

Serge Kahili King

Dinamização da Mente

A TÉCNICA



Consolação Monducci kc

Aloha, que esse momento lhe traga grandes descobertas.

Que você possa sentir, praticar e colher excelentes resultados.
Abra sua mente e seu coração.

Compartilho com você, sua família e seus amigos e contatos,
uma ferramenta que vai fazer você se apaixonar por si mesmo.

Aproveite!

Que a luz do Arcanjo Rafael ilumine e guie você para caminhos
mais prazerosos. Reserve um tempo e veja todos os slides, calmamente.

Com todo o meu amor,
Consolação Monducci kc



Dinamização da Mente

é um método de cura seguro, fácil, rápido e eficaz *baseado em uma combinação especial de palavras, toques, respiração e algumas vezes imagens mentais.*

Foi concebida de tal forma, que a maioria das pessoas pode usá-la no alívio de muitas situações dolorosas, que muitas vezes dura menos de uma hora.

Pode também ser usada em combinação com outros tratamentos para ajudar as pessoas em qualquer situação e de forma diferente.

Toda cura vem de dentro.

A Dinamização por si só, nada cura, mas *ajuda a preparar a mente e o corpo*, de modo que a cura possa acontecer mais facilmente.

Tem se mostrado eficaz como uma ajuda na cura de uma grande variedade de condições física, emocional e mental e tem sido *testada diariamente*, por uma equipe internacional de praticantes nas mais variadas situações.

*T.D.M. pode ser usada sozinha ou em combinação
com qualquer outro método de cura convencional,
alternativo ou complementar.*

*Pode ser utilizada em crianças, bem como em adultos
e tem sido usada
com sucesso, também na cura de animais.*



A Técnica de Dinamização é fácil de aprender e de se usar.

Você não precisará aceitar qualquer sistema de crenças ou filosofia para que ela funcione, e na realidade, ela será eficaz mesmo que você não acredite. No entanto, uma atitude muito negativa diminuirá os seus efeitos.

*Você poderá usá-la em si mesmo,
compartilhar com a família, com os amigos e
com todos aqueles que dela necessitam.*



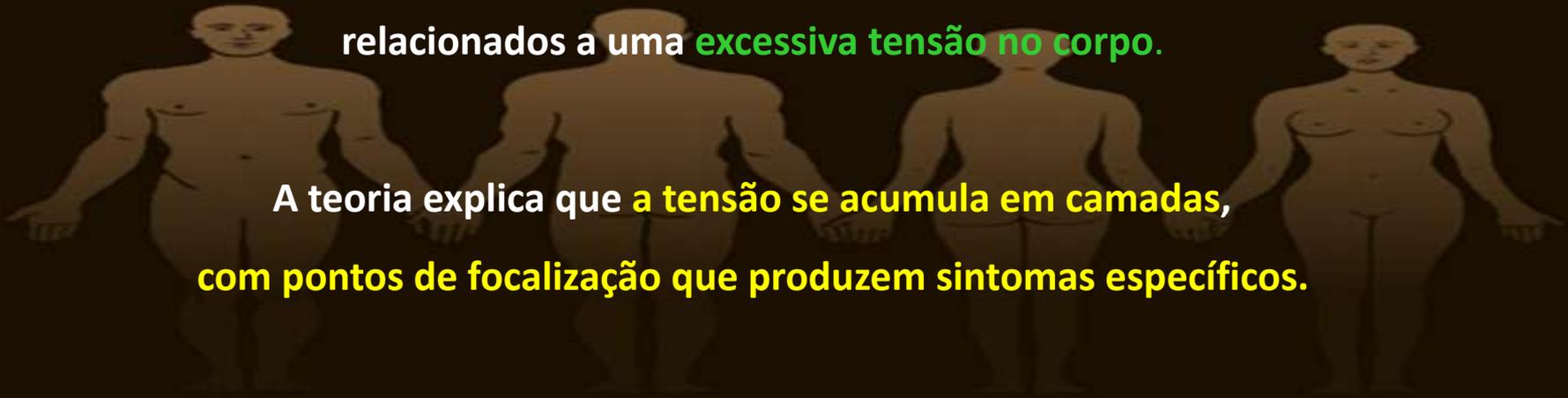
A woman with dark hair is wearing a purple and blue costume with a floral headpiece. She is looking slightly to the right. The background is a mix of purple, blue, and green. On the left and right sides, there is a repeating pattern of yellow, blue, and purple shapes.

Como funciona?

A eficácia da Técnica de Dinamização da Mente (TDM) está baseada em uma **teoria segundo a qual, todos os problemas físicos, emocionais ou mentais estão relacionados a uma **excessiva tensão no corpo.****

A teoria explica que **a tensão se acumula em camadas, com pontos de focalização que produzem sintomas específicos.**

A cura acontece quando as camadas de tensão relaxam.





De acordo com a mesma teoria, quando o corpo está em um estado de tensão dinâmica –

um ciclo ondulatório de tensão e relaxamento –

entra automática e imediatamente em um modo de cura, toda vez que um **estresse diferente é encontrado.**

Enquanto o estado dinâmico é mantido, a cura é muito rápida.

Durante este estado, a mente também se recupera rapidamente do estresse e os transtornos emocionais são temporários e moderados.

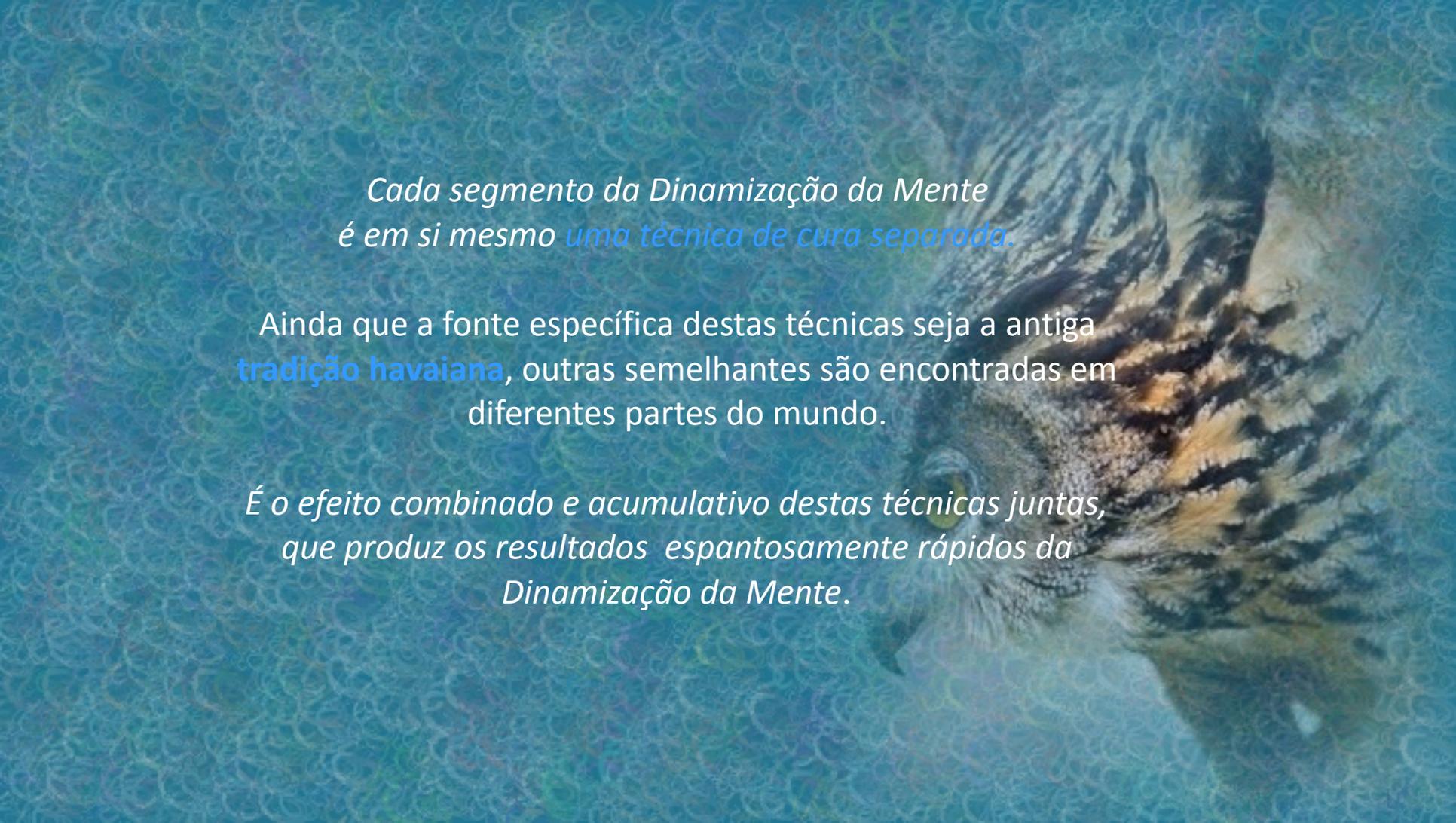
Se o corpo entra em um estado de tensão estática
– um ciclo tipo parede de resistência crescente –
a resposta à cura fica inibida, permitindo o afloramento
da doença e da disfunção, do pensamento confuso e
negativo ou então da raiva e do medo.

*Qualquer método que ajude o corpo a mudar de um estado de tensão
estática para um estado dinâmica irá liberar ou estimular a resposta da
cura natural do corpo.*

Você não precisa
aceitar a teoria
a fim de usar a
Dinamização eficazmente.



POR QUE FUNCIONA?



*Cada segmento da Dinamização da Mente
é em si mesmo uma técnica de cura separada.*

Ainda que a fonte específica destas técnicas seja a antiga **tradição havaiana**, outras semelhantes são encontradas em diferentes partes do mundo.

*É o efeito combinado e acumulativo destas técnicas juntas,
que produz os resultados espantosamente rápidos da
Dinamização da Mente.*



Roteiro Básico

1. Escolha um problema físico, emocional ou mental pra trabalhar.
2. Una as mãos e mantenha as pontas dos dedos unidas.
3. Faça a seguinte afirmação em voz alta ou silenciosamente:

**“Eu tenho um problema e ele pode mudar;
quero que o problema desapareça.”**

4. Com dois ou três dedos **bata sete vezes** em cada um dos seguintes pontos:

No centro do peito; na área entre o polegar e o indicador de ambas as mãos; no osso saliente na base do seu pescoço.

5. **Inspire** com a sua atenção focalizada no **alto da sua cabeça**; **exale** com sua atenção nos **seus dedões dos pés** (halux).

Os sintomas podem mudar em intensidade, localização ou tipo. Repita os passos para manter os benefícios.



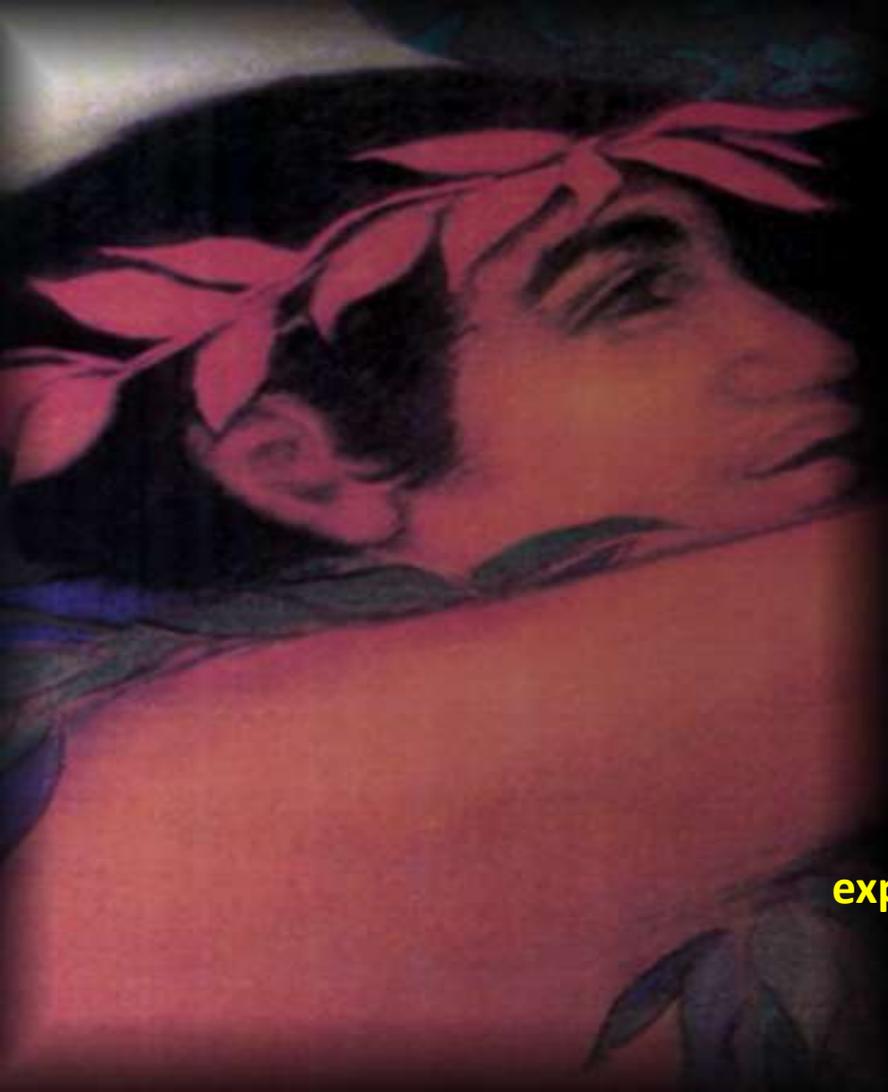
POSIÇÃO DAS MÃOS.

A Técnica inicia trazendo juntas as mãos com **apenas as pontas dos dedos se tocando**, como se segurasse um globo terrestre.

Esta é uma posição usada em diversos tipos de meditação para ajudar a induzir o relaxamento.

Tem também o benefício de servir como sinal subconsciente de que o processo de cura está prestes a começar.

Na prática, a posição das mãos é mantida durante todo o processo exceto durante o segmento toque.



O PROCESSO

O processo básico de Dinamização da Mente, composto de três partes, não é uma afirmação nem um pedido.

Em vez disso é uma **conscientização do problema, uma declaração de expectativa e um direcionamento específico.**



Vamos analisar o processo básico do seguinte modo:

“Eu tenho um problema...” Este é o **reconhecimento** de que o problema existe.

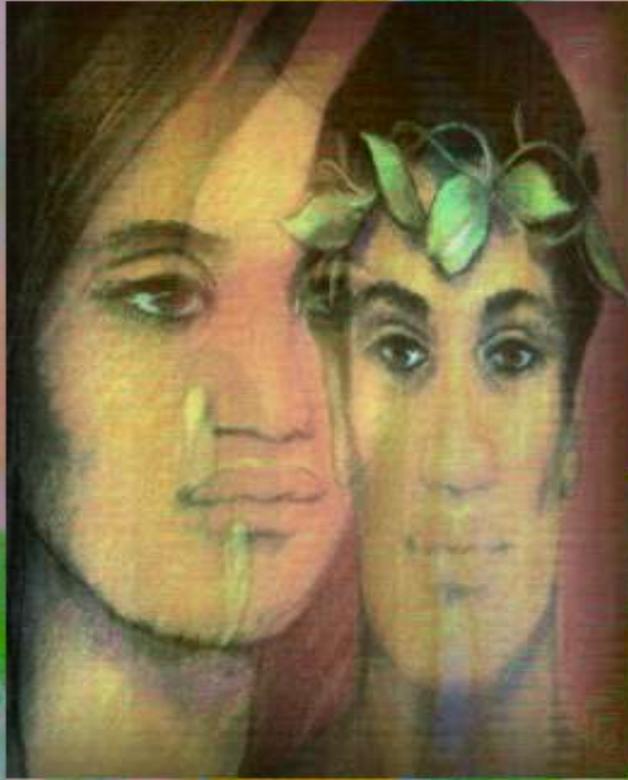
Funciona melhor se este for definido em termos de sintonia, intensidade, sensação e localização. Mesmo uma simples conscientização, muitas vezes inicia um processo de relaxamento.

“E isto pode mudar.”

Esta é uma **declaração de expectativa** de que o problema não é permanente e que o alívio é possível bem como uma **ideia de relaxamento**.

“Desejo que o problema vá embora.”

Este é um **direcionamento**. Se você pensa nisto como sendo conduzido para o corpo, para o subconsciente, para o cérebro ou qualquer outro local, não tem a menor importância.



Quando você pronuncia o direcionamento para você mesmo, surge algum efeito.

O guia Básico foi escolhido porque, na maioria das vezes, ele funciona para muitas pessoas.

Qualquer parte do processo pode ser modificada para produzir melhor efeito.

O que se segue é o que ajuda o efeito a ser ainda maior.

O Toque

Tocar em qualquer parte do corpo estimula uma resposta energética, que afeta todo o sistema físico, o mental e o emocional.

Tocar o corpo de um modo certo

pode evocar uma resposta específica, que é ao mesmo tempo energizante e relaxante.

TDM usa quatro áreas específicas no corpo para o Toque, na seguinte sequência:

1. A área do **TIMO** no centro do peito. O Toque nesta área quando feito de modo adequado é conhecido como ajuda no alívio da ansiedade, no relaxamento do peito e dos músculos do pulmão e, como estímulo ao sistema imunológico.
2. Os pontos **HOKU** nas mãos. Bem conhecidos na acupuntura chinesa, estes pontos são muito estimulados para o alívio da dor de cabeça, e são considerados por muitos, como tendo um efeito revitalizador em todo o corpo. Estão localizados nas áreas onde as linhas laterais dos polegares e dos indicadores se cruzam.
3. **A sétima vértebra cervical** (o osso saliente no alto da espinha dorsal/base do pescoço).

Usado no trabalho corporal havaiano, a estimulação desta área é considerada revitalizadora e relaxante no tórax, espinha dorsal e na região pélvica.

Muitos outros pontos ou áreas podem ser usados,
mas estes têm a vantagem de abranger a frente, os lados e a parte
de trás do corpo, e são mais fáceis de alcançar.

Cada um deles é altamente eficaz quando usado sozinho e muito
mais quando usados juntos.

É apenas necessário *tocar a área total* dos pontos mencionados a
fim de se conseguir o efeito adequado.



Quatro métodos de Toque são geralmente usados na TDM:

1. Bater suave
2. Vibração gentil
3. Contato demorado (pressão suave)
4. Contato demorado (com murmúrios adequados)

Cada tipo de **Toque**

é mantido pela **contagem até sete**,
sem qualquer razão esotérica, e sim porque
é um ritmo fácil de lembrar, não é muito longo
e nem muito curto.

A RESPIRAÇÃO

A Técnica de Dinamização termina com um tipo especial de respiração denominado “**piko-piko**” em havaiano.

Este tipo de respiração consiste de uma inspiração com a atenção em um ponto, neste caso no alto da cabeça, e de uma expiração com a atenção em um segundo ponto, neste caso nos dedões dos pés (**halux**).

O conceito é que isto produz uma onda de energia entre os dois pontos, mas de qualquer forma o efeito é tanto relaxante quanto vitalizador.

O CICLO

Cada sequência do processo, **Toque e Respiração** é denominado um “Ciclo”.

Depois de cada ciclo você avalia a intensidade do sintoma e pode então parar o processo, repeti-lo ou mudá-lo (normalmente muda-se o Processo) se a natureza ou a localização do sintoma tiver se modificado.

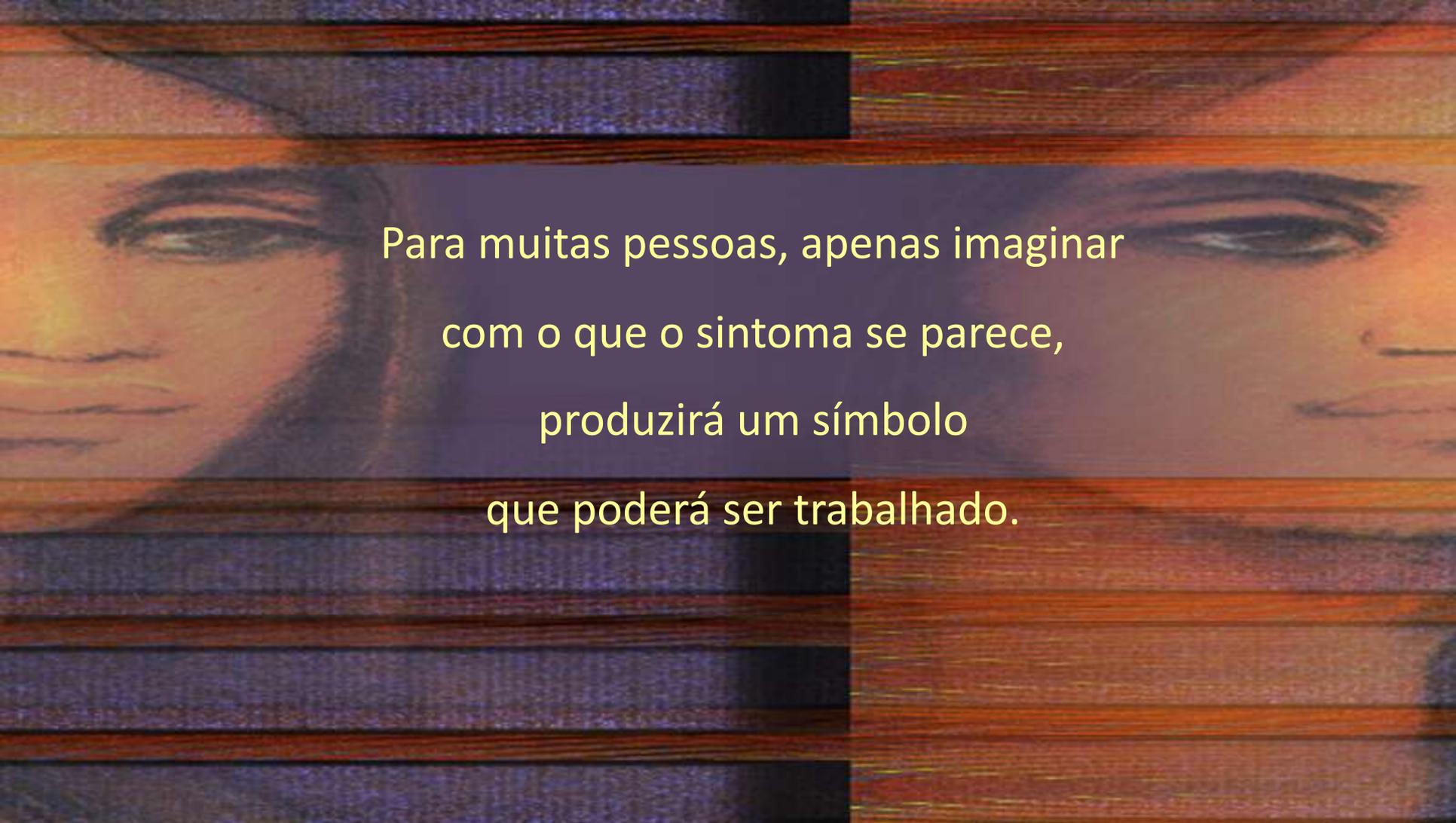
IMAGENS MENTAIS

A imaginação simbólica
pode ser acrescentada a Técnica de Dinamização
com resultados muito bons.

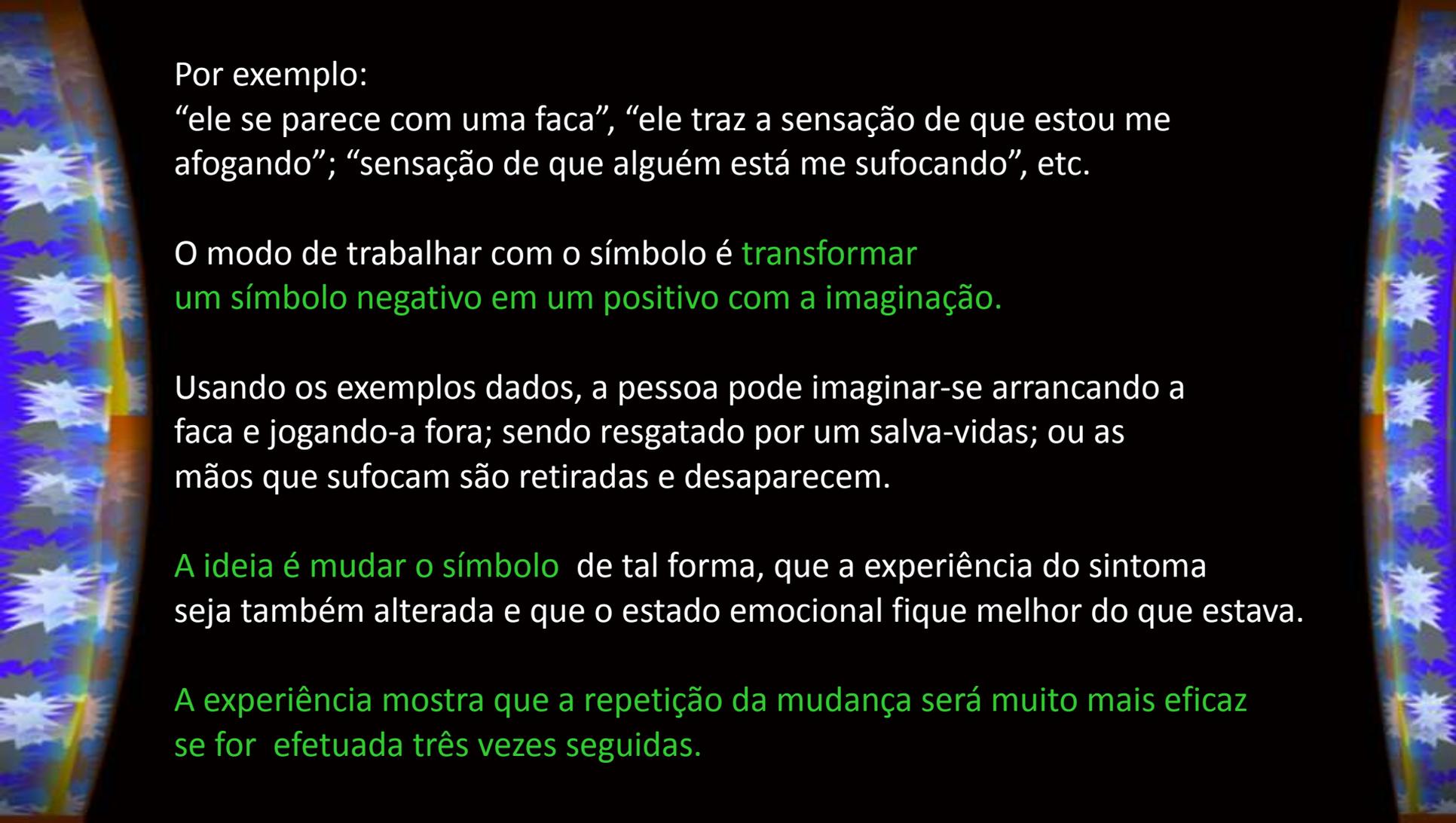
O processo consiste em traduzir o sintoma em um símbolo mental.

Quando isto é feito é chamado de “chave simbólica” cuja finalidade é abrir um “fecho emocional” que ocorre quando a resistência emocional inibe o processo de cura e as palavras não são eficazes.

Quando uma “chave simbólica” é usada deve ser inserida depois do Processo e antes do Toque.



Para muitas pessoas, apenas imaginar
com o que o sintoma se parece,
produzirá um símbolo
que poderá ser trabalhado.



Por exemplo:

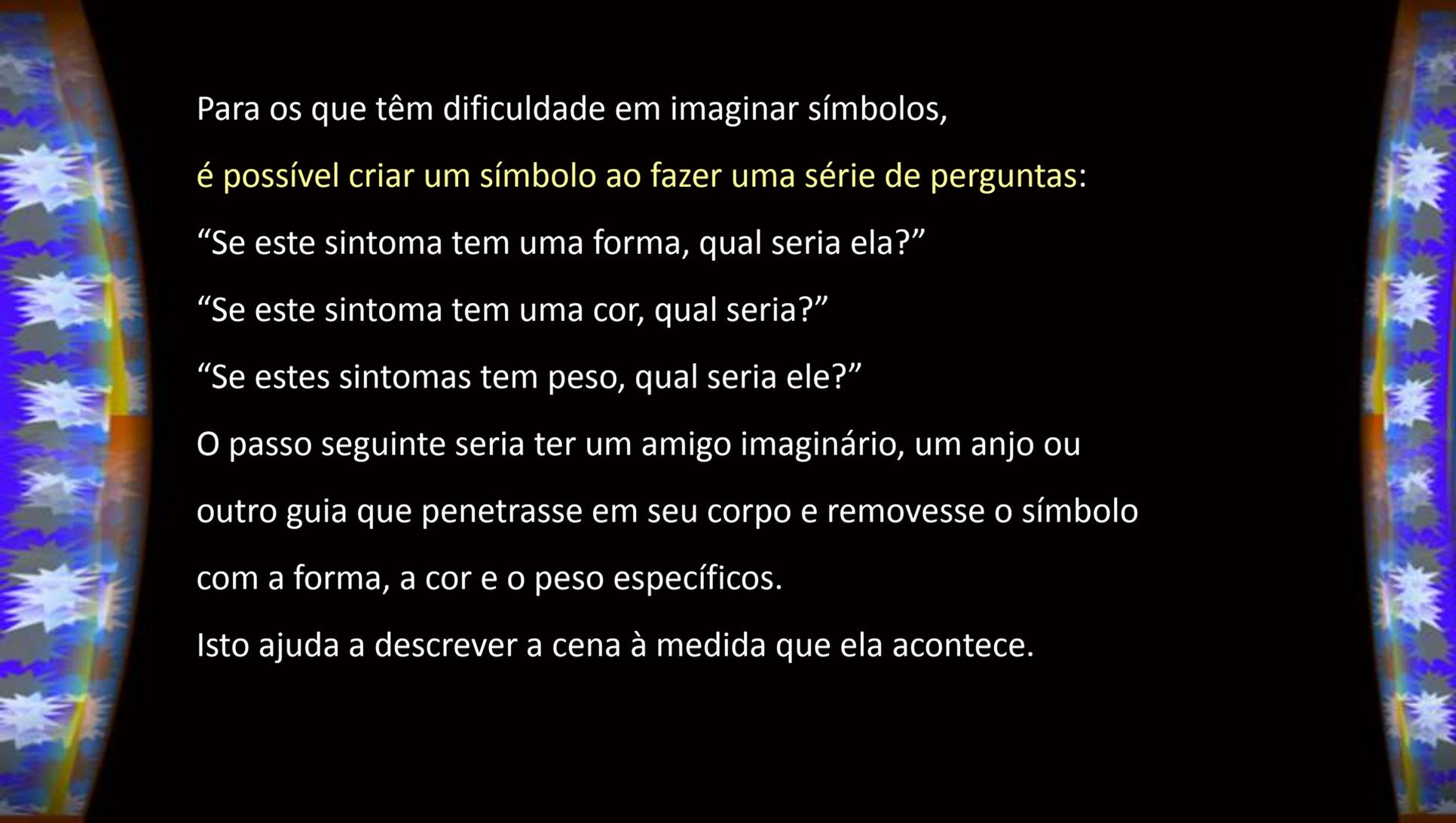
“ele se parece com uma faca”, “ele traz a sensação de que estou me afogando”; “sensação de que alguém está me sufocando”, etc.

O modo de trabalhar com o símbolo é **transformar um símbolo negativo em um positivo com a imaginação.**

Usando os exemplos dados, a pessoa pode imaginar-se arrancando a faca e jogando-a fora; sendo resgatado por um salva-vidas; ou as mãos que sufocam são retiradas e desaparecem.

A ideia é mudar o símbolo de tal forma, que a experiência do sintoma seja também alterada e que o estado emocional fique melhor do que estava.

A experiência mostra que a repetição da mudança será muito mais eficaz se for efetuada três vezes seguidas.



Para os que têm dificuldade em imaginar símbolos,
é possível criar um símbolo ao fazer uma série de perguntas:

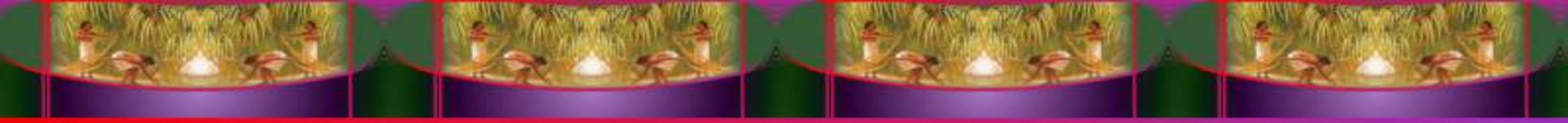
“Se este sintoma tem uma forma, qual seria ela?”

“Se este sintoma tem uma cor, qual seria?”

“Se estes sintomas tem peso, qual seria ele?”

O passo seguinte seria ter um amigo imaginário, um anjo ou outro guia que penetrasse em seu corpo e removesse o símbolo com a forma, a cor e o peso específicos.

Isto ajuda a descrever a cena à medida que ela acontece.



VARIAÇÕES

As variações possíveis do Processo usado na Técnica de Dinamização são intermináveis, mas as seguintes ideias foram experimentadas e testadas com excelentes resultados.

Em todos os casos, o Processo é seguido pelo **Toque e pela Respiração.**

Sensações

As mais específicas são as melhores.

Exemplos:

“Sinto dor na terceira junta do meu dedo mínimo...”

“Sinto medo/ansiedade em meu peito...”

“Sinto raiva no meu estômago...”

“Sinto necessidade de comer, quando assisto televisão...”

Neste caso o direcionamento é o seguinte:

“desejo que esta sensação vá embora.”

Pensamentos

Estes são úteis para lidar com questões ligadas
ao passado e ao futuro.

Exemplos:

“Quando penso no que aconteceu...”

“Quando penso em fazer um discurso...”

PASSOS BÁSICOS DE PODER

Trata-se de um Processo semelhante às afirmações, cuja finalidade é reforçar **ou criar comportamentos positivos**, mais do que resolver um problema.

Eles são mais eficazes **após o uso da TDM** para resolver qualquer questão relacionada ao físico, mental ou emocional.

Exemplos:

“Tenho o poder de falar em público sem ficar nervoso, sim eu tenho.
Faço isto acontecer, faço sim!”

“Meu corpo sabe como se livrar do meu excesso de gordura, sim ele sabe, e o meu corpo começa a fazer isto agora!”

DINAMIZADOR MENTAL DO TÔNUS

Muito útil para alívio de tensão geral matutina, noturna ou quando for necessário:

Use a posição das mãos para começar e siga o Processo com o

Toque e a Respiração:

“Pode existir medo, ansiedade, aborrecimento ou dúvida em meu corpo e em minha mente e isto pode mudar.

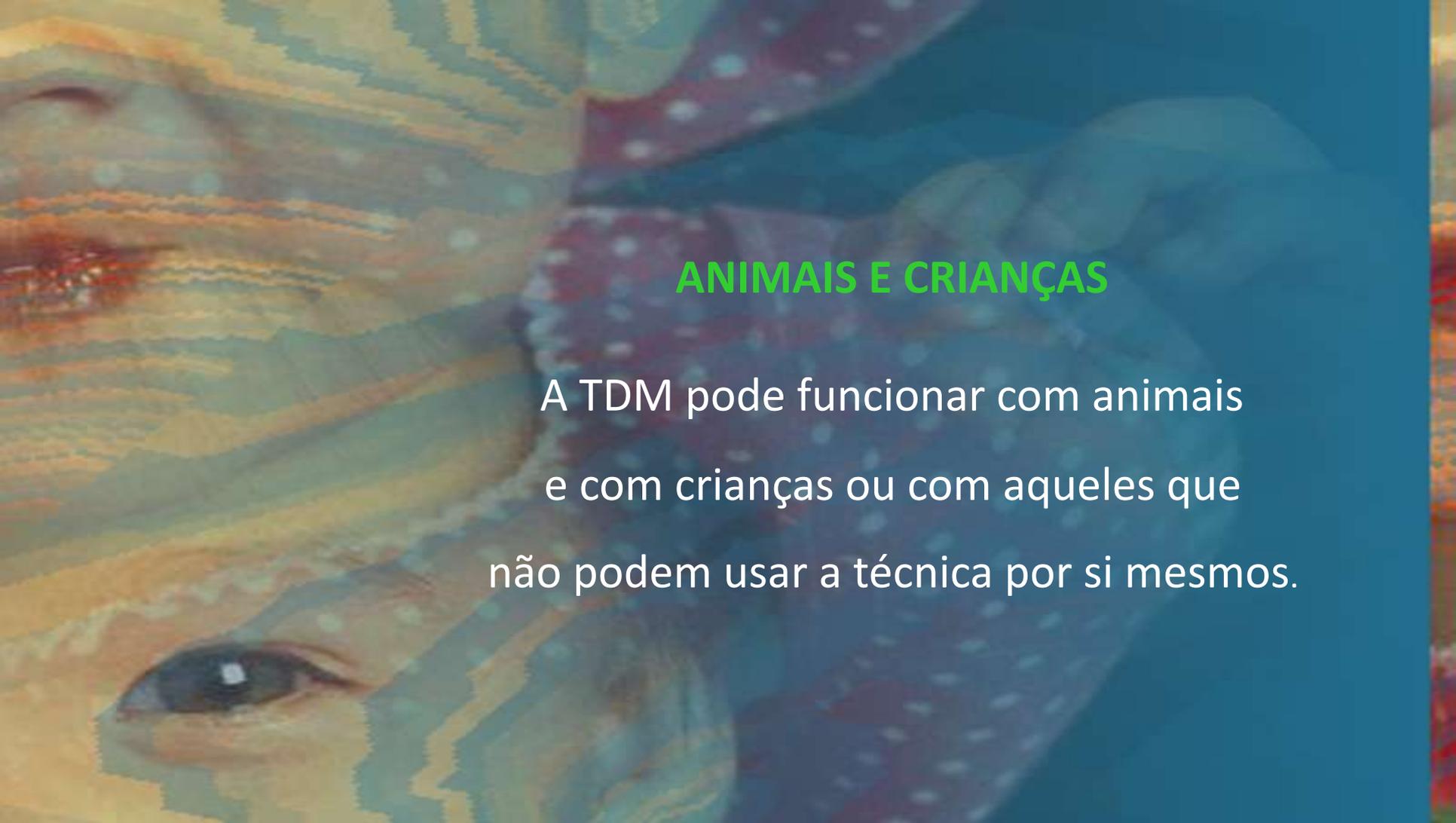
Desejo que estes problemas desapareçam.” “Pode haver raiva, ressentimento, infelicidade ou culpa em meu corpo e em minha mente e isto pode mudar.

Quero que todos estes problemas desapareçam.”

“Há amor e paz, harmonia e felicidade em alguma parte do meu corpo e da minha mente, e isto é bom. Desejo que estes sentimentos cresçam e se expandam.”

“Há poder e força, saúde e vitalidade em alguma parte do meu corpo, e isto é muito bom. Desejo que estas qualidades cresçam e se difundam.”

Sinta-se livre para mudar as frases de acordo com suas necessidades e desejos.



ANIMAIS E CRIANÇAS

A TDM pode funcionar com animais e com crianças ou com aqueles que não podem usar a técnica por si mesmos.

1° Passo

Estabeleça uma relação com o animal ou pessoa a ser ajudada.

Isto pode ser feito com palavras gentis e afagos, carícias, segurar nas mãos ou abraçar.

2° Passo

Enquanto mantiver contato físico com o animal ou a pessoa de forma confortável, faça um dos passos básicos em benefício daquele que estiver sendo ajudado.

Exemplo: “(nome do animal ou pessoa) tem um problema e isto pode mudar.

(Nome) deseja que este problema desapareça.”

3° Passo

Toque o animal ou a pessoa do modo que você preferir no peito, nos ombros e na parte posterior do pescoço. Se for inconveniente tocar a nuca, toque o peito novamente.

4° Passo

Faça a respiração com uma das mãos tocando a parte mais alta do animal ou a cabeça da pessoa, durante a inalação, e a base da espinha (ou a articulação do quadril) ao exalar.

Dicas e Sugestões



1. Use uma “escala de intensidade”.

Escolha um número para representar a intensidade do problema antes de aplicar a TDM, sendo que o 0 (zero) significa que não há problema e o 10 (dez) que o problema é grave, e então escolha um número depois de cada ciclo para monitorar o progresso.

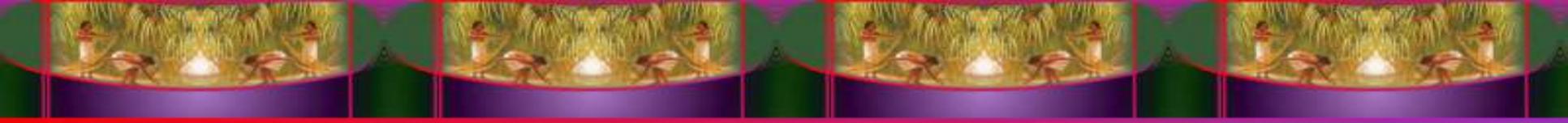
2. Sempre que for possível, use sensações ou sentimentos para descrever o problema e não rótulos abstratos.

“Estou resfriado” é abstrato;

“meu nariz está entupido” é específico.

“Estou zangado” é ótimo.

“Eu sinto a raiva no meu plexo solar” é melhor ainda.



3. Se a dor ou sintoma muda de lugar depois de um ou mais ciclos de TDM, perceba que a nova localização representa um novo sintoma ou uma camada diferente de tensão, se o sintoma for do mesmo tipo do inicial ou não.

Por exemplo, a sessão de TDM poderia começar com uma dor no peito durante o primeiro ciclo, e mudar para uma dor no ombro ou tremor nas pernas no ciclo seguinte.

4 Se um sintoma físico não mudar depois de três ciclos de TDM, assuma que uma emoção reprimida está envolvida, seja tal emoção percebida ou não. Geralmente surge como raiva ou medo por ser puxada ou por erro.

Utilize afirmações como:

“Pode haver raiva em meu ombro”, ou “Meus olhos estão com medo de algo”.



5. Quando a TDM não funcionar
use algo mais ou combine
com outra abordagem.

Utilizações da T.D.M

Lista parcial das maneiras que a
T.D.M tem sido usada com sucesso:



Alívio de sofrimentos e dores físicas.

Costas (alto, meio e parte baixa)

Ombros

Articulações

Músculos (inclusive mialgia)

Dores de cabeça e enxaqueca

Dor no pescoço e rigidez

Dor nos olhos

Dentes, gengiva e maxilares

Ossos

Pele

Coração

Tendões

Útero, vagina e colo do útero

Dor generalizada.



Alívio de Outras Condições Físicas

Dormência e Latejamento

Artrite (dor, inchaço e rigidez)

Câncer (alívio da dor, da náusea devido ao tratamento),
questões emocionais relacionadas.

Rigidez (articulação e músculo)

Estado da pele (dermatite, eczema, inchaço, urticária, sarna)

Sintomas alérgicos

Náuseas (incluindo o enjôo marítimo)

Administração de peso (estimular o controle)

Zumbidos - Pressão no ouvido

Tremor diabético

Resfriado, Sinusite e Sintomas de gripe

Falta de ar



Fadiga e Vertigem

Energia em excesso e nervosismo

Sensação excessiva de calor e aquecimento

Sintomas de Menopausa (inclusive ondas de calor)

Insônia

Melhoria da Visão (para perto, para longe e distorção)

Estresse e tensão física generalizada.



Dor emocional e Sentimentos

Medo,
paranóia e
fobias de vários tipos
Ansiedade
(específica e generalizada)
Raiva e ressentimento
Culpa e pesar
Infelicidade
Depressão
Perda
Abandono
Traição
Tristeza
Engano



Problemas e Dores Mentais

Dúvida

Confusão

Indecisão

Conflito

Preocupação

Autoestima e vaidade

Pensamentos críticos e negativos

Pesadelos

Autismo

Estresse e tensão mental



HÁBITOS

Roer unhas

Fumar

Enurese noturna

Alcoolismo (controlar impulso)

Autor: Serge Kahili King
Transcrito Boletim 81 –
Edição Abril/Maio/Junho de 2006
Associação de Estudos Huna
www.huna.org.br

Formatação:

Consolação Monducci kc

Angelóloga, Taróloga - Terapias Integrativas
Pesquisadora da Psicofilosofia Huna / Kahuna
Facebook – Ho’oponopono Huna Belo Horizonte do Brasil
E-mail: comonducci@yahoo.com.br
Belo Horizonte – MG - Brasil

www.consolaçãomonducci.com.br

Serge Kahili King