

# SILVA MIND CONTROL



Un sistema olistico di meditazione e controllo della mente per imparare a liberare il proprio reale potenziale mentale.

di Manuela Ferrari

**I**l Metodo Silva Control è una tecnica di auto-aiuto e meditazione ideata da José Silva. Il Metodo insegna a controllare attraverso il rilassamento e la meditazione, l'attività elettrica del cervello, per rimanere coscienti e mentalmente attivi quando predominano le onde Alfa, quelle onde che emette comunemente il nostro cervello durante la condizione di semi-incoscienza del dormiveglia, che favoriscono il superamento delle malattie, il recupero dell'energia, oltre che il potenziamento di facoltà come la memoria, la creatività, l'intuizione e l'immaginazione e lo sviluppo di percezioni extrasensoriali tra cui sembra anche la capacità di guarire altre persone a distanza.

## Usare l'inconscio

Attraverso la pratica della "meditazione attiva" che sostanzialmente si traduce nella pratica di un rilassamento guidato, è uno dei numerosi metodi di sviluppo e miglioramento personale. Il metodo afferma di poter aumentare le capacità di un individuo, attraverso il rilassamento, di sviluppare le funzioni cerebrali superiori e le capacità psichiche. Si

tratta di una metodologia pionieristica sul potenziamento mentale, una disciplina ottimizzata per risvegliare il potenziale della mente nella forma più completa, dove pare sia possibile imparare ad usare consciamente l'inconscio.

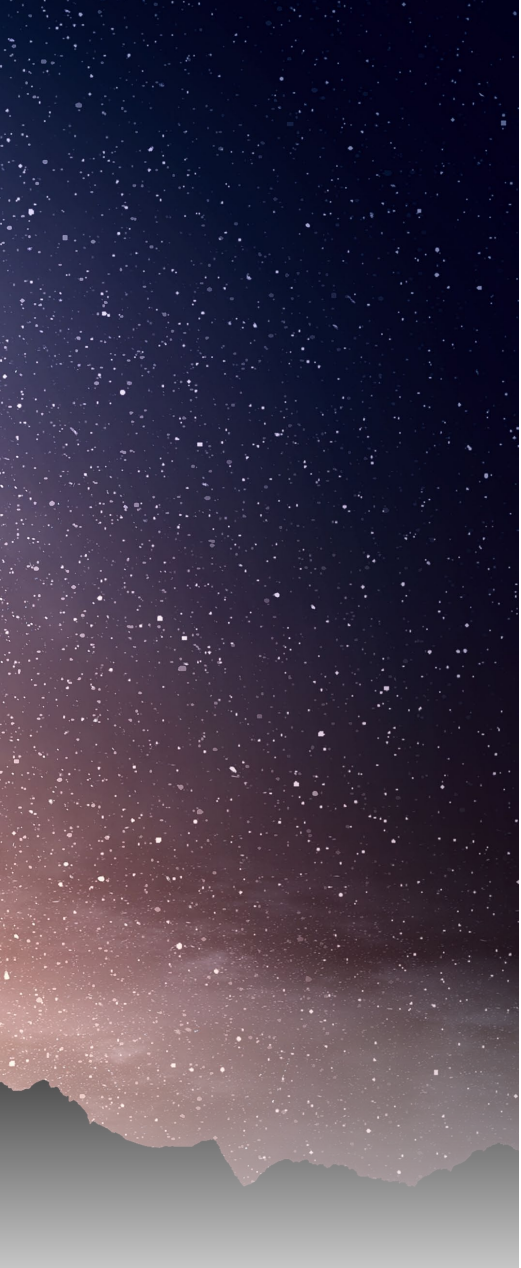
Le ricerche neurofisiologiche hanno da tempo accertato che il potenziale mentale dell'uomo medio è enormemente più grande di quanto egli sia

abituato ad usare, controllando lo stato Alfa e praticando in esso tecniche di visualizzazione creativa, si possono dunque utilizzare entrambi gli emisferi cerebrali, allo scopo di portare alla coscienza, e quindi di controllare, un potere che di solito possediamo solo a livello inconscio. A tale livello infatti, si è sul confine tra il mondo oggettivo e fisico, controllato dall'emisfero sinistro, logico e razionale del nostro cervello, e quello soggettivo, causale e creativo, corrispondente all'emisfero cerebrale destro, ovvero alla nostra parte creativa, per lo più inconscia, poiché abituati a reprimerla.

## Scoprire nuove dimensioni

Questo favorisce i processi di accelerazione di guarigione e del recupero dell'energia, il potenziamento





pria intuizione, per imparare a fare accadere coincidenze positive, sviluppare le potenzialità della nostra mente, per trovare le risposte che si cercano davanti a qualsiasi situazione della vita e per allineare la realtà ai propri desideri, può giocare un ruolo leader nel campo dell'insegnamento delle pratiche volte al potenziamento ed all'ottimizzazione della mente, aiutando a utilizzare gli strumenti e le tecniche adatte a migliorare l'immaginazione, la creatività, l'intuizione integrando in maniera perfetta le parti intuitive e razionali della coscienza.

### **Un metodo che promette molte cose**

Il metodo Silva Control afferma di poter offrire una serie di effetti positivi a chi lo pratica:

- Un miglioramento dell'IQ
- Controllo dello stress,
- Migliorare la pratica sportiva
- Avere una mente più focalizzata e lucida,
- Migliorare la capacità di risolvere problemi
- Possibilità di fare sogni lucidi più facilmente
- Addormentarsi e svegliarsi a piacimento
- Migliorare e lo stato mentale e fisico
- Allontanare brutte abitudini, sostituendole con migliori
- un miglioramento considerevole della comunicazione con l'inconscio.
- Migliorare la salute.

### **Le onde cerebrali**

José R. Silva (1914-1999), è stato un radiotecnico ricercatore autodidatta le cui scoperte nel campo dell'arte della guarigione però non sono mai sottoposte alle limitazioni delle pratiche convenzionali della ricerca scientifica. Le sue sono state scoperte incredibili fatte sul funzionamento della mente umana. Con il fratello Juan R. Silva (1916-1999), dal 1944, inizia a interessarsi della mente umana mentre gestisce un negozio per la riparazione di apparecchi radiofonici. Sulla base anche del suo

lavoro nel settore della radiofonia e dell'elettronica, sviluppa la convinzione che il 90% delle persone sia dominata dalla parte sinistra del cervello, limitandosi soltanto alle soluzioni logiche e intellettuali. José Silva ha applicato i principi dell'elettronica alla mente, con il risultato di riuscire a potenziare quest'ultima con semplicissime tecniche. Si sviluppa così, intorno al 1960, il metodo Silva: un insieme di metodi e di tecniche che danno accesso ad enormi risorse per raggiungere rilevanti obiettivi.

Silva dice che allenando a far "parlare" i due emisferi si può arrivare ad accedere a informazioni e comandi scritti a livello inconscio. La scoperta straordinaria riguardo al Silva Mind Control di José Silva è di aver portato alla luce il funzionamento mentale ottimale e a piena potenza che può essere raggiunto tramite il controllo delle onde cerebrali ed attraverso la direzione cosciente della mente.

### **Sognare a occhi aperti**

Il cervello emette onde elettriche misurabili con l'elettroencefalogramma, correlate agli stati mentali ed alle attività di ciascun individuo. Quando ci troviamo nello stato di veglia ed i nostri sensi sono attivati, il cervello produce in prevalenza onde Beta. Le onde Alfa, Theta e Delta, invece, sono perlopiù collegate a stati di sonno sempre più profondi, corrispondenti a frequenze progressivamente più basse (si va da circa 20 cicli al secondo del livello Beta ad un minimo di 0,5 cicli al secondo del livello Delta).

Silva concentra la sua attenzione sulle onde che sono emesse dal cervello umano. Questo, spiega Silva, opera normalmente al livello delle onde "alfa". La tecnica mira a raggiungere e sostenere uno stato di funzionamento mentale, chiamato stato alfa, in cui la frequenza delle onde cerebrali è compresa tra sette e quattordici Hz.

Silva ha affermato di aver sviluppato un programma che ha addestrato

della memoria, della concentrazione e dell'apprendimento, lo sviluppo della creatività, dell'intuizione e dell'immaginazione, determinando un miglioramento personale in generale.

Il Metodo Silva Control rappresenta in sostanza una sorta di viaggio verso quella conoscenza e quella consapevolezza che aiuta a sviluppare le potenzialità della mente umana, scoprire nuove affascinanti dimensioni per svilupparle e poterle applicare nella vita di ogni giorno per migliorare sensibilmente ogni ambito della vita, dal contesto lavorativo a quello personale.

### **La mente intuitiva**

Praticare il Metodo con la giusta gradualità, significa avere strategie pratiche per connettersi con la pro-



le persone a entrare in determinati stati cerebrali di maggiore consapevolezza. Ha anche affermato di aver creato diversi processi mentali sistematici da utilizzare mentre si trova in questi stati consentendo a una persona di proiettare mentalmente con un intento specifico. Secondo Silva, una volta che la mente è proiettata, una persona può presumibilmente vedere oggetti o luoghi distanti e connettersi con un'intelligenza superiore per guida. Si dice quindi che le informazioni ricevute dalla mente proiettata siano percepite dalla mente come pensieri, immagini, sentimenti, odori, gusto e suono.

Le informazioni ottenute in questo modo possono essere utilizzate per risolvere i problemi.

che moltiplicano la capacità di apprendimento, corrispondono allo stato del rilassamento e della meditazione; le onde "delta" e "theta"

a livelli più profondi normalmente collegati all'inconscio.

### Come agiscono le tecniche

Quando si entra in uno stato di rilassamento in cui le onde cerebrali diventano alpha (da qui l'espressione "stato alpha") si può parlare direttamente all'inconscio e di conseguenza programmarsì ad un livello più profondo. Il principio su cui si basa è molto semplice: il cervello è come un circuito elettrico, in uno stato specifico di rilassamento la mente incontra meno resistenze ed è più efficiente.

Descriviamo brevemente i principi generali: il cervello produce onde elettriche che vengono classificate in quattro categorie:

#### Onde livello BETA

Caratteristiche dello stato di veglia, di attività fisica, stati di ansia o di tensione; è il livello di coscienza predefinito, quello in cui ci si

trova quando si è svegli e vigili.

#### Onde livello ALFA

Uno stato ricettivo di calma che sperimenti durante il rilassamento e il sonno leggero. È lo stato ottimale per l'apprendimento, la crescita, e l'autoconsapevolezza, caratteristiche del sonno leggero, stati di grande rilassamento.

#### Onde livello THETA

Molto lente, del sonno profondo, di anestesia chirurgica, stati di trance;

prodotte dai neonati, o in stati di coma, è lo stato di meditazione e di sonno profondo. Permette di migliorare nell'introspezione, nell'autoipnosi, nella guarigione del corpo e della mente, e molto di più.

#### Onde livello DELTA

Lo stato d'incoscienza più profondo e di sonno senza sogni.

Dopo decenni di rigorose ricerche, il Metodo Silva ha scoperto che L'e-



misfero destro si rivela più attivo quando il cervello produce onde Alfa e Theta e che i livelli Alfa e Beta della coscienza giocano ruoli primari nell'evoluzione della persona stessa. Le tecniche del Metodo Silva insegnano a produrre onde Alfa e Theta restando pienamente coscienti, mentre funzionano in modo armonico entrambi gli emisferi del cervello.

Pensando in Alfa, si sviluppano stati di concentrazione molto efficaci per lo studio e la memoria, per aprirsi alla creatività artistica, a stati di ispirazione in cui si manifestano le facoltà ESP.

Producendo onde Theta, si è in grado di controllare il dolore e le malattie psicosomatiche, di impartire ordini al sistema mente - corpo che rendono in grado di controllare le abitudini dannose, quali il bere o mangiare troppo, il fumare eccessivo, ecc

### Le ricerche di Laredo

Le ricerche che diedero origine al Metodo Silva (Mind Control) iniziarono nel 1944 a Laredo (Texas) con l'obiettivo di accrescere nei giovani il quoziente di intelligenza (Fattore 0.1).

Nella fase iniziale di queste ricerche, nel tentativo di potenziare la memoria e l'apprendimento intellettuale sfruttando tecniche di rilassamento, fu riscontrata l'attivazione di capacità quali una spiccata intuizione e la telepatia, fino allora considerate "doti" esclusive di alcune persone.

Ben ventidue anni di ricerca ed esperienza portarono, nel 1966, alla definizione del "Metodo Silva Mind Control", attualmente il più diffuso nel mondo per lo sviluppo e la piena utilizzazione delle risorse della nostra mente.

Quest'organo, il cervello, gli permette di sviluppare quell'insieme di facoltà che lo rendono capace di pensare: la mente.

### Soluzioni originali

L'immaginazione ed il pensiero astratto sono quelle specifiche facoltà che consentono agli esseri umani di trovare soluzioni originali ai problemi che la vita costantemente pone, conquistando così un'esistenza sempre più soddisfacente.

Questa è una delle principali peculiarità che ci differenzia dagli animali: anche loro risolvono i proble-

mi essenziali, ma lo fanno seguendo regole rigide, dettate da forze esterne alla loro consapevolezza come i codici genetici e l'ereditarietà della specie. L'uomo invece, oltre a rispondere con comportamenti ancestrali alle più basilari necessità, può immaginare soluzioni originali, può pensare ed agire in maniera differente da quanto possa essere prevedibile e pertanto può dare risposte sempre più adeguate alle richieste poste dal proprio vivere.

Di tutti gli elementi che caratterizzano la cultura occidentale attuale quello più rilevante sembra essere l'exasperata frammentazione del potenziale della mente, la specializzazione del sapere.

In questa visione del vivere l'uomo si è dimenticato, salvo poche eccezioni, di sviluppare indagare e valorizzare le sue facoltà interiori, facoltà che si esprimono in quel potere meraviglioso che è la nostra mente immaginativa e creativa, capace di spaziare nel noto e nell'ignoto, di pensare in astratto ciò che produrrà concretamente.



**MARISA PESCHERO**  
**IL METODO SILVA**  
**MIND CONTROL**  
EDIZIONI MEDITERRANEE

Il più semplice e geniale fra i metodi che permettono di accedere alla ricchezza immaginativa della mente, valorizzando in particolar modo l'intelligenza intuitiva e creativa. Un "allenamento del pensiero" da cui prendono le mosse le scuole che oggi insegnano a visualizzare e a raggiungere, in uno stato di rilassamento profondo, quello spazio di benessere e di quiete mentale dove verranno spontaneamente ritrovate le radici dei nostri talenti dormienti. A Silva fanno riferimento i corsi motivazionali di auto-aiuto che promettono lo sviluppo dell'autostima, il miglioramento personale, il potenziamento dell'espressività, dell'intuizione, della creatività, delle capacità cognitive, dell'apprendimento, della memoria... e non solo.