

Minnesknep och hjärngympa för bättre komihåg...

Av Anki Linderoth

Foto: Theresia Kölin

Hon kan räkna upp 200 decimaler till pi utantill och memorerar enkelt 25 främmande personers namn på en fest. Låter det fantastiskt? Och alldeles för svårt för dig?

- Vem som helst kan lära sig samma sak, säger Jenny Åkerman, röstpedagog, musiklärare och författare. Och det är aldrig för sent att börja träna.

Jenny har inget medfött superminne utan ett i grunden ganska ordinärt komihåg. Men för några år sedan gick hon en minnesträningkurs och blev förbluffad över hur enkelt och roligt det är att träna sin uppminnesförmåga.

- Vi är nog med att motionera kroppen. Många går på gym, cyklar eller joggar flera gånger i veckan. Medan vi låter hjärnan ligga på soffan och slöa. Fast den också behöver röra sig för att må bra, säger Jenny entusiastiskt.

Jenny ville gärna sprida minnesträningen till fler. Därför skrev hon, tillsammans med journalisten Gabriella Wejlid, böckerna ”Mer än hjärna” och ”Ja, tack hjärna”. I dessa finns tips på minnesträning och tekniker för ett bättre komihåg.

Dessutom har hon startat ett eget koncept, ”Klipskis och Tänkis”. Det är upplagt som ”Friskis och Svettis” med olika övningar från uppvärmning och konditionsträning till nedvarvning och stretching. Antingen kan du göra övningarna i grupp under ledning eller själv därhemma. Oavsett hur du gör behövs varken ombyte eller vattenflaska. Här kan du istället lugnt sätta dig i en fåtölj - det är nämligen hjärnan du gympar.

Numera kan hon inte låta bli att minnas och tycker inte bara att det underlättar i vardagslivet utan också att det är kul. Vilket förenklar minnesträningen. Humor liksom uppmärksamhet är nämligen nyckeln till ett gott minne.

- Hjärnan tycker om att bli överraskad och ha roligt. Ju tokigare du associerar och ju mer du överdriver desto lättare minns den. Vill du lägga ett namn på minnet? Prova att förknippa personen med något oväntat samtidigt som du koncentrerar dig och det blir mycket enklare, säger Jenny.

Hon tar mig som exempel. För att komma ihåg mitt namn Anki kopplar Jenny det till barnprogrammet ”Anki och Pytte” som handlar om en tjej och en mjukisanka. Men Jenny går ett steg längre och föreställer sig mig med en gul plastanka i handen. Om vi nu hade träffats

bland en stor grupp människor hade hon enkelt kommit ihåg mitt namn eftersom jag ju i hennes huvud gör något så tokigt som att bära runt på en plastanka.

Det är exempel på en minnesstrategi. Men det gäller också att öva upp hjärnans kondition och kapacitet. Och det gör man genom att tänka nytt och annorlunda.

- Vanligt är att vi tänker samma tankar dag efter dag. De bildar spår i hjärnan. Efterhand blir spåren djupare och bredare nästan som en motorväg. Den är lätt att bara köra på, därför är det så bekvämt att tänka ”gamla” tankar.

För att öka hjärnans kapacitet behöver vi trampa upp genvägar och småstigar mellan motorvägarna. De bildas genom överraskande och oväntade funderingar. Då bildar hjärnan fler kopplingar och det blir lättare för tankarna att röra sig.

- Det räcker med att tänka tvärtom ibland. Eller emellanåt fundera över varför jag tänker just som jag gör. Hur gagnar det mig? När det gäller att tänka fritt finns det en oändlig källa att ösa ur, menar Jenny.

Som exempel tar hon diskborsten. Grunna över tre alternativa användningsområden för en diskborste nästa gång du diskar. Du kommer att bli förvånad över hur mycket idéer du får.

Men varför klagar så många på att de inte kommer ihåg? Att vi glömmet är ett friskhetstecken menar Jenny. När vi glömmet ges nämligen plats för ny information.

Samtidigt framhåller hon att dagens samhälle inte gagnar hjärnan. Vårt korttidsminne håller på att duka under av all information vi matas med varje minut. Och för att klara av den skriver vi minneslappar eller har alla telefonnummer vi behöver samlade i mobilen. På så sätt låter vi vårt långtidsminne ligga på latsidan.

- Låt bli att skriva upp allting. Var inte rädd för att lägga saker på minnet istället. Om du är orolig att glömma kan du använda dig av olika tekniker och dessutom repetera informationen för dig själv lite då och då.

Långtidsminnet, säger Jenny, är du och hela din personlighet. Här har du alla ditt livs minnen och upplevelser liksom andra intryck som förknippas med dem. Lukten av rosor i din barndoms trädgård, din första skoldag och smaken av mormors hemgjorda pannkakor samsas med inlärd kunskap.

Om långtidsminnet kan liknas vid ett hus är korttidsminnet och arbetsminnet bara en liten hall. Här får vi bara plats med några få saker på en gång. Om det blir fler än sju måste de antingen sorteras in i huset, det vill säga långtidsminnet, eller kastas bort

Men hur tränar man då sitt minne? Att lösa korsord, lägga pussel, spela schack, bridge eller andra spel, att läsa böcker eller att helt enkelt umgås med andra är exempel på rolig och riktigt bra minnesträning.

- Jag löser inte själv korsord särskilt ofta men tycker ändå att det är ett utmärkt både som kunskapsberikande minnesträning men också för att gympa hjärnan.

Själv har hon börjat spela bridge vilket också ger fantastiska träningsmöjligheter samtidigt som Jenny här träffar nya människor.

- Och så finns det en annan sak som får hjärnans olika delar att samarbeta och som jag tycker är väldigt festligt att göra, säger Jenny och plockar fram tre jongleringsbollar.

Att jonglera ökar samspelet mellan höger och vänster hjärnhalva. Det tog några dagar att lära sig men nu kan hon enkelt jonglera med tre bollar samtidigt. Tycker du att jonglering verkar för svårt kan du lika gärna skriva eller borsta tänderna med ”fel” hand emellanåt. Det tränar också upp kopplingarna mellan hjärnhalvorna.

- Det gäller att våga hitta sin hjärna och börja använda den. Att inte känna rädsla inför tokiga saker, att tänka tvärtom ibland och att kunna skratta åt sina misstag. Då har hjärnan kul och utvecklas. Och en vältränad hjärna hittar lösningar på vardagsproblem vilket är underbart, avslutar Jenny.

Gympa för hjärnan, bra mat och sömn ger en välfungerande hjärna.

Hjärngympa

Namnleken

Svårt att minnas namn eller ansikten? Träna då din uppmärksamhet på just namn och ansikten.

Ta fram papper och penna och leta i ditt minne. Skriv en lista på alla namn du kommer ihåg från ett visst sammanhang. Din gamla skolklass, ditt förra jobb eller din partners släkt. Eller skriv en lista på alla detaljer som du kan minnas där du tänker på dina vänner och deras ansikten. Frisyurer, hårfärg, ögonfärg osv.

Memory med kortlek.

Lättare variant:

Sortera ut alla klädda kort och lägg dem i rader med bilden nedåt på bordet. Träna ditt komihåg genom att hitta de olika paren. Alla röda knektar, alla svarta damer osv.

Svårare variant:

Lägg alla korten med bilden nedåt på bordet. Om du vill kan du lägga dem i rader. Träna genom att hitta de svarta 10:orna, röda 7:orna, svarta kungarna osv.

Blindtest med kryddor.

Hjärnans alla fem sinnen behöver träning. Det här är ett utmärkt sätt att träna hjärnans luktsinne.

Sätt fram 10 kryddor på bordet framför dig och blunda. Försök lukta dig till vad de olika burkarna innehåller.

Att minnas rummet.

Enkel minnesträning som ökar din uppmärksamhet och som du kan göra var som helst.

Titta dig noga omkring. Hur ser det ut där du är. Vilken färg har väggarna, hur ser tavlorna ut, gardinerna, mattorna osv. Blunda och försök så långt det går att återskapa rummet i ditt minne. När du är färdig – öppna ögonen och du har facit.

Minnesknep

Associera

Förknippa något du måste komma ihåg med kunskap du redan har. Om din portkod är 1632 tänk då på 30-åriga kriget och hur Gustav den II Adolf blir skjuten i just din port.

Visualisera

Skapa dig en bild av det du måste minnas. Ju tokigare desto lättare är det att komma ihåg. Som exempelvis den gula plastankan.

Placera

Förknippa den information du vill komma ihåg med just den situation där du behöver framkalla informationen. Om du vill minnas lösenordet till datorn är det lättare om det är förknippat med något som finns i datorns närhet.

Inköpslistan

Här skapar du en ”minnesväg” med i förväg utplacerade ”minneskrokar”. För att memorera listan använder du din fantasi och associationsförmåga genom att fästa sakerna vid krokarna. Passar bra för inköpslista när du ska handla.

Exempel. Du ska köpa lax, nötter, mjölk, ketchup och grillkorv. Tänk på hur ditt hus eller din lägenhet ser ut. Gör en väg genom ditt hem i minnet och häng upp fem krokar på olika ställen.

En vid nyckelhålet till din ytterdörr, en vid dörrmattan, en vid klädhängaren, en vid kylskåpet och en vid köksbordet. Nu ska du fästa din inköpslista på krokarna. Tänk dig att du öppnar dörren med en lax, att hela dörrmattan är full av nötter, låt mjölken dränka dina ytterkläder vid klädhängaren, låt en enorm ketchupflaska ta upp hela kylskåpet och se framför dig hur fyra grillkorvar sitter och äter middag vid köksbordet.

Tänk på listan – visst kommer du ihåg lättare när det blir så tokigt.