

# Det är lättare att lura hjärnan än kroppen

Från miVIDA 2013-03-12 15:18

Susanne Wolmesjö vill ha mer rörelse i skolan. Men hon tänker inte i första hand på extra idrotts- eller friskvårdstimmar. Nej, hon vill ha mer rörelse varje dag i flera korta pass. Och det gäller både barn och vuxna.



Foto: Anders G Warne

**Susanne Wolmesjö**, filosofie magister i pedagogik och certifierad kommunikolog, är något av en mångpysslare. Hon har sin huvudsakliga sysselsättning vid SISU Bosöns Idrottsfolkhögskola i Stockholm, där hon undervisar i ledarskap, fysiologi, pedagogik och hälsa. Vid sidan om är hon föreläsare och författare till tre böcker. Hon beskriver sin utbildning som tvärvetenskaplig med inriktning på biomekanik, idrottsmedicin, pedagogik, neuromotorik och fysiologi.

– Jag tycker att jag är bra på att sätta ihop olika discipliner, olika vetenskapliga modeller och få fram det som handlar om samma sak. För allt hänger egentligen ihop.

Ett argument för mer rörelse i skolan är att det underlättar inläringen. Det finns klara samband mellan fysisk aktivitet och kognition. Hjärnforskare menar att vi ska bryta av lärandet ofta och lägga till något annat för att vi då lär oss lättare. Därför är det bra att avbryta lektionen med ett rörelsepass.

Susanne Wolmesjö tycker att Röris, det korta gympaprogrammet från Friskis och svettis som ofta används i lågstadiet, är fantastiskt.

– Programmet – eller åtminstone Röris som tanke – borde användas långt upp i åren och även av vuxna. Det finns definitivt ingen forskning som visar att man lär sig mindre av att hoppa upp och röra sig. Tvärtom – kroppen måste vara med när hjärnan ska lära sig något. Dessutom skapar det en gruppkänsla att göra rörelser i takt tillsammans, säger hon.

Ett annat, enkelt tips då det gäller äldre barn eller vuxna är att avbryta lektionen för att dansa twist. Youtube vimlar av roliga twistfilmer och de är lagom långa för en aktivitetspaus.

**Rörelse har den** effekten att man blir upprymd. Lite extra munter blir man dessutom av att dansa twist. Den rumpskakande rörelsen i dansen påminner mycket om en svansviftande hund. Och när viftar hundar på svansen? Jo, när de är glada.

Men det fungerar också tvärtom. När du skakar på svanskotan sänder kroppen signaler till hjärnan att du är glad. Alltså blir du glad.

– Ibland vill vi kanske inte erkänna att vi handlar däggdjursaktigt, att vi är så enkla. Men faktum är att det går fler signaler från kroppen till hjärnan än tvärtom. Därmed är det lättare att lura hjärnan än kroppen.

Susanne Wolmesjö, som för övrigt är ganska rörlig under hela intervjun, reser sig upp för att illustrera vad hon menar.

– Fundera själv på hur lätt det är att "tänka sig" glad, att försöka komma på något roligt.

Hon ställer sig hopkurad med en surmulen min. Hon försöker dra på munnen några gånger men det ser väldigt ansträngt ut. Den som någon gång har försökt förstår precis. Det är inte så lätt att "tänka sig" positiv.

Hon ger sedan ett exempel på en annan glädjerörelse, nämligen segergesten. När man blir så till den milda grad lycklig över något att man reflexmässigt öppnar upp bröstkorgen och sträcker upp armarna i luften i ett "Yes! Jag gjorde det!".

Det fina i kråksången är att det också fungerar omvänt. Vid en segergest sänder kroppen signaler till hjärnan att man har lyckats med något och är glad över det. Man kan alltså göra gesten för att försätta sig i den känslan och därmed hjälpa hjärnan på traven.

**Susanne Wolmesjö förespråkar** också ett nytt ämne på skolschemat. Det handlar om kroppskontroll, om kroppsuppfattning.

Hon rätar på ryggen och ställer sig kapprak.

– Om vi tänker rent neurologiskt: När jag står så här rakt upp och ner går en stor del av min energi och koncentration åt till att hålla balansen, att kontrollera kroppen. Säg att jag på något sätt är i obalans, att jag har svårt för att stå still ..., säger hon och börjar vingla oroväckande.

– ... då blir perceptionen inte optimal samtidigt som det är svårt att använda hjärnan.

**Nu börjar hon** svänga och kränga med armar och ben för att imitera en ung människa som "har myror i kroppen", svårt för att sitta still och inte riktigt kan kontrollera rörelserna. I USA, där Susanne Wolmesjö också har bott och verkat, kallades de för Spiderkids.

– De här barnen har fullt upp med att kontrollera sin kropp. Men när de tränar motorik, lär sig kontrollera rörelser och kommer i balans blir det också lättare att koncentrera sig, säger hon.

Studier har också visat att barn som har svårt för motoriken oftare är mobbade eller utsatta.

Därmed finns alltså ett antal argument för att träna motoriska färdigheter. Det är bra för hälsan, eftersom det är en förutsättning för motion och idrott. Om man inte kan stå på ett ben är det ganska svårt att lära sig slå en bredsida i fotboll, till exempel.

Men motoriska färdigheter ger också individen självförtroende och har ett samband med sociala färdigheter. De underlättar också perceptionen eftersom man inte behöver lägga energi på att vara i kroppen. Sist men inte minst underlättar de det kognitiva, själva inläringen.

**Kroppskontrollen och de** motoriska färdigheterna är en förutsättning för inläring i alla ämnen men inte minst i praktiska moment. Det är svårt om man gör saker för fort, för hårt, för yvigt. Tänk på att vispa, vända en pannkaka eller hålla smet i formar.

Här kan vi använda den slitna klyschan att det var bättre förr. Forskning visar att barn och vuxnas motoriska färdigheter har försämrats genom åren. Vi promenerade oftare förr, gick mer i skogen, utförde oftare det som populärt kallas vardagsmotion.

– Samtidigt som det kommer rekommendationer om att vi ska röra oss mer och leva hälsosammare kommer det parallellt många larmrapporter om stress och antalet barn med diagnoser bara ökar. Man vet att medicin hjälper, men man kanske oftare skulle fråga sig: hur hjälper rörelse?

Kroppsuppfattning och kroppskontroll handlar även om kroppsspråk och hållning. Vi människor kommunicerar med kroppen och vi blir också bedömda efter hur vi rör oss, om vi sänder ut signaler på att vara självsäkra, trötta, glada, osäkra eller hotfulla.

**Dessutom påverkar vi** andra. Det finns hög evidens på fenomenet emotionell smitta, det vill säga att människor smittar varandra med känslor. Oftast talar man främst om glädje – tänk på uttryck som "smittande skratt" – men samma sak gäller för negativa känslor.

– Det här är gamla sanningar men det är förvånansvärt vad lite vi tänker och pratar om det. Som lärare tycker jag det är extra viktigt att tänka på vad man kommunicerar med kroppen. En ledare för flocken påverkar alltid de andra, säger hon.

Samtidigt är det vanligt att lärare "glömmer bort" sig själva.

– Man vet hur man ska hjälpa andra men inte hur man ska hjälpa sig själv. Men tänk i stället på att göra saker lika mycket för din egen skull som för elevernas. Alla människor skulle må bra av att bryta av med rörelse oftare och fler borde veta vad olika rörelser är bra för, säger Susanne Wolmesjö.

Sedan gör hon en segergest.

### **Text Marie Bengts**

#### **Youtube-tips:**

En av många roliga twist-filmer att avbryta lektionen eller APT-mötet med: [youtube.com/watch?v=im9XuJJXylw](https://www.youtube.com/watch?v=im9XuJJXylw)

#### **Susanne Wolmesjös tips på övningar:**

1) Segergesten



Måååå! Öppna upp bröstet och sträck armarna rakt ut i luften. Den här rörelsen kommer från våra primära rörelsemönster och kallas landau-reflex. Samma rörelse gör vi automatiskt som en gest när vi är glada över att ha

lyckats med något. Men det går också att lura hjärnan genom att göra rörelsen först och på så sätt peppa fram känslan.

## 2) Slå sig på bröstet



Slå dig på bröstet à la gorilla. Slagen stimulerar en körtel som utsöndrar hormoner som hjälper till att spänna muskler och får dig att sträcka upp dig så att du upplever dig modigare, mer framfusig och stolt.

## 3) Korsövningar



Gör korsövningar av olika slag, till exempel nudda vänster hand mot höger knä och växla. Korsövningar är bra för kommunikationen mellan dina två hjärnhalvor, det får dem att enas, att komma igång igen. Övningen är bra när du är stressad eftersom kommunikationen och koordinationen då fungerar sämre.

## 4) Plocka äpplen



Sträck upp en arm i taget så högt du kan och "plocka äpplen". Följ rörelsen med ögonen för att även träna perceptionen. Övningen öppnar upp bröstet, löser upp spänningar i viktiga muskelgrupper.

5) Twist



Vifta ordentligt på "svansen". Kroppen blir glad och hjärnan också.

6) Samla ihop



Korsa fötterna och händerna, samla ihop dig. Den här rörelsen gör det lättare att samla ihop sig även mentalt när du känner dig splittrad och har mycket att tänka på.