

AIUTA TE STESSO CON DYNAMIND

di Serge Kahili King

Traduzione di Paola Dianetti

La Tecnica Dynamind

Forma base

1. Scegliete un problema fisico, emotivo o mentale su cui lavorare.
2. Avvicinate le mani unendo i polpastrelli tra loro.
3. Fate la seguente dichiarazione, mentalmente o ad alta voce:
"Io ho un problema, e questo può cambiare; io voglio che questo problema se ne vada".
4. Con due/tre dita colpite delicatamente i seguenti punti, sette volte ciascuno: il centro del petto; il dorso di entrambe le mani nel punto di congiunzione tra il pollice e l'indice; la vertebra sporgente alla base del collo.
5. Inspirate portando l'attenzione sopra la vostra testa; espirate portando l'attenzione sotto ai piedi.
6. I sintomi possono cambiare di intensità, dislocazione, o tipologia. Ripetete questi passaggi per ottenere benefici duraturi.

CHE COS'E'?

La Tecnica Dynamind, o DMT, è un metodo di guarigione sicuro, semplice, rapido ed efficace, basato su una speciale miscela di parole, tocco, respiro e, qualche volta, immagini. E' stata formulata in modo tale che il maggior numero di persone possano usarla, per risolvere il maggior numero di condizioni, il più delle volte in meno di un'ora. Può essere usata anche in combinazione con altri trattamenti, per aiutare tutti, in qualunque condizione, in qualsiasi momento.

Tutte le guarigioni vengono da dentro. La DMT di per sé non guarisce niente, ma aiuta a preparare la mente e il corpo, affinché la guarigione possa manifestarsi più facilmente. E' risultata efficace per favorire la guarigione in una grande varietà di condizioni fisiche, emotive e mentali, e viene testata tutti i giorni per molte altre condizioni, da una squadra internazionale di ricercatori.

La DMT può essere usata da sola, o in combinazione con qualsiasi altro metodo di cura convenzionale, alternativo, o complementare. Può essere utilizzata da adulti e bambini ed è stata impiegata con successo anche per curare gli animali.

La Tecnica Dynamind è semplice da imparare e da utilizzare. Non c'è bisogno di accettare un sistema di credenze o una filosofia per vederne i frutti, di fatto funziona anche se non credete in essa. Comunque un atteggiamento apertamente negativo diminuisce i suoi effetti. Potete usarla per voi stessi e dividerla con la vostra famiglia, gli amici e tutti quelli che ne hanno bisogno.

COME FUNZIONA?

L'efficacia della Tecnica Dynamind è basata su una teoria secondo la quale, tutti i problemi fisici, emotivi e mentali sono collegati ad una eccessiva tensione del corpo. La teoria propone che la tensione si accumula in strati, con punti di concentrazione che producono specifici sintomi. La guarigione ha corso quando gli strati di tensione vengono eliminati col rilassamento.

Secondo la stessa teoria, quando il corpo si trova in uno stato di "tensione dinamica"(vale a dire un ciclo di tensione e rilassamento che si alternano come onde) ogni volta che si sperimenta una situazione stressante, anche fuori dal comune, ci si predispone a ritornare immediatamente e automaticamente verso la salute. Fintanto che lo stato dinamico viene mantenuto, la guarigione è molto rapida. In questo stato anche la mente si riprende velocemente dallo stress e i disturbi emotivi sono passeggeri e moderati.

Se il corpo entra in uno stato di "tensione statica"(vale a dire un ciclo di resistenza che si accresce continuamente sino a formare un muro) il processo di guarigione viene inibito, portando a malattie e disfunzioni, confusione, pensieri negativi, rabbia e paura di progredire.

Ogni metodo che aiuta ad uscire dallo stato di tensione statica, per recuperare lo stato dinamico, è in grado di liberare o stimolare il naturale ritorno del corpo alla guarigione.

Non siete obbligati ad accettare questa teoria per usare Dynamind con buoni risultati.

PERCHE' FUNZIONA?

Ogni sequenza della Dynamind costituisce una separata tecnica di guarigione. La fonte specifica di queste tecniche è l'antica tradizione Hawaiana, ma pratiche simili sono state scoperte in molte altre parti del mondo. Ed è l'effetto combinato di tutte queste tecniche riunite insieme, che produce i risultati sorprendentemente rapidi della DMT.

La posizione delle mani

La Tecnica Dynamind inizia congiungendo le mani e facendo toccare tra loro soltanto i polpastrelli delle dita, come se si stringesse una sfera.

Questa è una posizione usata in alcune forme di meditazione per aumentare il rilassamento. Ha anche il beneficio di fungere da segnale per il subconscio, avvisandolo che un processo di guarigione è in atto. Nella pratica, questa posizione delle mani viene mantenuta per tutta la durata del processo, eccetto durante la fase del contatto.

La dichiarazione

La dichiarazione base della Dynamind, composta da tre parti, non è un'affermazione e neanche una richiesta. E' invece un riconoscimento del problema, una dichiarazione di quanto ci si attende, e una specifica direttiva.

Analizziamola sotto questa luce:

“Io ho un problema,”: questo è un riconoscimento che il problema esiste. Funziona meglio se il problema è chiaramente definito, in termini di: sintomo, intensità, sensazione e dislocazione. Anche la semplice presa di coscienza spesso dà il via al processo di rilassamento.

“e questo può cambiare;”: questa è una dichiarazione dell’aspettativa che il problema non è permanente ed è possibile una risoluzione. E’ un’idea che induce anche rilassamento.

“io voglio che questo problema se ne vada.”: questa è una direttiva. Potete pensare che sia diretta al corpo, al subconscio, al cervello, o a una qualsiasi altra parte, non ha importanza. Quando vi date una simile direttiva, questa inizia a produrre i suoi effetti ad un certo grado. La direttiva di base è stata formulata in questo modo perché funziona il più delle volte, per la maggioranza delle persone.

La dichiarazione può essere modificata in ogni sua parte per ottenere un effetto migliore. Quello che segue è ciò che contribuisce a far diventare l’effetto ancora più grande.

Il tocco

Toccare il corpo, in qualsiasi parte, stimola una risposta energetica che influenza l’intero sistema fisico, mentale ed emotivo. Toccare il corpo in certi punti e in un certo modo, può risvegliare una risposta specifica, che è contemporaneamente energizzante e rilassante.

Nella sequenza del contatto fisico la Tecnica Dynamind fa uso di quattro specifiche aree del corpo, nel seguente ordine:

1. L’area del Timo al centro del torace. E’ noto che toccando questa zona in una certa maniera, si contribuisce a calmare l’ansia, a rilassare il petto e i muscoli dei polmoni, a stimolare il sistema immunitario.
2. Il punto Hoku di entrambe le mani. Ben conosciuti nell’Agopuntura cinese, questi punti vengono stimolati per calmare il mal di testa, si ritiene inoltre che abbiano un effetto rivitalizzante sull’intero organismo. Sono situati sul dorso delle mani all’incrocio delle ipotetiche linee che discendono dal pollice e dall’indice.
3. La 7^a vertebra cervicale (l’osso sporgente alla sommità della colonna/base del collo). Usata nel massaggio hawaiano, questa area viene stimolata per indurre rilassamento e nuova energia nella parte superiore del corpo, nella colonna vertebrale, nella zona pelvica.

Molti altri punti o aree potrebbero essere usati, ma questi hanno il vantaggio di coprire i quattro lati del corpo: anteriore, posteriore e laterali, essendo facilmente raggiungibili. Ognuno di essi, preso singolarmente, è molto efficace, ma lo è ancora di più quando viene usato insieme agli altri. Basta semplicemente toccare l’area generale dei punti citati, per ottenere l’effetto appropriato. Il massaggio o la pressione non sono necessari.

Quattro metodi di contatto sono generalmente utilizzati nella Tecnica Dynamind:

1. Leggeri colpetti.
2. Delicata vibrazione.
3. Contatto esteso (senza pressione).
4. Contatto esteso, emettendo un suono a labbra chiuse (Humming).

Ogni forma di contatto viene praticata contando fino a sette, non per una ragione misteriosa, ma perché questo è un ritmo facile da ricordare e non è troppo lungo, né troppo corto.

Il respiro

La Tecnica Dynamind si conclude con una speciale respirazione che in hawaiano viene chiamata “piko – piko”. Questa respirazione si effettua inspirando con l’attenzione rivolta su un punto, in questo caso la sommità della testa, ed espirando con l’attenzione rivolta ad un altro punto, in questo caso la pianta dei piedi. Il concetto è che questa alternanza nella concentrazione produce un’onda di energia tra i due punti, ma in ogni caso l’effetto è contemporaneamente rilassante e vitalizzante.

Il Ciclo

Ogni sequenza di: Dichiarazione, Tocco e Respiro, costituisce un “Ciclo”. Dopo ogni ciclo verificate lo stato del sintomo e concludete o ripetete il processo, oppure cambiate il processo (generalmente cambiando la Dichiarazione) se la natura o la dislocazione del sintomo sono cambiate.

Immagini

L’immaginazione simbolica può essere aggiunta alla Tecnica Dynamind con ottimi risultati. Il processo consiste semplicemente nel tradurre il sintomo in un simbolo mentale. L’immagine così creata viene chiamata “chiave simbolica” (symkey), ed è utilizzabile per aprire una “serratura emotiva” (emloch), cioè il blocco che si verifica quando la resistenza emotiva inibisce il processo di guarigione e le parole non sono efficaci. Quando si usa una chiave simbolica, si inserisce nella tecnica, dopo la Dichiarazione e prima del Tocco.

Per molte persone, pensare semplicemente alla sensazione data dal sintomo, produce un simbolo mentale con cui è possibile lavorare. Per esempio: “Sembra un coltello”; “Mi sembra di affogare”; “E’ come se qualcuno mi strangolasse”; ecc.

Il modo di lavorare col simbolo è cambiare il simbolo negativo in uno positivo, attraverso l’uso dell’immaginazione. Usando gli esempi citati, il primo può immaginare di estrarre il coltello e gettarlo via, il secondo di essere salvato da un bagnino, il terzo che le mani attorno al collo lasciano la presa e spariscono.

L’idea è cambiare il simbolo in qualche modo, affinché anche l’esperienza del sintomo venga cambiata e la sensazione che ne scaturisce risulti migliore di quella iniziale. L’esperienza ha dimostrato che ripetere la visualizzazione del cambiamento, per tre volte di seguito, porta a una maggiore efficacia.

Quelli che hanno difficoltà a immaginare il simbolo, possono crearne uno, ponendosi alcune domande:

“Se questo sintomo avesse una forma, quale forma avrebbe?”

“Se questo sintomo avesse un colore, di che colore sarebbe?”

“Se questo sintomo avesse un peso, quanto peserebbe?”

Il passo successivo è inviare un amico immaginario, un angelo o qualche altro tipo di aiutante all'interno del corpo, per portare via il simbolo, con la sua specifica forma, il suo colore e il suo peso. E' utile descrivere la scena durante lo svolgimento. Anche in questo caso, effettuare la visualizzazione per tre volte, produce l'effetto migliore.

VARIAZIONI

Le possibili variazioni della Dichiarazione usata nella Tecnica Dynamind sono innumerevoli, ma le seguenti idee sono state sperimentate con ottimi risultati. In tutti i casi, la Dichiarazione è sempre seguita dal Tocco e dal Respiro.

Dichiarazioni per agire sulle sensazioni

Più le Dichiarazioni sono specifiche, meglio è. Esempi:

“Io sento dolore alla terza falange del mio dito mignolo...”

“Io provo paura/apprensione nel mio petto...”

“Io provo rabbia nel mio stomaco...”

“Io sento lo stimolo di mangiare, quando guardo la televisione...”

In questi casi la direttiva diventa: “Io voglio che questa sensazione se ne vada.”

Dichiarazioni per agire sui pensieri

Sono utili per trattare problemi legati al passato o al futuro. Esempi:

“Quando penso a quello che è successo...”

“Quando penso di parlare in pubblico...”

Dichiarazioni per aumentare le capacità

Queste Dichiarazioni assomigliano ad affermazioni e sono finalizzate a rinforzare o creare comportamenti positivi, piuttosto che risolvere problemi. Sono più efficaci dopo aver usato la DMT per risolvere i problemi fisici, mentali o emotivi correlati. Esempi:

“Io ho la capacità di parlare di fronte alla gente senza innervosirmi, sì che ce l'ho. Fai che avvenga, fai così!”

“Il mio corpo sa bene come sbarazzarsi del grasso in eccesso, sì che lo sa, e sta cominciando a farlo proprio adesso!”

Armonizzazione con Dynamind

Questa procedura è utile per sciogliere la tensione generale, al mattino, alla sera, o quando serve.

Per iniziare usate la speciale posizione delle mani, e ad ogni Dichiarazione fate seguire il Tocco e il Respiro.

“Possono esserci paura, apprensione, preoccupazione o dubbio nel mio corpo e nella mia mente, ma questo può cambiare. Io voglio che tutti questi problemi se ne vadano.”

“Possono esserci rabbia, risentimento, infelicità o colpa nel mio corpo e nella mia mente, ma questo può cambiare. Io voglio che tutti questi problemi se ne vadano.”

“Ci sono amore e pace, armonia e felicità da qualche parte nel mio corpo e nella mia mente, e questo è bene. Io voglio che questi sentimenti crescano e si diffondano.”

“Ci sono capacità e forza, salute e vitalità da qualche parte nel mio corpo e nella mia mente, e questo è bene. Io voglio che queste qualità crescano e si diffondano.”

Sentitevi liberi di cambiare le frasi, secondo i vostri bisogni e i vostri desideri.

ANIMALI E BAMBINI

La Dynamind può essere usata per gli animali e per i bambini, o per quelli che non possono eseguire la tecnica da soli.

1^Fase

Stabilite un contatto emotivo con la persona o l'animale che volete aiutare, usando delle parole gentili e abbracciandoli, oppure accarezzandoli e tenendoli in braccio.

2^Fase

Mentre mantenete il contatto fisico in modo confortevole con la persona o l'animale, fate una Dichiarazione in loro favore. Esempio:

“(Nome della persona o dell'animale) ha un problema, ma questo può cambiare. (Nome) vuole che questo problema se ne vada.”

3^Fase

Toccate la persona o l'animale (si presuppone che sia un mammifero) preferibilmente sul petto, su entrambe le articolazioni delle spalle, e sul retro del collo. Se non è possibile toccare il retro del collo, concludete toccando nuovamente il petto.

4^Fase

Eseguite la respirazione in questo modo: tenete una mano a contatto con la sommità della testa della persona o dell'animale mentre inspirate, spostate la mano alla base della colonna vertebrale (o alla giuntura dell'anca) mentre espirate.

SUGGERIMENTI E CONSIGLI

1. Usate una “Scala d'intensità”. Scegliete un numero compreso tra 0 e 10, per rappresentare l'intensità del problema prima di usare la DMT. Il valore 0 corrisponde ad un'assenza del problema, mentre il 10 corrisponde ad un problema molto grave. Scegliete un nuovo numero, dopo ogni ciclo, per monitorare i progressi.
2. Per descrivere il problema usate, per quanto possibile, specifiche sensazioni o sentimenti, invece di definizioni astratte. “Io ho il raffreddore” è astratto; “Io ho il naso chiuso” è specifico. “Io sono arrabbiato” va bene, ma “Io provo rabbia nel mio plesso solare” va meglio.
3. Se un dolore, o un altro sintomo, cambia localizzazione dopo uno o più cicli della DMT, presupponete che la nuova localizzazione rappresenti un sintomo diverso, proveniente da un differente strato di tensione, anche se dovesse risultare dello stesso tipo di quello iniziale. Una sessione di DMT può, ad esempio, iniziare con un dolore al torace nel primo ciclo, e trasformarsi in un dolore alle spalle o tremore alle gambe nel ciclo successivo.
4. Se un sintomo fisico non cambia minimamente dopo tre cicli di DMT, è possibile che sia collegato ad un'emozione repressa, che si abbia o meno coscienza dell'emozione scatenante. In generale, presupponete che si tratti di rabbia o paura, procedendo col metodo della prova ed errore. Usate Dichiarazioni del tipo: “Ci può essere rabbia nelle mie spalle” o “I miei occhi possono avere paura di qualcosa”.

5. Quando la DMT non funziona affatto utilizzate qualcos'altro, oppure usatela in combinazione con un altro metodo di cura.

Utilizzo della Tecnica Dynamind

Ecco una lista parziale delle applicazioni in cui la Dynamind è stata usata con successo:

Sollievo di dolori e sofferenze fisiche

- Schiena (superiore, intermedia, inferiore)
- Spalle
- Articolazioni
- Muscoli (inclusa la mialgia)
- Mal di testa ed emicrania
- Dolori al collo e torcicollo
- Occhi irritati
- Denti, gengive e mascelle
- Ossa
- Pelle
- Cuore
- Tendini
- Utero, dolori vaginali e cervicali
- Dolori generalizzati

Sollievo di altre condizioni fisiche

- Intorpidimento e pizzicore
- Artrite (dolore, gonfiore, rigidità)
- Cancro (sollievo della sofferenza e della nausea dovuta ai trattamenti, problemi emotivi correlati)
- Rigidità (articolazione e muscolo)
- Problemi della pelle (Dermatite, Eczema, Orticaria, Gonfiore, Prurito)
- Sintomi allergici
- Nausea (incluso il mal di mare)
- Cura del peso (controllo degli stimoli)
- Ronzio auricolare
- Pressione nell'orecchio
- Tremore diabetico
- Raffreddore, sintomi dell'influenza e delle cavità nasali
- Respiro corto
- Esaurimento ed affaticamento
- Debolezza
- Stordimento e vertigini
- Energia in eccesso e nervosismo
- Calore eccessivo o sensazioni di bruciore
- Sintomi della menopausa (incluse le caldane)
- Insonnia
- Miglioramento della vista (Presbiopia, Miopia, Astigmatismo)
- Stress e tensione fisica in generale

Sofferenze sentimentali ed emotive

- Paura, paranoia e fobie di ogni tipo
- Ansietà (specifica e generalizzata)
- Rabbia e risentimento
- Colpa e angoscia
- Infelicità
- Depressione
- Perdita
- Abbandono
- Tradimento
- Tristezza
- Abuso
- Stress e tensione emotiva in generale

Sofferenze e problemi mentali

- Dubbio
- Confusione
- Indecisione
- Conflitto
- Preoccupazione
- Autostima e auto-valutazione
- Critica e pensieri negativi
- Incubi
- Autismo
- Stress e tensione mentale in generale

Abitudini

- Mangiare le unghie
- Fumare
- Bagnare le lenzuola (Pipi a letto)
- Assunzione di Alcool (controllo dello stimolo)

ALOHA RAGGIUNGE TUTTO IL MONDO

Il Progetto Aloha, di Aloha International, distribuisce gratuitamente libricini come questo a individui, gruppi, organizzazioni e istituzioni di tutto il mondo, grazie ai generosi contributi dei donatori, che credono che il mondo possa diventare un luogo migliore, diffondendo informazioni che consentono alle persone di aiutare sé stesse.

Per dare un contributo al Progetto, per richiedere l'invio ad un gruppo o ad un'organizzazione, o per maggiori informazioni, contattare:

The Aloha Project
PO Box 223009
Princeville HI 96722 USA
Tel. (808) 827 – 8383
www.alohainternational.org
e-mail: huna@huna.org