*Упражнения для развития памяти*

Для того, чтобы запоминать большие тексты и транслировать их со сцены, артисту необходимо иметь отменную память. Принято считать, что свойство быстро и навсегда запоминать любую информацию — врожденное, как талант. Но нейробиологи, которые изучают реальные свойства и способности нашего мозга, в ответ на этот стереотип рассмеются и ответят, что память поддается тренировке так же, как мышцы нашего тела. Мы подобрали несколько самых интересных тренировок:.

**1. Фиксируйте детали в блокноте**

Возьмите за правило, несколько дней подряд, фиксировать свои действия и передвижения в конце Если у вас есть склонность к рисованию, то можно не только писать, но и зарисовывать мелкие подробности и детали. Постепенно, объем записей или зарисовок будет расти — вы будете гораздо сильнее концентрироваться на том, что вас окружает.

**2. Оглянитесь по сторонам**
При просмотре фильма научитесь запоминать по 10-12 явлений, существ или предметов, которые понравились или, наоборот, не понравились вам больше всего. Например: вы увидели валяющуюся помаду, на заднем плане целовалась парочка, может увидели смешную маленькую девочку в коляске, а в витрине магазина — огромный леденец. Когда закончится фильм попытайтесь пересчитать в голове (не записывая!) увиденное в правильном порядке.
 **3. Больше музыки!**

Попросите друзей скинуть вам несколько музыкальных треков, где есть увлекательный текст. Послушайте каждый из них и попытайтесь вслух пересказать сюжет каждой песни. С первого раза может получиться только каша из метафор и путаница с героями, поэтому переслушайте треки еще по два раза и попытайтесь снова. Если выполнять задание регулярно, то через какое-то время у вас выработается своя методика запоминания, которая в будущем будет очень полезна для фиксации ролей.