<<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

<<柔软的身心>>

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>