

# Kognitiv fitness

## Stresset eller udbændt?

*Først er man stresset – så bliver man udbændt – og endelig bliver man demt.*

*Sådan tegner et almindeligt mønster sig ifølge erkendelsesneurologien. Men den peger også på, at det tilsyneladende lader sig gøre at undgå, at det kommer så vidt.*

*Kognitiv fitness er svaret på angsten for, at en begyndende demens er ved at tone frem.*

Konceptet er udviklet af tidligere universitetslektor, mag. art. Lisa von Schmalensee Burgess.



BEGYNDENDE træghed i hukommelse, opmærksomhed og evne til kompleks beslutningstagen er ikke noget man behøver at være opgivende overfor. Det er ikke et nødvendigt onde, som hænger sammen med det at blive ældre.

Nyere hjerneforskning peger i retning af, at brug af hjernen på områder, som stimulerer de venstre pandelapper, ikke bare styrker ens almene immunsystem, men også forebygger demens. Derfor er der i disse år ved at skabes en trend, hvor kognitiv fitness er af lige så stor betydning som fysisk, hvis altså man vil gå ind i alderdommen på en måde, hvor man med visdom kan gøre brug af sine erfaringer.

Alt tyder på, at et kognitivt fitnessprogram, for at have den ønskede virkning, skal rumme så mange kognitive (erkendelsesmæssige) metoder som muligt. Banebrydende hollandsk forskning, som i disse år bekræftes i USA, tyder på, at det specielt er vigtigt at arbejde med metoder, der hører under følgende tre områder:

1. Form, farve og rum (design), fordi man herved beskytter og udvikler sin parietallap
2. verbal formulering vedrørende egen oplevelse af egen situation i den helhed man indgår i, (og som derfor også rummer empatigivning til både sig selv og omgivelserne) fordi man herved beskytter sin temporallap, og endelig
3. kompleks beslutningstagning, fordi man herved beskytter sine frontallapper.

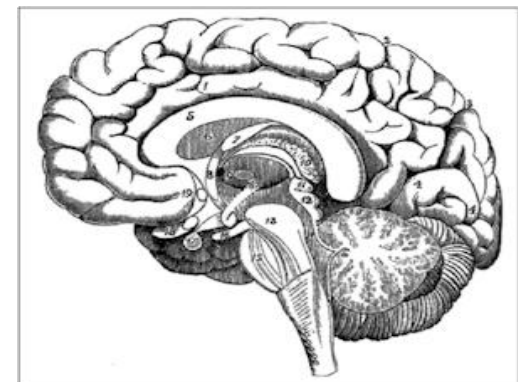
Når mennesker i alderdommen begynder at miste de karaktertræk, som pårørende forbinder med ens egentlige personlighed, skyldes det, at det er de centre i hjernen, som har at gøre med den specifikt menneskelige del af hjernen, der ikke er brugt i tilstrækkeligt omfang. Man har måske haft for travlt med at koncentrere sig om nogle enkeltområder til

også at kunne afse tid til at beskæftige sig med kreative og erkendelsesmæssige elementer.

Kognitiv fitness har således at gøre med at finde selve den indre livskunstner frem – give den mæle, og lade den handle.

Det koncept vi har udviklet på Strandagergaard Refugium rummer følgende kognitive elementer:

1. Kort foredrag med introduktion til de hjernemæssige funktioner, som bidrager til, at vi kommer til at opleve, hvad hjerneforskerne kalder dendritisk sprouting (at føle sig i en tilstand af FLOW), som er ensbetydende med at være i et elektrificerende og belivende stresshormonsystem, hvor det mest menneskelige i os (hjernens dirigent) er i kommunikation med samtlige centre i hjernen.
2. Kreativt design. Maleriske processer – skulpturelle processer. (Forestås af maler og scenograf David Lewis)
3. Indlæring af en ikke voldelig kommunikationsform. Vi øver os og omstrukturerer vor hjerne via empatisk kommunikation med os selv og de øvrige i gruppen om vor biografi.
4. Kompleks beslutningstagning ud fra den til enhver tid optimale viden vi rummer indenfor det pågældende område. Vi øver os i at foretage kompleks beslutningstagning på baggrund af den optimale viden vi formår at rumme i et perspektiv, hvori vi selv hver for sig er i centrum.



# Kognitiv fitness

I 2004 er der éndagsretreats i kognitiv fitness på Strandagergaard fra kl. 9-17 følgende onsdage:

17. marts	11. august
21. april	8. september
12. maj	6. oktober
9. juni	3. november
7. juli	1. december

Forløbene forestås af mag.art. Lisa von Schmalensee Burgess og maler og scenograf David Lewis i fællesskab.

Pris pr. dag inklusive materialer og forplejning: 1.500 kr.

Tilmelding senest 14 dage inden retreat.



*Strandagergaard ligger i det østlige Odsherred omgivet af egne græsmarker og skov, 3 km. fra Egebjerg ved Isefjordens bred.*

Transport til og fra Holbæk station eller Odden Færgehavn (25 min.) kan arrangeres mod merpris, og fra Egebjerg uden beregning.



AKADEMI FOR  
ÅNDSVIDENSKAB  
Lisa S. Burgess • Strandagergaard  
Strandagergårdsvej 5 • Gelstrup  
4500 Nykøbing Sj. • tlf. 59462177  
[lisa@aaakanden.dk](mailto:lisa@aaakanden.dk) • [www.aaakanden.dk](http://www.aaakanden.dk)

