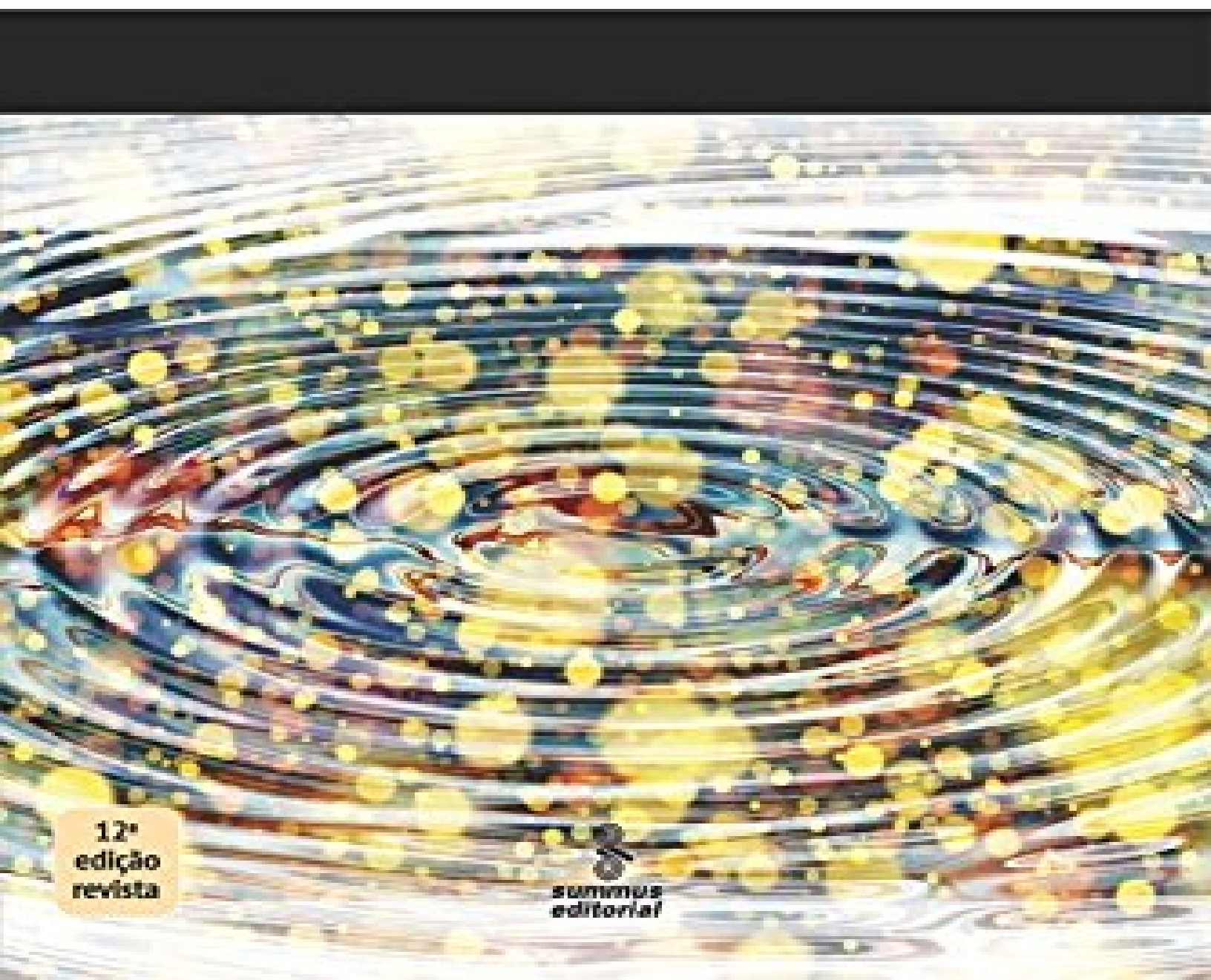


Alexander Lowen

Bioenergética



12ª
edição
revista


summus
editorial

Resumo de Bioenergética

Neste livro, que se tornou um clássico da psicoterapia, Alexander Lowen explica as bases da terapia bioenergética e mostra como ela pode ajudar os pacientes a resolver problemas de personalidade e, também, físicos e emocionais.

Nessa abordagem, usa-se o corpo para compreender a mente. Mostrando que a energia do organismo é vital para seu funcionamento, Lowen mostra que, sem ela, a tensão muscular crônica se instala e passa a comprometer o que pensamos, sentimos e fazemos.

Partindo da estreita ligação entre processos físicos e mentais, Lowen desenvolveu exercícios especiais para dissolver essa tensão, integrando os níveis emocional, físico e psíquico num todo coerente e pleno. Ricamente ilustrada, esta obra é um marco na área e inspirará tanto psicoterapeutas quanto aqueles que desejam se sentir mais conectados consigo mesmos e com o mundo.

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