

# Походка. Работа над ошибками

<http://trans-tema.com/pohodka2.htm>

Красивая походка - тот самый козырь, который может сыграть важнейшую роль в оценке вас и оценке себя. Никакие модные аксессуары и идеальный цвет лица не заменят грациозности и совершенства движений, когда вы скользите по жизни из пункта А в пункт В... И неизвестно, в какие прекрасные дали вас заведет королевская поступь.

Присмотритесь к женщинам, которые спешат мимо вас по своим сверхважным делам. Вприпрыжку или широко расставляя ноги.

Раскачивая бедрами или семеня по асфальту мелкой дробью каблучков. Маршируя, как на параде или размахивая ногами, как чем-то лишним в организме и слабо поддающимся управлению. Каюсь, преувеличиваю. Большинство все же незаметной тенью курсирует от работы до дома.



Красивая походка - действительно редкая и ценная в силу своей эксклюзивности способность. И абсолютно неповторимая. Так что упускать такой шанс выгодно поднять свои баллы в глазах окружающих и своих собственных - как минимум, бессмысленно.

Исправить походку и привести ее в надлежащее состояние никогда не поздно. Единственное, что для этого требуется - решительность и постановка цели. И, поверьте, совсем немного усилий.

Вспомните совет неподражаемой Айседоры Дункан. Представьте, что вас что-то тянет за макушку вверх, и за грудь - вперед и вверх. Пожалуй, это наиболее легкий способ выработать правильную осанку при ходьбе. Главное при этом - в течение нескольких дней постоянно помнить о поставленной задаче. В будущем желания привычно скукожиться не возникнет.

Для тренировки непосредственно походки обозначьте на полу ровную линию - с этим «инструментом» вам будет необходимо заниматься ежедневно, постепенно перенося полученный опыт в вашу повседневную жизнь. Пятки должны идти по одной прямой, носки немного развернуты.

Несмотря на советы многочисленного глянца, не пытайтесь копировать движения манекенщиц на подиуме. Такая походка неуместна ни в офисе, ни на рынке, ни на вечеринке. Да и вообще, любой путь подражания заранее обречен. Ищите свою походку, именно ту, которая подходит вам.

## **Длина шага должна равняться длине вашей стопы.**

Думаете шаг получится семенящим? Ничего подобного. Потренируйтесь, и вы поймете, что так ходить и легче и красивее. При более широком шаге возникает чересчур много лишних движений корпусом и головой. Все лишнее - безжалостно вычеркивайте из своих привычек.

Зачастую для исправления походки женщине достаточно обратить внимание на колени. Их ни в коем случае нельзя сгибать - нога, на которую вы переносите центр тяжести должна быть ровной. Бедро двигается вместе с ногой при движении вперед - это и есть «шаг от бедра».

При ходьбе должен быть втянут живот, а не шея. Расслабьте плечи и верхнюю часть спины, как вы почувствуете освобождение зажатой ранее энергии. Вообще, скованность мышц - главная причина болей в спине. Пронаблюдайте, какие зажимы вам мешают и периодически напоминайте себе о том, что пора расслабиться.

Именно такая походка полезна для здоровья. Она помогает и насытить организм кислородом, и снять стресс, и сбросить лишний вес.

Для исправления прихрамывающей или однобокой походки, развивайте обе половины тела. Это относится и к тому, в какой руке вы носите сумку, на какую ногу привыкли опираться. Если вам приходится долго стоять, например в очереди или из-за специфики работы, поочередно распределяйте вес тела то на одну, то на другую ногу. В идеале - регулярно занимайтесь на велотренажере.

Свободно опустите руки, расслабьте плечи, поднимите подбородок и тщательно перед зеркалом отслеживайте каждое движение.

## **Гармония - вот что должен выражать ваш шаг.**

Гармония пластики, линий, внутренней свободы и невыносимой легкости бытия. Подумайте только - одной своей походкой вы можете рассказать о себе больше, чем обстоятельной беседой.