

Язык тела

http://trans-tema.com/vazvik_tela.htm

Что делает женщину?

Наш разум нередко играет с нами злые шутки. Смотря на себя в зеркало, вы можете видеть великолепный pass, тем временем, как это будет очень далеко от истины.

Так что же делает женщину? Присмотритесь к тем, кого вы видите вокруг себя: пусть они будут некрасивы, пусть они обладают неженственной фигурой, пусть у них будет маленькая, почти незаметная грудь и узкие невыраженные бедра, короткая стрижка, пусть они носят исключительно брюки и рубашки мужского покроя и неженскую обувь, совсем не пользуются косметикой, пусть у них будут исключительно короткие стрижки, которые даже и нельзя назвать прической. Тем не менее, очень вряд ли кто-то ошибется и назовет так выглядящую девушку "молодым человеком". Так что же заставляет нас настолько безошибочно определять в женщине - женщину?

Жестикация

Выпрямите пальцы и разведите их достаточно широко друг от друга. Это то положение, в котором обычно находится ладонь женщины при практически любых жестах. Мужчинам свойственно сжимать пальцы в кулак и подносить их близко к лицу, в то время как женщины выпрямляют пальцы, несколько выгибая ладонь наружу - и "любуются" на нее со стороны, практически никогда не поднося руки близко к голове. Даже если в каких-то жестах несколько пальцев и будут согнуты - женщина никогда не прижмет их близко друг к другу. Секрет этого очень прост: женщины держат кисть в более расслабленном состоянии, чем мужчины.

Обратите внимание на то, как вы сжимаете руку в кулак, и не в коем случае не прижимайте при этом ногти к ладони. Верхние фаланги пальцев должны быть разогнуты так, чтоб ваши ногти не "прятались" под согнутыми пальцами, а смотрели наружу. С этой привычкой можно справиться еще одним способом - отрастить ногти. Тогда, волей-неволей, вместо того, чтоб впиваться ими в собственную руку, вы будете ровно складывать пальцы на ладонь.

Мне приходилось встречать упоминания о том, что женщины и мужчины по-разному отбрасывают волосы с лица, а также по-разному опирают голову на руку. Тем не менее, я, достаточно долго наблюдая за представителями и того, и другого пола, не заметила существенной разницы. Тем не менее, следите за тем, чтоб в этих жестах ваша рука тоже не была напряжена так, как у дискобола перед самым ответственным броском, от результатов которого зависит вся его олимпийская карьера. Опирая голову на ладонь авторы статьи-оригинала советуют следующим образом: поставьте подбородок на основание большого пальца (или чуть дальше к основанию кисти), свободно выпрямите пальцы от указательного до безымянного и расположите их по направлению ко лбу, а мизинец слегка согните - так, чтоб он оказался у вас на щеке. В таком случае точно не промахнетесь.

Я сама могу рекомендую первые несколько раз производить все эти операции с собственным телом сидя перед зеркалом, чтоб была возможность оценить собственными глазами, что у вас получается, и исключить всю неестественность в движениях.

Как вы сидите?

Самое главное в этом деле - следить за тем, чтобы ваши ноги были прижаты друг к другу. Если у вас крупные бедра, вы будете неосознанно пытаться развести колени, чего надо всячески избегать. Можете сидеть, закинув одну ногу на другую, что обычно помогает привыкнуть к правильной позе.

Когда садитесь, подойдите к стулу или креслу настолько близко, чтоб задней стороной голени почувствовать его край. Если вы носите юбки, то садясь расправьте на них все складки. Нередко женщины, садясь, подгибают ноги либо под стул, либо вправо или влево. Учтите, если вы сидите так, как будто вас колом по позвоночнику пригвоздили к стулу, это выглядит неестественно. Как правило, женщины либо откидываются на спинку стула, либо, уже сидя, разворачивают корпус вправо или влево.

Ваши родители обязательно говорили вам, что надо сидеть прямо. Сейчас самое время вспомнить их слова: обязательно следите за своей осанкой. Как правило, больше всего сутулиться пытаются высокие люди или люди с выражено маскулинной фигурой. Но это только привлечет внимание окружающих к таким вашим особенностям, как, например, высокий рост или широкие плечи. А чем о более прямо вы сидите, тем более уверенным кажется ваш облик.

Когда сидите, держите руки на коленях и не забывайте, что не надо сжимать ладонь. Постарайтесь расслабиться и выглядеть естественно.

Походка

Правильная походка, пожалуй, чуть ли не самое сложное, чему придется учиться, учиться и еще раз учиться. Для начала всегда, когда вы находитесь в людном месте, присматривайтесь к тому, как двигаются окружающие вас женщины и отмечайте,

те их движения отличаются от ваших. Присмотритесь к тому, как женщины ходят, когда они торопятся, или неторопливо прогуливаются, или идут, разговаривая с подружкой. Во всех этих случаях их движения будут несколько разными. Когда вы начнете понимать, чем именно они отличаются, можно переходить к практике.

Начать лучше, находясь у себя дома. В первую очередь - переоденьтесь в женскую одежду. После чего, для начала попытайтесь просто заниматься своими повседневными делами, при этом, не забывая о том, как вы должны выглядеть и двигаться. Постарайтесь пресекать в себе все мужские привычки и проявление мужских черт.

Важное

На самом деле, все далеко не так сложно, но себя понадобится к этому приучить. Во-первых, стойте прямо. Во-вторых, делайте каждый шаг от бедра. Если вы двигаетесь правильно, то при ходьбе ваша спина будет слегка отклоняться назад. Ногу при ходьбе ставьте так, чтоб носок и пятка касались земли примерно одновременно. Постарайтесь "опускать" свой вес сразу на всю стопу. Для этого лучше начинать первые попытки в обуви с небольшим (3-4 см) каблуком. Не расставляйте широко ноги, и не пытайтесь их развести под углом в 90 градусов: носки должны отстоять друг от друга не более, чем на пару сантиметров больше, чем каблуки. Поднимайте ногу достаточно высоко, чтоб каблуком не задевать асфальт или пол, но при этом не сгибайте ее в колене слишком сильно, чтоб не получилось того, что вы размахиваете коленями: со стороны такое выглядит такое очень комично.

Попробуйте носить на плече сумку, обязательно с длинной ручкой, так, чтоб она висела где-то на уровне вашей талии, а лучше и ниже. Обратите внимание на то, что при ходьбе женщины обычно придерживают сумку за ручку (и не забывайте, как правильно сжимать кисть в кулак!). Ваша рука при этом должна спокойно и расслабленно лежать на сумке. Заметьте, что многие женщины свободной рукой при ходьбе слегка размахивают в такт своим движениям.

Всегда смотрите только прямо перед собой. Взгляд должен быть направлен чуть-чуть вверх голов идущих рядом с вами людей. Никогда не пытайтесь смотреть в землю или спрятать свое лицо - это только вызовет подозрительную реакцию окружающих. Не озирайтесь по сторонам: если вам надо посмотреть в сторону или оглянуться, сделайте это существенно медленнее, нежели чем вам кажется нужным. Лучше, если ваши движения будут выглядеть слегка заторможенными, чем дерганными и смущенными. Ваш шаг должен быть размеренным и уверенным: не торопитесь, но и не идите нога за ногу. Скорее всего, вам понадобится идти чуть медленнее, нежели чем вы к тому привыкли.

Не впадайте в панику, если вы не можете сделать что-то правильно. Сразу у вас почти точно ничего не получится, умение придет только с опытом. А окружающие люди так вообще вряд ли заметят какие-то ваши оплошности: вы обращаете на них внимание только из-за того, что знаете, что можете их допустить, а окружающим это неизвестно, да у них и так своих проблем достаточно, чтоб еще обращать внимание на ваши нелады с походкой. Для окружающих важно, чтоб вы выглядели в их глазах уверенной, а не на самом деле чувствовали себя так.

Несколько важных "нет", которые помогут улучшить вашу походку.

1. Ваши шаги не должны быть очень маленькими или очень большими. Длина шага должна быть ровно такой, какая вам удобна - ни больше, ни меньше.
2. Не уводите носок "внутрь" или "наружу" и не переносите весь вес на ребро стопы. В идеале ваши стопы должны идти параллельно друг другу или с небольшим отклонением от этого.
3. Ни в коем случае не раскачивайте при ходьбе бедрами! Изю всех сил старайтесь держать их ровно.
4. Не наклоняйтесь вперед и не пытайтесь вынести вперед голову. Ваш корпус и голова должны быть расположены строго вертикально.
5. Не раскачивайте при ходьбе плечами, не уводите вперед то одно, то другое. Вы не торпеда, которая стремится поразить цель.
6. Не подсакивайте при ходьбе. Ваши движения по возможности должны быть плавными и равномерными.

По материалам [Transgedner Zone](#)