

Самвел Гарибян

НАЧАЛО ПУТИ К СЕБЕ РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

К ЖЕЛАЮЩИМ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ

У Вас появилось желание развить свои творческие возможности, выучить иностранный язык за два-три месяца. Это очень хорошо! Важно регулярно заниматься 1,5-2 часа в день и уже на третьем-четвертом занятии Вы заметите, что после занятий голова становится, свежей, ясной, возникает ощущение, будто Вы погуляли в лесу и хорошо отдохнули. Эффект достигается за счет уменьшения "мозговых шумов", т.е. беспорядочно роящихся мыслей, которые и создают этот шум.

Методика занятий - "игр" проста. Важно с большим интересом играть в предложенные игры. Осваивать методику можно так:

1. Идти по программе, строго выполняя все рекомендации.
2. Идти по программе, осваивая упражнение до минимального, с Вашей точки зрения, уровня. После этого в случае, если есть желание совершенствоваться далее, тестируйте себя и, исходя из данных теста, работайте над каждым разделом.
3. Начинайте занятия прямо с раздела "Запоминание иностранных слов", параллельно проходя курс по первому или второму варианту.

Учтите, что в рекламе мы называем приблизительный результат. Не устанавливайте себе барьер из какого-то определенного результата. Гораздо чаще в те же сроки занимающиеся показывают результат значительно выше. Чем чаще, продолжительнее, с большим желанием будут проходить занятия, тем выше результат.

Выполнение рекомендаций по переходу к следующему разделу желательно, но не обязательно. Важно, чтобы Вы ощутили смысл тренировки запоминания и ее динамику (запоминание производится всеми пятью органами чувств в состоянии безмыслия).

Занимаясь по данной методике, Вы будете пробуждать способности, которые имеют дети от рождения, а потом утрачивают, и будете учиться пользоваться ими. Соответственно, чем старше человек, тем сложнее и дольше будут проходить тренировки.

ВВЕДЕНИЕ

1. Что такое образная память?

Миллионы лет человек жил в условиях дикой природы. От состояния его сигнальной системы: зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния зависела сама жизнь. Ощущение постоянной готовности к опасной ситуации организовывало по-своему мышление, реакцию, внимание, память. Ведь это кладовая опыта, пережитого человеком и чем-то ему ценного. Ненужное забывалось быстро и без следа. Каким же образом выработалась самая лучшая форма запоминания? Достаточно просто и привычно, и потому наиболее экономно: память на звуки, запахи, цвета и т.д. Причем, память яркая, четкая - человек жил этим. Таким образом, в процессе естественного отбора у человека развилась образная память. Теперь такая память сохранилась лишь у дошкольников.

Пользуясь образной памятью, человек воспроизводит воспринимаемое им не словами, а образами, т.е. продолжает их видеть, и уже работает с ними как хочет: то ли списывает, то ли считывает. "Ну, допустим, - скажут скептики, - хорошая вещь ваша образная память. Но она развита и у животных. Человек стал превращаться в человека с развитием другого вида памяти - абстрактной, словесной. В совсем иных условиях. В словах можно выразить все то же и многое другое, чего не передашь в образах конкретного мира. Как передать без слов сложнейшие философские, моральные и другие категории? Зачем ворошить в человеке ожившее звериное, когда есть целая наука о словесной памяти - мнемотехника?"

Ну что можно на это ответить? Древние говорили: "Мысль изреченная есть ложь". Каждому знакомо состояние озарения, когда кажется, что понимаешь все до таких глубин..., твоей мысли доступно все...,

такая резкость и ясность воображения... И как бледно и тускло выглядит все это, когда переводишь это в слова. Вообразить вилку легко, а попробуй описать ее словами. Простота тут кажущаяся. Сначала надо воспринять, потом понять, потом - подобрать слова. Не всякий способен хорошо описать что-либо, но в воображении все гениально. Сны всем снятся, а это ведь внутреннее произведение искусства. А уже к описанию надо подбирать мнемотехнические опоры, которые позволят запомнить то, что не совсем понятно. Поэтому мнемонисты внедряют элементы образной памяти, говоря, что сначала необходимо понять смысл. Человек со словесной памятью попадает в заколдованный круг. Чтобы улучшилась память - надо все время специально учиться и тренироваться: для того чтобы учиться - нужна память. Учтите, что вся эта нагрузка падает на три процента мозга. Стоит ли удивляться, что уже к двадцати пяти годам словесная память переполняется воспринятой информацией - большей частью ненужной - и возможность запоминать новое резко падает. А вместе с ней уходят все бесполезные без памяти способности. Человек прекращает учиться. А безделье добывает даже то, что у него осталось.

Механизм образной памяти совершенно противоположен. Сначала человек воспринимает безразлично что (события, цифры, буквы, слова) путем упомянутого ранее озарения, переводимого не в малый круг знаний, выраженный малым запасом слов, а в тот безграничный запас образов, которые щедроставляет нам окружающий мир. Абстрактное (словесное) мышление - это схема. И образы вставляются в нее, как страницы в книгу. Они сохраняются столько, сколько необходимо. Когда нужно, они встают перед мысленным взором. А раз так, то наше абстрактное мышление свободно и может делать с перелистываемыми образами что угодно: использовать при сдаче экзаменов, вносить поправки в схему, додумывать любые недостающие детали. Запоминаемые образы перед глазами, а перевести их можно в любой язык: русский, английский, немецкий, формулы, символы и т.д.

2. Что дает нам образная память?

Ни для кого не секрет, что любой разговор на бытовую тему может длиться бесконечно. Любой научный - уже через 15 минут упирается в тупик усталого внимания. Поэтому первые ведутся где угодно, когда угодно, о чем угодно. Для других организуются специальные семинары, симпозиумы, съезды. Определенный круг слов и понятий объединяется вокруг определенной сферы профессиональной деятельности - относительно замкнутой части реального мира. Для того чтобы подготовить детей к восприятию и занятиям, необходимо восстановить разрушенное школой детское целостное, яркое, образное восприятие мира. Его подменяют тусклыми, разжеванными до потери интереса, не прочувствованными кусками чужого опыта, громко именуемого "Педагогической программой подготовки к жизни". Личность подавляется, она в рабстве бесполезного хлама, заполняющего память. Способности глушатся, так и не раскрывшись. Хорошо, если у ребенка возникает интерес к какому-либо занятию: детское восприятие возвращается.

Почему же так? Немного теории. Мозг человека состоит из двух полушарий. Правое - образное полушарие, левое - словесное. Правое - это эмоции, левое - разум. Мозг привык запоминать все таким, как есть - в многообразии цветов, звуков, запахов других качеств. Восприняв что-то, он в правом полушарии составляет образ - модель, в левом - соответствующие ему слова. Воспринятое таким образом не стирается. Оно порождает гениальные стихи, книги, картины, открытия. Это для него органично и естественно.

Но наша цивилизация вторглась и сюда. Девяносто процентов информации подается в усеченном виде - голос диктора, текст книги, обрывочные картинки телевизора и т.д. В одном полушарии оно впечатывается, в другом - бесформенное пятно. Отсюда неконтролируемое забывание. Дефекты внимания, пробелы памяти. Именно из-за усеченной информации распадается детское восприятие.

Образная память искусственно вызывает недостающие ощущения, дополняя усеченную информацию до полноценного образа, его вызвавшего. Включение всех каналов восприятия отменяет принцип "Повторение - мать учения". Повторение разрушает то, что человек запомнил. Природа во второй раз не повторяет. А что такое мгновенное запоминание? Это адекватная реакция. Никаких стрессов, уверенность в себе, умственная работа становится творческой. От здоровой психики зависит и хорошее здоровье. Не тратишь время на

зубрежку - оно освобождается для более продуктивной деятельности. Сумел вообразить - значит помнишь. Обучение теперь сводится к пониманию. Понял - представил. Представил - уже знаешь. Но на этом не исчерпываются полезные свойства образной памяти. Способность воспроизводить через любой промежуток времени, забывать по заказу, заниматься несколькими делами сразу без потери качества, восстанавливать любую картинку после беглого взгляда и т.д.

То есть образная память возвращает целостное детское восприятие мира, восстанавливает естественную память, учит творческому мышлению. Это более стойкая форма памяти, разрушить которую почти невозможно, так как она исходит из интересов и профессиональных знаний самого человека и уже неотделима от его личности. Все, что он будет делать после приобретения, точнее возвращения, своей естественной гениальности, будет делать ее методами, неуклонно совершенствуя и систему, и себя своей жизнью.

Растет скорость самой работы. Кроме того, что снят стресс учебы, освобождено от зубрежки время и улучшилось здоровье, растет емкость оперативной памяти. Если словесная - это 72 бит/сек на один образ, то образная - 605 бит/сек. Бит информации - это однозначный вопрос с ответом "да" или "нет". Если мозг словесной памятью задает пять-девять таких вопросов в секунду, то образной 55-65.

Кроме того, запомним, что человек даже в окружении книг может творчески работать только с тем, что держит в голове. Образная память - это библиотечка минимум из 10-15 книг. Можно и больше. Это зависит от желания.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В чем же принцип, суть методики? Напомним, что существует следующая асимметрия полушарий головного мозга: правое полушарие является эмоциональным, образным, левое - логическим.

Наша задача научить работать оба полушария одновременно и научиться воспринимать мир всеми органами чувств одновременно так, как это делали наши предки и еще способны наши дети.

Тестирование памяти

Для контроля необходимо периодически (раз в неделю) себя тестировать и сравнивать полученный результат с предыдущим. Это придаст уверенность и явится важным стимулом для дальнейших занятий.

Тест 1. Попросите, чтобы вам прочитали 20 слов с паузой в 10-15 сек.

Например, дом, кружка, лошадь, стол, дождь, машина, пароход, ручка, телевизор, кухня, земля, резинка, лыжи, скрепка, сова, самолет, дерево, балкон, море, свет, поворот.

Воспроизведите эти слова в том же порядке. В случае если слово выпало, - одна ошибка, стоит не на месте - 0.5 ошибки.

Тест 2. Аналогично, только вместо слов - цифры:

1, 4, 2, 5, 1, 8, 6, 7, 8, 9, 18, 3, 26, 4, 0, 5, 4, 34, 9, 10.

Тест 3. Тестирование уровня яркости образов

Закройте глаза и представьте любой цветок. Можно, например, розу.

Оценку производить по следующей шкале:

Не вижу	0
Еле заметные черты, которые быстро исчезают	1
Чёрно-белый образ, но неустойчивый	2
Устойчивый черно - белый образ	3

Устойчивый цветной образ	4
Устойчивый цветной образ, видите с открытыми глазами	5
Можете изменить его цвет, форму и т.д.	6

Для перехода к следующему разделу занятий желательно иметь шестой уровень по данной шкале.

РАЗДЕЛ 1

Развитие зрительного воображения

Упражнение 1.1

Тренировка ритма внимания

В удобном положении, расслабившись, рассматривайте кисть руки, стараясь почувствовать каждый миллиметр. Смотреть только на кисть (можно моргать). Если внимание пытается "уйти", постарайтесь его вернуть.

Во время выполнения упражнения в голове не должно быть ни одной мысли. Что нам дает "пустота" в голове? Мысль есть энергия. Когда энергия не спокойна, а "носится" в хаосе, то в таком состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата. Причем, человек быстро устает. Полное отсутствие мыслей и легкость владения вниманием дает удивительное состояние легкости и свободы.

Нужно начинать выполнять упражнение с 5-7 секунд, постепенно доводя до 10 минут. В сумме, в день, Вы должны заниматься этим упражнением 10 минут. Причем, каждый новый подход делать по-разному (под разным углом зрения, в разном положении, в другом кресле, в другом настроении и т.д.). Упражнение освоено, когда Вы сможете удерживать взгляд на кисти руки, ни о чем не думая, столько, сколько хотите. Постепенно Вы освоите это упражнение и его выполнение не будет составлять особого труда.

Упражнение 1.2

Запечатление - стирание

Найдите приятный Вам предмет, или безразличный. Смотрите на него неотрывно в течение 3-5 секунд, стараясь "сфотографировать" (на вдохе). Закрывайте глаза и в течение 3-5 секунд старайтесь его вызвать (на задержке дыхания), теперь выдыхайте, мысленно растворяя образ (сжигая, выбрасывая куда-либо и т.д.). Каждые 3-5 раз меняйте способ запечатления-стирания, скорость, ритм. Постоянно ищите и находите новые способы и вместе с ними состояния удивления и озарения. Это позволит очень быстро двигаться вперед. Занимайтесь целый день по несколько минут маленькими отрывками. Не назначайте себе твердого, конкретного времени дня, не откладывайте удовольствие. Учтите, что попытка утвердить строгое время занятий, редко приводит к хорошим результатам. Гораздо более продуктивно заниматься небольшими отрывками, достигая с помощью удивления состояния творческого подъема.

Повторяйте упражнение 30-50 раз, начинайте с 5-7 и доводите до 50 раз. Ваша задача - научиться по желанию "повторять" образ в воображении и "стирать" его. Тренироваться нужно не менее двух раз в день по 10-15 минут. Лучше, если все предложенные упражнения станут потребностью, превратятся в удовольствие и Вы будете заниматься значительно больше предложенного. Данная система должна стать самой жизнью, это образ жизни, а не временный тренинг.

Объекты внимания необходимо чередовать, например, части тела. Причем, когда Вы стараетесь вызвать в воображении части тела, помогайте себе ощущениями в руке - почувствуйте пульс в этом месте, тепло, теплую волну и т.д. Напоминаем: в голове в момент выполнения упражнения не должно быть ни одной мысли, она должна быть "пустой".

Упражнение 1.3

Запечатление - удержание

В течение трех-десяти минут в состоянии "пустоты" в голове смотрите внимательно на предмет (смотреть лучше в центр, стараясь охватить весь предмет или часть тела). Затем закройте на 3-4 минуты глаза и постарайтесь вызвать соответствующий образ как можно ярче и четче. Желательно, чтобы он был цветной.

Повторите 5-10 раз за один подход, постоянно сличая образ с оригиналом. Не забывайте каждый новый раз выполнять по-другому, не допускайте однообразных повторов. С каждым разом ищите новое, которое должно переходить в состояние удивления и поднимать Ваше общее состояние на качественно новую ступень.

Основные задачи упражнения: проработать (прочувствовать) все части тела, достигнув не менее чем четвертого уровня по шкале воображения. Когда Вы четко научились видеть запечатленный предмет с закрытыми глазами, переходите к следующему упражнению.

В течение 3-10 минут (сколько удастся смотреть на предмет до появления первой мысли) смотрите на предмет, выполняя все вышеуказанные рекомендации. Затем отвернитесь от предмета на 180 гр. И смотрите на заранее приготовленный белый лист бумаги, стараясь вызвать соответствующий образ. Тренируясь таким образом, нужно достигнуть шестого уровня по шкале воображения. Когда Вы легко будете удерживать различные предметы, переходите к запечатлению картин, открыток и т.д. Когда получится с картинками, переходите к отдельным буквам, слогам, словам, словосочетаниям, предложениям, абзацам, постепенно дойдя до страницы (запечатление букв книжных размеров). Когда достигнете четкого запечатления слова, можете переходить к следующему упражнению.

Перед каждым упражнением закрывайте глаза и проигрывайте в воображении до мельчайших деталей его выполнение, воображая нужный Вам результат. Этот способ позволяет повысить эффективность интеллектуальных и физических упражнений в два-три раза. Учтите, что любое упражнение без мысли малоэффективно.

Упражнение 1.4

Остановись мгновение

В течение дня Вы имеете множество возможностей упражняться. Неожиданно для себя остановитесь, бросив взгляд на картину перед глазами, и закройте их. Постарайтесь восстановить в воображении только что виденное. Старайтесь почувствовать всем телом (далее этот способ запоминания будет описан подробнее). Учтите, что каждый предмет, ситуация вызывает, пусть почти неуловимое, но совершенно определенное состояние всего тела. Постарайтесь "поймать" это состояние и увидеть нужную картину, помогая состоянию. Тренируясь таким образом, постепенно научитесь запоминать состояния, а затем, при желании, их воспроизводить. Например: художник, поэт, композитор сможет воспроизвести и удержать состояние вдохновения.

Вначале это будет напоминать фотографирование в тумане. Через некоторое время оно начнет "проявляться" и постепенно Вы будете получать все более резкий и четкий "снимок". Причем, в момент, когда Вы закрыли глаза, все мысли должны исчезнуть. Тренируйтесь так 10-15 раз в день по 15-20 секунд. Постепенно доведите время проявления и удержания снимка до 5 минут. Во время выполнения упражнения возникнет ощущение отдыха и свежести в голове. Кроме эффекта тренировки яркости и четкости воображения, вы получите возможность хорошо отдыхать в эти мгновения. Этот результат достигается за счет постепенного погашения "мозговых шумов", которые излишне перегружают Ваш мозг.

Упражнение 1.5 **Мгновенное фото**

Когда Вы прогуливаетесь, находитесь в транспорте или в очереди, поупражняйтесь следующим образом. Бросьте короткий взгляд на прохожего, какой-либо предмет и т.п., закройте глаза и постарайтесь ярко и четко увидеть его в течение 2-7 секунд (в зависимости от ситуации). В момент, когда Вы закрыли глаза, можете продолжать двигаться. Останавливаться не обязательно. Постепенно Вы научитесь вызывать четкое и яркое "мгновенное фото" и удерживать его в воображении столько, сколько захотите. Потренировавшись, некоторое время с закрытыми глазами, переходите на тренировки с открытыми глазами, т.е. Вы должны, несмотря на "фото", видеть (и отвернувшись) на любом фоне запоминаемую картину.

Упражнение 1.6 **Живая фотография**

Сядьте где-либо на лавочке или в другом месте, выберите прохожего, бросьте на него взгляд, закройте глаза. У Вас получилось "мгновенное фото", но Вы постарайтесь не останавливать ситуацию в воображении, а увидеть с закрытыми глазами, как и куда, продолжает двигаться человек. Сначала это может не получиться, но, потренировавшись 2-3 недели, Вы сможете оживить "картину" и постепенно уменьшить количество ошибок по сравнению с действиями идущего.

Упражнение 1.7 **Манипуляция "фотографией"**

Аналогично как в упражнении 1.5. Только теперь задача усложняется. Сфотографированные предметы нужно по своему желанию передвигать, накладывать, изменять их форму в заранее определенном направлении. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что у Вас получается легко, без напряжения.

Упражнение 1.8 **Фигуры**

Попросите кого-либо разложить спички на столе и накрыть листом бумаги, а затем на 1-2 секунды поднять его и показать Вам полученную фигуру. Посмотрев, Вы закрываете глаза и стараетесь посчитать количество. Затем открываете глаза и выкладываете из запасенных ранее спичек сфотографированную фигуру. Затем поднимаете лист и сверяете количество и правильность расположенных спичек с оригиналом. По мере тренированности запоминайте разноцветные спички или палочки (количество, место расположения и цвет). Переходить к следующему упражнению можно, в случае, если Вы свободно удерживаете в воображении не менее десяти спичек.

Упражнение 1.9 **Умение видеть главное и особенности**

Берете 200-300 спичек. Вам диктуют слова. Ваша задача - выкладывать из спичек ассоциации, которые они у вас вызывают. Например, трактор может вызвать ассоциации, соответствующие ломаным линиям от звука "р-р-р". Спички можно ломать, класть в любом положении. Слова диктуются с паузой в одну минуту. Ваша задача после того, как закончили диктовать слова по составленным Вами ассоциациям (спичками), воспроизвести их. По мере тренированности повышается скорость и увеличивается количество слов. К следующему упражнению можно переходить, в случае, если Вы сможете составить ассоциации и воспроизвести 50 слов, диктуемых с паузой в 30 секунд.

Упражнение 1.10**Обработка состояния "пустоты" в голове и яркости воображения**

Выберите предмет или точку. Он должен вызвать у Вас приятное или безразличное отношение. Смотрите на него, ни о чем не думая (взгляд концентрируется в центре и охватывает весь предмет). Смотрите, ни о чем не думая, сколько это будет возможно, впитывая в воображение предмет. Как только почувствуете, что вот-вот возникнет отвлекающая мысль, закрывайте глаза и старайтесь максимально ярко увидеть предмет. Это позволит удержать состояние безмыслия и усилить четкость видения предмета. Секрет упражнения заключается в следующем: когда у человека роятся беспорядочно в голове мысли, так называемый "шум" имеет высокий уровень. За счет этого "шума" человек устает, забывает, т.е. теряет ход мыслей, информацию, а также на начальном этапе занятий возникают серьезные трудности при отработке яркости воображения.

Упражнение 1.11**Запоминание слов**

Ниже Вам будут предложены для запоминания слова и дан пример, как на основе имеющегося опыта связать эти слова в рассказ.

Ваша задача попытаться запомнить зачитываемые Вам слова, составляя из них рассказ. Начните с 20 слов и интервала между словами 30 секунд. Если Вы воспроизводите не менее 18 слов, можно увеличивать нагрузку путем постепенного увеличения числа слов до 100 и уменьшения времени между словами до 2 секунд. Число запомнившихся в процессе тренировки слов необходимо довести до 2000. Опыт показывает - такой способ дает хорошие результаты. Позднее попросите, чтобы вам диктовали слова по 2 (затем соответствующая пауза), по три, по четыре, по пять и т.д.

Перед тем, как запоминать, давайте подведем итог полученным навыкам и знаниям:

1. Образы должны быть яркими, четкими, необычными. Вы должны видеть их в воображении.
2. Они должны быть в движении.
3. Связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перетекания, на основе "похожести".

Итак, попробуйте запомнить следующие слова: дерево, стол, река, корзина, расческа, мыло, ежик, резинка, книга, трактор, дождь, солнце, часы, лампа, скрепка, дом, самолет, тетрадь, носки, воздух.

ПРИМЕР запоминания логически не связанных слов:

Мы видим зеленое красивое ДЕРЕВО. Из него начинает расти в сторону доска, из доски вниз опускается ножка, получается СТОЛ. Приближаем свой взгляд к столу и видим на нем лужу, которая стекает вниз, превращаясь в целую РЕКУ. Посредине реки образуется воронка, которая превращается в КОРЗИНУ, которая вылетает из реки на берег. Вы подходите и отламываете у нее один край - получается РАСЧЕСКА. Вы берете ее и начинаете расчесывать свои волосы до тех пор, пока из головы не начинает выделяться МЫЛО. Оно стекает и остается волос, торчащий ЕЖИКОМ. Вам очень неудобно и Вы берете РЕЗИНКУ и стягиваете ею волосы. Но она не выдерживает и лопається. Когда она падает вниз - разворачивается по прямой линии, а затем превращается в КНИГУ. Вы пытаетесь ее поднять - не получается. Тогда открываете ее и из нее прямо на Вас выезжает ТРАКТОР, который светит в глаза мощным лучом, словно СОЛНЦЕ. Становится очень жарко, и с Вас льет пот, очень хочется, чтобы пошел ДОЖДЬ. И он начинает идти. Вы поднимаете голову и видите над собой ЧАСЫ, из которых льется вода. Вам становится холодно от дождя, хочется, чтобы он прекратился. Вы подпрыгиваете, хватаетесь за стрелку часов и вырываете ее. Опустившись на землю, Вы рассматриваете ее и замечаете у основания стрелки прикрепленную огромную ЛАМПУ. Вы забираете стрелку в виде СКРЕПКИ и прикрепляете на грудной карман. Только прикрепили стрелку, как от лампы начали откалываться и падать на ноги, превращаясь в кирпичи, кусочки стекла. Вы отпрыгиваете в сторону, сбросив с себя лампу со скрепкой. Постепенно из кирпичей, которые падают из лампы, появляется целый ДОМ. Вы подходите к нему, касаетесь рукой стенки, но он вдруг взлетает в воздух, словно САМОЛЕТ. И у Вас в руке остается кирпич, который превращается в тетрадь. Вы вырываете

из нее листы и делаете из них себе НОСКИ (помня, что они дефицит) и идете в них по земле, как по ВОЗДУХУ.

Данное упражнение осваивается в сочетании с предыдущими из первого раздела.

Упражнение 1.12

Связка слов через сокращение образов (метод запоминания)

Представьте слона, муху. А теперь слон - муху, т.е. слона, у которого выросли крылышки мухи, и который пытается взлететь, взмахивая большими крыльями. Порядок слов при запоминании определяется присутствием в образе большого объема первого слова.

Выше Вы познакомились со способом связки слов через рассказ. В дальнейшем Вы будете знакомиться с новыми методами связки, которые нужно будет постоянно отрабатывать, выбирая для себя наиболее приемлемые, удобные. Идеальный вариант - это синтез всех приемов. Постарайтесь связать по два слова с помощью сокращения. Всего для выработки умения (знания - умения - навыков) нужно связать примерно 100-150 пар. Параллельно продолжайте тренировки с запоминанием слов. Доведите их до 100 пар и только после этого переходите к следующему упражнению.

Упражнение 1.13

Оживление (метод запоминания)

Попробуйте представить какого-либо зверя, животное. Теперь представьте, что он ожил и начал двигаться. Отпустите его, пусть живет своей жизнью в Вашем воображении. Поупражнявшись с живыми существами, переходите к оживленным предметам по той же схеме. Упражнение выполняется сначала с закрытыми глазами, а затем и с открытыми. Всего "оживить" Вам предлагается 50 живых существ и 100 предметов. Можно представить, что Вы касаетесь предмета и он оживает, дуete на него и т.п.

Теперь попробуйте выполнять какие-либо операции с предметами или живыми существами по Вашей воле. Необходимо достигнуть состояния, когда Вы свободно манипулируете предметами.

Упражнение 1.14

Взаимодействие с образами (метод запоминания)

Возьмите художественную книгу, прочитайте один абзац (4-5 предложений), представляя себя на месте главного героя или участвующим в виде какого-либо предмета. Найдите какое-либо ключевое слово в абзаце, представьте его. Подойдите мысленно к нему, войдите в него, начните двигаться в нем, жить. Представьте, что этот предмет - Вы, и начинайте составлять рассказ, оживляя слова и сокращая их. Вы должны заранее подготовить 20-30 слов, из которых и составляете рассказ. Представьте, что вы на основании "похожести": цвета, каких-либо общих черт, формы, тяжести, материала и т.д. перетекли и превратились в другой образ. Доведите количество слов до 50-70 и переходите к следующему упражнению.

Упражнение 1.15

"Перетекание"

Представьте два предмета (лучше, если потренироваться на слайдах). На основании "похожести" какой-либо черты из одного предмета образуется другой. Что же это за похожесть? Одинаковый цвет, форма, место расположения, запах, тактильные ощущения, тяжесть. Запомните на основе перетекания пять слов. Доведите до 30-50. На это должно уйти максимум 3-4 дня, если тренироваться по 1,5-2 часа. Попросите, чтобы вам сначала медленно (с паузой в 20-30 секунд) диктовали слова или двигали слайды. Возвращаться, повторять слова во время запоминания нельзя. Нужно держать в воображении предыдущее слово, а затем на основе "похожести" из одного предмета образовать другой. Например, арбуз - книга. Представим огрызок арбуза, внутреннюю белую часть, как из нее начинают выпадать страницы, которые складываются и сшиваются в книгу. Причем страницы того же цвета, что и внутренняя

часть кожуры ("похожесть"). Таким образом, нужно связать не менее 50 пар для наработки умения (знание - умение - навык).

Упражнение 1.16

Метод Цицерона

Он заключается в том, что Вы запоминаете предметы, расставляете их на заранее запомненных объектах. Это может быть Ваша квартира, путь на работу, запомненные ранее слова. Суть метода. К каждому отдельному объекту (в углах квартиры, на улицах города, к отдельным словам) Вы привязываете запоминаемую единицу информации.

Правила запоминания:

- а) образы "ставятся" на хорошо освещенные места;
- б) маленькие образы увеличиваются до больших размеров, большие уменьшаются до маленьких;
- в) связка должна быть яркой, необычной, динамичной.

РАЗДЕЛ 2

Развитие тактильного воображения.

Синхронизация тактильных ощущений со зрительным восприятием образов.

Не забывайте, что переходить от одного упражнения к другому можно, в случае, если Вы достигли требуемых результатов. В противном случае возможны сбои.

Тестирование тактильных ощущений

Представьте с закрытыми глазами, что на кисть руки садится божья коровка и ползет к сгибу локтя по обнаженной руке или что-либо в этом роде.

Оценку производить по следующей шкале:

Ощущений нет	0
Еле заметные	1
Четкие, но неустойчивые	2
Четкие и устойчивые	3
Четкие, устойчивые, их можно изменить	4
С открытыми глазами видите четкие, устойчивые образы, которые можете изменить	5

Для перехода к третьему разделу необходимо достичь пятого уровня развития.

Упражнение 2.1

Движение

Возьмите кисточку или перышко. Расслабьтесь. Почувствуйте "пустоту" в голове, проведите кисточкой от кисти до локтя мягко, не торопясь. Попробуйте восстановить эти ощущения. Повторяйте до тех пор, пока не достигнете четвертого уровня. Помогайте себе представлением, что Вы ведете кисточкой по руке. Проработайте таким образом все части тела: руки, ноги, туловище, лицо.

Упражнение 2.2

Прикосновение

Приведите себя в привычное состояние безмыслия и расслабленности, положите левую руку ладонью вверх. Правой рукой возьмите предмет и положите его на ладонь левой руки. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые исходят от предмета, характере давления на руку, уберите его и попробуйте с закрытыми глазами восстановить ощущения в руке до четвертого уровня, помогая себе зрительным

представлением предмета. Таким образом, надо "пропустить" через ощущения 20-30 различных предметов, проработав все части тела.

Упражнение 2.3

Письмо

Закройте глаза, расслабьтесь, приведите себя в состояние безмыслия. Попросите, чтобы Вам кисточкой на теле "писали" печатным или прописным шрифтом буквы алфавита (вразброс). Когда Вы сможете без труда читать буквы, переходите к слогам, затем к словам, словосочетаниям, предложениям и текстам. Причем, Вы должны не только "прочитать" букву, но и вызвать устойчивое ощущение, т.е. восстановить ощущение по принципу первого и второго упражнения.

Довести ощущения до пятого уровня. Учтите, что кроме четких ощущений, Вы должны чувствовать весь текст на теле.

Упражнение 2.4

Возьмите линейку (или другой предмет) и мягко ударяйте себя по плечам, рукам и т.д., стараясь как можно быстрее и четче восстановить ощущения после прикосновения линейкой. Довести ощущения до пятого уровня. Постарайтесь натренироваться до уровня, когда ощущения будут повторяться мгновенно по Вашему желанию. За время тренировок нужно поменять 20-30 различных предметов (ремень, вата, игла и т.д.).

Упражнение 2.5

Синхронизация тактильного и зрительного восприятия

Приготовьте 30 дощечек размером 100 x 200 мм и следующие материалы: клеенка, вата, мягкая материя, жесткая, пшено, горох, спички и т.д. Наклейте один - два слоя на каждую дощечку, приготовьте десять слов или открыток. Закройте глаза, положите одну руку на дощечку (крупу и т.д.). Попросите, чтобы продиктовали слова с паузой в 30 секунд или смотрите на открытки, составляя рассказ. Во время запоминания каждого слова или открыток проводите пальцами по разложенным без Вашего участия дощечкам. Одно слово или открытка - одна дощечка. После запоминания попросите, чтобы дощечки меняли местами. Ваша задача - воспроизвести слово, закрыть глаза и разложить дощечки по порядку, пользуясь тактильными ощущениями и словами, которые Вы будете воспроизводить в воображении. Тренируйтесь таким образом полтора - два часа в день в течение одной - двух недель. Показателем того, что Вы достигли научного результата, будет то, что, называя слово, Вы неосознанно (на начальном этапе занятий нужно делать это осознанно) ощущаете прикосновение к телу дощечки, соответствующей этому слову. Вариации: выполняете ту же работу, только босыми ногами, щекой, прикладывая дощечки на солнечное сплетение и т.д. Необходимо проработать все тело. В течение указанного времени рекомендуется запоминать информацию с помощью дощечек, вызывая тактильные ощущения и вызывая такие же ощущения мысленно, не пользуясь дощечками (запоминайте таким образом - открытки, слова, слайды и т.д.). Когда Вы достигнете указанного результата, возвращайтесь к первому разделу и, представляя в воображении (то есть, стараясь ярко видеть и подключать одновременно тактильные ощущения), четко чувствовать всем телом одновременно, проработайте все упражнения от начала до конца, проецируя требования, предъявляемые к образам, на тактильные ощущения.

Упражнение 2.6

Изменение тактильных ощущений

Прикоснитесь ладонью к деревянной дощечке (на ней ничего не наклеено), уберите ладонь, припомните ощущение и распространите его на все тело. Удерживайте его в течение 30-40 минут. Когда почувствуете, что его удерживать стало сложно, представьте и почувствуйте на теле участок, к которому прикоснулись ватой. Возник очаг "мягкости". Теперь, когда тяжело держать ощущение "дерева" и возник "очаг мягкости", представьте, что он начал распространяться и "захватил" все тело. Представьте "мягкость" как тетицу и отпустите ее.

РАЗДЕЛ 3

Развитие слухового воображения

Упражнение 3.1

Возьмите линейку и ударьте ею о стол. Расслабьтесь, закройте глаза, добейтесь состояния пустоты в голове, постарайтесь услышать звук в воображении, подкрепляя слуховые ощущения зрительными (видеть линейку в момент удара и стол), и тактильными (ощущать всем телом линейку, стол, удар). Не торопитесь, если звук вызвать в воображении не удалось; обычно звук возникает на начальном этапе через 5-10 секунд после создания соответствующего мыслеобраза.

Достигнув пятого уровня, выполните все упражнения первого раздела, работая всеми тремя органами чувств одновременно.

Оценку производить по следующей шкале:

Не слышите	0
Звук нечеткий и неустойчивый	1
Четкий, но неустойчивый	2
Четкий и устойчивый	3
Можете по своему желанию трансформировать	4
Слуховые образы идут параллельно со зрительными и тактильными	5

Упражнение 3.2

Изменение слуховых ощущений

Представьте (аналогично тактильным ощущениям), что один вид звука входит в зону другого звука и "перетекает" в него. Например, представьте, что какой-либо музыкальный звук завладел одной из зон Вашего тела (почувствуйте вибрацию), мысленно распространите вибрацию на все тело. Затем представьте, что совершенно иной тональности звук завладел одной из зон тела. Распространите его по всему телу. По этой же схеме звук или неприятное ощущение "убирается" с тела.

Упражнение 3.3

Соощущения

Возьмите пять дощечек с наклеенными на них различными материалами. Попросите, чтобы Вам подобранными заранее предметами (металлическими, деревянными, стеклянными, пластмассовыми и т.п.) ударяли, допустим, о стол. В это время Вы должны, положив правую руку поочередно на каждую из дощечек, воспринимать и запоминать (один звук - одну дощечку). Например, о стол ударили стеклянным предметом, соответственно Вы услышали удар стекла о стол. В это же время Вы рукой воспринимаете клеенку, наклеенную на дощечку. Представьте, что Вы касаетесь с закрытыми глазами клеенки, которая при каждом прикосновении издает "стеклянный" звук, т.е. Вы, можете представить, скажем, рюмку, сделанную из клеенки, и таким образом запомнить ощущение. Затем, когда Вы будете воспроизводить этот образ, Вы сможете считать звук и материал.

Цель упражнения - достигнуть состояния, когда Вы будете воспринимать звук в виде тактильных и слуховых ощущений, т.е. при восприятии определенного звука Вы должны ощутить прикосновение соответствующего материала.

РАЗДЕЛ 4

Упражнение 4.1

Тренировка вкусовых ощущений

Сконцентрируйте внимание на кончике языка в течение одной - двух минут; начнется слюноотделение. Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте глаза, представьте (необходимо ярко увидеть, ощутить тактильно, услышать звук одновременно). Продолжайте держать внимание на кончике языка, стараясь вызвать вкус сахара. Обычно отдаленно вкусовые ощущения появляются через 20-30 секунд, затем они от упражнения к упражнению усиливаются. Если же у Вас очень плохо получается (5-7% от всех занимающихся), попробуйте сахар на кончике языка и постарайтесь вызвать соответствующие вкусовые ощущения по предложенной схеме.

Тренируйтесь по 15-20 минут 3-4 раза в день в течение 7-10 дней. Вы должны достигнуть следующего: представив предмет в воображении, ощутив его тактильно, услышав звук и одновременно автоматически сконцентрировав внимание на кончике языка, Вы должны почувствовать вкус этого предмета, причем оно должно происходить неосознанно.

Совершенствуя свои вкусовые ощущения, постарайтесь ощутить "вкус" звука (примерная градация приятный - неприятный, мягкий - острый, сладкий - горький, тактильные ощущения, цвет, форму предмета, движение).

Оценку производить по следующей шкале:

Не чувствуете вкуса	0
Вкус нечеткий и неустойчивый	1
Четкий, но неустойчивый	2
Четкий и устойчивый	3
Можете по своему желанию трансформировать	4
Вкусовые ощущения сочетаются со зрительными образами, тактильными и слуховыми ощущениями	5

Упражнение 4.2

Изменение вкуса

1. Представьте вкус сыра.
2. Представьте привкус клубники.
3. Привкус клубники начинает вытеснять вкус сыра. Постепенно с каждой новой волной вкус сыра отдалекается, ослабевает, а привкус клубники усиливается. Протренировавшись, таким образом, 10-15 дней, по 15-20 минут три раза в день до еды, Вы сможете произвольно, легко и просто менять вкусовые ощущения.

РАЗДЕЛ 5

Развитие обонятельного воображения

Упражнение 5.1

Сконцентрируйте внимание на кончике носа и постарайтесь представить запах лимона, розы и т.д. На начальном этапе упражнение выполняется с закрытыми глазами. Глаза смотрят прямо, на нос не скашиваются. На носу концентрируется только внимание.

Если не удастся вызвать запах, возьмите воображаемый объект в руку, поднесите его к носу, ощутите его запах и положите его перед собой на расстояние полуметра. Теперь, концентрируя внимание на кончике носа, старайтесь вызвать запах этого предмета. Если это удалось, откладывайте предмет все дальше и дальше, старайтесь вызвать запах, а затем и вовсе уберите его. Теперь вы должны вызвать в воображении зрительный образ этого предмета, тактильные, слуховые и вкусовые ощущения, помогая тем самым вызвать запах этого предмета. (Соответственно в этот момент вы должны концентрироваться на кончике носа).

Оценку производить по следующей шкале:

Нет запаха	0
Слабый и неустойчивый	1
Четкий, но неустойчивый	2
Четкий и устойчивый	3
Можете по своему желанию трансформировать	4
Кроме обонятельного образа еще и зрительный, тактильный, слуховой и вкусовой	5

После достижения пятого уровня по тесту обоняния повторите все упражнения первого раздела. Соответственно вы должны одновременно видеть образ, ощущать его тактильно, его звук, вкус и обонятельное представление, которые объединяются в единое целое.

Упражнение 5.2

Возьмите несколько предметов с различными запахами и попробуйте их запомнить с закрытыми глазами, ощущая только их запах и соответственно вставляя их в рассказ. Например, легкий воздушный запах можно представить в виде пуха, а острый в виде чего-то стального. Т.е. нужно стараться добиться неосознанного появления зрительных образов в ответ на обонятельное ощущение или представление. Тренируйтесь таким образом, 5-6 раз в день по 2-3 минуты.

РАЗДЕЛ 6

Запоминание цифровой информации

Секрет запоминания цифр заключается в том, что каждой цифре от нуля до ста подбирается на основе "похожести" зрительные образы, которые отрабатываются при запоминании. Если появляется необходимость запомнить число, которое более ста, то мы образуем связку. Например, 101: 100 - старинная пушка, т.е. два колеса - два ноля и ствол - единица; единица - копьё. Пушку протыкаем копьём и получаем 101.

Запоминание дат, телефонов, формул и т.д. производится в виде мнемосхемы, т.е. когда запоминают информацию, которую сложно связать в рассказ. Вы укладываете, т.е. связываете в соответствии с конкретными образами символы данной информации, прокручивая в воображении ленту образов от одного до ста. Когда отпадает необходимость держать эту информацию в таком виде, ее можно будет "стереть" (забыть).

Не забывайте, что каждую цифру нужно воспринимать всеми пятью органами чувств одновременно, а также "оживлять" ее.

Предлагаем Вам самостоятельно, аналогично предложенному выше примеру, составить образы к цифрам. Это дает возможность прочувствовать этот процесс и затем, если не удастся к некоторым цифрам составить образы, очень легко и быстро воспринять образы, которые мы Вам предлагаем к цифрам. К каждой цифре нужно иметь как можно больше образов (минимум 2-3). Это обусловлено необходимостью

в конкретной жизненной ситуации быстро и неосознанно подбирать нужный образ-цифру для запоминания.

Когда будете читать примеры образов, предложенных Вам, постарайтесь их ярко представить, ощущая всеми органами чувств, а затем "найти" в них цифру (на основании "похожести").

Список цифр-образов:

- 1 - копье, стрела, гвоздь, карандаш, один рубль
- 2 - утка, рыболовный крючок, абордажный крюк, оценка, лошадь
- 3 - треугольник, трезубец, три рубля, оценка, сережка
- 4 - четырехугольник, топор, солдат отдает честь, пионер отдает салют
- 5 - девочка в белом фартучке (отличница), пять рублей, оценка
- 6 - старушка сгорбленная, замок открытый навесной
- 7 - коса, мужчина в кепке с усами, дракоша (обжора)
- 8 - очки, велосипед, две шестеренки, свадебные кольца
- 9 - мужчина с красным лицом, Карлсон, человек в чалме, Али-Баба
- 10 - зонтик, грибок, десять рублей, воздушный шар, колесо с палкой, десятка (мишень)
- 11 - барабанные палочки, лыжи, Буратино, рельсы
- 12 - календарик, удочка
- 13 - черт, черный кот
- 14 - стул (спинка слева), совок
- 15 - игра "пятнашки"
- 16 - паспорт, замок с ключом
- 17 - аттестат, выпускной звонок
- 18 - солдат, ножницы
- 19 - человек с ружьем, булава, носорог
- 20 - утка на озере, змея
- 21 - всадник на лошади, бутылка водки (2 - плохие ощущения, 1 бутылка)
- 22 - два веселых зажаренных гуся
- 23 - царь - лебедь (2 - лебедь, 3 - корона)
- 24 - часы бьют 24 часа (новый год), дед мороз, снегурочка, елка
- 25 - улитка (2 - тело улитки, изогнутое двойкой, 5 - раковины, т.е. дом улитки)
- 26 - старушка на лебеде
- 27 - монах (2 - черный цвет, 7 - профиль монаха)
- 28 - лебедь в очках
- 29 - слон выгнул хобот в виде трубы, человек борется со змеей
- 30 - вилы в луже, торт с тремя свечами, зеленый абажур (3 - зеленый, 0 - абажур)
- 31 - самолет, змей - Горыныч (три головы и один хвост)
- 32 - голова быка (треугольное лицо, два рога), нос (треугольный, две ноздри)
- 33 - плачущий человек (33 несчастья), Христос
- 34 - вентилятор (три лопасти и четырехугольный корпус), зеленое знамя (3 - зеленое, 4 - знамя)
- 35 - красная лилия (3 - лилия, 5 - красный)
- 36 - зеленый кузнечик, градусник;
- 37 - Сталин;
- 38 - Берия;
- 39 - Нептун (3- зеленый, 9- крепкий, большой), фашистская свастика (начало войны);
- 40 - капуста (сорок одежек и все без застежек), на подносе стоит торт;
- 41 - огонь, взрыв;
- 42 - транспорт (прямоугольной формы - 4, две палки -2);
- 43 - радуга, битва на Курской Дуге;
- 44 - окно (четыре прямоугольной формы, 4- делится на четыре части);
- 45 - салют, рейхстаг;
- 46 - телефон (4 - корпус телефона, 6 - трубка), барон со слугой;
- 47 - Екатерина II (4 - толстая, квадратная, 7 - украшения);

- 48 - песочные часы, на книге очки;
- 49 - Карлсон с банкой варенья;
- 50 - собачья будка с круглым входом, красное солнышко, красная роза, помидор (5 - красный, 0 - круглая форма);
- 51 - поросенок с торчащей изо рта морковкой, дом с дымоходом справа;
- 52 - избушка на курьих ножках;
- 53 - Хрущев;
- 54 - девочка в белом фартучке (5), с синим бантом (4);
- 55 - красная звезда, две подруги - отличницы;
- 56 - красный мак с черной серединкой;
- 57 - горящее дерево (5 - огонь, 7 - дерево), семафор опущенный;
- 58 - вертолет (5 - форма вертолета, 8 - пропеллер);
- 59 - человек - морж (5 - красный, 9 - здоровый);
- 60 - Баба-Яга в ступе (6 - Баба Яга, 0 - ступа), святой с нимбом;
- 61 - груша (6 - плод, 1 - хвостик), лампочка, ракета;
- 62 - шут (6 - согнутый, 2 - загнутые башмаки и колпак);
- 63 - коляска с тремя лошадьми;
- 64 - Брежнев;
- 65 - болото (застой);
- 66 - две вишни, силач;
- 67 - смерть с косой;
- 68 - лев, стоящий на задних лапах (герб Чехословакии, конфликт), старушка с очками;
- 69 - дружба (руки, которые тянутся друг к другу), дымящий паровоз (6 - дым, 9 - огромный паровоз);
- 70 - пылесос, Ленин;
- 71 - мушкетер, Дон Кихот, две скрещенные шпаги (одна из них сломана);
- 72 - утка в кепке;
- 73 - крокодил зеленый;
- 74 - жираф;
- 75 - заяц с белым передничком;
- 76 - клюка из дерева;
- 77 - Шапокляк с Лариской, железнодорожный знак;
- 78 - петух поставил крылья как руки в бок;
- 79 - комар на воздушном шарике;
- 80 - Мишка Олимпийский, Чебурашка;
- 81 - Снеговик с метлой, пенсне
- 82 - черные очки;
- 83 - медицинский символ (чаша со змеей), брови с глазами;
- 84 - муравей;
- 85 - Горбачев;
- 86 - Чернобыль, йог;
- 87 - человек с усами в кепке с двумя дынями;
- 88 - крест (тысячелетие Крещения Руси), бабочка;
- 89 - настольная лампа, депутатский значок;
- 90 - медведь с бочонком, дедушка;
- 91 - обезьяна ест бананы, бегемот с хвостом;
- 92 - мужчина на костылях;
- 93 - Царевна-лягушка;
- 94 - колодец, бегемот на шкафу (боится укола);
- 95 - мужик в белом передничке (отличник);
- 96 - собака или кот, которые гоняются за своим хвостом;
- 97 - дровосек с топором;
- 98 - мужик с бантиками;
- 99 - кавычка;
- 100 - старинная пушка.

РАЗДЕЛ 7

ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Упражнение 7.1

1. Возьмите два карандаша (красный и синий). Прочитывая текст, подчеркните красным карандашом ключевые слова, т.е. слова, по которым можно воспроизвести предложение.
2. Проверьте, связаны ли логическим переходом эти слова-опоры. Например: кран-стол. Мы понимаем, что идет описание кухни. Допустим: самолет-клубника. Ясно видно, что связи нет, поэтому, выделите в таких местах дополнительные опоры, синим карандашом.
3. Выпишите слова на отдельный лист и подчеркните опоры, выделенные красным цветом (выписываются подряд слова, подчеркнутые красным и синим цветом).
4. Составьте с ними рассказ и воспроизведите слова на другом листочке.
5. Сверьте с контрольным листом, исправьте ошибки (в воображении).
6. Теперь вызывайте слово за словом в воображении и по ним воспроизводите текст. После отработки таким образом 30-50 страниц текста, процесс начинает выполняться непроизвольно, т.е. уже не нужно будет проделывать это письменно.

РАЗДЕЛ 8

Совершенствование

Упражнение 8.1

Включите телевизор, предварительно на место экрана, повесив белую бумагу, или просто закрыв экран. Хорошо, если это будет увлекательный детектив. Попробуйте увидеть (вообразить), что происходит на экране, почувствовать запах, вкус, ощутить тактильно. Через 5-7 часов обычно ощущения начинают возникать сами собой, неосознанно.

Упражнение 8.2

Возьмите интересующую Вас художественную книгу, дочитайте до интересного, захватывающего момента и попытайтесь его развить в воображении, хотя бы в виде краткого плана на бумаге. Теперь сравните, много ли есть расхождений. Поупражняйтесь таким образом 2-3 недели, сравните его со своим первоначальным результатом и Вы заметите, что расхождений становится все меньше и меньше. Таким образом, Вы сможете развить способности предвосхищения ситуаций (кроме яркости воображения). Старайтесь вести дневник контроля за развитием способностей.

РАЗДЕЛ 9

Развитие непроизвольных навыков запоминания

Наверняка вы уже столкнулись с тем, что в ответ на произнесенные фразы или слова товарищей "всплывают" образы, соответствующие данной единице информации, как бы сами собой. Теперь основная задача - выработка непроизвольного запоминания. Это относится ко всем видам информации. По окончании занятий по этому разделу Вы должны запоминать непроизвольно.

Упражнение 9.1

В предыдущих упражнениях Вам предлагалось связывать слова, подключая к их восприятию все, пять органов чувств. Задача немного усложняется. Теперь предлагается просто читать слова в состоянии безмыслия со скоростью, достаточной для возникновения образов и ощущений, постепенно доводя

скорость чтения до обычного для Вас темпа (мы надеемся, что Вы не пропустили упражнений, выработали синтетический способ запоминания и приобрели соответствующие навыки).
Причем по прочтению необходимо воспроизвести прочитанное (для контроля качества работы).

Упражнение 9.2

Возьмите словарь пословиц и поговорок или художественную книгу и читайте отдельные предложения по частям, превращая их в образы и ощущения. Доведите объем информации, превращаемой за один раз в образы, до целой строки, затем абзаца и страницы. По прочтении информации необходимо воспроизводить в письменной форме для самоконтроля.

Тренируясь, таким образом, Вы вдруг обнаружите, что перестали замечать окружающий мир, книгу, которую читаете. Перед Вами оживут картины, люди, события в полном их объеме. Они будут издавать звуки, Вы будете ощущать их тактильно всем телом, ощущать запахи.

Показателем того, что эффект от упражнений достигнут, будет полное "растворение" в воспринимаемом Вами мире книги.

РАЗДЕЛ 10

Теперь наша задача научиться пользоваться природным богатством, которое мы уже имеем. Суть данной ступени развития состоит в том, что нужно научиться открывать дорожку в подсознание по своему желанию для более эффективного запоминания и внушения.

Упражнение 10.1

Руки

Закройте глаза, расслабьтесь, приведите себя в состояние безмыслия, вытяните руки перед собой (можно сидя, можно стоя). Представьте, что к правой руке привязали воздушный шарик, который с силой тянет в небо (все сильнее и сильнее), а к левой руке - гирию. Соответственно правую руку тянет вверх, а левую вниз. Руки сами должны подниматься и опускаться, без Вашего волевого участия. Задача состоит в том, что это нужно хорошо "увидеть", всеми пятью органами чувств. Необходимо натренироваться до такой степени, когда после расслабления и ввода себя в состояние безмыслия Вы даете себе мысленную команду и руки двигаются сами. Это позволит приобрести ключ для ввода себя в более глубокое состояние. Не отчаивайтесь, если сразу не получится. У кого-то может получиться сразу, а у кого-то через 1-2 недели. Еще одна задача - добиться того, чтобы рука с "шариком" провисела без напряжения 10-15 минут.

Упражнение 10.2

Тело

Встаньте прямо, расслабьтесь, взгляните в себя в состоянии безмыслия и закройте глаза. Представьте, что Вас привязали канатом к трактору. Ощутите канат, который стягивает тело. Трактор начинает тянуть вперед, тянет сильнее, еще сильнее. Вас действительно потянуло вперед - поднимайтесь на цыпочки (продолжает тянуть) и, когда начнете падать, выставляйте вперед ногу. То же сделайте, но когда тянет вправо, влево, назад, затем под разными углами.

Упражнение 10.3

Пальцы

На начальном этапе упражнение выполняется лежа, в обычном уже для Вас состоянии расслабленности и безмыслия. Поставьте руку в вертикальном положении на локоть, пальцы также в вертикальном. Представьте, что между мизинцем и указательным пальцем вбивают огромный клин, и мизинец начинает отклоняться. Когда мизинец займет крайнее положение - почувствуйте прикосновение дерева к кисти и

распространите это ощущение на всю кисть. Затем представьте, что кисть деревенеет, волокна в ней натягиваются (мышцы - это волокна дерева) и кисть становится деревянной. Попробуйте сдвинуть пальцы с места, пошевелить ими. Если не удастся - Вы достигли нужного эффекта. За какое время достигается такой результат - зависит от того, насколько систематически и серьезно Вы занимались предыдущими упражнениями, от личных способностей, от желания Веры с себя, в свои способности.

Теперь представьте, что к руке прикоснулись пухом, ватой, - сохраните ощущение прикосновения, усильте образом и ощущениями (не забывая, что теперь мы воспринимаем мир всеми пятью органами чувств одновременно), распространите на всю кисть - она постепенно расслабится. Но не забывайте, что "клин" Вы еще не вынули. Попробуйте припомнить ощущение присутствия "клина" и сдвинуть мизинец в сторону безымянного пальца. Если не получается сдвинуть с места, значит, Вы достигли желаемого. Теперь мысленно выньте "клин" и ощутите, как по мере вынимания мизинец занимает вертикальное положение. Если упражнение плохо получается, сделайте из дерева настоящий клин, поставьте его на место воздействия, запомните это состояние и попробуйте выполнить упражнение. Обычно, после третьего-четвертого раза начинает получаться.

После отработки упражнения с мизинцем переходите на другие пальцы и затем на все сразу на обеих руках. Естественно, что такой результат достигается постепенно, путем добавления нагрузки, т.е. количества пальцев. Более эффективному выполнению всех упражнений помогает предварительное мысленное "проигрывание" упражнения в воображении, т.е. на основе заранее запрограммированного яркого представления и ощущения.

Упражнение 10.4 **"Трактор" для пальцев**

В случае если освоено предыдущее упражнение, переходите к выполнению этого упражнения. Лежа, введите себя в состояние безмыслия и расслабленности. Представьте (здесь и далее, и всегда всеми пятью органами чувств), что к каждому пальцу правой руки (рука на локте, пальцы вертикально) привязаны маленькие канатики, которые начинают тянуть и сгибать пальцы в кулак. Когда пальцы согнутся, примерно до половины, представьте, что они уперлись в стену, которую не могут преодолеть, а канатики притягивают пальцы к стене все сильнее и сильнее. Затем они сильнее перестают тянуть, но крепко держат у стены. Попробуйте пошевелить пальцами. Если не получится - значит, Вы достигли нужного эффекта. Не забывайте, что пальцы должны двигаться сами - не силой воли, а силой воображения. Расслабьтесь и встряхните их (прикосновение пуха - распространение ощущения - расслабление). Теперь Вы сможете гораздо глубже (это кроме возможности запоминания через "дорожку" в подсознание) и сильнее ощущать тактильно, всем телом, получаемую информацию.

Упражнение 10.5 **Замок**

Часто этот способ используют в психотерапии для проверки внушаемости человека. Растопырьте пальцы на обеих руках и сцепите их вместе в "замок" как можно сильнее. Представьте и почувствуйте, как можно ярче, что пальцы начинают деревенеть и срастаться за счет сжатия друг с другом. Представления - по предыдущей схеме - ощутили прикосновение деревом - появилась зона одеревенения - мышцы как волокна дерева натягиваются и застывают. Затем окаменение - прикосновение камнем - сохранение ощущения прикосновения - распространение зоны окаменения.

Необходимо достичь эффекта, когда Вы усилием воли не можете разжать пальцы. В конце упражнения - расслабление, аналогичное предыдущим упражнениям. Если упражнение плохо получается, это состояние можно "проиграть" с помощью физического упражнения. Сцепите пальцы в замок и постепенно сжимайте сильнее (сдавливая руки друг к другу), еще сильнее, еще сильнее. Сжимайте в течение 3-5 минут - разнять будет сложно. Нужно будет специально расслаблять пальцы. Запомните это состояние и поделайте его мысленно.

Упражнение 10.6**Проработка век**

Расслабьтесь, введите себя в состояние безмыслия. Ваша задача - ввести веки в состояние, когда усилием воли, мышечным напряжением Вы не сможете открыть глаза. Необходимо лишь подобрать соответствующий образ. Например, веки срастаются сильнее, еще сильнее, срослись и одеревенели. Прочувствуйте, как появилась зона одеревенения и распространилась на века. Веки склеились, их заклеили сверху пластырем и т.д. После достижения указанного результата - полное расслабление век.

РАЗДЕЛ 11**Сброс внутренних зажимов****Упражнение 11.1****Динамическое расслабление**

Поднимите правую руку вверх. Сжимайте и разжимайте кисть в течение 1,5 минут, затем продержите руку в таком же положении в такой же промежуток времени. После этого опустите ее вниз. Постарайтесь, как можно сильнее расслабить ее. Теперь Ваша рука висит как плеть. Прodelайте ту же операцию с левой рукой. Теперь обе руки висят как плети. До конца выполнения упражнения руки напрягать нельзя.

Поднимайте и опускайте правое колено до уровня пояса 50-70 раз. После этого сядьте и расслабьте правую ногу и руки. Во время упражнения повторяйте следующие формулы 10-15 раз (можно вслух или мысленно):

Я спокоен.

Я абсолютно спокоен.

В любой ситуации и при любых обстоятельствах я буду оставаться абсолютно спокойным.

Формулы необходимо представлять в виде образов.

Встаньте и проделайте то же с левой ногой и расслабьтесь. Время каждого расслабления 5-7 минут. Во время релаксации (расслабления) с закрытыми глазами нужно повторять предложенную формулу 10-15 раз. Упражнение выполняется утром и вечером.

Эффект: приобретаются спокойствие и уверенность в своих силах, устраняется излишнее беспокойство, неврозы, сбрасываются зажимы, мешающие эффективному развитию человека.

Владимир Леви приводит примеры воздействия внутренних зажимов на человека:

Надбровье, переносица, веки - особенно сильно и постоянно напряжены у людей, привыкших сосредоточенно и бесплодно думать над тяжелыми проблемами, в том числе о своем здоровье;

Рот, губы, челюсти - у тех, кто страдает от одиночества, раздражителен и плаксив;

Шея, затылок, плечи - "тоническая сутулость", "прибитость", у неуверенных в себе людей, часто не совсем молодых;

Руки в локтях, пальцы рук - зажим, свойственный людям раздражительно-беспокойным, мнительным, избыточно деятельным;

Гортань, глотка, диафрагма, брюшной пресс - зажимаются при дыхании, особенно в речи. Эти зажимы способствуют неуверенности, скверному настроению и часто составляют существенный компонент заикания.

Сочетаний разнообразных зажимов - неисчислимо много. Понаблюдав немного за собой в жизни и на занятиях, Вы сможете обнаружить свои "любимые", и тогда имеет смысл ими заняться.

Запомните, человек устает не оттого, что он работает головой, запоминая, а от неоправданного "напряжения эмоций", от зажимов.

Упражнение 11.2

1. Представьте и ощутите, что у Вас внутри пустота. Пальцы рук - кисти - предплечья - плечи - голова - тело (сверху донизу) ноги (до кончиков пальцев).
2. Представьте, что теплая волна заполняет пустоту от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Таким образом, представьте три волны. Каждая новая волна теплее предыдущей.
3. Представьте, что по коже кто-то легко гладит теплотой (от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног). Проведите 5-6 расслабляющих волн. В каждой новой волне нужно чувствовать более сильное ощущение, чем предыдущее.

Если плохо получается, усильте ощущение по схеме: погладили собственной рукой - почувствовали мысленно те же ощущения. Сначала на это упражнение будет уходить 20-30 минут. Затем Вы научитесь проделывать его быстрее и постепенно будете выполнять за 2-3 минуты.

Теперь попробуйте в этом состоянии запоминать. Эффект будет, примерно в 2 раза выше, чем в обычном состоянии.

Если Вы чувствуете сильную сонливость, помассируйте кожу лица от уголков рта в направлении мочки уха и улыбнитесь.

Все части упражнения выполняются с закрытыми глазами. Хорошо запомнив, еще и еще раз повторите, закрепите это состояние. Это, с нашей точки зрения, идеал состояния, в котором идет запоминание.

РАЗДЕЛ 12

Запоминание иностранных слов

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

Старайтесь связывать слова, словосочетания, крупные блоки. Таким образом, Вы сможете в несколько раз больше выучить за один раз. Память способна удержать на начальном этапе (кратковременная память) 72 единицы блока запоминаемой информации. Это верно в том случае, если Вы не прошли предыдущий курс и не выполнили его требований. Начните запоминать 3-5 слов, постепенно переходя к пяти блокам по 30-50 слов.

Прежде, чем твердо решить запоминать свыше пяти блоков, поэкспериментируйте. Сравните результаты, найдите оптимальное количество слов в блоках. Следует учесть, что если Вы продолжите занятия по развитию образной памяти, сможете повысить емкость блока и их количество до девяти.

- На начальном этапе рекомендуется подбирать наиболее парадоксальные, смешные картинки, вырезать их и наклеивать в отдельную тетрадь, записывая рядом "связки" слов. Таким образом, получится блок.

- Тренируясь и изучая язык одновременно, через месяц - полтора Вы вдруг обнаружите, что связки образуются уже сами собой.

- Если Вы прошли предложенный курс полностью, яркие парадоксальные образы и картинки Вы сможете сами выстраивать в своем воображении.

- Непроизвольное запоминание происходит, если в воображении строятся образы так, что они главному персонажу либо помогают достичь цели, либо мешают.

- С большей долей произвольности запоминание происходит, если мы концентрируем внимание на значении слова и его звучании, а не на заучивании (обманиваем зубрежку). Чтобы углубить понимание языка, рекомендуется глубже разобраться со значением слов, т.е. заглянуть в толковый словарь. Если есть возможность, то не в один. Также рекомендуется произнести и слово, ставя ударение на разных

слова поочередно и с выражением различных эмоций (удивление, радость, гнев, разочарование, восхищение и т.д.).

- Если Вы убедите себя, что запоминаете не на неделю, а на всю жизнь, Вы сразу ощутите разительный контраст в качестве запоминания. Поэтому, прежде чем запоминать, убедите себя в том, или ощутите, представьте, что Вы запоминаете на всю жизнь.

- Вспомним одно упражнение. Исходное положение стоя. Закрываем глаза, состояние безмыслия, провели мысленный массаж. Представим, что на Вас набросили канат, ощутили, увидели его и потянули перед "трактором", стали на цыпочки. Это будет показателем того, что открылась "дорожка" в подсознание. Повторяйте следующую формулу 10-15 раз: "Я легко и просто учу язык. Желание учить язык с каждым днем все больше и больше". Подкрепляем повторение образными представлениями. С каждым повторением Вы должны добавлять к образам какой-то новый штрих. Не допускайте не только механического, но и ОДНООБРАЗНОГО повторения. Формулу можно составить произвольно. Единственное, что нужно учесть при составлении формулы - приказы наше внутреннее "Я" не любит. Нужно внушать, а не приказывать.

Техника запоминания

1. Подобрать к иностранному слову созвучное, сходное по звучанию полностью или частично, русское слово и составить связную с русским переводом образную связку.
2. Учтите, Ваша цель должна быть не запоминание иностранного слова, а нахождение связки между словами, необычность связки, наличие в ней движения. Все обязательно должно подкрепляться запоминанием пятью органами чувств - это основное.

- Существительные.

соор (англ.) подбираем слово - купаться - Курятник (перевод) Представьте себя, купающимся в реке. Вдруг на Вас налетают и усаживаются куры. Посмотрим на слово соор - Вы наверняка вспомните подобранное слово Купаться - следом восседающих кур и следом - КУРЯТНИК (перевод).

- Сложные (трудные) слова - преобразовать путем замены одной, двух букв и затем построить связки.

dig (копать) - букву "i" меняем на "o". Получается - дог - собака. Она лапами, словно лопатами, роет яму. Причем собака очень худая - так запоминаем замену "i" на "o". Мы удивляемся, как такая тощая собака может устоять на ногах.

- Слово с предлогом (аналогично словосочетанию).

to table (ту-у, таблетка) к столу (пер.) ту-у (гудок паровоза). К столу съезжаются со всех сторон таблетки, которые и издадут этот звук.

Мы вам показали принцип запоминания иностранных слов. Эти приемы лучше использовать в сочетании с необычными рисунками (например, из журнала "Крокодил"). Техника работы с рисунком заключается в следующем: подобрав соответствующий рисунок, Вы переписываете названия предметов, понятий, изображенных на нем. Затем из русско-английского или другого словаря выписываете переводы. После этого составляете связки к каждому отдельному слову, смотря на рисунок и воображая небывалый сюжет. Таким образом, за один подход можно запомнить от 20 до 50-70 слов.

Записи сохраняйте, они Вам понадобятся для повторения. Позанимавшись в течение одного, двух месяцев по 1,5-2 часа в день, Вы обнаружите, что связки уже образуются произвольно. Для образования установки произвольного запоминания обычно необходимо полгода (твердой установки). Таким образом, запоминание будет происходить как бы само собой.

ПОВТОРЕНИЕ

Наиболее оптимальное время перерыва - 10 минут (необходимо для первоначального "проявления", т.е. запечатления информации). Ниже в таблице мы приводим наиболее оптимальное количество повторений слов с помощью образной памяти. Секрет пауз заключается в том, что во время перерыва мозг переводит информацию в долговременную память. Этот процесс нарушается даже в том случае, если Вы во время перерывов повторяете (происходит стирание).

ТАБЛИЦА ПОВТОРЕНИЙ

1-й раз - через 10-15 минут

2-й раз - через 2-3 часа, по мере тренировки через 12 или 24 часа

3-й раз - через 1-2 месяца

4-й раз - через год

Воспроизводство по переводу или по слову

Воспроизводство, глядя на карточку

1-й день - вспоминаем по своим записям; 2-й день - глядя на картинку. Если удаётся восстановить перевод или иностранное написание (звучание), а связку не удаётся, то восстанавливать связку не обязательно: она свою функцию уже выполнила

На повторение 1000 слов должно уходить не более дня с учётом перерывов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Только что мы перевернули в ходе тренировок последний лист нашего методического пособия. Мы надеемся, что в Вашем мышлении произошли предсказанные нами изменения: Вы четче и точнее мыслите, Ваше воображение раскрепощено, образная память тренирована на воспроизводство больших объемов информации. Вы приблизились к естественному, не усеченному восприятию жизни. Теперь Вы ясно видите, что ступили на путь бесконечного внутреннего совершенствования, овладения своим творческим потенциалом и скрытыми психофизиологическими возможностями. Главное, что Вы поняли: тренирует не упражнение, сделанное за час в день и заброшенное в угол, а изменение образа жизни, естественное включение в него тех умений, которые достигнуты в ходе тренировок. Наше пособие не догма, а руководство к действию. Мы рады будем, если в процессе внутренней перестройки (а именно это предполагает данная система) Вы заинтересуетесь безграничным внутренним миром человека и прочтете то, что писали о нем многие серьезные ученые: психологи, физиологи, философы и т.д.

Со своей стороны авторский коллектив был бы благодарен тем, кто напишет нам по адресу:

322608, Днепропетровская обл.,

г. Днепродзержинск, а/я 671, объединение "Контакт"

чего Вам удалось достичь, какие трудности встретились на пути к совершенству, какие вопросы возникли. Методика совершенствуется, создаются новые, более оптимальные и совершенные варианты каких-либо ее частей, и Ваше участие помогло бы нам еще более приспособить ее к Вашим возможностям и умениям.

ПОМНИТЕ, ЧТО В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС.

Мы можем помочь Вам, но не в силах Вас заменить.