



Každý mozog krásne kreslí

Ste neustále v strese, ťažko sa rozhodujete a neviete oddychovať? Žijeme v dobe pod nadvládou ľavej mozgovej hemisféry. O to viac potrebujeme posilňovať pravú.

TEXT A FOTO Radka Hozynová, Shutterstock

Neurochirurg Roger W. Sperry získal za výskum mozgových hemisfér Nobelovu cenu. Vďaka nemu vieme, že každá spracúva informácie inak. „Vďaka pravej sme kreatívni, improvizujeme, vieme sa nadvýnať krásou. Spracúva informácie v celku,“ vysvetľuje neurologička MUDr. Soňa Ostrihoňová. Ľavá hemisféra používa logiku, analyzuje, riadi sa pravidlami, posudzuje. Zameriava sa na detaily, máme v nej centrum strachu a stresu. Takmer pre všetky naše činnosti je optimálne, keď máme prepojené obe hemisféry,“ dodáva Soňa Ostrihoňová. Takí ľudia vedia byť kreatívni a zároveň majú zmysel pre poriadok a systém,

dokážu mať nadhľad, empatiu, zmysel pre humor, rozumejú symbolom, zväčša sú to prirodzene spirituálni ľudia.

Vľavo sú peniaze

Pre človeka so slabou funkciou pravou mozgovou hemisférou je typická neschopnosť emócií, chladnokrvnosť a bezohľadnosť. „Jeho život je zdanlivo v poriadku, pretože je silno extrovertne orientovaný a zväčša je úspešný. Baží po uznaní okolia a robí všetko pre to, aby sa navonok javil ako úspešný. V skutočnosti je jeho život poloprázdny,“ tvrdí psychologička PhDr. Alena Fekeová. Zjednodušene, z jeho pohľadu sa láska rovná sexu, práca peniazom, pravda sa

dosahuje manipuláciou vo svoj prospech, a deti sú dedičia. „Môže počúvať klasickú hudbu, podporovať šport aj umenie, pochopí to, ale nikdy to neprecíti. Extrémne ľavohemisféroví ľudia majú zväčša kariéru a nadbytok peňazi,“ konštatuje psychologička. Opačným extrémom sú ľudia introvertní, často sa zaoberajúci sami sebou. Z ich pohľadu sú láska a sex dve rozdielne veci. O mienku okolia sa príliš nezaujímajú. Radi meditujú. Okolitý svet akoby iba plával okolo nich, nachádzajú sa v hmlistej dialave. V kariére sa im zvyčajne nedarí, peňazi nemajú nikdy nazvyš.

Budíček!

Ak používame viac ľavú hemisféru, obmedzujeme svoju schopnosť relaxovať, tešiť sa aj tvorivosť, ktorá je užitočná pre každého. Pomáha nám zvládať každodenné rozhodovanie, umožňuje nám nestresovať sa, byť flexibilní a vynachádzajú. Vedci zistili, že bežne nadané dieťa prichádza do prvej triedy s 95 percentami

POSILNITE ĽAVÚ

Ak človek používa prevažne pravú hemisféru, je kreatívny, pracuje s fantáziou a farbami, môže mu chýbať práve ľavohemisférová logika a analytické myslenie. Tá sa dá trénovať lúštením krížoviek, sudoku, čítaním detektívok. Z hier sa odporúča Scrabble, Cashflow, Logik a zo športov tie, ktoré používajú pravú ruku. Teda tenis, badminton či stolný tenis.

POSILNITE PRAVÚ

Ľavohemisferikom pracujúcim s číslami, so slovami a s analýzami sa odporúča vyvažovať to jogou, kreslením, tancom alebo návštevou divadla a koncertov. Ak ste praváci, skúste si občas umývať zuby ľavou rukou. Aj písanie a kreslenie ľavou sú dobrý tréning.

vrodenej tvorivosti. Ale keď to isté dieťa vychádza z vysokej školy, zostáva mu už len 13 až 20 percent. Zvyšok kreativity je „odložený“ a bez systematického tréningu sa neprebudí. Na posilnenie pravej hemisféry je vhodná joga, intuitívny tanec, kreslenie a maľovanie. Výtvarníčka a pedagogička na strednej umeleckej škole Pawla Šoltysová vedie kurzy kreslenia pravou hemisférou. „Na kurzoch robíme okrem kreslenia rôzne techniky a cvičenia zamerané na vyradenie ľavej hemisféry a aktivovanie pravej. Ľavá nám zvyčajne našepkáva, že niečo nevieme. Pravá nepozná hranice a strach,“ hovorí. Učia ľudí pozeráť na veci inak. Na konci kurzu bývajú podľa výtvarníčky prekvapení a nadšení, čo dokážu. „Kurz kreslenia pomáha aj tým, ktorí majú špecifické problémy s učením, s koordináciou či s pamäťou. Dyslexia, dysgrafia a podobné poruchy spočívajú v tom, že medzi oboma hemisférami mozgu nie je dostatočné množstvo nervových prepojení,“ dodáva Pawla Šoltysová.

Neviem? Nepoznám

Takisto som bola presvedčená, že neviem kresliť. O to viac som bola zvedavá, aké čarovanie sa na kurze deje. Videla som na internete portréty,

Pawla Šoltysová tvrdí, že kurz kreslenia pomáha aj ľuďom s dyslexiou a dysgrafiou, koordináciou či s pamäťou.

ktoré účastníci nakreslili pred kurzom a po ňom. Bolo nás asi desať. Muži, ženy, študentky. Najmladšia mala pätnásť, najstarší asi šesťdesiat. Profesie ako lodný kapitán, marketingová manažérka, blogerka a IT manažér. Po úvode o fungovaní mozgových hemisfér a niekoľkých dychových cvičeniach, ktoré otvárajú „most“ medzi nimi, sme začali kresliť. Vraj na to netreba výtvarný talent. Podľa americkej výtvarníčky Betty Edwardsovej, autorky metódy kreslenia pravou hemisférou, máme schopnosť kresliť vrodenu, podobne ako predpoklad naučiť sa písať, čítať a počítať. Časom sme však prijali presvedčenie, že niektoré veci skrátka nevieme. Pravá hemisféra nepozná slovo neviem či nedokážem. Tým, že je tvorivá, schopná vnímať svet v celku. Preto sme sa snažili aktivizovať ju zdanlivo nelogickými cvičeniami. „Keď totiž človek vykonáva zdanlivo nelogické cvičenie, ľavá hemisféra sa utlmí a do popredia vstupuje pravá hemisféra,“ vysvetľuje lektorka Pawla Šoltysová.



Tréning bez potu

Byť kreatívny znamená nebáť sa riskovať, ak intuícia vraví – Choď do toho! Ale hlavne – neposudzovať, neodsudzovať, neporovnávať... Môj portrét v závere kurzu ma príjemne prekvapil a naštartoval pravidelné tréningy pravej hemisféry. „Mozog, hoci má celkom odlišné zloženie, pracuje podobne ako svaly v tebe. Tréningom ho môžeme rozvíjať a udržať v dobrej kondícii. Ale ak sa oň nebudeme starať, môžeme počítať s poruchami pamäti, so zhoršením vnímania a myslenia. A čo je naša smola, nebudeme si tento problém už ani uvedomovať,“ varuje všetkých neurologička MUDr. Soňa Ostrihoňová. Pri vykonávaní tých istých rutinných úkonov sa totiž náš mozog ani trochu nenaamá. Ideme na „autopilota“, používame už len vytvorené neurónové obvody. Ak vystavíme mozog novým situáciám, úlohám alebo začneme známe úlohy robiť inak, začnú sa vytvárať nové neurónové obvody. A dôležité sú aj ich vzájomné prepojenia. ?

ZDRAVÁ RADA

Žonglujte, začnite chodiť do múzeí, vymýšľajte interaktívne zábavy, hrajte šach a rozprávkajte druhým ľuďom príbehy. Zábavné aktivity trénujú váš mozog a vzdalujú ho od Alzheimerovej choroby.

