

A TÉCNICA DYNAMIND  
Copyright de Serge King 2003

- Exclusivamente para Distribuição Gratuita -

O autor expressa sua permissão para que sejam feitas cópias para distribuição gratuita, tanto eletrônicas como impressas, desde que não haja alterações no texto sem sua expressa aprovação. Para maiores informações, dirijam-se ao Aloha Project ou entrem em contato com:

ALOHA INTERNATIONAL

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

AJUDE-SE COM DYNAMIND  
por Serge Kahili King

Tradução do original em língua Inglesa  
por José Marcos Sobral

Formato Básico

1. Escolha um problema físico, emocional ou mental que deseje resolver.
2. Junte as mãos, com apenas as pontas dos dedos se tocando.
3. Faça a seguinte afirmação, em voz alta ou silenciosamente: "Tenho um problema e sei que pode ser resolvido, quero que ele desapareça."
4. Com dois ou três dedos de uma das mãos, bata sete vezes, suavemente, nos seguintes pontos:  
No centro do peito, na área externa de ambas as mãos, entre o polegar e o indicador e no osso na base do pescoço.
5. Inale com sua atenção focada no topo de sua cabeça e exale com sua atenção focada nos dedos de seus pés.
6. Os sintomas poderão mudar de intensidade, de local, ou de tipo. Repita os passos indicados para melhores resultados.

O QUE É DYNAMIND?

A Técnica Dynamind, ou TDM, é um método de cura efetivo, seguro, rápido e fácil, baseado numa combinação especial de palavras, toques, respiração, e às vezes, visualização. Ela foi desenvolvida de maneira que a maioria das pessoas possa usá-la em si mesmas para ajudar a aliviar a maior parte dos desconfortos, geralmente em menos de uma hora. Pode também ser usada em combinação com outros tratamentos para ajudar a todas as pessoas a qualquer momento.

Toda a cura vem de nosso interior. A TDM por si só nada cura, mas auxilia a preparar a mente e o corpo para que a cura possa acontecer mais facilmente. Ela se comprovou efetiva numa larga variedade de problemas físicos, mentais e emocionais e está sendo testada diariamente em mais e mais situações por

um grupo internacional de terapeutas.

A TDM pode ser usada sozinha, ou combinada com qualquer outro método de cura, seja ele alternativo, convencional ou complementar. Pode ser usada tanto por crianças como por adultos e também tem sido utilizada com bastante sucesso na cura de animais.

A Técnica Dynamind é simples de aprender e de usar. Você não precisa adotar qualquer sistema religioso ou filosofia para fazer uso dela e na realidade, funcionará mesmo que você não acredite nela. Vale dizer, no entanto, que uma atitude frontalmente negativa com relação a ela diminuirá seus efeitos. Você pode usá-la em você, em sua família e seus amigos, ou naqueles que dela necessitarem.

## COMO ELA FUNCIONA?

A efetividade da Técnica Dynamind está baseada na teoria de que todos os problemas físicos, emocionais e mentais estão relacionados à excessiva tensão no corpo. A teoria propõe que a tensão se acumula em camadas, cujos pontos focais produzem sintomas específicos. A cura acontece quando as camadas de tensão são aliviadas.

De acordo com esta mesma teoria, quando o corpo está num estado de tensão dinâmica uma onda cíclica de tensão e relaxamento o corpo imediatamente e automaticamente entra num estado de cura onde quer que um estado de estresse incomum seja encontrado. Enquanto o estado dinâmico for mantido, a cura será

muito rápida. Durante este mesmo estado, a mente se recupera rapidamente do estresse e seus conflitos emocionais serão temporários e moderados.

Se o corpo entrar num estado de tensão estática - uma parede de crescente resistência então a resposta à cura será inibida, permitindo a entrada da doença, da disfunção, da confusão e de pensamentos negativos, e mesmo sentimentos de raiva ou de medo poderão surgir.

Qualquer método que auxilie o corpo a mudar de um estado de tensão estática para um de tensão dinâmica liberará ou estimulará a resposta curativa do mesmo.

Você não precisa aceitar esta teoria para se beneficiar da Técnica Dynamind.

## POR QUÊ ELA FUNCIONA?

Cada segmento da Técnica Dynamind é por si uma técnica de cura independente. Ainda que a fonte específica destas técnicas pertença às antigas tradições havaianas, técnicas similares são encontradas em muitas outras partes do mundo. É da combinação e do efeito cumulativo destas técnicas que conseguimos os espantosamente rápidos resultados da TDM.

A posição das mãos

A Técnica Dynamind começa com a união das mãos, deixando apenas as pontas dos dedos se tocarem, como se elas estivessem segurando uma bola. Esta é uma posição utilizada em alguns tipos de meditação para induzir ao relaxamento. Traz também o benefício de servir como um sinal subconsciente de que um processo curativo está para começar. Na prática, a posição das mãos é mantida através de todo o processo, exceto quando forem necessários

os toques.

### A Declaração

A Declaração Básica Dynamind, composta de três partes, não é nem uma afirmação nem um pedido. É, isto sim, um reconhecimento do problema, uma declaração de expectativa e uma diretiva específica. Vamos analisar a Declaração Básica desta maneira:

" Eu tenho um problema..." Este é um reconhecimento de que o problema existe. Funciona melhor se o problema for claramente definido em termos de sintoma, intensidade, sensação e localização. Até mesmo um simples reconhecimento muitas vezes inicia um processo de relaxamento.

"...e sei que pode ser resolvido...". Esta é uma declaração de expectativa de que o problema não é permanente e que o alívio é possível, é também uma idéia relaxante.

"...e quero que o problema desapareça..." Isto é uma diretiva. Não importa como você pense para onde ela está sendo dirigida, ao seu corpo, ao seu subconsciente, ou ao seu cérebro ou outra parte qualquer. Quando você fala tal diretiva a si mesmo, ela começa a tomar efeito em algum grau. Esta diretiva básica foi escolhida por funcionar para a maioria das pessoas, a maior parte do tempo.

Qualque parte desta declaração pode ser modificada para produzir um efeito melhor. O que segue ajudará para que o mesmo seja ainda maior.

### O Toque

Tocar o corpo em qualquer parte estimula uma resposta energética que afeta inteiramente os sistemas físico, mental e emocional. Tocando o corpo em certos pontos e de determinadas maneiras pode evocar uma resposta específica que será tanto energizante como relaxante ao mesmo tempo.

A Técnica Dynamind usa quatro áreas específicas do corpo para exercer o toque, na seguinte seqüência:

.1. A área do timo no centro do peito.

Sabe-se que tocar esta área de certa maneira ajuda a aliviar a ansiedade, relaxa o peito e os músculos dos pulmões, estimulando o sistema imunológico

2. Os pontos "Hoku" de ambas as mãos.

Bem conhecidos na acupuntura chinesa, estes pontos são muitas vezes estimulados para o alívio das dores de cabeça e são considerados por alguns como possuidores de um efeito revitalizador em todo o corpo. Eles estão localizados na intersecção das linhas que seguem os lados dos dedos polegar e do indicador.

3. A 7ª vértebra cervical.

( A protuberância óssea no topo da coluna vertebral, na base do pescoço ).

Considera-se que ao estimularmos esta área, usada em exercícios físicos havaianos, produzem-se efeitos revitalizantes e relaxantes na parte superior do corpo, coluna vertebral e área pélvica.

Diversos pontos ou áreas poderiam ter sido utilizados, porém estes têm a vantagem de cobrir a frente, os lados e as costas do corpo, além de serem fáceis de alcançar. Cada um deles é altamente efetivo quando estimulado sozinho e mais ainda quando feito em conjunto com os outros. É suficiente apenas tocar a área geral dos pontos mencionados acima para conseguir o efeito desejado. Massagem ou forte pressão não são necessários.

Quatro tipos de toque são geralmente usados na Técnica Dynamind:

1. Batidas leves.
2. Vibração suave.
3. Contato demorado ( com leve pressão ).
4. Contato demorado com vocalização do som "hummm " com os lábios fechados.

Cada forma de toque é exercida numa contagem até sete, não por razões esotéricas, mas porque é um ritmo fácil de lembrar e não é nem muito longo, nem muito curto.

### A respiração

A Técnica Dynamind conclue com um tipo especial de respiração chamado "piko-piko" em Havaiano. Este tipo de respiração consiste em inalar com a atenção voltada para um ponto,( neste caso, o topo da cabeça ), e exalar com a atenção voltada para outro ponto,( neste caso, os dedos dos pés ). Isto produz uma onda de energia entre os dois pontos, mas de qualquer maneira, o efeito é tanto relaxante quanto vitalizante.

### O turno

Cada seqüência da Técnica é chamada de turno. A Declaração, o Toque e a Respiração são assim chamados. Após cada turno, verifique o estado dos sintomas e pare o processo, repita-o, ou mude-o, se houve modificações na natureza ou localização dos sintomas. ( Isto se faz, geralmente, alterando a Declaração ).

### Visualização

A imaginação simbólica pode ser acrescentada à Técnica Dynamind com muito bons resultados. O processo consiste simplesmente em traduzir o sintoma num símbolo mental, o que chamamos de "chave simbólica", usualmente com a intenção de abrir uma fechadura emocional, que ocorre quando uma resistência emocional inibe o processo curativo e as palavras não têm efeito. Quando se usa uma chave simbólica, ela é inserida após a Declaração e antes do Toque. Para muitas pessoas, o simples imaginar a quê o sintoma se assemelha, produz um símbolo com que se pode trabalhar. Por exemplo

"...sinto como se fosse uma faca..." ,

" ...parece que estou me afogando..",

" parece que alguém está me asfixiando..." etc.

O modo de trabalhar com o símbolo é transformá-lo pela imaginação, num símbolo positivo que substitua o negativo. Usando-se os exemplos acima, podemos imaginar que estamos retirando a faca e jogando-a fora; ou estamos sendo salvos da água por alguém; ou que as mãos que nos asfixiavam nos soltaram e desapareceram.

A idéia é alterar o símbolo de maneira que a sensação dos sintomas também seja mudada e o estado geral fique melhor do que estava. A experiência demonstra que as transformações pela imaginação semelhantes às expostas acima, por três vezes seguidas, são muito benéficas na maioria dos casos.

Para aqueles que acharem difícil imaginar um símbolo, é possível criá-lo fazendo-se uma série de perguntas:

" Se o sintoma tivesse uma forma, o quê seria ?"

" Se tivesse uma cor, qual seria ela? "

" E se tivesse peso, quanto pesaria? "

O próximo passo

O próximo passo seria ter um amigo imaginário, um anjo, ou outro auxiliar que tirasse do interior de seu corpo o símbolo, com sua forma específica, sua cor e seu peso. É de ajuda descrever isto como se estivesse acontecendo. Mais uma vez, uma tripla repetição conseguiu melhorar os resultados.

## VARIAÇÕES

São infindáveis as possíveis variações nas declarações usadas na Técnica Dynamind, mas as seguintes idéias foram tentadas e testadas com ótimos resultados. Em todos os casos as declarações foram seguidas do toque e da respiração.

Declarações de sensações

O quanto mais específicas, melhor. Exemplos:

" Sinto dor na terceira junta de meu dedo mínimo..."

" Sinto medo ( ou ansiedade ) em meu peito..."

" Sinto raiva em meu interior..."

" Sinto um desejo de comer quando assisto à televisão..."

Em tais casos, as diretivas serão: " Quero que estas sensações desapareçam "

Declarações de estados de pensamento

Estas declarações são úteis para lidar com assuntos relacionados com o passado ou o futuro. Exemplos:

" Quando penso no que aconteceu..."

" Quando penso em fazer um discurso..."

Declarações de poder

Estas se referem a declarações que se parecem com afirmações, cuja intenção é mais reforçar ou criar um comportamento positivo do que resolver um problema.

Elas são bastante efetivas após o uso da TMD, para resolver qualquer problema físico, emocional ou mental relacionado. Exemplos:

"Tenho o poder de discursar perante pessoas sem ficar nervoso, tenho mesmo ! Que assim aconteça! Que assim seja! "

" Meu corpo sabe como se livrar do excesso de gordura, sabe mesmo, e ele está começando a fazê-lo agora!

O Dynamind como pronto auxílio

Ele é útil para o alívio de tensões em geral, pela manhã, noite, ou a qualquer hora que se necessite.

Use a Posição das Mãos para começar e siga cada Declaração com o Toque e a Respiração

" Pode haver medo, ansiedade, preocupação ou dúvida em meu corpo ou em minha mente e isto pode ser mudado. Eu quero que todos estes problemas desapareçam."

"Pode haver raiva, ressentimento, infelicidade ou culpa em meu corpo e em

minha mente e isto pode ser mudado. Eu quero que todos estes problemas desapareçam."

" Há amor e paz, harmonia e felicidade em algum ponto do meu corpo e de minha mente e isto é bom. Eu quero que estas qualidades cresçam e se disseminem."

" Há força e poder, saúde e vitalidade em algum ponto do meu corpo e de minha mente e isto é bom. Eu quero que estas qualidades cresçam e se disseminem."

Você tem toda a liberdade de mudar o palavreado segundo seus desejos e necessidades.

## ANIMAIS E CRIANÇAS

Dynamind pode ser usado em animais e crianças, ou naqueles que não possam desenvolver a técnica sozinhos.

1. Estabeleça um elo emocional com o animal ou pessoa a receber ajuda. Isto pode ser feito com palavras suaves e carinho, afagos, ou abraços.

2. Ainda em contato físico com o animal ou pessoa, de uma maneira confortável, faça uma Declaração em seu nome. Exemplo:

" (Nome da pessoa, criança ou animal) tem um problema e ele pode ser resolvido.

(Nome\_\_\_\_\_ ) quer que ele desapareça".

3. Toque o animal ( supostamente um mamífero) ou a pessoa - de sua maneira preferida no peito, nas juntas dos ombros e na base do pescoço. Caso seja muito inconveniente tocar este ponto, repita o toque no peito.

4. Faça uma Respiração com uma das mãos tocando o topo da cabeça do animal ou da pessoa enquanto inalar e quando exalar, tocando na base da espinha ( ou nos quadris ).

## DICAS E SUGESTÕES

1. Use uma " Escala de Intensidade". Escolha um número para representar a intensidade do problema, antes de iniciar a TDM, sendo o zero nenhum problema e 10 um problema severo. Escolha então um número, depois de cada turno, para monitorar seu progresso.

2. Sempre que possível use sensações específicas na descrição dos problemas e não palavras abstratas."Tenho um resfriado" é abstrato."Tenho o nariz entupido", é específico."Estou com raiva", está bem, mas "Sinto raiva em meu plexo solar" é melhor.

3. Se uma dor ou outro sintoma mudar de lugar após um ou mais turnos de TDM, assumo que este novo local representa um diferente sintoma numa camada diferente de tensão, seja o sintoma do mesmo tipo do inicial ou não. Por exemplo, se uma sessão de TDM começar havendo uma dor no peito no primeiro turno e mudar para uma dor no ombro, ou tremor nas pernas, no próximo turno.

4. Se um sintoma físico não se alterar após três turnos de TDM é porque há uma emoção reprimida envolvida no quadro,haja ou não consciência da mesma.Em geral esta emoção será ou de raiva, ou de medo.

Use Declarações como: "Pode haver raiva em meu ombro", ou "meus olhos podem estar com medo de ver alguma coisa."

5. Quando a TDM não funcionar de maneira alguma, use alguma outra coisa, ou combine a TDM com outra abordagem.

Usos Para a Técnica Dynamind

Eis aqui uma lista parcial de problemas onde a TDM foi usada com sucesso:

### ALÍVIO DE DORES E DESCONFORTOS FÍSICOS

Costas (partes superior, do centro, de baixo )

Ombros

Juntas

Músculos (inclusive mialgias)

Dores de cabeça e enxaquecas

Dor no pescoço e rigidez

Irritação nos olhos

Dentes, gengivas e mandíbulas

Ossos

Pele

Coração

Tendões

Uterinas, vaginais e cervicais

Dor generalizada

### ALÍVIO DE OUTRAS MOLÉSTIAS FÍSICAS

Entorpecimentos e formigamentos

Artrite (dores, inchaços, rigidez)

Cancer (alívio das dores e náusea devido ao tratamento, problemas emocionais)

Rigidez ( juntas e músculos )

Moléstias da pele: Dermatite, eczema, urticária, inchaço, coceiras.

Sintomas alérgicos

Náusea (inclusive enjôo do mar)

Gerenciamento do peso (controle dos impulsos)

Zumbido nos ouvidos

Pressão nos ouvidos

Tremor diabético

Sintomas de resfriado, sinusite, gripe

Respiração curta

Fadiga e exaustão

Fraqueza

Tonturas e vertigens

Excesso de energia e nervosismo

Calor excessivo ou sensações de queimaduras.

Sintomas da menopausa (inclusive ondas de calor)

Insônia

Problemas de visão (miopia, hipermetropia, distorções)

Estresse físico em geral e tensão

## DOR EMOCIONAL E MÁGOA

Ansiedade específica e generalizada  
Raiva e ressentimento  
Culpa e aflição  
Infelicidade  
Depressão  
Perda  
Abandono  
Traição  
Tristeza  
Maus tratos  
Estresse emocional em geral e tensão

## SOFRIMENTO MENTAL E SUAS CONSEQÜÊNCIAS

Dúvida  
Confusão  
Indecisão  
Conflitos  
Preocupação  
Auto estima e valor próprio  
Mania de criticar e pensamentos negativos  
Pesadelos  
Autismo  
Estresse mental em geral e tensão

## MAUS HÁBITOS

Roer unhas  
Fumar  
Urinar na cama  
Ingestão de álcool (controle dos impulsos)