

## **Help Yourself with Dynamind - Romanian Version**

**Scrisă de: dr. Serge Kahili King**

**Traducere: Tatomir Ion-Marius**



### ***AJUTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI CU DYNAMIND***

#### ***FILOSOFIA ALOHA***

Lumea este ceea ce credeți că este.

Nu există limite.

Energia curge acolo unde este îndreptată atenția.

Acum este momentul puterii.

A iubi este să fii fericit cu...

Toată puterea vine dinăuntru.

Efectivitatea este măsura adevărului

**NU-I DE VÂNZARE**

#### **TEHNICA DYNAMIND**

##### **Forma esențială**

1. Alege o problemă fizică, emoțională sau mentală asupra căreia să lucrezi.
2. Împreunează-ți mâinile atingându-ți vârful degetelor.
3. Fă următoarea afirmație, cu voce tare sau tăcut:  
”Am o problemă, și aceasta se poate schimba; vreau ca această problemă să plece deoparte”.

4. Cu două sau trei degete atinge următoarele puncte de 7 ori pe fiecare: centrul pieptului tău; zona exterioară între degetul mare și degetul index al ambelor mâini; osul de la baza gâtului tău.
5. Inspiră cu atenția concentrată asupra vârfului capului tău; expiră cu atenția fixată asupra degetelor de la picioare.
6. Simptomele se pot schimba în intensitate, locație sau tip.  
Repetă pașii de sus pentru un beneficiu continuat.

### **CE ESTE EA?**

Tehnica Dynamind, sau DMT, este o metodă sigură, ușoară, rapidă și efektivă de vindecare bazată pe un amestec special de cuvinte, atingere, respirație și, uneori, imaginație. A fost proiectată astfel încât cei mai mulți oameni să poată ei înșiși să o întrebuințeze spre a ajuta ușurarea majorității condițiilor în mai puțin de o oră. De asemenea poate fi folosită în combinație cu alte tratamente spre a-i ajuta pe toți oamenii în toate condițiile în ocazii variate.

Toată vindecarea vine dinăuntru. DMT prin ea înșiși nu vindecă nimic, dar ajută să pregătească mintea și corpul astfel încât vindecarea să se poată întâmpla mai ușor. A fost demonstrată efektivă ca un ajutor în vindecarea unei largi varietăți de condiții fizice, emoționale și mintale, și este testată cu tot mai multe și mai multe condiții în fiecare zi de către o echipă internațională de practicieni.

DMT poate fi folosită singură, sau poate fi combinată cu orice altă metodă convențională, alternativă sau complementară de vindecare. Poate fi folosită de către copii cât și de adulți, și a fost folosită cu succes de asemenea în vindecarea animalelor.

Tehnica Dynamind este simplă de învățat și de folosit.

Nu va trebui să acceptați nici un sistem de credințe sau filozofie pentru ca aceasta să lucreze, și de fapt, va lucra chiar dacă nu veți crede în ea. Oricum, o atitudine activ negativă îi va diminua efectele.

O puteți folosi pentru dumneavoastră și să o împărtășiți cu familia și prietenii și cei în nevoie.

## **CUM FUNCȚIONEAZĂ?**

Efectivitatea Tehnicii Dynamind este bazată pe o teorie că toate problemele fizice, emoționale și mintale sunt în legătură cu tensiunea excesivă în corp. Teoria sugerează că tensiunea se acumulează în straturi, cu puncte focale care produc simptome specifice. Vindecarea are loc când straturile de tensiune sunt relaxate.

Potrivit aceleiași teorii, când corpul este într-o stare de tensiune dinamică - un ciclu de tensiune și relaxare asemănător unui val - corpul imediat și automat trece într-un mod de vindecare oricând este întâlnit un stress neobișnuit. Atâta vreme cât starea dinamică este menținută, vindecarea este foarte rapidă.

De-a lungul chiar acestei stări, mintea de asemenea se reface repede din stress și tulburările emoționale sunt temporare și moderate.

Dacă corpul intră într-o stare de tensiune statică - un ciclu de apărare a unei rezistențe în creștere - atunci răspunsul vindecării este inhibat, permițând bolii și funcționării deficiente, confuziei și gândirii negative, sau supărării și fricii să înflorească.

Orice metodă care ajută corpul să treacă de la o stare de tensiune statică la una dinamică va elibera sau stimula răspunsul natural al vindecării.

Nu trebuie să acceptați teoria în ordinea de a folosi Dynamind în mod eficient.

## **DE CE FUNCȚIONEAZĂ?**

Fiecare segment al Tehnicii Dynamind este o tehnică separată de vindecare însăși. În timp ce sursa specifică pentru aceste tehnici se întâmplă să fie vechea tradiție Hawaiană , tehnici similare sunt găsite în multe alte părți ale lumii. Efectul combinat și cumulativ al acestor tehnici împreună este cel care produce rezultatele uimitor de rapide ale DMT.

### **Poziția Mâinii**

Tehnica Dynamind începe prin aducerea ambelor mâini laolaltă doar cu atingerea vârfurilor degetelor, ca și cum s-ar ține un glob.

Aceasta este o poziție folosită în anumite tipuri de meditație spre a ajuta inducerea relaxării. De asemenea are un beneficiu de a servi ca și un semnal subconștient că un proces de vindecare e pe cale să înceapă.

În practică, Poziția Mâinii este menținută de-a lungul procesului în afara timpului segmentului ce atinge.

### **Formularea**

Formularea Esențială a Tehnicii Dynamind, compusă din trei părți, nu este nici o afirmație, nici o cerere. Este, în schimb, o recunoaștere a problemei, o declarație a așteptării, și o directivă specifică.

Să analizăm Formularea Esențială astfel:

„Am o problemă...”. Aceasta este o recunoaștere că problema există. Funcționează cel mai bine dacă problema este clar definită în termenii manifestării, intensității, senzației și locației.

Simpla recunoaștere chiar deseori inițiază un proces de relaxare.

”...și aceasta se poate schimba”.

Aceasta este o declarație a așteptării că problema nu este permanentă și că ușurarea este posibilă, de asemenea o idee relaxantă.

”Vreau ca acea problemă să plece deoparte”.

Aceasta este o directivă.

Fie că vrei să gândești despre ea ca fiind îndreptată spre corp, subconștient, creier, sau orice altceva nu contează.

Când roștiți o astfel de directivă vouă înșivă începe să prindă efect într-un anumit grad. Această directivă Esențială a fost aleasă deoarece funcționează pentru majoritatea oamenilor de cele mai multe ori.

Oricare parte a formulării poate fi modificată să producă un efect mai bun. Ceea ce urmează ajută efectul să fie chiar mai mare.

### **Atingerea**

A atinge corpul oriunde stimulează un răspuns energetic care afectează întregul sistem fizic, mintal și emoțional. A atinge corpul în anumite locuri și în anumite moduri poate evoca un răspuns specific care este atât energizant cât și relaxant în același timp.

Dynamind folosește patru locuri specifice ale corpului pentru segmentul Atingerii a tehnicii în următoarea ordine:

1. Locul Timusului în centrul pieptului.

Atingerea acestui loc în anumite moduri este cunoscut că ajută ușurarea anxietății, relaxează pieptul și mușchii plămânilor, și stimulează sistemul imunitar.

2. Punctele Hoku ale ambelor mâini.

Binecunoscute în acupunctura Chineză, aceste puncte sunt deseori stimulate pentru ușurarea durerii de cap, și sunt considerate de către unii să aibă un efect regenerativ asupra întregului corp.

Ele sunt localizate în locul unde liniile care urmează părțile degetului mare și ale primului deget se intersectează.

3.A 7-a vertebră cervicală (cocoșa osoasă la vârful coloanei vertebrale/ baza gâtului). Folosită în masajul Hawaiian, stimularea acestei părți este considerată să aibă un efect regenerativ și relaxant asupra părții superioare a corpului, coloanei vertebrale și în zona bazinului.

Multe alte puncte sau locuri ar putea fi folosite, dar acestea au avantajul de a acoperi fațada, laturile și spatele corpului, și de asemenea sunt conveniente să fie atinse. Fiecare dintre ele sunt mult efective atunci când sunt folosite singure, și cu atât mai mult când sunt folosite împreună. E doar necesar de a atinge locul obișnuit al punctelor menționate mai sus în ordinea de a obține efectul adecvat.

Masajul sau apăsarea nu sunt cerute.

Patru metode ale atingerii sunt în mod general folosite în Tehnica Dynamind:

1. Atingerea Ușoară
2. Vibrația manierată
3. Contactul Extins (fără apăsare)
4. Contactul Extins cu Fredonare

Fiecare formă a atingerii este menținută pentru un număr de șapte, nu pentru vreun motiv esoteric, dar deoarece este un ritm ușor de amintit, și nu este nici prea lung nici prea scurt.

## **Respirația**

Tehnica Dynamind conchide cu un tip special de respirație numit "pikopiko" în Hawaiiană. Acest tip de respirație constă în a inspira cu atenția asupra unui singur punct, în acest caz vârful capului, și în a expira cu atenția asupra celui de-al doilea punct, în acest caz degetele de la picioare.

Conceptul este că aceasta produce o undă de energie între cele două puncte, dar în orice caz efectul este atât relaxant cât și regenerativ.

### **Repriza**

Fiecare secvență a Formulării, Atingerii și Respirației este numită o "Repriză". După fiecare repriză verificați starea manifestării și fie opriți procesul, repetați procesul, sau schimbați procesul (de obicei prin schimbarea Formulării) dacă natura sau locația simptomului s-a schimbat.

### **Imaginația**

Imaginația simbolică poate fi adăugată Tehnicii Dynamind cu foarte bune rezultate. Procesul constă pur și simplu în a traduce manifestarea într-un simbol în minte. Când aceasta este făcută este numită o "cheie simbolică" sau "symkey" și este de obicei intenționată să deschidă o "încuietore emoțională", sau "emlock" care se întâmplă când rezistența emoțională inhibă procesul de vindecare și cuvintele nu sunt efective. Când o cheie simbolică este folosită este inserată după Formulare și înainte de Atingere.

Pentru mulți oameni, doar a imagina cum se simte un simptom va produce un simbol cu care se poate lucra. De exemplu; "Se simte ca un cuțit"; "Simt parcă m-aș îneca"; "Simt parcă cineva m-ar sugruma"; etc.

Modul de a lucra cu simbolul este de a schimba un simbol negativ într-unul pozitiv cu imaginația. Folosind exemplele de mai sus, cineva ar putea imagina cum scoate cuțitul afară și îl aruncă deoparte; a fi salvat de un salvamar; sau cum mâinile care sugrumă se îndepărtează și dispar.

Ideea este de a schimba simbolul într-un mod astfel încât experiența simptomului este de asemenea schimbată și condiția se simte mai bună decât era. Experiența a arătat că repetarea schimbării de trei ori într-un șir este de deseori mai benefică.

Pentru cei care găsesc dificil să vină cu un simbol, este posibil să creeze un simbol întrebând o serie de întrebări:

”Dacă acest simptom ar avea o formă, care ar fi ea?”

”Dacă acest simptom ar avea o culoare, care ar fi ea?”

”Dacă acest simptom ar avea o greutate, care ar fi ea?”

Următorul pas ar fi de a avea un prieten imaginar, înger, sau alt ajutor care să ajungă în corp și să îndepărteze acest simbol cu forma, culoarea și greutatea lui specifică. Ajută de a descrie aceasta ca și cum s-ar petrece.

Din nou, o repetiție de trei ori a fost găsită de a îmbunătăți efectul.

## **VARIAȚII**

Posibile variații ale Formulărilor folosite în Tehnica Dynamind sunt nesfârșite, dar ideile următoare au fost încercate și testate cu rezultate foarte bune. În toate cazurile Formulările sunt urmate de către Atingere și Respirație.

### **Formulări de Simțire**

Cu cât mai specifice acestea sunt mai bune.

Exemple:

”Simt o durere în a treia încheietură a degetului meu mic...”

”Simt frică/anxietate în pieptul meu...”

”Simt supărare în stomacul meu...”

”Simt un imbold să mănânc când mă uit la televizor...”

În acest caz directiva devine: „Vreau ca această simțire să plece deoparte.”



## **Formulări de Gândire**

Acestea sunt utile de a trata cu chestiuni referitoare la trecut sau la viitor.

Exemple: "Când mă gândesc la ce s-a întâmplat..."

"Când mă gândesc să țin un discurs..."

## **Formulări de Putere**

Aceasta se referă la Formulări care se aseamănă cu afirmațiile și care sunt intenționate să întărească sau să creeze un comportament pozitiv mai degrabă decât să rezolve o problemă. Ele sunt cele mai efective după ce a fost folosită DMT spre a rezolva orice chestiune fizică, mintală sau emoțională relatată. Exemple:

"Am puterea de a vorbi în fața oamenilor fără a deveni nervos, da, o fac.  
O voi face să se întâmple, voi face astfel!"

"Corpul meu știe cum să se debaraseze de grăsimea excesivă, da o știe, și corpul meu începe să facă aceasta acum!"

## **Soluția Dynamind**

Aceasta este utilă pentru alinarea tensiunii generale dimineața, seara sau oricând este necesară:

Folosiți Poziția Mâinii spre a începe și urmați fiecare Formulare cu Atingerea și Respirația.

"Poate fi frică, anxietate, grijă sau îndoială în corpul meu și mintea mea, și aceasta se poate schimba. Vreau toate aceste probleme să plece deoparte."

"Poate fi supărare, resentiment, nefericire sau vină în corpul meu și mintea mea, și aceasta se poate schimba. Vreau toate aceste probleme să plece deoparte."

"Este dragoste și pace, armonie și fericire undeva în corpul meu și mintea mea, și aceasta este bine. Vreau toate aceste sentimente să crească și să se răspândească."

Simțiți-vă liberi să schimbați formularea potrivit necesităților și dorințelor dumneavoastră.

## **ANIMALE ȘI COPII**

Dynamind poate lucra cu animalele și cu copiii sau cu cei care nu pot să facă tehnica pentru ei înșiși.

### **Pasul 1**

Stabiliți un raport emoțional cu animalul sau persoana care trebuie să fie ajutată. Aceasta poate fi făcută prin cuvinte blânde și stimulare, atingere ușoară, cuprindere sau îmbrățișare.

### **Pasul 2**

În timp ce mențineți contactul fizic cu animalul sau persoana într-un mod confortabil, faceți o Formulă în numele celui care este ajutat.

Exemplu:

”(Numele animalului sau al persoanei) are o problemă și aceasta se poate schimba. (Numele) vrea ca această problemă să plece deoparte.”

### **Pasul 3**

Atingeți animalul (presupunem un mamifer) sau persoana în modul preferat pe piept, pe fiecare articulație a umerilor, și pe spatele gâtului. Dacă este prea inconvenient de a atinge spatele gâtului, atingeți pieptul din nou.

### **Pasul 4**

Respirați contactând vârful capului animalului sau capul persoanei cu o singură mână la inspirație, și baza coloanei vertebrale (sau articulația piciorului) la expirație.

## PONTURI ȘI SUGESTII

1. Folosiți o "Scală a Intensității". Alegeți un număr să reprezinte intensitatea problemei înainte să folosiți DMT, cu 0 fiind nici o problemă și cu 10 fiind o problemă critică, apoi alegeți un număr după fiecare repriză spre a monitoriza progresul.
2. Oricând e posibil folosiți senzații sau sentimente specifice în descrierea problemei, nu etichete abstracte. "Am o răceală" este abstract; "Am un nas înfundat" este specific. "Sunt supărat" e în regulă. "Simt supărare în plexul meu solar" e mai bun.
3. Dacă o durere sau alt simptom își schimbă locația după o repriză sau mai multe de DMT, deduceți că noua locație reprezintă un simptom diferit la un strat diferit de tensiune, fie că simptomul este de același tip ca și primul fie că nu. De exemplu, o sesiune DMT poate începe cu o durere în piept la prima repriză, și se poate schimba într-o durere în umăr sau tremur în picioare în repriza următoare.
4. Dacă un simptom fizic nu se schimbă deloc după trei reprize de DMT, deduceți că o emoție suprimată este implicată, fie că există sau nu conștientizarea unei asemenea emoții. În general, deduceți supărarea sau frica prin încercare și eroare. Folosiți Formulări ca și "Poate fi supărare în umărul meu", sau "Ochii mei poate se tem de ceva."
5. Când DMT nu funcționează deloc, folosiți altceva, sau combinați DMT cu altă abordare.

## **Utilizări Pentru Tehnica Dynamind**

Aici este o listă parțială a căilor în care Dynamind a fost folosită cu succes.

### Ușurarea Suferinței Fizice și a Durerilor

\*Spate (sus, mijloc, mai jos)

\*Umeri

\*Articulații

\*Mușchi (inclusiv myalgia)

\*Dureri de cap și migrene

\*Dureri de gât și rigiditate

\*Sensibilitatea ochilor

\*Dinți, gingii și maxilar

\*Oase

\*Piele

\*Inimă

\*Tendoane

\*Uterine, vaginale și cervicale

\*Durere generalizată

### Ușurarea Altor Condiții Fizice

\*Amorțeală și mâncărime

\*Artrită (durere, inflamație, rigiditatea)

\*Cancer (ușurarea durerii, greață de la tratament, rezultate emoționale asociate)

\*Rigiditate (articulații și mușchi)

\*Condiții ale pielii (dermatită, eczemă, înțepături de albine, umflături, mâncărime)

\*Manifestări alergice

\*Greață (inclus răul de mare)

\*Controlarea greutateii (controlarea impulsurilor)

\*Țiuitul

\*Presiunea urechii

\*Tremurul diabetic

- \*Răceala, sinuzita și simptome ale gripei
  - \*Senzația lipsei de aer
  - \*Oboseala și epuizarea
    - \*Slăbiciunea
    - \*Amețeală și Vârtej
  - \*Energie excesivă și nervozitate
- \*Căldură excesivă sau senzații de fierbințeală
- \*Simptome de menopauză (incluse străfulgerările fierbinți)
  - \*Insomnia
- \*Îmbunătățirea vederii (vederea de aproape, vederea la distanță, deformarea)
  - \*Stresul fizic general și tensiunea

#### Suferințele Emoționale și Sentimentele

- \*Frica și paranoia și fobiile de multe feluri
  - \*Neliniștea (specifică și generalizată)
    - \*Mânia și resentimentul
  - \*Sentimentul de vină și mâhnirea
    - \*Nefericirea
    - \*Depresia
    - \*Pierderea
  - \*Abandonarea
    - \*Trădarea
    - \*Tristețea
    - \*Abuzul
- \*Stresul emoțional general și tensiunea

#### Suferința Mintală și Efecte

- \*Îndoiala
- \*Confuzia
- \*Indecizia
- \*Conflictul

\*Grija

\*Auto-evaluarea și Auto-aprecierea

\*Criticismul și gândurile negative

\*Coșmarurile

\*Autismul

\*Stresul mental general și tensiunea

Obiceiuri

\*Roaderea unghiilor

\*Fumatul

\*Udarea patului

\*Consumul de alcool (controlul impulsului)

# LUCRĂRI ALOHA ÎN ÎNTREAGA LUME

Proiectul Aloha al Aloha International oferă broșuri ca acestea libere de cost (gratuite) persoanelor, grupurilor, organizațiilor și instituțiilor din întreaga lume prin contribuțiile generoase ale donatorilor care cred că lumea poate deveni un loc mai bun prin oferirea informației care ajută persoanele să se ajute pe ele înșăși.

i:

**The Aloha Project**

---

[huna@huna.org](mailto:huna@huna.org)

Serge Kahili King, dr. în filosofie, autorul acestei broșuri este doctor în psihologie și Directorul Executiv al Aloha International.

El călătorește în jurul lumii scriind și predând despre dezvoltarea personală și cultura Hawaïiană.

Pentru mai multă informație asupra lui Dr. King și lucrările sale, vizitați [www.huna.net](http://www.huna.net)

Aloha International este o rețea non-profit, mondială, de oameni care lucrează pentru pace, dedicați practicii și promovării Spiritului Aloha.

Activitățile ei includ:

Proiectul Aloha - distribuirea gratuită a broșurilor pentru dezvoltare personală în întreaga lume.

Cursuri pentru vindecători, profesori și terapeuți.

Informație online gratuită și servicii la [www.huna.org](http://www.huna.org)

NU-I DE VÂNZARE

Copyright by: Serge King 2003

Traducerea în **Română** de: Tatomir Ion-Marius

[Aloha International](http://www.alohainternational.org)

<http://www.alohainternational.org>

PO Box 426

Volcano HI 96785

Phone 808-645-7007

[huna@huna.org](mailto:huna@huna.org)