

Alexander Lowen

A espiritualidade do corpo

Bioenergética para a beleza
e a harmonia



summus
editorial

Resumo de A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia

Neste livro, o leitor encontrará inúmeros exercícios e técnicas de psicoterapia corporal que objetivam aliviar as tensões musculares e restaurar a fluidez natural do organismo. Partindo de sua vasta experiência clínica, Lowen apresenta casos de pacientes com sérias dificuldades emocionais que resultaram em dores e em problemas de cunho afetivo, os quais foram resolvidos pela bioenergética.

Mostra, assim, que quando atingimos o estado de graça conseguimos nos conectar com todas as criaturas vivas e reconhecer nossa ligação com o mundo. A bioenergética é um caminho para entender a personalidade humana por meio do corpo e de seus processos energéticos.

Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica que trabalha corpo e mente para ajudar os pacientes a resolver problemas emocionais e a perceber sua capacidade de obter bem-estar e prazer em todos os aspectos da vida.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)