

Stammen,- (der er) en vej til talekontrol (for alle)

FSD 22. april 2017

- Stammen og stress
- Orienterere/ fokus og vejtrækningen
- Kropsholdning og blokeringer
- Det motoriske system
- Det sociale



Er der nogen her, som har
forsøgt at regne ud, hvad der
udløser blokeringer og
hvordan man undgå dem?

Stress niveau 1-10

10-9-8-7

7-6-5-4

4-3-2-1

**Et højt stress-niveau slukker hovedkontakten
på selv den mest hårdføre person**

Det er de færreste som
stammer, når de er
afslappede.

**Man kan træne sig op til at
være afslappet i stressede
situationer.**



Stress kan reduceres på 2 måder

1. Orienterer/ fokus

- Øjenkontakt
- Indre og ydre fokus
- Organisere



Stress kan reduceres på 2 måder

2. Åndedrættet

- Slip spændingerne i hoved og krop
- Åndedrættet før og under tale
- Organisere



Blokeringer og kropsholdning

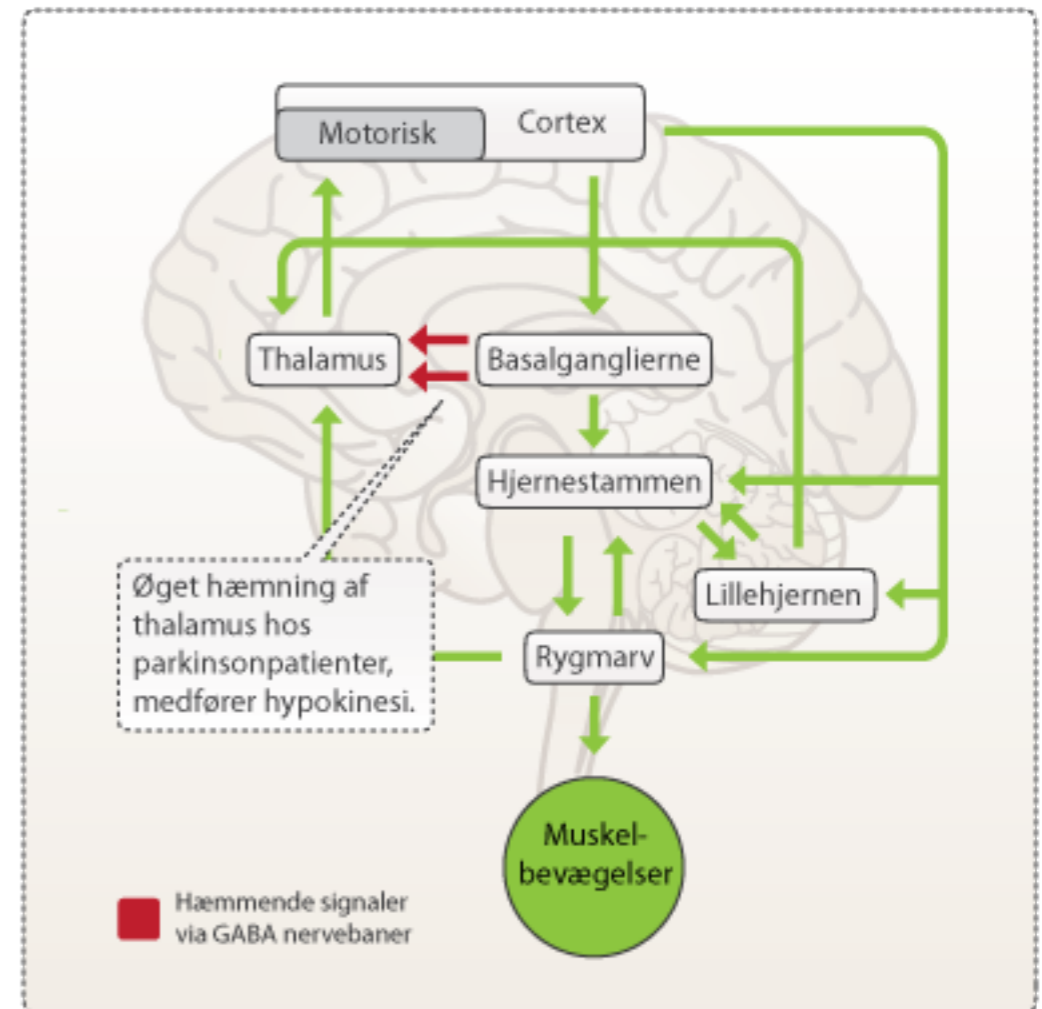
- Stammen opstår på grund af spændinger i mellemgulvet, hals eller munden. Det er blokeringerne/en for høj muskeltonus som hindrer luften i at producere tale. Ingen luft, ingen tale.
- Din kropsholdning (mellemgulvets og strubens placering) kan øge risikoen for at blokere.



Hjernens motoriske system

- **Basalganglierne:**
Formålet med basalganglierne er oplagring og indlæring af automatiserede, rutineprægede bevægelser.
- Muskelhukommelse
- Ny-programmering

Afspænding er en forudsætning for spænding.



Det sociale

Vores hjerne fandt sin endelige form i stenalderen, og der er ikke sket noget særligt siden. Det betyder, at vi er til stede i vores liv med en hjerne, der er designet i stenalderen.



Hvad er det værste, der kan ske?

Teknik:

Det er ikke så vigtigt, om du vil vinde over din stammen.
Men om du vil ofre:

Fokus

Orientering

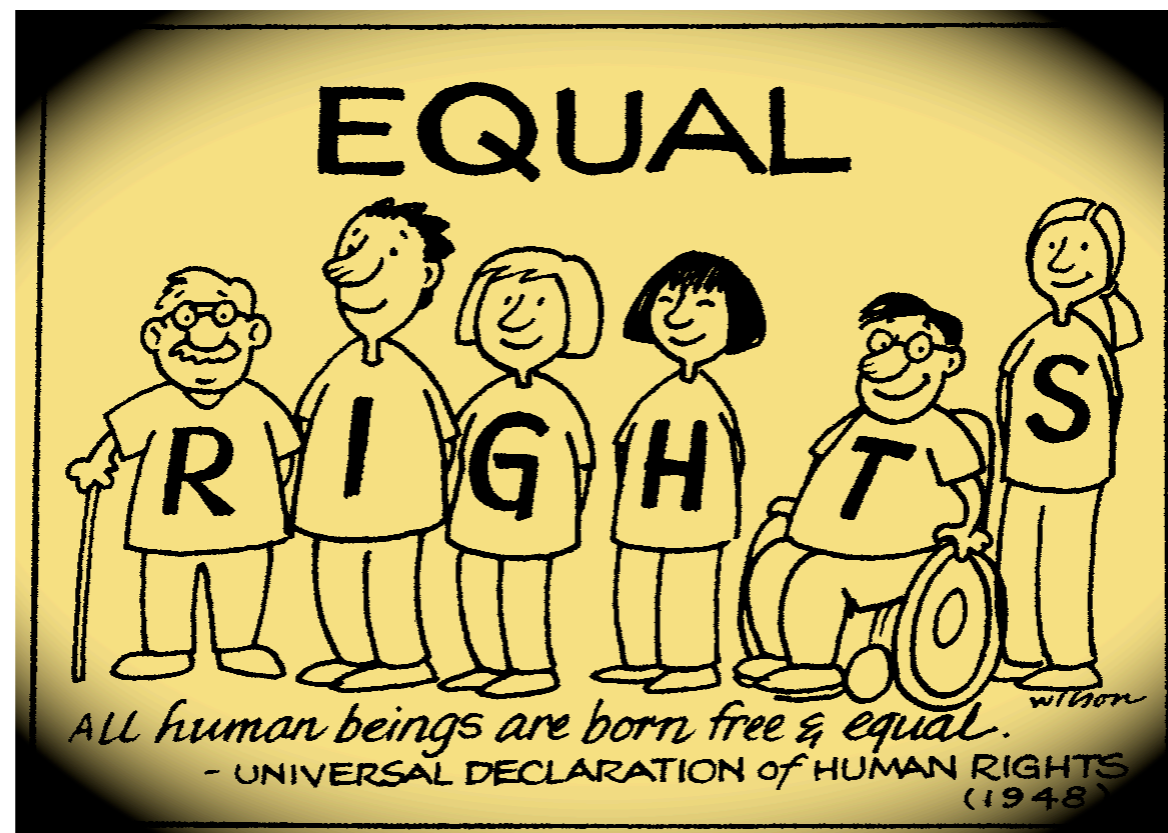
Slow

Flow

Stress flow

Accept/ selvtillid

Det bør være en menneskeret
at lære at kontrollere sin
stammen



Tak fordi I lyttede

