



BOG

KNIVSKARP (/BOEGER/KNIVSKARP)

Troels Kjær (/forfattere/troels-kjaer)
 Af Mikael Birkkjær (/forfattere/mikael-birkkjaer) (2015)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET (HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?SEARCH_BLOCK_FORM=870970-

BASIS%3A51370775&FRAGMENT=CONTENT)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/knivskarp) for at anmelde

Facebook (<http://www.facebook.com/share.php?>

Tweet (<https://twitter.com/intent/tweet?>

—u=<http://litteratursiden.dk/boeger/knivskarp&title=Knivskarp>)——url=<http://litteratursiden.dk/boeger/knivskarp&status=Knivskarp+http://litteratursiden.dk/b>

Hjerneforsker Troels W. Kjær afprøver et 6-ugers hjernetræningsforløb på skuespiller Mikael Birkkjær. Hans teori er, at de fleste vil kunne skærpe deres hjerne, idet hjernen ikke er noget statisk men kan optrænes, hvis man bruger den. Med de rette øvelser kan hjernen optimeres: skarpere hjerne, en bedre hukommelse og en øget kocationsevne.

TAGS:

HJERNEFORSKNING (/TAXONOMY/TERM/4446)

HJERNEN (/TAXONOMY/TERM/14111)

HUKOMMELSE (/TAXONOMY/TERM/4549)

TRÆNING (/TAXONOMY/TERM/21583)

ANMELDELSE



27 maj.15



(/users/erling-lykke)

Af Erling Lykke (/users/erling-lykke)

Skribent

'Knivskarp' byder på appetitlig viden om hjernen, og hvordan man kan træne den, med Mikael Birkkjær som sympatisk forsøgskanin. Anderledes og interessant vinkel på sundhedsbølgen.

I mange år har videnskaben ment, at hjernen var en uforanderlig størrelse, og at man ikke kunne ændre ved den hjerne, man nu engang havde fået. De senere år er forskere verden over blevet mere og mere overbeviste om, at det kan lade sig gøre at træne sin hjerne og forandre den på samme måde, som man kan træne sine muskler og kondition. Det er dog småt med egentlige kliniske forskningsforsøg i en målestok, der kan tjene som videnskabelig dokumentation. Men det har ikke forhindret hjerneforskeren, Troels W. Kjær i at beskrive et forsøg, han har lavet med skuespilleren, Mikael Birkkjær som villig forsøgsperson. Mange vil formentlig genkende Mikael Birkkjær fra tv-serier som 'Borgen' og 'Forbrydelsen' og fra film som 'Lad de små børn' og 'Flugten', men til



daglig er han ansat ved Det Kongelige Teater. Efter mange års strøm af bøger om nødvendigheden og nytten af fysisk træning, ser det ud til, at 'Knivskarp' indleder en ny trend med at træne hjernens funktioner. Flere titler er på vej.

Bogen er i tre dele: Udfordringen, Eksperimentet og Programmet. Første del er i det store hele en let fattelig beskrivelse af hjernens opbygning og funktioner. Alene det er fornøjelig læsning for videnskabeligt interesserede. Så kommer afsnittet, Eksperimentet, hvor vi følger Mikael Birckjærs opgaver og udvikling, som består både af decideret hjernetræning og af fysisk træning tilsat en kostplan. Undervejs bliver han også udsat for en række overraskelser, og det er underholdende at læse om hans reaktioner. Ind imellem Troels W. Kjærs beskrivelser får vi også i korte afsnit Mikael Birckjærs egne betragtninger og oplevelser gennem forløbet.

Tredje del består af selve hjernetræningsprogrammet, som matcher de udfordringer omkring hukommelse, overblik og koncentrationsevne, som forsøgspersonen havde lagt frem som dem, han gerne ville blive bedre til. Dermed kan læseren selv gå i gang med at træne sin egen hjerne.

Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog uden at være for simpel. Som læser føler man sig godt underholdt, samtidig med at man får en masse nyttig viden serveret. Afsnittene er logisk bygget op og ind imellem finder vi faktabokse, som opsamler viden fra den egentlige tekst.

Jeg mangler endnu at teste programmet, men glæder mig til at prøve det af. Hvis det kan fungere for Mikael Birckjær, må det også kunne fungere for mig.

Originally published by erlinglykke, Litteratursiden.

BOGDETALJER



Andre bøger af Troels Kjær

