

Učte se žonglovat – vaše paměť vám za to poděkuje

Je úžasné sledovat, jak ti nejtvrdí soupeři o přestávce paměťového mistrovství světa žonglují se třemi míčky (v jedné ruce) nebo s pěti míčky. Nejlepší dánský paměťový sportovec je dokonce povoláním žonglér a své publiku fascinuje stejnou měrou žonglováním, jako výkony své paměti. Jeden z nejlepších rakouských paměťových sportovců pořádá semináře s tématem mozkového žonglování (brain-juggling). I my na svých seminářích sledujeme úžasnou souvislost úspěchů paměti a zlepšení žongléřského umění účastníků

Je tedy jasné, že v knize o tréninku paměti nesmí chybět malý návod k žonglování. Navíc existuje vědecké vysvětlení výše uvedené souvislosti.

Mozek se skládá ze dvou polovin (zvaných také hemisféry), které jsou propojeny zhruba třemi sty miliony nervových spojení. Podle experimentálních nálezů, které spracoval nositel Nobelovy ceny Roger Sperry, jsou tyto dvě poloviny zodpovědné za rozdílné kognitivní úkoly. I když je tento model silně zjednodušen, zdá se, že levá polovina mozku zodpovídá za logické kombinace a abstraktní myšlení, zatímco pravá polovina přebírá spíše kreativní, prostorové a vizuální procesy.

Jak už nyní sami víte, abychom dosáhli vynikajících paměťových výkonů, musíme obě poloviny mozku využít optimálně, přičemž velmi záleží na jejich rychlé a dobré komunikaci. Žonglování podle všeho podporuje a vyvolává komunikaci i aktivování informačních transferů mezi oběma hemisférami, protože pro motorické úkoly žonglování musejí být obě poloviny mozku silně aktivní.

Po krátkém vylíčení podstaty věci bychom měli konečně začít žonglovat. Je to lehčí, než se většině lidí zdá. V průměru potřebujete jednu až dvě hodiny, abyste se naučili žonglovat se třemi míčky. Nutným předpokladem tohoto rychlého učebního procesu je však důsledné dodržování následně popsaných instrukcí. A naučí se to opravdu každý.

Celkem rozlišujeme sedm učebních fází, kterými musíte projít. K dalšímu kroku přejděte teprve tehdy, až ten aktuální krok dokonale zvládnete. To znamená, až zvládnete deset hodů za sebou přesně podle popisu.

1. krok (hod do výšky jedním míčem)

Postavte se zpříma a uvolněte se. Vezměte si do své „šikovnější“ ruky jeden z žonglovacích míčků (nebo něco podobného, jako například tenisový, či gumový míček nebo středně velký pomeranč). Nechte ruce volně viset podél těla, a pak je ohněte do pravého úhlu, přičemž obě dlaně (jedna s míčkem) ukazují nahoru. To je základní postoj. Nyní vyhoďte míček jednoduše přímo nahoru, k úrovni hlavy. Jemně ho chytněte, aby nebyl slyšet téměř žádný zvuk. Zůstaňte přitom zcela uvolnění. Až to bude dobře fungovat, zkuste totéž s levou rukou. Až se vám hod podaří desetkrát pravou i desetkrát levou (asi po 2-10 minutách), přejděte k dalšímu kroku.

2. krok (diagonální hod jedním míčkem)

Nyní neházejte míček kolmo nahoru, nýbrž diagonálně ke druhé ruce tak, abyste ho ve fázi pádu chytili. Tady je dobré si představit před trupem imaginární krabici, která dosahuje asi k temeni hlavy a jejíž rohy jsou od sebe trochu víc než ramena. Pokoušejte se míčky pokud možno házet do rohů této imaginární krabice. Zdá se to velmi prosté, a proto mnozí žáci zrychlují. Ale pro naučení není důležitá intenzita a počet hodů, nýbrž soustředěné a precizní házení. Před každým hodem se na okamžik zastavte, co nejpřesněji si představte imaginární krabici a plánovaný hod (díky dosavadnímu tréninku k tomu máte dobré předpoklady) a hod'te teprve po fázi koncentrace. Přesnost těchto hodů je velmi důležitá pro další úspěch žonglování. Proveďte deset skutečně dobrých hodů, než přejdete k dalšímu kroku (asi po pěti minutách).

Pozor: Nevíme proč, ale mnoho lidí hází míčky dopředu od sebe. Pokud na to nebudete už teď myslet a nezabráníte tomu (protože míčky by měly být házeny v rovině před sebou, později se z vás stane „pobíhající žonglér“, který umí žonglovat jen při chůzi – což sice vypadá zajímavě, ale není to smyslem věci. Zabránit tomuto špatnému návyku může pomoci žonglování před stěnou, která vám zabráni pochodování vpřed.

3. krok (diagonální hod dvěma míčky)

Nyní už si můžete vzít druhý míček, každý do jedné ruky. Hod'te první míč z vaší „šikovnější“ ruky stejně jako před tím do opačného horního rohu imaginární krabice. A teď přijde to rozhodující: Když se míček nachází v nejvyšším bodě své dráhy, vyhod'te druhý míček z druhé ruky, a sice do druhého rohu krabice. Tento rozhodující krok není nijak lehký, takže zpočátku nemusíte chytit oba míčky. Důležité je tu znovu precizní diagonální házení obou míčků.

Pozor: Tady často vidíme, že budoucí žongléři vyhodí oba míčky téměř zároveň, což je chyba. Dávejte si pozor, aby se jednalo o dva na sobě nezávislé hody, časově posunutě (časový prostor mezi hodem a dosažením rohového bodu).

Když už vám oba hody dobře jdou, udělejte si následující prostý test: za každý podařený dvojhod počítejte od jedné nahoru. –když vám ale nějaký míček spadne, začněte počítat znovu od nuly. Až se vám podaří série deseti, přejděte k dalšímu učebnímu kroku (po deseti až třiceti minutách).

Tip: *Neměli byste cvičit v kuse déle než deset minut. Soustředěnost pak klesá a svaly se unavují. Dopřejte si krátkou přestávku, několik minut až celý den a pak se svěží pusťte znovu do díla!*

4. krok (hod třemi míčky s držením)

Nebudete tomu věřit, ale už jste docela blízko žonglování. Nyní si vezměte třetí míček, a to do své „šikovnější“ ruky. Položte jej do dlaně a přidržujte malíčkem a prsteníčkem. Palec s prostředníčkem a ukazováčkem drží další míček. Druhá ruka drží míček normálně. V tomto učebním kroku si nejdřív zvykejte na tři míče. Držte je tedy popsáním způsobem a házejte tak, jak jsme to popsali ve třetím kroku. Po 2 – 5 minutách to vyjde.

5. krok (počáteční hod třemi míčky)

Nyní už jste „v cílové rovince“ k umění žonglovat. Teď potřebujete už jen dostatečnou porci odvahy. Házejte jako v předchozím učebním kroku: první míček z „méně šikvné“ ruky do druhého rohu imaginární krabice. Předtím jste chytali oba míčky. Teď byste měli hodit třetí míček do téhož rohu, do jakého jste hodili ten první. Zpočátku se nestarejte o chytání a nechte míčky prostě padat. Pokud se vám však podaří všechny míčky po těchto třech jednotlivých hodech chytit (máte tedy dva míčky v méně šikvné ruce a jeden v šikvnější), už jste v podstatě jednou žonglovali. Gratulujeme!

6. krok (několikanásobný hod třemi míčky)

Nyní pomalu pokračujete. Z méně šikvné ruky vyhodíte míček, který byl z šikvné ruky hozen jako první, pak hodíte šikvnější rukou, a pak ještě jednou hodíte méně šikvnou rukou, dřív než míčky chytíte. Nyní už jste žonglovali dvakrát. Pokud se vám to podařilo bez potíží, hodíte další míček.

7. krok (žonglování třemi míčky)

Už jste u cíle. Proto házejte pořád dál bez vědomého chytání míčků. Dávejte však přitom stále pozor na přesné házení a uvolněné držení těla. Pak můžete i několik minut bezchybně žonglovat a s radostí a potěšením se zbavovat stresu, posilovat koncentraci a aktivovat paměť.

Příběh: Žonglující génius

V roce 2001 zemřel ve věku 84 let jeden z největších matematických géníů posledního století Claude Elwood Shannon, který definoval bit jako jednotku množství informací. Je považován za zakladatele celosvětové internetové komunikace.

Měl spoustu nápadů a byl to tak trochu „praštný pán“. Aby si uchoval duševní zdraví a kreativitu do co nejvyššího věku, žongloval s několika míčky nejen v místnostech univerzity, ale i na chodbách, a to dokonce i v sedě na jednokolce.

Buchvaldová, M. MUDr.; Karsten, G. Dr.: Úspěšná paměť, Scientia, Praha 2003