

## La tua ginnastica quotidiana per la mente

25-10-2010

Con questi esercizi tieni in forma ogni giorno il cervello: lo rendi più elastico, più allenato, più potente

Potrà suonare strano, ma anche il cervello può fare ginnastica: aerobica, stretching, perfino culturismo. Gli esercizi per la mente servono a mantenerla in forma, se vogliamo evitare che perda elasticità, memoria, capacità di ricollegare nomi a situazioni. Per questo la mente va allenata. Ma in quale modo? Ecco tre semplici esercizi per ottenere ottimi risultati rapidamente.

### Lo stretching per la mente

Quando lavate i denti o vi pettinate, tenete il telefono, allacciate i bottoni, usate il telecomando, provate a usare la mano diversa da quella cui ricorrete abitualmente: obbligherete il cervello a mettere in funzione i circuiti e le aree che di solito restano a riposo.

### “aerobica per il cervello

Introducete novità nella vita quotidiana: è come se faceste fare alla vostra mente una profonda ossigenazione. Imparare per esempio a suonare uno strumento o una lingua straniera partendo da zero, stimola le capacità intellettuali e la coordinazione del corpo. Ma basta anche cambiare “itinerario che si fa ogni mattina per andare al lavoro o la disposizione degli oggetti sulla scrivania.

### Potenziare la mente

“enigmistica e “uso di tutti i sensi rinforza e rende più saldi i collegamenti già esistenti tra i neuroni: come se il cervello facesse body-building. E allora, cominciate a sottoporvi a una dose quotidiana di indovinelli, parole crociate, puzzle o Sudoku. Quindi, una volta preso il ritmo, modificate le attività più scontate e abituarie della vostra giornata (vestirsi, farsi la doccia, allacciarsi le scarpe) tenendo gli occhi chiusi.