

de viață. Povestea unui t...

Editia Online

ANUNȚURI ȘI ȘTIRI - LOCALE  
**Evenimentul**

a / Brain fitness, un pr...

## Brain fitness, un program dedicat performerilor



Căutare



Te-ai gândit vreodată că ai putea să realizezi mult mai multe lucruri, că ai putea pune semnul egal între performanță și rezultatele tale? Te-ai gândit că folosind câteva tehnici ai putea deveni un expert în ceea ce faci?

Înutil să spunem că pentru toate aceste împliniri este nevoie de studiu, de muncă, dar și de sprijin oferit de specialiști. La Iași a fost lansat de curând un program foarte interesant, care vine în ajutorul celor care își doresc rezultate mult mai bune în ceea ce fac, care vor să aibă o stare de sănătate bună, care își doresc să ducă la bun sfârșit orice proiect pe care și l-ar propune, indiferent de cât de complex ar fi. Intitulat „brain fitness” sau gimnastică cerebrală, conceptul stimulează, reglează, recuperează și dezvoltă mai multe abilități precum atenția, memoria, estimarea și autocontrolul. Antrenamentul cerebral constă într-o serie de tehnici și exerciții care stimulează abilitățile cognitive fundamentale ce stau la baza performanței în viața de zi cu zi și la menținerea stării de sănătate. Pentru conceptul de brain fitness ajunge să se activeze doar o anumită parte a creierului responsabilă de ceea ce vrem să obținem – atenție, memorie sporită etc. Până nu demult se credea că neuronii nu se regenerează, însă știința a dovedit contrariul, ceea ce ajută foarte mult în procesul de învățare.

### Poate deveni copilul meu un geniu?

Aceasta este una din întrebările și năzuințele fundamentale, uneori egotice, ale părinților ce își doresc să ofere copiilor kitul cel mai important de supraviețuire într-o societate guvernată de competiție. Și, dintr-un anumit punct de vedere, este și îndreptățită dorința de a-i da copilului cel mai potrivit start în viață din perspectiva succesului profesional și social. „Dar oare acest lucru este posibil în condițiile în care se spune că **geniile doar se nasc, iar coeficientul de inteligență nu poate fi influențat de-a lungul vieții?** O speranță se întrevade din domeniul neuroștiințelor, luând în considerare că **aproximativ 90% din ceea ce știm legat de capabilitățile creierului uman a fost descoperit în ultimii 30 de ani.** Se apreciază în acest moment că **nivelul IQ poate fi ridicat în mod semnificativ prin antrenament cerebral adecvat, denumit brain fitness.** De exemplu, un cercetător pe nume Bernard Devlin, în urma revizuirii a peste 200 de cercetări în domeniu, concluzionează că **zestrea genetică este responsabilă pentru un procent de doar 48% din ceea ce înseamnă coeficientul de inteligență**”, a spus psihoterapeutul Mirela Claudia Dracinschi, doctor în științe, fondatorul acestui program dedicat performanței. Următoarea întrebare ar fi de la cine am putea afla cum să ne antrenăm potențialul de genialitate? „Un reper major ar fi **geniul complet renașcentist, Leonardo da Vinci.** De fapt, în scrierile sale el formulează recomandări pentru novici, numind explicit câteva principii ale înțelepciunii sale ce ar putea fi modele inspiraționale pentru părinți. Dacă vă doriți realizarea completă și complexă a copilului din perspectiva potențialității geniale va trebui să includeți exersarea următoarelor abilități: **curiozitate pentru învățarea continuă, determinarea de a învăța din greșeli, capacitatea de a scana în căutarea oportunităților, voința de a îmbrățișa ambiguitățile, echilibrul între perspectiva emisferei drepte și stângi a creierului, cultivarea unui stil de exprimare a ideilor și recunoașterea relațiilor sistemice**”, a adăugat Mirela Claudia Dracinschi.

Mai exact, vorbim despre scopuri ultime ce pot sta continuu la baza oricărei decizii privitoare la copii, mai ales când lucrurile sunt atât de schimbătoare în sistemul educațional și într-o societate erodată la nivelul valorilor. Cu toții avem nevoie de confirmarea faptului că am luat decizia potrivită în educația copilului ce va influența viitorul, destinul sau misiunea sa personală. Pe scurt, brain fitness este o gimnastică cerebrală care ajută la păstrarea flexibilității și la a răspunde cât mai rapid la stimulările din exterior. Asta înseamnă o adaptare și asimilare rapidă de informații și introducerea lor în viața de zi cu zi, care este procesul de acomodare psihologică, în schemele cognitive. Brain fitness este foarte de folos și la recuperarea medicală după accidentele cerebrale și nu numai.

