Siruela

Castellanos, Nazareth

El puente donde habitan las mariposas

Biosofía de la respiración

Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro (si nos lo proponemos)

Editorial	Siruela
Col·lecció	Nuevos Tiempos
Enquadernació	Tapa dura
Pàgines	280
Mida	230x150x21 mm.
Pes	504
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9791387688219
PVP	24,95 €
PVP sense IVA	23,99 €

9791387688219

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...

AUTOR/S

Nazareth Castellanos es licenciada en Física teórica y doctora en Neurociencia por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Ha trabajado como investigadora científica en universidades de Alemania, Inglaterra y España. Actualmente es la directora de investigación del proyecto Interacción Cerebro-Cuerpo durante la meditación, desarrollado en la Universidad Complutense de Madrid. Su actividad como investigadora se compagina con la formación, comunicación y divulgación científica.