

# Stále žasnu, co mozek všechno dokáže a jak je **GENIÁLNÍ**

*Víte, že existuje paměťový sport? Mirka Srdínková se o něm dozvěděla až při setkání s Michaelou Karsten, trojnásobnou mistryní světa v paměťových schopnostech. Ale zážrak za tím nehledejte. Stejně lze vytrénovat mozek jakéhokoliv zdravého člověka, jen chtít. Chcete?*

**Kdy jste si poprvé uvědomila, že máte opravdu spolehlivou paměť? Vzhledem k tomu, že jste vystudovala medicínu, předpokládám, že to bylo při studiu...**

Já si myslím, že to bylo ještě na základce. Patřila jsem mezi žáky s velmi dobrými výsledky a jezdila na nejruznější matematické a biologické olympiády. Tam už se leccos vysledovat dalo, ale tenkrát jsem to nevnímala jako bůhvíco. Ale když jsem pak i gymnáziem proplovala bez větší námahy i přesto, že jsem v té době i závodně tancovala a tanci se věnovala velmi intenzivně, už jsem si říkala, že mám fakt dobrou paměť. To mě později, když jsem začala uvažovat, co studovat dál, dovedlo k medicíně. I tam mi šlo vše bez problémů. Pořád jsem měla stipendia a ještě jsem k tomu zvládala to tančování. Tenkrát jsem si asi nejvíc uvědomila, že moje paměť funguje výborně. Rozhodně jsem ale ještě netušila, co všechno mozek dokáže. A nejen můj, ale mozek jakéhokoliv zdravého člověka.

**Takže v té době jste ještě o paměťových technikách neměla ani tušení?**

Nene, k tomu jsem se dostala až po škole a jen úplnou náhodou. Díky budoucímu manželovi Guntherovi. On je Němec a se svým holandským kamarádem tehdy trávil konec roku ve Špindlerově Mlýně. Já tam byla s přáteli a narazili jsme na sebe v jediném baru, do kterého se tenkrát dalo zajít. Začali jsme se bavit, a protože je Gunther chemik, brzy jsme našli spoustu společných témat včetně mozku, který mě

fascinoval už jako studentku medicíny. A Gunther mi pak předvedl, že si během zhruba minuty dokáže zapamatovat, jak jde za sebou sto karet v balíčku. Říkala jsem si samozřejmě, že to není možné a že jde o nějaký trik, na který s kamarádem balí holky, a rozhodně jsem mu na to nehodlala skočit. Vrtalo mi to hlavou celý večer. Že jde o jednu z paměťových technik, jsem se dozvěděla až mnohem později. Manžel mi nicméně přišel jako velmi zajímavý muž, a tak jsme se postupně začali navštěvovat.

**A místo randění jste nacvičovali paměťové techniky?**

My se do sebe hned nezamilovali. Ale ty techniky mě zaujaly okamžitě a chtěla jsem se toho o nich dozvědět co nejvíc. Jenže v Čechách se o tom žádná literatura sehnat nedala, a tak jsem brala cokoli v angličtině, abych mohla začít trénovat. V té době jsem už totiž věděla o různých světových soutěžích v paměťovém sportu a chtěla vyzkoušet, jak to funguje.

A tak mi Gunther nabídl, ať přijedu do Mnichova a soutěžím v Německu. Riskla jsem to a v národním kole jsem

skončila hned napoprvé jedenáctá, což mě nakoplo, abych trénovala ještě víc. S Guntherem už v té době přerostlo naše přátelství pomalu v lásku, takže jsme opravdu na rande trénovali paměť a já se chystala na svou první světovou Mind Sports Olympiad.

**Zaujalo mě, že když jste se stěhovala do Německa, neuměla jste německy ani slovo. To nebyly lehké začátky...**

To nebyly. Když jsem se přestěhovala za budoucím manželem do Mnichova, začínala jsem opravdu od nuly. Chodila jsem do školy a intenzivně pracovala →

## ČÍM MĚ MICHAELA PŘEKVAPILA?

Mám takový zlovyk pokládat v rozhovorech otázky s mnoha podotázkami, takže nejsem překvapena, když se mě dotazování každou chvíli zeptají: „Jak přesně zněla vaše otázka?“ U Michaely se nic takového nestalo. A přestože odpovídala dlouze, pamatovala si každý detail. I jména a příjmení celého našeho týmu. Ale i paměťová šampionka prý sem tam na něco zapomene, jen se tomu snaží předcházet, protože ví, jak na to. Dostalo se mi ujištění, že paměť lze začít trénovat v každém věku a nikdy není pozdě na zlepšení.

(Mirka Srdínková)





na jazykových certifikátech a vedle toho jsem se paralelně prokousávala literaturou o paměťových technikách. K medicíně jsem se už nikdy nevrátila, přestože jsem to dlouho zvažovala. Problém byl v tom, že když jsem do Německa odešla, nebyli jsme ještě v EU a já musela každé tři měsíce dojet na hranice, tam se zase otočit a jet zpátky, jen abych splnila podmínky tříměsíčního víza. Navíc aby se mé dosažené medicínské vzdělání vyrovnalo německé úrovni, musela bych dělat ještě rozdílové zkoušky v němčině, pak skousnout nelehké začátky na klinice, a než bych si mohla vytvořit svou vlastní praxi, trvalo by to dalších patnáct let. A mně se tenkrát



„Nejsem mimozemšťan, autista ani hříčka přírody s fotografickou pamětí. Všechno je to jen o technikách a kombinaci mentálních schopností.“

nabízela šance chytit se něčeho, co bylo v té době mezerou na trhu, takže jsem se pustila cestou paměťového sportu.

**Jaké disciplíny obsahuje paměťový sport?**

Například pamatování si historických dat, jmen a tváří osob, slov, čísel či abstraktních obrazců. Trénovala jsem jak paměťové schopnosti, tak i koncentraci a kreativitu – a úspěchy přišly. Podařilo se mi stát se v kategorii žen třikrát za sebou světovou mistryní a naskytla se i příležitost pokusit se o zápis do Guinnessovy knihy rekordů. Podařilo se, ale rekord už byl překonán. Nevadí.

**Na jaký svůj výkon jste nejvíc pyšná?**

Dařilo se mi ve dvou disciplínách. U té první jde o pamatování si kombinace číslic jedna a nula ve správném pořadí v časovém limitu třiceti minut. Zapamatovala jsem si tisíc šest set dvacet číslic. A další byl tenkrát nově zavedený „auditiv“, kdy každou sekundu slyšíte jednu číslici a cílem je zapamatovat si jich co nejvíc ve správném pořadí. Naše krátkodobá paměť je schopna v tomto časovém úseku podržet zhruba sedm až devět číslic. Já jich podržela sedmdesát osm. Ta disciplína je fascinující i v tom, že musíte strašně dlouho udržet koncentraci. Je to extrém, ale je toho schopen každý mozek. Samozřejmě, že je třeba trénovat – na to, abyste si byla schopna zapamatovat zhruba pětadvacetimístné číslo, bychom spolu

musely pracovat měsíc zhruba jednou týdně. Ale možná byste to zvládla i dřív. **Výkony na paměťových soutěžích se stále zvyšují. Může dojít k tomu, že mozek najednou řekne dost, víc už nedám?**

Já myslím, že tam nějaký limit je a souvisí to s energií, kterou máme k dispozici. Je třeba dodržovat vnitřní balanc, dopřát si i relax a uvolnění, což často nedodržujeme a nedostatek energie je pak původcem toho, že paměť selhává. Neposloucháme své tělo a jedeme pořád, až do kolapsu. To životní tempo je vražedné a je třeba na to stále upozorňovat.

**Jací jsou soupeři na světových soutěžích?**

Je to zvláštní komunita, kde panuje rivalita, ale převládá vzájemný respekt. Jsme v kontaktu i mimo soutěže, přestože jsme z nejrůznějších koutů světa. Snažíme se i vzájemně si pomáhat, a když se někdo dozví o nové studii, dá ostatním vědět. Chceme prostě stále zůstat uprostřed dění a jít s dobou. Co se týče složení soutěžících, je to namíchané. Ale převažují muži.

**To je zajímavé, tušíte, čím by to mohlo být?**

Muži jsou soutěživější. Navíc ženy v určité životní fázi upřednostňují děti a rodinu, takže je náročnější udržet to tempo. U mě to bylo stejné, navíc u nás soutěžil i manžel, takže přišla chvíle, kdy jsem si řekla, že už toho nechám a budu jen podporovat manžela, zvlášť když jsem už dosáhla maxima znalostí i nejrůznějších titulů a v podstatě nemám kam se posouvat. Rozhodla jsem se předávat raději své vědomosti dál, informovat veřejnost o tom, že tuto schopnost má každý, a trénovat zájemce v mentálních a paměťových dovednostech formou přednášek, seminářů, ale i individuálních kurzů.

**Poradíte, jak můžeme trénovat svou paměť?**

Základem je zastavit v sobě ten věčný chaos, většina lidí je strašně roztěkaná. Podle mě je to množstvím informací, ať už z médií, či sítí. Naše smysly jsou stále bombardovány a my v podstatě ztratili schopnost se pořádně koncentrovat na jednu věc. Takže každý by se měl zamyslet nad tím, co všechno

jeho koncentraci narušuje, a pak to co nejvíc omezit, aby se naučil znovu vědomě konat. To je další věc. A pak samozřejmě číst. Vědomě číst!

**A jak nejlépe se v tomto ohledu dají rozvíjet děti?**

V dětství má mozek ohromnou nabídku spojů a ty spoje je třeba posilovat, to znamená aktivovat dítě různými směry. Když se to neděje, spoje začnou do osmnáctého roku mizet a může se stát, že jich až polovina vymizí úplně.

**Jak vychováváte své vlastní děti?**

Vždy jsme měli na děti vysoké nároky, za což nás možná občas nesnášely, ale třeba budou jednou rády. Určitě ale profitují z různých technik, které jsme je naučili. Třeba se snadno naučily jak česky, tak německy a od čtyř let jsme je začali učit anglicky. Když pak dcera nastoupila na evangelické gymnázium a začala studovat latinu, zvládla v pohodě i tento jazyk. Podle mě je to tím, že když se děti vedou multijazyčně, začínou jazyk a jeho učení vnímat úplně jinak. Syn měl zase kliku na výbornou francouzštinářku, takže dnes studuje ve francouzské třídě gymnázia a tenhle jazyk miluje. Tohle dostaly naše děti do vínku a v tomto směru jim byly určité paměťové techniky k užtku.

FOTO: JAN HRDÝ (2); MAKE UP A STYLING: NATALIE HOST/CHANEL; PRODUKCE: SIMONA VOJTIŠKOVÁ; DEKORACE ZNAČE COS ZA ZAPUČENÍ OBLEČENÍ.

Možná k tomu ale významně přispělo i to, že jsme je vedli k hudbě, hrály na klavír. A jak známo, hra na jakýkoliv instrument také podporuje jazykové centrum.

**Existuje i nějaká technika na vytěšňování toho, co chceme zapomenout?**

Knoflík na delete bohužel nemáme, možná jedině v hypnóze. Vědomá cesta k zapomnění jsou drogy a alkohol, ale to bych nikomu nedoporučovala, protože alkohol je jak zabiják mozkových buněk, tak těla jako takového. Na druhou stranu

prý jeden panák alkoholu prokrvuje tělo i mozek, takže u starších lidí to možná něco do sebe má.

**Dokáže trénink paměti spolehlivě oddálit stárnutí mozku?**

Ríká se, že když je mozek do vysokého věku myšlenkově plně aktivní a namáhaný, mozkové buňky si vytvářejí spoje ve větším množství než u neaktivní osoby. Když se tedy vytvoří víc spojů, víc jich pak také zůstane, až se s věkem začnou odbourávat. Určitě se tak dá oddálit věková demence, to stoprocentně. Doporučuji proto starším lidem, ať řeší logické hry a pustí se do studia cizích jazyků, tím se mozek krásně namáhá. ■

**MICHAELA KARSTEN (46)**

- Promovaná lékařka a od roku 2000 paměťová expertka.
- Je trojnásobnou mistryní světa, několikanásobnou mistryní ČR, GrandMaster, zapsala se do Guinnessovy knihy rekordů.
- Je zakladatelkou společnosti MindKarat pro mentální a paměťový trénink, zakladatelkou projektu osobního rozvoje Brilliant Brain, univerzitní lektorkou a autorkou knihy Úspěšná paměť.
- Je vdaná, s manželem mají dvě děti a žijí v Lipsku. Více na [www.brillantbrain.com](http://www.brillantbrain.com).

INZERCE

**Janina**

**Halenky**  
Velikosti: 36–48,  
každý kus jen **219,-**

**Vesty**  
Umělá kožešina,  
velikosti: 36–48,  
každý kus jen **279,-**

VELKÝ VÝBĚR  
ZIMNÍ MÓDY  
A DOPLŇKŮ  
NAJDETE V AKTUÁLNÍM  
PROSPEKTU  
A V NAŠICH  
PRODEJNÁCH

10 LET

*A zima může přijít*  
s novými outfity od Kik

Z NAŠÍ  
**TV**  
REKLAMY

**sympatický chytrý dobrý**  
www.kik.cz