

# **La tecnica per la memoria**

**Le informazioni contenute in questo documento non sono state scritte da un esperto. Sono state scritte da un comune cittadino che non ha competenze mediche. Prima di applicare qualunque tecnica informatevi con precisione da un medico.**

**Può essere dannosa per chi non ha allenamento atletico di alto livello.**

**Ora sulla base dell' esperienza personale sono riuscito a memorizzare in modo quasi completo fino a 1.000 pagine con uno studio complessivo di 3 ore per mattina, più 50 minuti di ginnastica dopo lo studio. Sulla base dell' esperienza personale, ho verificato che questa tecnica di memoria è molto logorante per l' organismo ed è richiesta una buona preparazione fisica: atletica.**

**E' richiesta buona salute , resistenza fisica, capacità di praticare sport di resistenza (anche camminata veloce), per parecchio tempo.**

**Questa tecnica, che ho usato sperimentandola su me stesso, è basata sul rilassamento del corpo ( braccia e gambe) e sul graduale aumento del flusso di sangue al cervello, ripetendo a mente,( senza pronunciarle verbalmente o volendo anche pronunciandole) prima parole singole e poi intere frasi. La posizione del corpo è seduti , con gambe appena divaricate, e con il busto e la testa spostati un po' verso l' avanti. Senza eccedere e senza andare con la testa tra le gambe. Diciamo che si può portare il busto ad un angolo di 45 gradi verso l' avanti. Una volta imparato si può stare anche seduti normali.**

**Chi padroneggia bene la tecnica produce un livello di concentrazione e di afflusso di sangue al cervello molto alto e ciò può provocare leggeri stati di mancamento, di debolezza, di disorientamento. Sconsigliato per chi non è seriamente allenato fisicamente.**

**La dose di caffè' per uno studio consecutivo di 3 ore, molto intenso è di 3 / 4. Considerando che dopo un certo periodo di tempo questo causa assuefazione e riduzione dell' effetto. Dipende dalla sensibilità individuale.**

**L'aggiunta di altri caffè' e altri eccitanti aumenta il livello di memoria. Ma si deve dosare il tutto secondo la sensibilità individuale e secondo l'allenamento fisico.**

**Forti dolori alle gengive possono verificarsi in seguito all'aumentato afflusso di sangue.**

**La tecnica di concentrazione per la memoria funziona anche senza caffè' ma è molto più faticosa e la sua efficacia è pari al massimo alla metà. Un'alimentazione ricca di carne, vitamine e integratori alimentari aumenta ancora di più l'effetto della tecnica.**

**Ma gli effetti di tale alimentazione sulla salute ?**

**Vediamo anche la posizione in un'immagine.**

**La posizione è estremizzata. Il busto può restare un po' meno inclinato verso l'avanti. I gomiti si possono appoggiare ciascuno su una coscia o da nessuna parte. Tenendoli in mezzo alle gambe. Le mani volendo si possono congiungere stringendole tra loro.**



**Subito dopo aver bevuto il caffè' si deve iniziare ad applicare la tecnica senza prima studiare un libro a memoria o con il ragionamento. Poichè questo provocherebbe una diminuzione di efficacia. Una volta cominciato non si deve interrompere se non per brevi pause di massimo 10 minuti ciascuna.**

**Iniziare con un' ora di lavoro, anche due al giorno e mantenerle per un mese e mezzo di fila per abituare la mente. Meglio studiare la mattina. Studiando la sera si potrebbe creare uno stato di agitazione che impedisce il sonno.**

**Poi si può arrivare fino a 3, anche 5 ore consecutive. Anche 8 se sei un atleta. Più due ore di ginnastica. Puoi memorizzare fino a 3.000 pagine o più. Inoltre una legenda che permette di ripeterle, consente anche di accedere a tutte le pagine memorizzate in memoria in modo automatico come se fossero state imparate non con la memorizzazione ma con il ragionamento.**

**La tecnica è basata principalmente sull' afflusso di sangue alla testa mentre si è rilassati. Quindi la cautela è essenziale.**

**Il numero di caffè' che si possono bere, o di altri eccitanti è senza limiti. Dipende tutto dalla capacità di sopportazione individuale, dall' allenamento fisico, dallo stato di salute, dall' assuefazione agli stessi che ne riduce l' effetto.**

**Prima di iniziare la tecnica preparare il lavoro sottolineando le frasi di un libro che si vogliono sottolineare per impararle.**

**Evidenziare le singole parole.**

**Come si impara una frase ?**

**Si impara imparando a mente una serie di “parole chiave “ che la compongono. Le parole chiave sono:**

- per un terzo parole difficili da imparare a mente o sconosciute per colui che studia.**
- Per due terzi o la metà sono parole comuni ma che hanno un significato importante per capire il senso del discorso o che semplicemente fanno parte di quella frase..**

- **Per la prima settimana, con tre ore di studio al giorno, si parte ripetendo 2/ 3 frasi. Una volta imparato, si inizia a memorizzare direttamente 5/ 6 frasi per volta. Poi andranno ripetute con un' apposita legenda.**

**La legenda sarà scritta a calcolatore e su di essa saranno riportati giorni e date del calendario.**

**Accanto ad ogni giorno ci sarà un indice con tutti gli argomenti da ripassare. Si può disegnare su di un foglio normale con il righello o con il semplice programma excel.**

**Vedi il file.**

**Tabella\_ripasso\_memoria**

**La frase da imparare si ripete tutta per intero, “facendo forza” e cioè**

**ripassando meglio le parole che in questo caso sono sottolineate. Le parole non sottolineate non si imparano direttamente a memoria e al loro posto la mente inserisce parole a caso per completare la frase. Cioè parole che hanno un significato per completare la frase ma scelte direttamente dalla propria mente.**

**Vediamo una frase come esempio. Le parole sottolineate sono quelle da mandare a mente e da ripetere con la tecnica.**

**Vediamo l' esempio**

**In questo caso si tratta di una frase che descrive il funzionamento del motore.**



## **RALLENTATORE ELETTROMAGNETICO (COFRESA)**

- Il suo funzionamento è basato sul principio delle correnti parassite (di foucault) che si creano su masse metalliche massicce ruotanti in un campo magnetico uniforme.**

**(frase 1)**

**Spiegazione:** in questo caso la frase riguarda un argomento tecnico e le parole da imparare a mente riguardano quasi tutta la frase stessa. Quindi la memorizzazione è basata principalmente sull' afflusso di sangue alla testa.

**La seconda parte della frase, che va' imparata tutta in un unico blocco, si può vedere anche come gruppi di 2 / 3 parole per volta suddivise per significato. Come per esempio:**

**“masse metalliche”**

**“massicce e ruotanti”**

**“in un campo magnetico uniforme”**

**La parola “massicce” è stata associata ad un verbo : “ruotanti”.**

- **Quando le bobine sono alimentate formano un campo magnetico uniforme più o meno intenso a seconda se si inserisce uno, o due, o tre, o quattro circuiti.**  
**(frase 2)**

**In questo caso le parole vanno imparate come sottolineate nell'esempio. Non c'è una regola precisa ma dipende anche da come un individuo si sente.**

- **FRENO DI SERVIZIO IDRAULICO A CIRCUITO SDOPPIATO**

**E' un freno formato da due pompe che comunicano col serbatoio d' alimentazione, dalle tubazioni e da un cilindretto, con due pistoncini ad azione contrapposta, situato tra le ganasce, attorno alle quali gira un tamburo, solidale con ciascuna ruota. Le ganasce sono mantenute chiuse da una molla di richiamo.**

- **(frase 3)**

**Come si può vedere in questo esempio le parole da imparare a mente non hanno un ordine preciso ma sono quelle tecniche e un po' tutte**

**le parole della frase. Non c'è un motivo preciso per il quale una parola si impara e l'altra no, diciamo così. Anche i verbi sono tra le parole da imparare. Di solito.**

**Insomma si basa tutto sulla concentrazione.**

**Vediamo un altro esempio. Le parole da mandare a mente sono sempre quelle sottolineate.**

**La patente di guida viene sospesa nei seguenti casi:**

- **violazione del provvedimento di sospensione della circolazione per conducenti di veicoli adibiti a trasporto cose**
- **gare in velocità o partecipazione a competizioni non autorizzate in velocità con veicoli a motore**

**Si, il metodo di memorizzazione è piuttosto empirico e si basa principalmente sul focalizzare la concentrazione su una serie di parole che compongono la frase.**

**Se il materiale da memorizzare è tanto si cercherà di mandare a mente il minor numero di parole possibile per ogni frase. Tra una parola memorizzata e l' altra la mente troverà da sola dei sostituti.**