

Možganska telovadba

(avtorica: Monique Le Poncin)

Monique Le Poncin je knjigo Možganska telovadba pripravila v sodelovanju z Miché- lom Levinom že v devetdesetih letih, prav takrat, ko je George Bush 90. leta uradno razglasil za desetletje možganov. To je spro- žilo cel plaz novih raziskovalnih projektov in del, ki naj bi pomagali človeku spoznati in razviti njegovo največje bogastvo – mož- gane.

Lansko jesen smo tudi pri nas dočakali pre- vod tega dela. Knjigo je izdala Cankarjeva založba, prevedel pa jo je in preuredil Jože Stabej.

V današnji civilizaciji se že dokaj dobro za- vedamo pomena lastne skrbi za zdravje, zdrave prehrane, zdravega življenja. Še vse premalo pa storimo za naše možgane. Še po- gosteje pa jih zanemarjamo ali jim celo ško- dujemo, čeprav se tega morda niti ne zaveda- mo. In kaj pomeni zanemarjanje možganov?

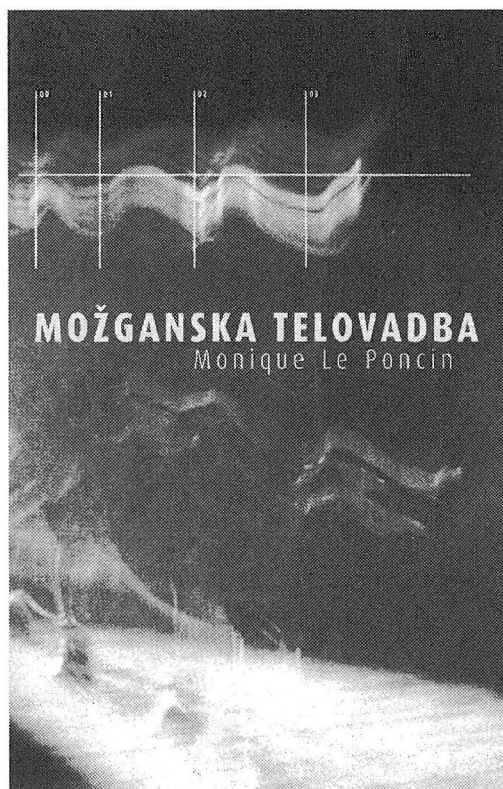
Ko boste le bežno prelistali knjigo, vam bo postalo jasno, da za možgane ne velja le izrek »Vaja dela mojstra«, temveč tudi »Va- je krepijo«. Pomembno pa je predvsem ne- nehno vzdrževanje mentalne kondicije.

Avtorica bralca najprej popelje v prečudovi- ti svet možganov in mu skuša pojasniti, ka- ko delujejo naši možgani, pa tudi to, kako in kdaj se naši možgani dolgočasijo, kar je največja nevarnost za vzdrževanje mentalne kondicije. Naši možgani so namreč fizično oblikovani za učenje.

Knjiga želi resnično zdramiti bralčeve mož- gane, saj osrednji del knjige obsega vaje, ki

jih je avtorica oblikovala tako, da se jih lahko lo- ti vsak začetnik. Osnovna mož- ganska telovadba traja štiri tedne. Vsak teden je pri- poročljivo nare- diti tri sklope vaj in nato narisati grafikon uspeha v prvem tednu. V četrtem tednu bo- ste lahko narisali grafikon uspeha v četrtem tednu in grafikon uspeha za ves mesec. Če boste resno delali vaje, boste opazili napredek že po enem mesecu.

Osnovno sporočilo avtorice pa je, da mora- mo naše možgane uriti vse življenje. Dejavno smo lahko vsak dan, na primer med vožnjo z avtomobilom, med gospodinjskimi opravi- li ..., pravzaprav lahko v vsakem trenutku dneva delamo vaje za možgane, ki si jih sa- mi izmislimo in izvajamo po lastni domišlji- ji. Vaje krepijo naše dožemanje, vidno in prostorsko iznajdljivost, strukturiranje, lo- gično sklepanje, besedne spretnosti. Za to pa je poleg vaj potrebna tudi življenjska hi-



giena. Naši možgani za svoje delovanje potrebujejo energijo, hrano, počitek, primerno skrb, in sicer v vseh življenjskih obdobjih.

Knjiga je prišla na slovenski trg nedvomno ob pravem času. Ravno v trenutku, ko vsi iščemo načine in poti, kako pospešiti procese pridobivanja znanja, kako jih narediti še učinkovitejše, skratka kako vstopiti primerno opremljeni v novo tisočletje. Kako narediti naše možgane učinkovitejše, se sprašujejo v podjetjih, na fakultetah, v srednjih in osnovnih šolah, o tem bi želeli več vedeti starši, učitelji, podjetniki, managerji. Knjiga je torej namenjena vsem. Priporočam jo slehernemu Slovencu, kajti če se bomo zadovoljili le s črno kavo za zajtrk in televizijskim programom kot »duševno hrano«, si zagotovo ne bomo priborili vstopnice v tisočletje razuma in učenja.

mag. Daniela Brečko