

Hjälp din hjärna!

Victoria Magnusson, arbetsmiljöstrateg, och Charlotte Ljung, neuromotorisk tränare, höll i en inspirationslunch om hur vi kan hjälpa hjärnan i ett stresstillstånd.

Fokusera på de tillstånd du önskar ha i ditt liv

Till att börja med presenterade Victoria några tankar om hur hon förhåller sig till saker som händer i livet:

- Meningen med livet för mig är att samla på mig upplevelser och erfarenheter. På så vis kan jag nästan alltid hitta en mening med det som sker i mitt liv. Även sorg och andra mindre trevliga ingredienser ingår i livet, och jag brukar tänka att jag av dem åtminstone lärt mig något.
- Jag försöker fokusera på tillstånd som jag önskar ha i mitt liv. Jag har tänkt mycket och länge och kommit fram till att jag vill känna glädje, njutning och mening. Men, tillstånd påverkas ibland av tråkiga saker som ska göras. Jag avskyr dammsugning, och för att jag ska kunna göra det med glädje får jag hitta på något sätt att göra det roligt, till exempel genom att sätta lurar i öronen och lyssna på musik som jag gillar.

För det mesta fungerar det att göra så.

- Jag tar ansvar för att försöka skapa de tillstånd jag önskar i mitt liv genom att göra saker som får mig att må bra och bli glad. Jag lyssnar på musik, ser en bra film, umgås med familjen, träffar vänner, äter god mat, mediterar, yogar, joggar, jympar och kryper!

När det inte funkar

Men i arbetet kan vi inte alltid själva välja vad och hur vi ska göra saker.

- När jag är beroende av andra försöker jag ta ansvar för att tydliggöra vad jag tycker, tänker, känner, vill och behöver – för att må bra, kunna, vilja, våga – och när det gäller jobbet – för att kunna känna mig kompetent, stolt och motiverad.

Men ibland kraschar det! Victoria är ambitiös och har stora krav på sig. Då är det lätt hänt att hon plötsligt får ”prestaskitångest” som hon kallar det och blir stressad.

- Då kan jag inte tänka kloka tankar. Och då tar jag hjälp av det som Charlotte är specialist på: rörelsers påverkan på kroppen.

Charlotte som är neuromotorisk tränare berättade om hur vår hjärna fungerar i en stressituation. Människan reagerar först med den så kallade reptilhjärnan som har tre olika sätt att försvara sig: bli paralyserad, slåss eller fly. Samtidigt bildar kroppen stresshormon cortisol som stannar i kroppen i kommande 4-6 timmar. Bildligt talat läser hjärnan in sig i ett skyddsrum.



Din kropp kan hjälpa hjärnan

- I det här läget kan man hjälpa hjärnan att skifta tillstånd. Hjärnstammen där ”reptilhjärnan” finns älskar roterande rörelser. Du kan hjälpa den att komma i balans genom att vrida, med långsamma rörelser, huvudet, höfter, ett finger, allt som går att vrida i kroppen. Detta bygger på ett kroppsligt minne som människan har från sin födsel, att hon ”vrider sig” ut i världen.

Hjärnbarken, den delen av hjärnan som sköter minne, tänkande och språk, gillar diagonala rörelser, till exempel att krypa. Eller en mindre rörelse: lyft den ena handens pekfinger upp samtidigt som du lyfter den andra handens tumme upp. Och tvärtom, flera gånger om. Det limbiska systemet som styr våra värderingar och allt som gör oss till individer, gillar spiralarörelser, till exempel liggande åttor. Om man varvar roterande-, diagonala- och spiralrörelser, hjälper man hjärnan att komma i balans, att komma ut ur det mentala skyddsrummet.

Victoria och Charlotte visade hur man via ”ryggåkning” kan ”blanda degen”, det vill säga genom att skaka kroppen på rätt sätt får snabbare tillgång till hela hjärnan igen.

- Vanligtvis försöker vi komma i balans genom att prata oss ur ett problem, men oftast fungerar det dåligt när vi är stressade. Det är mycket bättre att röra kroppen först. Efter det är hjärnan mottaglig för klokare tankar.