

Die Aloha-Philosophie

Die Welt ist, wofür Sie sie halten.
Es gibt keine Grenzen.
Energie folgt der Aufmerksamkeit.
Jetzt ist der Augenblick der Macht.
Lieben heisst, glücklich sein mit
Alle Macht kommt von innen.
Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit.

Copyright: Serge King, 2003
Aus dem Amerikanischen von Gerhard Schobel Singer
Herausgeber: aeon - Hawaii Spirit, Basel
Alle Rechte vorbehalten

Die Dynamind Anleitung oder Hilf Dir selbst mit Dynamind

Die Dynamind Technik Grundlagen

1. Wählen Sie ein körperliches, emotionales oder psychisches Problem, an dem Sie arbeiten möchten.
2. Halten Sie beiden Hände vor sich so zusammen, dass sich Ihre Fingerspitzen berühren.
3. Sagen Sie laut oder leise vor sich hin:
"Ich habe ein Problem mit..."
"Ich will dass das Problem verschwindet."
4. Klopfen Sie mit zwei oder drei Fingern jeweils sieben Mal:
 - auf das Zentrum Ihrer Brust (dem Brustbein)
 - auf die äussere Fläche zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger beider Hände
 - auf den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis Ihres Genicks
5. Mit Ihrer Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt Ihres Kopfes konzentriert atmen Sie ein. Mit der Aufmerksamkeit auf Ihre Zehen konzentriert atmen Sie aus.
6. Symptome können sich in der Intensität, des Ortes oder der Art verändern. Wiederholen Sie die obigen Schritte um den Erfolg zu vertiefen.

Was es ist?

Die Dynamind Technik oder DMT ist eine sichere, einfache, schnelle und wirkungsvolle Heilungsmethode, basierend auf einer speziellen Mischung aus Worten, Berührung, Atemtechnik und, manchmal, Imagination. Sie wurde so entwickelt, dass die meisten Menschen sie für sich selbst gebrauchen können, als Hilfe, die meisten Probleme in weniger als einer Stunde zu beheben. Sie kann auch in Kombination mit anderen Heilmethoden angewandt werden, um Menschen in allen Problemen zu unterschiedlichsten Zeiten zu helfen.

Jede Heilung kommt von innen. DMT selbst kann nichts heilen, aber sie hilft, den Verstand und den Körper so vorzubereiten, dass Heilung viel einfacher geschehen kann. Sie hat sich als ein effektives Hilfsmittel in einem weiten Spektrum, physischer, emotionaler und mentaler Probleme bewiesen, und es wird tagtäglich durch ein internationales Team von Anwendern bei immer mehr Problemen ausprobiert und getestet.

DMT kann alleine angewandt werden, oder in Kombination mit jedem anderen schulmedizinischen, alternativen oder komplementären Heilverfahren. Sie kann bei Kindern genauso wie bei Erwachsenen angewandt werden, und wurde auch erfolgreich in der Heilbehandlung von Tieren verwendet.

Die Dynamind Technik ist einfach zu lernen und anzuwenden. Sie brauchen kein neues Glaubenssystem und keine neue Philosophie anzunehmen, damit sie funktioniert und, sie funktioniert tatsächlich auch, wenn sie nicht daran glauben. Wie auch immer, eine negative Einstellung wird die Wirkung vermindern. Sie können sie für sich selbst gebrauchen, oder mit Familienmitgliedern, Freunden und bedürftigen Menschen teilen.

Wie funktioniert es?

Die Wirksamkeit der Dynamind Technik basiert auf der Theorie, dass alle körperlichen, emotionalen und mentalen Probleme mit zu viel Spannung im Körper verbunden sind. Die Theorie geht davon aus, dass Spannung sich in verschiedenen Schichten akkumuliert, mit zentralen Punkten, die spezifische Symptome hervorrufen. Die Heilung kann einsetzen, wenn die Spannungsschichten entspannt sind.

Dieser Theorie entsprechend, wenn der Körper in einem dynamischen Spannungszustand ist - einem wellenähnlichen Zyklus von Spannung und Entspannung – geht der Körper sofort und automatisch, wann immer eine unerwartete Stresssituation eintritt, in einen Heilungsmodus über. Solange dieser dynamische Zustand aufrecht erhalten wird, geschieht die Heilung sehr schnell. Während dieses gleichen Stadiums erholt sich der Verstand sehr schnell von Stress und emotionale Verstimmungen sind vorübergehend und gemässigt.

Wenn der Körper einen Zustand statischer Verspannung erreicht - einen Wände-aufbauenden Zyklus zunehmenden Widerstandes – dann wird die Heilungsreaktion gehemmt, was das Gedeihen von Krankheit, Fehlfunktionen, Verwirrung, negativen Gedanken, Wut und Angst ermöglicht. Jede Methode, die hilft den Körper vom Zustand der statischen Spannung in jenen der dynamischen zu bringen wird die natürlichen Heilkräfte freisetzen oder anregen.

Sie brauchen diese Theorie nicht anzunehmen, um Dynamind wirkungsvoll anzuwenden.

Warum funktioniert es?

Jeder Teil der Dynamind Technik ist eine eigene Heiltechnik an sich. Während die spezifischen Quellen dieser Techniken aus der alten hawaiianischen Tradition stammen, können ähnliche Techniken in vielen anderen Teilen der Welt gefunden werden. Es ist der kombinierte und verstärkende Effekt dieser Techniken gemeinsam, welche die erstaunlichen schnellen Resultate produzieren.

Die Handstellung

Die Dynamind Technik beginnt damit, dass wir die Hände zusammenbringen, so dass sich nur die Fingerspitzen berühren, als ob wir einen Globus hielten. Diese Position wird in manchen Meditationstechniken verwendet, um Entspannung herbeizuführen. Sie dient zudem als unbewusstes Signal, dass jetzt ein Heilungsprozess startet. In der Praxis wird diese Handposition während des ganzen Prozesses aufrechterhalten, ausser während des Berührungsegmentes.

Die Aussage

Die grundlegende, aus drei Teilen zusammengesetzte, Dynamind-Aussage, ist weder eine Affirmation noch ein Bitte. Es ist, stattdessen, eine Anerkennung des Problems, eine Aussprechen der Erwartung und ein spezifischer Befehl. Lassen Sie uns die Grundaussage in dieser Weise untersuchen:
"Ich habe ein Problem..." Dies ist eine Anerkennung dass das Problem existiert. Am besten funktioniert es, wenn das Problem klar und deutlich definiert wird in der Art des Symptoms, seiner Stärke, den Empfindungen und des Ortes. Sogar die einfache Anerkennung verursacht oft bereits einen Entspannungsprozess.

"...und das kann sich ändern." Dies ist ein Aussprechen der Erwartung, dass das Problem nicht für immer da sein muss und dass Linderung möglich ist, und auch eine entspannende Vorstellung.

"Ich will, dass das Problem verschwindet." Dies ist ein Befehl. Ob Sie denken möchten, dass dies dem Körper, dem Unterbewusstsein, dem Gehirn oder an sonst irgendetwas befohlen wird, spielt keine Rolle. Wenn Sie einen solchen Befehl an sich selbst richten, hat es, bis zu einem gewissen Punkt, bereits einen Effekt. Dieser einfache Befehl wurde ausgewählt, weil er für die meisten Menschen meistens funktioniert.

Jeder Teil der Aussage kann verändert werden um bessere Resultate zu erzielen. Was nun folgt, hilft das Resultat zu verstärken.

Die Berührung

Den Körper irgendwo zu berühren, stimuliert eine energetische Antwort, welche das gesamte physische, mentale und emotionale System anspricht. Den Körper an verschiedenen Orten und auf unterschiedliche Arten zu berühren kann einen spezifische Antwort hervorrufen, welche gleichzeitig energetisierend und entspannend wirkt.

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

1. Die Gegend um die Thymusdrüse in der Mitte des Brustkorbs. Das berühren dieser Gegend in einer bestimmten

Art ist bekannt dafür, Angstzustände ("Brustkorb ist eingeschnürt") zu lindern, Brust- sowie Lungenmuskulatur zu entspannen und das Immunsystem zu stimulieren.

2. Die Hoku-Punkte an beiden Händen. Sehr bekannt in der chinesischen Medizin, werden diese Punkte oft angeregt, um Kopfschmerzen zu lindern und es wird ihnen auch nachgesagt, eine revitalisierende Wirkung auf den ganzen Körper zu haben. Sie befinden sich in der Gegend, wo die Seitenlinien des Daumens und des Zeigefingers kreuzen.

3. Der 7. Nackenwirbel (der leicht vorstehende Knochen oben an der Wirbelsäule/der Nackenbasis.). In der Hawaiianischen Körperarbeit benutzt, wird der Anregung dieses Punktes eine revitalisierende und entspannende Wirkung auf den Oberkörper, das Rückgrat und die Beckengegend nachgesagt.

Viele andere Punkte oder Bereiche hätten für diese Technik verwendet werden können, aber diese haben den Vorteil, dass sie die Vorderseite, die Seiten und die Rückseite abdecken und bequem zu erreichen sind. Jeder diese Punkte ist für sich allein sehr wirkungsvoll, und noch viel mehr, wenn sie zusammen genutzt werden. Es ist nur notwendig den ungefähren Bereich der oben erwähnten Punkte zu berühren um einen guten Effekt zu erzielen. Massage oder Druck sind nicht erforderlich.

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 Berührungsform wird angewandt, während man auf sieben zählt, nicht wegen einer esoterischen Bedeutung, sondern weil der Rhythmus leicht zu merken und weder zu lang noch zu kurz ist.

Der Atem

Die Dynamind Technik schliesst mit einer speziellen Art Atemtechnik, hawaiianisch "piko-piko" genannt. Diese Atemtechnik setzt sich zusammen aus dem Einatmen mit der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, in diesem Fall dem Scheitel des Kopfes, und ausatmen mit der Aufmerksamkeit auf einem zweiten Punkt, in diesem Fall die Zehen. Das Konzept ist, dass dies eine Energiewelle zwischen den zwei Punkten aufbaut, aber in jedem Fall hat es einen entspannenden und belebenden Effekt.

Die Runde

Eine Sequenz von Aussage, Berührung und Atemtechnik wird eine "Runde" genannt. Nach jeder Runde überprüft man den Zustand des Symptoms und stoppt entweder den Prozess, wiederholt den Prozess, oder verändert den Prozess (meistens durch die Veränderung der Grundaussage) wenn die Art oder der Ort des Symptoms sich verändert hat.

Imagination

Symbolische Bilder können der Dynamind Technik mit sehr guten Ergebnissen hinzugefügt werden. Der Prozess beinhaltet dazu eine einfache Übersetzung des Symptoms in ein gedankliches Symbol. Wenn dies gemacht wird, wird es ein „symbolischer Schlüssel“ oder „symkey“ genannt und ist üblicherweise geeignet einen „emotionalen Riegel“ oder „emlock“ zu öffnen, die auftauchen, wenn emotionaler Widerstand den Heilungsprozess hemmt und Worte nicht wirken. Wenn ein symbolischer Schlüssel gebraucht wird, wird dieser nach der Aussage und vor der Berührung eingesetzt.

Bei vielen Menschen wird das einfache Vorstellen wie sich das Symptom anfühlt bereits ein Symbol kreieren mit dem man arbeiten kann. Zum Beispiel: "Es fühlt sich an, wie ein Messer"; "Es fühlt sich an, wie wenn ich ertrinke"; "Es fühlt sich an, wie wenn jemand mich würgt."

Die Vorgehensweise in der Symbolarbeit ist, das negative Symbol mittels der Vorstellungskraft in ein positives zu verändern. Benutzt man die obigen Beispiele, könnte man sich vorstellen, wie man das Messer rauszieht und es wegwirft; dass man von einem Rettungsschwimmer gerettet wird; oder dass die würgenden Hände loslassen und verschwinden.

Die Idee ist, das Symbol auf irgendeine Art so zu verändern, das die Erfahrung des Symptoms sich ebenfalls verändert und sich der neue Zustand besser anfühlt als zuvor. Erfahrungen haben gezeigt, dass eine dreifache Wiederholung dieser Veränderung oftmals bessere Resultate bringt.

Für diejenigen, welche es schwierig finden ein Symbol auftauchen zu lassen, ist es möglich ein Symbol durch das Fragen bestimmter Fragen zu kreieren:

"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, in der Vorstellung einen Freund, Engel oder anderen Helfer zu haben, der in den Körper hineingreift und das Symbol mit der spezifischen Form, Farbe und dem entsprechenden Gewicht entfernt. Es hilft, wenn man den Prozess beschreibt, während er abläuft. Auch hier, wurde herausgefunden, dass eine dreimalige Wiederholung, das Resultat stark verbessert.

Variationen

Es gibt unzählige Variationen der Aussage, die man in der Dynamind Technik benutzen kann aber die folgenden Ideen wurden mit sehr guten Resultaten geprüft und ausprobiert. In allen Beispielen folgt auf die Aussage 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 Dingen aus der Vergangenheit oder der Zukunft arbeiten möchte. Beispiele:

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

"Wenn ich daran denke, eine Rede zu halten ..."

Kräftigende Aussagen

Dies betrifft Aussagen, die mehr Bekräftigungen ähneln, welche dazu gedacht sind, positives Verhalten zu stärken oder zu entwickeln, als ein Problem zu lösen. Sie sind am wirkungsvollsten, wenn man sie nach DMT anwendet, um jedes damit verbundene körperliche, psychische oder emotionale Hindernis zu lindern. Beispiele: "Ich habe die Kraft, vor Leuten zu sprechen, ohne nervös zu werden, ja, ich kann das. Sorge dafür, dass es geschieht. Sorge dafür, dass es so ist!"

"Mein Körper weiss, wie ich überschüssige Pfunde loswerden kann, ja, er weiss es, und mein Körper beginnt dies jetzt sofort zu tun!"

Der Dynamind Toner

Dies ist hilfreich um allgemeine Spannungszustände am Morgen, Abend, oder wann immer nötig zu lösen

Zu Beginn bringen Sie die Hände in Position, dann lassen Sie auf jede Aussage die Berührung und die Atmung folgen.

"Es mag Angst, Beklemmung, Sorgen und Zweifel in meinem Körper und meinem Verstand geben, und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."

"Es mag Wut, Ärger, Traurigkeit oder Schuldgefühle in meinem Körper und meinem Verstand geben, und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."

"Es gibt Liebe und Frieden, Harmonie und Glück in meinem Körper und meinem Verstand, und das ist gut. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten."

"Es gibt Kraft und Stärke, Gesundheit und Vitalität in meinem Körper und meinem Verstand, und das ist gut. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten."

Fühlen Sie sich frei, die Worte Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend zu ändern.

Tiere und Kinder

Dynamind kann auch in der Arbeit mit Tieren und Kindern und all jenen, welche die Technik nicht für sich selbst anwenden können, gut funktionieren.

Schritt 1

Errichten Sie einen emotionalen Kontakt mit dem Tier oder der zu helfenden Person. Dies kann mit sanften Worten und Liebkosungen, Streicheln, Halten, oder Umarmen geschehen.

Schritt 2

Während Sie den körperlichen Kontakt mit dem Tier oder der zu helfenden Person in einer komfortablen Weise halten, machen Sie eine Aussage im Namen desjenigen das Hilfe benötigt. Beispiel: „Name des Tieres oder der Person“ hat ein Problem und das kann sich ändern. (Name) möchte, dass das Problem verschwindet.“

Schritt 3

Berühre das Tier (annehmend dass es sich um ein Säugetier handelt) oder die Person in einer brauchbaren Art auf der Brust, an beiden Schultergelenken und im Nacken. Wenn es zu unbequem ist, den Nacken zu berühren, berühre abermals die Brust.

Schritt 4

Machen Sie die Atmung indem Sie beim Einatmen mit der einen Hand die Spitze des Kopfes des Tieres oder der Person berühren und die Basis der Wirbelsäule (oder die Hüftgelenke) beim Ausatmen.

Tipps und Vorschläge

1. Benutzen Sie eine "Intensitäts-Skala". Bevor Sie mit DMT beginnen, wählen Sie bitte ein Zahl zwischen 0 (kein Problem) und 10 (starkes Problem), und dann wählen sie nach jeder Runde wieder eine Zahl um den Prozess zu beobachten.
2. Wann immer möglich benutzen Sie spezifische Wahrnehmungen oder Gefühle um das Problem zu beschreiben, nicht abstrakte Bezeichnungen. "Ich bin erkältet" ist abstrakt, "Ich habe eine verstopfte Nase" ist spezifisch. "Ich bin wütend" ist in Ordnung, "Ich fühle Wut in meinem Solar Plexus" ist besser.
3. Wenn ein Schmerz oder ein Symptom sich nach einer oder mehreren Runden DMT örtlich verändert, nehmen Sie an, dass der neue Ort ein anderes Symptom in einer anderen Spannungsschicht darstellt, unabhängig davon ob das Symptom in der gleichen Art ist wie das erste oder nicht. Zum Beispiel, mag eine DMT Sitzung in der ersten Runde mit einem Schmerz in der Brust starten, und sich in der nächsten Runde in einen Schmerz in der Schulter oder ein Zittern in den Beinen verändern.
4. Wenn ein physisches Symptom sich auch nach der dritten DMT-Runde nicht verändert hat, können Sie annehmen, dass eine unterdrückte Emotion mitbeteiligt ist, unabhängig davon ob die Emotion wahrgenommen werden kann oder nicht. Generell können Sie Wut oder Angst annehmen und mittels Versuch und Irrtum ausprobieren. Gebrauchen Sie Aussagen wie „Es mag Wut in meiner Schulter sein" oder "Meine Augen mögen sich vor etwas fürchten".
5. Wenn DMT gar nicht hilft, probieren Sie eine andere Technik aus oder kombinieren Sie DMT mit einem anderen Ansatz.

Anwendungen für die Dynamind Technik

Dies ist eine unvollständige Liste von Möglichkeiten bei denen Dynamind erfolgreich benutzt wurde:

Lösen von physischen 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

Lösung anderer physischer Zustände

Gefühllosigkeit und "Kräuseln"
Arthritis (Schmerz, Schwellung, Versteifung)
Krebs (Schmerzen, Schwindelgefühle von der Behandlung, damit verbundene emotionale Schwierigkeiten)
Versteifung (Gelenke und Muskeln)

Hautprobleme (Hautentzündungen, Ekzeme, Nesselausschläge, Schwellungen, Juckreiz)
Allergische Symptome
Unwohlsein (inklusive Seekrankheit)
Gewichtsprobleme (Kontrolle des Verlangens)
Tinnitus
Ohrdruck
Diabetisches Zittern
Erkältung, Nebenhöhlen- und Grippe-Symptome
Kurzatmigkeit
Ermüdung und Erschöpfung
Schwächezustände
Benommenheit und Schwindelanfälle
Überschüssige Energie und Nervosität
Überhitzung und Brandgefühle
Wechseljahrprobleme (inklusive Wallungen)
Schlaflosigkeit
Verbesserung der Sicht (Kurzichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung)

Allgemeiner physischer Stress und Verspannung

Emotionaler Schmerz und Gefühle

Angstzustände (spezifisch and allgemein)
Wut und Übelnehmereien
Schuldgefühle und Kummer
Unglücklichsein
Depression
Verlust
Verlassenheit
Verrat/Betrug
Traurigkeit
Missbrauch
Allgemeiner emotionaler Stress und Anspannung

Mentaler Schmerz und Hindernisse

Zweifel
Verwirrung
Unentschlossenheit
Konflikte
Sorgen
Selbstwert und Selbstachtung
Kritik und negative Gedanken
Alpträume
Autismus
Allgemeiner mentaler Stress und Verspannungen

Gewohnheiten

Nägelkauen
Rauchen
Bettnässen
Alkoholmissbrauch (Kontrolle des Verlangens)

ALOHA FUNKTIONIERT WELTWEIT!

Das Aloha Projekt von Aloha International stellt Büchlein wie dieses für Menschen, Gruppen, Organisationen und Institutionen weltweit gratis zur Verfügung. Dies wird durch grosszügige Spenden von Menschen ermöglicht, die daran glauben, das die Welt besser werden kann, indem Informationen über mögliche Hilfe zur Selbsthilfe so weit wie nur möglich verbreitet werden.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen oder eine Gruppe oder Organisation vorschlagen möchten, welche diese Informationen erhalten sollten, oder für mehr Informationen, wenden Sie sich bitte an: (nur in Englisch)

The Aloha Project
PO Box 223009
Princeville HI 96722 USA
(808) 827-8383
huna@huna.org

Informationen über Seminare mit Serge Kahili King in der Schweiz oder Exemplare dieser Broschüre können gegen einen ausreichend frankierten Rückumschlag angefordert werden bei:

aeon - Hawaii Spirit
Ormalingerstrasse 13
4460 Gelterkinden
oder über www.aeon.ch oder www.hawaii-spirit.ch

Ein Exemplar ist kostenlos. Für jedes weitere Exemplar wird eine Schutzgebühr von 1.- Franken (exkl. Porto) verlangt.

Serge Kahili King, der Autor dieser Broschüre ist Doktor der Psychologie und Geschäftsführer von Aloha International. Er reist um die Welt und schreibt und unterrichtet über Persönlichkeitsentwicklung und die hawaiische Kultur. Für mehr Informationen über Dr. King und seine Arbeit, besuchen Sie bitte www.huna.net.

Aloha International ist ein gemeinnütziges, weltweites Netz von Friedenstiftern welche sich der Praxis und der Verbreitung des Aloha Spirits widmen. Seine Aktivitäten beinhalten:

- Das Aloha Projekt – das weltweite zur Verfügung stellen von Selbsthilfe Broschüren
- Kurse für Heiler, Lehrer und Körperarbeiter
- Gratis Online Informationen und Dienstleistungen über www.huna.org