



Umysł w ruchu

Chcesz dać swojemu umysłowi **pozytywną dawkę energii**? Oprócz wizyty w bibliotece czy spotkania w klubie dyskusyjnym, zaplanuj poranny jogging i rozegraj partię tenisa! **Aktywność fizyczna** nie tylko zapewnia nam dobrą kondycję i wytrzymałość oraz pomaga w utrzymaniu szczupłej sylwetki. Ma również ogromny wpływ na **funkcjonowanie naszego mózgu** oraz nasze samopoczucie.

Wysiłek fizyczny oraz odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają **dotlenić mózg**, powodują wzrost ilości czerwonych krwinek we krwi, dokarmiają i dotleniają komórki oraz usprawniają wydalanie toksyn. Dzięki **poprawie krążenia, uregulowaniu ciśnienia krwi i usprawnieniu oddychania**, nie tylko unikniemy wielu chorób, ale będziemy też mogli się cieszyć pełną **sprawnością umysłową do późnej starości**.

Badania londyńskich naukowców wykazały, że 25-minutowy aerobik ma wpływ na wynik testu na kreatywność wykonanego po ćwiczeniach. Intensywne ćwiczenia wydolnościowe **poprawiają ukrwienie mózgu nawet o 25%**, co poprawia koncentrację i pamięć krótkotrwałą.

Ćwiczenia pomagają również w trudnościach z zasypianiem. Wysiłek fizyczny w godzinach porannych lub popołudniowych **skraca czas zasypiania i pogłębia sen**. Odradza się jednak ćwiczenie wieczorem, gdyż nadto pobudza to organizm.

Aktywność fizyczna pomaga też w leczeniu depresji i zmian nastroju. Już po 20 minutach ćwiczeń organizm zaczyna produkować endorfiny zwane hormonami szczęścia, które z krwią dostają się do mózgu. Ma to **efekt antydepresyjny** oraz **obniża poziom stresu**. Badania wykazały, że depresja ustąpiła u 40% chorych, którzy spacerowali 3 godziny tygodniowo (podczas gdy w grupie kontrolnej odsetek ten wynosił 10%, a u osób spacerujących 80 minut 25%).

Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomogą zredukować stres. Specjaliści sugerują, aby ćwiczenia wybierać biorąc pod uwagę swój charakter:

- osoby spokojne i zmęczone powinny trenować jogę, tai-chi, pilates oraz pływanie;
- osoby wybuchowe, mające problemy z koncentracją powinny wybierać zróżnicowane ćwiczenia, w tym energiczny taniec;

- osoby nadpobudliwe i agresywne mogą spróbować sportów walki, które pomogą im rozładować napięcie i negatywne emocje.

Ćwiczenia fizyczne od najmłodszych lat pomagają kształtować **nowe połączenia nerwowe w mózgu**. Np. raczkujące dzieci poprzez naprzemienne ruchy rąk i nóg tworzą połączenia pomiędzy obiema półkulami mózgowymi (to tłumaczy m.in. dlaczego dzieci, które pomijają ten etap często mają większe problemy w nauce). Na tych właściwościach aktywności fizycznej oparta jest **kinezylogia edukacyjna** doktora P. Dennisona. Kolejno opracowane serie ćwiczeń wpływają na rozwój poszczególnych umiejętności: koordynację wzrokowo-nerwowo-ruchową, koncentrację uwagi, usprawnianie pamięci, wzmacnianie mięśni oczu, pobudzanie mechanizmu słuchu, poprawę logicznego myślenia i komunikacji werbalnej. Ćwiczenia stosowane w "gimnastyce mózgu" można podzielić na cztery grupy:

1. Ćwiczenia na przekraczanie linii środka ciała - ćwiczenia uwzględniają naprzemienne ruchy rąk i nóg, np. dotykanie prawym łokciem lewego kolana. Ich rola to głównie **usprawnianie połączeń pomiędzy półkulami mózgowymi**.
2. Ćwiczenia wydłużające - polega na rozluźnianiu kolejnych partii mięśni i ma na celu **zminimalizowanie wpływu stresu na organizm**.
3. Ćwiczenia energetyzujące - opierają się na założeniach akupunktury. Poprzez uciskanie odpowiednich punktów ciała, **poprawiają krążenie i dotleniają mózg**.
4. Ćwiczenia pogłębiające - polegają na wytrzymaniu określony czas w odpowiednich pozycjach. **Poprawiają koncentrację, stabilność emocjonalną oraz zdolność uczenia się**.

Warto również wspomnieć o **żonglowaniu**. Udowodniono (uniwersytet w Ratyzbownie), że ma ono bardzo korzystny wpływ na efektywność pracy mózgu. U osób żonglujących nastąpił **przyrost tkanki mózgowej**. Jest to ewidentny dowód na to, że na ćwiczenie umysłu nigdy nie jest za późno i nie musi się ono wiązać z forsownymi ćwiczeniami.

Reasumując, pamiętajmy o tym, że **nasz umysł również potrzebuje "ruchu"**. Niech będzie to zabawna i inspirująca dla nas przygoda. I nie zniechęcajmy się, jeśli po godzinie ćwiczeń nie będziemy potrafili jeszcze zawodowo żonglować. Z pewnością nasz mózg na tym skorzysta!

Sebastian Karwala & Magdalena Prus

ciekawnik.pl - *warto wiedzieć!*

[ciekawnik.pl to platforma, której celem jest budowanie natchnionego i bardziej świadomego społeczeństwa wiedzy]

Autor: Sebastian Karwala & Magdalena Prus