



Castellanos, Nazareth

## El puente donde habitan las mariposas

### Biosofía de la respiración

«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».

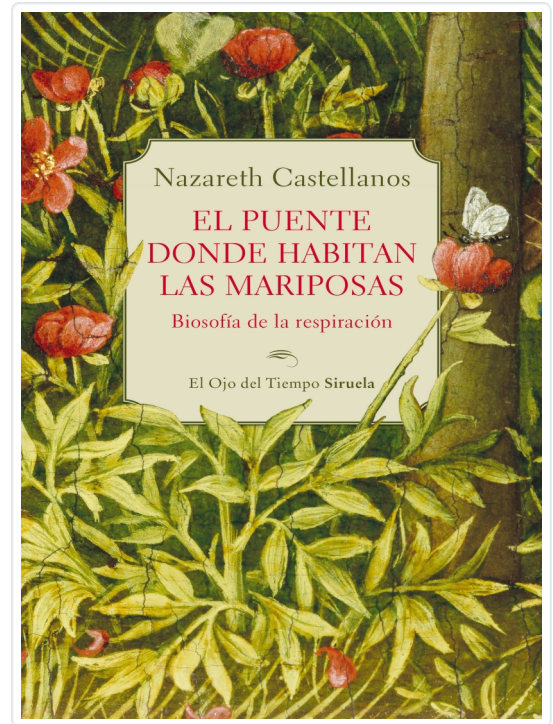
Borja Hermoso, La conversación infinita

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 cere...

#### AUTOR/ES

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.



<b>Editorial</b>	Siruela
<b>Colección</b>	El Ojo del Tiempo
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	280
<b>Tamaño</b>	230x150x20 mm.
<b>Peso</b>	439
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788410415324
<b>PVP</b>	21,95 €
<b>PVP sin IVA</b>	21,11 €



9788410415324