

Handlar om hjärngympa

TEXT: CAMILLA ALBINSSON

FOTO: PER ARVIDSSON

INGRESSFÖRSLAG: Vi tänker nya tankar alldeles för sällan! Och det är synd, för om vi låter tankarna ge sig ut på nya vindlingar emellanåt blir vi bättre problemlösare. Jenny Åkerman visar hur hjärngympa kan förenkla vardagslivet och dessutom göra tillvaron lite roligare.

BRÖDTEXT: Färgglada bollar dansar i luften framför koncentrerade ansikten. Snart far de iväg åt alla håll. Att hålla många bollar i luften samtidigt är minsann inte så lätt som det ser ut. Men Rom byggdes inte på en dag, och ett uruselt bollsinne är ingen anledning att inte lära sig. Tvärtom!

- Jonglering är en jättebra övning om man vill tvinga vänster och höger hjärnhalva att samarbeta, säger Jenny Åkerman.

Vi befinner oss på Kungsholmen i Stockholm där Klipskis och Tänkis pågår för fullt under Jennys ledning. Hon är utbildad röstpedagog och föreläsare i alla möjliga metoder att träna de små grå cellerna. Med rolig och klurig hjärngympa vill hon, som hon själv säger, sätta fart på alla hjärnor som ligger på soffan och käkar chips.

Det finns många anledningar att haka på: en vältränad hjärna som är van att användas på många olika sätt löser lättare vardagsproblem, har roligare och håller sig förmodligen också lite friskare. Att träna hjärnan är ett bra sätt att rusta sig inför den dag den börjar tackla av.

- Jag vågar i alla fall lova att man skjuter upp den allmänna gaggigheten, säger Jenny Åkerman.

Det är lätt att falla in i de gamla vanliga tankespåren, brukar man säga. Och det är just så hjärnan fungerar. Många av de tankar vi tänker dag efter dag är desamma. De bildar "motorvägar", eller tankespår, i hjärnans enorma nätverk av kopplingar. Sådana tankespår behövs visserligen för att skapa ordning och rutiner. Men om vi vill bli bättre på att lösa problem och komma med nya idéer måste vi bygga ut hjärnans nätverk och skapa nya tankekopplingar. Och det gör vi genom att utsätta oss för nya situationer och göra saker på ett nytt sätt.

- Bra hjärngympa får oss att bli överraskade. Humor är ett ypperligt sätt. Ett skämt brukar ju ta en oväntad vändning mot slutet och ger då hjärnan en aha-upplevelse.

Tillsammans med journalisten Gabriella Wejlid har Jenny Åkerman skrivit böckerna "Ja tack, hjärna!" och "Mer än hjärna!". Böckerna är upplagda som kokböcker med olika recept att återkomma till med jämna mellanrum. Där finns flera knep för att bli mer kreativ och lära sig att minnas bättre.

- Den tekniska utvecklingen har gjort oss lite lata. Hjärnan får så mycket serverat i dag. Vem anstränger sig att minnas telefonnummer eller vägbeskrivningar när mobiltelefonen eller datorn kan ta hand om den uppgiften?

- I själva verket är våra minnen inte så dåliga som vi tror. Är vi bara friska så handlar det i om vad vi uppmärksammar och inte. Hjärnan tar emot och sällar bort mängder av information. Genom att börja träna vår uppmärksamhet kan vi delvis styra vad vi vill minnas.

Själv har Jenny Åkerman utvecklat ett superminne. Av ren experimentlust memorerade hon en gång 1000 decimaler på pi. Mer vardaglig nytta hade hon av sin hjärngympa den dagen hon stod och bakade hemma i köket och saknade bikarbonat.

- Jag ersatte det med samarin, och det blev exakt samma resultat! Det hade jag nog inte kommit på utan mina övningar.

Det är inget elitistiskt tänkande som driver henne, ingen tävling i intelligens. Bara en djup fascination över detta fantastiska organ vi alla har och hur långt det kan utvecklas.

- I hela mitt liv har jag ställt mig frågan: vad kan en mänsklig hjärna göra? Och jag har ännu inte kommit i närheten av några begränsningar.

Vinn ett eget exemplar av Jenny Åkermans och Gabriella Wejlids bok ”Mer än hjärna!” från Brain Books förlag! HJ lottar ut tio stycken.

3 övningar ur böckerna ”Ja tack, hjärna!” och ”Mer än hjärna!”

Huspromenad

Att leta långt bak i minnets gömmor är ett bra sätt att friska upp hjärnans kopplingar. Huspromenad går ut på att så detaljrikt som möjligt återupptäcka en plats eller en miljö som det var längesedan du vistades i. Denna avslappnande visualiseringsövning kan du gärna göra när du gått och lagt dig på kvällen.

Gör så här:

Välj en plats där du vistades mycket som barn, men som du inte har sett på länge. Det kan vara ditt barndomshem, skola eller ett kärt sommarhus.

Slappna av och blunda. Tänk dig att du öppnar dörren till huset du valt. Hur ser dörren ut? Hur låter den? Vad ser du när du kommer in? Vandra långsamt genom huset och lägg märke till så många detaljer som möjligt. Färgerna på väggarna, sakerna på hyllorna, dofterna och ljuden. Ta god tid på dig och njut av att återuppleva platsen.

Gör om samma huspromenad dagen efter. Vad har hänt då? Har det börjat dyka upp ännu fler minnen och detaljer? När du har gjort den här övningen en gång, har du återupplivat många inaktiva kopplingar mellan dina hjärnceller. Och när hjärnan väl är i gång fortsätter den att leta upp fler och fler detaljer.

Debattera!

Här gäller det att kasta sig ut i argumentationen och övertyga sina åhörare. För att göra det hela roligare och svårare får man varken välja ämne eller åsikt själv. På så sätt hittar hjärnan nya synsätt och tankar.

Gör så här:

Bestäm vem som ska börja argumentera. De andra väljer vilket ämne personen ska prata om, och om personen ska vara för eller emot. Prova med olika ämnen och infallsvinklar och se vad som händer. Exempel: argumentera emot träd i stan. Argumentera för mer dans på svenska arbetsplatser. Argumentera emot matematik i skolan.

Börja prata direkt och försök verkligen hitta nackdelarna med t ex träd i stan. De skymmer solen, man kan köra in i dem...strunta helt i fördelarna här. Prata under 1-2 minuter och njut av alla nya idéer och vinklar som kommer upp. Byt sedan person och hitta på ett nytt ämne.

Det här kan bli riktigt underhållande och passar både festen och den långa bilresan. Övar upp kreativitet, retorik och snabbtänkheter. Ger nog också en hel del hälsobringande skratt och tankeställare.

Inköpslistan

Det här minneskneppet går ut på att i förväg skapa en välkänd "minnesväg" med utplacerade "minneskrokar". För att sedan memorera något använder du din fantasi och associationsförmåga för att fästa saker vid krokarna.

Gör så här: Bestäm ett antal platser i ditt hem som du kan använda som minneskrokar. När du har valt platserna kan du använda samma varje gång du behöver dem. Låt platserna följa den väg du brukar ta när du kommer hem, så att du har en tydlig röd tråd i ditt minnesarbete. T ex nyckelhålet, dörrmattan, klädhängaren, kylskåpet och köksbordet.

Nu ska du mentalt fästa din inköpslista vid minneskrokarna. Säg att listan består av lax, nötter, mjölk, ketchup och korv. Ta den första saken på listan och associera med nyckelhålet. Se t ex framför dig hur du försöker låsa upp dörren med en hal lax istället för din nyckel. Upplev det, hur komplicerat blir det? Sedan kopplar du ihop nöterna med hallmattan. Känn hur hela mattan är täckt med nötter som krasar under dina fötter när du kliver in, och se hur en hungrig ekorre slinker iväg med så mycket den orkar bära. Och så mjölken och klädhängaren. Låt din fantasi fullkomligt dränka in dina kläder i mjölk som rinner ur en mjölkkartong på hatthyllan, ner över jackorna och ut över hallgolvet. Sedan försöker du pressa in en ketchupflaska i kylskåpet. Det är en enormketchupflaska som omöjligt får plats, den spricker och stänker ketchup över hela köket. Se därefter framför dig hur fyra tjocka grillkorvar sitter på stolarna runt ditt matbord, med bestick i händerna, servetter som haklappar och väntar på mat...

Gå igenom minneskrokarna och se om du minns. Vad fanns på följande platser?

Nyckelhålet
Dörrmattan
Klädhängaren
Kylskåpet
Köksbordet

Inga problem att minnas, eller hur? Den här minnespromenaden kan användas till olika listor men fungerar bäst en gång om dagen för att man inte ska börja blanda ihop.