

Silva Methode

José Silva (1914 – 1999) war ein US-amerikanischer Parapsychologe. Seine Idee entwickelte er aus seinem Wissen über elektrische Frequenzen und seinen Kenntnissen der Psychologie. Das Prinzip von Silvas Übungen beruht auf einer Absenkung der elektrischen Gehirnfrequenzen im Wachzustand auf 7–13 Hz (Alpha-Wellen).

Er stellte eine Theorie auf, dass das Gehirn bei niedrigen Frequenzen mehr Informationen aufnehmen und speichern könne und energetischer reagiere.

Daraus entwickelte er schliesslich ein Training für entspannte Konzentration, aktive Visualisierung, tiefere Entspannungsebenen und übersinnliche Projektion (ESP).

Ich habe als Kind einige Silva Mind Control Kurse besuchen können und hatte die Chance, José Silva selbst in den USA zu treffen.

José Silvas Techniken weisen viele Parallelen auf zu den Methoden von Yoga Nidra.



José Silva und ich 1980 in Austin, TX