

Żonglowanie dla każdego

„Żonglowanie uważamy za cyrkową sztuczkę. Tymczasem okazuje się, że może je opanować właściwie każdy. Jednocześnie badania psychologiczne dostarczają dowodów na to, że systematyczne trenowanie tej umiejętności **rozwija mózg** i **zdolność koncentracji**, **poprawia koordynację wzrokowo-ruchową**, **sprzyja rozwojowi poczucia rytmu**, **refleksu**, a także **zdolności utrzymania równowagi** i **właściwej postawy ciała**”.

„Warto zwrócić uwagę, że w języku angielskim słowo żonglować” (juggling) określa **umiejętność** radzenia sobie z wieloma sprawami naraz. Podrzucanie kilku piłeczek jest zatem doskonałą metaforą **równoczesnej realizacji różnych projektów**. Tak jak dołączenie każdej kolejnej piłeczki wymaga reorganizacji całej sekwencji ruchów, tak wprowadzenie nowych obowiązków zmusza do dokonania zmian w dotychczasowym planie działania”.

„Żonglowanie okazało się też **skuteczną formą redukcji stresu**. Wprowadza w stan tzw. zrelaksowanej koncentracji, podczas której umysł i ciało są jednocześnie aktywne i spokojne”.

Mózgowa architektura żonglowania

„O tym, jak skomplikowana jest to czynność, świadczy liczba obszarów mózgowia zaangażowanych w jej wykonanie. Chcąc płynnie skoordynować ruch piłeczek w powietrzu, mózg musi najpierw zaplanować ułożenie rąk, pozycję głowy i ciała. Za te funkcje odpowiedzialna jest kora przedczołowa. To właśnie tu tworzy się plan działania i tutaj odbywa się nadzorowanie żonglowania. Jest to możliwe dzięki syntezie danych spostrzeżeńowych i informacji o stanie ciała. Utworzony plan ruchów dociera do kory przedruchowej. Ten obszar odpowiada między innymi za rozpoczęcie syntezy wszystkich informacji niezbędnych do wykonania czynności. Podobnie jak w przypadku gry na fortepianie, utrzymanie trzech piłeczek w powietrzu wymaga wykonania złożonej sekwencji ruchów. Procesem jej budowania zarządza tzw. dodatkowa kora ruchowa. Następnie na scenę wkracza właściwy „żongler”, czyli kora motoryczna. To dzięki niej można popisać się sztuczką. Ważne role pomocnicze w tym procesie odgrywają zwoje podstawy mózgu i mózdzek. Główna funkcja zwojów podstawy polega na kontroli tworzenia sekwencji ruchów żonglerskich. Natomiast mózdzek pozwala utrzymać równowagę podczas żonglowania, kontrolować ruchy gałek ocznych, programować porządek ruchów i zautomatyzować początkowo trudną i wymagającą wielu ćwiczeń czynność. Całości mózgowej układanki dopełniają pień mózgu i rdzeń kręgowy. Obszary te odpowiadają za kontrolę pracy mięśni biorących udział w żonglowaniu, utrzymanie napięcia mięśniowego i właściwej postawy”.

Fragmenty tekstu "Charaktery" nr 5/2005 Autorzy: Mirosław Urban, Paweł Fortuna, Piotr Markiewicz

Nauka żonglowania – film instruktażowy: https://youtu.be/aPfg6h_HKBE