

Die Dynamind Technik Von Serge Kahili King

Die Dynamind Technik (DMT) ist eine einfache aber sehr wirkungsvolle Heilmethode aus alter hawaiianischer Tradition, basierend auf einer speziellen Mischung aus Wörtern, Berührung, Atemtechnik sowie in manchen Fällen auch Imagination. Die Technik ist zur Selbstanwendung konzipiert und kann auch in Kombination mit anderen Heilmethoden genutzt werden. Die Methode hilft, Kopf und Körper so vorzubereiten, dass die von innen kommenden Heilungsprozesse einfacher und schneller eingeleitet werden können.

Betreffend die Wirkung basiert DMT auf der Theorie, dass körperliche, geistige und emotionale Probleme auf ein Übermaß an Spannung im Körper zurückzuführen sind. Diese Spannung tritt in verschiedenen Schichten auf und äußert sich über spezifische Symptome an zentralen Punkten, sobald die Spannungsschichten entlastet werden, kann Heilung einsetzen.

Laut DMT befindet sich der menschliche Körper dauerhaft in einem wellenartigen Zyklus von Spannung und Entspannung, wobei im Zustand von Verspannung automatisch ein Heilungsmodus aktiviert wird, sobald eine unerwartete Stresssituation eintritt. Wird dieser Zustand in seiner dynamische Ausformung aufrechterhalten, kann emotionale und körperliche Heilung sehr schnell eintreten.

Dagegen verhindert jede Form von statischer Verspannung mit Widerstand gegen jede Form von positiver Dynamik den Heilungsprozess und als Folge können sich Krankheit, Fehlfunktionen, Verwirrung, negative Gedanken, Wut und Angst ausbreiten. DMT bringt den Körper aus dem Zustand der statischen Spannung in den der dynamischen Spannung und setzt dadurch die natürlichen Heilkräfte frei.

Die Sechs Schritte

1. Wahl des Problems und Skalierung

Wähle ein körperliches, emotionales oder psychisches Problem, an dem du arbeiten möchtest. Definiere es so genau wie möglich und rufe dir dabei alle Einzelheiten ins Gedächtnis. Ermittle die Stärke deines Problems auf einer Skala von 0 bis 10.

2. Handposition

Halte dann deine Hände vor dir so zusammen, dass Daumen und Zeigefinger ein Dreieck formen und sich auch die anderen Fingerspitzen paarweise berühren.

3. Aussage

Sage (optimal laut) vor dich hin:

"Ich habe ein Problem..."

Mit der einfachen Akzeptanz des Problems kann bereits einen Entspannungsprozess beginnen, die optimale Funktion wird erreicht, wenn man klar und deutlich die Art des Symptoms, seine Stärke, den Ort und das Gefühl, das es auslöst beschreibt.

" Ich habe ein Problem mit..., und das kann sich ändern!"

Mit dieser Aussage äußert sich die Erwartung, dass das Problem nicht für immer da sein muss und dass Heilung möglich ist, was zu weiterer Entspannung führt.

" Ich habe ein Problem mit..., und dieses Problem wird jetzt verschwinden!"

Mit diesem Befehl an sich selbst, unabhängig davon, ab man dabei seinen Körper, sein Unbewusstes, sein Gehirn oder einen anderen Adressaten seines Selbst meint, wird eine sehr wirkungsvolle automatische Reaktion ausgelöst.

4. Berührung

Jede Form von Berührung des Körpers erzeugt eine energetische Antwort, die das gesamte physische, geistige und emotionale System anspricht und sowohl energetisierend als auch entspannend wirken kann.

Klopfe nun jeweils sieben Mal mit zwei oder drei Fingern einer Hand

- auf den Bereich der Thymusdrüse am Brustbein (verringert Angstzustände, entspannt die Brust- sowie Lungenmuskulatur und stimuliert das Immunsystem),
- auf den weichen Bereich des Handrückens zwischen Daumen und Zeigefinger jeder Hand (die Hoku-Punkte der Chinesischen Medizin lindern Kopfschmerzen und haben aufbauende, revitalisierende Wirkung),

- auf den Prominenten, den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis des Genicks (der 7. Halswirbel hat revitalisierende und entspannende Wirkung auf den gesamten Oberkörper, das Rückgrat und den Hüftbereich).

Führe anschließend eventuell noch zusätzlich (oder in der nächsten Runde alternativ) eine oder mehrere der folgenden Arten von Berührung an den drei Bereichen für jeweils die Zeitdauer aus, in der du bis sieben zählst:

- Sanfte Vibration,
- Ständige Berührung (ohne Druck),
- Ständige Berührung mit Summen.

5. Atem

Die Handposition von Punkt 2 wieder einnehmen.

Bei der hawaiianischen Atemtechnik des "piko-piko" atmet man, tief in den Bauchraum ein und wieder aus, während man sich auf bestimmte Punkte des Körpers konzentriert, in diesem Fall

- beim Einatmen auf den Scheitelpunkt am Kopf und
- beim Ausatmen auf sämtliche Zehen.

Mit dieser Atemtechnik wird eine Energiewelle zwischen den beiden Punkten aufgebaut, zusätzlich wirkt sie entspannend und belebend.

6. Prüfung

Die Belastung durch das Problem erneut skalieren und die Übungen beliebig oft wiederholen, bis der Skalenwert bei 0 liegt und das Problem verschwunden ist. Zwischen den Runden immer eine Pause einlegen und eventuell mit jeder neuen Runde den Prozess verändern, vorrangig über eine Anpassung der Aussage, je nach Veränderung von Art oder Ort des Symptoms.

Der Zusatzschritt: Imagination

Um bessere Resultate zu erzielen, kann zusätzlich Imagination genutzt werden, indem das Symptom in ein Symbol umgewandelt wird. Dieser "symbolische Schlüssel" hat die Funktion, das "emotionale Schloss" zu öffnen, welches entsteht, wenn eine emotionale Barriere den Heilungsprozess verhindert und Worte nicht helfen, diese Barriere zu überwinden. Bei Anwendung dieser Technik wird sie im Ablauf der sechs Schritte zwischen Nr. 3 und 4, also nach der Aussage und vor der Berührung eingesetzt.

Ablauf:

- Das Symptom dahingehend beschreiben, wie es sich anfühlt.
- Das negative Symbol mittels Imagination in ein positives Symbol umwandeln, sodass die Empfindung, die dieses Symbol auslöst, sich ebenfalls verändert und sich der eigene Zustand verbessert.
- Den Ablauf dreimal zu wiederholen.

Bei der Suche nach einem geeigneten Symbol kann man sich Fragen nach Form, Farbe, Geruch, Gewicht, stofflicher Beschaffenheit und Dichte stellen. Für die Transformation des Symbols in ein positives Bild kann man sich einen Freund, Engel oder sonstigen Helfer visualisieren.

Eine verbale, eventuell laut ausgesprochene Beschreibung des Prozesses unterstützt diesen noch wesentlich.

Die Dymanind – Wohlfühl – Minute

Zur Lösung allgemeiner Spannungszustände, optimal am Morgen oder Abend anzuwenden, oder auch zu jeder anderen Tageszeit, wenn man sich einfach besser fühlen will.

Die Hände in Position gemäß Punkt 1 bringen und die folgenden Sätze sprechen, wobei nach jedem Satz Berührung und Atmung gemäß Punkt 4 und 5 durchzuführen sind.

- "In meinem Körper oder Geist könnte es Angst, Beklemmung, Sorgen oder Zweifel geben. Und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."
- "In meinem Körper oder Geist könnte es Wut, Ablehnung oder Schuldgefühle geben. Und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."
- "In meinem Körper oder Geist gibt es irgendwo Liebe, Frieden, Harmonie und Freude. Und das ist gut so. Ich will, dass diese Gefühle stärker werden und sich ausbreiten."
- "In meinem Körper oder Geist gibt es irgendwo Kraft und Stärke, Gesundheit und Lebendigkeit. Und das ist gut so. Ich will, dass diese Gefühle stärker werden und sich ausbreiten."