

PROFIT

INŠPIRUJTE SA

07 | 30. marca 2016, cena 1,70 €
www.eprofit.sk

**RANDE
SO ŽRALOKOM**

A KLENOT OCEÁNU
TUBBATAHA

**SKUTOČNÍ
PRIATELIA**

VO VIRTUÁLNO
SVETE. VĎAKA
„APKÁM“

**STOROČNÝ
BAVORÁK**

IDE NA NOVÚ
ENERGIU

**NABRÚSTE
SI MOZOG**

PREPOJTE HEMISFÉRY
A OBJAVTE, ČOHO STE
SCHOPNÍ

CIRKUS V BIZNISE

ĽUDIA SA RADI ZABÁVAJÚ. NOVÝ ČI KLASICKÝ, CIRKUS
JE STÁLE SCHOPNÝ ZAROBÍŤ. ALE MUSÍ DAŤ DIVÁKOM
NIEČO, ČO EŠTE NEVIDELI

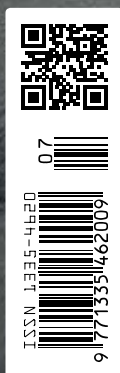
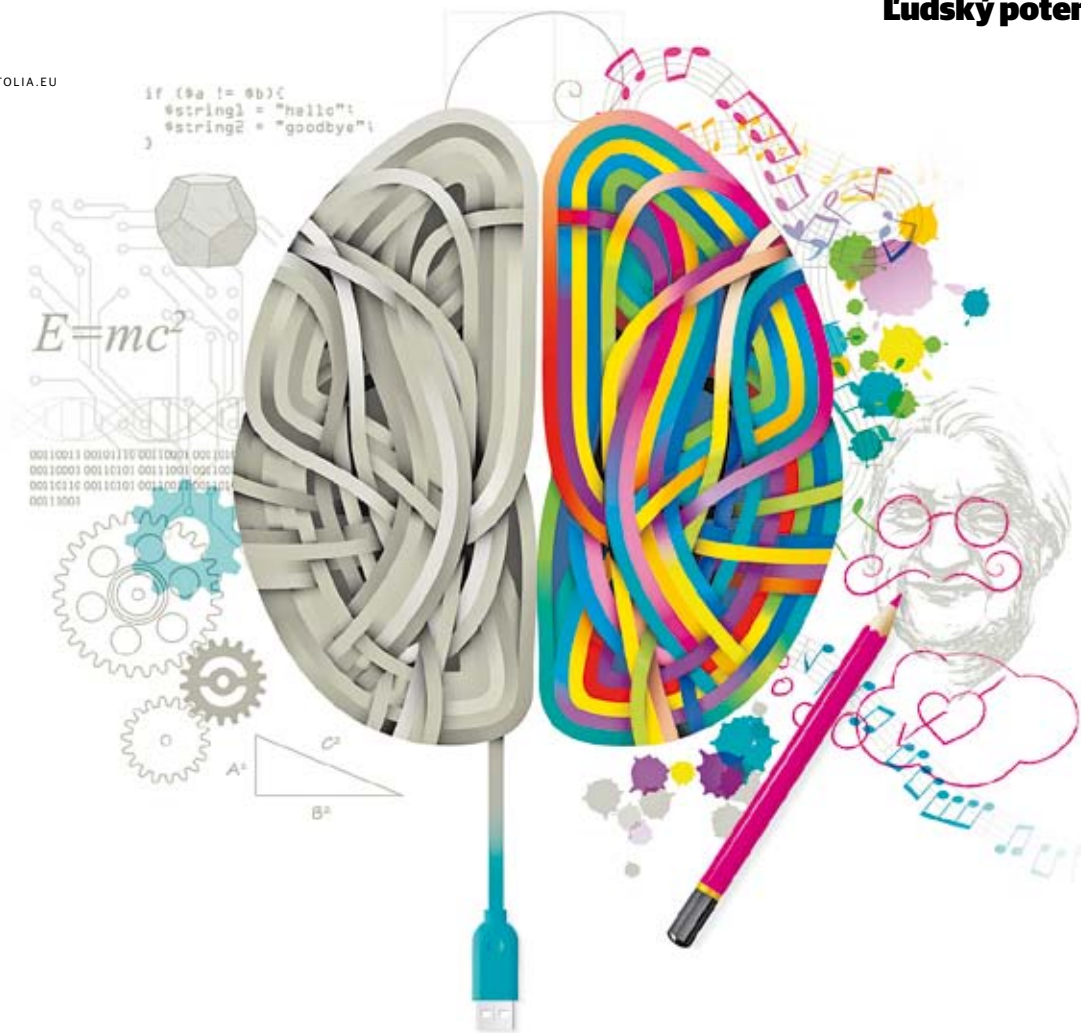


FOTO: FOTOLIA.EU



PREBUĎTE SVOJE

HEMISFÉRY

K naplneniu nášho mentálneho a tvorivého potenciálu potrebujeme využívať obe mozgové hemisféry. Najlepšie súčasne. Dnešná doba je však zameraná viac na tú ľavú – na kariéru, fakty a to, čo považujeme za „rozumné“. Na druhej strane sú emócie, kreativita a pohyb. Účinné prepojenie oboch strán podporuje celkovú rovnováhu, mentálnu aj fyzickú, a pocit naplnenia. Netúžime všetci práve po tom?

TEXT: RADKA HORYNOVÁ

Z

uzana, tridsaťpäťročná učiteľka hudby, je typická umelkyňa. Romantická duša. V partnerskom vzťahu dennodenne naráža na rozdielnosť v pohľade na tú istú vec. „Máme odlišnú prácu, on pracuje s číslami a aj doma má najradšej sudoku a detektívky. Na rozdiel odo mňa. Máme však radi šport a to nás, myslím, spája,“ hovorí. „Pri komunikácii si stále neviem zvyknúť na jeho tvrdý, chladný tón. Jeho slová ma až fackajú. Akoby bol bez emócií,“ ťažká si. Obrátila sa preto na psychologičku.

VIAC VĽAVO. Podľa psychologičky Aleny Fekeovej je pre človeka, ktorý funguje viac cez pravú mozgovú hemisféru, typická neschopnosť vyjadrovať emócie, v krajnom prípade až chladnokrvnosť, bezcitnosť či bezohľadnosť. „Jeho život môže byť zdanlivo v poriadku, pretože je silno extrovertne orientovaný a zväčša úspešný, lebo baží po uznaní okolia a robí všetko pre to, aby sa navonok javil úspešným. V skutočnosti je však jeho život poloprázdny,“ tvrdí psychologička. Zjednodušene povedané, z jeho pohľadu sa láska rovná sexu, práca peniazom, pravda sa dosahuje manipuláciou vo svoj prospech a deti sú v jeho očiach predovšetkým dedičia. „Môže počúvať klasickú hudbu, podporovať šport aj umenie, môže to pochopiť, ale nikdy to neprecíti. Títo extrémne ľavohemisféroví

ľudia majú zväčša úspešnú kariéru a nadbytok peňazí,“ konštatuje A. Fekeová.

VIAC V PRAVO. Opačným extrémom sú introvertní ľudia, ktorí sa radi a veľa zaoberajú sami sebou. Rozoberajú vzťahy a abstraktné pojmy ako láska, bolesť, násilie, tolerancia či súcit. „Z ich pohľadu sú láska a sex dve úplne rozdielne veci. Umenie považujú za mimoriadne dôležité a úspechom pre nich bývajú osobné hodnoty a duchovná zrelosť,“ sumarizuje psychologička.

Týchto ľudí často pristihnete pri bdelom snívaní a nevyhýbajú sa duchovnej práci – meditujú, modlia sa, absolvujú rôzne umelecky ladené terapie. „Môžu mať dobré schopnosti predvídať udalosti. Okolitý svet akoby plával okolo nich, sami sa nachádzajú kdesi v hmlistej diaľave,“ vykresluje A. Fekeová. A ako to už u rojkov a umelcov býva zvykom, v kariére sa im veľmi nedarí a peňazí nemajú nazvyš.

ROVNOVÁHA. Mozog človeka sa skladá z dvoch častí, pravej a ľavej hemisféry. Pravá hemisféra riadi ľavú stranu tela a ľavá hemisféra zasa pravú stranu. Neurochirurg Roger W. Sperry získal za výskum mozgových hemisfér v roku 1981 Nobelovu cenu. Vďaka nemu vieme, že každá mozgová hemisféra spracúva informácie iným spôsobom. Ako vysvetľuje neurologička Soňa Ostrihoňová, pravá hemisféra zodpovedá za neverbálnu komunikáciu, pohyb v priestore, emócie, dojmy, intuíciu, analýzu priestoru. „Vďaka nej sme kreatívni, improvizujeme, vieme sa nadchýňať krásou. Spracúva informácie v celku,“ konkretizuje.

Ľavá hemisféra je dominantnejšia ako pravá. Má na starosti reč, fakty, čísla, používa logiku, analyzuje, riadi sa pravidlami, posudzuje. Zameriava sa na detaily, máme v nej centrum strachu a stresu. „Pre takmer všetky naše činnosti je optimálne, keď máme prepojené obe hemisféry, vtedy sme v harmónii,“ dodáva S. Ostrihoňová.

Nie je to ľahké, lebo v súčasnosti žijeme akoby pod nadvládou ľavej hemisféry. Naša uponáhľaná doba je plná stresu, sme orientovaní na čísla a fakty a väčšina z nás sú praváci. „Normálny“ človek je akýmsi kompromisom medzi dvoma spomenutými extrémami. Takí ľudia si udržiavajú rovnováhu medzi rozumom a citom. Vedia byť kreatívni a zároveň majú zmysel pre poriadok a schopnosť zapojiť sa do systému, dokážu sa na veci pozerať s nadhľadom. Sú empatictí, majú zmysel pre humor, rozumujú symbolom a zväčša sú to prirodzene spirituálni ľudia.

VĎAKA PRAVEJ HEMISFÉRE SME KREATÍVNI, IMPROVIZUJEME, VIEME SA NADCHÝŇAŤ KRÁSOU. SPRACÚVA INFORMÁCIE V CELKU

PREBUDIŤ SPÁČA. Ak využívame viac ľavú hemisféru, obmedzujeme napríklad svoju schopnosť relaxovať a tešiť sa, ale aj tvorivosť. Pomáha nám zvládať každodenné rozhodovanie, riešenie problémov, byť flexibilný a vynaliezavý. Podľa nedávneho výskumu má priemerne nadané dieťa na začiatku školskej dochádzky zhruba 95 percent vrodenej tvorivosti. Z toho mu do ukončenia vysokej školy zostane maximálne dvadsať percent.

Čím to je? Zvyšok kreativity je potlačený a bez systematického tréningu sa neprebudí. Trénovať sa dá povedzme cez meditáciu, vizualizáciu, intuitívny tanec či kreslenie. Výtvarníčka a pedagogička na strednej umeleckej škole Pawla Šoltisová vedie kurzy kreslenia pravou hemisférou. „Okrem kreslenia robíme rôzne techniky a cvičenia zamerané na vyradenie ľavej hemisféry a aktivovanie pravej. Ľavá nám zvyčajne našepkáva, že niečo nevieme, nedokážeme. Pravá nepozná hranice či strach,“ hovorí. Vlastne učia ľudí pozeráť sa na veci inak. Na konci kurzu bývajú podľa výtvarníčky prekvapení z toho, čo dokážu. „Kurz kreslenia pomáha aj tým, ktorí majú špecifické problémy s učeníem, koordináciou či pamäťou. Dyslexia, dysgrafia a podobné poruchy spočívajú v tom, že medzi oboma hemisférami mozgu nie je dosť nervových prepojení,“ dodáva P. Šoltisová.

NEVIEM, NEBUDEM. Tiež som bola presvedčená, že neviem kresliť. O to viac som bola zvedavá, čo sú to za čary. O kurze som nevedela prakticky nič, len som na internete videla portréty, ktoré účastníci nakreslili pred ním a po ňom. Pokrok to bol úžasný. „To chcem vidieť, aký portrét urobím ja, keď kreslím postavy ako paličky a kolieska,“ povedala som si bez veľkých očakávaní.

S tým som začínala dvojdnový kurz. Na kurze nás bolo desať, ženy i muži, dospeli



PAWLA ŠOLTISOVÁ
NA KURZE

FOTO: RADKA HORYNOVÁ

aj študenti. Najmladší mal pätnásť rokov, najstarší šesťdesiat. Medzi nimi profesie ako lodný kapitán, marketingová manažérka, blogérka či IT manažér. Na začiatku sme si dali trochu teórie, potom dychové a uvoľňovacie cvičenia, ktoré otvárajú most medzi pravou a ľavou hemisférou. Na pozadí príjemnej hudby sme absolvovali rôzne techniky a medzičasom sme kreslili. „Autorka tejto metódy, americká výtvarníčka Betty Edwardsová tvrdí, že kreslenie je takzvaná globálna schopnosť, ktorú máme vrodenu, podobne ako predpoklad naučiť sa písať, čítať a počítať,“ rozpráva lektorka. „Pravá hemisféra

ĽAVÁ HEMISFÉRA JE DOMINANTNEJŠIA. MÁ NA STAROSTI REČ, POUŽÍVA LOGIKU, ANALYZUJE, RIADI SA PRAVIDLAMI. ZAMERIAVA SA NA FAKTY A DETAILS



FOTO: RADKA HORYNOVÁ



FOTO: RADKA HORYNOVÁ

10 FAKTOV O MOZGU

1. Pracuje s rovnakým množstvom energie ako desaťwattová žiarovka.
2. Ženy sú emocionálnejšie a pri riešení problémov vďaka tomu zapájajú obe hemisféry.
3. Využíva 20 percent kyslíka, ktorý sa dostáva do krvi, hoci tvorí iba dve percentá telesnej hmoty.
4. Mozgy taxikárov sú údajne väčšie, lebo stále trénujú priestorovú orientáciu a pamäť.
5. Sny sú dôsledkom toho, že mozog v noci neodpočíva. Opakuje si a triedi zážitky zo dňa, osvojuje si nové situácie, vlastne sa učí z toho, čo sme počas dňa prežili.
6. Alkohol začne ničiť mozgové bunky už pár minút po vypití.
7. V mozgu je približne stotisíc miliárd nervových buniek, zhruba ako hviezd v našej galaxii.
8. Nervové impulzy putujú do mozgu a z mozgu rýchlosťou 275 km/h.
9. Sledovanie 3D filmov nie je pre mozog prirodzené. Dokonca na to môže reagovať pocitom tlaku.
10. Mozog priemerného muža váži približne 1,5 kg, mozog ženy o dvesto gramov menej.

nepozná slová ako neviem či nedokážem. Je tvorivá, schopná vnímať svet v celku. Na základe toho vyberáme špeciálne cvičenia, ktoré ju aktivizujú. Keď človek vykonáva zdanlivo nelogické cvičenie, ľavá hemisféra akoby znížila aktivitu a do popredia vystupuje pravá.“


Byť tvorivý neznamená, že máme umelecký talent, ale predovšetkým to, že sa neobjíme skúmať nové spôsoby, pozeráť sa na veci z inej perspektívy, riskovať. Môj portrét na záver kurzu zbúral moje predsudky o tom, že neviem kresliť, a naštartoval pravidelné tréningy pravej hemisféry.

SILA HEMISFÉR. Na kurzy, aké vedie P. Šoltisová, chodia ľudia z rôznych pohnútok. Aktívni dôchodcovia, ktorí si chcú splniť dávny sen a namaľovať obraz. Ľudia, ktorí potrebujú kresliť pred kolegami v práci, napríklad pri prezentáciách, a hanbia sa za svoje detské dielka. Iní sa chcú naučiť kresliť v rámci kariérnych zmien alebo si obnoviť staré kresliarske zručnosti. Stretávajú sa tu interiéroví dizajnéri, fotografi, webdizajnéri s „racionálnou“ skupinou, ako sú ekonómovia, manažéri či programátori. Tí pociťujú potrebu vyvážiť jednostranný prístup. „Veľa ľudí mi po kurze referuje, že vidia svet inak, plnšie. Pozorujú veci, ktoré predtým nevnímali. Pre mnohých sa kreslenie stáva relaxom, záľubou a chcú pokračovať,“ dodáva lektorka.

Soňa a Lukáš prišli spolu. On pracuje ako analytik, doma rieši krížovky. Ona je interiérová dizajnérka a keď má voľno, ide najradšej na jogu. „Dohodli sme sa, že občas budeme robiť to, čo má ten druhý rád, hoci inak by sme to nerobili. Takže Lukáš prišiel so mnou na kurz kreslenia,“ povedala mi Soňa. Po kurze sa Lukáš vyjadril, že už rozumie, prečo treba aktivity vyvažovať. „A keď som videl, čo som schopný nakresliť, zažil som silu hemisféry na vlastnej koži. Bol som už so Soňou aj na

ĽAVÁ HEMISFÉRA NAŠEPKÁVA, ŽE NIČO NEVIEME. PRAVÁ NEPOZNÁ HRANICE ČI STRACH

joge a musím povedať, že som mal zo začiatku problém upokojiť svoju myseľ a pohyby, ale potom som sa cítil skutočne dobre,“ dodáva. Soňa si na revanš musela zahrať s Lukášom scrabble a potrénovať si ľavú hemisféru.

KONDIČKA MOZGU. Ak človek pracuje s kreativitou, s fantáziou, farbami a tvarmi, možno mu chýba ľavohemisférová logika a analytické myslenie. Dajú sa trénovať lúštením krížoviek, sudoku, čítaním detektívok alebo návštevou escape roomu. Z hier sa odporúčajú scrabble, cashflow alebo logik a zo športov tenis, bedminton či stolný tenis. Ľuďom, ktorí pracujú celý deň s číslami, slovami a analýzami, sa odporúča vyvažovať to jogou, kreslením alebo tancom, prípadne návštevou divadla či koncertu. Praváci by si mali občas umývať zuby ľavou rukou. Aj písanie a kreslenie ľavou rukou je dobrým tréningom. Telo a myseľ sú prepojené. Na psychickej úrovni ovplyvňujeme stav tela a tréningom tela ovplyvňujeme psychiku. Pri vykonávaní rovnakých rutinných úkonov sa mozog takmer vôbec nenamáha. „Mozog pracuje podobne ako svaly v tele. Tréningom ho môžeme rozvíjať a udržať v kondícii. Ak mozgu doprajeme trochu tréningu, odmení nás dobrou kondičkou. Ak sa k nemu budeme správať ako k niečomu, o čo sa netreba starať, odplatí sa nám poruchami pamäti, zhoršením vnímania a myslenia. A na našu vlastnú smolu si tento problém nebudeme už ani uvedomovať,“ tvrdí neurologička S. Ostrihoňová. Ak vystavíme mozog novým situáciám alebo budeme známe úlohy robiť inak, začnú sa vytvárať nové neurónové obvody. 

POZVITE

váš mozog do tanca

Účinkom tanca na funkčnosť mozgu sa dlho nevenovala nijaká pozornosť. Až počas minulého desaťročia sa pomaly začínajú objavovať neurovedecké výskumy na túto tému. Nové výskumy dokázateľne potvrdzujú, že tanec zlepšuje náladu, lebo zvyšuje hladinu sérotonínu a zlepšuje kognitívne schopnosti, ako sú rozhodovanie či vizuálne rozlišovanie.

Text: Nina Jassingerová **Foto:** Fotolia.eu

Zo skúsenosti mnohí vieme, že tanec nám robí dobre. Niektorí sa vybláznia na diskotéke, iní si s chuťou zatancujú na svadbe či plese. Sú ľudia, ktorí si síce neužijú tanec vo veľkej spoločnosti, ale keď si „zatrásajú“ neviazane doma, akoby z nich spadla celá váha sveta. To stúpa sérotonín, ktorého nedostatok inak vyvoláva depresie. Objavuje sa čoraz viac tanečných kurzov, ktoré ľudia využívajú ako náhradu iných pohybových aktivít, ale aj rôzne terapie tancom. Môžete medzi nimi nájsť intuitívny tanec, päť rytmov, tranzový tanec (transdance), kruhové tance a mnohé iné. Aj dospelí ľudia začínajú chodiť na balet, seniorom zasa vedci odporúčajú latinskoamerické tance.

LEPŠÍ AKO BEH. Podľa štúdie lekárskej školy Albert Einstein College of Medicine v New Yorku je vplyv tanca na mozog dokonca zo všetkých sledovaných fyzických aktivít najvýznamnejší. „Tým, že podporuje tvorbu nových neurálnych spojov najmä vo „výkonnej“ oblasti mozgu, dlhodobé pamäti a oblasti priestorového rozlišovania, pomáha výrazne predchádzať stareckej demencii,“ píše sa v štúdiu z roku 2003.

V iných lekárskejších výskumoch sa ukázalo, že tanec výrazne napomáha potlačanie symptómov Parkinsonovej choroby, ako sú spomalený pohyb, stuhnutosť údov a torza, trasenie, narušená rovnováha a ko-

ordinácia. Štúdie, ktorých účastníkmi boli ľudia trpiaci touto chorobou, dokázali, že pravidelný uvoľnený tanec pomáha aj pri zvratoch, migrénach a úzkostiach. Tanec ako spojenie hudby a pohybu navyše predstavuje dvojité rozkoš. Zatiaľ čo hudba stimuluje naše mozgové centrá zodpovedné za pocit odmeny a vďačnosti, tanec aktivuje zmyslové a motorické dráhy.

PRE KAŽDÚ ČINNOSŤ JE OPTIMÁLNE PREPOJENIE OBOCH HEMISFÉR, VTEDE SME V HARMÓNII

ĽAVÁ, PRAVÁ. Sem-tam sa aj pri tanci, podobne ako pri kreslení, objavuje otázka rozdelenia ľudí na viac pravo- alebo ľavomozgových a toho, či sa dá funkčnosť pravej alebo ľavej mozgovej hemisféry ovplyvniť niektorými činnosťami. Nejde o funkčnosť jednej či druhej hemisféry, ale o spojenie medzi nimi.

Napríklad u matematicky nadaných ľudí to nie je tak, že by mali výkonnejšiu ľavú hemisféru. Alebo že by umelci mali výkonnejšiu tú pravú. Matematické talenty napríklad majú oveľa viac spojení medzi hemisférami. Tanec je činnosť, ktorá prináša nielen rozkoš, ale skutočne podporuje práve tieto spojenia medzi hemisférami, a tak celkovo zvyšuje výkonnosť kapacitu mozgu. 