

Pomóż sobie z Dynamind , Serge Kahili King

Technika Dynamind- Podstawy

1. Wybierz fizyczny, emocjonalny lub mentalny problem, nad którym chcesz pracować.
2. Złóż razem obie ręce w taki sposób, żeby opuszki palców stykały się ze sobą.
3. Głośno lub po cichu wypowiedz następujące stwierdzenie: “Mam problem i to może się zmieć;
Chcę, żeby ten problem zniknął”.
4. Dwoma lub trzema palcami stuknij siedem razy w następujące punkty:
 - środek klatki piersiowej;
 - obszar zewnętrzny między kciukiem a palcem wskazującym obu rąk;
 - kość u podstawy twojej szyi.
5. Zrób wdech, skupiając uwagę na czubku głowy;
zrób wydech koncentrując swoją uwagę na palcach.
6. Objawy mogą zmieniać intensywność, lokalizację lub rodzaj. Powtórz powyższe kroki, aby uzyskać dalsze korzyści z tego ćwiczenia.

CO TO JEST DYNAMIND?

Technika Dynamind, czyli DMT, jest bezpieczną, łatwą, szybką i skuteczną metodą leczenia wykorzystującą słowa, dotyk, oddech i czasami obrazy.

Jest zaprojektowana w taki sposób, by większość ludzi mogła używać jej samodzielnie dla złagodzenia większości dolegliwości w mniej niż godzinę.

Technika może być stosowana w połączeniu z innymi zabiegami, pomagać wszystkim ludziom- w każdych warunkach, w zróżnicowanym czasie.

Całe uzdrowienie pochodzi z wnętrza/ wewnątrz. Samo DMT niczego nie leczy lecz pomaga przygotować umysł i ciało, by ułatwić uzdrowienie.

Stosowanie DMT okazało się skuteczne jako pomoc w leczeniu wielu różnych schorzeń fizycznych, emocjonalnych i psychicznych. Każdego dnia praktycy na całym świecie testują ją w coraz większej liczbie schorzeń.

DMT może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu z dowolną: konwencjonalną, alternatywą lub inną uzupełniającą metodą leczenia.

DMT może być używana zarówno przez dzieci, jak i dorosłych.
Z powodzeniem jest też stosowana w leczeniu zwierząt.

DMT jest prostym do nauczenia się i użycia narzędziem.
Technika działa nawet kiedy w nią nie wierzysz - nie jest potrzebne akceptowanie jakiegoś systemu przekonań czy filozofii. Jednak aktywnie negatywne nastawienie zmniejszy jej skuteczność.
DMT możesz używać dla siebie i podzielić się nią z rodziną i przyjaciółmi oraz potrzebującymi.

JAK DZIAŁA DYNAMIND?

Skuteczność Techniki Dynamind opiera się na teorii, że wszystkie problemy fizyczne, emocjonalne i psychiczne związane są z nadmiernym napięciem w ciele.
Teoria zakłada, że napięcie kumuluje się warstwami, z punktami ogniskowymi, które wytwarzają określone objawy. Uzdrawianie następuje kiedy napięte warstwy zostaną rozluźnione.

Zgodnie z tą samą teorią, kiedy organizm znajduje się w stanie dynamicznego napięcia - przypominającego falę cyklu napięcia i odprężenia – oraz doświadcza niezwykłego stresu, przechodzi natychmiast i automatycznie w stan/tryb uzdrawiania. W tym czasie kiedy ciało utrzymuje się w stanie dynamicznym, następuje bardzo szybkie gojenie. Także w tym samym stanie zestresowany umysł szybko się regeneruje, zaburzenie emocjonalne jest przejściowe, jego charakter umiarkowany.

Jeśli ciało wejdzie w stan napięcia statycznego - cykl budowania ściany o rosnącym oporze - wtedy reakcja na leczenie zostaje zahamowana, umożliwiając rozwój choroby, dysfunkcji, dezorientacji, negatywnemu myśleniu lub podniesie się poziomu gniewu i strachu. Każda metoda, która pomaga ciału przejść ze stanu napięcia statycznego do dynamicznego, uwolni lub pobudzi jego odpowiedź - naturalne leczenie.

Nie musisz akceptować teorii, aby efektywnie używać Dynamind.

DLACZEGO TO DZIAŁA?

Każdy element wykorzystany w Dynamind jest sam w sobie odrębną techniką leczenia. Mimo, iż szczególnym źródłem tych metod jest starożytna Hawajska tradycja, podobne techniki można znaleźć w wielu innych częściach świata. Połączone razem - i ich skumulowany efekt - dają zadziwiająco szybkie rezultaty.

Pozycja Ręki

Dynamind rozpoczyna się od złożenia obu rąk. Opuszki palców stykają się w taki sposób, jakbyś trzymał między dłońmi kulę. Jest to pozycja używana w niektórych rodzajach medytacji - pomaga wywołać relaksację. Służy również jako sygnał o rozpoczynającym się leczeniu wysyłany do podświadomości. Pozycja dłoni jest utrzymywana w całym procesie uzdrawiania – wyjątkiem są etapy dotykania konkretnych punktów.

Oświadczenie

Instrukcja Basic Dynamind, złożona z trzech części, nie jest ani afirmacją, ani żądaniem. Jest uznaniem problemu, deklaracją oczekiwań i wypowiedzeniem konkretnego stwierdzenia /oświadczenia.

Przeanalizujmy Basic Statement/ Podstawowe Oświadczenie:

- „Mam problem ...” - to potwierdzenie, że problem istnieje.

Działa najlepiej, jeśli problem jest jasno zdefiniowany pod względem objawów, intensywności, wrażeń i lokalizacji. Nawet proste potwierdzenie często inicjuje proces odprężenia.

- „... i to może się zmienić”- to jest deklaracja oczekiwań, że problem nie istnieje trwale/na stałe, i że ulga jest możliwa, jest to również deklaracja dająca odprężenie.

- „Chcę, żeby ten problem zniknął”- to jest oświadczenie. Nie ma znaczenia czy kierujesz wypowiedziane stwierdzenie do ciała, podświadomości, mózgu lub czegokolwiek innego. Do pewnego stopnia już samo jego wypowiedzanie zaczyna wprowadzać zmiany.

To Oświadczenie zostało wybrane jako podstawowe, ponieważ działa ono w większości przypadków wśród większości ludzi.

Każda część Oświadczenia może zostać zmodyfikowana w celu uzyskania lepszego efektu. Stosuje się to co pomoże osiągnąć jeszcze większy efekt.

Dotyk

Dotykanie ciała w dowolnym miejscu stymuluje reakcję energetyczną, która wpływa na całość systemu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Dotykanie ciała w określonych miejscach i w określony sposób może wywołać energetyzującą i równocześnie relaksującą reakcję.

Dynamind wykorzystuje konkretne cztery obszary ciała w następującej sekwencji:

1. Obszar grasicy na środku klatki piersiowej. Dotykanie tego obszaru w określony sposób, jak wiadomo, pomaga złagodzić niepokój, rozluźnić mięśnie klatki piersiowej i płuc oraz stymulować układ odpornościowy.

2. Punkty Hoku obu rąk. Te punkty są dobrze znane w Chińskiej Akupunkturze.

Często stymulowane w celu złagodzenia bólu głowy, a przez niektórych uważane

są za punkty rewitalizujące cały organizm. Znajdują się w obszarze dłoni, w którym linie biegnące wzdłuż palca wskazującego i kciuka - krzyżują się.

3. Siódmy krąg szyjny (kościsty garb w górnej części kręgosłupa /u nasady szyi). W hawajskiej pracy z ciałem pobudzenie tego obszaru ma działanie rewitalizujące, działa relaksująco na górną część ciała, kręgosłup i miednicę.

Można by użyć wielu innych punktów lub obszarów, ale zaletą tych jest objęcie przedniej, bocznej i tylnej części ciała oraz wygodny dostęp. Bardzo dobre są efekty pracy z każdym z tych punktów z osobna, jeszcze skuteczniejsze wyniki osiągnęte są gdy działanie obejmuje wszystkie punkty razem.

Dla uzyskania właściwego efektu, konieczne jest dotknięcie tylko ogólnego obszaru wyżej wymienionych punktów,. Nie jest wymagany masaż ani silny ucisk.

W Technice Dynamind stosuje się ogólnie cztery metody dotyku:

1. Lekkie stukanie.
2. Delikatne wibracje.
3. Rozszerzony kontakt (z lekkim naciskiem).
4. Wydłużony kontakt z buczeniem (humming)

W każdym z wariantów liczy się do 7 (nie ma żadnego ezoterycznego powodu dla tej liczby) - to łatwy do zapamiętania rytm, nie jest ani za długi, ani za krótki.

Oddech

Technika Dynamind kończy się specjalnym typem oddychania zwanym po hawajsku „piko-piko”. Ten rodzaj oddychania polega na wdychaniu z uwagą skupioną w jednym punkcie - w tym przypadku na czubku głowy- i wydychaniu z uwagą skoncentrowaną na drugim punkcie - w tym przypadku na palcach stóp. Ten sposób oddychania wyzwała/produkuje falę energii, ale w każdym przypadku osiągnany jest zarówno relaksujący jak i witalizujący efekt.

Runda

Każda sekwencja: Oświadczenie, Dotyk i Oddech, nazywana jest „Rundą”.

Po każdej Rundzie sprawdź stan objawu i zakończ proces (jeśli problem został rozwiązany). Jeśli charakter lub lokalizacja objawu zmieniły się (zamiast zniknąć), powtórz lub zmień procedurę (zwykle poprzez zmianę Oświadczenia).

Obrazowanie

Z bardzo dobrymi efektami, do Techniki Dynamind można dodać symboliczne wyobrażenie. Proces polega na prostym przekształceniu w umyśle symptomu w symbol. Dzięki temu dysponuje się „symbolicznym kluczem”/ “symkey”, którego używa się zazwyczaj w sytuacji “blokady emocjonalnej”/”emlock” - kiedy emocjonalny opór jest duży i hamuje proces uzdrawiania oraz kiedy słowa są nieefektywne.

Klucza symbolicznego używa się (jeżeli jest zastosowany) po Oświadczeniu a przed Dotykaniem .

U wielu ludzi zwykle wyobrażenie sobie, jak odczuwany jest objaw, spowoduje pojawienie się symbolu z którym można pracować. Na przykład: „ To jest odczuwalne jak klucie nożem”; „Czuję się, jakbym tonęła”; “Mam wrażenie, że ktoś mnie dusi ” itp.

Sposób pracy z symbolem przy pomocy wyobraźni polega na zmianie symbolu negatywnego na pozytywny. Korzystając z powyższych przykładów, można sobie wyobrazić wyciągnięcie noża i wyrzucenie go; można zostać uratowanym przez ratownika; lub duszące ręce puszczają i znikają.

Chodzi o to, aby w jakiś sposób zmienić symbol, aby doświadczanie objawu również się zmieniło i nastąpiło polepszenie stanu wyjściowego.

Doświadczenie pokazuje, że powtórzenie sekwencji trzy razy z rzędu jest często bardziej korzystne.

Tym, którym jest trudno stworzyć symbol, można zadać serię np. takich pytań:

„Gdyby ten objaw miał kształt, co by to było?”

„Jeśli ten objaw miał kolor, to co czy to byłoby? ”

„Gdyby ten objaw miał wagę, co by to było? ”

Następnym krokiem byłoby wysłanie wyobrażonego przyjaciela, anioła lub innego pomocnika do tego miejsca w ciele, gdzie znajduje się symbol (wraz z jego specyficznymi cechami – kształtem, kolorem, wagą) i usunięcie go. Pomocne jest opisywanie jak to się odbywa.

I znów, jak poprzednio, trzykrotne powtórzenie procedury poprawia efekt.

ODMIANY/WARIANTY

Możliwe warianty Oświadczeń użytych w Technice Dynamind są nieograniczone, ale poniższe pomysły zostały wypróbowane i przetestowane z bardzo dobrymi wynikami. We wszystkich przypadkach po Oświadczeniach następuje Dotyk i Oddech.

Oświadczenia dotyczące uczuć

Im bardziej szczegółowe, tym lepsze. Przykłady: „Czuję ból w trzecim stawie małego palca...”

„Czuję strach / niepokój w klatce piersiowej...”

„Czuję złość w żołądku...”

„Mam potrzebę podjadania (urge) gdy oglądam telewizję ... ”

W tym przypadku dyrektywa brzmi: " Chcę, żeby to uczucie odeszło ".

Oświadczenia dotyczące myśli

Są przydatne do rozwiązywania problemów związanych z przeszłością lub przyszłością. Przykłady:

„Kiedy myślę o tym, co się stało...”

„Kiedy myślę o wygłoszeniu przemówienia...”

Oświadczenia dotyczące mocy

Oświadczenia o mocy odnoszą się do stwierdzeń, które przypominają afirmacje i które mają raczej wzmocnić

lub stworzyć pozytywne zachowanie niż rozwiązać problem.

Są najbardziej efektywne po zastosowaniu DMT do rozwiązania wszelkich powiązanych problemów fizycznych, psychicznych lub emocjonalnych. Przykłady:

„Mam w sobie moc, która pozwala mi przemawiać przed ludźmi bez denerwowania się, tak, mam. Tak się dzieje!”

„Moje ciało wie, jak pozbyć się nadmiaru tłuszczu, tak, i teraz zaczyna to robić!”

Tonizujący Dynamind / The Dynamind Toner

Przydaje się do ogólnego złagodzenia napięcia rano, wieczorem lub w razie potrzeby.

Użyj Pozycji Ręki, aby rozpocząć i wykonaj każdy krok: Oświadczenie, Dotyk, Oddech.

„W moim ciele i umyśle może być strach, niepokój, zmartwienie lub zwątpienie i to może się zmienić. Chcę, aby wszystkie te problemy odeszły”.

„W moim ciele i umyśle może być złość, uraza, nieszczęście lub poczucie winy, i to może się zmienić. Chcę, aby wszystkie te problemy odeszły”.

„Gdzieś w moim ciele i umyśle jest miłość i spokój, harmonia i szczęście, i to dobrze. Chcę, aby te uczucia rosły i rozprzestrzeniały się”.

„Gdzieś w moim ciele i umyśle jest siła i siła, zdrowie i witalność, i to jest dobre. Chcę, aby te cechy rosły i rozprzestrzeniały się”.

Możesz dowolnie zmieniać sformułowanie zgodnie z własnymi potrzebami i pragnieniami.

ZWIERZĘTA I DZIECI

Dynamind może być używana do pracy ze zwierzętami i dziećmi lub z tymi, którzy tego nie potrafią zastosować samodzielnie.

Krok 1

Nawiąż emocjonalną więź ze zwierzęciem lub osobą, której chcesz pomóc. Możesz użyć łagodnych słów, głaskania, trzymania lub przytulania.

Krok 2

Utrzymując kontakt fizyczny ze zwierzęciem lub osobą

(w komfortowy/wygodny) sposób, wykonaj Oświadczenie w imieniu osoby, której udzielana jest pomoc.

Przykład: „(Imię zwierzęcia lub osoby) ma problem, który może się zmienić. (Imię) tego chce problem, by ten problem odszedł. ”

Krok 3 Dotknij miejsca zwierzęcia (zakładając, że jest to ssak) lub osoby w preferowany sposób na klatce piersiowej, każdy staw barkowy i tył szyi. Jeśli dotykanie karku jest zbyt niewygodne, ponownie dotknij klatki piersiowej.

Krok 4

Wykonaj Oddech - dotykając czubka głowy zwierzęcia lub głowy osoby jedną ręką, zrób wddech, na wydechu dotknij podstawy kręgosłupa (lub stawu biodrowego).

WSKAZÓWKI I SUGESTIE

1. Użyj „Skali Intensywności”. Zanim użyjesz DMT, wybierz liczbę, która reprezentuje intensywność problemu - 0 oznacza brak problemu, a 10 poważny problem.

Po każdej rundzie zrób to samo, aby monitorować postęp.

2. O ile to możliwe, opisując problem, używaj konkretnych wrażeń lub uczuć, a nie abstrakcyjnych etykiet. „Jestem przeziębiony” jest abstrakcyjnym opisem; „Mam zatkaany nos” jest specyficzne. „Jestem zły” jest w porządku. „Czuję złość w splocie słonecznym” jest lepsze.

3. Jeśli ból lub inny sympyom zmienia lokalizację po jednej lub kilku rundach DMT, załóż, że nowe miejsce reprezentuje inny objaw – napięcie skumulowane w innej warstwie, niezależnie od tego, czy objaw jest tego samego typu co na początku czy nie. Na przykład sesja DMT może rozpocząć się bólem w klatce piersiowej w pierwszej rundzie, a w następnej zmienić się na ból barku lub drżenie nóg.

4. Jeśli po trzech rundach DMT fizyczny symptom w ogóle się nie zmienia, załóż, że w grę wchodzi tłumiona emocja, niezależnie od tego, czy jest ona świadoma, czy nie. Ogólnie przyjmij, że to może być gniew lub strach i zastosuj metodę prób i błędów. Użyj stwierdzeń jak „W moim ramieniu może być gniew” lub „Moje oczy mogą się czegoś bać”.

5. Jeśli DMT w ogóle nie działa, użyj czegoś innego lub połącz DMT z innym podejściem.

Zastosowania Techniki Dynamind

Oto częściowa lista dolegliwości/ stanów, w jakich Dynamind został pomyślnie użyty:

Ulga w Przypadkach Bólu Fizycznego:

- Plecy (odcinek górny, środkowy, dolny)
- Ramiona
- Stawy
- Mięśnie (z miałgią włącznie)
- Bóle głowy i migreny
- Ból i sztywność karku
- Ból oczu
- Zęby, dziąsła i szczęki
- Kości
- Skóra
- Serce
- Ścięgna
- Macica, pochwa i szyjka macicy
- Uogólniony ból

Ulga w Innych Dolegliwościach Fizycznych:

- Drętwienie i mrowienie
- Zapalenie stawów/Artretyzm (ból, obrzęk, sztywność)
- Rak (łagodzenie bólu, nudności po leczeniu, powiązane problemy emocjonalne)
- Sztywność (staw i mięśnie)
- Choroby skóry (zapalenie skóry, egzema, pokrzywka, obrzęk, swędzenie)
- Objawy alergii
- Nudności (w tym choroba morska)
- Kontrola wagi (kontrolowanie popędów)
- Szum w uszach
- Ciśnienie w uchu
- Drżenie cukrzycowe
- Objawy przeziębienia, zatok i grypy
- Duszność
- Zmęczenie i wyczerpanie
- Słabość
- Zawroty głowy
- Nadmiar energii i nerwowość
- Nadmierne uczucie ciepła lub pieczenia
- Objawy menopauzy (w tym uderzenia gorąca) Bezsenność
- Poprawa widzenia (krótkowzroczność, dalekowzroczność, zniekształcenie)
- Ogólny stres i napięcie fizyczne

Emocjonalny Ból i Uczucia

Lęk (specyficzny i uogólniony)

Gniew i uraza

Poczucie winy i żal

Nieszczęście

Depresja

Strata

Porzucenie

Zdrada

Smutek

Nadużycie

Ogólny stres i napięcie emocjonalne

Ból psychiczny i inne problemy

Zwątpienie

Dezorientacja

Niezdecydowanie

Konflikt

Martwienie się

Poczucie własnej wartości i zaufanie do siebie

Krytyka i negatywne myśli

Koszmary

Autyzm

Ogólny stres psychiczny i napięcie

Obgryzanie paznokci

Palenie

Moczenie łóżka

Spożycie alkoholu (kontrola silnej potrzeby)

Tłumaczenie Dorota Gieryńska