## ECONOMIST<mark>&</mark> 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

...