

# DYNAMIND

La Tecnica Dynamind è una delle tecniche di psicologia energetica più semplici, e si basa su una miscela di parole, tocco e respiro. L'esecuzione della tecnica è veloce e l'effetto può essere immediato. L'autore, Serge Kahili King<sup>28</sup>, sostiene che la tecnica Dynamind viene testata tutti i giorni e in diverse condizioni da una squadra internazionale di ricercatori; io la ritengo utile ed efficace per interventi immediati, come un pronto soccorso su problematiche fisiche ed emozionali di entità limitata. In ogni caso non l'ho mai sperimentata da sola su uno specifico problema ma sempre a supporto di altre tecniche, quali EFT, di cui parleremo in seguito.

La cosa interessante, come per tutte le tecniche di psicologia energetica, è che per usare Dynamind non c'è bisogno di accettare un sistema di credenze o una filosofia: l'autore sostiene che funziona in ogni caso. In realtà, credo che questa tecnica funzioni (come anche l'EFT e altre tecniche di psicologia energetica) non soltanto perché determina un riequilibrio energetico dei meridiani, ma perché agisce anche sul sistema delle credenze. Infatti, il fatto di picchiettare (come vedremo) su alcune parti del corpo distrae la mente razionale dal suo ruolo di guardiano e filtro verso l'Inconscio.

Se la nostra attenzione è posta sul problema che vogliamo risolvere e se sul problema poniamo anche una certa dose di attenzione emotiva, ecco che l'intento di trasformazione e guarigione può arrivare a memorizzarsi nell'Inconscio nel momento in cui l'Io conscio, la mente razionale, viene distratto dal picchiettare sui meridiani. La tecnica di

picchiettare su alcune parti del corpo è infatti usata anche da alcuni ipnoterapeuti che ricorrono a questo stratagemma per “mandare in tilt” l’Io conscio e far sì che la persona raggiunga più facilmente lo stato di trance. Così potrebbe essere anche per Dynamind ed EFT: l’Io conscio viene distratto e lascia passare nell’Inconscio il messaggio positivo, che diventa così una nuova credenza.

Resta da valutare quanto profondamente venga memorizzata la nuova credenza. In effetti quasi tutti gli autori delle tecniche di psicologia energetica insistono sull’esercizio quotidiano: forse perché il tempo aiuta il sedimentarsi delle nuove credenze a livello Inconscio.

Ed ecco la tecnica:

1. individuate un problema fisico, emotivo o mentale su cui volete lavorare. È importante che il problema sia specifico: più il problema è identificato e maggiori saranno le probabilità di successo;
2. date un valore tra uno e dieci al problema: più alto è il valore, maggiore è l’impatto che il problema ha su di voi. Un valore basso significa che il problema è per voi poco rilevante;
3. avvicinate le mani unendo i polpastrelli tra loro, come a formare una sfera;
4. dichiarate mentalmente o ad alta voce: «Io ho un problema, ma questo stato può cambiare; io voglio che questo problema se ne vada»;
5. staccate le mani e con i polpastrelli di due o tre dita picchiettate delicatamente per sette volte ciascuno i seguenti punti: il centro del petto, all’altezza del cuore; il dorso della mano, nel punto di congiunzione tra pollice ed indice (fatelo per entrambe le mani); la clavicola, la vertebra sporgente che sta alla base del collo;

6. riportate le mani nella posizione 3, quindi ispirate profondamente focalizzando l'attenzione su un punto sopra la vostra testa; successivamente espirate svuotando i polmoni e spostando l'attenzione alla pianta dei piedi;
7. analizzate il problema attribuendogli un nuovo valore tra zero e dieci. Molto probabilmente il nuovo valore sarà inferiore al precedente; se è uguale a zero significa che il problema è sparito.

Ripetete il ciclo dal punto 3 al punto 7 per tutte le volte che lo ritenete necessario, per avere benefici importanti e duraturi.

La posizione iniziale delle mani, a forma di sfera con i polpastrelli uniti, nasce nell'antica India e ha significati sia psicologici che religiosi. Fa parte di un insieme di posizioni denominate Mudra<sup>29</sup>, che sono parte integrante dei percorsi filosofici e religiosi indù. La posizione delle mani utilizzata in Dynamind rappresenta la totalità, l'insieme della creazione all'interno del quale tutto è possibile, anche la guarigione.

Anche il riconoscimento verbale o mentale («Io ho un problema») aiuta il processo di trasformazione. La verbalizzazione funziona meglio se il problema è chiaramente definito, in termini di sintomo, intensità e dislocazione, infatti anche la semplice presa di coscienza del problema facilita il rilassamento e l'accettazione da parte della mente razionale dell'intento di trasformazione.

Dedicate perciò un po' di tempo a pensare al vostro problema, che può essere un dolore, un timore, una fobia, un'ansia o qualcosa che vi deprime. Scegliete una frase che rispecchi la condizione, con le parole che per voi hanno il massimo dei significati. Più diretti e sinceri riuscite ad essere, e più profondo sarà il cambiamento che sperimenterete.

Anche la forma della dichiarazione può essere cambiata se ritenete che una nuova frase possa essere di maggiore effetto per voi: ad esempio, potreste sostituire il termine “problema” con la descrizione del problema reale. È importante però che la dichiarazione non sia troppo lunga per evitare che perda di efficacia. La cosa importante comunque è la precisione con cui descrivete il problema; evitate di dire «Mi sento oppresso» o frasi altrettanto generiche; cercate invece di specificare e identificare chiaramente il disturbo. Già meglio «Sento un peso sulle spalle», oppure «Sento un nodo alla gola». Anche nel caso di emozioni, cercate di specificarle il più possibile, trovate in quale parte del corpo si manifestano e con che tipo di sensazione. A sostegno della tecnica si possono anche usare delle immagini mentali.

Abbiamo già visto parlando dell’immaginazione creativa che le immagini ed i simboli rappresentano uno degli strumenti più efficaci per comunicare con l’Inconscio, in quanto la mente razionale non li filtra criticamente. La mente non distingue tra un fatto reale ed un’immagine mentale; se poi l’immagine mentale è carica di emozione allora viene memorizzata nell’Inconscio come realtà. Più è forte l’emozione associata e più radicato sarà il ricordo di quell’evento immaginario. Ora immaginate di sentirvi stressati dopo una giornata di duro lavoro; magari le cose non sono andate così bene e vi sentite addosso la responsabilità per non aver completato un certo compito. Quello che percepite è un peso, come se portaste un masso sulle spalle.

Se decidete di lavorare con Dynamind per liberarvi di quella sensazione, potreste associare le immagini alla tecnica sopra esposta, in questo modo: dopo la dichiarazione verbale del punto 4 e prima di iniziare a picchiettare con i polpastrelli, immaginate di vedervi con un grande masso sopra le spalle. Visualizzatevi proprio in un punto al centro della

fronte e fate in modo di creare un'immagine mentale il più possibile somigliante a voi. Immaginatevi con il vestito che effettivamente indossate, cercate di percepire il maggior numero di stimoli sensoriali: peso sulle spalle, luminosità dell'ambiente, colori, rumori se ce ne sono, e così via.

Se vi viene difficile visualizzare, usate il canale che più vi è consono: per esempio, se vedete tutto nero, potete concentrarvi sul peso o qualche altra sensazione; l'importante è che sappiate che lì, nella vostra fronte, ci siete voi con un enorme masso sulle spalle. E ora liberatevi. Immaginate di prendere il macigno e di scagliarlo lontano da voi. Provate l'emozione associata a questo gesto: sentitevi liberati dal peso, ed esprimete un ringraziamento, in qualunque forma, per il beneficio ricevuto. Terminata questa fase passate al punto 5 (picchiettate i vari punti indicati) e proseguite con la tecnica. La tecnica Dynamind, così come tutte le altre tecniche di psicologia energetica, può essere usata sia per liberarvi di sensazioni, emozioni e disturbi negativi, sia per migliorare globalmente il vostro stato.

Si tratta sempre di operare sul piano dell'Inconscio per cambiare una credenza limitante con una nuova e positiva. Supponiamo ad esempio che vi riesca difficile esprimervi e dire il vostro parere quando siete con gli altri. In questo caso potreste usare una dichiarazione del tipo: «Io ho la capacità di dire con facilità ciò che penso. Voglio che così avvenga!» Potete utilizzare analogamente la tecnica per affrontare e superare qualsiasi tipo di difficoltà.

Quando operate per migliorare voi stessi vi trovate però di fronte ad una difficoltà: infatti, se volete liberarvi da un peso sulle spalle, quel peso lo percepite davvero e sapete quindi dare un valore, un

voto preciso al vostro problema, e nel praticare l'esercizio potete di conseguenza valutare facilmente il grado di miglioramento dopo ciascun ciclo dal punto 3 al punto 7. Se state invece mirando a un miglioramento generico, ad esempio a superare il problema di saper dire agli altri ciò che pensate, nel momento presente non sentite alcuna emozione o difficoltà in quanto siete tranquillamente a casa vostra e non dovete dire proprio niente a nessuno. In una tale situazione la tecnica rischierebbe di essere inefficace perché il problema inconscio non è ben focalizzato. È come se stesse in un cassetto chiuso: come lavorarci su se non potete toccarlo con mano? In questo caso, ancora una volta, si può usare la visualizzazione. Richiamate alla memoria un episodio in cui vi è capitato di essere con delle persone e sentivate il desiderio di dire una certa cosa, e invece non ci siete riusciti, siete rimasti bloccati con quella frase appesa in gola o nella bocca dello stomaco. Se avete trovato nella memoria quella situazione, immediatamente percepirete le stesse sensazioni fisiche ed emotive di allora. A questo punto potete facilmente dare un valore, un voto, a quelle sensazioni. Ora potete applicare la tecnica perché il problema è di fronte a voi, lo guardate e potete affrontarlo e risolverlo.

Puoi trovare tutti i libri e i  
corsi di Antonio Origgi sul sito  
dell'Associazione  
Dalle radici al Cielo

**[www.dalleradicialcielo.it](http://www.dalleradicialcielo.it)**