



JAK ZOSTAĆ GENIUSZEM

HOW TO BECOME A GENIUS

Pomaga się uspokoić, wyciszyć, maksymalnie zrelaksować i z dystansem spojrzeć na problemy. Ponadto świetnie stymuluje nasz mózg do pracy, pomaga lepiej spać i wejść w stan flow. Słyszeliście kiedyś o komorze floatingowej?

It helps to calm down, soothe our nerves and get some distance on our problems. In addition, it stimulates our brain to work, helps to sleep better and allows us to enter the state of flow. Have you ever heard of the floating chamber?"

tekst | by MAŁGORZATA WASZKIEWICZ

PL Jeszcze do niedawna uważano, że proces neuroplastyczności mózgu, czyli jego zdolności do tworzenia nowych połączeń, a co za tym idzie – uczenia się i zapamiętywania, zachodzi tylko do maksymalnie 28. roku życia. Jednak okazuje się, że uczymy się przez całe życie i w dowolnym wieku mamy szansę osiągnąć, a nawet przekroczyć szczyty naszych możliwości. – Wiesz, co łączy Stephena Hawkinga, Steve’a Jobsa, Rogera Federera czy Elona Muska? – zapytała mnie Mila Orlińska, współzałożycielka i CTO instytutu iMIND na warszawskim Wilanowie, który specjalizuje się w neuromedytacji, uważności, technikach oddechowych i pracy z emocjami, kiedy próbowałam zrozumieć, na czym polega praca z mózgiem, którą się zajmują, i jakie wymierne efekty dzięki temu mogę osiągnąć. – Swoją wysoką produktywność zawdzięczamy umiejętności wchodzenia w stan flow. Kiedy jesteśmy w tym stanie – wyjaśnia Mila – skupieni na zadaniu korzystamy z całego potencjału naszego mózgu, ale też i ciała. Dostrzegamy nowe możliwości, umiemy rozwiązać najtrudniejsze problemy. Jak więc wejść w stan flow i stać się najlepszą wersją siebie?

PO PIERWSZE – POZNAJ SWÓJ MÓZG

W tym celu Mila zakłada mi na głowę specjalny czepek z elektrodami i zamyka w klatce Faradaya, żeby nic nie zakłócało tego procesu. Mapowanie mózgu to nic innego jak matematyczna i statystyczna analiza jego aktywności bioelektrycznej. Dzięki temu możemy zobaczyć nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu odpowiedzialne za chociażby depresję, lęki, bezsenność, problemy z pamięcią, a nawet urazy głowy czy padaczkę i podjąć skuteczną terapię. Przez 30 min siedzę i wy-

ENG Until recently, it was believed that the neuroplasticity of the brain, i.e. its ability to create new connections, and thus to learn and remember, ceases at around the age of 28. However, we actually learn throughout our lives and we can reach, and even exceed, the peak of our abilities at any age. "Do you know what Stephen Hawking, Steve Jobs, Roger Federer or Elon Musk have in common?" asks Mila Orlińska, co-founder and CTO of the iMIND institute in Warsaw's Wilanow district, which specializes in neuromeditation, mindfulness, breathing techniques and working with emotions, while I'm trying to understand what working with the brain is all about and what measurable results it can help me achieve. "The brain owes its high productivity to the ability to enter the flow state. When we are in this state", explains Mila, "focused on the task, we use the full potential of the brain as well as the body; we see new opportunities, we are able to solve the most difficult problems." So how do you get into the flow state and become the best version of yourself?

FIRST: GET TO KNOW YOUR BRAIN

For this purpose, Mila puts a special cap with electrodes on my head and encloses me in a faraday cage so that nothing will interfere with the process. Brain mapping is nothing more than a mathematical and statistical analysis of its bioelectrical activity. This enables us to detect irregularities in its functioning; irregularities that give rise to e.g. depression, anxiety, insomnia, memory problems, and even head injuries or epilepsy, and undertake more effective therapy. For 30 minutes I follow Orlińska's instructions. She asks me to focus on various activities with my eyes closed or open. A few days

konuję polecenia Mili, która prosi, bym się skupiła na różnych aktywnościach z zamkniętymi lub otwartymi oczami. Kilka dni później dostaję obszerny raport, dzięki któremu m.in. dowiaduję się, że aby skutecznie wejść w stan flow, powinnam popracować nad falami delta i theta, których mam za mało, a które wydzielane są podczas różnych faz snu lub medytacji. Słowem, żeby być bardziej efektywny, mój mózg przede wszystkim potrzebuje się uspokoić, wypaść i zrelaksować. Dlatego w moim przypadku na początek najbardziej pomocną terapią będą seanse w komorze floatingowej wsparte fotobiomodulacją, czyli hełmem NIR, który stymuluje tkankę mózgową impulsami światła z zakresu podczerwieni, albo sonora. To z kolei innowacyjny instrument w kształcie tuby, który leczy nas falami dźwiękowymi.

PO DRUGIE – NAUCZ SIĘ RELAKSOWAĆ

Dotykam wody: jest miękka, gęsta i ciepła. Wchodzę do środka kosmicznego urządzenia w kształcie olbrzymiego jaja, gdzie w ciszy, sama ze sobą, odcięta od wszelkich bodźców, spędzę najbliższe dwie godziny. Kładę się na wodzie i otulona ciemnością swobodnie unoszę się na niej. Mam zamknięte oczy, powoli ogarnia mnie błogość, myśli odpływają, a granice między moim ciałem a cieczą zacierają się. Czuję za to wszystkie napięcia i mam wrażenie, jakbym siłą woli rozluźniała je i rozmasowywała. Dzieją się ze mną dziwne i niewytłumaczalne procesy, jednak przyjmuję je z ciekawością, starając się niczego nie kontrolować. Jak chociażby fali zmęczenia, po której zapadam w coś, co przypomina letarg w stanie nieważkości. I tak mija mi pierwsza godzina. Ponieważ woda, na której się unoszę, nasycona jest solą, nie tylko nie zanurzam się w niej jak w Morzu Martwym, ale niemal czuję, jak „wyciąga” ze mnie cały stres, a ja mimowolnie zaczynam się uśmiechać. Kolejna godzina to już kreatywne myślenie połączone z szukaniem rozwiązań różnych ważnych dla mnie problemów. Towarzyszy temu niezwykła klarowność myśli. Po opuszczeniu kapsuły rozpięta energia

later, I get an extensive report that tells me, among other things, that in order to effectively enter a flow state, I need to work on my delta and theta waves (I don't have enough of these), which are emitted during the different phases of sleep or meditation. In other words, to be more effective, my brain needs to calm down, get enough sleep, and relax. Moreover, the most helpful therapy for me, at least initially, will be sessions in an isolation tank, supported by photomodulation with an NIR helmet that stimulates the brain tissue with pulses of infrared light, or emitted by a sonora. This is an innovative tube-shaped instrument that heals with sound waves.

SECOND: LEARN HOW TO RELAX

I touch the water: it is soft, thick and warm. I enter the cosmic device, which has the shape of a giant egg, where I'm going to spend the next two hours in silence, alone with myself, cut off from all stimuli. I lie down on the water and, enveloped in darkness, I float freely. My eyes are closed. I start to feel blissful. My thoughts drift away, and the line between my body and the liquid blurs. Instead, I feel all the tensions in my body and I feel like I'm loosening and massaging them by force of will. Strange and inexplicable processes are happening to me, but I accept them with curiosity, trying not to control anything, e.g. a wave of fatigue, after which I fall into something that resembles lethargy in weightlessness. That's how the first hour passes. Because the water I'm floating on is saturated with salt, not only does my body behave as if it were in the Dead Sea, but I can almost feel the water draining all the stress out of me, and I involuntarily begin to smile. The next hour is devoted to creative thinking combined with finding solutions to various problems that are important to me. This is accompanied by extraordinary clarity of thought. After leaving the capsule, I am bursting with energy and a sense of happiness. The fatigue has disappeared somewhere, I am rested, as if I've come back from a very long vacation. When I talk about my first experi-

” Dzięki mapowaniu mózgu możemy zobaczyć nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu odpowiedzialne za chociażby depresję, lęki, bezsenność czy problemy z pamięcią.

Brain mapping enables us to detect irregularities in its functioning which give rise to e.g. depression, anxiety, insomnia, or memory problems. **”**

i poczucie szczęścia. Wcześniejsze zmęczenie gdzieś zniknęło, jestem wypoczęta, jakbym wróciła z bardzo długich wakacji. Kiedy opowiadam o moim pierwszym doświadczeniu z pobytu w kapsule floatingowej Mili, ta śmieje się i wyjaśnia, że dowiedziono, iż godzina przebywania w tym urządzeniu odpowiada mniej więcej 4-5 godzinom dobrego snu. Podczas sesji nasz umysł wchodzi w stan głębokiego relaksu, co stymuluje wydzielanie fal theta. Synchronizują się też obie półkule mózgu, aktywizuje prawa, odpowiedzialna za kreatywność i wyobraźnię, a nieco spowalnia bardziej analityczna i racjonalna, za to dominująca lewa. Wszystko to przyspiesza proces uczenia się, budzi intuicję, redukuje stres i oczywiście poprawia jakość snu. A jak wiemy, różne formy jego zaburzeń dotykają ok. 30 proc. całej ludzkiej populacji.

PO TRZECIE – TRENING

Wybitne jednostki świadomie odtwarzają stan flow. A wykorzystując niesamowitą neuroplastyczność swoich mózgów, przekraczają w tym stanie granice niemożliwego. Dlatego jest on wykorzystywany w sztuce, nauce i biznesie. Aby wprowadzić się w stan flow, powinniśmy oddać się pasji, temu, co kochamy, w 100 procentach. Czas wówczas zwalnia, a my mamy wrażenie, że jesteśmy połączeni z otoczeniem. Trzeba wytrwać w tym stanie tak długo, jak się da, a potem powtarzać go do momentu, aż nasz mózg stworzy nowe połączenia i stanie się to naszym nowym nawykiem. Dobra wiadomość jest taka, że cała machina neuroprzekaźników oraz budowa mózgu stoi po naszej stronie, po prostu kiedy pójdziemy za tym, co daje nam poczucie szczęścia, jego wzmożona neuroplastyczność załatwi resztę. – Twój mózg się po prostu zmieni – mówi Milla. W naszym instytucie, korzystając z najnowszych technik, przygotowujemy odpowiedni trening, aby ten proces przyspieszyć. – Dzięki technologii możemy zmierzyć, która sieć w mózgu jest aktywna i które jego rejony się ze sobą komunikują. Neurofeedback, wirtualna rzeczywistość i specjalnie zaprojektowane ćwiczenia powodują, że cały proces odbywa się bez błędzenia.

No cóż, w naszej głowie znajduje się genialna maszyna – jeżeli chcemy w pełni wykorzystać jej moc, wystarczy, że znajdziemy swoje powołanie, swoją pasję, i pozwolimy neuroplastyczności działać na naszą korzyść, a nie odwrotnie. Ważne, żeby nie poprzestać na teorii, a to, czego się nauczyliśmy i dowiedzieliśmy, zastosować w praktyce. ■

” Kiedy jesteśmy w stanie flow, skupieni na zadaniu, korzystamy z całego potencjału naszego mózgu, ale też i ciała.

When we are in the state of flow, focused on the task, we use the full potential of the brain, as well as the body.” ”

ence in a floating capsule, Orlinska laughs and explains that an hour spent in this device has been proven to be equivalent to roughly 4-5 hours of good sleep. During the session, our mind enters a state of deep relaxation, which stimulates the release of theta waves. Both hemispheres of the brain are also synchronized, the right, responsible for creativity and imagination, is activated, and the left, which is more analytical and rational, slows down a bit. All this accelerates the learning process, awakens intuition, reduces stress, and, of course, improves the quality of sleep. And as we know, various forms of this condition affect about 30 percent of the entire human population.

THIRD AND FINAL: TRAINING

Outstanding individuals consciously create a flow state. And in this state, using the amazing neuroplasticity of their brains, they cross the borders of the impossible. Therefore, it is used in art, science and business. The best way to get into a flow state is to devote yourself to what you are most passionate about. Then, time slows down, and you feel connected to the environment. You need to remain in this state as long as possible, and then repeat it until your brain makes new connections and it becomes a new habit. The good news is that the entire neurotransmitter machinery and structure of the brain is on your side. All you need to do is go after what makes you happy and your brain's enhanced neuroplasticity will do the rest. “Your brain will simply change”, says Milla. “At our institute, using the latest techniques, we prepare appropriate training to speed up this process. Thanks to technology, we can measure which networks in our brain are active and which brain regions communicate with each other. Neurofeedback, virtual reality, and specially designed exercises make the whole process go without wandering. Well, we all have a brilliant machine in our heads. If we want to use its power to the full, all we have to do is find our calling, our passion, and let neuroplasticity work in our favour, not the other way around. It is important not to limit ourselves to the theory, but to put what we have learned into practice.” ■