16/01/2025

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Visualización, ritmo y asociación, las tres prácticas del ‘método Ikeda’ para mejorar la memoria

La sobrecarga de trabajo, los problemas personales, el cansancio acumulado, el estrés padecido o el deterioro cognitivo por la edad, traen consigo perjuicios físicos para la salud y el bienestar de las personas. Entre esos inconvenientes se encuentra la dificultad de retener información y la falta de concentración, es decir, **los problemas de memoria**.

Yoshihiro Ikeda, quien fue campeón del Campeonato de Memoria 2019 de Japón, **reveló su secreto para mantener el cerebro activo**. La técnica revelada por el japones, ya conocida como 'método Ikeda', está diseñada para mejorar la memoria y se centra en la realización diaria de ejercicios que estimulan la agilidad mental; fortalecen la memoria; mantienen activo el cerebro; y optimizan la capacidad de concentración y retención de información.

Esta práctica japonesa propone varias técnicas posibles para lograr fortalecer la memoria, no obstante, hay tres de ellas que constituyen los pilares fundamentales de este método: la visualización, el ritmo y

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF