

日本作家光野桃，以女性之笔细说身体的觉悟。

柔软的身心

——唤醒内在的女性感

Momo Mitsuno

[日]光野桃

著

王蒙

译

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。



江苏出版社

桂图登字: 20-2010-077

图书在版编目(CIP)数据

柔软的身心 / (日) 光野桃著, 王蒙译. --桂林: 漓江出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5407-5295-8

I. ①柔… II. ①光… ②王… III. ①女性-性格-通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第183360号

KANJIRU KARADA by MITSUNO Momo

Copyright © 2009 by MITSUNO Momo

All Rights Reserved.

First original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan 2009.

Chinese (in simplified character only) rights in CHINA reserved by

LIJIANG PUBLISHING HOUSE under the license granted

by MITSUNO Momo arranged with Bungeishunju Ltd., Japan

through The Sakai Agency, Japan and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

柔软的身心

作者: [日] 光野桃

译者: 王蒙

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 张芳 林冬梅

版权联络: 董卉

责任校对: 徐明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出版人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社址: 广西桂林市南环路22号

邮编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印制: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开本: 965 × 1270 1/32

印张: 6.5 字数: 68千字

版次: 2011年11月第1版

印次: 2011年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5407-5295-8

定价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



柔软的身心
——唤醒内在的女性感

Momo Mitsuno
[日]光野桃
王蒙

著
译

◆ 漓江出版社

目 录

序 言

小心，女性本性在慢慢枯萎	004
月亮、水、容器，女人的身体	009
帮身体脱掉坚硬的“工作外衣”	014

Part 1 不再柔软的女性“身体” 020

不去触摸，身体就会干枯	022
即使并不圆润小巧，也要爱自己	026
你无法接受自己的胸部和臀部吗？	032
每个人都光彩熠熠地来到这个世界	037
寻找身体和心灵的释放！	042
你能够拥有灵活使用的身体吗？	047
让身体重生吧！	055
没关系，放松没什么大不了的	065

Part 2 重新学习感受身体的课程 072

正确站姿能让身体瘦下来	074
有好的身体，就能去任何地方	083
胸部是成年人的宝贝	091



纤纤细腰是如何养成的？	098
臀部有两个部分！	108
找到丹田，找到踏实感	118
骨盆与女性的人生	127
Part 3 互相感受身体	140
你需要被从后面紧紧抱住	142
别忽视身体柔软的内侧	156
散发着甜甜的香味地变老	167
爱抚是一种呼吸	181
把自己满满地打开，溢出来	190
后 记	
唤醒心中沉睡的女神	202

序 言

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。

她们回到日本就很失望。身边的男性一点也不关注自己，无论在马路上还是电车上，完全像不存在一般被忽视，让人提不起精神。但无论在欧洲还是香港，根本不会这样的。无论多大年龄，女性都是被作为女性而受到重视的。

我的这几位朋友的相貌都像演员般美丽，精神看起来也非常年轻，因此我听了这番言论十分惊讶。按说她们应该是走在日本的马路上很出众的那类人，但却一直抱怨完全没有受到关注。

我当时想她们一定夸大其词了。这一定是过于出众、高度喜欢被关注的女性的一种奢侈烦恼。但如今我也到了她们当时的年龄，心里也有了这般滋味，仿佛是一种看不到未来的绝望感觉。

可以简单地想到，这是日本社会观更偏向于年轻一代造成的特有现象。但也不能完全归咎于此。

自我内心中的女性本性，正在渐渐枯萎。

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，精神干枯得像河底只剩下干巴巴的石头一般，这种事情是常有

的。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，也是在不断流失的。

我这个状态，就好比是没有了水分的干巴巴的枯枝。

好像自己作为女人的这一面就要这样结束了。

但是，从内心的某个角落，却传来这样一种声音：再这样放任下去的话，会慢慢干枯的。如果一直是这种状态，不知到什么时候，女性本性就会完全流失，变成一种既不是男性也不是女性的奇怪生物。

我曾经也有过这种危机感。但是，却不知道应该做些什么才好。于是什么都没有考虑，就到了现在。其实，我也关注了一些这方面的书，但男性作者笔下的内容，没有身为女性所能感受到痛楚的真实感，作为同性能以“由上而下”的视角去观察女性内在，这在男性作家的作品中感觉不到。因此，虽然认同了书上的那些内容，并一直照着努力到现在，但随着时间和精力的累积，却有了彻底被否定的感觉。即使再次打开书，心里也会认为：都是假话！扔到一边去吧！就是这么一种心情。日复一日，时间匆匆流过，每天努力处理工作上方方面面的事情，就再也没时间认真考虑这方面的事情了。

现在已经晚了吗？我紧紧握住车厢里的手扶吊环，一种痛苦的感觉涌上心头。

月亮、水、容器，女人的身体

与此同时，我有生以来第一次开始接受心理治疗。最初的阶段，治疗师是这么说的：

“你的女性本性受到了很大损伤。如果说原本应该具备的女性本性是100的话，那你现在的水平就是处于负值区域。”

我原本是为了谈一谈自己今后工作的方向，以及写不出来东西而烦恼的状况，才去看心理医生的。工作方面的事情治疗师却一句没说，突然指向了“女性本性”这个方面。

女性本性到底是什么，一时用词语表达不清。当然这个意思，心里是能领会的。人无论是男是女，都有男性本性和女性本性这两种心理要素共同存在的。而我作为女性，理所应当拥有女性本性，但这部分却受到了伤害，甚至减少到了负值。所谓的负值就是已经低于零了，难道我已经是一个完全不具有女性本性的人了吗？

这时心理医生给我的建议是：多吃一些能用到双手的事情。园艺种植、编织刺绣、弹奏乐器、下厨做饭，只要能使用到双手都可以。但是，我每天忙着完成稿件、准时提交，完全没有做其他事情的时间和那份悠闲的心情。没有办法，只能在下厨做饭这件事上多花些精

力，虽然这对我来说也是一项工作。哪怕是在给上小学的女儿做便当上多些努力呢，这是一种双手劳动，所以我特意去买了本菜谱。

我再次去拜访心理医生的时候，就先提出了一个问题：到底是什么是女性本性呢？

“所谓的女性本性，就是一种容器。”

“容器？”

“是的。从古至今，在全世界范围象征着女性本性的东西，都是容器。你这样做个动作看看。”

她说着，把两只胳膊在胸前抱成一个圆圈，好像抱着什么东西的样子。

“双臂中间抱着的就是你的女性本性。请想象这里面注满了水。”

“水……”

为什么是水呢？虽然怀着这样的疑问，我还是开始了想象。

“这水里，倒映着美丽的月亮。如果你静静地站着不摇摆，水中的月亮也静静地，如同真的月亮一样倒映着。但是，如果你摇晃起

来，月亮就随着水波一起破碎了。”

这真是一个美好的比喻。不久，我的思想就随着这般情景流动起来。月亮、水、容器。这番描述深深打动了我的内心。

在心理诊室里，我想得出了神。这是精油的味道吗？像意大利南部的橙子香味一样。我感觉到一种清爽而又浓郁的橙子般的香味，飘散开来。

“但是……”

心理医生的话，让我睁开双眼。

“现在光野小姐的容器里，是积满东西的。”

“啊？！”

一瞬间，一个情景浮现在我的脑海里：黏糊糊的泥巴充满了我双臂中的容器。果然，人的无意识状态是能够察觉到自身危机的。比起水，这番情景更容易就想象出来了。

“现在不先把容器里积满的东西清空，是不行的。因为只有先清空，才能再装其他东西进来。”

没有来得及问清空后填充进来的是什么，那天的心理治疗就结束

了。

这之后，我身体中这种叫做女性本性的“容器”，就以这种状态形成了。之后的一年，我辞掉了所有的工作，因丈夫调换工作，决定全家搬到中东地区的巴林居住。事实上，我的工作方面没再有任何进展，整日处于身心疲惫的状态，有一种强烈的想要逃避的情绪。清空容器……这句话像咒语般不停地回响在脑海中，我边做收尾的工作，边开始准备出发。

就在这个时候，发生了一件不可思议的事情。

距离离开日本的日子越来越近，一个从事插画工作的好朋友，送了我一幅画。漂亮的和纸上，画了一名女子，让人想象是仙女或是菩萨。丰满的身体上披着薄薄的外衣，双臂在胸前抱成一个圆圈，就好像一个容器的形状。

咦？为什么是这种姿势呢？当我这样问起时，这位好友笑着回答：“我想象着你的样子，就画成了这个姿势。”她还说，希望这幅画可以成为我海外生活的护身符。

我想，这画中的应该是女神。如果是女神，抱着代表女性本性的

容器，这姿势一点也不奇怪。这份礼物让我十分意外，仔细包装后放进了行李箱中。

后来这幅画挂在了巴林的家中，来我家拜访的客人总是停在画前，静静地看一会儿。看上去，这幅画就好像在静静地散发出一种光芒。

帮身体脱掉坚硬的“工作外衣”

在巴林住了三年之后，为了照顾病情恶化的母亲，我独自一人回国，在家中照顾母亲度过了一年。这之后，为了康复，朋友邀请我去山间散步活动活动。因照看母亲而疲惫不堪的身体得到了休息，就这样又过了半年。

我买了登山鞋和登山背包。之前的人生完全没有穿过轻便的休闲鞋，就一步步走到了今天。现在忽然换上了登山鞋，竟有一种新鲜感。对于登山装备我完全没有经验，却因此产生了乐趣，我兴奋地准备了全部行头。去登山的当天，我无意识中还佩戴上了金耳环，这小饰品就像是护身符一样每天陪伴着我。

第一次登山，朋友为我选择了几乎没有太大水平落差的路线。虽然爬到最后有些艰难，但最终能够克服困难到达山顶，一种从未感受过的爽快及成就感涌上心头。

树枝摆动的声音飘过耳边，还有小草的清香味围绕在身边。广阔的山间视野，一派悠闲自在的美景。微风飘过，心情不自觉地好起来。身体舒展开，摘下帽子，将头发全部拢上去。

这时，手指上划过一种不一样的感觉，是我的耳环。平时一直戴

着它，就好像已是身体的一部分一样，而在山里，这种金属的触感有些感觉不一样。

置身于大自然中，这种金属感很不搭调。无论首饰是怎样的设计款式，都无法与大自然的美丽匹敌。我摘下耳环看了看，就好像看着卸下来的紧张感的残渣一般。

把耳环包在手绢里收进了口袋。耳垂变轻了，心情也像要微笑起来一样，想大声地痛快的大笑、呼喊。

现在回想起这一幕，那是我第一次在一瞬间脱下了一层“工作外衣”。

我是那种深入骨髓级别的工作狂。因此，终止工作且脱下“工作外衣”这种事是显然不可能的，在中东的那三年我已经明白这一点了。虽然知道自己不能再承担多种工作内容了，但一想到如果失去职位、失去工作，心中就像断了线的风筝一样没有着落。不能够接受自己什么都不是，否则会被懊悔和挫败感打倒。就这样，身体上像是打开了一个大洞，每一天都空洞无味，一瞬间就会被忧郁的情绪所填满。