

Антон Могучий
Эльвира Сарабьян

СИСТЕМА **88**: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Актерская методика
активации зоны Брока
для развития мышления,
внимания и гибкости

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
М74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Могучий, Антон.

М74 Система 88: упражнения для мозга. Актерская методика активации зоны Брока для развития мышления, внимания и гибкости / Антон Могучий, Эльвира Сарабьян. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-177777-7

Среди множества тренингов интеллекта есть такой, который можно использовать ежедневно и в любой обстановке! А все потому, что интеллект напрямую связан с речью, которую вы используете каждый день. Так почему бы не сделать так, чтобы быть не просто умным, но и научиться проявлять свой ум наилучшим образом везде и всегда?

Перед вами — супертренинг, улучшающий работу мозга через развитие речи, памяти, внимания, эмоционального интеллекта, а также soft skills — гибких навыков. В этой книге — уникальная система упражнений, сочетающая тренажер для мозга и тренинг по актерскому мастерству для развития вербального интеллекта. Тренажер активирует зону Брока — область мозга, отвечающую за грамотную и убедительную речь, и стимулирует работу левого полушария, отвечающего за логику и сознание.

Используйте актерские техники как инструмент интеллектуальной активации, и вы сможете улучшить память, повысить способность к концентрации, креативность и скорость мышления, а также научитесь говорить уверенно и убедительно.

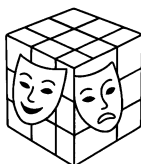
**УДК 159.95
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-177777-7

© Могучий А., 2025
© Сарабьян Э., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление	9
«Я умный и талантливый! Но как сделать так, чтобы окружающие это заметили?!»	10
Что такое soft skills	13
Где можно этому научиться?	14
Актерское мастерство нужно не только актерам.	16
Как мы говорим?	17
Центр Брока — особая область мозга, отвечающая за речь	18
Что будет в книге	20
Как заниматься по книге	22
Первое: принцип непрерывности	22
Второе: принцип последовательности.	22
Третье: принцип сообразности	23



Часть 1.

РАЗМИНКА	25
Внимание и сосредоточенность	28
Упражнение 1. Ближний круг	31
Упражнение 2. Средний круг	33
Упражнение 3. Дальний круг	34
Упражнение 4. Лучи прожектора	35
Упражнение 5. Круги внимания и процесс коммуникации	37
Наблюдательность	40
Упражнение 6. Фотография	42
Упражнение 7. Наблюдения за людьми в реальной обстановке	44
Упражнение 8. Подробный рассказ	46
Упражнение 9. Воображаемый портрет	47
Упражнение 10. Наблюдения за собой	48
Упражнение 11. Наблюдения за природой	50
Упражнение 12. Красота в деталях	51
Упражнение 13. Наблюдения за своими эмоциями	52
Упражнение 14. Наблюдения за эмоциями других людей	53
Упражнение 15. О чем говорит обувь	54
Упражнение 16. Руки мастера	55
Память	56
Упражнение 17. Запоминание текста: метод тезисов	58
Упражнение 18. Запоминание текста: актерский метод	60
Упражнение 19. Подготовка к репетиции	63
Упражнение 20. Зрительная память	66
Упражнение 21. Слуховая память	68
Упражнение 22. Память движений	70
Упражнение 23. Память ощущений	71
Упражнение 24. Эмоциональная память	73



Скорость мышления	74
Упражнение 25. Скороговорки.	75
Упражнение 26. Слова на заданные буквы	77
Упражнение 27. Часы в зеркале	79
Упражнение 28. Алфавит на скорость	80
Упражнение 29. Тренировка быстроты реакции в диалоге.	81

Часть 2.

ТРЕНИНГ	83
--------------------------	----

Раздел 1.

Искусство быть собой	84
--------------------------------	----

Снятие мышечных зажимов	85
-----------------------------------	----

Упражнение 1. Grimасы	87
---------------------------------	----

Упражнение 2. Физические упражнения.	89
--	----

Упражнение 3. Напряжение и расслабление	91
---	----

Упражнение 4. Закрытые и открытые позы	92
--	----

Упражнение 5. Движение под музыку	93
---	----

Упражнение 6. Спонтанное движение.	94
--	----

Уверенность в себе.	94
-----------------------------	----

Упражнение 7. Локус контроля.	97
---------------------------------------	----

Упражнение 8. Внутренний локус в движении.	99
--	----

Упражнение 9. Монолог	100
---------------------------------	-----

Упражнение 10. Работа над ошибками	102
--	-----

Упражнение 11. Копилка достижений.	104
--	-----

Упражнение 12. Программирование на успех	106
--	-----

Упражнение 13. Выход из зоны комфорта.	108
--	-----

Раскрытие индивидуальности	109
--------------------------------------	-----

Упражнение 14. Путешествие внутрь тела	112
--	-----

Упражнение 15. Представьтесь, пожалуйста	113
--	-----

Упражнение 16. В лесу родилась елочка	115
---	-----

Упражнение 17. Темпоритм	117
------------------------------------	-----

Упражнение 18. Переключение темпоритмов	119
---	-----



Упражнение 19. Исследование индивидуального темпоритма	121
Упражнение 20. Владение телом	123
Упражнение 21. Этюды «Я в предлагаемых обстоятельствах»	128
Раздел 2.	
Искусство управлять эмоциями	134
Исследование эмоций	136
Упражнение 22. Метод трех времен.	138
Упражнение 23. Осознание эмоций.	141
Упражнение 24. Эмоции перед зеркалом	142
Упражнение 25. Эмоции моего дня	143
Упражнение 26. Яркие впечатления	144
Тренировка эмоций	145
Упражнение 27. От внутреннего видения — к эмоции	147
Упражнение 28. От действия — к эмоции.	149
Упражнение 29. Короткие этюды на проявление эмоций	151
Упражнение 30. Эмоции в движениях.	153
Упражнение 31. Безутешный ребенок	156
Упражнение 32. Держите себя в руках!	157
Управление эмоциями	158
Упражнение 33. Практика спокойствия	160
Упражнение 34. Сначала пауза — потом реакция	161
Упражнение 35. Метод трех секунд	163
Упражнение 36. Эмоциональная разрядка	165
Упражнение 37. Позитивные мелочи.	167
Упражнение 38. Коллекция хороших впечатлений	168
Упражнение 39. Триггеры для положительных эмоций	169
Упражнение 40. Смените грусть на радость	171
Упражнение 41. Черета эмоций	172
Упражнение 42. Интенсивность эмоций	174
Упражнение 43. Эмоции в поэзии	175

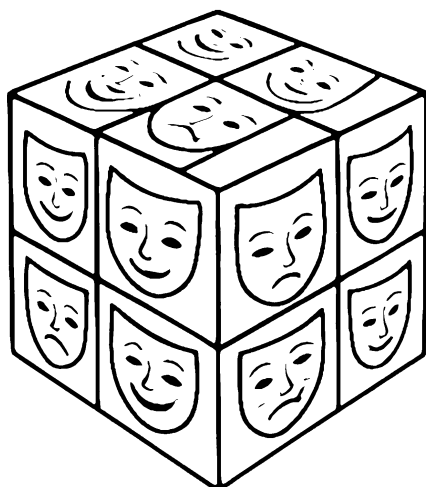


Раздел 3.	
Искусство общения	183
Лучеиспускание и лучевосприятие	185
Упражнение 44. Восприятие людей, событий, обстановки.	188
Упражнение 45. Эмоции одними глазами.	190
Упражнение 46. Излучение эмоции.	192
Упражнение 47. Игры на лучеиспускание и лучевосприятие.	193
Взаимодействие с партнером.	
Оценка и отклик	194
Упражнение 48. Взгляд	197
Упражнение 49. Тень	198
Упражнение 50. Тень танца.	199
Упражнение 51. Ведение.	200
Упражнение 52. Резонанс	201
Упражнение 53. Разнобой.	202
Упражнение 54. Игра в предметы	203
Упражнение 55. Паузы в стихотворении.	204
Упражнение 56. Отрывок из пьесы	207
Упражнение 57. Этюды на взаимодействие в разных эмоциональных состояниях	211
Социальные навыки	213
Упражнение 58. Чем все закончится?	216
Упражнение 59. Выбор подходящей реакции.	219
Упражнение 60. Прямой и скрытый смысл слов	222
Упражнение 61. Почему море мокрое?	223
Упражнение 62. Найдите сюжет.	224
Упражнение 63. Экспромт.	225
Упражнение 64. Задачи на импровизацию.	227
Упражнение 65. Почему говорится слово?	229
Раздел 4.	
Искусство убедительной речи	232
Вербальное мышление	234
Упражнение 66. Словесные ряды.	236

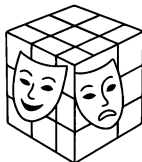


Упражнение 67. Цепочка ассоциаций	237
Упражнение 68. Подберите существительные	238
Упражнение 69. Придумайте рассказ	239
Упражнение 70. Защита диссертации	240
Упражнение 71. Проникнитесь текстом	241
Упражнение 72. Что это такое?	243
Упражнение 73. Рассказчик	244
Упражнение 74. Комментатор	245
Упражнение 75. Пятьдесят слов	246
Упражнение 76. Тавтограммы	247
Упражнение 77. Самопрезентация.	248
Голос и дикция.	248
Упражнение 78. Диафрагмальное дыхание	250
Упражнение 79. Речевое дыхание	253
Упражнение 80. Речевой диапазон	256
Упражнение 81. Артикуляция.	258
Упражнение 82. Дикция	264
Выразительность речи	266
Упражнение 83. Меняем интонацию.	268
Упражнение 84. Интонация и ударение	269
Упражнение 85. Укрупнение речи	271
Упражнение 86. Расстановка пауз	272
Упражнение 87. Темпоритм речи	274
Упражнение 88. Правила чтения	276

ВСТУПЛЕНИЕ



«Я УМНЫЙ И ТАЛАНТЛИВЫЙ! Но как сделать так, чтобы окружающие это заметили?!»



«Уважаемый Антон! Я уже давно занимаюсь тренировкой интеллекта по вашим книгам, и, не скрою, результаты меня радуют: улучшилась память, концентрация внимания на высоте, а своим IQ могу теперь по праву гордиться! Все это помогает мне и в работе, и в тех ситуациях, когда нужно что-то понять, проанализировать и просчитать варианты решений. Всех преимуществ и не перечислить, но... Я заметил одну странную вещь: в обычных житейских ситуациях, особенно если они связаны с общением, мой мозг как будто „забывает“, что у него имеется очень даже неплохой интеллект. То я не нахожу нужных слов, то не понимаю намерений собеседника, хотя они, что называется, „на поверхности“, то веду себя, извините, просто глупо, за что потом сам себя ругаю и казню. Что с этим делать? Для меня это очень важный вопрос! Почему интеллект, хотя он есть, не всегда проявляет себя должным образом? Существуют ли какие-



то упражнения, чтобы интеллект, так сказать, был не только внутри, но и снаружи?

Александр И.,
Москва».

«Как сделать так, чтобы люди меня понимали? Я говорю одно, а они слышат другое. Мне никак не удастся нормально доносить свои мысли. Мне кажется, я говорю серьезно, а они смеются, и наоборот. Я вроде не глупый человек. Что со мной не так?

Максим П.,
Екатеринбург».

«Я заметила, что многие люди с высокими показателями интеллекта внешне не выглядят умными. Я, видимо, тоже из их числа. Люди часто во мне ошибаются, а потом разочаровываются, потому что с виду я кажусь не такой, какая я на самом деле. Я серьезный и глубокий человек, но это знают только очень близкие друзья, которых у меня немного. Новых же знакомых это только отпугивает. Видимо, я выгляжу как-то несерьезно, и по первому впечатлению во мне ищут что угодно, только не ум и глубину. И дело здесь не в одежде или макияже, нет. Я сама чувствую, что во мне есть какой-то разлад между тем, как я себя веду, и что при этом происходит у меня внутри. И тренинг интеллекта этот разлад не только не устраняет, но усугубляет. Как это исправить? Как мне стать самой собой, чтобы не только я, но и окружающие могли видеть, какая я на самом деле?

Светлана М.,
Нижегородская область».



Дорогие читатели, вот такие письма я все чаще начал получать в последнее время. Да и от некоторых своих знакомых порой слышу совсем уж резкие слова: «Зачем этот тренинг интеллекта, если интеллект в реальной жизни не так уж и востребован?! Выигрывает тот, кто умеет произвести впечатление, „подать себя“ грамотно, а не тот, кто реально умнее, талантливее, профессиональнее!» Безусловно, это некоторое преувеличение, но, тем не менее, от того, как мы подаем себя и умеем «продемонстрировать» свои лучшие качества, в том числе и интеллект, зависит многое в нашей жизни.

Конечно, интеллект, если он есть, так или иначе проявит себя. И на одном только первом впечатлении и умении себя преподнести далеко не уедешь. И все же это заставило меня задуматься: и в самом деле, а что мешает по-настоящему умным людям, интеллектуалам тоже научиться «подавать себя» так, чтобы их интеллект проявлялся не только в решении сложных задач, но и в том, как они себя ведут, что и как говорят, да и вообще в каждом действии независимо от степени его значимости для жизни и карьеры? Да на самом деле ничто не мешает — было бы желание! Ведь, как мы знаем, «нет ничего невозможного для человека с интеллектом» (вспомним знаменитую фразу из фильма «Москва слезам не верит»).

Но что же для этого нужно? Внимательные читатели знают, что в наших пособиях мы затрагиваем не только темы тренировки памяти, внимания, повышения IQ, но также предлагаем методики развития социального и эмоционального интеллекта, нестандартного и критического мышления, скорости реакции, умения



принимать решения, а также затрагиваем еще множество аспектов интеллектуального тренинга, которые как раз и помогают перевести наши знания и умения в практическую плоскость — то есть не только **быть умным**, но еще и **проявлять свой ум** наилучшим образом везде и всегда. Но, видимо, и этого не вполне достаточно. В поисках решения я набрел на такое набирающее популярность понятие, как soft skills. Гибкие навыки! Вот что реально может нам помочь.

Что такое soft skills

Современный быстро меняющийся мир убеждает нас: недостаточно быть интеллектуально развитым человеком — нужна еще целая система навыков, которая позволит адаптировать все свои способности и возможности к реальной жизни. И здесь как раз нам на помощь приходят так называемые гибкие навыки.

«Гибкие» здесь означает способные адаптироваться к самым разным ситуациям, меняться в зависимости от того, где, когда, как и с кем мы их проявляем.

Итак, гибкие навыки (soft skills) — это, в отличие от профессиональных, технических, или «жестких» навыков (hardskills), и есть все то, что помогает нам жить, адаптироваться к самым разным ситуациям, наилучшим образом проявлять себя, и, да, грамотно «подавать себя», заявлять о себе (причем речь здесь не о создании имиджа или какой-то внешней маски,



а о том самом умении быть самим собой, естественным образом раскрываться миру со своих лучших сторон).

Самые распространенные гибкие навыки, которые нужны всем людям без исключения — это:

- ◆ умение общаться, взаимодействовать с другими людьми;
- ◆ способность ясно и четко доносить свои мысли;
- ◆ навык строить диалог и направлять разговор в нужное русло;
- ◆ умение проявлять эмоции и управлять ими;
- ◆ открытость новым знаниям, новому опыту;
- ◆ способность быстро ориентироваться в любой обстановке;
- ◆ умение найти верный тип поведения и тон разговора сообразно ситуации;
- ◆ навык мыслить и действовать самостоятельно;
- ◆ способность проявлять свои лучшие качества на деле.

Где можно этому научиться?

То самое «искусство быть собой», проявлять себя наиболее полно и в лучшем варианте в любой ситуации, конечно же, охватывает множество гибких навыков. Но давайте задумаемся: где мы вообще-то можем научиться этим навыкам? В школе, в вузе? Нет, в большинстве учебных заведений этому не учат. В семье? Но если родители сами никогда не учились гибким навыкам, как они могут научить этому детей? Кто-то учится этому стихийно, если есть от природы



соответствующие способности, но таких меньшинство.

Вот и получается, что гениальный ученый становится совершеннейшим профаном в житейских ситуациях, умный студент порой не может связать двух слов на экзамене, прекрасный профессионал проваливает собеседование, а талантливый человек получает лишь насмешки вместо признания своего таланта. Даже если в вашей жизни не случалось подобных серьезных провалов, все равно вы наверняка припомните не один случай, когда вы вовремя не сказали нужные слова, повели себя не так, как бы хотелось, не смогли в деле раскрыть свой потенциал, не увидели наилучшего выхода из ситуации и т. д. Словом, каждому из нас есть что исправить и улучшить в своем поведении.

Так вот, продолжая размышлять о том, где и как можно этому научиться, я вдруг понял, что все же существуют учебные заведения, где огромное внимание уделяется оттачиванию этих самых гибких навыков (хотя там они так не называются). И это, конечно же, театральные вузы, а также всевозможные школы и студии, где учат актерскому мастерству.

В самом деле: кто как не актер умеет наилучшим образом выражать внешними средствами свое внутреннее состояние? Кто способен быть естественным, органичным в любой обстановке? Кто и говорит, и двигается, и выражает эмоции так, что зрители и плачут, и смеются, не только мгновенно понимая его переживания, но и заражаясь ими? Конечно, все это доступно человеку, прошедшему актерский тренинг.