

PUENTE DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS, EL

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.

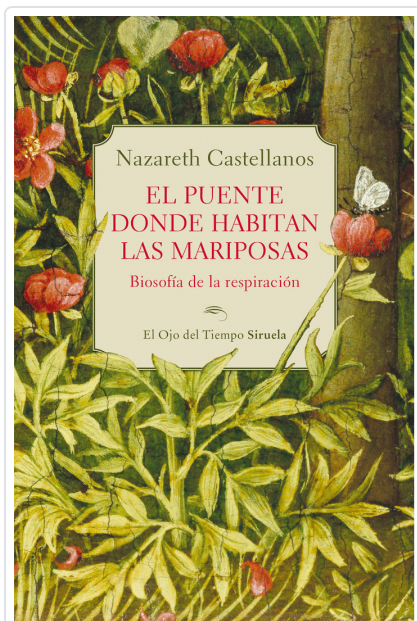
«Una prosa impecable que muestra con elegancia cómo ciencia y humanidades pueden y deben volver a darse la mano».

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».

El Diario de la Educación

...



	
Editorial	SIRUELA
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788410415324
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	280
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	430
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/03/2025