



Talakademins nyhetsbrev julen 2011

God Jul och Gott Nytt år!

önskar Styrelsen i Talakademins



Talträning via Skype med Talakademins

**VILL DU SOM MEDLEM SKRIVA NÅGOT TILL
VÅRT NÄSTA NYHETSBRV?**

Skicka då in din artikel till robert@roblin.se

KONTAKTA TALAKADEMIN

Vår hemsida: <http://www.talakademin.nu>

Åke Byström: ake.bystrom@bredband.net

Robert Lindohf: robert@roblin.se

Anders Rosvall: anders@familjen-rosvall.se

Göran Hjertman: goran_hjertman@hotmail.com

Erik Lindell: erik@bildoform.se

Daniel Lindstrand: d.lindstrand@swipnet.se

”ANDNINGEN BETYDER ... FÖR HUR JAG TALAR.”

(fyll i tomrummet med ditt eget svar)

Googla gärna och läs vad som finns skrivet om andning.

Falstaff Fakir skrev en gång: *”Flitigt läsa gör dig klok, därför läs varenda bok.”* Det var inte så dumt sagt... (citrat från min googling)

Jag instämmer.

Här kommer ett tips.

<http://old.paranormal.se/old/psi/andning.html> Här kan du läsa om andningen. Däremot inte om **vilandningsrytmkänslan**. Därför sökte jag på Google. Men förgäves.

”Din sökning - vilandningsrytmkänsla matchade inte något dokument.”

Det var en överraskning!! Detta var det svar jag fick på min senaste googling. Och jag som trodde att: ”Det mesta som sägs är redan sagt.”

Uppenbarligen är inte allt sagt om att tala med vilandningsrytmkänsla. Skall jag tro resultatet av min googling så matchade inte det begreppet något dokument. Så förvånad jag blir. Jag får därför lov att än en gång försöka lära ut vad jag menar med att tala med vilandningsrytmkänsla. Nu ska jag föreslå ett sista sätt att lära sig att tala med vilandningsrytmkänsla.

Först och främst måste du ha en medhjälpare, när du tränar. Någon som upprepar varje fras du säger. Det betyder således, att jag föreslår träning genom ”speglning”. (Med speglning menas att man exakt antar delar av en annan människas beteende.) I det här fallet ska en person som man samarbetar med upprepa varje fras man själv säger. Jag föreslår således TALAKademins ofta använda ”Upprepningsövning” som effektivt mönster för träningen. Starta med att ta fram din vilandningsrytm. Koncentrera dig på buk- och flankandning. En bra handledning i andningsövningar finner jag i följande bok: *Gay Hendricks, Andningsövningar för ett bättre liv, Svenska Förlaget. 1997.*

Känn därefter hur det känns att andas på det här sättet. Det är vad jag menar med

vilandningsrytmkänslan. Det känns skönt och behagligt att andas på det här sättet.

Träna nu frasering. En övning kan bestå av 10 fraser. Börja med ettordsfraser och följ din vilandningsrytm som är förknippad med vilandningsrytmkänslan. Förläng successivt frasen till fyraordsfraser och växla slutligen fraslängd i övningarna. Om känslan inte infinner sig direkt så kommer den så småningom, när du fraseratoch talat tillräckligt länge. Känslan kommer när du tränat tillräckligt.

När allt känns bra, tala på samma sätt helt själv och utan upprepning från någon annan person.

Jag har googlat fram nedanstående beskrivning av andningen som jag gillar. Och detta gärna tipsar jag gärna om.

Djup effektiv andning når ända ner till buken - sk. bukandning. Buken vidgar sig framåt, åt sidorna och även bakåt mot ryggen. Andningsrörelsen kan kännas ända ner till magen och bäckenbotten för att sen successivt sprida sig upp i bröstkorgen och vid riktigt djupa andetag, som t.ex. gäspning, nå ända upp till lungspetsarna. Att bukandas har en lugnande (<http://paranormal.se/topic/downerdepressant.html>) och avspännande effekt i sig. Vi tar färre men effektivare andetag.

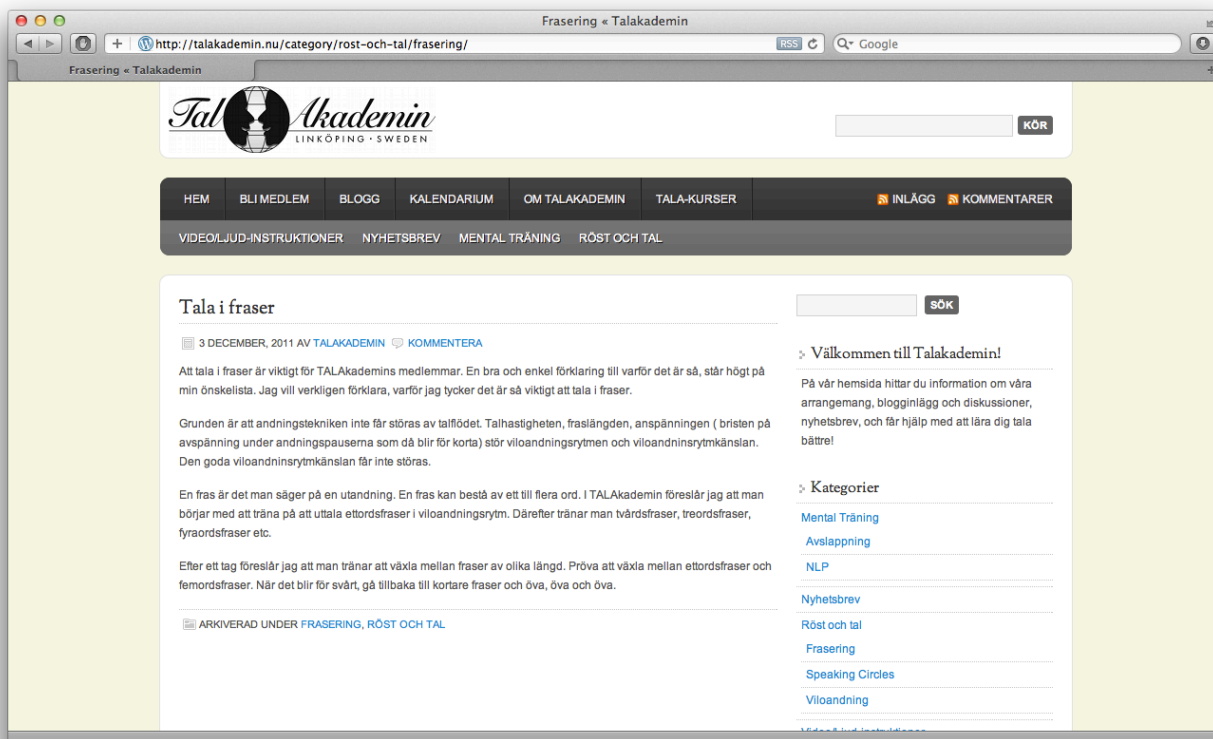
Låt andningsrytmen bestämma taltempot. Och inte tvärt om. Det är viktigt. Det är just tvärt om som är vanligt förekommande. Men här kommer botemedlet till detta: Träna med upprepningsövningen så kan du snabbt lära dig att tala med vilandningsrytmkänsla. Då känns det skönt och behagligt att tala och du märker att du helt kan följa vilandningsrytmen.

Åke Byström.

TALAKADEMIN HAR NY HEMSIDA

Vi firar det nya året med en ny hemsida. Målet med den nya hemsidan är att göra den lättare att uppdatera, och lättare att hitta information i.

Besök gärna <http://www.talakademin.nu> !



På den nya hemsidan hittar du övningar och beskrivningar av Talakademin's metoder. Det finns också ljud och videofiler som du själv kan använda dig av när du tränar hemma.

Vill du diskutera eller kommentera inläggen som finns på hemsidan så räcker det att du är inloggad med ditt Facebook, Twitter eller Wordpress-konto för att kunna skriva en kommentar. Ett tips: Du kan också prenumerera på inlägg som görs på hemsidan.

Robert Lindöbf

Talakademin's 20-årsjubileum!

Nästa år på sensommaren firar Talakademin vårt 20:e år sedan starten.

Förbered dig på en spännande helg med tillbakablickar, talträningar, workshops och mycket skoj!

Mer information kommer i kommande nyhetsbrev och på hemsidan.



RAPPORT FRÅN ARBETSMÖTE I GÖTEBORG

Första advent, 26/27 november, hade TALAkademin ett arbetsmöte i Göteborg.

Kommunikationsmässigt ligger Göteborg bra till. Tillresta kom från Linköping, Norrköping, Växjö och Helsingborg. Det var väldigt trevligt och nyttigt att träffas eftersom det är flera stora projekt på gång inom TALAkademin:

Ny hemsida - en del arbete återstår men grunden för den nya hemsidan finns faktiskt redan upplagd. Målet har varit att få en hemsida som är enklare att underhålla och hålla aktiv. Vi har valt bloggformatet eftersom det inbjuder till inlägg och diskussioner.

Bokprojekt - vi har en längre tid känt behov av att skriva av oss all kunskap och erfarenhet som vi samlat på oss gemensamt. Vi diskuterade hur vi skulle kunna gemensamt skapa denna bok. Struktur och arbetssätt diskuterades också. Detta är speciellt viktigt eftersom det kommer att vara flera författare till boken.

Sist men definitivt inte minst har vi TALAkademin **20 års jubileum** nästa år. Tänk vad tiden går... Vi ska försöka få till ett riktigt trevligt arrangemang för att fira detta. Helst i form av ett samarrangemang mellan TALAkademin och en eller flera lokalföreningar. Preliminärt blir det efter sommaren 2012.

Anders Rosvall



Göteborg - Här känner sig Talakademin alltid välkommen!



Bokprojektet - Att dokumentera Talakademin's metoder och sprida erfarenheter