**Experto asegura que los "palacios mentales" y la "súper memoria" son cosas que todos pueden desarrollar**

Andrés Rieznik, físico, ilusionista y atleta mental que protagoniza un nuevo episodio de "Asombrosamente", entrega algunas recomendaciones para ampliar las capacidades del cerebro.

03 de Junio de 2017 | 13:02 |

Por Camila Díaz S., Emol 5 La Segunda (Archivo)

SANTIAGO.- Los palacios mentales, una reconocida técnica que en el último tiempo ha popularizado la serie de televisión "Sherlock" es un conocimiento que se ha mantenido en la humanidad desde los años de gloria de la cultura griega, algo que Andrés Rieznik, un reconocido físico y atleta mundial de la memoria utiliza en sus presentaciones y en situaciones cotidianas de la vida. "El palacio de la memoria, es un método que requiere la previa memorización de otras cosas", explica Rieznik a Emol. "Por ejemplo, una de las presentaciones que yo hago en mi espectáculo es que el público me dice 20 objetos y yo automáticamente los recuerdo. Para eso he prememorizado una lista de objetos y a medida que me van diciendo los objetos que el público quiere que yo recuerde, hago relaciones visuales e imagino cosas visualmente del objeto que yo tengo ya recordado previamente". Este tipo de técnicas es algo sobre lo que Rieznik profundiza en su episodio en la serie "Asombrosamente", transmitida por el canal NatGeo en Chile y Latinoamérica, y que destaca diversos aspectos de la neurociencia y las capacidades del cerebro humano. El experto asegura que esto tiene su base en que "nuestro cerebro es muy bueno para las imágenes visuales", algo que -explica- fue descubierto por los científicos griegos. "Cada vez que queremos recordar un dato aburrido, lo que tenemos que hacer es transformar ese dato aburrido, sea una cadena de números, de letras o de lo que sea, en una imagen visual llena de color muy extraño, tan diferente a todo lo que hemos visto en la vida que, por su naturaleza única, cuando se visualiza en la mente, saca automáticamente algo recordable". Todos tienen la capacidad de una súper memoria Uno de los puntos que Rieznik enfatiza en el programa es que cualquier persona puede desarrollar capacidades increíbles con su cerebro y asegura que "esto no tiene nada que ver con la genética o con una anomalía cerebral [...], cualquier persona que practique las técnicas del atletismo mental puede llegar a niveles de excelencia". El principal consejo del físico es "mantener el cerebro en forma y no sólo en términos de alimentación sana y de hacer ejercicios físicos, sino también de tener una vida intelectual activa, de tener una educación permanente y siempre estar aprendiendo cosas nuevas". Estos puntos son fundamentales según Rieznik, ya que "cualquier persona que lleve una vida activa intelectualmente, sea en el área que sea, eso le dará una buena vida al cerebro y estará mejorando su capacidad de memorización y previniendo el deterioro de las enfermedades degenerativas". ¿Cómo funcionan realmente los palacios mentales? El físico asegura que se trata de una técnica que requiere mucha práctica y entrenamiento, ya que es necesario que las personas utilicen objetos o cosas pre-recordados. "Yo tengo una serie pre-recordada de objetos en mi palacio de la memoria. Entre ellas son los números, por ejemplo, el número cuatro es pato, entonces si cuatro personas me dicen cuatro objetos diferentes y los tengo que recordar en ese orden, yo lo que hago es agarrar mi palacio de la memoria y ver que el número cuatro es 'pato' en mi palacio, entonces si me dicen 'el número 4 es teléfono', entonces yo hago una asociación mental entre un pato y un teléfono: algo que ya tengo memorizado y algo que tengo que memorizar ahora", detalla el experto. Desde ahí, Rieznik lo que hace es "me imagino hablando por teléfono con el Pato Donald, al crear esa imagen que es tan rara, que nunca vi en mi vida, automáticamente me queda grabada en la memoria". El atleta mental asegura que "esto es algo que descubrieron los griegos y que la neurociencia ahora está empezando a entender cómo y por qué funciona".

Fuente: Emol.com - <http://www.emol.com/noticias/Tecnologia/2017/06/03/861121/Experto-asegura-que-los-palacios-mentales-y-la-super-memoria-son-cosas-que-todas-las-personas-pueden-desarrollar.html>