

Женская походка

<http://trans-tema.com/pohodka.htm>

Итак, все приготовления уже закончены, и из зеркала на Вас смотрит очаровательная, элегантная, эффектная женщина: Огромные глаза, сочные губки, стройные ножки, изящная фигура, красивое модное платье: Вам явно нравится это произведение Вашего искусства. Эх! В самый бы раз на прогулку, но что-то не пускает. Что-то, что может полностью выдать Вас, но может и наоборот, отвести всяческие сомнения у окружающих в том, что перед ними самая настоящая королева, ведь говорят же, что настоящую Женщину на улице можно узнать по походке.



Но! Прежде, чем приступить к выработыванию легкой естественной походки, необходимо запомнить главное: Всегда и при любых обстоятельствах "держите спину".

Улучшить осанку можно. Стоит только в утреннюю гимнастику (а она должна быть обязательно) включить упражнения на сгибания-разгибания и скрутки позвоночника. Прямая спина, молодая осанка, легкая походка дают уверенность в себе. Только прямая спина позволяет ощущать себя женственной.

Возьмемся за осанку. Встаньте в профиль перед зеркалом и сделайте следующее.

Посмотрите в угол между стеной и потолком в конце комнаты. Но не просто закройте глаза, а поднимите в направлении взгляда подбородок. Так. Теперь в этом же направлении направьте грудь. Теперь попытайтесь расправить плечи. Для этого их нужно отвести назад и в таком положении опустить. Теперь взглянем на живот и втянем поближе к спине.

Стоило только разобраться с животом, как проступила попа. А ведь как раз эта наша задняя часть играет важную центральную роль в походке. И миссия ее - помогать, а не мешать. Как втянуть заднюю часть? Чуть-чуть подайте вперед бедра, слегка прогнувшись, как при исполнении латиноамериканских танцев.

Как ни странно, но наши бабушки не интересовались латинскими танцами, да и над собой они так не издевались. Способ у них был до гениальности прост. Прислонитесь к стенке (еще лучше двери, так чтобы видеть свое отражение в зеркале) пятой точкой: пятками, лодыжками, попой, лопатками и затылком. Прочувствовать состояние при таком стоянии - и вперед! Сбились? К стенке!

Есть еще один секрет прямой спины. Руки согнуты в локте под прямым углом. Руки ладонками смотрят вверх. От вас вовсе не требуется так ходить. Достаточно зафиксировать плечи. А уж будут руки в кулачки сжаты или раскрыты не важно. Главное, чтобы вы не видели их тыльную сторону.

Положите на голову тяжелый предмет, например, мешочек с песком или крупой весом около 400 г, и ходите в течение нескольких минут. Вместо мешочка можно положить на голову книгу, но результат будет хуже, так как мешочек позволяет выпрямить голову, а под действием книги вытягивается подбородок и сжимаются мышцы шеи. Это не способствует грациозной посадке головы.

На некоторых тренингах для женщин по искусству походки используется метафора "веревочки".

Итак, есть две веревочки. Одна привязана к макушке и тянет вверх, вторая - к груди, она тянет вперед. Конечно, вы можете вполне реально привязать все эти веревочки, но для достижения нужного эффекта будет достаточно их только представить.

Пробуем. Прикрепили первую веревочку, и вот она уже тянет нас вверх - к небесам. Позвоночник вытягивается, появляется талия (даже у тех, кто давно уже и думать забыли о ее наличии), подбородочек чуть-чуть уходит вниз (веревка привязана к макушке!) - так и хочется встать на цыпочки... Правильно - мы действительно стали чуть более воздушными. Но на земле стоим плотно - на полной ступне - струнка. Каблуки здесь, понятное дело, только приветствуются - мы же модели из себя делаем!

Теперь - расслабляемся! А веревочка продолжает тянуть вверх. Все тело расслаблено, позвоночник - вытянут. Дышать не забываем! Дыхание глубокое, ровное... Висим на веревочке - спокойно и расслабленно. Так плащик на вешалке висит. Пробуем.

Вторая веревочка. Она тянет нас вперед. Она задает нам первичный импульс к движению: веревочка натянулась - грудь за ней, плечи чуть приотстали, и вот уже все тело поплыло, поддерживаемое двумя веревочками. Главное здесь - не удивляться, когда заметите, что грудь словно бы увеличилась... Плечи-то сами собой расправились! Расслабление...

Замечаем: сама собой "нарисовалась" походка "от бедра", сами собой задвигались плечи в ритм движения - чуть-чуть, а за ними - расслабленные руки. Не просто перемещение в пространстве - танец. Пусть в голове играет подходящая по случаю мелодия. Красота! "Мужчины такую женщину не пропускают".



Ну, с осанкой вроде бы разобрались. Теперь переходим к делу.

Красивая походка - прежде всего естественная. Это прямая фигура, мягкие, свободные движения, но главное - уметь правильно ставить ноги при ходьбе.

Тренировать походку вам может помочь зеркало и обувь на небольших каблуках в сочетании с высоким обхватывающим икру голенищем. Красивой считается такая походка, при которой стопы ставятся носком наружу (не очень сильно!). Замечательно, если расстояние между пятками (в ширину, конечно) около 5-7 сантиметров. 7-12 сантиметров считаются нормой. Шаг должен быть средним, в соответствии с ростом и длиной ног. Важный момент - вперед сначала движется нога, а потом уже корпус. Ни в коем случае не наоборот. А то походка будет не плавной, спокойной, а рывками. Каждая нога полностью разгибается при каждом шаге. Затем делается перекал на всю подошву и носок. Со стороны должно казаться, что вы ставите всю ногу сразу. Ноги должны быть по возможности прямые. Нельзя раскачиваться и поворачивать таз, продвигая его вперед. При ходьбе спина должна быть прямой, но не очень напряженной. Живот подтянут, голова приподнята, плечи опущены. Смотреть нужно вперед, идти легко, слегка подавая все туловище вперед.

Как семенящие, так и семимильные шаги выглядят одинаково смешно. Шагать надо бедром, нужно ощущать, что ноги начинаются не от их "привязки к тазу", а сантиметров на пятнадцать-двадцать повыше. Не нужно двигать боками, поднимать плечи. Голову надо держать выше, дышать равномерно, руками не размахивать. Движения рук должны соответствовать размеру и ритму шага. Руки не должны висеть, как плети, вдоль тела, но нельзя поднимать их до уровня пряжки на поясе или держать в карманах.

При ходьбе ваше тело должно держаться прямо, бедра и плечи неподвижны, не покачивайте ими. Следите за тем, чтобы плечи не опускались, а голова не качалась из стороны в сторону, руки слегка согните в локтях.

Возьмитесь обеими руками за палку, находящуюся за спиной на уровне бедер. Походите с палкой в течение нескольких минут. Палка препятствует движению бедер при ходьбе. Кроме того, это упражнение способствует втягиванию живота и выпрямлению плеч.

Сначала походите босиком, затем выполняйте это упражнение в туфлях на высоких каблуках. Внимание! Босиком или в обуви, большие пальцы ваших ног должны сгибаться на последнем этапе каждого шага, давая толчок.

ИДЕАЛЬНЫЙ ШАГ

Первый этап: правая нога движется вперед, носок вытянут. Движение идет от бедра, которое остается неподвижным. Вес тела покоится на левой ноге.

Второй этап: легко поставьте пятку правой ноги на проведенную на полу линию, носок слегка отведен в сторону. Расстояние между пяткой правой ноги и носком левой ноги (ваш шаг) должно быть равно длине вашей стопы. Более длинный шаг сделает вашу походку развинченной, а более короткий испортит осанку. Кроме того, при более широком шаге неизбежно возникнут толчки корпусом, скачки головой вверх.

Третий этап: как только пятка коснется пола, перенесите вес вашего тела с левой ноги на правую ногу.

Четвертый этап: сразу после этого начинается движение вперед левой ноги, оно выполняется точно так же, как и движение правой ноги.

Пятый этап: легко поставьте пятку левой ноги на линию.

Ваши руки красиво согнуты и слегка покачиваются в такт ходьбе. Правая рука движется синхронно с левой ногой, а левая рука с правой ногой. Дамская сумочка или несется в одной руке, или висит на плече, прижатая к бедру одной рукой. Вторая рука при этом свободна.

Если вы заметите движение бедер или плеч, покачивание головы, повторяйте упражнение до тех пор, пока эти недостатки походки полностью не исчезнут.

Теперь об ошибках, которые чаще всего совершают, встав на высокий каблук, и о том, как их избежать.

Некоторые в обуви на высоком каблуке наклоняют корпус вперед. Чтобы не допустить этого, не разуваясь, встаньте у стены и проведите тест на сутулость, как было описано выше. Постарайтесь запомнить и сохранять правильное положение корпуса при ходьбе. На каблуках вы или нет, нужно сохранять красивую осанку.

На высоких каблуках чисто физиологически проще ходить косолапая. Внимательно следите за тем, чтобы ставить ступни носками врозь, а не внутрь.

В обуви на очень высоком каблуке зачастую не ставят ногу сначала на пятку, а наступают сразу на всю стопу. Но красивее, если все-таки каблук встает раньше - пусть на долю секунды. О том, что наступать сначала на носок, а потом на пятку не следует, и говорить нечего - такая походка смотрится странно.

Очень многие в туфлях на шпильках ходят на полусогнутых ногах. Запомните: та нога, на которую вы в данный момент перенесли центр тяжести, должна быть прямой. Кстати, имея сильные ноги, легче ходить на высоких каблуках. Но все-таки заниматься такими видами спорта, которые дают большую нагрузку на ноги, не нужно. Это приведет к тому, что мышцы сильно разовьются, увеличатся в размерах и испортят плавную линию ноги.

И последнее. Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить королевой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, вжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания. Только осанка и уверенность в каждом своем движении не дадут окружающим заметить высокий рост или... чего там еще вы стесняетесь?

