

# SUMARIO

<b>Bienvenida</b> . . . . .	13
<b>1. El cerebro</b> . . . . .	17
El bosque neuronal . . . . .	17
La gran orquesta . . . . .	22
Percibir es interpretar . . . . .	32
Anatomía y función . . . . .	38
Mente y cerebro . . . . .	52
<b>2. Incorporar el cuerpo</b> . . . . .	55
Interocepción . . . . .	57
Propiocepción . . . . .	59
Tener el cuerpo en mente . . . . .	64
Recuperar la biología humanista . . . . .	69
<b>3. El intestino</b> . . . . .	87
El sistema digestivo . . . . .	87
La microbiota . . . . .	99
Del cerebro al intestino . . . . .	105
Del intestino al cerebro . . . . .	108
Microbiota y psicología . . . . .	111
La tierra . . . . .	117

<b>4. La respiración</b> . . . . .	123
Sistema respiratorio. . . . .	123
La nariz . . . . .	126
El olfato, el sentido de la memoria . . . . .	130
Control cerebral de la respiración. . . . .	136
El cerebro respira . . . . .	138
Respiración y memoria . . . . .	141
Respiración y emoción . . . . .	145
El aire . . . . .	151
<b>5. El corazón.</b> . . . . .	159
Su nacimiento y muerte. . . . .	159
El pulso, el lenguaje de la vida . . . . .	168
La puerta de la percepción . . . . .	176
No vemos las cosas como son, sino como somos. . . . .	185
El olvido de sí . . . . .	191
El fuego . . . . .	196
<b>6. Las entrañas de la experiencia interna</b> . . . . .	203
La subjetividad . . . . .	203
Marco subjetivo neuronal . . . . .	207
El agua . . . . .	221
<b>7. El instrumento de la vida</b> . . . . .	225
<b>Bibliografía.</b> . . . . .	233