

A DYNAMIND Eljárás

Minden szerzői jog fenntartva, Serge King 2003

Csak Ingyenes Elosztás Engedélyezett.

A szerző engedélyezi, hogy korlátlan mennyiségű elektronikus vagy nyomtatott másolat készüjön, feltéve, hogy a szerző engedélye nélkül semmi változtatás nem készül. További információért menjen a [The Aloha Project](http://TheAlohaProject.com),

huna@huna.org.



A DYNAMIND Magyar Változata

Alap Formátum

1. Válasszon egy fizikai, érzelmi, vagy lelki problémát, amin dolgozni akar.
2. Érintse össze mindkét kezét, úgy, hogy csak a tíz ujjhegy érintkezzen, a tenyerei ne.
3. Mondja a következő állítást, hangosan vagy csendesen: "Van egy problémám, és ez meg tud változni; Én azt akarom, hogy a probléma menjen el".
4. Kettő vagy három újjal gyengén üsse meg a következő pontokat hétszer: a mellkas közepét; mindkettő kéz külső területén a hüvelykujj és mutatóujj közötti lágú résznél kissé a két újj csont találkozására alatt; és a nyak legalsó (kissé jobban kiemelkedő) csigolyáját.
5. Lélegezzen be miközben a figyelmét fókuszálja a fejtetőjére; majd lélegezzen ki miközben figyelmét fókuszálja a lábujjaira.
6. A tünetek változhatnak erősségük fokában, testen belüli helyzetükben, vagy jellegükben. Ismétlje a fenti lépéseket a további javulás érdekében.

MI EZ?

A Dynamind Eljárás, vagy röviden DMT, egy biztonságos, könnyű, gyors, és hatásos gyógyító módszer, ami speciális szavak, érintés, légzés és, néha képzelet keverékén alapszik. Úgy van megtervezve, hogy legtöbb ember saját maga tudja használni arra, hogy enyhítsen a legtöbb egészségi problémán, legtöbbször egy órán belül. Az eljárást más kezelésekkel és módszerekkel együttesen is lehet használni.

Minden gyógyulás belülről jön. A DMT magában nem gyógyít semmit, de segít felkészíteni a tudatot és a testet, hogy a gyógyulás könnyebben történjen meg. A módszer hatásosnak bizonyult a fizikai, érzelmi és szellemi problémák széles körében, és egy nemzetközi gyakorló csoport egyre több fajta esetre teszteli.

A DMT-et lehet használni önmagában, vagy lehet kombinálni akármilyen más szokásos, alternatív, vagy kiegészítő gyógyító módszerrel. Nemcsak felnőttek, de gyerekek számára is használható és sikeresen próbálták ki még állatok gyógyítására is.

A Dynamind Eljárást egyszerű megtanulni és használni. Nem szükséges, hogy elfogadjon bármilyen hit vagy filozófia rendszert annak érdekében, hogy az eljárás működjön, és valójában az eljárás még akkor is hat, ha nem hisz benne. Azonban egy aktívan negatív hozzáállás lecsökkenti hatásait. Használhatja saját maga számára, vagy megoszthatja családjával, barátaival, ismerőseivel és azokkal akiknek szükségük van rá.

HOGYAN MŰKÖDIK?

A Dynamind Eljárás hatásossága azon az elméleten alapszik, hogy minden fizikai, érzelmi és gondolkodásbeli probléma a testben levő túlzott feszültséggel van kapcsolatban. A elmélet azt indítványozza, hogy a feszültség rétegekben halmozódik fel és különböző fókuszpontokban különböző tünetek lépnek fel. Gyógyulás akkor történik, amikor a feszültségben levő rétegek pihennek és feszültség mentessé válnak. Ugyanezen elmélet szerint, amikor a test dinamikus feszültség (egy hullámszerű feszültség és pihenés) állapotában van, a test azonnal és automatikusan egy gyógyító módba megy át ha stressz hat rá. Amíg a Dynamind állapot fennt van tartva, a gyógyulás nagyon gyors. Ezen állapotban a tudat is gyorsan kijön a stresszből és az érzelmi zaklatottság csak ideiglenes és mérsékelt.

Ha a test belép egy statikus feszültség állapotába (egy falépitő, növekvő ellenállás ciklusába) akkor a gyógyulás akadályozott, és így betegség, működési zavar, zűrzavar, negatív gondolkodás, felindultság vagy aggodalom hatalmasodik el. Bármilyen módszer, ami segít a testnek abban, hogy a statikus feszültség állapotából a dinamikusba mozduljon el, beindítja vagy serkenti a test természetes gyógyulási mechanizmusát.

Ahhoz, hogy a Dynamind Eljárást hatékonyan használni tudja, önnek nem kell szükségszerűen elfogadnia a fent leír elmélet.

MIÉRT MŰKÖDIK?

Dynamind Eljárás mindegyik része egy önálló gyógyító eljárás önmagában. Míg az eljárás forrása a régi Hawaii-i hagyományból ered, hasonló eljárások a világ sok más részeiben is megtalálhatók. Ezen eljárások kombinált, egyesített fokozódó hatása produkálja a DMT bámulatosan gyors eredményeit.

Kéz Pozíció

A Dynamind Eljárás azzal kezdődik, hogy mindkét kezét összeérintjük úgy, hogy csupán az ujjhegyek érintkeznek, úgy mintha egy gömböt tartanánk. Ezt a kézpozíciót használják némely fajta meditációban is, segíteni a pihenés előidézését.

Megvan az a haszna, hogy jelzi, hogy egy gyógyító folyamat kezdetét veszi. A Kéz Pozíció az egész gyakorlat alatt változatlan marad, kivéve az érintési résznél.

Állítás

A Alap Dynamind Állítás, három részből áll, egyik sem egy igazi állítás, megerősítés

vagy kérés. Ez helyett, a probléma felismerése, az ezzel kapcsolatos elvárások kinyilatkoztatása, és egy egyértelmű utasítás. Elemezzük az Alap Állítást:

"Van egy problémám..." Ez egy elismerése annak, hogy a probléma létezik. Legjobban akkor hat, ha a probléma a tünetekre nézve világosan van meghatározva, kifejezve a tünetek erősségét, érzetét és elhelyezkedését. Gyakran már maga az egyszerű felismerés ténye beindítja az ellazulást és pihenés érzését.

"... és ez megváltozhat" Ez egy elvárás nyilatkozata, jelezvén, hogy a probléma nem állandó és enyhülés lehetséges. Ez szintén egy nyugtató gondolat.

"Azt akarom, hogy a probléma ne legyen el" Ez egy utasítás. Az nem számít, hogy mire gondol, hogy vajon az utasítás a test, a tudatalatti, az agy, vagy akármi más számára van szánva. Amikor egy ilyen utasítást mond önmagának, ez elkezd egy bizonyosfokú hatást gyakorolni. Ezen Alap Utasítás úgy lett kiválasztva, hogy sikeresen hasson a legtöbb emberre az idő nagy részében.

Az Állítás bármely részét lehet módosítani, ha úgy jobbat hatást gyakorol. A következők segítik a hatást még tovább növelni.

Érintés

Ha a testet akárhol is megérintjük, az egy energetikai választ serkent, ami érinti a teljes fizikai, gondolati és érzelmi rendszert. Ha a testet bizonyos helyeken és bizonyos módon megérintjük, kiválthatunk egy olyan különleges választ, ami egyszerre ad erőt és nyugtat.

A Dynamind a test négy meghatározott területét használja a módszer Érintési részénél az alábbi sorrendben:

1. A Csecsemőmirigy területe a mellkas közepén. Ezen testrész érintése egy bizonyos módon, közismerten segíthet a nyugtalanság enyhítésében, pihentetheti a mellkas és tüdő izmokat, és serkentheti az immun rendszert.

2. The Hoku pontok mindkét kezen. Ezen a Kínai tűgyógyításban jól ismert pontokat gyakran serkentik fejfájás panaszok esetében, és vannak akik úgy vélik, hogy ez az egész testre felfrissítő, újraélesztő hatással van. Ezek a pontok azon a területen vannak, ahol a hüvelykujj és a mutató ujj oldalán futó vonalak kereszteződnek.

3. A 7 -dik nyaki csigolya (a csontos púp a gerinc tetején a nyak alján). A Hawaii-i gyógymasszázsban használják és úgy tartják, hogy újraélesztő és nyugtató hatású a felső testre, a gerincre, és a medence területére.

Sok más pontot vagy területet lehetne használni, de a fentieknek megvan az az előnye, hogy a test különböző részein vannak, a test elején, oldalán és a háton, és könnyű hozzájuk férni. Mindegyikük nagyon hatásos önmagában is, és még inkább mikor együtt vannak használva. Csupán arra van szükség, hogy megérintsük a fent említett pontok környékét, ahhoz, hogy a megfelelő hatást kiváltsuk. Masszázs vagy erős nyomás nem szükséges.

A Dynamind Eljáráshoz négy különböző érintési módszer is használható:

1. Az ujjakkal való enyhe ütögetés.
2. Az ujjakkal való enyhe rezgetés, vibráltatás.
3. Hosszabban tartó érintkezés (nagyon enyhe nyomással).
4. Hosszabban tartó érintkezés zümmögéssel, dúdolással.

Mindegyik érintésformát addig kell fenntartanunk míg hétig számolunk, nem bármiféle ezotérikus okból, hanem azért, mert ez egy olyan ritmus, mire könnyű emlékezni, és se nem túl hosszú, se nem túl rövid.

Légzés

A Dynamind Eljárás speciális fajta lélegzéssel fejeződik be, amit "piko-piko" –nak neveznek Hawaii-ban. Ez a fajta lélegzés abból áll, hogy belégzés közben a figyelem egy pontra van irányítva, ebben az esetben a fejtetőre, és kilégzés közben a figyelem egy második pontra van irányítva, ebben az esetben a lábujjakra. Az elmélet az, hogy ez egy energia hullámot hoz létre a két pont között, de mindenesetre a hatás mind nyugtató és felfrissítő, életető.

Kör

Egy sorozat neve mely egy Állítás-ból, Érintés-ből és Légzés-ből áll, " Kör". Minden "Kör" után ellenőrizzük a tünet állapotát és vagy fejezzük be, vagy ismétljük meg a folyamatot, vagy módosítsuk azt (általában azáltal, hogy megváltoztatjuk az Állítást), ha a tünet jellege vagy testen belüli helye változott.

Képzelet

Hozzá lehet adni jelképes elképzelést a Dynamind Eljárás-hoz, és nagyon jó eredményeket lehet elérni ezáltal. A folyamat egyszerűen abból áll, hogy lefordítjuk a tünetet egy jelképre a tudatunkban. A fentti folyamat neve "Jelképes Kulcs", és a szándék általában az, hogy vele egy "Érzelmi Zárat" kinyissunk. Ez akkor fordul elő, mikor érzelmi ellenállás meggátolja a gyógyulási folyamatot és a szavak nem elég hatásosak. Mikor egy Jelképes Kulcs van használva, ez az Állítás után és az Érintés előtt van behelyezve.

Sok ember egyszerűen azáltal, hogy elképzelet, hogy a tünet milyen érzést kelt, el tud képzelni egy jelképet, amivel lehet dolgozni. Például: "Olyan érzés mintha egy kést szúrtak volna a hátamba" "Olyan érzés mintha fuldokolnék;" "Olyan érzés mintha valaki folytogatna;" stb.

A jelképpel való munka célja, kicserélni egy negatív jelképet egy pozitívra a képzelet segítségével. A fentti példákat használva, el lehet képzelni azt, hogy kihúzzuk a kést és eldobjuk; az úszómester megment bennünket; vagy a folytogató kezek elengednek és eltűnnek.

Az alaptétel az, hogy azáltal, hogy valamely módon megváltoztatjuk a jelképet, a tünetek érzése szinten megváltozik és úgy érezzük az állapotunk job lett mint volt.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a változtatás háromszori, egymás utáni ismétlése gyakran még hatásosabb.

Azok részére akiknek nehéz jelképeket találni, lehetséges jelképet létre hozni azáltal, hogy feltesszünk egy sor kérdést:

"Ha a tünetnek alakja lenne, mi lenne?" "Ha a tünetnek színe lenne, milyen lenne?" "Ha a tünetnek súlya lenne, mennyi lenne?"

A következő lépés az lenne, hogy elképzelünk egy barátot, angyalt, vagy mást, aki segít, aki benyúlna a testbe és eltávolítaná a meghatározott alakú, színű és súlyú jelképet. Segít, ha szóban leírjuk az eseményt, ahogy történik. Ahogy említve volt korábban, a tapasztalat az, hogy háromszori ismétlés javítja a hatást.

VÁLTOZATOK

A Dynamind Eljárás Állításainak lehetséges változatai végtelenek, de a következő kipróbált ötletek igazi jó eredménnyel jártak. Minden esetben az Állítást az Érintés és a Lélegzet követte.

Érzés Nyilatkozatok

Minél precízebbek és egyértelműbbek annál jobb. Példák:

"Fájdalmat érzek a kisujjam harmadik ízületében..."

"Félelmet/idegességet érzek a mellkasomban..."

"Haragot érzek a gyomromban..."

"Kényszert érzek arra, hogy egyek, mikor televíziót nézek..."

Ebben az esetben a utasítás azzá válik, hogy: "Én azt akarom, hogy az érzés menjen el"

Gondolati Nyilatkozatok

Hasznosak a múlthoz vagy a jövőhöz kapcsolódó kérdésekkel kapcsolatos problémák esetében. Példák:

"Amikor arra gondolok, hogy mi történt..."

"Amikor arra gondolok, hogy beszédet kell tartanom..."

Erő Nyilatkozatok

Ezek olyan Nyilatkozatokra utalnak, melyek hasonlítanak a megerősítésekhez, és melyeknek az a célja, hogy a pozitív viselkedést megerősítsék vagy létre hozzák, az helyett, hogy problémát oldanának meg. A leghatásosabb használatuk a DMT után van a kapcsolódó fizikai, gondolati vagy érzelmi problémák megoldására. Példák:

"Van erőm az emberek előtt beszélni anélkül, hogy ideges lennék, igen van. Történjen meg, legyen így!"

"A testem tudja hogyan szabaduljon meg a felesleges zsirtól, igen tudja, és már el is kezdi ezt tenni!"

Dynamind Hangulat Nyilatkozatok

Hasznos az általános feszültség levezetésére reggel, este, vagy mikor szükséges.

Használja a Kéz Pozíciót és kövesse mindegyik Állítást, Érintés és Légzés.

"Lehet, hogy félelem, nyugtalanság, aggodalom, vagy kétség van a testemben és tudatomban, és ez változhat. Azt akarom, hogy a probléma menjen el."

"Lehet, hogy harag, neheztelés, boldogtalanság vagy büntudat van a testemben és tudatomban, és ez változhat. Azt akarom, hogy a probléma menjen el."

"Van valahol szeretet, békesség, összhang és boldogság a testemben és tudatomban, és ez jó. Én azt akarom, hogy ezen érzések erősödjenek és kiterjedjenek."

"Van valahol erő, egészség és életerő a testemben és tudatomban, és ez jó. Én azt akarom, hogy ezen érzések erősödjenek és kiterjedjenek."

Ne zavartassa magát, nyugodtan változtassa meg a megfogalmazást szükségleteinek és vágyainak megfelelően.

GYEREKEK ÉS ÁLLATOK

Dynamind segíthet gyerekeken vagy állatokon és azokon, akik nem tudják az eljárást maguk számára saját maguk végrehajtani.

1-es Lépés

Alapítson valaminemű érzelmi kapcsolatot, bizalmat a személlyel vagy az állattal mely segítségre szorul. Ezt el lehet érni kedves szavakkal, dédelgetéssel, cirógatással, vagy öleléssel.

2-es Lépés

Mialatt bátorító módon fizikai kontaktust tartunk fenn a személlyel vagy állattal, mondjuk a következő Állítást annak a nevében, akit éppen segítünk. Példa:

"(A személy vagy állat neve) van egy problémája és ez változni tud. (Név) azt akarja, hogy a probléma menjen el."

3-as Lépés

Érintse meg a személyt vagy állatot (most feltételezve, hogy állatról van szó) a szituációnak megfelelő módon a mellkason, mindkét vállon a vállizületeken, és a nyak hátsó részén. Ha túl kényelmetlen a nyak hátsó részét megérinteni, érintse meg a mellkast újra.

4-es Lépés

Lélegezzen be mialatt az egyik kezével megérinti személy vagy állat fejtetőjét, lélegezzen ki mialatt a keze a gerinc alját érinti (vagy a csípő izületet).

TANÁCSOK ÉS JAVASLATOK

1. Használjon egy "Erősségi Skálat". Válasszon egy számot, amely a probléma intenzitását képviseli a DMT használata előtt. A 0 azt jelenti, hogy nincs probléma míg a 10 súlyos problémára utal. Hogy a javulást figyelemmel kíséresse, minden Kőr után válasszon egy számot.
2. Probáljon konkrétan leírható érzeteket vagy érzéseket használni a probléma leírására, ne elvont fogalmakat. A "náthás vagyok" az elvont; "Folyik az orrom" az konkrétabb. A "mérgező vagyok" elmege. A "haragot érzek a gyomorszájamban" jobb és hasznosabb megfogalmazás.
3. Ha egy fájdalom vagy más tünet elhelyezkedése megváltozik egy vagy több DMT Kőr után, feltételezni kell, hogy az új elhelyezkedés egy új tünetet jelent egy különböző feszültségi rétegben, függetlenül attól, hogy ugyanazon típusú e vagy sem. Például, egy DMT alkalmazás elején jeletkező melkasi fájdalom átváltozhat egy váll fájdalomra, vagy láb reszketésre a következő Kőrben.
4. Ha egy fizikai tünet nem változik egyáltalán három DMT Kőr után, azt kell feltételezni, hogy elfojtott érzelemmel kell számolnunk, függetlenül attól, hogy az érzelem tudatos e vagy sem. Nagy általánosságban a legjobb feltételezni és kipróbálni azt a lehetőséget, hogy harag vagy félelem esete áll fenn. Használjon ilyen vagy hasonló Állításokat "Lehetséges, hogy harag van a vállamban", vagy "Lehet, hogy a szemeim félnek valamitől."
5. Mikor DMT nem segít egyáltalán, használjon valami mást, vagy kösse össze a DMT Eljárást valami más megközelítéssel.

A Dynamind Eljárás Használati Köre

Az alábbi egy részleges lista azokról az esetekről amikor a Dynamind sikeresen volt használva:

Fizikai Fájdalomtól és Sajgástól való megkönnyebbülés

- Hát (felső, középső, alsó)
- Vállak
- Ízületek
- Izmok (beleértve izomfájdalom)
- Fejfájások és migrén
- Nyakfájdalom és merevség
- Szemfájdalom
- Fogak, íny és állkapocs
- Csontok
- Bőr
- Szív
- Ín
- Anyaméh-, hüvely és nyak
- Általánosított fájdalom

Más Fizikai Feltételek Enyhítése

- Zsibbadás és bizsergés
- Ízületi gyulladás (fájdalom, megdagadás, merevség)
- Rák (fájdalom, és a kezelésből adódó hányinger és érzelmi problémák csökkentése)

Merevség (ízület és izom)
Bőr (bőrgyulladás, akcéma, csalánkiütés, daganat, viszketés)
Allergia tünetek
Hányinger (beleértve tengeri betegség)
Súly problémák (kényszerszerű viselkedés)
Fülzúgás
Fülnyomás
Diabetikus reszketés
Megfázási és influenza tünetek
Légzési problémák
Fáradtság és kimerülés
Gyengeség
Szédülés
Túlzgatottság és idegesség
Túlzott hő vagy égető érzet
Klimax tünetek (hőhullámok)
Álmatlanság
Látás javítás (Rövidlátóság, Távollátóság, Látás torzulása)
Általános fizikai stressz és feszültség

Érzelmi Fájdalmak és Problémák
Nyugtalanság (konkrét vagy általános)
Haragosság és sértődöttség
Büntudat és gyászolás
Boldogtalanság
Depresszió
Veszteségek
Elhagyottság érzése
Becsapottság érzése
Szomorúság
Bántalmazás érzése
Általános érzelmi stressz és feszültség

Gondolkodási Fájdalmak és Problémák
Kétkedés
Zavar
Döntésképtelenség
Konfliktus
Aggodalom
Önértékelési, önbizalmi és önbecsülési problémák
Kritikusság és negative gondolatok
Rémálmok
Autisztikus problémák
Általános gondolkodási, stressz és feszültséggel járó szokások
Körömrágás
Dohányzás
Ágyba vizelet

Alkoholizmus (a kényszer kontrollálása)