

תרגול בעקבות הספר 📖 Healthy Brain, Happy Life מאת וונדי סוזוקי

1. משימה שבועית: "להניע את המוח דרך הרגליים" 🧠 -

למדנו מוונדי סוזוקי על האפקט העצום שיש לפעילות גופנית אירובית על המוח: היא מגדילה את נפח ההיפוקמפוס, משפרת את הזיכרון, מעלה את מצב הרוח – ומייצרת אפקט מצטבר שמתבטא בחיים עצמם.

כדי לחוות את האפקט הזה, בחרו פעילות גופנית אירובית אחת שמתאימה לכם – והתחייבו לבצע אותה 3 פעמים השבוע, אפילו לזמן יחסית קצר של 10-15 דקות.

זו יכולה להיות:

- הליכה או ריצה קלה במקום
- ריקוד בבית עם מוזיקה אהובה
- עליה וירידה במדרגות

או כל פעילות אחרת שתגרום לכם להזיע קצת ולחייך הרבה 😊

💡 טיפ קטן שיעזור לכם להעלות את המוטיבציה ולהתמיד: לפני תחילת הפעילות דמיינו את "אמבטיית הקצף" המפנקת שהמוח שלכם עומד לחוות. למדנו בשיעור שבעקבות פעילות אירובית מופרשים: דופמין, סרוטונין, נוראדרנלין, אנדורפינים וגורמי גדילה - ומעניקים למוח: יותר אנרגיה, יותר ריכוז, יותר זיכרון, יותר יצירתיות, פחות חרדה.

💡 רוצים למקסם את ההשפעה על המוח? הנה אתגר מרענן בהשראת וונדי סוזוקי:

בתום המקלחת היומית החמה שלכם – עברו לדקה אחת של מים קרים (אפשר להתחיל ב-30 שניות בלבד). תנו למים הקרים לזרום על הראש ולשחרר גל של אנרגיה ועוררות!

וונדי עצמה מספרת שהיא עושה זאת מדי יום – ואם שכחה, היא חוזרת במיוחד למקלחת. למה? 🧐

- כי זו דרך טבעית לשחרר אדרנלין ולהעלות את רמות האנרגיה
- מחקרים מראים שזה עשוי לשפר את הקשב, לחזק את הקשרים בין רשתות מוחיות, להוריד דלקתיות ואפילו להפחית סיכון לדמנציה

IntenSati .2

IntenSati היא שיטת אימון שמשלבת תנועה עם הצהרות חיוביות בקול. הרעיון הוא לחבר בין הגוף, הקול והכוונה – כך שהמוח "נשטף" לא רק במוליכים עצביים טובים, אלא גם במסרים מעצימים.

🧠 המשימה שלכם: נסו לשלב תרגול כזה בפעילות האירובית שבחרתם - בזמן ההליכה או הריקוד, חיזרו בקול רם (או בלב) על הצהרות כמו:

- "אני חזק! אני מתקדם!"
- "אני משקיע בזיכרון שלי!"
- "כל צעד מחזק את המוח שלי!"
- "אני בונה את המוח שלי – יום אחר יום!"
- "כל תנועה שלי – משאירה חותם במוח!"
- "אני מתאמן. אני מתחזק. אני זוכר!"
- "הכוח בידיים שלי – הזיכרון משתפר!"

זו דרך עוצמתית לרתום את המודעות, להגביר תחושת מסוגלות ולחזק חיבור מוח-גוף-כוונה – מה שגם נחקר כיעיל לשימור קוגניטיבי.

💡 אם פחות מתאים לכם לומר את המסרים הללו תוך כדי הפעילות הגופנית, כתבו במקום בולט שאתם רואים כמה פעמים ביום (שולחן שאתם עובדים עליו, המקרר, השידה ליד המיטה או על שומר המסך בטלפון וכד') אחד מהמסרים הללו או כל מסר שעשוי לחזק אתכם ולעורר השראה שתסייע לכם להתמיד בתרגול הגופני וגם בתרגול הזיכרון. לא תקבלו בדיוק את אותו האפקט כמו ב- IntenSati, אבל זה עדיין עשוי להיות משמעותי ומחזק.

3. אתגר נוסף למעוניינים (נועד לנצל את האפקט הקוגניטיבי המועצם בעקבות התרגול הפיזי):

לאחר תרגול האירובי שבחרתם, חזרו בראש על משהו שחשוב לכם לזכור. לדוגמה: המשימות שלכם ליום הבא, שמות של אנשים שאתם צפויים לפגוש השבוע או ידע שאתם רוצים לשנן. כמו שלמדנו מהארי לוריין בשבוע שעבר – גם כאן כדי להשתמש בדימיון הויזואלי תוך כדי השינון.

שיהיה בהצלחה ובהנאה ❤️ !!!

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי