

PUENTE DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS. BIOSOFIA DE LA RESPIRAC



CASTELLANOS, NAZARETH

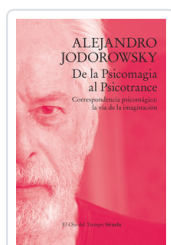
SINOPSIS

Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro (si nos lo proponemos) El cerebro es un órgano plástico, 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, esa misma plasticidad neuronal nos da la oportunidad de transformarnos desde dentro. 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 formación de nuestro cerebro, para luego explorar 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. Al seguir el trazo anatómico que dejan cada inspiración y cada espiración en el cerebro, pueden definirse las bases neuronales del encuentro con uno mismo. Aunando humanismo, ciencia y experiencias propias, la autora recoge diversas técnicas de respiración para reforzar aquellas zonas del cerebro que nos ayudarán a preservar la salud mental y 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 «El puente donde habitan las mariposas nos enseña la maravilla de poder prepararnos para las guerras de la vida, para aprender de las situaciones duras, para descubrir aquello que nos construye desde fuera y tener la oportunidad de transformarnos desde dentro».á El Asombrario «Este estupendo libro nos invita a explorar los vínculos entre la respiración y la compleja actividad cerebral». Babelia, El País «La neurocientífica defiende la necesidad de cuidar la salud mental con la misma naturalidad con la que cuidamos el cuerpo». La Vang...



Editorial	SIRUELA (M)
Materia	PSICOLOGIA: EMOCIONES
Colección	OJO DEL TIEMPO
EAN	9791387688219
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	150x230x21 mm.
Peso	504
Precio (Imp. inc.)	24,95€
Fecha de lanzamiento	23/09/2025

Títulos relacionados



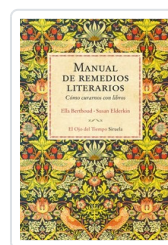
DE LA
PSICOMAGIA AL
PSICOTRANCE
JODOROWSKY,
ALEJANDRO



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