



© Sebastian Kaulitzki #9104063

Stress Formatting neuro-energetische kinesiologie

Stress Formatting is een methode die opgeslagen herinneringen en vastgeroeste patronen kan "formatteren", zodat het jou beter zal lukken jouw leven een andere wending te geven.

Een computer kan je "formatteren". Dit proces wordt toegepast als er teveel informatie opgeslagen ligt die niet goed geordend of overbodig is en de goede werking van je computer hindert. Je haalt opgeslagen informatie weg zodat de oorspronkelijke toestand opnieuw hersteld wordt en de computer weer vlot gebruikt kan worden. In ons psycho-fysiologisch systeem ligt ook veel informatie opgeslagen die ons functioneren belast. Herinneringen en patronen waardoor we niet kunnen leven zoals we wensen. Vaak beseffen we wel dat we bepaalde gewoontes beter achterwege laten, maar het lukt niet of we houden het niet vol. Deze patronen zijn als het ware in onze harde schijf verankerd en kunnen niet zomaar verwijderd of overschreven worden. Stress Formatting betekent het "formatteren" van de "schijven" waar onze herinne-

ringen en patronen opgeslagen liggen. Dit kunnen breincentra of -wegen zijn, organen of hormonen, kortom alle cellen en stoffen in ons lichaam. Daardoor wordt het makkelijker om onze goede intenties in daden om te zetten, om onze gedachtepatronen aan te pakken, om onze emoties te verwerken. Om te groeien in bewustzijn en gezondheid. Deze methode werd ontwikkeld door de Australische Hugo Tobar. In Australië is dit een erkend diploma van Bachelor Health Science, Major Kinesiology, met optie tot Master en Phd.

Stress

In de Westerse cultuur hoort stress als het ware bij het leven. Het wordt zelfs bijna beschouwd als een positieve eigenschap omdat het bewijst dat je meedoet met de race van deze tijd. In andere culturen en tijden was het woord stress niet bekend in de huidige betekenis. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat niemand er last van had. Er waren geen drukke files, maar er zijn altijd koude winters, hongersnoden, overstromingen en overvallen geweest, kortom de strijd om te overleven. Tegenwoordig is deze strijd om te overleven gelukkig meestal niet meer letterlijk op te nemen. Het gaat om ons imago en zelfbeeld, ons perfectionisme, onze angst er niet bij te horen, angst voor controleverlies, boosheid als iemand ons idee of project steelt. Ons brein maakt geen onderscheid

tussen fysiek of symbolisch overleven, en de stress giert door ons lijf alsof we echt fysiek bedreigd zijn.

Kwetsbaarheid versus veerkracht

Niet iedereen heeft evenveel last van stress. Een aantal factoren beïnvloeden onze kwetsbaarheid of onze veerkracht. Wetenschappelijke studies wijzen uit dat zowel de genetische aanleg (nature) en de ervaringen in de kindertijd (nurture) in grote mate bepalend zijn hoe we later omgaan met stressfactoren. Vanuit die combinatie ontwikkelen wij in de kindertijd bepaalde coping strategieën, manieren om met die kleine of grote stressfactoren om te gaan. Het ene kind kruipt stillietjes in een hoekje, een ander kind valt iedereen aan, nog een ander vlucht weg in een fantasiewereld. Wanneer we deze kinderlijke overlevingsstrategieën blijven toepassen schept dit problemen. Als volwassenen hebben we normaal gezien toegang tot andere breinmogelijkheden. We kunnen het probleem in een ander perspectief bekijken, we kunnen onze emoties reguleren of trans-

formereren. Maar de meeste mensen blijven hun oude strategieën gebruiken en creëren daardoor onnodige stress. Als iemand jou een opmerking geeft, kan je in een oud programma schieten en je aangevallen of uitgestoten voelen. Of je kan beseffen dat deze persoon gewoon een slechte dag heeft. Veerkracht is een term uit de fysica, die op de mens perfect van toepassing is. Wanneer een veer door stress uitgerekt wordt, zal de veerkracht proberen de oorspronkelijke toestand te herstellen. Wanneer het gewicht te zwaar is zal de veer breken. Dit zie je soms bij mensen die grote trauma's meemaakten en daardoor gebroken zijn. De elasticiteit van een veer bepaalt hoeveel gewicht die veer aankan. Zo verschillen ook de mensen in hun elasticiteit. Hoeveel men aankan hangt dus af van erfelijke aanleg, kinderlijke ervaringen, en de manier waarop men zijn emoties kan verwerken en meer volwassen coping strategieën kan aanleren. Onze veerkracht kan enorm toenemen als de schijven waar oude herinneringen en patronen opgeslagen zijn "geformatteerd" worden.

Stresshoudende patronen

Een stresservaring is een combinatie van psychologische en fysiologische factoren. De psychologische factoren liggen in de bril waarmee we de wereld bekijken en onze coping strategieën. Elke stress ervaring heeft ook een fysiologische weerslag. Vaak zijn we er ons niet van bewust, maar elk negatieve gedachte of emotie heeft een onmiddellijk en een chronisch effect op onze bloeddruk, ons hartritme, onze ademhaling, onze hormonen, ons geheugen en concentratie, ons immuunsysteem. Behoudens een aantal uitzonderingen zoals ongevallen hebben zowat alle ziektes hun oorsprong in stress. Wanneer we negatieve gedachten blijven voeden en emoties zoals angst, woede en verdriet niet verwerken, wordt dit allemaal opgeslagen in ons brein en in elke cel van ons lichaam. Zo ontstaan er stress houdende patronen in lichaam en geest. De gewoonte negatief te denken, alles op te nemen als een aanval. In Stress Formatting worden de schijven aangepakt waar stress houdende patronen opgeslagen zijn.



Formats

De term "format" is algemeen bekend geraakt in de wereld van de televisie. Productiehuizen maken formats zoals Man Bijt Hond. Je kan dit vergelijken met een mal, een structuur met bepaalde functioneringsregels. In Vlaanderen wordt dit format op een bepaalde manier gebruikt, maar als het format aan Nederland verkocht wordt, worden al die Vlaamse invullingen eraf gehaald zodat enkel de structuur en de regels overblijven. In ons lichaam zitten heel veel formats. Alle breincentra, organen, cellen en stoffen hebben een bepaalde structuur en

functioneringsmogelijkheden. In de loop van ons leven stapelen wij die formats vol met herinneringen en patronen, zodat het goed functioneren ervan verstoord raakt. Hugo Tobar ontwikkelde voor elk format een code, een combinatie van acupunctuurpunten. Door deze energetische code krijg je toegang tot het format, tot het breincentrum, orgaan of hormoon.

De praktijk van Stress Formatting

In een sessie Stress Formatting worden de formats die beladen zijn met stress geformatteerd, vrijgemaakt van stress, zodat ze opnieuw kunnen functioneren zoals ze bedoeld waren. Dit gebeurt meestal door het houden van combinaties van acupunctuurpunten. Zo kan jouw immuunsysteem geformatteerd worden, jouw breincentra die het angstpatroon activeren ook wanneer het niet nodig is... Alle psychofysiologische systemen kunnen geformatteerd worden. Daardoor wordt het veel makkelijker om bewust te worden van onze gedachte- en gedragspa-

tronen, om ons leven in handen te nemen en ons gevoel van well-being te vergroten. Om te checken of een format beladen is met stress wordt gebruik gemaakt van het biofeedback systeem van spier monitoring. Hugo Tobar noemt dit een "stress analysis tool", een hulpmiddel om de stress te lokaliseren in de formats.

Een Stress Formatting Practitioner heeft een vierjarige opleiding achter de rug met een grondige vorming in psychologie en (neuro)fysiologie. De formats worden theoretisch bestudeerd, maar de focus ligt vooral op het persoonlijk proces van formatting.

Annemie Vanneste