

7. LUKU

Aivot lähi-
kuvassa 80

8. LUKU

Pelaa
paremmin 85

9. LUKU

Ruutuaika 94

10. LUKU

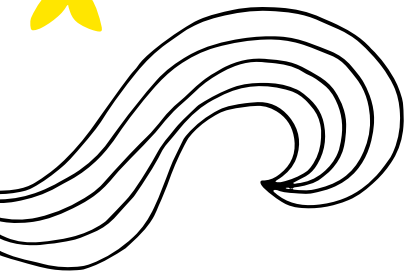
Parempi muisti
103



11. LUKU

Lisää liikku-
misesta 118

Nyt kaikki sujuu vähän paremmin! 124



Kohti parempaa!

Haluaisitko pärjätä vähän paremmin? ”Missä asiassa?” saat ihmetellä. Me vastaamme: ”Ihan kaikessa!”

Voisit pelata paremmin tietokoneella tai parantaa keskittymiskykyäsi. Eikä siinä kaikki! Voisit olla iloisempi, rennompempi, fiksumpi ja luovempi. Kaupan päälle saisit paremman muistin ja rutkasti itseluottamusta.

Tästä tarjouksesta voit toki kieltäytyä – mutta haluatko?

Mikään ei ole ilmaista, kuten sanonta kuuluu. Muutos edellyttää vähän vaivannäköä. Sinun täytyy tehdä jotain niinkin mielettömän vaikeaa ja monimutkaista kuin... (jännitys tiivistyy!)... lähteä liikkeelle!

Odot, seis, älä heitä kirjaa pois. Tämä kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, mutta se ei ole huijausta. Lupaamme lisäksi muutakin: voit paremmin, sinusta tulee vahvempi, luultavasti nukut ja syöt paremmin. Mutta nämä seikat ovat vain bonusta.

Tärkeintä on muutos päässäsi.

Liikunta nimittäin vaikuttaa aivoihin. Osa muutoksista tapahtuu heti, osa tarvitsee aikaa. Mutta kaikki muutokset ovat hyviä.



Kuulostaako kummalliselta? Onhan niin, että jos käsi-varsiin halutaan voimaa, treenataan käsiä eikä jalkoja. Saman luulisi koskevan aivoja. Vaan eipä koskekaan.

Tutkimukset osoittavat selvästi, että liikkuminen ja liikunta vaikuttavat (hyvällä tavalla) aivoihin paljon enemmän kuin muistitehtävät, sudokut tai sanaristikot. Kumma kyllä, aivot näyttävät olevan se ruumiinosa, jota liikunta vahvistaa eniten.

Puristahan kätet nyrkkiin ja laita ne vierekkäin. Aivosi eivät ole sen suuremmat. Silti siihen mahtuu kaikki, mitä olet koskaan tuntenut ja kokenut. Kaikki luonteenpiirteesi. Kaikki oppimasi asiat. Ja tämä on vasta alkua.

Aivot ajattelevat, aistivat ja ohjaavat kehon liikkeitä ja vahtivat, että elimistösi toimii niin kuin pitääkin. Koko ajan. Aivoissa tapahtuu joka sekunti miljardeja asioita. Tapahtumia ei kuitenkaan voi nähdä, vaikka poraisi kalloon reiän ja kurkistaisi sisään mikroskoopilla.





Vasta viimeisten 30–40 vuoden aikana on alettu ymmärtää, mitä eri aivoalueet tekevät ja mitä niissä tapahtuu.

Yksi tärkeimmistä havainnoista on, että aivot ovat plastiset eli joustavat. Ne siis muuttuvat jatkuvasti. Ja harrastamasi liikunta liittyy nimenomaan tähän.

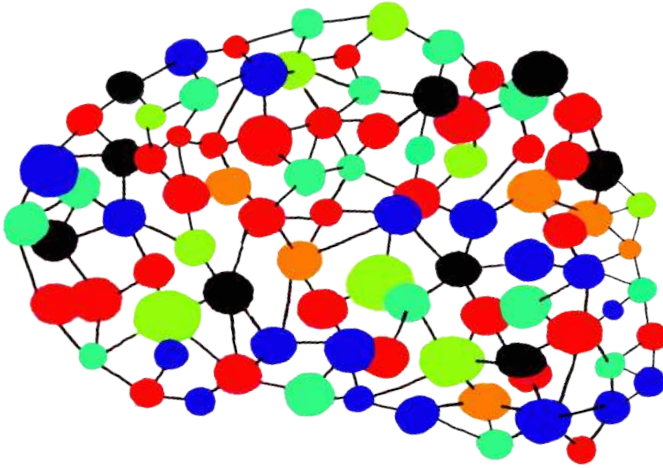
Aivot muodostuvat aivosoluista, joilla on rutkasti erilaisia tehtäviä. Tietyin aivoalueen solut ovat erikoistuneet tulkitsemaan kaikkea, mitä silmät näkevät. Toisen alueen solut taas tekevät enemmän töitä silloin, kun ihminen ajattelee vaikkapa robotteja tai jäätelöä.

Eri alueiden aivosolujen on tehtävä yhteistyötä, kun ihminen ajattelee tai aistii jotain. Sitä varten solut lähettävät toisilleen kemiallisten aineiden välityksellä signaaleja.

Liikunta auttaa aivoja juuri tässä asiassa. Se edistää signaalien lähettämistä ja toimittamista oikeaan paikkaan, oikean viestin kera. Mutta hyötyjä on muitakin. Liikunta auttaa aivoja toimimaan kokonaisuutena paremmin ja tehokkaammin.

Näin sinusta tulee vähän parempi versio itsestäsi.

Tarkastellaan myöhemmin, miten tämä muutos tapahtuu. Juuri nyt on tärkeintä ymmärtää, että aivot todellakin voivat kehittyä paremmiksi – ja että paras keino kehittää aivoja on liikkua.



Seuraava pysähdyspaikka: Aivokuori

Aivosi ovat kuin laaja metrotunnelien verkosto. Junat porhaltavat edestakaisin, ihmisiä nousee kyytiin ja jää pois eri asemilla. Joku menee töihin, joku kouluun tai kavereiden luo. Asemat ovat aivosoluja, junat signaaleja ja ihmiset reiteillä kulkevia viestejä.

Treeniä, urheilua ja liikuntaa voi verrata tuhansiin työntekijöihin, jotka huoltavat metroverkostoa. He korjaavat rikkinäisiä raiteita, rakentavat uusia kiskoja, kehittävät parempia junia ja pystyttävät uusia asemia sinne, missä on ruuhkaa. Kaupunki muuttuu koko ajan. Kun järjestelmä toimii, asukkaat voivat tehdä töitä, oppia uusia asioita ja pitää hauskaa.



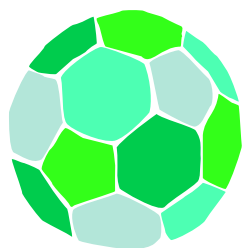
Sanavalinnan vaikeus

Tätä kirjaa tehdessä oli vaikeinta päättää parhaista mahdollisista sanavalinnoista. Mikä kuvaa parhaiten ihmisen liikkumista? Sopivia vaihtoehtoja on monta: liike, liikunta, urheilu, fyysinen aktiivisuus... Mutta yksikään ei kata kaikkia liikkumisen merkityksiä.

Treeni ja liikunta kuulostavat vaivalloisilta ja raskailta. Sellaiselta, että täytyy pukeutua treenikampeisiin ja mennä kuntoradalle. Fyysinen aktiivisuus kuulostaa tekniseltä ja tylsältä, vaikka sanan merkitys sinänsä on oikein. Myöskään pelkkä liike-sana ei tunnu oikealta. Sanoja palloteltuamme päätimme puhua yksinkertaisesti ”liikkumisesta”.

Liikkuminen kattaa kaiken mahdollisen. Niin tanssin kuin pyöräilyn, etunojapunnerrukset kuin polttopallon. Ja seiväshypyn, vaikka siitä emme kovin paljon puhukaan. Oikeastaan emme yhtään.

Tärkeintä on *liikkuminen*. Ei se, *miten* liikkuu.





1. LUKU

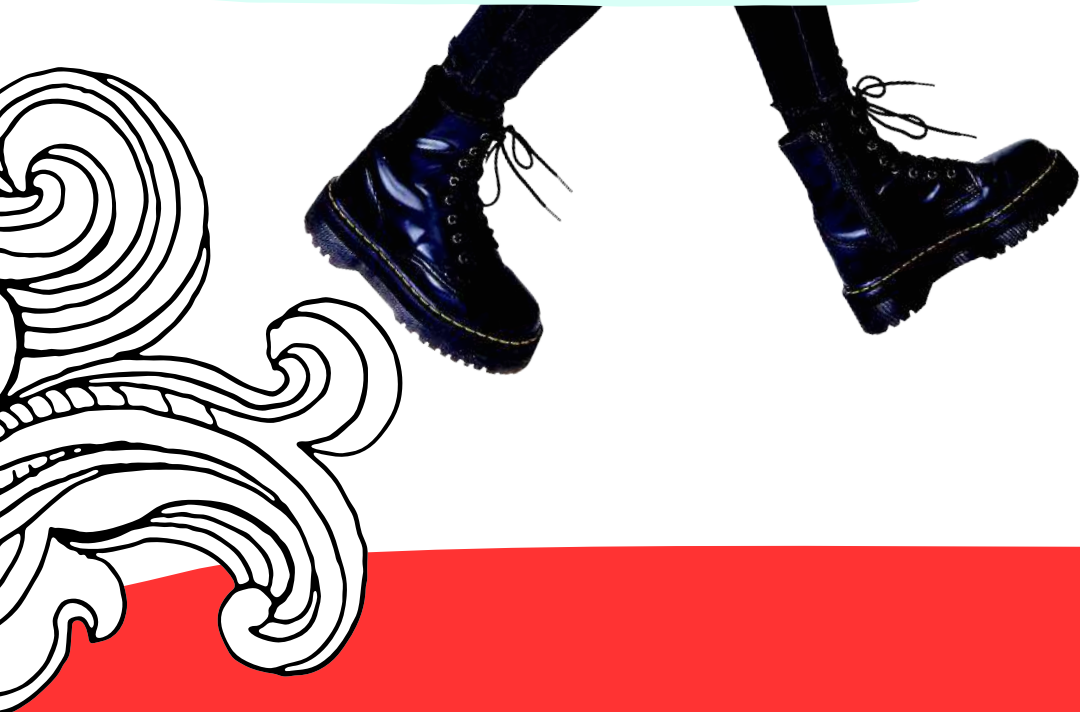
Enemmän iloa

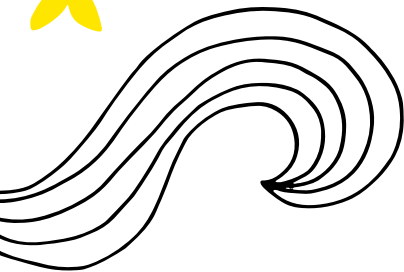
TAVOITE

Olet iloinen useammin ja pidempään.

Suhtaudut myönteisesti ikäviltäkin tuntuviin asioihin.

Selviydyt vastoinkäymisistä etkä lannistu, vaikka jokin tuntuu vaikealta tai työläältä.





Lystikäs ja Jörö

Jotkut ovat ilmeisesti aina hyväntuulisia, kuten Lumikki-elokuvan Lystikäs. Hän hymyilee, nauraa ja nauttii elämästä. Jotkut muistuttavat enemmän Jöröä. Synkät pilvet vellovat hänen yllään heti aamuvarhain, kun hän raskaasti huokaisten nostaa päänsä tyynyltä, ja vielä iltamyöhäänkin, kun hän käy nukkumaan.

Jos Lystikäs pudottaa voileivän vahingossa lattialle, hän vain puhalttaa isoimmat roskat pois ja syö leivän iloisesti vihellellä (voikohan oikeasti syödä ja viheltää yhtä aikaa?). Jos Jörö pudottaa voileivän, koko päivä on pilalla.

Keskuudestamme löytyy myös Kipakka, Hapan, Pilailija, Kitkerä, Pelkuri ja Tirskuja... Huomaatko jujun? Nimet kuvaavat erilaisia persoonallisuuspiirteitä. Ne kertovat siitä, millainen ihminen on silloin, kun ei tapahdu mitään erikoista, ja toisaalta siitä, miten hän yleensä reagoi tapahtumiin.

Kukaan ei ole Lystikäs kaiken aikaa eikä Jörö aamusta iltaan. Kaikkia edellä mainittuja (ja paljon muitakin) ominaisuuksia on jokaisessa ihmisessä. Ominaisuuksien määrä ja voimakkuus tietysti vaihtelevat.

Jokainen reagoi tärkeisiin tapahtumiin tavalla tai toisella. Suremme, kun lemmikki kuolee. Iloitsemme, kun tapaamme isoisän tai jonkun lempisukulaisemme. Mutta silloin on kyse tunteista, ei persoonallisuuden piirteistä. Jörökin on välillä iloinen ja joskus Lystikäs itkee.