

image not found or type unknown



La espiritualidad del cuerpo

Alexander Lowen

Fecha de publicación:
19/04/1993

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

En las últimas décadas, pocos investigadores han contribuido tanto como Alexander Lowen a esclarecer la conexión entre mente y cuerpo. A partir de la obra de su mentor, Wilhelm Reich, el doctor Lowen creó la bioenergética, revolucionaria disciplina psicológica basado en las corrientes de energía existentes en el cuerpo, demostrando así cómo ciertos traumas mentales, a menudo originados en la niñez, pueden bloquear las vías de energía, y cómo la ejecución de ejercicios físicos especiales combinados con terapia verbal puede conducir a la serenidad psíquica. Lowen ha desarrollado su teoría a través de veinte libros, que han sido traducidos a diez idiomas distintos, en tanto que en todo el mundo se han ido fundando institutos de bioenergética. Ahora, en este nuevo libro fundacional, el doctor Lowen expande la ecuación mente-cuerpo con el fin de abarcar la espiritualidad, pero no en el sentido religioso convencional. Para definir la espiritualidad, Lowen se basa en la idea occidental de la relación mística oriental que vincula el espíritu con la respiración, y en la conexión bioenergética entre la serenidad mental y el libre flujo de la energía física. Así, la espiritualidad viene a ser, para Lowen, una armonía de cuerpo, mente y emociones que él denomina el "estado de gracia". Si bien, como es lógico, ningún libro puede reproducir con exactitud -ni sustituir- la terapia profesional, los exámenes y ejercicios que aparecen en esta obra, junto con las reflexiones que los acompañan, pueden ayudar al lector a trabajar para aproximarse a la flexibilidad física y la tranquilidad mental que permitirán la aparición de la dimensión espiritual.

Alexander Lowen

Alexander Lowen (1910-2008), nació en Nueva York, estudió con Wilhelm Reich de 1940 a 1952, año en el que empezó a dedicarse a la práctica profesional de la psiquiatría, y en 1956 fundó el International Institute for Bioenergetic Analysis. También fue conferenciante y profesor.

Fue autor de numerosos libros, entre los que se cuentan *La depresión y el cuerpo*; *Ejercicios de bioenergética*; *El amor, el sexo y la salud del corazón*; *La espiritualidad del cuerpo* y *La experiencia del placer*, los dos últimos publicados por Paidós.