

Lze paměť trénovat?

O mnoha různých metodách trénování paměti by bylo možno napsat samostarnou knihu. A k ní přidat ještě druhou s odpovídajícími cvičeními. Přirozeně však lze paměť trénovat i bez speciální knihy. Důležité je pouze to, abyste cvičili pravidelně.

Učte se z paměti básním, nejraději klasickým a romantickým o několika slokách. Nemusíte se najednou naučit všem slokám. Naplánujte si na každý den jednu sloku. Současně si zkuste, jestli si ještě pamarujete to, co jste se naučili v předchozích dnech. Také citáty z prózy se hodí pro cvičení paměti. Vedlejším efektem tohoto cvičení je to, že časem si budete pamatovat malé množství citátů, které jednou můžete spontánně použít ve své řeči.

o Čtete anekdoty o určitých osobnostech a krátké příběhy si pamarujte. Zkuste po čase tyto anekdoty znovu vyprávět svému partnerovi nebo své partnerce. (Aby jim to nepřipadalo divné, informujte je předem, k jakému účelu cvičení slouží.) Nejde o doslovnou správnost, důležité je předání jádra příběhu s pointou. Všimněte si, že jde o podobný posrup jako u vtipu, který se zřídka vypráví dvakrát zcela stejně.

o Chcete-li si lépe zapamatovat řadu pojmů – například klíčových slov odstavce řeči -, použijte metodu spojování. Přečtete si následujících 15 pojmů:

židle - noviny - pes - pantofel- provázek - jehla - houska - akvárium - podstavec - okno - zahrada - benzin - partitura - taška - večer.

Odložte pak zavřenou knihu a po uplynutí asi 30 vteřin napište ty pojmy, které jste si zapamatovali. Pokud jste si dokázali zapsat sedm nebo osm pojmů – a to nejlépe ve správném sledu –, máte již paměť dobře vycvičenou.

Nyní to zkuste takto: Znovu si přečtete 15 pojmů, ale zkuste jednotlivá slova spojit do příběhu. Například: "Na židli leží noviny, po novinách pošilhává pes, který se právě uložil ke spánku na svém pantofli. Proč tam visí na provázku jehla, když na něm obvykle visí sáček s houskami?, myslí si pes. Ale co se to děje v akváriu, které stojí na podstavci před oknem do zahrady? Je tam benzin! Zvláštní partitura, která vězí v tašce pro tento večer..." Zkušenost říká, že jednotlivé pojmy si člověk zapamatuje tím snáze, čím absurdnější je příběh, do něhož jsou tyto pojmy spojeny.

o Stará dětská hra "Jedu na dovolenou a беру si s sebou..." je vynikajícím cvičením na procvičení paměti. Aktivně se jí musí účastnit i ten, kdo právě není na řadě. Musí si totiž pamatovat to, co si vezmou jiní. "...spacák", "...spacák a župan", "...spacák, župan a bačkory" atd. Nejzábavnější je tato hra, hraje-li se v rodině nebo s přáteli. Jako hra pro jednoho je sice poněkud nudná, ale paměť cvičí i tak.

Herci se musejí text naučit z paměti, chtějí-li na scéně vypadat přesvědčivě. Diváci by jim měli za zlé, kdyby ze Schillerových, Shakespearových nebo Brechtových dramát přejali pouze několik hesel a jinak volně improvizovali.

Jestliže jste si napsali dobrý text, vyplatí se vám naučit se jej tak důkladně, abyste jej dokázali dobře přednést. Proč byste měli improvizovat a přednášet horší text podle hesel, když jste si již vytvořili lepší text?

Pokud jste si předsevzali, že se svou řeč naučíte důkladně, jako se herec učí svůj text, není již dále důležité, zda svou řeč skutečně přednesete doslova. Znalost hrubého vzoru a jemné vnitřní struktury a zapamatování si nápadných slov, obrazů a celých vět vám dodá značnou jistotu pro velmi podobnéformulování při přednášení projevu spatra tak, jak jste jej již jednou napsali. Pokud se tak rozhodnete, můžete si případně vzít na pomoc rukopis. I při předčítání řeči budete pak působit tak suverénně, jako byste mluvili spatra. K tomu více v následujícím odstavci.

Navíc vám nezávislost na rukopisu dá možnost zacházet volně a nenuceně se zvolenými pomůckami, odbočit, hravě zapojit rekvizity nebo přímo oslovit osobu v publiku.

Tip:

Jestliže chcete publiku přečíst podrobně formulovanou řeč, platí, že psanou řeč je třeba si na zkoušku několikrát hlasitě přečíst, případně ji přednést známým nebo spřízněným osobám. Za prvé proto, abyste se dozvěděli, zda a jak dobře se vám vůbec podaří řeč přečíst, a za druhé proto, abyste si vyzkoušeli, zda jste skutečně napsali řeč, nebo zda se z vaší řeči nestalo spíše psaní.