

1550 81
Хотите — верьте... *Знаменитые люди. - Микер. - 1991 - 12 сент.*

«НАДО НАЧИНАТЬ С МАЛОГО...»

«Или это фантастика, или все очень здорово подстроено» — так отзывалась о выступлении мага Юрия Новикова одна из зрительниц.

В САМОМ ДЕЛЕ, когда на глазах у зрителей артист запоминает 150 любых цифр и глотает огненные языки, бесстрашно ложится голой спиной или животом на разбитое прямо на сцене стекло или с завязанными глазами, в светонепроницаемом колпаке на голове находит спрятанные зрителями булавки, трудно отрешиться от подозрения, что все, что ты видишь, — ловко подстроенный фокус, а не демонстрация действительных резервных возможностей человеческого тела и разума.

Некоторые люди с необыкновенным даром становились такими внезапно, под воздействием какого-то потрясения, шока, болезни. Ю. Новиков достиг всего своим трудом, целеустремленностью. В этом нет ничего необычного, история знает много подобных примеров. Феноменальную память имели Александр Македонский, Наполеон Бонапарт, Александр Суворов. А Айвазовский или Левитан, которые писали свои картины по памяти, вос-

производя мельчайшие детали и подробности увиденной когда-то натуры!

— В детстве я ничем не выделялся среди своих сверстников, — рассказывает Юрий Новиков. — Но еще в школе мне стало интересно запоминать цифры, я начал учиться оперировать ими в любом порядке. Толчок к дальнейшему развитию способностей дали мне встречи с Вольфом Мессингом и Михаилом Куни. Куни одобрил мои занятия, посоветовал больше тренировать память, работать и работать. У меня не было специальной литературы по тренингу. Однако, заинтересовавшись этим вопросом, я смог отыскать в периодике некоторые рекомендации, выудил кое-что полезное из научно-популярных книжек.

— В чем состоит ваша система тренировки памяти, есть ли у вас какие-то свои приемы?

— Надо начинать с малого: постоянно что-то запоминать, постоянно повторять запоминаемое, прибавлять к нему что-то новое, но понемногу, не пе-

регружая на первых порах память. Так, по легенде, Гомер запомнил «Илиаду» и «Одиссею». Так тысячи строк «Махабхараты» заучивали наизусть древние индусы. Но это, так сказать, общий пример, стратегический. Как я строю процесс запоминания? Очень просто. Скажем, вам необходимо запомнить пейзаж. Взгляните на него несколько раз подряд, постоянно сравнивая то, что видите, с тем, что остается в памяти. После этого дополняйте картину на «зрительном экране» деталями, подробностями делайте это до тех пор, пока не убедитесь, что запомнили пейзаж до мелочей. Именно так поступаю я, тренируя свою память...

Быстро запоминать расположение десятков цветных кружков мне помогает знание мнемотехники. Каждый цвет я как бы закодировал в образы. Голубой — это голубь, черный — кот, белый — конь.

— Долго ли вы храните информацию в памяти, каким

образом вспоминаете, умеете ли забывать?

— Когда необходимо что-то вспомнить, я в памяти словно листаю листки тетради. Ясно вижу: вот это произошло вчера, это — позавчера... Когда же надобность в запоминании отпадает, представляю себе своего товарища, будто тот стирает тряпкой с доски слова, цифры, все, что запечатлевалось в памяти. И забываю. Безвозвратно.

— Какой бы еще совет вы дали тем, кто захочет начать тренировать память, развивать другие свои способности?

— Хочу лишь напомнить, что на память благотворно воздействуют физические упражнения и дыхательная гимнастика. О себе скажу: я не курю, не употребляю алкоголь. Встаю обычно в семь утра. Сразу делаю дыхательную гимнастику, а потом бегаю — не менее пяти километров. Применяю закалывающие процедуры.

У каждого человека свои особенности организма, свои задатки и способности. Достичь можно многого, если разобраться, что ты можешь, а что нет, и начнешь работать над собой. В нашей жизни, полной стрессов и перегрузок, это пригодится.

А. ИВАНУШКИН,
корр. ТАСС.

Москва.

Новиков Ю.