

*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.*



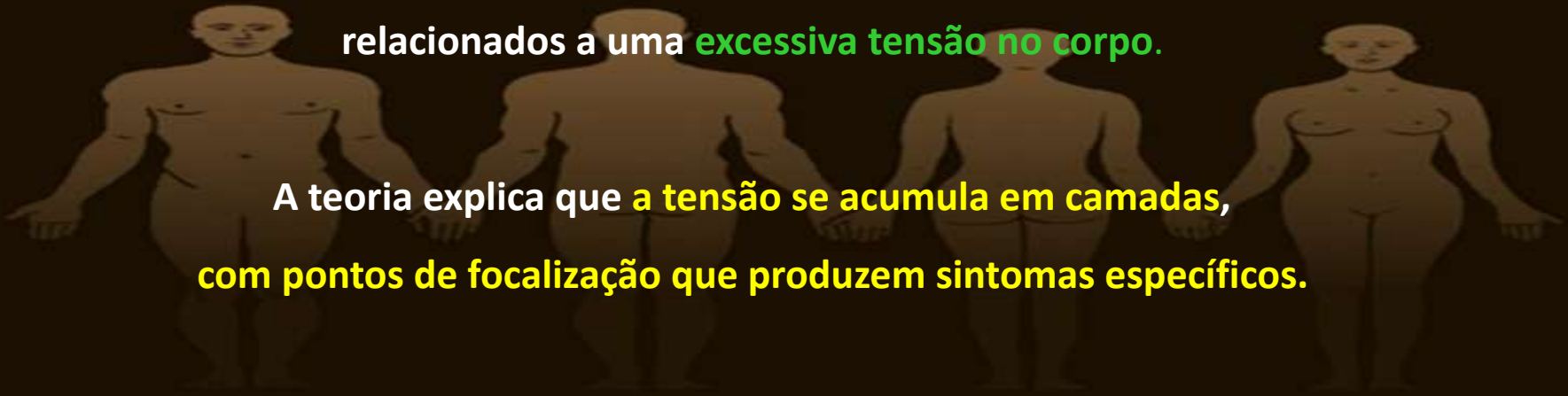
A woman with dark hair is wearing a purple and blue costume with a floral headpiece. She is looking slightly to the right. The background is a vibrant, multi-colored gradient. The image is framed by a colorful, repeating pattern of yellow, blue, and purple shapes.

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.

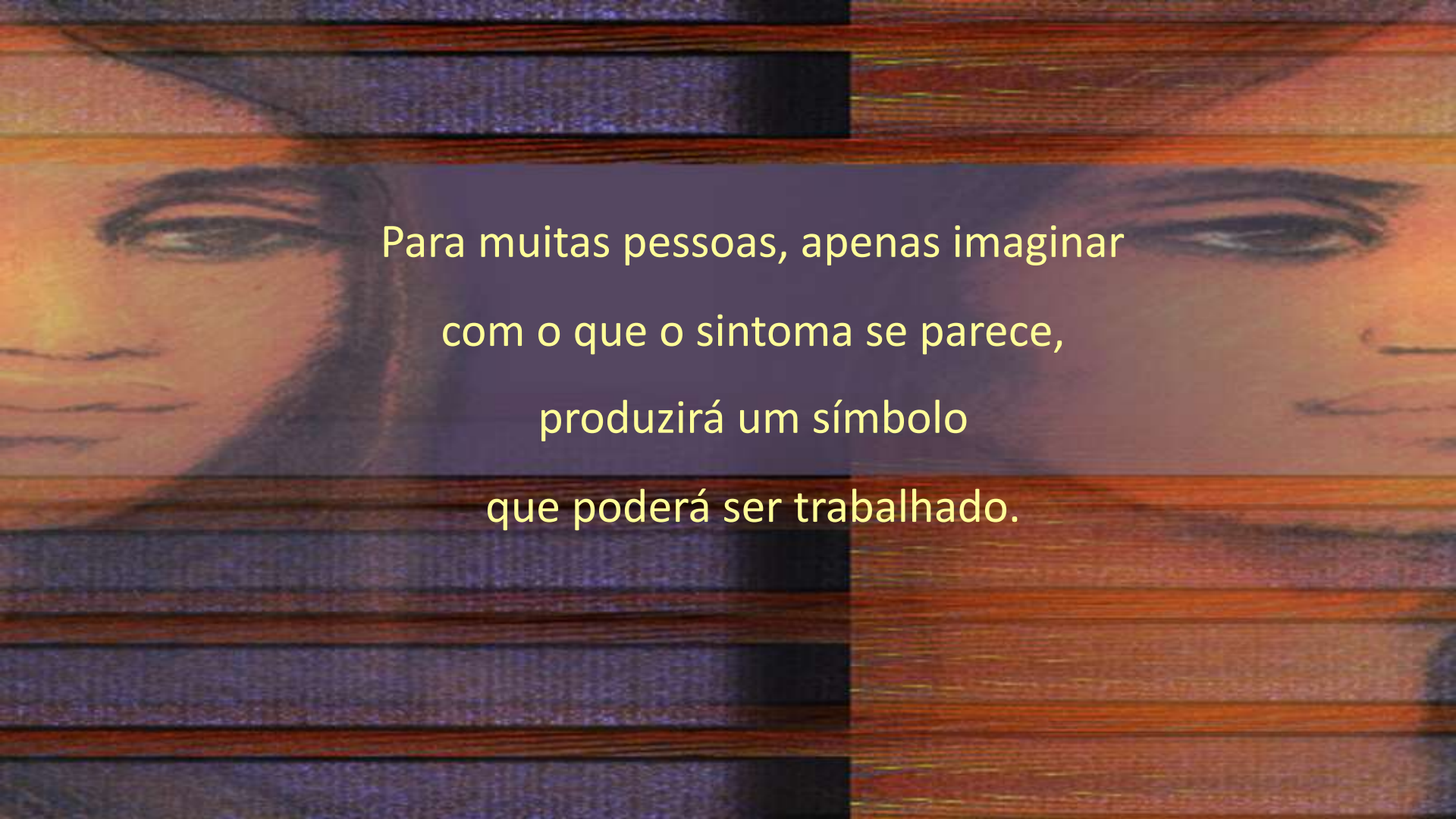
## IMAGENS MENTAIS

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.

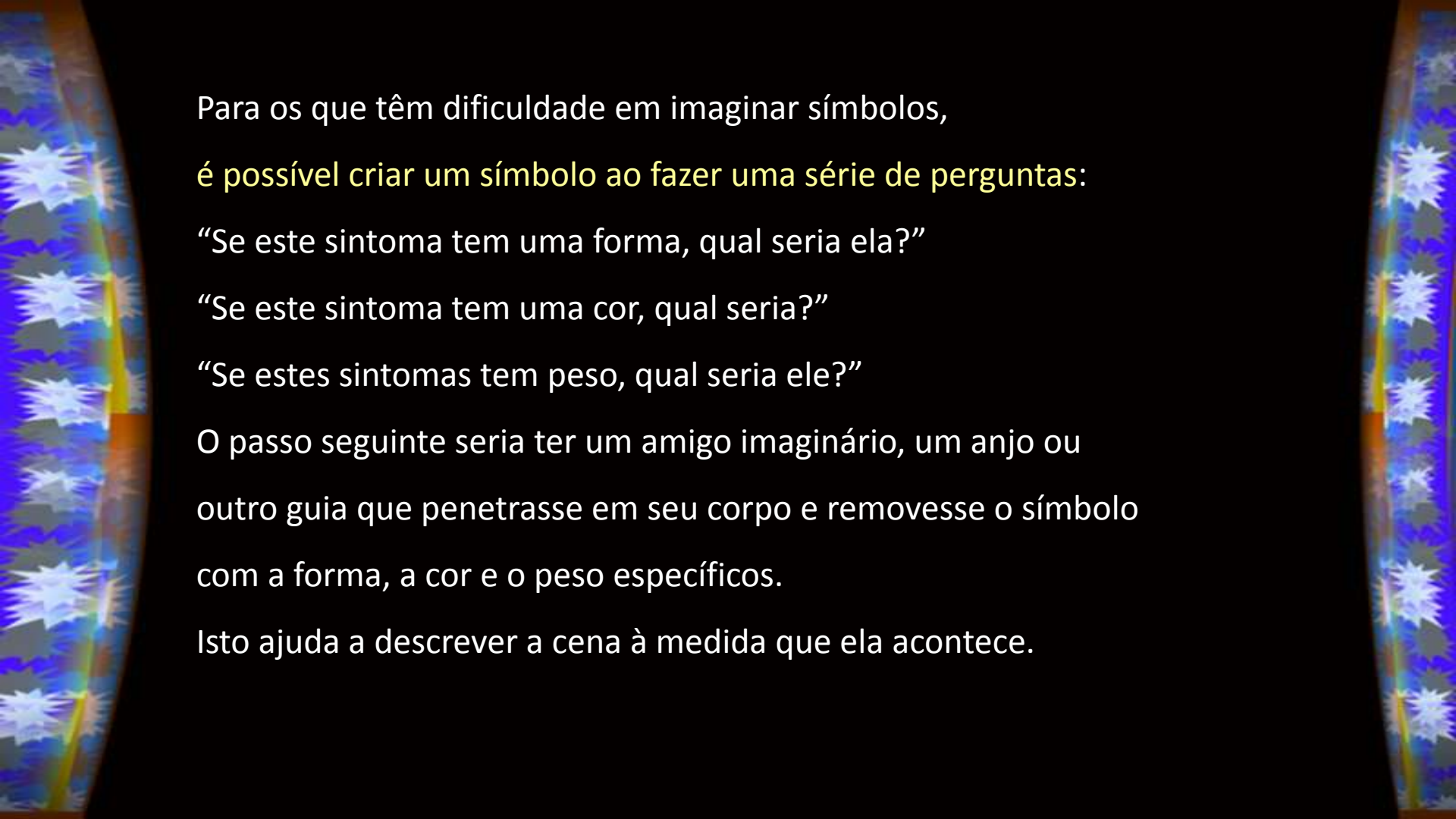
O modo de trabalhar com o símbolo é **transformar um símbolo negativo em um positivo com a imaginação.**

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.

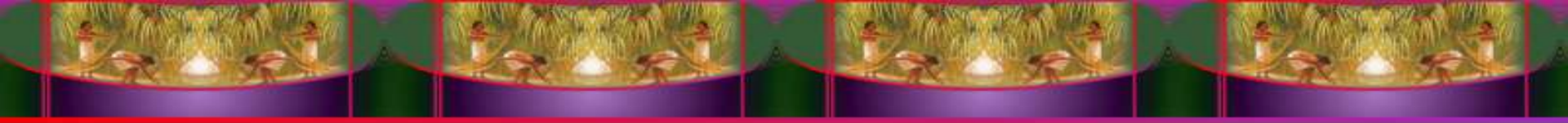
2. Sempre que for possível, use sensações ou sentimentos para descrever o problema e não rótulos abstratos.

“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](http://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](mailto:comonducci@yahoo.com.br)  
Belo Horizonte – MG - Brasil

[www.consolaçãomonducci.com.br](http://www.consolaçãomonducci.com.br)

*Serge Kahili King*