

Cuprins

Introducere: Puterea vindecătoare a mișcării	11
1. Motivul pentru care este greu să faci mișcare	17
2. Îndepărtează-te de anxietate și durere	45
3. Sănătatea mentală presupune sănătate fizică	79
4. Eliberează-te de adicție	121
5. Menține-ți creierul tânăr	155
6. Mișcă-te mai mult, pentru a dormi, a gândi și a te simți mai bine	197
7. A rămâne concentrat, a fi creativ și a te ține de acest lucru	231
Mulțumiri	271
Apendice: Exercițiile fizice	273
Referințe	307

Introducere

Puterea vindecătoare a mișcării

Orice început nou vine, ca urmare a sfârșitului
unui alt început.

– SENECA

Ține-te pe punctul de a porni într-o nouă călătorie!
Este momentul de a mișca trupul pentru a vindeca
mintea - de a-ți calma anxietatea, de a-ți alina durerea,
de a-ți atenua insomnia, de a-ți regăsi concentrarea și de
a-ți optimiza creativitatea. Sună grozav. Eu mă bag!

Dar, stai, ceva nu este în regulă.

Nu ești tocmai pregătit.

Blocat. Punct. Eziți să începi din nou.

Nu-ți face griji.

Nu ești singur.

Primii pași ai oricărei călătorii sportive sunt cei mai
dificili.

Însă promit că devine mai ușor.

Cum știi acest lucru?

Am fost propriul cobai, de-a lungul călătoriei de la
cercetătoare sedentară la triatlonistă. Pe parcursul dru-
mului, am descoperit beneficii neașteptate ale exerci-
țiului fizic asupra propriului creier, susținute de știința

de ultimă oră. Abia aștept să împart cu tine tot ce am descoperit, în speranța că te va ajuta în propria călătorie fie că vrei să începi să faci mișcare, fie că vrei să-ți îmbunătățești condiția fizică actuală, fie că țintești medalia de aur.

Însă această carte nu este numai despre mișcarea fizică și creier. Este despre cum să îți duci viața. Viața mea a fost plină de momente în care mi-a fost greu să respir. Respir mai ușor acum și îmi doresc acest lucru și pentru tine. Mișcarea a fost antidotul meu. **Am nevoie de a-mi mișca trupul pentru a-mi vindeca mintea.**

În acest **ghid de dezvoltare personală asupra neurologiei din spatele mișcării fizice**, voi împărtăși cu tine întocmai ceea ce a funcționat în cazul meu. Modul meu de operare bazat pe dovezi te va ajuta să-ți îmbunătățești propria sănătate mentală prin mișcare. Vei ieși complet echipat cu un set de competențe fizice care să te ajute să dobândești mai multă rezistență, o perspectivă pozitivă, o atenție mai ascuțită, o productivitate crescută și relații mult mai semnificative. Da, le poți avea pe toate!

Înainte de a ne imbarca împreună în această călătorie, trebuie să te atenționez.

Pentru a exploata puterea vindecătoare a mișcării fizice, va trebui să o întreprinzi cu adevărat.

Știu, este mai ușor de zis decât de făcut.

Prin urmare, hai să *ne apucăm ușor* împreună.

Să începem din punctul în care a pornit totul pentru mine, acum 3 ani, 8 luni și 24 de zile. A fost sfârșitul unui început. După cum vei vedea, a fost extrem de dificil pentru mine să încep.

Începutul sfârșitului pentru mine

Era ajunul Anului Nou, pe 31 decembrie 2016. Petrecerea avea loc la noi acasă, dar nu eram în stare să fiu gazdă. Aveam un secret, iar greutatea lui devenea prea apăsătoare pentru a-l purta singură.

Căsnicia mea se sfârșise. Însă cum puteam să-i recunosc cuiva aceasta? Toți se aflau acolo când am spus „Până când moartea ne va despărți”. Iar la acel moment, am crezut-o pe deplin. Însă lucrurile se schimbaseră, promisiunile au fost încălcate și nu a mai rămas nicio urmă de iubire.

La miezul nopții, am schimbat un sărut rapid. Îmi pierdusem efectiv pofta de viață, din cauza singurătății acestei căsnicii. Obișnuiam să fiu o persoană profund pasională. Săruturile lungi și romantice erau preferatele mele. În acea noapte, cu acel sărut, m-am simțit atât de îndepărtată de cine eram, încât mi-a fost teamă că dacă nu mă eliberez curând, adevăratul meu eu interior va fi pierdut pentru totdeauna.

Tot îmi va lua luni de zile să-l părăsesc. Stresul cauzat de această situație mi-a slăbit trupul, până la punctul de a se frânge. Mă îndoiam că pot să o scot la capăt singură. Aveam nevoie de timp pentru a-mi recăpăta puterea. Pentru a destrăma iluzia de dependență și a fi în sfârșit eliberată de această situație sufocantă.

Pentru un timp, am purtat un zâmbet fals pentru a-mi ascunde secretul și m-am rugat pentru speranța unui lucru nou, real, care m-ar putea stimula.

O poveste de dragoste? Acest lucru m-ar readuce cu siguranță la viață, dar eram în continuare căsătorită.

Să îmi tund părul? Nu, am mai încercat acest lucru înainte și nu m-a făcut să mă simt mai bine.

Apoi, ideea mi-a venit sub formă de rezoluție pentru Noul An. O tradiție de care m-am ținut în fiecare an. De obicei, mi-am impus să fiu mai productivă la serviciu sau mai de ajutor acasă, însă în acel an am decis să fac o alegere numai pentru mine.

Rezoluția?

Un nou obiectiv, cu privire la condiția mea fizică (știu, niciun punct pentru originalitate).

Însă nu orice fel de obiectiv: un triatlon.

Oare, aș fi în stare să fac acest lucru? Probabil. Dar dacă mă întrebai acum 10 ani, răspunsul ar fi fost în mod cert nu. Adevărul este că nu am fost niciodată o atletă. Eram supraponderală în școala primară. Încă auzeam ridiculizările colegilor mei: „Nu e gata până nu cântă doamna cea grasă¹. Hai, Jen, cântă!”. Odată ce am ajuns la pubertate, am devenit obsedată de slăbit și am dezvoltat o tulburare alimentară serioasă, care aproape că mi-a distrus corpul. Finalul adolescenței și începutul vieții de adult mi-au fost marcate de numeroase încercări eșuate de a deveni atletă. Apoi, dintr-un capriciu, am împrumutat vechea bicicletă ruginită a unui prieten și m-am îndrăgostit de ciclism. La acea vreme reprezenta doar o distracție de la studiu. Nu mi-am dat seama la acel

1. Expresie în limba engleză care semnifică posibilitatea unei schimbări de situație, înaintea unui act final. Aceasta face referire la vechiul stereotip al sopranelor de operă, cu tendințe supraponderale, ce își are originea în scena de final („Amurgul zeilor”) al ciclului de opere „Inelul Nibelungilor” compuse de Wagner, în care apare walkiria Brunhilde, reprezentată în mod tradițional ca o femeie robustă. În original: „It ain't over till the fat lady sings”.

moment, dar aceste escapade cu bicicleta au reprezentat punctul de pornire al îmbunătățirii condiției mele fizice, pe care am avut nevoie să o transform din sedentarism academic în triatlonistă, precum și al puterii mentale de care am avut nevoie pentru a supraviețui următoarei decade a vieții mele. Noul exercițiu fizic descoperit mi-a întărit corpul și mintea.

Acea bicicletă veche, ruginită, mi-a inspirat, de asemenea, o schimbare în viața profesională. La acea vreme, îmi finalizam doctoratul în neurologie, cercetând modul în care micile celule din creier folosesc impulsuri electrice pentru a reprezenta „cine suntem”. În timpul studiilor doctorale și al pregătirii postdoctorale, direcția cercetării mele s-a îndreptat către exercițiul fizic. În 2013, m-am alăturat departamentului de kinesiologie al Universității McMaster și am înființat Laboratorul NeuroFit, în cadrul căruia am început un studiu intensiv asupra impactului mișcării, asupra creierului. Pe parcursul acestei cărți, îmi prezint ultimele cercetări, subliniind incredibila interacțiune dintre minte și corp, care poate fi exploatată prin exercițiu fizic pentru a-ți transforma viața.

Iar în acel ajun al anului 2011, aveam nevoie mai mult ca oricând de o transformare. Așadar, cu un pahar cu șampanie în mână și cu speranță în inimă, am ținut un toast pentru primul capitol al noii mele vieți.

1

Motivul pentru care este greu să faci mișcare

Stai acolo unde ești. Folosește-te de ce ai.
Fă ce poți.

– ARTHUR ASHE

N OUL AN! NOUL TU! Motivația îți este la înălțime, iar efortul tău e puternic.

La început, exercițiul fizic este ușor.

Apoi, nu mai este.

De trei ori pe săptămână devine de două ori pe săptămână, iar apoi, o singură dată.

Dintr-odată, ești prea ocupat pentru a exersa și prea obosit să te miști; cel puțin, asta este ceea ce vrea creierul tău să crezi. De ce? Întrucât preferă un status quo, iar mișcarea fizică încearcă să schimbe acest lucru.

Adevărul este că nu trebuie să accepți un status quo.

Îți poți schimba creierul, schimbând ceea ce crezi.

Puterea minții este mai presus decât materia.

Este momentul de a-ți seta mintea corect, pentru a putea să începi să te miști și să permiți vindecării să înceapă.

În acest capitol vei învăța motivele pentru care este greu să faci mișcare și ceea ce poți face, spre a depăși barierele predefinite ale creierului, care te pot ține pe loc.

De ce este greu să faci mișcare

Era prima zi a noului an, iar eu stăteam în fața ecranului computerului meu din biroul de acasă, privind în gol. Aveam un nou obiectiv, cu privire la condiția mea fizică (anume, de a finaliza un triatlon), dar nu aveam nici cea mai mică idee de unde să pornesc. Aveam nevoie de un plan de acțiune. Dacă mă gândesc mai bine, aveam nevoie de unul și pentru viața mea. Am deschis un browser și ochii mi s-au blocat asupra motorului de căutare. Puteam să simt o rezistență mută acumulându-mi-se în corp, ca și când ar fi protestat: „Nu este nevoie de nicio schimbare”. Vorbea inerția biologică din mine, iar discordia dintre minte și corp m-a atenționat că drumul dinaintea mea nu va fi ușor.

Cu toții știm că primii pași de la începutul oricărui program de fitness pot fi dificili. Dar știi că o parte din vină o poartă creierul? În loc să ne încurajeze să ne schimbăm, acesta vrea să rămânem la fel.

În contextul unei lumi, într-o permanentă schimbare, creierul se chinuie să mențină corpul în echilibru într-o stare ideală - **o zonă homeostatică de fericire**. Aceasta este zona de confort a corpului tău. Din păcate, zona aceasta a noastră de fericire homeostatică este depășită. Configurările sale au fost prestabilite cu mai mult de un milion de ani în urmă. Desigur, unele lucruri rămân neschimbate. Temperatura corporală ideală rămâne la aceeași valoare de 98,6 grade Fahrenheit, iar creierul și corpul lucrează împreună, pentru a ajunge la homeostazie și a menține această temperatură. Când ni se face prea frig, tremurăm, iar când ni se face prea cald, transpirăm. Însă controlul homeostatic al **echilibrului nostru energetic** este pierdut. Acest fenomen este prezent, mai ales când