

<<身体褶学>>

图书基本信息

书名：<<身体褶学>>

13位ISBN编号：9787532142989

10位ISBN编号：7532142981

出版时间：2012-3

出版时间：上海文艺出版社

作者：张小虹

页数：196

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>

## <<身体褶学>>

### 内容概要

对女人而言，最健康的坐姿就是双腿自然张开，膝盖分离向前，就是父权社会认为最没有气质没有坐相的女人坐姿。

坐没坐相的女人，可能就是坐得最健康、坐得最稳当、坐得最气流畅通的女人。

张小虹教授被誉为“台湾的苏珊·桑塔格”，“台大外文系第一才女”。

她在台大开设的“服装学”选修课，报名选修的学生人数超级爆满，只能用考试的方式筛选学生。她笑谈身体的释放、姿势的自由、时尚的骗局、衣柜的暴政，在这个既能给予我们天堂也能给予我们地狱的资本时代，她清新流利而又真率敢言的犀利文字，绽放出缤纷自然的美丽翠微与气定神闲的万顷信念。

## <<身体褶学>>

### 作者简介

张小虹，毕业于台大外文系，美国密歇根大学英美文学博士，现任台大外文系特聘教授，曾任美国加州伯克莱分校客座教授，美国哈佛大学访问教授，英国萨塞克斯大学访问教授。著有《性帝国主义》、《情欲微物论》、《绝对衣性恋》、《假全球化》、《后现代女人》、《性别越界》、《资本主义有怪兽》等十数种著作。

## &lt;&lt;身体褶学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1 学院·红杏

- 0一 恍若隔世
- 0二 仙草粉圆
- 0三 辣的存在主义
- 0四 学术八卦
- 0五 学院女人的晚餐
- 0六 谁怕戴锦华
- 0七 对角线交换舞伴
- 0八 如蚊飞舞
- 0九 人生风景
- 一0 三日不读书
- 一一 空间的肌理
- 一二 自我剽窃
- 一三 瘫痪
- 一四 文字的柔软度
- 一五 权力的光点
- 一六 断章取义
- 一七 橱柜里的哲学家

## 2 身体·折叠

- 一八 折叠
- 一九 举手投足间
- 二0 呼吸以踵
- 二一 身体的悬念
- 二二 纸上练功
- 二三 内八与外八
- 二四 脑袋的重量
- 二五 身体的背面
- 二六 坐没没相
- 二七 站没站相
- 二八 雀跃的身体
- 二九 身体不说话
- 三0 感觉的逻辑

## 3 生活·游目

- 三一 借来的阳光
- 三二 灰色的重量
- 三三 客厅里的旅行箱
- 三四 掩耳盗铃
- 三五 T恤不爱我
- 三六 衣架
- 三七 甜布甜
- 三八 急征偶像一名
- 三九 时间的嬉戏
- 四0 无器官身体
- 四一 声音的颜色
- 四二 影像克隆的年代

<<身体褶学>>

- 四三 大开色戒：从李安到张爱玲
- 4 城市·颠倒
  - 四四 城市的流白
  - 四五 加法与减法
  - 四六 感性链接
  - 四七 假名媛之名
  - 四八 真贵族·假名媛
  - 四九 妍母情结
- 五0 城市的秘密地图
- 五一 东岸的爱玲
- 五二 潘家园
- 五三 以真乱真
- 五四 复数的读者

## &lt;&lt;身体褶学&gt;&gt;

## 章节摘录

百会穴、手掌劳宫穴、脐下丹田、海底会阴穴与脚掌涌泉穴的气通。而这种脚掌重心比例的分配方式，不仅避免位于前脚中央的涌泉穴不被压死，更让身体的重心清楚落于脚跟，才好放掉肌肉力，以中心（丹田）推动重心，达到松柔。气之泉涌，端看是否能够“呼吸以踵”。

光是从生理解剖学的角度，也可理解“呼吸以踵”的养身之道。身体的重心放在脚尖，会造成腰椎、脊椎塌向腹部，骨盆前倾，压缩腹腔空间，不仅造成腰肌与腿肌的僵直紧缩，更直接影响“肺部呼吸”（横膈膜无法充分向腹部下降，使得肺之膨胀受到限制，造成呼吸短浅），更无法达到太极拳所强调的“丹田呼吸”。

急性子的我，常常在不自觉身体快速移动时上半身微微前倾，小时穿芭蕾舞鞋、大时穿高跟鞋的我，早已习惯以脚尖为支点，提气向上。

但现在不论是日常生活的行走移动，或是练太极时的盘架串拳，都时时注意着，自己身体的重心有没有尽量落在脚跟，时时不忘庄子所谓的“真人之息以踵，众人之息以喉”或佛家所谓的“足跟广平”“足下平安”。

就算一时忍不住还想穿高跟鞋时，也一定乖乖地用手提袋拎着，到了会场再换上。

而回到家后，也必得在睡前站一站无极式或做几个瑜伽动作，调整一下被高跟鞋微微移位凹折的脊椎角度才能就寝。

现在也喜欢在街上看人走路或站立，老的少的、男的女的、上班上学的、散步闲逛的、穿平底鞋的、穿高跟鞋的。

如果全球现代性能“肉身化”为一种身体姿势的话，那一定就是重心的越来越向前移，身体的越来越向前倾。

脚尖是快，脚跟是慢；脚尖是加速，脚跟是减速；脚尖是竞争力，脚跟是落后度；脚尖是纳米科技，脚跟是传统产业。

为了对抗当代这种超级加速度的时代脚步，大家都在谈“慢活”作为一种日常生活美学的实践可能。

或许“慢活”的第一步，不仅在生活节奏的调整，更在身体重心的调整。

在脚尖挂帅的年代，我们的脚跟都到哪里去了？

如果身体是思考的原点，或身体就是思考，那“用脚跟呼吸”的同时，我们是否也已经准备好了“用脚跟思考”呢？

有人问我花两年时间学太极拳，究竟学到了什么？

我总是笑答“还在学走路呢”。

每天早上醒来，第一件快乐的事就是下床脚跟落地的那一刹那，又要学走路了，又要开始脚踏实地了。

波特莱尔说，诗人有如大病初愈者，有着孩童般的眼睛，单纯而凡事惊喜。

学太极拳让我有了孩童般的脚跟，在每一步的重心移动中，都是重新认识身体、发现世界的那种开心。

.....

## <<身体褶学>>

### 编辑推荐

身体要释放、姿势想自由、时尚在欺骗、衣柜在反叛，台湾的苏珊·桑塔格、台大外文系第一才女张小虹教授，给所有超速星球上、失重城市中全体现代女性的身体爱养教科书。

<<身体褶学>>

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>