

Neurobik – mentalna gimnastyka zmysłów

Co w czasie pandemii jest największym wyzwaniem dla naszych mózgów? Produktywność, przyspieszone uczenie się, elastyczność, kreatywność? Tak, to też. Jednak nasze mózgi przeciążone są natłokiem lub brakiem informacji, niepewnością, brakiem stabilności lub pracą na najwyższych obrotach. Zatem prawdziwym wyzwaniem jest odcięcie się od długotrwałego napięcia i stresu, bo tylko wtedy będziemy w stanie być prawdziwie kreatywni i dostosowywać się do nowej rzeczywistości.

W niniejszym artykule przybliżymy założenia neurobiku, który pozwoli nam przekierować aktywność mózgu z pierwotnej, reaktywnej części obejmującej układ limbiczny, do racjonalnej kory przedczołowej. Istnieje katalog metod łagodzących stres, takich jak medytacja, świadome i głębokie oddychanie, joga, tai chi. Wśród nich jest także innowacyjny trening mózgu – wspomniany neurobik. To właśnie poprzez aktywną relaksację z wykorzystaniem neurobiku będziemy w stanie odciąć stres od zasilania i przenieść umysł z siłowni do spa.

CZYM JEST NEUROBIK?

Neurofitness (neurobik) jest podejściem do tego, jak pracują nasz mózg i zmysły, a nie zmuszaniem mózgu do pracy i mozolnych ćwiczeń. W ujęciu szerokim neurofitness to „karmienie” mózgu: obcowanie z kulturą i przyrodą, podróże, spotkania towarzyskie z przyjaciółmi, uprawianie sportu, relaksacja, słuchanie muzyki, wizualizacje, czy też medytacje. To styl życia. Ciało odczuje korzyści tylko wte-

dy, gdy danej czynności w pełni poświęcisz swoją uwagę. Węższe ujęcie zakłada, że neurobik to aerobik dla układu nerwowego i neuronów. Jest niczym innym jak relaksem, spa dla umysłu. Każdy aktywnie pracujący człowiek zmienia i udoskonala swoją strukturę mózgu, a neurobik dodatkowo uwrażliwia modalność zmysłową. Im bardziej wrażliwa jest dana modalność zmysłowa, tym szybciej i efektywniej pracuje struktura mózgu za nią odpowiedzialna. Neurobikiem nie są łamigłówki umysłowe czy krzyżówki – w treningu mózgu chodzi o przełamanie rutyny, zaskoczenie umysłu poprzez nietypowe, niecodzienne i uważne wykorzystanie zmysłów – wzroku, słuchu, dotyku, smaku, węchu, jak również szóstego zmysłu, czyli naszych emocji. Neurobik to trening zmysłów i gimnastyka neuronów, która wykorzystuje efekt określany jako „pożądana trudność”. Trening zmysłów opiera się na zmianie rutynowych odczuć w celu stworzenia nowych wzorców aktywności neuronalnej mózgu. Neurozabawy (termin stworzony na potrzeby eksploracji terminu „neurobik”) przełamują właśnie rutynę



MAGDALENA
ANUSZCZYK

trenerka brain fitness,
przedsiębiorca, od 10 lat
projektuje i prowadzi grupowe
treningi zdolności poznawczych
dla firm, projektuje ćwiczenia
dla mózgu
manuszczyk@gmail.com



KASIA
ZAJĄC-
MALINOWSKA

trenerka brain fitness,
przedsiębiorca, projektuje i
prowadzi treningi poznawcze
dla młodzieży i dorosłych,
szkoli z myślenia wizualnego w
edukacji i biznesie
zajacmalinowska@gmail.com

Anuszczyk&Malinowska

ZMYŚŁ
WZROKU



OD WRÓĆ TER MINARZ

Co się dzieje w Twoim mózgu?

*Kiedy obraz jest do góry nogami
strategia szybkiego etykietowania nie
działa a Twoja prawa półkula zaczyna
interpretować kształty, kolory
i "relację" intrygującego obrazu.*

EFEKT
ODWRÓCONY

PLANUJ DO GÓRY NOGAMI

ZACZNIJ UZUPEŁNIAĆ SWÓJ
TERMINARZ ODWRACAJĄC GO
DO GÓRY NOGAMI. POCZĄTEK
TYGODNIA ZNAJDZIE SIĘ
PO PRAWEJ STRONIE, KONIEC
PO LEWEJ. NAZWY DNI
TYGODNIA I LICZBY TEŻ BĘDĄ
ODWRÓCONE. SPOTKANIA,
ZADANIA, WAŻNE SPRAWY
WPISUJ "NORMALNIE".

CO JESZCZE
MOŻNA
ODWRÓCIĆ?



To gimnastyka zmysłów,
stymulująca TWÓJ MÓZG.
posmakujesz emocji
zobaczysz oddech
usłyszysz dotyk
powąchasz obraz
dotkniesz dźwięku

Anuszczyk&Malinowska

ZMYŚŁ
WZROKU

ZMIEN KIE RU NEK

Co się dzieje w Twoim mózgu?

To ćwiczenie jest wymagające. Twój mózg został "złamany". Złamałeś/aś rutynę. Czy wiesz, że pisanie odręczne sprzyja zapamiętywaniu?

EFEKT NIEDOMINUJĄCY

ZMIEN KIERUNEK PISANIA

ZAPROJEKTUJ PLAN
SPOTKANIA PISZĄC
ODRĘCZNIE, NIEDOMINUJĄCĄ
RĘKĄ OD PRAWEJ DO LEWEJ
STRONY KARTKI.

CO JESZCZE MOŻNA NAPISAĆ INACZEJ?



doświadczeń, angażujących wszystkie zmysły i emocje. Po pierwsze zaaranżuj zmysłom nowe oryginalne, niekonwencjonalne doświadczenia. Jakże? Twoje ręce mogą widzieć, smakujesz kolorów, chodzisz tyłem, piszesz nie-dominującą ręką, zamykasz oczy by lepiej widzieć i czuć. Po drugie nadaj czynności szczyptę niezwykłości, ważności i nowości – to pozwoli skupić się na wrażeniach płynących z danego zmysłu. Po trzecie wywołaj skojarzenia wielozmysłowe, zaangażuj jeden lub więcej zmysłów w nowy kontekst. Efekt? Poczujesz jedną z podstawowych emocji, takich jak szczęście, miłość lub inne, które potencjalnie frustrują (w dobrym tego słowa znaczeniu). Mogą wywoływać jeszcze inny efekt – reakcję kojącą lub relaksującą, reakcję buntu lub skupienia, wzbudzić uczucie zagubienia, wdzięczności, wzruszenia lub zawieszenia albo po prostu zbić Cię z tropu.

CO OSIĄGNIESZ DZIĘKI NEUROZABAWOM?

Pobudzisz aktywność nerwową mózgu, przyczynisz się do tworzenia większej liczby połączeń pomiędzy neuronami i różnymi obszarami swojego mózgu. Twoje komórki nerwowe wydzielą naturalne substancje odżywcze zwane neurotrofinami. Będziesz kształtować zasoby pamięci sensorycznej – każdy zmysł ma „swoją pamięć” – a twoja wrażliwość zmysłów znajdzie odzwierciedlenie w pamięci długoterminowej. Rozwiniesz zdolność kory mózgowej do tworzenia nowych skojarzeń, a co za tym idzie zmniejszą się problemy z pamięcią i uwagą. Dobra wiadomość jest też taka, iż nasze ciało i umysł mają niesamowitą zdolność samoleczenia. Ćwiczenia neurobiku w połączeniu z odpowiednią dawką ruchu pozytywnie wpłyną na spowalnianie procesów neurodegeneracyjnych, z powodzeniem stosuje się je więc w profilaktyce chorób Alzheimera czy demencji.

PODSTAWY NAUKOWE NEUROBIKU:

Neuroplastyczność

Mózg potrafi regenerować się w procesie neuroplastyczności. Oprócz powstawania nowych neuronów i nowych połączeń synaptycznych, dochodzi do ich regeneracji i restrukturyzacji po zaburzeniach i urazach. Odpowiednio pobudzony mózg potrafi też zmniejszać skutki zmienionych struktur wskutek chorób takich jak stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, czy Alzheimer. Mózg jest podatny na zmiany, a z czasem myśli, uczucia i działania mogą zmieniać jego strukturę i stanowić profilaktykę wspomnianych chorób. Doświadczane przez nas przeżycia mogą zmieniać jego „oprogramowanie”. Słynne powiedzenie (przypisywane Donaldowi Hebbowi, psychologowi zajmującemu się neuro-nauką) głosi: „Neurony, które odpalają się razem, łączą się”.

Kora mózgowa

Kora mózgowa, jako siedziba zaawansowanych funkcji wykonawczych, gromadzi za pomocą ośrodków zmysłów – napływające z tych kanałów – dane. Płat czołowy, a dokładniej kora przedczołowa jest „szefem” i najbardziej rozwiniętą częścią mózgu. To dzięki niej mamy zdolność



wyznaczania celów życiowych, koncentrowania się i filtrowania informacji. Działanie płata czołowego ma decydujące znaczenie dla tego, jakie życie prowadzimy. Aktywność fizyczna, świadoma gimnastyka zmysłów powoduje reakcję tego obszaru, aktywne neurony produkują neurotrofiny (odżywcze białka) – im aktywniejszy, tym lepiej odżywiony mózg. Nowe wzorce aktywności neuronalnej związane ze stymulacją sensoryczną i przełamaniem rutyny powodują wydzielanie kolejnych porcji neurotrofin.

NEUROZABAWY DLA DOROSŁYCH

Przełam rutynę, zaskocz swój mózg. Na początek proponujemy dwa ćwiczenia: zmień kolejność, odwróć terminarz, które zepchną twój mózg z dobrze znanej ścieżki myślenia utrwalonej wieloletnim nawykiem - z łatwością wykonasz je w pracy. Pamiętaj, że nic się nie dzieje po jednym treningu – zmianę zauważysz dopiero po kilku miesiącach. Wytrwałości! ■



Słynne powiedzenie głosi: Neurony, które odpalają się razem, łączą się. (D. Hebb) Mózg nieustannie się zmienia.