

## Den åldrande hjärnan – en resurs att ta tillvara

Citat ur boken ”Jag heter inte Mirjam” av Majgull Axelsson:

*”För ett ögonblick blir hon bara stående och betraktar sin hjärna, ler lite åt den och betänker att det hon håller i sina händer brukar kallas det mest makalösa av alla underverk som finns i detta universum, kanske rentav det mest makalösa som finns i något universum. Den mänskliga hjärnan. En liten klump i grått och rosa som kan lära sig allt som går att lära sig, som kan minnas och glömma, ljuga och tala sanning, drömma och fantisera ... Och hon har den. Hon äger en mänsklig hjärna.”*

Demonstration med hjälp av blomkålshuvud:

Här har vi alltså storhjärnan. En fantastisk maskin! Egentligen två hjärnor, den vänstra och den högra.

Hjärnhalvorna sägs ha olika funktioner. Hos många av oss är den vänstra sidan mer dominant än den högra. Hos andra är det precis tvärtom.

I vänstra halvan sitter (för de flesta) sinnet för detaljer, för matematik, logik och språk. Det är den teoretiska halvan. Om din vänstra halva är starkare ser du detaljerna, du tar ett steg i taget, du analyserar och resonerar logiskt, du drar slutsatser utifrån fakta och siffror.

I högra halvan hittar vi däremot förmågan att överblicka och se helheter. Om din högra halva är starkare ser du helhetsbilden först, du letar efter mönster och sammanhang, du är kreativ och reagerar ofta känslomässigt. Här hittar vi också rytmen, musiken, konsten och färgerna.

Vi delar in salen i en vänster sida och i en höger sida för att hjärnhalvorna ska få presentera sig. Vänster halva läser så korrekt som bara den vänstra halvan kan!

Jag är den vänstra hjärnhalvan, en del av ett 1200 grams kroppsligt organ innehållande 100 miljarder aktiva hjärnceller. Jag är expert på matematik, logik och vetenskap. Jag är expert på språk, emedan

1. Grammatik följer ett system, vilket kan förklaras med matematiska regler.
2. Det existerar ordning och reda i språket.
3. Det är jag som läser och skriver.

Höger halva sjunger: (En sjöman älskar ...)

*O hööger halva de e ja'! Musik vill jag ha!*

*O rim och rytm varenda da'! O färger e braa!*

*O känn, så sköönt! Nu tar vi en sväng!*

*Vi skapar nåt stort igen!*

*O känn, så sköönt ...*

Diskussion: Hur fungerar **din** egen hjärna? Har du själv en starkare vänster- eller höger sida?

Och nu ska jag genast fixa till det här så jag har ryggen fri! Det finns forskare som säger att allt det jag sagt hittills är en myt och att vänster sida inte alls sköter om matematiken o höger sköter om färgerna. Att hjärnhalvorna alltid jobbar tillsammans.

Och det omkullkastar inte alls det jag sagt. Jag vill ju nämligen betona att vi ska få halvorna att samarbeta för ett rikt resultat.

Båda halvorna är nödvändiga för att vi ska kunna leva, och den ena dominansen är inte bättre än den andra! Och ingen tankeprocess, ingen rörelse sker enbart med hjälp av den ena halvan. Miljontals signaler skickas varje sekund från den ena till den andra sidan. Ju fler signaler, desto bättre fungerar maskineriet, och ju äldre vi blir desto bättre blir vi på att använda halvorna tillsammans!

Så det som vi ska träna på är att aktivera båda halvorna, att vi får till stånd en kommunikation mellan den vänstra och den högra sidan. Och det gör vi med effektiva brain-gym-rörelser (hjärngymnastik).

Rörelser: Vi gör en liggande åtta i luften. Uppåt i mitten! Följ tummen med ögonen utan att vända huvudet. Om och om igen, så långt till sidorna som det går. Det ska kännas i huvu!

Ibland har jag gjort ett experiment där folk har fått skriva en kort text med fel hand – med erbarmligt resultat – sen ritat åttan och gjort ett nytt försök. Fanns det någon skillnad mellan den första texten och den andra? De flesta märkte en stor skillnad, åtminstone så kändes det lättare att föra handen efter brain-gym-rörelsen.

Mozart: Pianokonsert 23 i A-dur, K 488

Är det nåt speciellt med Mozarts musik? Ja.

Eftersom den är uppbyggd på teman med många variationer. Hjärnan aktiveras när vi lyssnar på Mozart (röntgenbilder har bestyrkt detta), musiken får vågorna i hjärnan att svänga rätt och ger hjärnan den rytm som den älskar.

Det här fenomenet fick namnet Mozarteffekten (Don Campbell); många påstod att det bara var bluff, men se vad Einstein säger: ”Mozarts musik är så ren och vacker att jag anser att den reflekterar universums inre skönhet.”

Hjärngymnastik är alltså att vi tränar hjärnans två halvor så att de bättre kan kommunicera med varandra.

## Förberedelser

- Stig upp, lägg högra handens tumme och pekfinger strax under nyckelbenet, där du hittar ett par gropar som kallas ”hjärnknapparna”. Massera med högra handen och lägg vänstra handen strax under naveln. Byt hand efter en stund.

- Energigäspningen: Gäspa stort och fult (!) och gnugga samtidigt käkbenet strax framför öronen.
- Drick vatten!

Du har just gymnastiserat hjärnan, du har gett något av vad den vill ha. Här har vi hjärnans tre favoriter: brain-gym, rätt föda och dagliga, nyttiga aktiviteter.

Hjärnan kan lära i vilken ålder som helst och den kan t.o.m. bli mer kraftfull med åren!

Det är bland annat det som den åldrande hjärnan har lättare att göra, säger professor Gene D Cohen i sin bok "Den mogna människan", där han presenterar nya, positiva, fantastiska rön om den mogna hjärnan.

Västerländsk vetenskap och kultur har tidigare bara fokuserat på åldrandets negativa sidor, säger han. Enligt modern forskning vet vi nu att hjärnan är flexibel och anpassningsbar, att den växer till sig i den riktning vi själva bestämmer.

Mer brain-gym: **Korsvisa rörelser**

- **Upphängningen** (hook-up): Händerna fram, handflatorna ut, knäpp händerna, vänd händerna mot bröstet, tungan upp i gommen, ena benet över det andra, blunda! Byt sida!
- **Elefanten**: knip om näsan med vänster hand, vänster öra med höger hand, byt! Har också vidare rörelser: Stick ut armen och gör liggande-åttan-rörelser!
- **Ugglan**: Höger hand på vänster axel, titta åt vänster, för huvudet långsamt mot höger axel. Låt hör ett ljudligt **HUHUU** när du når fram! Byt!
- **Korsvis dans**: Höger hand mot vänster fot, vänster hand mot höger fot. Framför och bakom. Höger armbåge mot vänster knä. Vänster armbåge mot höger knä. Det tar vi också till musik, först snabbt ... Vem kan långsammast? ... och snabbt igen.

**Födoämnen**: Näringsrik kost är självfallet det viktigaste, men här är några extra tips.

Fullkorn: ris, quinoa

Nötter: valnötter, mandel, cashewnötter, pekannötter, linfrön, pumpakärnor, solrosfrön

Frukt, grönsaker och bär: svarta vinbär, blåbär, jordgubbar, granatäpple, broccoli, tomat, avokado, vitlök

Vildlax, ägg, mörk choklad, grönt te

**Andra tips:** Hjärnan fungerar bättre ju mer du använder den och ju mer du lagrar. En dator kan bli full – men aldrig din hjärna! Det finns ingen dator som är lika smart som din hjärna!

- Vatten förbättrar kommunikationen, d.v.s. kopplingar/synapser mellan hjärnceller – därav vikten av att dricka vatten!
- Motion: Fysisk aktivitet ger hjärnan syre, väcker hjärnan till liv, skapar nya hjärnceller. På 90-talet kom upptäckten att hjärnceller hela tiden skapas. Fenomenet kallas neurogenes.

”Hjärnan dammar inte igen.” säger Rolf Ekman, professor i neurokemi i Göteborg. Du kan bli smartare med åren.

Kan det vara så? Dör inte hjärncellerna, blir vi inte gaggiga och oförmögna att lära något nytt när vi blir äldre?

– Nej, säger Rolf Ekman. Det går inte bara utför. I dag vet vi att nya hjärnceller bildas även hos äldre och att kommunikationen mellan dem – synapserna – är viktiga att hålla igång. Processerna går lite långsammare i den åldrande hjärnan, men det behöver inte ge sämre kvalitet på tankearbetet!

Rör du dig regelbundet kan du bli tio år yngre i hjärnan – och den som inte kan röra sig kan ju röra sig i tanken, det påverkar lika mycket, hävdar professorn.

- Och Cohen håller med och han betonar också den mentala träningen: Ansträng dig lite! Lös Sudoku och korsord, spela Scrabble eller Alfabet. Att spela Scrabble är för övrigt lätt ... Vi är många i Svenskfinland som spelar och tävlar, och på Facebook heter vår grupp ”Scrabblespel i Svenskfinland” kom med och spela, kom med i vår finlandssvenska tävlingsgrupp!
- Sömn lagrar information och bearbetar minnen, så sov tillräckligt! Det är viktigt att sova 6-8 timmar, men vi kan sova när vi vill. Är du vaken mellan tre och fyra på natten så stig upp och gör något vettigt! Vem säger att man måste ligga och vrida sig?
- Variera! Det kan kännas tryggt att gå i invanda banor – men hjärnan behöver utmaningar! Variera din sittplats på tåget/bussen, variera din gångväg, fall inte in i rutiner! Borsta tänder och hår med ”andra” handen. Räkna baklänges.
- Ha roligt, skratta, idka fritidsaktiviteter, dansa, låt dig överraskas, lek och idka social samvaro! Samvaron med andra aktiverar fler delar i hjärnan ...
- Utmaningar: Lär dig nåt nytt varje dag, lär dig jonglera. När vi lär oss nåt nytt skapas nya kopplingar, nya synapser. Ju mer man redan kan, desto lättare är det dessutom att lära sig ännu mer. Därför blir din hjärna smartare i morgon om du lär dig något nytt idag!

Hur var det nu med den åldrande hjärnan? Blir frågorna fler när vi blir äldre?

”Var är nycklarna?”, ”Var har jag lagt telefonen?” och ”Varför gick jag in i det här rummet?”

Gene D Cohen håller visserligen med om att namn, telefonnummer och koder blir svårare att hålla reda på! ”Det kan vara svårt att hitta ett namn, eller ett ord, visst glömmet vi detaljer, men vad är det om vi ser till det stora hela? Vi blir bättre på att lösa problem, vi har dessutom långt större erfarenhet än yngre. Vi har visdom.”

Nu vet vi också att vi har utvecklingsmöjligheter, för nu vet vi att vi rent fysiologiskt kan få vår hjärna att växa!

### **Sammanfattning:**

Erfarenhet, kunskap och träning gör att hjärnan omformas, t.o.m. växer till sig. Hjärnceller bildas i en frisk, åldrande hjärna, och vi får större förmåga till kopplingar mellan hjärnhalvorna.

En åldrande hjärna kan alltså vara kraftfullare än en ung hjärna! Om vi bara tar väl hand om den!

Jag hoppas jag kunnat ge dig några värdefulla aha-upplevelser i dag; jag vill att du tar de goda nyheterna till dig och att du tar dem med dig hem.

Gerd Forss

[gerd.forss@gmail.com](mailto:gerd.forss@gmail.com)

040-5292876