

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Предисловие. Комплексная программа интеллектуально- ного и духовного развития человека. Семь ступеней	4
Введение к беседам о тренировке памяти	9
Методика самостоятельных занятий	9
Как работать с этой книгой	9
Что такое медитация	11
Техника медитации в программе «Сатори»	13
Беседа первая. Что такое память	19
1.1. Определение памяти	19
1.2. Методические материалы к уроку 1	22
1.3. Упражнения (подробное описание техники исполнения и ожидаемого эффекта)	23
1.3.1. Асаны	23
1.3.2. Ритмическое дыхание йогов в программе «Сатори»	29
1.3.3. Практика медитации в программе «Сатори»	31
1.3.4. Точечный самомассаж биологически активных зон	34
1.4. Ежедневный комплекс упражнений в про- грамме «Сатори»	35
1.5. Выполнение контрольного задания к уроку 1	36
1.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	36
1.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 1 для тренировки памяти	39
1.6. Отчет по уроку 1	40
Беседа вторая. Механизмы памяти	40
2.1. Состояние озарения и процессы памяти	40
Анатомическая структура памяти	43
Физиология памяти	45
Алгоритм памяти (процессы памяти)	46
Механизмы воздействия на память	47
2.2. Методические материалы к уроку 2	48
2.3. Упражнения	50
2.3.1. Работа с окном мнемониста	50
2.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом № 1 «Чайная церемония»	54
2.4. Выполнение ежедневного комплекса упраж- нений программы «Сатори»	54
2.5. Выполнение контрольного задания к уроку 2	54
2.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	54
2.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 2 для тренировки памяти	55
2.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 1 «Чайная церемония»	55
2.6. Отчет по уроку 2	56
Беседа третья. Видеотренинг в системе памяти	57
3.1. Эйдетизм и синестезия	57
3.2. Методические материалы к уроку 3	59
3.3. Упражнения	60
3.3.1. Работа с окном мнемониста	60
3.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом № 2 «Роза мира»	62

3.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	62
3.5. Выполнение контрольного задания к уроку 3	63
3.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	63
3.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 3 для тренировки памяти	63
3.6. Отчет по уроку 3	64
Беседа четвертая. Способы эмоционального воздействия на подсознание	65
4.1. Что такое эмоции	66
4.2. Методические материалы к уроку 4	68
4.3. Упражнения	70
4.3.1. Работа с экраном мнемониста — доминантой урока 4	70
4.3.2. Работа с окном мнемониста	70
4.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 2 «Роза мира»	73
4.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	74
4.5. Выполнение контрольного задания к уроку 4	74
4.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	74
4.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 4 для тренировки памяти	74
4.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 2 «Роза мира»	75
4.6. Отчет по уроку 4	75
Беседа пятая. Алгоритм чтения художественных текстов	76
5.1. Как читать художественные тексты	77
5.2. Методические материалы к уроку 5	78
5.3. Упражнения	79
5.3.1. Тесты на самопроверку	79
5.3.2. Работа с окном мнемониста	79
5.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»	80
5.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	81
5.5. Выполнение контрольного задания к уроку 5	81
5.5.1. Чтение книги «Левша» в режиме «Сатори»	81
5.5.2. Анализ прочитанного вами художественного произведения с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов	84
5.5.3. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 5 для тренировки памяти	84
5.6. Отчет по уроку 5	85
Беседа шестая. Цвет и его значение в процессах памяти	85
6.1. Цвет и память	85
Круг цветов Гете	88
Основные понятия о цвете. Оценка цвета, характеристики системы измерения цвета	89
Психофизиологические особенности воздействия цвета на человека, гармоничные сочетания цветов, символика цвета	91

6.2. Методические материалы к уроку 6	95
6.3. Упражнения	96
6.3.1. Работа с кругом цветов Гете	96
6.3.2. Работа с цветными квадратами размером 9×9 см	97
6.3.3. Работа с цветными квадратиками размером 5×5 см	98
6.3.4. Работа с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10	98
6.3.5. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	99
6.4. Выполнение ежедневного комплекса упраж- нений программы «Сатори»	100
6.5. Выполнение контрольного задания к уроку 6	102
6.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	102
6.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 6 для тренировки памяти	103
6.5.3. Схема расположения цветов спектра, отражающая ваше отношение к ним	103
6.5.4. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»	104
6.6. Отчет по уроку 6	104
Беседа седьмая. Объемное восприятие и его роль в развитии памяти	105
7.1. Что такое объемное зрение	106
7.2. Методические материалы к уроку 7	107
7.3. Упражнения	110
7.3.1. Работа с тоннелем мнемониста	110
7.3.2. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	111
7.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 4 «Сон и бодрствование»	112
7.4. Выполнение ежедневного комплекса программы «Сатори»	113
7.5. Выполнение контрольного задания к уроку 7	113
7.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	113
7.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 7 для тренировки памяти	114
7.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 4 «Сон и бодрствование»	114
7.6. Отчет по уроку 7	115
Беседа восьмая. Этапы тренировки памяти	115
8.1. Три этапа тренировки памяти	118
8.2. Методические материалы к уроку 8	121
8.3. Упражнения	121
8.3.1. Работа с алгоритмом трех этапов тренировки памяти	121
8.3.2. Работа с окном мнемониста	122
8.3.3. Работа с тоннелем мнемониста	122
8.3.4. Тренировка с таблицами Шульте- Сатори	122
8.3.5. Чтение и работа с медитативным текстом № 5 «Черный монах»	123
8.4. Выполнение ежедневного комплекса упраж- нений программы «Сатори»	123
8.5. Выполнение контрольного задания к уроку 8	123
8.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	123

8.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 8 для тренировки памяти	124
8.6. Отчет по уроку 8	124
Беседа девятая. Непрерывность против дискретности в процессах мышления и памяти	125
9.1. Три фазы обработки информации в режиме «Сатори» и непрерывность мышления	126
9.2. Методические материалы к уроку 9	130
9.3. Упражнения	130
9.3.1. Работа с тоннелем мнемониста	130
9.3.2. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	130
9.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	131
9.5. Выполнение контрольного задания к уроку 9	131
9.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	131
9.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 9 для тренировки памяти	132
9.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 5 «Черный монах»	132
9.6. Отчет по уроку 9	133
Беседа десятая. Сверхзапоминание. Как его тренировать?	133
10.1. Четыре основных уровня сознания	
10.2. Методические материалы для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»	138
10.3. Упражнения для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»	139
10.3.1. Практика медитации «ТМ-Сатори»	139
10.3.2. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	139
10.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений	139
10.4.1. Асаны	139
10.4.2. Ритмическое дыхание йогов	139
10.4.3. Точечный самомассаж биологически активных зон	139
10.4.4. Чтение не менее одной книги	140
10.5. Выполнение контрольного задания к уроку 10	140
10.6. Отчет по уроку 10	140
Заключение	141
Приложения	143
Приложение 1. Медитативные тексты	
№ 1. Чайная церемония	143
№ 2. Роза мира	144
№ 3. Чайка по имени Джонатан Ливингстон	151
Приложение 2. Примерный личный план освоения программы «Сатори»	170
Приложение 3. Бланки отчетов по урокам	171
Приложение 4. Текст медитативного сеанса программы «Сатори»	196
Приложение 5. Словарь научных терминов и понятий	197
Литература	203