



## Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal

v. 22 · 2021 · p. 08-17 · e-ISSN 3086-1438

# A espiritualidade do corpo na atualidade

Uma busca por harmonia

### *The spirituality of the body today*

**Fábio Martins Vieira (1); Sandra Mara Volpi (2)**

(1) Centro Reichiano · Crisciúma-SC · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

---

## Resumo

O presente artigo consiste na resenha crítica de um livro escrito por Alexander Lowen, publicado em 1990, intitulado “A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia”, abordando os principais temas da obra e buscando relacioná-los com pesquisas científicas da atualidade.

**Palavras-chave:** Bioenergética; Energia; Espiritualidade; Graciosidade; Grounding; Psicologia Corporal.

## Abstract

This article consists of a critical review of a book written by Alexander Lowen and published in 1990, entitled *The Spirituality of the Body: Bioenergetics for Grace and Harmony*. It discusses the main themes presented in the work and seeks to relate them to contemporary scientific research, highlighting the connections between body, energy, spirituality, and human well-being.

**Keywords:** Bioenergetics; Energy; Spirituality; Gracefulness; Grounding; Body Psychology.

## Introdução

No livro “A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia”, Lowen (2018) faz uma crítica - embasada na Filosofia que fundamenta a Medicina Tradicional Chinesa - à Medicina Ocidental, por sua visão fragmentada e mecanicista que, de acordo com o autor, não consegue se ocupar do indivíduo como um todo, já que mantém seu foco nos sintomas que se manifestam em pequenas partes do conjunto. O autor afirma que para a Medicina moderna o “[...] corpo transforma-se em simples carne, ou num laboratório de bioquímica.” (LOWEN, 2018, p. 12) e que o Ocidente tem “[...] procurado dominar e controlar a natureza [...]” (LOWEN, 2018, p. 21). Em resumo, ele apresenta a

ideia da polarização dissociada, da fragmentação que cria um conflito entre as partes integrantes de um sistema. No organismo humano, seria esta dissociação que levaria à perda de um estado de graça, devido à distinção conflituosa entre espírito e corpo, ego e corpo ou mente e corpo.

Quando escreveu seu livro, Lowen expressou a intenção de encontrar uma harmonia ao combinar as Filosofias Ocidental e Oriental, pois compreendia que “A harmonia é como o ponto médio do vaivém de um pêndulo: existe apenas no momento em que o movimento muda de direção.” (LOWEN, 2018, p. 123). Partindo deste seu desejo, a presente resenha busca cumprir a função de fazer um novo movimento pendular que possa abranger passado e presente, oriente e ocidente, um fragmento do legado de Lowen e a contemporaneidade.

## **Espiritualidade, saúde e bem-estar**

Lowen (2018) caracteriza a vida como uma inter-relação entre os processos internos e externos, definindo-a como um “[...] estado de excitação contida no qual é produzida a energia que impulsiona os processos internos, que dão sustentação às funções vitais, e ações externas, que mantém ou aumentam a excitação do organismo.” (LOWEN, 2018, p. 35). Dependendo da forma com que esta relação se estabelece, a vida pode transcorrer de forma saudável ou não saudável.

Explorando o significado de saúde, Lowen (2018) não limita este conceito a simples ausência de doenças ou sofrimento, mas um sentimento de vitalidade e prazer pautado em tamanha conexão do indivíduo com o próprio corpo e sentimentos, que o leva a perceber sua conexão com todas as criaturas vivas e com o Universo. A esta conexão do sujeito com o Universo, que ocorre através do sentimento – enquanto “[...] força unificadora entre a mente e o corpo, ligando a mente consciente à atividade corporal.” (LOWEN, 2018, p. 73) – ele dá o nome de espiritualidade do corpo.

Para que esta espiritualidade possa ser vivenciada, Lowen (2018) lista três aspectos que precisam estar presentes, sendo eles: energia, graciosidade e **grounding**. A energia é definida enquanto pulsação que sustenta e move o organismo, a graciosidade como permissão para o livre fluir desta energia pelo corpo – o que o autor caracteriza como uma fé na própria natureza, a confiança de que o corpo sabe agir da forma correta. Por fim, o **grounding** seria um sistema de aterramento para esta energia, o nível de contato do sujeito com a realidade, que permitiria uma vivência saudável, segura e presente desta espiritualidade.

Podemos perceber que a visão de Lowen se aproxima da ideia proposta na constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), escrita em 1946, que caracteriza saúde como um “[...] estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.” (WHO, 1946, p. 1). Apesar desta visão integrativa proposta pela OMS, Lowen provavelmente não a encontrou inserida em sua formação acadêmica. Sobre este tema, o autor relata não ter encontrado nos compêndios de Medicina uma compreensão do funcionamento das emoções e dos sentimentos como o amor, a coragem, a dignidade, a beleza, o medo, a cólera e a tristeza, além de desvendar suas influências sobre a saúde e as doenças. Sua visão sobre esta lacuna era de que não havia “[...] como medir a espiritualidade de forma objetiva, ou o amor, ou o ódio.” (LOWEN, 2018, p. 147).

Graças ao trabalho de revisão de literatura realizado por Repold, Gurgel e Schiavon (2015) envolvendo publicações realizadas em seis bases de dados, datadas entre 1980 e 2014, pode-se encontrar - aqui mesmo no Brasil - uma série de artigos, dissertações e uma tese acerca de estudos teóricos, transversais, psicométricos e qualitativos sobre construtos como bem-estar, esperança, excelência humana, felicidade, afetos positivos e negativos, resiliência, otimismo e criatividade. Tal resultado indica certa mudança de paradigma, no qual o modelo cartesiano da Ciência passa a tentar compreender, a partir de seu ponto de vista, o outro lado da moeda do qual também faz parte.

Todo o material filtrado nesta pesquisa diz respeito a construções realizadas a partir das teorias da Psicologia Positiva. Assim como na Psicologia Corporal e nas abordagens humanistas em geral, esta vertente também compreende a Psicologia não apenas como estudo de patologias e danos, mas também das experiências positivas, forças e virtudes da humanidade, tais quais: bem-estar, satisfação, felicidade, amor, coragem, habilidade interpessoal, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, espiritualidade, sabedoria, responsabilidade, altruísmo, civilidade, tolerância, ética, etc. (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Assim como Lowen (2018), Seligman e Csikszentmihalyi (2000) também se decepcionaram com o caráter mecânico estatístico e medicamentoso da Psicologia e da Medicina da década de cinquenta, o que acabou sendo atenuado pelo surgimento das abordagens humanistas na década seguinte. Porém, apesar do pensamento visionário desta nova onda, os mesmos autores fazem uma crítica a estes sucessores por terem “[...] falhado em agregar um corpo empírico de pesquisa para fundamentar suas ideias.”

(SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000, p. 13, tradução nossa)[1]. A partir desta lacuna, a Psicologia Positiva é proposta como forma de “[...] adaptar o melhor no método científico para os problemas únicos que o comportamento humano apresenta àqueles que desejam entendê-lo em toda a sua complexidade.” (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000, p. 7, tradução nossa)[2], com o objetivo de atuar na prevenção e promoção da saúde enquanto construto multifatorial.

## Energia

Lowen (2018) considera a existência de uma energia que “[...] movimenta as engrenagens da vida.” (LOWEN, 2018, p. 34), assim como a Medicina Tradicional Chinesa considera o *chi*, a ioga trabalha com o *prana*, Freud postulou a libido e Reich pesquisou e a nomeou de **orgone**. Dentro de sua abordagem, Lowen (2018) denomina esta energia vital de **bioenergia** e reconhece que não há instrumento científico capaz de medi-la, apesar da experiência subjetiva que se tem desta ideia.

Todo organismo possui um núcleo pulsante de energia que o impulsiona, sendo a partir deste núcleo que ocorrem os processos que “[...] resultam em movimentos que conduzem aos sentimentos e terminam nos pensamentos.” (LOWEN, 2018, p. 34). Atendo-se unicamente à Biologia, considera-se que a energia é produzida a partir das reações químicas realizadas com o carbono absorvido através da alimentação e do oxigênio que provém do processo respiratório. Esta energia resultante acaba sendo utilizada na busca por mais recursos energéticos através do contato com o meio, a fim de perpetuar sua produção. Exemplos fisiológicos desta representação pulsante do núcleo **bioenergético** seriam os batimentos cardíacos, a respiração e os movimentos peristálticos (LOWEN, 2018).

Este movimento de busca e de ânsia por contato prazeroso com o mundo exterior é um movimento de expansão, que existe em contrapartida e de forma complementar a contração ocasionada pelo perigo, sensação de dor ou processo de interiorização. Sendo estas atitudes representativas do fenômeno energético como pulsante também em sua manifestação comportamental. Para além da Fisiologia, o autor afirma que não é possível aumentar o nível de energia apenas através da exacerbação da alimentação e respiração, mas fazendo o corpo ficar cheio de vida por meio da manifestação dos sentimentos. Desse modo a pessoa se encontraria cheia de vivacidade, o que seria reconhecido através da suavidade, desembaraço e graciosidade dos seus movimentos, além do brilho em seus olhos e pele corada (LOWEN, 2018).

Por ser uma das demonstrações deste núcleo bioenergético pulsante, Lowen (2018) considera a respiração natural - que envolve todo o corpo - como uma manifestação de sua espiritualidade, pois tal fenômeno envolve entrega e confiança do indivíduo à sua própria natureza, podendo leva-lo a sentir profundamente. Vieira et al. (2018a, p. 1) percebe que Reich, Lowen, Baker e Navarro concordam em afirmar que “[...] a contenção da respiração é a forma mais eficiente de reprimir sensações e emoções”, sendo esta a razão da inibição da função respiratória através de tensões musculares que, apesar de proteger o sujeito das emoções e sensações que lhe causam temor, lhe geram ansiedade, irritabilidade, tensão, estresse, fadiga, depressão e diminuição do prazer sexual, além de problemas de mobilidade e postura.

Em uma revisão bibliográfica abarcando treze estudos envolvendo artigos e teses de doutorado, publicados entre os anos de 2007 e 2017, encontrados em cinco bases de dados através da busca pelas palavras chave respiração e Psicologia, Vieira et al. (2018b) puderam verificar experimentos que comprovam a relevância do trabalho respiratório dentro do contexto psicoterapêutico como forma de redução dos sintomas de estresse, depressão, fadiga, tensão, confusão mental e raiva. De acordo com este estudo, a respiração se demonstrou uma ferramenta eficaz na busca pelo bem-estar, auxiliando no desenvolvimento de consciência corporal e emocional, além de sua capacidade de recuperação e manutenção da homeostase do organismo.

Em outro experimento realizado com cento e trinta e cinco sujeitos, Sbissa (2014) pôde comprovar a capacidade de modulação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) através da prática de respiração controlada e/ou meditação *Mindfulness*. Os resultados demonstraram uma diminuição da frequência cardíaca através do aumento da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) durante e depois dos exercícios propostos.

A partir destes dados, talvez se possa visualizar as ideias de homeostase psicofisiológica e de equilíbrio energético convergindo na direção de um equilíbrio entre o Sistema Nervoso Simpático (SNS) e o Sistema Nervoso Parassimpático (SNP), enquanto componentes do SNA, já que este regula todos os movimentos pulsantes do organismo. Enquanto não há provas científicas acerca da existência de uma energia vital que alimente toda a existência, talvez possamos compreender a ideia das polaridades energéticas - em sua representação somática - como abstração desta relação entre SNS (*yang*) e SNP (*yin*).

## **Graciosidade**

Lowen (2018) diz que todo sujeito já nasce em um estado de graciosidade, já que no início da vida é fiel à sua natureza e ainda se sente seguro para experienciar a si e ao mundo a partir de sua espontaneidade. Porém, também verificou que “[...] as crianças vão perdendo a graça à medida que são forçadas a deixar de lado seus impulsos interiores para se adequar às expectativas externas.” (LOWEN, 2018, p.22). Este conflito gerado entre as demandas internas e externas cria uma ruptura entre pensamento e sentimento ou entre mente e corpo, a partir da qual se desenvolve a crença de que os instintos e sentimentos são perigosos, por levarem a algum tipo de erro.

Lowen (2018) explica que a perda da graciosidade se inicia a partir das relações parentais nas quais a educação da criança se baseia no que é melhor para os pais e não em suas demandas de desenvolvimento. Lowen (2018, p.69) diz que “Quando obedecer ao ‘faça isto’ passa a ser a coisa mais importante, a graciosidade está perdida”. Quando repreendida por suas demandas e sentimentos, a criança pode se sentir culpada por aquilo que sente, passando a acreditar que, para se fazerem merecedoras de amor, devem se ajustar às exigências parentais. “Essa convicção de que o amor tem de ser conquistado costuma perdurar até a idade adulta, quando em geral se manifesta na forma de um impulso para realizar coisas e na necessidade de obter sucesso.” (LOWEN, 2018, p.39)

Sobre esta relação entre modelos de práticas educativas e o desenvolvimento comportamental dos filhos, Sampaio e Gomide (2007) desenvolveram um estudo - no decorrer de oito anos - com o objetivo de padronizar e normatizar seu Inventário de Estilos Parentais (IEP) no qual relacionam cinco práticas educativas disfuncionais que podem levar ao desenvolvimento de insegurança, vulnerabilidade, apatia, medo, desinteresse, eventual hostilidade e agressão em relacionamentos sociais, dificuldade de avaliação dos próprios comportamentos, clima familiar hostil, estressado e sem diálogo. Estes padrões seriam os de negligência, punição inconsistente, monitoria negativa, disciplina relaxada e abuso físico. Além de duas práticas parentais capazes de estimular o desenvolvimento de comportamentos mais adaptativos nos filhos, sendo elas: a monitoria positiva e o comportamento moral. Estes últimos estariam vinculados a demonstrações de afeto e transmissão de valores como generosidade, honestidade e senso de justiça. O que viria de encontro aos princípios de boas ações, honradez e moralidade que Lowen (2018) elenca como manifestação do estado de graciosidade através de atitudes.

Outro estudo pertinente fora realizado por Waikamp e Serralta (2018) com uma amostra composta por duzentos e um pacientes de uma clínica de psicoterapia psicanalítica e

demonstrou correlação positiva entre traumas na infância (abuso emocional, abuso físico, abuso sexual, negligência física e negligência emocional) e sintomas psicopatológicos na vida adulta. Como resultado geral, todas as dimensões traumáticas vivenciadas na infância foram identificadas como vinculadas ao sofrimento psicológico adulto. As correlações mais fortes encontradas seguem listadas como: abuso sexual com psicotismo e ideação paranoide; abuso físico com ideação paranoide e sensibilidade interpessoal; abuso emocional com ideação paranoide, sensibilidade interpessoal, depressão e psicotismo; negligência emocional com depressão e ideação paranoide; negligência física com ansiedade fóbica e somatização.

As situações de abuso e negligência representam para a criança a ideia da perda do amor, o que prejudica sua conexão consigo (corpo e sentimentos) levando à perda de sua graciosidade (Lowen (2018) que, por sua vez, pode acarretar em sintomas de neuroses e até psicopatologias.

### **Grounding**

Lowen (2018) faz uma analogia com a estrutura psicofísica do ser humano e as árvores. Ele diz que, assim como a vida vegetal, nós também temos raízes, já que “[...] na condição de criaturas da terra, estamos ligados ao solo por meio de nossos pés e pernas.” (LOWEN, 2018, p.105). Esta conexão do indivíduo com a terra é chamada por Lowen (2018) de grounding, sendo através dela que se recebe sustentação e nutrição. Quando esta conexão é vital, se diz que a pessoa está **grounded** ou enraizada, tendo força e estrutura para projetar-se em direção ao céu. Para além da metáfora, Lowen (2018, p.105-106) explica que “Estar grounded é estar ligado às realidades básicas da vida, ao próprio corpo, à própria sexualidade, àqueles com os quais o indivíduo se relaciona.” e que a qualidade desta conexão é que determinará o senso de segurança interior do sujeito.

Esta capacidade de enraizamento é desenvolvida naturalmente na medida em que a criança permanece conectada a sua natureza animal, ou seja, sustenta seu estado de graciosidade. Para tanto, é um fenômeno construído através da identificação com o próprio corpo, inicialmente estruturada por meio do afeto e amparo maternos. Lowen (2018, p.108) diz que “A mãe é nossa Terra individual, assim como a Terra é nossa mãe universal.” O sujeito enraizado tem tamanha confiança em sua própria estrutura e está tão consciente de suas pernas e do seu contato com o chão, que não precisa mais se manter de pé ativamente, apenas permite que a terra o sustente, assim como a figura materna o fez no passado. Tal indivíduo se mantém “[...] em posição ereta por uma força

vital que emana do chão e se desloca para cima, passando pelos pés, pernas, coxas, bacia, costas, pescoço e cabeça.” (LOWEN, 2018, p.117). Seguindo o mesmo caminho, porém em direção oposta, o excesso de energia também pode ser descarregado através da função de aterramento do grounding. Por conta deste circuito, um organismo em estado de graciosidade é capaz de vivenciar fortes excitações de maneira prazerosa.

Lowen (2018) elaborou uma série de exercícios capazes de auxiliar na avaliação postural e de movimento, além da capacidade de estruturação desta capacidade de grounding – seja em seu aspecto fisiológico como psíquico. Tais exercícios desenvolvem a sensibilidade e flexibilidade da pelve, pernas e pés, consciência do momento presente, relaxamento muscular, alinhamento postural, benefício sobre a hipertensão (associado à respiração profunda) e sensação de segurança.

Apesar de tantos possíveis benefícios, Pitluk, Elboim-Gabizon e Engelhard (2021) apontam que, a despeito do conceito de grounding estar presente nos campos teórico e clínico há décadas, não há estudo experimental que mensure quantitativamente a existência de conexões entre os aspectos físicos e emocionais do enraizamento. Percebendo esta lacuna de conhecimento, elaboraram um estudo com 43 participantes, no qual avaliaram o nível de grounding (Grounding Assessment Tool – GAT) de cada participante e correlacionaram este resultado com seus níveis de alexitimia (Toronto Alexithymia Scale-26 – TAS-26) e regulação emocional (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ). Como resultado “[...] foi encontrada uma correlação positiva significativa entre a alta qualidade do grounding (escore total do GAT) e a ausência de alexitimia.” (PITLUK; ELNOIM-GABIZON; ENGELHARD, 2021, p.5, tradução nossa).<sup>[3]</sup> Já a correlação entre capacidade de grounding e regulação emocional foi parcialmente comprovada, visto que “[...] nenhuma correlação foi encontrada entre a alta qualidade de grounding e estratégias de regulação emocionais mais adaptativas e úteis, mas uma correlação próxima à significativa foi encontrada entre a baixa qualidade do grounding e regulação emocional não adaptativa.” (PITLUK; ELNOIM-GABIZON; ENGELHARD, 2021, p.5, tradução nossa).<sup>[4]</sup>

## **Conclusão**

Lowen, em sua trajetória de vida e carreira investiu sua energia para disseminar a ideia de saúde que não fosse baseada em ausência de sofrimento, “[...] mas presença no corpo de um tônus básico de prazer.” (LOWEN, 2018, p.75), a qual poderia ser alcançada somente a partir da busca pela harmonia entre as polaridades do ser.

Temos de concordar com Lowen (2018) acerca da inexistência - no Ocidente - de uma Medicina que abarque a totalidade do ser. Em contrapartida, podemos nos orgulhar, ao menos no Brasil, de possuir um modelo de sistema de saúde pública que tem como uma de suas diretrizes o princípio da integralidade da assistência, sendo esta um “conjunto articulado e contínuo de ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigido para cada caso, em todos os níveis de complexidade do sistema.” (BRASIL, 2003, p. 25). Este sistema, mesmo sendo constituído de diversas partes autônomas, almeja direcionar a atuação das tantas áreas e especialidades da saúde para um trabalho multiprofissional que visa a qualidade de vida do indivíduo e de seu ambiente “agregando, mais do que isolando, diferentes fatores e variáveis.” (BRASIL, 2003, p. 62). Inclusive se pode citar como grande conquista o a inclusão - pelo SUS - da Bioenergética como prática integrativa e complementar em saúde (BRASIL, 2018).

Há muito ainda a se desenvolver nesta busca por um equilíbrio, principalmente se considerarmos que só não haverá mais conflito ou tensão quando não houver mais pulsação, ou seja, na ausência de vida. O presente artigo visou apresentar um diálogo entre uma das escritas de Lowen e o contexto científico atual, com a intenção de apresentar a possibilidade e necessidade de elaboração de novos experimentos que gerem ainda mais harmonia entre eles.

## Notas

[1] [...] a positive significant correlation was found between high grounding quality (GAT total score) and the absence of alexithymia.

[2] [...] no correlation was found between high grounding quality and the more adaptive, useful emotion regulation strategy, but a close-to-significant correlation was found between low grounding quality and non-adaptive emotion regulation.

[3] [...] failed to attract a cumulative, empirical body of research to ground their ideas.

[4] [...] adapt what is best in the scientific method to the unique problems that human behavior presents to those who wish to understand it in all its complexity.

---

## Referências

BRASIL. Conselho Nacional de Secretários da Saúde (CONASS). **Legislação do SUS**. Brasília: CONASS, 2003. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/progestores/leg\\_sus.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/progestores/leg_sus.pdf). Acesso em: 30/08/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética.** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_saude\\_bioenergetica\\_1ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf). Acesso em: 25/07/21.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia.** São Paulo: Summus, 2018.

PITLUK, Michal; ELBOIM-GABYZON, Michal; ENGELHARD, Einat Shuper. Validation of the grounding assessment tool for identifying emotional awareness and emotion regulation. **The Arts In Psychotherapy**, [S.L.], v. 75, p. 101821, set. 2021. Elsevier BV. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2021.101821>. Acesso em: 23/07/21.

REPPOLD, Caroline Tozzi; GURGEL, Léia Gonçalves; SCHIAVON, Cecilia Cesa. Research in Positive Psychology: a systematic literature review. **Psico-USF**, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 275-285, ago. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200208>. Acesso em: 10/08/20.

SAMPAIO, Izabela Tissot Antunes; GOMIDE, Paula Inez Cunha. INVENTÁRIO DE ESTILOS PARENTAIS (IEP) – Gomide (2006) PERCURSO DE PADRONIZAÇÃO E NORMATIZAÇÃO. **Psicologia Argumento**, [S.L.], v. 25, n. 48, p. 15, 1 nov. 2017. Pontificia Universidade Católica do Paraná – PUCPR. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7213/rpa.v25i48.19675>. Acesso em: 19/06/2021.

SBISSA, Pedro Paulo Mendes. **Efeito da respiração controlada e da meditação Mindfulness sobre a variabilidade da frequência cardíaca.** 2014, Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/128701>. Acesso em: 17/08/2020.

SELIGMAN, Martin E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: an introduction.. **American Psychologist**, [S.L.], v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. American Psychological Association (APA). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>. Acesso em: 10/08/20.

VIEIRA, Fabio Martins; VIEIRA, Andressa Santos; FERNANDES, Gisele Jacinta

Rodrigues Calegari; REICHOW, Jeverson Rogério Costa. A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique;

VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal.** ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro

Reichiano, 2018a. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VIEIRA-Fabio-Martins-VIEIRA-Andressa-FERNANDES-Gisele-REICHOW-Jeverson-A-respiracao-como-ferramenta-de-intervencao-da-psicoterapia-corporal.pdf>. Acesso em: 08/08/2020.

VIEIRA, Fabio Martins; FERNANDES, Fernanda de Souza; REICHOW, Jeverson Rogério Costa; BERNARDO, Maykon Quagliotto. O trabalho respiratório como ferramenta psicoterapêutica: uma

revisão embasada na Psicologia Corporal. **Revista latino-americana de Psicologia Corporal**. v. 7, n. 1., p. 83-107, 2018b. Disponível em:

<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/78>. Acesso em: 08/08/2020.

WAIKAMP, Vitória; SERRALTA, Fernanda Barcellos. Repercussões do trauma na infância na psicopatologia da vida adulta. **Ciencias Psicológicas**, [S.L.], p. 137, 9 maio 2018. Universidad Catolica de Uruguay. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v12i1.1603>.

Acesso em: 27/06/2021.

World Health Organization (WHO). **Constitution of the World Health Organization**. New York, 1946. Disponível em: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>. Acesso em: 06/07/2020.

## Credenciais dos autores

### Fábio Martins Vieira

Bacharel em Psicologia pela UNESC (CRP-12/16129). Psicoterapeuta corporal pelo Instituto Holon. Cursando Formação em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, Especialização em Psicologia Corporal pela FAVENI e Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental pela PUC-RS. Psicólogo clínico. [fabiovpsico@gmail.com](mailto:fabiovpsico@gmail.com)

---

### Sandra Mara Volpi

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR. [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)

---

## Como citar este artigo

VIEIRA, Fábio Martins; VOLPI, Sandra Mara. A espiritualidade do corpo na atualidade. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal*, Curitiba, v. 22, p. 08-17, 2021. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/a-espiritualidade-do-corpo-na-atualidade/>. Acesso em: 04/06/2026.