



---

## 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 través de ejercicios mentales ordenados de forma progresiva" (Foto: E&J)

### Fundamento biológico: ¿realmente solo usamos el 10% del cerebro?

Es posible que el Método Silva ayude a la gente a concentrarse más, a superar el estrés y a ver la vida de forma más positiva. Sin embargo, fisiológicamente, el ser humano hace uso de todas ...