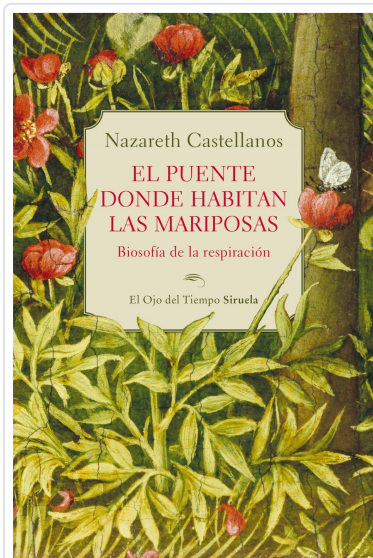


PUENTE DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS. BIOSOFIA DE RESPIRACION

CASTELLANOS, NAZARETH

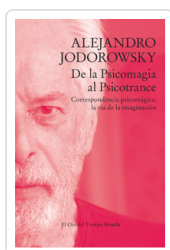
SINOPSIS

Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro (si nos lo proponemos) «Nazareth Castellanos te deja claro, casi como si te contara un cuento, que ni sospechamos la relación que hay entre nuestro cerebro y el resto de nuestro cuerpo». Borja Hermoso, La conversación infinita El cerebro es un órgano plástico, que puede ser esculpido con la intención y la voluntad como herramientas. Conocer su capacidad para aprender y adaptarse al entorno es descubrir aquello que nos construye desde fuera. Pero, paradójicamente, es esa misma plasticidad neuronal la que nos brinda la oportunidad de transformarnos desde dentro. En este libro, Nazareth Castellanos se asoma a la filosofía de Martin Heidegger y propone tres pilares fundamentales en los que se sustenta la experiencia humana: construir, habitar y pensar. El relato comienza exponiendo la huella que los ancestros y las relaciones personales han dejado en la construcción de nuestro propio cerebro, para luego adentrarse en la posibilidad de reconstruir la arquitectura neuronal mediante la voluntad, algo para lo que la respiración es una herramienta esencial, pues establece un puente entre el mundo exterior y el interior, entre lo que somos y lo que creemos ser. Siguiendo el trazo anatómico que dejan cada inspiración y cada espiración en el cerebro, pueden definirse las bases neuronales del encuentro con uno mismo. En un ejercicio impecable, en el que aúna humanismo, ciencia y algunas de sus experiencias, la autora recoge diferentes técnicas de respiración para reforzar determinadas zonas del cerebro que nos ayudarán a preservar nuestra salud mental; en esencia, a conseguir un acercamiento a la propia identidad a través de una experiencia amable. «Una prosa impecable que muestra con elegancia cómo ciencia y humanidades pueden y deben volver a darse la mano».á Pablo d?Ors «Su lectura es un deleite, su literatura brillante, y nos hace sentir emociones a los más expertos en la materia. La ciencia bien explicada también es bella». á El Diario de la Educación «Nazareth Castellanos trata de descod...



Editorial	SIRUELA (M)
Materia	PSICOLOGIA: EMOCIONES
Colección	OJO DEL TIEMPO
EAN	9788410415324
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	150x230x mm.
Peso	430
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Fecha de lanzamiento	19/03/2025

Títulos relacionados



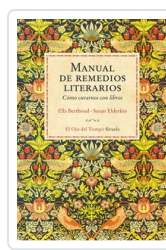
DE LA
PSICOMAGIA AL
PSICOTRANCE
JODOROWSKY,
ALEJANDRO



BUSCADOR DE
ESENCIAS. VIAJE
AL ORIGEN DE
PERFUMES
MUNDO
ROQUES, DOMINIQUE



CIELO VACIO, EL
BOUWMEESTER,
MARJAN



MANUAL DE
REMEDIOS
LITERARIOS (R)
BERTHOUD, ELLA/
ELDERKIN, SUSAN