

(Die Dynamind Anleitung
alias Hilf Dir selbst mit Dynamind)
Von Serge Kahili King

Die Dynamind Technik

Sechs einfache Schritte

1. Wähle ein körperliches, emotionales oder psychisches Problem, an dem Du arbeiten möchtest. Eruiere zuerst die Stärke deines Problems auf einer Skala von 0 bis 10. Bsp. "Mein Kopfwahl belastet mich mit einer Stärke von 8."
2. Halte dann deine Hände vor dir so zusammen, dass die beiden Daumen und die beiden Zeigefinger ein Dreieck formen und sich auch alle anderen Fingerspitzen berühren.
3. Sage (laut oder leise, besser aber laut) vor dich hin:
" Ich habe ein Problem mit..."
" Ich habe ein Problem mit..., und das kann sich ändern!"
" Ich habe ein Problem mit..., und dieses Problem wird jetzt verschwinden!"
4. Dann klopfe jeweils sieben Mal mit zwei oder drei Fingern einer Hand
 - auf dein Brustbein
 - auf die Flächen zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger jeder Hand
 - auf den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis deines Genicks
5. Atme nun tief ein und konzentriere sich dabei auf den Scheitelpunkt auf deinem Kopf. Atme dann tief aus und konzentriere dich dabei auf alle deine Zehen.
6. Nun sage erneut laut, wie stark dich das Problem (von 0-10) noch belastet. Wiederhole die Übungen beliebig oft, bis die Probleme verschwunden sind. Mach aber immer eine Pause zwischen den Runden.

Was ist Dynamind?

Die Dynamind Technik oder DMT ist eine sichere, einfache, schnelle und wirkungsvolle Heilungsmethode, die auf einer speziellen Mischung aus Wörtern, Berührung, Atemtechnik und - manchmal - Imagination beruht. Sie wurde so entwickelt, dass die meisten Menschen sie selbst anwenden können. Viele Probleme können damit meist in weniger als einer Stunde behoben werden. Sie kann auch in Kombination mit anderen Heilmethoden angewandt werden, um allen Menschen zu helfen, egal in welchem Zustand sie sich befinden.

Jede Heilung kommt aus einem selbst heraus. DMT selbst kann nicht heilen, aber sie hilft, den Kopf und den Körper so vorzubereiten, dass Heilungsprozesse einfacher und schneller eingeleitet werden. Die Technik war bereits bei der Heilung von vielen körperlichen, geistigen und emotionalen Krankheiten sehr wirkungsvoll. Ihre Wirksamkeit wird Tag für Tag von vielen Therapeuten auf der ganzen Welt auf weitere Krankheiten getestet.

DMT kann alleine angewandt werden oder gemeinsam mit anderen schulmedizinischen, alternativen oder Komplementären Heilverfahren. Sie kann sowohl an Kindern wie auch an Erwachsenen praktiziert werden und wurde auch bereits erfolgreich bei der Heilung von Tieren angewandt.

Die Dynamind Technik kann man einfach erlernen und anwenden. Man muss kein neues Glaubenssystem und keine neue Philosophie annehmen, damit sie funktioniert. Sie funktioniert sogar, wenn sie nicht daran glauben. Eine negative Einstellung dazu kann jedoch den heilungserfolg schmälern. Man kann sie an sich selbst, an Familienmitgliedern und Freunden oder an anderen Menschen ausprobieren, die Hilfe benötigen.

Wie funktioniert DMT?

Die Wirkung der Dynamind Technik basiert auf der Theorie, dass alle körperlichen, geistigen und emotionalen Probleme auf zu viel Spannung im Körper zurückzuführen sind. Die Theorie geht davon aus, dass diese Spannung in verschiedenen Schichten auftritt, mit zentralen Punkten, die spezifische Symptome hervorrufen. Die Heilung setzt ein, wenn die Spannungsschichten entlastet werden.

Die Theorie besagt auch, dass der Körper, wenn er in einem Zustand dynamischer Verspannung ist - einer Art wellenartigem Zyklus von Spannung und Entspannung - sich sofort und automatisch in den Heilungsmodus versetzt, wenn eine unerwartete Stresssituation eintritt. Solange dieser dynamische Zustand aufrecht erhalten wird, wird Heilung sehr schnell eintreten. Im selben dynamischen Status wird sich auch der Kopf schnell von Stresssituationen erholen und emotionale Aufregung wird nur leicht und kurz auftreten.

Wenn der Körper allerdings in einem Zustand statischer Verspannung ist - einem Wände-aufbauenden Zyklus, in dem zunehmend Widerstand gebildet wird - wird der Heilungsprozess verhindert. Krankheit, Fehlfunktionen, Verwirrung, negative Gedanken, Wut und Angst können sich ausbreiten. Jede Methode, die den Körper aus dem Zustand der statischen Spannung in jenen der dynamischen Spannung bringen kann, wird die natürlichen Heilkräfte freisetzen oder ankurbeln.

Man muss diese Theorie nicht annehmen, um DMT wirkungsvoll einsetzen zu können.

Warum funktioniert DMT?

Jeder Teil der Dynamind Technik ist für sich selbst eine eigene Heiltechnik. Diese Techniken stammen aus der alten hawaiianischen Tradition, können aber in ähnlicher Form in vielen anderen Teilen der Welt gefunden werden. Die vereinigten Kraft all dieser Techniken ist die Ursache dafür, dass man mit DMT auf fast unglaubliche Weise sehr schnelle Resultate erzielen kann.

Die Handstellung

Die Dynamind Technik beginnt damit, dass man die Hände so zusammenführt, dass sich nur die Fingerspitzen berühren - wie wenn man darin eine kleine Weltkugel festhalten wollte. Diese Position wird in gewissen meditationstechniken verwendet, um zusätzliche Entspannung zu erreichen. Sie dient zudem als unterbewusstes Signal, dass der heilungsprozess nun beginnt. Während der Therapie wird diese Handposition aufrechterhalten, und wird nur kurzzeitig aufgelöst, wenn man die Berührungselemente an sich selbst ausführt.

Die Aussage

Die Dynamind-Aussage, die aus drei Teilen zusammengesetzt ist, ist weder eine Affirmation noch ein Begehren. Vielmehr wird das Problem anerkannt, eine Erwartung wird ausgesprochen und ein Befehl ausgegeben. Wir wollen die Aussage genauer untersuchen:

"Ich habe ein Problem..." Damit akzeptieren wir, dass es ein Problem gibt. Am besten funktioniert es, wenn wir klar und deutlich die Art des Symptoms, seine Stärke, den Ort und das Gefühl, das es auslöst beschreiben. Aber auch eine einfache Anerkennung des Problems setzt bereits einen Entspannungsprozess in Gang.

"...und das kann sich ändern." Damit deklarieren wir die Erwartung, dass das Problem nicht für immer da sein muss und dass Heilung möglich ist - eine Überlegung, die ebenfalls zu Entspannung führt.

"Ich will, dass das Problem verschwindet." Das ist ein Befehl. Ob du diesen an den Körper, das Unterbewusstsein, das Gehirn oder an sonst irgendetwas ausgibt, spielt keine Rolle. Wenn du einen solchen Befehl an die selbst richtest, wird er bis zu einem gewissen Punkt automatisch eine Reaktion auslösen. Dieser einfache Befehl wurde ausgewählt, weil er bei den meisten Menschen meistens wirkt.

Jeder Teil dieser Aussage kann verändert werden, wenn damit bessere Resultate erzielt werden. Was nun kommt, ist noch viel wirkungsvoller.

Die Berührung

Den Körper zu berühren, egal wo, erzeugt eine energetische Antwort, die das gesamte physische, geistige und emotionale System anspricht. Wenn man den Körper aber an spezifischen Orten in einer ganz speziellen Art berührt, wird dies eine Antwort auslösen, die gleichzeitig energetisierend und entspannend wirkt.

Dynamind setzt in der Berührungssequenz vier spezielle Punkte am Körper nach folgendem Ablauf ein:

1. Die Gegend um die Thymusdrüse unter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbs. Man weiss, dass diese Gegend in einer speziellen Art zu berühren Angstzustände ("Brustkorb ist eingeschnürt") lindern kann, Brust- sowie Lungenmuskulatur entspannt und das Immunsystem stimuliert.
2. Die Hoku-Punkte an beiden Händen. Diese Punkte sind von der Chinesischen Medizin her wohlbekannt. Sie werden oft angeregt, um Kopfschmerzen zu lindern und ihnen wird eine aufbauende, revitalisierende Wirkung auf den ganzen Körper nachgesagt. Sie befinden sich in der Gegend, wo die Seitenlinien des Daumens und des Zeigefingers aufeinandertreffen.
3. Der 7. Nackenwirbel (der leicht vorstehende Knochen zwischen der Basis des Genicks und dem "Beginn" der Wirbelsäule). Dieser Punkt wird in der Hawaiianischen Körperarbeit oft benutzt. Der Berührung dieses Punktes wird eine revitalisierende und entspannende Wirkung auf den gesamten Oberkörper, das Rückgrat und die Hüftgegend nachgesagt.

Es hätten auch viele andere Punkte für diese Technik verwendet werden können. Doch diese haben den Vorteil, dass sie die Front, die Rückseite und die Seiten bestens abdecken. Zudem sind sie einfach zu erreichen. Jeder Punkt ist alleine für sich sehr wirkungsvoll, zusammen jedoch steigern sie die Wirkung beträchtlich. Es ist nicht nötig, diese Punkte zu massieren oder Druck darauf zu geben - die Berührung derselben allein genügt.

Vier Arten der Berührung werden in der Dynamind Technik benutzt:

1. Leichtes Klopfen
2. Sanfte Vibration
3. Längere Berührung (ohne Druck)
4. Längere Berührung mit Summen

Jede dieser vier Formen wird angewandt, während man auf sieben zählt. Das hat keine esoterische Bedeutung, sondern der Rhythmus ist einfach zu merken und die Anwendungsdauer ist weder zu lang noch zu kurz.

Der Atem

Das Ende der Dynamind Technik wird mit einer speziellen Art Atemtechnik eingeleitet, die man im Hawaiianischen "piko-piko" nennt. Bei dieser Atemtechnik atmet man ein während man sich auf einen bestimmten Punkt am Körper konzentriert, in diesem Fall auf den Scheitelpunkt des Kopfes. Danach atmet man wieder aus und konzentriert sich auf einen anderen Punkt, in diesem Fall die Zehen. Die Hawaiianer sagen, dass damit eine Energiewelle zwischen den beiden Punkten aufgebaut wird. In jedem Fall aber wirkt diese Technik entspannend und belebend.

Die Runde

Eine Sequenz von Aussage, Berührung und Atemtechnik wird "Runde" genannt. Nach jeder Runde überprüft man (auf einer Skala von 0-10), ob die Symptome verschwunden sind. Danach kann man entweder die Behandlung abbrechen, den Prozess wiederholen oder diesen verändern (meistens indem man die Aussage verändert), wenn die Art oder der Ort des Symptoms sich verändert hat.

Imagination

Um bessere Resultate zu erhalten, kann man bei der DMT auch Imagination zu Hilfe nehmen. Dazu muss man lediglich das Symptom im Kopf in ein Symbol umwandeln. Dieses Symbol wird dann als "symbolischer Schlüssel" oder "symkey" angesehen, welcher normalerweise dazu ausersehen ist, ein "emotionales Schloss" oder "emlock" zu öffnen. Letzteres entsteht, wenn eine emotionale Barriere den Heilungsprozess verhindert und Worte nicht helfen, diese Barriere zu überwinden. Wenn man diese Technik anwendet wird der "symkey" nach der Aussage und vor der Berührung eingesetzt.

Bei den meisten Menschen wird es reichen, einfach eine Beschreibung des Symptoms als Symbol zu verwenden, beispielsweise: "Es fühlt sich an, wie ein Messer"; "Es fühlt sich an, wie wenn ich ertrinken müsste"; "Es fühlt sich an, wie wenn ich erwürgt würde."

Bei der Symbol-Arbeit wird ein negatives Symbol mittels Imagination in ein positives umgewandelt. Benutzt man die obigen Beispiele, könnte man sich vorstellen, wie man das Messer rauszieht und es fort wirft, dass man von einem Rettungsschwimmer herausgezogen wird oder dass die würgenden Hände loslassen und verschwinden.

Man verändert also das Symbol so, dass die Empfindung, die dieses Symbol auslöst, sich ebenfalls verändert und sich der eigene Zustand verbessert. Erfahrung hat gezeigt, dass eine dreifache Wiederholung dieser Technik die besten Resultate zeitigt.

Wer Schwierigkeiten hat, ein geeignetes Symbol zu finden, kann dieses entwerfen, indem er sich folgende Fragen stellt:

"Wenn das Symptom eine bestimmte Form hätte, welche wäre das?"

"Wenn das Symptom eine bestimmte Farbe hätte, welche wäre das?"

"Wenn das Symptom ein Gewicht hätte, wie schwer wäre es?"

Der nächste Schritt wäre dann, einen eingebildeten Freund, Engel oder anderen Helfer herbeizurufen, der dieses Symbol mit der spezifischen Form, Farbe und dem entsprechenden Gewicht entfernt. Es hilft, wenn man den Prozess beschreibt, während er abläuft. Wiederum ist eine dreimalige Wiederholung des Prozesses angebracht, um die Heilungschancen zu verbessern
Variationen

Es gibt unzählige Variationen der Aussage, die man in der Dynamind Technik benutzen kann. Die folgenden wurden jedoch geprüft und ausprobiert - mit guten Resultaten. In allen Beispielen folgt auf die Aussage folgen Berührung und Atem.

Gefühlsaussagen

Je genauer diese Aussagen sind, umso besser. Beispiele:

" Ich habe Schmerzen im dritten Gelenk meines kleinen Fingers..."

" Ich fühle Angst/Beklemmung in meiner Brust..."

" Ich fühle Ärger in meinem Bauch..."

" Ich habe das Gefühl, essen zu müssen, wenn ich vor dem Fernseher sitze..."

In diesen Fällen heisst der folgende Befehl: "Ich will, dass dieses Gefühl verschwindet."

Gedankliche Aussagen

Diese sind wirkungsvoll, wenn man mit Problemen in der Vergangenheit oder möglichen Problemen in der Zukunft arbeiten möchte. Beispiele:

" Wenn ich daran denke, was passiert ist..."

" Wenn ich daran denke, dass ich diese Rede halten muss..."

Kräftigende Aussagen

Damit sind Aussagen gemeint, die mehr dazu gedacht sind, positives Verhalten zu entwickeln oder zu stärken als ein Problem zu lösen. Sie ähneln den Affirmationen.

Sie sind am wirkungsvollsten, wenn man sie nach eine DMT-Therapie anwendet, die dazu da war ein körperliches, psychisches oder emotionales Problem zu lösen. Beispiele:

" Ich habe die Kraft, vor Leuten zu sprechen, ohne nervös zu werden. Ja, ich kann das. Es soll wahr werden. Mach es so!"

" Mein Körper weiss, wie ich überschüssige Pfunde loswerden kann. Ja, er weiss es. Mein Körper beginnt jetzt sofort damit!"

Die Dynamind-Wohlfühl-Minute

Diese Anwendung ist dafür gedacht, allgemeine Spannungszustände zu lösen. Sie wird am Morgen, am Abend oder wenn immer nötig angewendet, damit man sich einfach besser fühlt.

Bringe die Hände in Position und spreche dann die folgenden Sätze. Nach jedem Satz setzt du Berührung und Atmung ein, wie du dies oben gelernt hast:

" 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."

Selbstverständlich kannst du diese Sätze nach deinen Wünschen und Bedürfnissen jederzeit ändern. Tiere und Kinder

Dynamind wirkt auch bei Kindern und Tieren, die diese Technik nicht selbst anwenden können.

1.Schritt

Stelle eine emotionale Bindung zu dem Tier oder der Person her, der du helfen willst. Das kannst du durch sanfte Worte, streicheln, halten oder umarmen tun.

2.Schritt

Du bleibst physisch in Kontakt mit dem Tier oder der Person, der du helfen willst, so dass diese sich dabei wohlfühlt, und machst eine Aussage zugunsten der/des Hilfeempfangenden:

Beispiel:

" (Name des Tiers oder der Person) hat ein Problem, und das kann sich ändern. (Name) will, dass dieses Problem verschwindet."

3. Schritt

Berühre das Tier (nehmen wir an, dass es ein Säugetier ist) oder die Person in einer der vorgestellten Arten auf der Brust, auf jedem Schultergelenk und an der Basis des Genicks. Wenn es nicht möglich ist, die Basis des Genicks zu berühren, wiederhole die Berührung auf der Brust.

4. Schritt

Führe die Atmung durch, in dem du während des Einatmens eine Hand auf den Kopf des Tiers oder der Person legst und beim Ausatmen eine Hand auf das Ende des Rückgrats (oder das Hüftgelenk) legst.

Tipps und Tricks

1. Benutze, wie bereits oben beschrieben, eine "Intensitäts-Skala". Wähle bevor du die Therapie beginnst eine Zahl zwischen 0 und 10, die ausdrückt, wie stark dich das Problem zum gegenwärtigen Zeitpunkt belastet. Tue dasselbe, nachdem du eine Runde absolviert hast, um zu sehen, was sich verändert hat.
2. Wenn immer möglich, sei bei der Beschreibung deines Problems so genau wie möglich. "Ich bin erkältet" ist sehr abstrakt, "Ich habe eine verstopfte Nase" ist genauer. "Ich bin wütend" ist nicht schlecht, "Ich habe eine solche Wut in meinem Bauch" ist besser.
3. Es kann sein, dass sich der Schmerz oder das Symptom nach einer Runde verändert oder im Körper verlagert. In diesem Fall nimmst du an, dass es sich um ein anderes Problem handelt, das in einer anderen Schicht des Körpers gespeichert ist, egal ob sich dieses Symptom gleich anfühlt, wie jenes in der vorherigen Runde. So könnte beispielsweise in der ersten Runde der Schmerz in der Brust sein, in der zweiten Runde aber in der Schulter sitzen - oder die Beine beginnen plötzlich zu zittern, etc.
4. Wenn ein physisches Symptom sich auch nach der dritten DMT-Runde nicht verändert hat, kannst du annehmen, dass eine unterdrückte Emotion dabei mitspielt -, egal ob du von einer solchen Emotion weißt oder nicht. Normalerweise kannst du annehmen, dass es sich dabei um Angst oder Wut handelt. Probiere dann einfach einmal zu sagen "Ich fühle Angst in meiner Schulter" oder "Meine Augen haben vor irgendetwas Angst".
5. Wenn DMT gar nicht hilft, dann probiere eine andere Technik aus oder kombiniere DMT mit einem anderen Ansatz.

Anwendungsmöglichkeiten für die Dynamind-Technik

Dies ist nur eine unvollständige Liste all jener Symptome, bei denen Dynamind sich bereits als hilf- und erfolgreich erwiesen hat:

Heilung physischer Schmerzen

Rücken (oberer, mittlerer, unterer)

Schultern

Gelenke

Muskeln (inklusive myalgie)

Kopfschmerzen und Migräne

Nackenschmerzen und -verspannung

Müde und gerötete Augen

Zähne, Zahnfleisch, Kiefer

Knochen

Haut

Herz

Sehnen

Uteral, vaginal and cervical

"Allgemeine" Schmerzen

Heilung anderer physischer Probleme

Gefühllosigkeit und "Kräuseln"

Arthritis (Schmerz, Schwellung, Versteifung)

Krebs (Schmerzen, Schwindelgefühle aufgrund der Behandlung, mit der Krankheit verbundene emotionale Probleme)

Versteifung (Gelenke und Muskeln)

Hautprobleme (Neurodermitis, Ekzeme, Geschwulste, Schwellungen, Irritationen)

Allergien

Unwohlsein (inklusive Seekrankheit)

Gewichtsprobleme (Kontrolle von Esslust und Hungergefühl)

Tinnitus

Druck auf den Ohren

Erkältung, Stirn- und Nasenhöhlenprobleme, Grippe-Symptome

Atemknappheit

Ständige Ermüdung, Mattheit

Kraftlosigkeit

Schwindelgefühle und Sinnestrübung

Überschüssige Energie und Nervosität

Überhitzung und Brandgefühle

Wechseljahrprobleme (inklusive Wallungen)

Schlaflosigkeit

Verbesserung der Sicht (Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung)

Allgemeiner körperlicher Stress und Anspannung

Emotionale Schmerzen und Gefühle

Angstzustände/Beklemmung (spezifisch and allgemein)

Wut und Ablehnung

Schuldgefühle und Trauer

Unglücklichsein

Depression

Verlust

Verlassenheit

Verrat/Betrug

Traurigkeit

Missbrauch

Allgemeiner emotionaler Stress und Anspannung

Psychischer Schmerz und psychische Probleme

Zweifel

Verwirrung

Unentschlossenheit

Konflikte/Auseinandersetzungen

Sorgen

Selbstwert und Selbsteinschätzung

Negativität und negative Gedanken

Alpträume

Autismus

Angewohnheiten

Nägelkauen

Rauchen

Bettnässen

Alkoholmissbrauch

Copyright 2003 by Aloha International (www.huna.org)

Aus dem Englischen übertragen von Philip Meyer (www.hunaseite.info)

ALOHA FUNTIONIERT!

WELTWEIT!

Durch grosszügige Spenden von Menschen, die daran glauben, das die Welt besser werden kann, indem Informationen über mögliche Hilfe zur Selbsthilfe so weit wie nur möglich verbreitet werden, kann das Aloha-Projekt (www.hunaseite.info/huna/alohaproject.html) von Aloha International Broschüren wie diese gratis an Personen, Gruppen, Organisationen und Institutionen in der ganzen Welt abgeben.

Wenn du das Projekt unterstützen oder eine Gruppe oder Organisation vorschlagen möchtest, die diese Informationen erhalten soll, oder einfach mehr Informationen haben möchtest, wende dich bitte an folgende Adresse (in Englisch!):

Das Aloha Projekt

PO Box 223009

Princeville HI 96722 USA

(808) 827-8383

huna@huna.org