11/12/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Método Silva: los ejercicios para aliviar las tensiones de la vida moderna

El método Silva propone una serie de ejercicios sencillos que ayudan a alcanzar un mayor potencial intelectual. Fue fundado en 1960 por el parapsicólogo autodidacta **José Silva**, que, preocupado por los malos resultados académicos de sus hijos, desarrolló esta técnica de meditación dinámica. A día de hoy, el método Silva está considerado el programa de meditación original más imitado en los Estados Unidos.

¿En qué consiste el método Silva?

El Método Silva se desarrolla a través de **ejercicios mentales ordenados de forma progresiva**. Busca que la persona llegue a conocerse a sí misma y, gracias a ello, consiga utilizar de forma eficiente sus habilidades mentales.

Para conseguir estos resultados, pone el foco en las ondas cerebrales. Señala que la persona ha de funcionar en frecuencias cerebrales bajas **(alfa y theta)**. Alcanzamos estos estados mentales durante el sueño profundo, pero lo importante es saber cómo lograr este estado también durante la vigilia.

"El Método Silva se desarrolla a travé ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |