

柔软的身心



[柔软的身心 下载链接1](#)

著者:[日] 光野桃

出版者:漓江出版社

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787540752958

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！

作者介绍:

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”。

目录: P2 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

唤醒心中沉睡的女神

• • • • • ([收起](#))

[柔软的身心_下载链接1](#)

标签

女性

自我修养

柔软

光野桃

生活态度

健康

女人

身体

评论

身体本身就是服饰，也许这正是时尚最原本的状态

“坚强就是不要去防御”。角度和主旨都有特别之处，就是整体逻辑有点散乱，看完了需要消化一下才能理出个条理来。

很多感受和练瑜伽的感受是一样的，对于身体，很多人都是忽略的。身体的觉知其实与心灵的觉知联系在一起的，只有当你关注了，使用了，才知道哪里不够，才坦然，才练习。

身体的柔软可以促进内心的开阔，而开阔的内心可以让柔软保持。善待自己，也是善待

别人。

其中提到的一些动作要有图示就好了。

柔软的身体，柔软的心灵，柔软的感情

看简介的时候就感觉是本好书。

活好自己的性别

身体的觉悟~

2012年9月

柔软盛放

本来对日本人这种表达方式还是不能接受，但认真读起来，收获不少

边泡澡边看，舒服

关照身体，远离僵硬

象征着柔美、纤细和温婉。

很一般，有点读不下去。和作者年纪相近，却没有戚戚之感。大概性格、经历什么的差距比较大吧。到了这个年纪，女人是会有不同的想法和感受，会重视自己的身体，调整生活的方向，可是不一样。作者那么感动，我完全不为所动。呵呵。不知道写评论的那几个位是什么年纪，怎么会这么有感触。读不出来。

身与心是紧密相连的，身体会记录我们经历过的一切。PS：越来越相信日本文学的可读性。

有关心境

陈词烂掉了

一直很喜欢光野桃…现在却是危机四伏的城市光怪陆离的世界…平静的世界一下变成昨天

[柔软的身心_下载链接1](#)

书评

发现自己最大的问题，竟是僵硬。
是的，就是僵硬这个词，包括我的身体，我的心灵，我的为人处事。
很早一段时间就发现自己脖子的僵硬糟糕，容易酸疼，现在发展到了肩膀。其实肚子肉肉，腿粗，拜拜袖什么已经不是主要问题，弯腰驼背，头向前倾，耸着肩膀，才是我体态的最大缺陷...

本书是日本作者光野桃的一本关于身体觉悟的书。作为一名事业曾经比较成功、生活充

满许许多多完美标准的女性，在步入50+的年龄之际，光野桃感到的却是疲惫、僵硬和女性本性的枯萎感。何为女性本性？作者在书中定义“是一种容器”，“把两只胳膊在胸前抱成一个圆圈”。至于说到底...

《柔软的身心》这本书是偶尔在天涯看到的推荐，这次趁着生日就选了当做自己的礼物。昨天随手翻看几页，开始是有些失望的，以为仍旧是俗套的女人迟暮或者抓住青春尾巴般得碎碎念。结果今天竟然一口气读完，还立刻去楼下买了五指袜和人字拖，就为了体验一把自己身体的重心在...

试衣服的时候，不再选S码，可是即使是M码，套在身上也是那么的别扭。虽然不是很瘦，可是一直身材还比较匀称。上了30岁的年纪，稍微多吃一点，稍微少动一点，身体就会告诉你，这样下去的后果是什么样子。工作上事情越来越多，压力越来越大，家庭上需要操心的事情也不断增加，...

最近看了两本日本人写的书，整本书看下来，感觉很轻松，轻松的原因是里面有用的重点就那么几个。不过这种书适合在温暖的午后看看，然后再舒服的睡一觉。简单的介绍下《柔软的身心》这本书吧，我觉得和之前看过的《做自己的先知:李欣频修行日记》有点像，都是...

看到这本书的封皮时，我呆住了。封皮本身倒没有什么，关键是封皮上的文字。也许是自己受到的教育太过传统，太过守旧，看到封皮上那一句句露骨的话语，我觉得大脑开始当机，书是可以这样写的嘛？这也许是中日文化之间的差异吧。虽然日本和我们中国一样，都是东亚的国家，都传承...

看着自己一天天地变老，皮肤和身体一天天地变化，如果说完全没在意过这件事，那是骗人的。失去作为女人的水润，自己的内心肯定会起波澜，正如作者说的“精神干枯得像河底只剩下干巴巴的石头一般”。这并不仅仅关乎外貌的美丑，发自内心世界的那种闪闪发光的内涵力量，也是在不...

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。从现在开始关注自己的身体，重新学习照顾和运...

长久以来，一直觉得一个人的只要不是病入膏肓，他或她的学术上的成就，思想的深度都是与之无关的，在有些时候不论人文学科还是自然科学，譬如梵高、霍金、尼采等等，羸弱的体质不仅没有阻碍他们向辉煌的高峰攀登的过程，相反还使得人们不好意思去打搅他们，为研究赢得了不少时...

看过一些教导女性要有女人味的书，对比手上的这本《柔软的身心》，关于女人味又有了新的感观：原来女人味就是一种身与心的柔软释放。以前看过的类似的书对女性的指导也主要集中在两个方面：要不是修身---如何穿衣打扮，如何养颜护肤，如何行止得当等等；要不就是修心----用各种...

这是一本纯粹的女性读物，为各位忘记关照自己身心的女性起了一个很好的提醒作用。在年幼时，成长是一件快乐的事情，到了一定年纪，我们就会不由地忽视起自己的身体，总以为自己一直可以这么年轻下去，但是在不经意间，也许只是在某个商店橱窗的倒影里，也许是在忽然意识到男人...

这个世界是由两大部分组成的：男人和女人。两者之间有着相互的关联；两者之间有着截然不同的感觉。女人象征着阴柔；男人象征着阳刚。原本娇弱的女子应该属于驻守家中的花朵，但是时代的变迁让越来越多的女人走向了坎坷起伏的社会。此刻，女人也许在疲于奔命的过程中疏忽了对自...

[柔软的身心_下载链接1](#)