



ROZVOJ OSOBNOSTI 17. 04. 2020

Pravidelný trénink mozku může zpomalit stárnutí

Mezi nejčastější funkce mozku, které chceme udržovat v kondici jsou paměť (krátkodobá i dlouhodobá), schopnost učit se a udržet pozornost. Prvním...

Trénink mozku by se měl stát přirozenou součástí našich dní. Proč? Protože, ať se nám to líbí nebo ne, naše tělo stárne a s ním i orgány v něm uložené. A mezi nimi je i mozek. Čas, kdy začít je rozhodně teď. Protože čím víc máte natrénováno, tím pružnější váš mozek bude. Tím se mohou i projevy stárnutí přirozeně oddalovat. Dokonce už i vědci připustili, že trénink mozku má smysl v jakémkoli věku. Množství nervových spojů a tvorba neuronů totiž není závislá na věku, ale naší snaze je udržet v kondici. Jak správný trénink mozku zařadit do svých denních rituálů, abyste si uchovali duševní mládí?

Trénink mozku - jak přijímám informace?

Mezi nejčastější funkce mozku, které chceme udržovat v kondici jsou **paměť** (krátkodobá i dlouhodobá), **schopnost učit se** a **udržet pozornost**. Prvním krokem tedy je zjistit, jakým způsobem je pro vás podaná informace nejlépe zpracovatelná:

- Potřebuji informaci slyšet?
- Potřebuji informaci přečíst?
- Potřebuji se u učení pohybovat?

Toto zjištění vám trénink mozku výrazně usnadní. Proč? Protože zatímco jednomu **čtení knihy** pomáhá problematiku pochopit, pro druhého je to zaručený prostředek k usnutí. Podobně to může být i u poslechu.

Trénink mozku - vezměte si na pomoc emoce

Mozek je řídicím orgánem našeho těla. Na jeho správné fungování má však vliv i stav našeho organismu a v neposlední řadě náš emoční svět. **Nemůžete si na něco vzpomenout?** Tak si **vybavte emoci, jak jste se cítili**. Pravděpodobně vám mozek naservíruje i požadovanou informaci. Všímejte si tedy svých emocí, získáte tak jakousi „kotvu“ k paměťovému šuplíku. S nepříjemnými zážitky je třeba pracovat „v rukavičkách“. Také nezapomeňte, že **stres a nervozita ubírá naše pozorovací i paměťové funkce!** Nejprve se tedy pokuste zklidnit. Zastavte se a dýchejte.

Trénink mozku - co lze udělat hned

1. **Počítejte zpaměti.**
2. Luštěte **sudoku, křížovky**, pořídte si moderní **hlavolamy** nebo třeba hru typu **Cubissimo** nebo **Ubongo**.
3. Vydejte se **na výlet „jen“ s mapou**. Navigaci nechte doma.
4. **Trénujte paměť.** Třeba tím, že si zapamatujete si zastávky autobusu, po jehož lince často jezdíte. A nebo slova oblíbené písničky.
5. Zařadte do života **pohyb**, ten **okysličuje krev** a přináší mozku živiny. Svižnější 30minutová procházka dokáže slušně trénink mozku podpořit.
6. Zkuste **měnit své pohybové návyky**. Trénink mozku může probíhat i skrze pohybovou inteligenci. Vhodné jsou asijské bojové sporty (čchi kung nebo tai chi).
7. **Soustředte se ideálně vždy na jednu věc.** I to vyžaduje trénink mozku! On by rád vše najednou. Poděkujte myšlenkám, ale zabývejte se jen tím, co právě děláte. Mezi činnostmi si dejte pauzu.

Trénink mozku jako denní rituál

Mozek je informační databáze. Aby se mu dařilo dobře, je vhodné mu je poskytnout. Místo dramatických a krvavých scén z novinových sloupků však zkuste spíš prohlubovat vědomosti. **Naučte se každý den něco nového.** Třeba jedno telefonní číslo nebo slovíčko z cizího jazyka. Časopis je super záležitost, avšak knize se nevyrovná. Důvodem je, že během **čtení knihy** musíte trénovat paměť (kdo je jaká postava), představivost a zároveň přemýšlíte o souvislostech. Zkuste si udělat i výpisky z knihy, zde budete pracovat zase s dalšími oblastmi mozku.

Trénink mozku - elektronika jako pomoc i pohroma

Stejně jako existují procesy, které trénink mozku podporují, najdeme i takové, které jej naopak **ubíjejí**. Bohužel se to týká i televizních pořadů, **kdy jsme v roli pasivního diváka**. Čas před obrazovkami bychom tedy měli spíše zkracovat.



Na druhou stranu, **moderní technologie** poskytují řadu příležitostí, jak trénink mozku usnadnit. Existuje mnoho aplikací (ať už placených či volně dostupných), které **formou her** či **vědomostních testů propojují jednotlivé funkce mozku** a celkově trénink mozku usnadňují.

Trénink mozku - zahrajte si únikovou hru

Moderní verze pro trénink mozku jsou také **společenské hry**. Na trhu je k dostání široká nabídka různých **vědomostních her**. Stačí si vybrat jen oblast, která vás zajímá, a nebo kterou chcete poznat. Samostatnou kapitolu tvoří **karetní únikové hry**. Jejich principem je splnění určitého cíle. Máte sadu hracích karet, jejichž obsah postupně odhalujete, jak úkoly vedoucí k cíli plníte. Výhodou je, že trénink mozku probíhá na mnoha úrovních - **trénujete pozornost, paměť**, ale také **různé netradiční formy přemýšlení**. **Hledáte netypická řešení** (omezení zde víceméně neexistují) a zapojujete fantazii. Běžná hra trvá okolo 60 minut. Skvělá příležitost pozvat přátele a společně se pustit do řešení a podpořit svůj mozek.

Trénink mozku - posilte své zádové svaly

Zdánlivě nesouvisející doporučení, že? Je třeba si však uvědomit, že páteř a kostra jsou naším pevným bodem. Důvodem posílení zádových svalů je, že lebka, ve které je mozek uložen je položena na vrcholku páteře. **Postavení páteře** pak **ovlivní i postavení hlavy/mozku**. Pokud máte hlavu natočenu jedním směrem, pak i mozek v ní je „přitlačen“ k lebce a daná oblast nemusí fungovat správně. Správným postavením těla nepřímou účinností i trénink mozku efektivnější.