

# Träna din hjärna och få den att växa!



## Öka ditt välmående – lär din hjärna kommunicera

Allt mer forskning visar på tydliga samband mellan vår livsstil och hur vår hjärna ser ut och arbetar.

Ju mer stress, desto sämre fungerar kopplingarna (synapser) mellan hjärnans olika delar. Och desto dummare, sjukare och mer avtrubbade blir vi. Men med hjälp av Brain Wellness kan vi få vår krympta hjärna och oss själva att växa igen.

När allt fungerar som det ska, när vi mår bra och lever i harmoni med oss själva och vår omgivning, då har vi ständigt goda "samtal" inom oss och förnuft och känsla är i samsklang med varandra. Vi gör medvetna val, som hela tiden för oss framåt i den riktning vi vill och både kropp och sinne känns lätt och rörligt. Vi har helt enkelt flow.

Men så är det inte alltid. Eller rättare sagt – så är det väldigt sällan för de flesta av oss. De flesta av oss lever i ständig stress, mer eller mindre. Ibland kanske inte mer än att vi fortfarande anses friska, i ren västerländsk, medicinsk bemärkelse, men ändå inte välmående:

- Vi hankar oss fram och gör det vi ska (och som förväntas av oss), men utan någon riktig energi eller glädje. Ja, till och med nästan utan några känslor alls, om det har gått lite längre, som Martin Fransson, kiropraktor och aktiv utövare av konceptet Brain Wellness beskriver det.

För det handlar alltså väldigt mycket om hjärnan, menar han.

## Hjärnan skriker på hjälp

Det som händer med oss och det vi ser av i våra liv är helt enkelt en spegling av det som

händer fysiologiskt inne i skallen. När vi - eller ibland först vår omgivning - märker att vi blivit avtrubbade och liksom "lagt locket på", så är det en konsekvens av att synapserna i hjärnan, alltså kopplingarna mellan hjärnans olika delar, har försvagats.

- Det har gjorts mätningar på stressade studenter inför tentamen som bevisar det här, liksom att hippocampus, en djup region i det limbiska systemet med betydelse för minnet, och främre gyrus cinguli i främre hjärnloben (ACC), de delar av hjärnan som är känsligast för störningar utifrån, faktiskt krymper vid stress! avslöjar Martin Fransson.

- Men som tur är kan hjärnan återställas igen, om den bara behandlas varsamt. Det vill säga att du tar hand om dig själv igen.

Och det är här som Brain Wellness kommer in i bilden och hur vi kan bli hjälpta av detta koncept. Handlar det bara om en tenta, som du snabbt "kommer tillbaka" efter med lite vila och återhämtning, då är det ingen fara.

Däremot när stressen blir konstant, när vi aldrig ger oss tid för vila och återhämtning och bara kör på. Då blir det en ond cirkel som påverkar både kropp och själ - med utgångspunkt från hjärnan. Till sist "hör" vi inte kroppens signaler längre och symptomen (som har till syfte att informera hjärnan om att något inte står rätt till) blir bara värre och värre. Stressen har satt sig i kroppen i form av spänningar, huvud- och magvärk och så småningom i värsta fall i åkommor som diabetes, autonoma inflammationssjukdomar och Alzheimer.

- I det läget – ja, helst långt innan förstås – behövs det rejäla regleringar för att komma till rätta med problemen och få det autonoma nervsystemet att fungera igen. Och då handlar det inte bara om "prat-terapi" eller om rena kroppsliga behandlingar av besvären, utan om en kombination. Detta eftersom ju allt hänger ihop.

- Många av de klienter som kommer till mig som kiropraktor, för att få hjälp med en

spänd och värkande arm till exempel, tror att de bara har en flisa av stress – men när vi börjar skapa på ytan så visar det sig att de bär runt på kilovis med dynamit som har byggts på genom åren! Därför har de fått dessa besvär, liksom ofta stelhet och ett robotliknande rörelsemönster rent generellt. Alltså besvär som är tydligt sammankopplade med stress och som nu fått hjärnan att via kroppen skrika högt!

### Grunden är självreglering

Brain Wellness är med andra ord ett helhetskoncept, som fysiskt bygger på tät, regelbunden kiropraktisk behandling, kombinerat med andnings- och rörelseövningar och föreläsningar. Konceptet är inte nytt, men enligt Marin Fransson på rejäl frammarsch, i takt med att forskningen visar på de allt större sambanden mellan hjärnans funktioner och vårt välmående.

Grunden för Brain Wellness är självreglering, att eliminera störningar som uppstått (förutom av stress också av obearbetade trauman genom livet) och återställa det autonoma nervsystemet igen.

Tanken är alltså att kroppen själv ska lära sig att göra jobbet – men att den (vi) kan behöva hjälp och metoder för att komma dit. För det är inte helt enkelt – fast det ändå är det.

- Ja, bara vi vet knepen så kan det ibland behövas väldigt lite för att åstadkomma väldigt mycket, säger han kryptiskt.

”Hemligheten” ligger i andningen, rörelserna, muskelspänningarna och modelleringarna.

- Bara genom att lära dig gå som ett barn igen, avspänt och med ett varierat rörelsemönster, kan du få din kropp att läka från värk och spänningar och ditt sinne att bli både lättare och gladare. På ”köpet” har du fått en yngre och vitalare hjärna, som han exemplifierar.

Det handlar om att syresätta hjärnan ordentligt och för det krävs att vi är lugna och harmoniska.

### Hjärnans tillstånd viktigt

Ett sätt att komma åt det här är att utveckla konsten till självobservation, som att lägga märke till hur vi andas, eller rör på oss. Först då, när vi upptäcker saker, kan vi ju reglera dem, som att vi andas för snabbt eller har spänningar i kroppen – båda fenomen som minskar syresättningen. Yoga och meditation är därför utmärkta metoder, tycker Martin Fransson. Och att vi, vad vi än gör, ser till att ta korta pauser ett par gånger i timmen. Kanske att vi bara tar ett par djupa andetag och uppmärksammar vad som händer i kroppen och sinnet...

Som den kiropraktor han är förespråkar han förstås kiropraktik som den bästa kroppsliga metoden för hjälp till självreglering. Men till skillnad från vanlig kiropraktik använder man här mycket mjukare och lättare beröring, i syfte att öka rörelserna i lederna så att det kan sändas mer information till hjärnan – som på så vis syresätts:

- Behandlingen går ut på att hyvla av och hyvla av, både allting bakåt i tiden (gamla upplevelser och erfarenheter) och ”framåt”, alltså konsekvenserna av ”bakåt”, det som nu förkroppsligats till spänningar och värk av olika slag...

I förlängningen handlar Brain Wellness om att göra sunda livsval, som ökar livskvaliteten för både oss själva och för folk runtomkring, enligt Martin Fransson. Detta har att göra med det tillstånd hjärnan försätts i när vi reglerar det autonoma nervsystemet. Från att hjärnan befunnit sig väldigt mycket i högsta frekvensen Gamma – det perfekta tillståndet när vi ska lära oss saker, men förödande för medkänsla och empati – så växlar hjärnan, med hjälp av Brain Wellness, ner till en lägre växel där vårt känsloliv har större fokus.

- Det gör att vi går från att vara egocentriska, till etnocentriska (vi värnar om familjen och gruppen), till så småningom världscentriska.

### Livskvaliteten mångdubblad

Martin Fransson har ordnat ett flertal Brain Wellnessprogram för både privatpersoner och företag på egna mottagningen Welledge i Gamla stan och den mest påtagliga förändring han har sett hos deltagarna (och som de också själva vittnat om) är den avsevärt förbättrade livskvaliteten:

- De flesta som genomgått programmet upplever att deras livskvalitet ökat med så mycket som en tredubbling mot innan. Och det bevisar ju bara hur många av oss går runt och mår sämre än vi behöver. Dessutom lurar vi oss själva med att tro att vi mår bättre än vad vi gör! För vi kanske gör allting rätt – men vi mår ändå inte bra.

- Det absolut optimala tillståndet för hjärnan är när det finns en naturlig svängning mellan det yttre och det inre. Då känns allt lugnt och behagligt. Då är känsla och förnuft i samklang, i stället för i konflikt. Vi gör kloka val för att vi vill och inte för att vi borde, sammanfattar Martin Fransson.

Men även om han är en god bit på väg och är en helt annan, mycket lugnare, rörligare och lyckligare människa i dag än det stökiga, okoncentrerade och ”klumpiga” barn han en gång var, så har inte ens Martin Fransson själv lyckats komma ända dit – ännu...

*Text: Eva-lotta Sigurdh*

### Brain Wellness principer

- Andningen. Genom att med riktad uppmärksamhet och olika övningar först bara observera hur vår andning ser ut, sedan medvetet försöka få ner antalet andetag per minut ökar syresättningen till hjärnan, vilket i sin tur medverkar till ökad avspänning och ett klarare och lugnare medvetande. 5-6 andetag per minut är eftersträvarvärt, allt över 12 är för mycket.

- Spänna och släppa. Genom att aktivt spänna olika kroppsdelar, till exempel knyta ena handen hårt och sedan släppa ger oss bättre kontakt med vår kropp. Denna kroppsmvetenhet hjälper kroppen att reglera det autonoma nervsystemet så att våra naturliga reflexer fungerar.

- Långsamma rörelser. Alla kroppens rörelser är styrda och reglerade av samma ”motorprogram” i hjärnan. Genom långsamma rörelser hjälper vi hjärnans olika delar att kommunicera med varandra. Då skapas ordning och minskas kaos, så att till exempel koncentrerad inläring av nya danssteg övergår till att dansen så småningom sitter ”automatiskt”.

- Modellering. Denna princip går ut på att ”låna ut” det avspända till det spända, som känslan av den avspända armen efter den nyss knutna näven, till samma känsla i den andra armen. Omsatt till det mentala och psykosociala innebär det en slags tanköverföring. Vad är det andra gör som är så bra, som jag skulle kunna göra likadant? Inom denna princip har alltså våra förebilder stor betydelse.

### Detta kan du göra själv

- Var uppmärksam på stelhet och spänningar i din kropp och sänk till exempel axlar och börja gå mer avslappnat och varierat.

- Var medveten om din andning och andas långsammare och mer ”i magen” om du upptäcker att du andas högt upp i halsen.

- Ha goda förebilder och fråga dig vad det är som gör att de är så bra/är så avslappnade/kan vara så positiva, trots motgångar?

- ”Begin with the end in mind”. Genom att bestämma dig för vart du vill och jobba mot det tar du kommandot över ditt liv i stället för att det bara ”blir som det blir”.

- Variera ditt liv, precis som din träning. Lägg in minst 1-2 pauser i timmen för vila och återhämtning. Det behöver inte vara långa – dock medvetet avslappnade – stunder.

- Använd metoder och hjälpmedel som underlättar din hjärnas förmåga till reglering och därmed läkning och återhämtning både fysiskt och psykiskt. Meditation och yoga är exempel på sådana metoder.