

# Trénink paměti: Vnořte se do paměťových paláců

**Napadlo vás někdy, jak je možné, že si někdo dokáže zapamatovat padesáticiferné číslo za 7,5 sekundy? Představte si, že stačí jen zrychlit svoje myšlení a čas kolem vás začne plynout mnohem pomaleji. To znamená, že rychlost vašich myšlenek ovlivňuje vaše vnímání času.**

V minulém článku jsme se věnovali základům paměťových paláců a dnes se na tuto techniku zaměříme více do hloubky. Na začátek si však připomeneme, v čem technika paláců spočívá. Paměťový palác může být jakákoli cesta, budova atd., na které si zvolíme určitá místa, která nám budou sloužit k ukládání a vybavování si informací, které si chceme zapamatovat. Informace si na jednotlivá místa ukládáme pomocí příběhů, které nám vzniknou, když si jednotlivé informace, jež si chceme zapamatovat, do sebe navzájem propojíme.

Následujících devět rad vám pomůže, jak si techniku paměťových paláců co nejlépe osvojit.

## 1) SCHOPNOST VIZUALIZACE

Vizualizace je schopnost představit si svým vnitřním zrakem mentální obraz. Příklad: zkuste si na několik sekund co

**Emočně nabitý zážitek nemá v kvalitě zpracování podnětů vůbec žádnou konkurenci. Vzpomínky na emoční události si uchováme v paměti mnohem déle.**

nejživěji představit, že držíte v ruce rozkrojený citron a jazykem ho olíznete. Pokud jste si situaci dobře představili, tak jste se nejspíš i zašklebili. Je to tak?

Schopnost vizualizace je u paměťových technik velice důležitá. Když s vizualizací člověk začíná, většinou se snaží tvořit svoje představy co nejlépe i s mnoha detaily. To je samozřejmě

správně. Avšak jak se člověk v schopnosti vizualizace zlepšuje, už nepřikládá na detaily takový důraz a řídí se spíše svými pocity. Pokud budete tuto schopnost trénovat, dokážete si čím dál rychleji vše představit a tato představa vám zůstane i mnohem kvalitněji uložena v paměti. Důkazem mohou být nejlepší soutěžící v paměťových technikách, kteří dosahují času i 0,3 sekundy na jednu představu tj. během jedné sekundy si uloží tři informace do svého paměťového paláce.

## 2) ASOCIACE

Hledejte spojitosti mezi tím, co si chcete zapamatovat a tím, co už znáte. Díky tomu, že propojíte novou informaci s informací, kterou už znáte, se vám nová informace lépe uloží do vaší paměti. Příklad: číslo 8 vypadá jako policejní pouta, jméno Karel vám může připomenout zpěváka Karla Gotta.

## 3) FANTAZIE

Přehánějte. Čím více tím lépe. Vaše paměť si bude lépe pamatovat věci, pokud budou: barevné, v pohybu, budou mít sexuální náboj, vtipné, budou vydávat zvuky, budou obrovské, bude jich více. Platí zde jednoduché pravidlo: čím neobvyklejší bude vaše představa, tím lépe si ji zapamatujete.

## 4) VYUŽÍVEJTE EMOCE

Emočně nabitý zážitek nemá v kvalitě zpracování podnětů vůbec žádnou konkurenci. Vzpomínky na emoční události si uchováme v paměti mnohem déle a vybavíte si je mnohem snadněji než vzpomínky, které jsou emočně neutrální. Zajímavé je, že si dokonce pamatujeme mnohem lépe negativní zážitky než pozitivní. Je to z toho důvodu, abychom se dokázali v budoucnu z těchto negativních zážitků poučit. Využívejte tedy ve svých představách různé pocity: nenávisť, zlobu, radost, lásku atd.

## 6) LOKALIZOVÁNÍ

Lokalizování je umístění informací do paměťového paláce. Je vhodné mít nastavená svoje pravidla. Například informaci si vždy ukládáme po směru hodinových ručiček, na každé místo v paláci si ukládáme stejný počet informací, například vždy pět a nikdy víc atd. Tato pravidla ukládání nám pomohou v lepší orientaci v našem paměťovém paláci a hlavně k rychlejšímu nalezení informace, kterou zrovna potřebujeme zjistit.

## 7) UMĚNÍ TRANSFORMACE

Transformace je umění převést těžko zapamatovatelné informace jako například čísla, karty, abstraktní výrazy do zapamatovatelné podoby. Příklad: slovo zlo si můžeme převést do podoby ďábla, slovo chytrost může být zastou-

peno postavou Alberta Einsteina atd. U transformací často používáme vyhotovené paměťové systémy.

## 8) PAMĚŤOVÉ SYSTÉMY

Paměťových systémů je mnoho druhů a slouží nám k rychlejšímu uložení informací do naší paměti. Příkladem může být například již zmíněný balíček karet. A jak takový systém vypadá? Dohromady máme 52 karet a každá karta představuje v systému stálý obrazec, který si sami zvolíme. Pokud si budeme chtít zapamatovat pořadí karet, vždy si převedeme kartu na náš obrazec a ten si budeme pamatovat. Příklad: za křížové eso si můžeme zvolit kostlivce, srdcová sedmička může být líbání, piková desítka bude herec Jan Kraus. Pokud bychom si chtěli zapamatovat karty křížové eso, srdcová sedmička, piková desítka, tak si vytvoříme představu Kostlivce, který políbil Jana Krause.

Dalším příkladem systému může být master systém. Je založený na převádění každého čísla na slovo a naopak. Podstatou je, že čísla 0 až 9 jsou zastoupena určitými souhláskami (například číslo 1 představuje souhlásku D, číslo 2 souhlásku N...). My si pak vždy převedeme číslo na souhlásky. Protože pamatovat si samotné souhlásky by bylo složité, vytvoříme si vždy ze souhlásek slovo a to tak, že mezi ně vložíme samohlásky (samohlásky slouží pouze k tvoření slov, ale jinak pro nás nemají žádný význam). Ukážeme si tuto techniku v praxi na několika náhodných číslech. Číslo 74715 si můžeme převést na slovo krokodýl, které je pro nás mnohem snadněji zapamatovatelné než číslo 74715. Číslo 9194027 si můžeme převést na slovo podprsenka. A poslední číslo 3472 si převedeme na slovo mrkne. Pak si už jen tato tři slova propojíme pomocí techniky příběhů. Teď si jen zkuste představit krokodýla, který si na sebe obléká podprsenku a jak si ji oblékne, tak na vás jedním okem mrkne. Určitě uznáte, že mrkajícího krokodýla v podprsence si lépe zapamatujete než číslo 7471591940273472.

Foto: Depositphoto.com



Nevýhoda všech systémů je, že potřebujete určitý čas k tomu, abyste je mohli efektivně používat. Pokud si však určitý systém osvojíte, dokážete si velice rychle a s minimem úsilí zapamatovat balíčky karet, stovky čísel atd. Důkazem může být například světový rekord v zapamatování si co nejvíce čísel během jedné hodiny, který je aktuálně 3029 čísel. Samozřejmě na takový výkon nestačí jen dobrý systém, ale člověk musí paměťové techniky hodně dlouho trénovat.

## 9) TRÉNINK

Bez tréninku se bohužel neobejdeme. Během tréninku však dochází k výraznému zlepšení už během několika hodin. Zjednodušeně můžeme říct: pokud si dokážete zapamatovat 50 čísel za 5 minut, zvládnete si zapamatovat i 300 čísel za 5 minut. Nejspíše vám připadne i tak neuvěřitelné, že si někdo dokáže zapamatovat 50ciferné číslo za 7,5 sekundy (aktuální světový rekord). Je tady však ještě jedna důležitá věc, která celou tuto záhadu skoro „nadlidských“ paměťových výkonů lépe objasní.

Jak už víte, díky tréninku paměťových technik dochází k rozvoji vašich kognitivních funkcí a po určité době tréninku si začnete všimnout, jak se naprosto pono-

říte do svých myšlenek a okolní svět přestanete vnímat. Díky této naprosté koncentraci jste schopni několikanásobně rychleji myslet a pracovat se svými myšlenkami, tedy jinak vnímáte i čas.

Okolní skutečný čas ubíhá v tomto stavu mnohem pomaleji, než jak ho vnímáte vy. Tedy rekord v zapamatování si 50ciferného čísla za 7,5 sekundy trval 7,5 sekundy v měřitelném čase, ale v hlavě rekordmana by takový čas mohl trvat přibližně 20 sekund.

Bohužel schopnost zrychlení našeho myšlení nejde v běžném životě kdykoli „zapnout a vypnout“. Tento stav můžeme zažít jen díky dokonalému soustředění našich myšlenek, které okolní svět nerozptyluje. Zajímavé je, že během tréninku paměti můžete zažít určitý „přesah“ myšlenek do okolního světa, tedy můžete na několik sekund vědomě myslet například na to, co budete mít k jídlu, na pocit žízně, na hluk z ulice a stále zůstanete ve stavu zrychleného myšlení. Pokud však těmto myšlenkám budete věnovat déle než několik sekund, „přepnete se“ ze stavu zrychleného myšlení do normálního stavu. X

Václav Posolda,  
trenér paměti, [www.pametauceni.cz](http://www.pametauceni.cz)