

AGY-AEROBIC

Napjainkban inkább a testedzésre koncentrálnak az emberek. Pedig az agytréning is fontos annak, aki nemcsak fizikailag, hanem szellemileg is fiatal szeretne maradni.

Minden embernek 15 milliárd agysejtje van, annyi „elektromos kapcsolattal”, mint amennyit ezer város birtokol. A fül 1600 különböző frekvenciát hall. Minden látóideg 800 ezer rostja több információt továbbít a 132 millió sejtből álló retináról, mint a világ legnagyobb komputer-rendszere.

A modern gerontológia két, feltűnést keltő felfedezést tett: az ember tovább fenn tudja tartani agyának képességét, mint ahogy eddig gondolták, és így szellemileg fiatal maradhat, egészen a késő öregkorig.

Mese, hogy a „szürke agysejtek” állandóan pusztulnak. A Hooper-Teresi amerikai tudospáros rájött, hogy aki az agyát intenzíven használja, az megállítja az agysejtek „zsugorodását”.

A használatban lévő sejtek és struktúrák megvastagodnak, mint az izmok. A következménye az, hogy okosabbak leszünk.

Eddig a tudósok azt hitték, hogy az idegsejtek felelősek az intelligenciáért. Most már tudják, hogy a gliasejtek (fehér agysejtek) is jelentősen befolyásolják a tulajdonképpeni információs és gondolkodási folyamatot.

Miért forradalmiak ezek a felismerések? Mert új, speciális tanulási programokkal kitolható az agy „elmeszesedése”. A hetven éves szellemileg ugyanolyan fitt lehet, mint a negyven évesek.

Milyen a modern agy-aerobic?

Vera F. Birkenbihl Németország vezető agytrénera. Az elmúlt években ő látta el tanáccsal a BMW, a Siemens, a Henkel, a Sony és az IBM menedzsereit. Szerinte azoknak az embereknek, akik rossz emlékező tehetségükről panaszkodnak, nincs igazuk. Csak rosszul használják az emlékezetüket.

Az Alzheimer-betegeknek a kilencven százaléka az utóbbi tizenöt évben semmi jelentős, új dologgal nem foglalkozott. Mindig az azonos „adat-autópályát” használják az agyukban, ahelyett, hogy újakat építenének fel. A sejtek lassan elhalnak. Speciális technika révén azonban új adat-utakat lehet kiépíteni, és ezzel az agyat fiatalon tartani.

Tanulj képekben!

Ezzel a módszerrel fáradtság nélkül mindent meg lehet jegyezni, mert összeköti a bal agyféltekét (= nyelv, logika) és a jobb agyféltekét (= képek, érzelmek):

- **Olvass tudatosan olyan cikkeket, amelyeket egyébként nem olvasnál el. Így új adatvonalakat építhetsz ki az agyadban.**
- **Használd tudatosan a testbeszédet, és próbálj olvasni mások gesztusaiból.**
- **Fordítsd meg a dolgokat: ha balkezes vagy, végezz bizonyos feladatokat jobb kézzel (vagy fordítva, jobbkezesként bal kézzel). Próbálj hátrafelé menni, és végezz olyan tornagyakorlatokat, ahol a jobb és bal kezed, illetve a jobb és bal lábad teljesen ellentétes mozdulatsort végez. Az agysejtjeid így aktivizálódnak.**
- **Gyakorold a képbeszédet. A hallott (olvasott) szöveget saját emlékeid, élményeid vagy fantáziád alapján jelenítsd meg, gondold végig, és így memorizáld. Amit így megjegyzel, azt soha többé nem fogod elfelejteni.**

Hogyan edzheted még az agyadat?

Az agyműködés javítása időbe telik. A jó hír az, hogy számos könnyen elérhető módszerrel elősegítheted a javulást.

Az aerobic és bármilyen egyéb torna javítja az agyműködést. **Napi 30 perc séta ötször egy héten** stimulálja a BDNF (brain-derived neurotrophic factor) molekula-képződést. Ez a molekula felelős az új neuronok létrejöttéért.

Akkor is van megoldás, ha nincs időd (kedved) sétálni. A **délutáni szundikálás** is sokat segíthet. Matthew Walker, a pszichológia professzora és kollégái a Kaliforniai Egyetemről bebizonyították, hogy **a délutáni alvás nem egyszerűen helyreállítja az agyműködésünket, de sokkal jobb teljesítményre vagyunk képesek alvás után, mint előtte.** A kísérletben résztvevő diákok között minden esetben azok a diákok teljesítettek a jobban, akik **90 percet aludtak délután kettőtől** azokkal szemben, akik nem aludtak. De még saját alvás előtti teljesítményüket is felülmúlták alvás után a diákok. Nem véletlenül hozott létre **szieszta** szobákat a dolgozóinak a Nike és a Google is.

Viszont akár alvás nélkül is javíthatunk az agyműködésünkön, ha egy kicsit pihentetjük az agyunkat. **Néhány percre hagyjuk abba a munkát, és ne járassuk az agyunkat, csak engedjük szabadjára gondolatainkat: relaxszáljunk!** Ez a **relaxzációs üzemmód** segíti a kreativitást.

Ha erre sincs időd, serkentsd az agyműködésed egy adag koffeinnel. A koffein ugyan nem hat a kreativitásra, de élesebbé teszi az agyunkat, mert növeli a neuronok közötti aktivitást, ami eredményesebb tanulást biztosít.

A **nyelvtanulás** is nagyban hozzájárul agyunk karbantartásához. Miközben az agyunknak folyamatosan választania kell a két nyelv szavai közül, a problémamegoldó képességünk is fejlődik, illetve a figyelem fókuszálása is könnyebben megy majd.

Tehát azért, hogy okosabb – és így fiatalosabb – legyél, a következőket kell tenned: **memória-gyakorlatok koffeinnel serkentve, szundikálással és aerobic gyakorlatokkal keresztezve**, de a figyelem javítását elősegítő számítógépes tréningek alkalmazását, valamint a **nyelvtanulást** se hagyd ki a repertoárból, és biztos lehetsz a sikerben!