

<<柔软的身心>>

图书基本信息

书名：<<柔软的身心>>

13位ISBN编号：9787540752958

10位ISBN编号：7540752955

出版时间：2011-11

出版时间：漓江出版社

作者：光野桃

页数：205

译者：王蒙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<柔软的身心>>

### 内容概要

女性，是一个与男性截然不同的词汇，象征着柔美、纤细和温婉。可是，为了适应这个忙碌的社会，女性却不得不把自己的这一天赋摒弃掉，添加了坚强、利落的外衣。最后，女性特有的本质越来越干涸，成为内心缺失、容易否定自己的女人。

关注女性本质的日本作家光野桃，以细腻的语调从自己曾经的经历讲起，细数都市女性面临竞争、压力与责任时，身体承受的伤害及内心种种酸楚，接着为这些面临身心枯竭危机的女性们提供了实际解决之道——

重新学习照顾和运用身体，学会在逐渐僵硬的身体中唤醒身体的欲望，以柔软的态度唤醒女性的盛放！

一切就从触摸自己的身体开始吧！

## <<柔软的身心>>

### 作者简介

光野桃，日本时尚教母。  
出生于东京，做过杂志社编辑，在意大利居住后开始写作。  
2002年移居到巴林停止了四年，2006年回国再次恢复写作。  
主要作品有《优雅一生的装扮课》、《精神排毒》、《急速冲浪》；《给妹妹们的礼物》、《首尔珍藏品》等。  
2008年开始举办以朗读为中心内容的现场活动“语言与感官的独奏会——桃之庭”。

## <<柔软的身心>>

### 书籍目录

#### 序言

小心，女性本性在慢慢枯萎  
月亮、水、容器，女人的身体  
帮身体脱掉坚硬的“工作外衣”

#### Part1 不再柔软的女性“身体”

不去触摸，身体就会干枯  
即使并不圆润小巧，也要爱自己  
你无法接受胸部和臀部吗？

每个人都光彩熠熠来到这个世界  
寻找身体和心灵的释放！

你能够灵活使用身体吗？

让身体重生吧

没关系，放松没什么大不了

#### Part2 重新学习柔软盛放感受身体的课程

正确站姿能让身体瘦下来  
有好的身体，就能去任何地方  
胸部是成年人的宝贝  
纤纤细腰是如何养成的？

臀部有两个部分！

找到丹田，找到踏实感

骨盆与女性的人生

#### Part3 互相感受身体

你需要被从后面紧紧抱住  
别忽视柔软的内侧  
散发着甜甜的香味地变老  
爱抚是一种呼吸  
把自己满满地打开，溢出来

#### 后记

唤醒心中沉睡的女神

## &lt;&lt;柔软的身心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：小心，女性本性在慢慢枯萎事情发生在夏季即将来临的时候，这个季节，雨水和晴朗的蓝天总是不断交替。

那一天，天气晴朗，空气清爽，我穿了一件新买的半袖衫出门去工作。

白天开了几个碰头会，晚上回家的路上，看见自己的脸庞映在地铁车窗上，忽然吃了一惊：什么时候就这么老了？

脸上的皮肤凹凸不平，双颊和嘴角都下垂着。

这样一张脸，就像疲惫的沙皮狗一样。

这是我自己的脸吗？

早上的时候应该还没这么糟糕。

虽然一整天四处奔走，的确有些累了，但工作上的事情进展顺利，着装打扮也算精神，这一天其实还是很不错的。

但现在这副苍老的面容，到底是怎么回事？

我从灰蒙蒙的车窗上移开视线，集中精神试着换个好些的表情。

低下头，试着微笑。

接着再将视线转回车窗，可嘴角下垂、不平滑的那张脸还是没有丝毫变化地映在那里。

眼睛下方出现的黑眼圈也还是垂在那里。

啊，真讨厌！

人难道不是一点点变化，而是一下子就变老的吗？

那时我突然感觉到了自己身上发生的变化。

不仅在这里，平时走在马路上的感觉也有些莫名其妙地不一样了。

我忽然意识到了这其中的原因。

那就是感觉不到他人的视线落在自己身上。

走在马路上，他人的视线会从我身上飘过。

当然我指的不是吸引异性的目光，而是一种自然的视线交错。

刹那间目光碰触在一起，人与人之间会产生微妙的能量交汇。

这种感觉从某个时候开始就没有了。

从外面一回到家，身体就能感觉到在呼呼喘息，像是掉了什么东西一样，经常有一种奇怪的缺失感。

不知道从什么时候开始，自己就从他人的注目范围中被排除了出来。

这就是作为女人，一种被忽视的存在状态吗？

仿佛就在昨天，还是很年轻的状态。

那时虽然已经45岁了，但却有着30多岁刚刚结束的感觉。

那时的着装，也是无论买什么样式的衣服，穿在身上都很合适。

而现在自己虽然没有打算改变，但周围人的目光变了。

这样的身体，让我第一次意识到了年龄的增加。

回想起以前和朋友吃饭时聊起的话题。

她们生活在巴黎、香港等各个不同的地方，比我稍稍年长些，但却异口同声地抱怨起同一件事。

## <<柔软的身心>>

### 编辑推荐

《柔软的身心:唤醒内在的女性感》编辑推荐：日本作家光野桃，以女性之笔细说身体的觉悟。

女人的身体，本该像花朵一样柔软盛放。

如果无法喜欢自己的身体，如果不去抚摸、无法放松，女人的身体就会干枯。

这并不仅仅关乎外貌的美丑，而是自我内心中的女性本性，在渐渐枯萎……脱下他人赋予的、令你精疲力竭的“外衣”，倾听身体的语言，让紧缩起来的、紧张僵硬的身体舒缓下来，再一次，学习站立，走路，再一次，享受抚触之美，再一次，找回柔软、娇嫩的女性本性，找到闪闪发光的内涵力量。

<<柔软的身心>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>