

DE DYNAMIND TECHNIEK
door Serge Kahili King
vertaald door Nelly van der Werff

Je mag dit document zo vaak als je wilt kopiëren en uitdelen op voorwaarde dat je het niet verkoopt.

De Basis:

1. Kies een fysiek, emotioneel of mentaal probleem waar je aan wilt werken.
2. Zet je handen als een tentje tegen elkaar, waarbij alleen de vingertoppen elkaar raken.
3. Leg dan, hardop of in jezelf, de volgende verklaring af: “Ik heb [een probleem]* en dat kan veranderen. Ik wil dat [het probleem] weggaat.”
4. Met twee of drie vingers klop je *zeven* keer op de volgende punten: het middelpunt van je borst (de thymus), de raakvlakken (zwemvliesjes) van duim en wijsvinger aan de buitenkanten van beide handen en de zevende nekwervel, daar waar je rug in je nek overgaat.
5. Adem in met je aandacht gericht op je kruin en adem uit met je aandacht gericht op je tenen. (één keer)
6. Symptomen kunnen veranderen naar intensiteit, locatie of type. Herhaal de bovenstaande stappen om er nog meer baat bij te hebben.

* Probleem vervang je door zo specifiek mogelijk het probleem te benoemen. Heb je bijvoorbeeld stekende pijn achter je ogen dan wordt zin 3: “Ik heb stekende pijn achter mijn ogen. Dit kan veranderen. Ik wil dat de stekende pijn achter mijn ogen weggaat.”

Wat is het?

De Dynamind Techniek, afgekort DMT, is een veilige, makkelijke, snelle en effectieve methode van heling gebaseerd op een speciale samenstelling van woorden, aanraking, ademhaling en soms beelden. Het is op zo'n manier ontworpen dat de meeste mensen het op zichzelf kunnen toepassen om een verscheidenheid van aandoeningen te verlichten. Vaak binnen een uur. DMT kan ook gebruikt worden in combinatie met andere behandelmethoden.

Alle genezing komt van binnenuit. DMT op zich geneest niets, maar deze techniek helpt om geest en lichaam voor te bereiden zodat genezing makkelijker kan plaatsvinden. Het is effectief gebleken als hulpmiddel voor het genezen van een breed scala van fysieke, emotionele en mentale aandoeningen. Een internationaal team van beoefenaren is nog dagelijks bezig Dynamind te testen op aandoeningen van allerlei aard.

DMT kan op zichzelf staand gebruikt worden of het kan worden gecombineerd met andere conventionele, alternatieve of aanvullende genezingsmethoden. Het kan gebruikt worden door kinderen en volwassenen en is ook succesvol aangewend voor het genezen van dieren.

De Dynamind Techniek is eenvoudig te leren en te gebruiken. Je hoeft geen religieuze stroming of filosofie aan te hangen om met deze techniek te kunnen werken. Dynamind werkt zelfs als je er niet in gelooft. Het is wel zo dat een actieve negatieve houding minder goede resultaten geeft. Je kunt Dynamind voor jezelf gebruiken, maar je mag het ook delen met familie en vrienden en met anderen die het nodig hebben.

Hoe werkt het?

De effectiviteit van de Dynamind Techniek is gebaseerd op de theorie dat alle fysieke, emotionele en mentale problemen samenhangen met overmatige spanning in het lichaam. De theorie gaat er vanuit dat spanning in lagen ophoopt met brandpunten die specifieke symptomen veroorzaken. Genezing vindt plaats door het ontspannen van spanningslagen.

Volgens dezelfde theorie gaat het lichaam, wanneer het in een staat van dynamische spanning verkeert - een golfachtige cyclus van spanning en ontspanning - vanzelf en onmiddellijk over in een helingmodus wanneer ongebruikelijke stress optreedt. Zolang de dynamische toestand wordt gehandhaafd, kan genezing snel plaatsvinden. Eveneens herstelt de geest snel van stress en zijn emotionele verstoringen tijdelijk en licht van aard.

Wanneer het lichaam een staat van statische spanning ingaat – een muur optrekkende cyclus van toenemende weerstand – dan wordt genezing geremd waardoor ziekte en disfunctie, verwarring en negatief denken of boosheid en angst kunnen gedijen. Elke methode die het lichaam helpt om van een staat van statische spanning in een staat van dynamische spanning over te gaan, zal het natuurlijk helend vermogen van het lichaam op gang brengen of stimuleren.

Je hoeft deze theorie niet te accepteren of er in te geloven om Dynamind effectief te kunnen gebruiken. Probeer het gewoon.

Waarom werkt het?

Ieder segment van de Dynamind Techniek is op zich een afzonderlijke helingstechniek. Hoewel de specifieke bron van deze technieken is terug te vinden in oude Hawaïaanse tradities, zijn vergelijkbare technieken te vinden in vele andere delen van de wereld. Door het gecombineerde en opbouwende effect van deze technieken wordt er met DMT wonderbaarlijk snelle resultaten verkregen.

De Handposities

De Dynamind Techniek begint met het samenbrengen van beide handen (tentvormig), waarbij alleen de vingertoppen elkaar raken, alsof je een bol vasthoudt. Dit is een positie die bij sommige vormen van meditatie wordt gebruikt om makkelijker te kunnen ontspannen. Een ander voordeel is dat het dient als een signaal dat een helingsproces gaat beginnen. Het is de bedoeling de handen gedurende het hele proces, behalve tijdens het kloppen, in deze positie te houden.

De Verklaring

De Basis Verklaring van DMT bestaat uit drie delen. Het is noch een affirmatie noch een verzoek. Het is een bevestiging van het probleem, gevolgd door een uitgesproken verwachting en een specifieke instructie. Laten we de Basis Verklaring op die manier analyseren:

“Ik heb een probleem...” Dit is een bevestiging van het probleem. Het probleem bestaat. Dynamind werkt het beste als het probleem duidelijk benoemd wordt in termen van symptoom, intensiteit, gevoel en locatie. Zelfs een eenvoudige bevestiging is vaak al een aanzet tot een ontspanningsproces.

“...en dat kan veranderen.” Dit is een uitgesproken verwachting dat het probleem niet permanent is en dat verlichting mogelijk is. Ook een ontspannende gedachte.

“Ik wil dat het probleem weggaat.” Dit is een instructie. Of je dat wil zien als een instructie gericht aan je lichaam, onderbewuste, hersenen of wat dan ook, maakt niet uit. Wanneer je zo'n

instructie uitspreekt tegen jezelf, treedt het in bepaalde mate in werking. Deze basisinstructie is gekozen omdat zij voor de meeste mensen goed werkt. Ieder deel van de Verklaring kan aangepast worden als dit nodig is om een beter resultaat te verkrijgen.

De Aanraking

Het aanraken van het lichaam, waar dan ook, stimuleert een energetische reactie die het gehele fysieke, mentale en emotionele systeem beïnvloedt. Het aanraken van het lichaam op bepaalde plaatsen en op een bepaalde manier kan een specifieke reactie oproepen waardoor het lichaam opgeladen wordt met meer energie en zich tegelijkertijd ontspant.

Dynamind gebruikt vier specifieke gebieden van het lichaam voor dit onderdeel van de techniek in de hieronder gegeven volgorde:

- De thymusklier op het midden van de borst. Het is bekend dat het op bepaalde manieren aanraken van dit gebied angst kan verlichten, de borst- en longspieren doet ontspannen en het immuunsysteem stimuleert.
- De Hoku-punten op beide handen. Deze bekende, Chinese acupunctuurpunten worden vaak gestimuleerd om hoofdpijn te verlichten en worden door sommige behandelaars beschouwd als punten die een revitaliserende werking hebben op het gehele lichaam. Deze punten liggen tussen duim en wijsvinger, daar waar de lijnen van de zijkanten van de duim en de wijsvinger elkaar snijden.
- De zevende nekwervel, daar waar de bovenkant van de ruggengraat overgaat in de onderkant van de nek. In Hawaïaans lichaamswerk worden deze punten beschouwd als punten die nieuwe kracht geven en een ontspannende werking op het bovenlichaam, ruggengraat en het bekkengebied hebben.

Andere punten of gebieden hadden ook gebruikt kunnen worden, maar deze hebben het voordeel dat ze de voorkant, de zijkanten en de achterkant van het lichaam beslaan en dat je er makkelijk bij kunt. Elk punt is effectief wanneer het op zichzelf gebruikt wordt, en nog effectiever wanneer ze samen gebruikt worden. Het is slechts nodig om ongeveer het aangegeven gebied aan te raken om het juiste resultaat te krijgen. Massage of druk is niet nodig.

Vier methoden van aanraken worden meestal gebruikt voor de Dynamind Techniek:

- Zachtjes kloppen
- Lichte vibratie
- Aanhoudend contact (zonder druk)
- Aanhoudend contact met Zoemen.

Iedere vorm van contact wordt zeven tellen vastgehouden. Niet om een esoterische reden, maar omdat het een gemakkelijk ritme is om te onthouden en het noch te kort noch te lang is.

De Ademhaling

De Dynamind Techniek sluit af met een speciaal soort ademhaling die in het Hawaïaans “piko-piko” wordt genoemd. Deze manier van ademhaling bestaat uit inademen met je aandacht bij een bepaald punt, in dit geval je kruin, en uitademen met je aandacht bij een tweede punt, in dit geval de tenen. Het achterliggende idee is dat hierdoor een energiegolf ontstaat tussen de twee punten. Hoe dan ook, het effect is zowel ontspannend als vitaliserend.

Een Ronde

Iedere volgorde van Verklaring, Aanraking en Ademhaling wordt een “Ronde” genoemd. Na iedere Ronde bekijk je de status van de symptomen opnieuw, waarna je het proces stopt, herhaalt of verandert (meestal door de Verklaring te wijzigen) wanneer de pijn of de locatie van het symptoom veranderd is.

Beeldentaal

Beeldentaal kan toegevoegd worden aan de Dynamind Techniek voor betere resultaten. Dit proces bestaat eenvoudigweg uit het in gedachten vertalen van het symptoom in een symbool. Zo'n symbool noemen we een "symbolische sleutel". De symbolische sleutel wordt meestal gebruikt om een "emotioneel slot" te openen. Dit kan effectief zijn wanneer emotionele weerstand het genezingsproces in de weg staat en woorden alleen niet effectief blijken. Wanneer een symbolische sleutel wordt gebruikt, wordt deze ingevoegd na de Verklaring en voor de Aanraking.

Voor veel mensen is het voor het creëren van een symbool voldoende om te beschrijven hoe het symptoom voelt. Bijvoorbeeld: "Het voelt alsof er een mes in mijn rug steekt", "Het voelt alsof ik verdrink", "Het voelt alsof iemand me aan het wurgen is" enzovoort. Vervolgens geef je dit negatieve symbool een positieve wending, door je dat eenvoudigweg voor te stellen. Je zou het mes uit je rug kunnen trekken en het weg kunnen gooien; je voorstellen dat je door een badmeester gered wordt of dat de wurgende handen loslaten en verdwijnen.

De achterliggende gedachte is dat door het veranderen van het symbool je ook de ervaring van het symptoom verandert, waardoor ook het probleem in intensiteit afneemt. De ervaring heeft geleerd dat het drie keer achter elkaar herhalen van de positieve wending het beste resultaat geeft.

Voor degenen die het moeilijk vinden om een symbool te bedenken is het mogelijk om een symbool te creëren met behulp van een drietal vragen:

- Als dit symptoom een vorm zou hebben, welke vorm zou het dan hebben?
- Als dit symptoom een kleur zou hebben, welke kleur zou dat dan zijn?
- Als dit symptoom een gewicht zou hebben, hoeveel zou het wegen?

De volgende stap is om een denkbeeldige vriend, engel of een andere helper het symbool uit het lichaam te laten halen. Het helpt om dit te beschrijven terwijl het gebeurt. Ook hiervoor geldt dat drie keer herhalen van de procedure het effect versterkt.

Variaties:

De variaties op de Verklaring die gebruikt wordt bij de Dynamind Techniek zijn eindeloos, maar de volgende ideeën zijn uitgetoetst met goede resultaten. In alle gevallen worden de Verklaringen gevolgd door de Aanraking en Ademhaling.

Gevoelsverklaringen:

Hoe specifieker deze zijn, hoe beter. Voorbeelden:

"Ik voel pijn in het derde kootje van mijn pink."

"Ik voel angst in mijn borst."

"Ik voel boosheid in mijn maag."

"Ik voel een drang om te eten wanneer ik televisie kijk."

In deze gevallen wordt de instructie: Ik wil dat dat gevoel weggaat.

Gedachteverklaringen:

Deze zijn nuttig voor zaken die met het verleden of de toekomst te maken hebben. Voorbeelden:

"Wanneer ik denk aan wat er gebeurd is..."

"Wanneer ik denk aan het geven van een lezing..."

Verklaringen van Kracht:

Dit verwijst naar verklaringen die lijken op affirmaties en die zijn bedoeld om positief gedrag te bevestigen of te creëren in plaats van het oplossen van een probleem. Ze zijn het meest effectief na het gebruik van DMT om een aanverwante fysieke, mentale of emotionele kwestie op te lossen. Voorbeelden:

“Ik heb de kracht om te spreken voor een groep mensen zonder nerveus te worden. Ja, dat heb ik. Laat het gebeuren, laat het zo zijn.”

“Mijn lichaam weet hoe het van mijn overtollig vet moet afkomen. Ja, dat weet mijn lichaam, en het begint er nu mee. Laat het gebeuren, laat het zo zijn.”

De Dynamind Harmonisatie:

Deze is bruikbaar voor een algehele verlichting van spanning en kan 's morgens, 's avonds of wanneer nodig worden toegepast.

Begin met de Handpositie, gevolgd door de Verklaring, de Aanraking en de Ademhaling.

“Het is mogelijk dat er angst, zorgen en twijfel in mijn lichaam en geest zijn, en dit kan veranderen. Ik wil dat al deze problemen weggaan.”

“Het is mogelijk dat er boosheid, weerstand, droefheid of schuld gevoelens in mijn lichaam en geest zijn en dat kan veranderen. Ik wil dat al die problemen weggaan.”

“Er is liefde, vrede, harmonie en geluk ergens in mijn lichaam en geest en dat is goed. Ik wil dat die gevoelens groeien en zich verspreiden.”

“Er is kracht, gezondheid en vitaliteit ergens in mijn lichaam en geest en dat is goed. Ik wil dat deze kwaliteiten toenemen en zich verspreiden.”

Voel je vrij om de bewoordingen aan te passen aan je behoeften en verlangens.

Dieren en Kinderen

Dynamind kan ook worden toegepast op dieren, kinderen en volwassenen die niet in staat zijn om de techniek zelf toe te passen.

Stap 1:

Maak contact op emotioneel niveau met het dier of de persoon die je gaat helpen. Dit kun je doen met vriendelijke woorden en aaien, vasthouden of knuffelen.

Stap 2:

Terwijl je fysiek contact bewaart met het dier of de persoon op een geruststellende manier, spreek je een Verklaring uit namens degene die je aan het helpen bent. Voorbeeld:

“(Naam van dier of Persoon) heeft een probleem en dat kan veranderen. (Naam) wil dat het probleem weggaat.

Stap 3:

Doe de aanraking op het dier (aangenomen dat het een zoogdier is) of persoon op een verkozen manier op de borst, schoudergewrichten en op de achterkant van de nek. Als het niet goed mogelijk is om de achterkant van de nek aan te raken, klop dan nogmaals op de borst.

Stap 4:

Leg bij het inademen je hand op het hoofd van het dier of de persoon en bij het uitademen je hand onderaan de ruggengraat of op een heup.

Tips en suggesties

1. Gebruik een intensiteitsmeter. Kies een getal om de intensiteit van het probleem aan te geven voordat je met DMT begint. Het getal 0 geeft aan dat er geen probleem is en het getal 10 duidt op een zeer ernstig probleem. Kies vervolgens na iedere Ronde een getal om het proces in de gaten te houden.
2. Gebruik wanneer mogelijk concrete sensaties of gevoelens om het probleem te beschrijven en geen abstracte aanduidingen. “Ik heb een verkoudheid” is abstract; “Ik heb een verstopte neus” is concreet. “Ik ben boos” is een concrete verklaring, maar “Ik voel boosheid in mijn zonnevlecht” is concreter.
3. Als een gevoel van pijn of een ander symptoom verandert van locatie na een of meerdere DMT-Ronden kun je aannemen dat de nieuwe locatie een ander symptoom in een andere spanningslaag aanduidt, ongeacht of het symptoom lijkt op het voorgaande. Bijvoorbeeld, een DMT-sessie zou kunnen beginnen met pijn in de borst in de eerste ronde, en veranderen in pijn in de schouder of een trillen van de benen in de volgende ronde.
4. Als een fysiek symptoom helemaal niet verandert na drie DMT-Ronden, kun je aannemen dat een onderdrukte emotie meespeelt ongeacht of de persoon zich daarvan bewust is. In het algemeen kun je beginnen met uitproberen of er boosheid of angst meespeelt. Gebruik verklaringen zoals “Het is mogelijk dat er angst is in mijn schouder” of “Mijn ogen zijn mogelijk ergens bang voor.”
5. Wanneer DMT helemaal niet werkt, gebruik dan een andere techniek of combineer DMT met een andere aanpak.

Aanwendingsmogelijkheden voor De Dynamind Techniek

Dit is een gedeeltelijke lijst van aandoeningen die succesvol behandeld zijn met DMT:

Verlichten van fysieke pijn zoals pijn in rug, schouders, gewrichten, spieren, hoofdpijn (inclusief migraine), nek (inclusief stijfheid), ogen, gebit, tandvlees, kaken, botten, huid, hart en pezen.

Verlichting van andere fysieke klachten zoals een verdoofd of tintelend gevoel, misselijkheid en jeuk. Verlichting van emotionele pijn en gevoelens zoals angst, verdriet, schuldgevoel, depressie, verlies, verlatenheid, stress en spanningen in algemene zin.

Verlichting van mentale pijn zoals twijfel, conflicten, moeilijk een besluit kunnen nemen, je zorgen maken, zaken die te maken hebben met eigenwaarde en zelfrespect, kritiek en negatieve gedachten, nachtmerries, autisme, mentale stress en spanning in het algemeen.

Dynamind is ook met succes toegepast op gewoonten zoals nagelbijten, roken, bedplassen en overmatig alcoholgebruik.

ALOHA WERKT WERELDWIJD

Het Aloha Project van Aloha International verzorgt gratis uitgaven zoals deze aan personen, groepen, organisaties en instituten over de hele wereld dankzij gulle giften van sponsors die geloven dat de wereld een betere plek kan zijn door het verstrekken van informatie die mensen helpt om zichzelf te helpen.