

# Женское поведение

[http://trans-tema.com/zhenskoe\\_povedenie.htm](http://trans-tema.com/zhenskoe_povedenie.htm)



Тайна женственных манер довольно проста. Вообразите рюкзак, длиной от плеч до ягодиц, который распрямляет вашу спину, поднимает вашу грудь вперед; тянущий мускулы живота и сжимающий мускулы в районе поясницы. Руки должны быть свободно опущены по сторонам юбки. Бедрa - чуть вперед и вверх. (Тем, кто занимался танцами, понять будет легче и сделать проще). Это - основа, на которой вы можете строить привычку к женственно поведению.

## Практикуемся в походке

Итак, основа есть. Теперь следует попрактиковаться правильно ходить. Даже если вы собираетесь все время проходить в джинсах и кроссовках, все-равно следует получить представление о том, «как» ходят женщины. Причем, на собственном опыте. Для чего наклейте на полу ровную полосу изоленты (пластыря, скотча). Лучше, если обувь будет на высоком каблуке. И теперь идите по этой ленте, ставя ноги прямо, по одной линии.



Начиная движение, поставьте пятку на линию, а носок немного от линии. При шаге вперед, переносите другую ногу, немного согнув ее в колене. Когда эта нога перемещается вперед, колено выпрямляется, и нога мягко становится на прямую линию как прежде, с пяткой по линии.

Голова при ходьбе держится высоко, подбородок параллельно полу, ноги вместе, руки расслаблены, пальцы свободны.

## Присядьте. Демонстрируйте легкость и изящество.

*Женщина всегда посмотрит, куда сядет. Если там что-нибудь мешает, она уберет это.*



Сидите так, чтобы чувствовать стул всей нижней поверхностью бедра, придерживайте юбку. Садитесь на краешек стула, и затем чуть продвиньтесь вглубь для того, чтобы было удобно сидеть с расправленными плечами.

Сидеть на стуле следует прямо (спиной напротив спинки), и ноги стоит подогнуть в одну сторону (как на рисунке). Кроме того, при ношении прямой юбки до колена, ноги могут иногда пересекаться. Кисти рук слегка сжаты.

## Постоим.

Стойте ровно и не сутультесь.

Когда стоите, держите колени вместе, при этом вес тела находится на одной ноге, а другая свободна, и немного согнута, а ее мысок смотрит в сторону.

Сумочка на плече указывает на середину тела, рука легко лежит сверху на сумочке, поддерживая баланс.

*Не прислоняйтесь к стене (если вы не ночная бабочка) и не стойте с расставленными ногами, засунув руки в карманы или держа их на бедрах.*



Разумеется, что когда вы научитесь основам движений и манер, то выберете свою линию поведения. Однако имеет смысл принять правильную осанку.

## Поведение во время еды. Элегантность за столом.

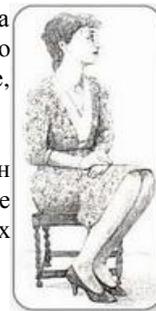
Женщина никогда не должна выглядеть грубой, неделикатной или невнимательной за столом.

Здоровый аппетит - само по себе не плохо, но жадность и скорость - не женские признаки. Ведите себя неторопливо, и всегда будьте внимательны к вашим соседям за столом. Держите чашку за ручку пальцами: постарайтесь делать это изящно. Старайтесь при питье из фужеров или больших стаканов не лить жидкость вниз, в горло. Не перегружайте вилку или ложку, и не оставляйте помаду на чашках, стаканах или салфетках.

## Путешествие. Когда леди покидает автомобиль...

Никогда не «закидывайте» себя в кабину, и не ставьте первой ногу вовнутрь. Аккуратно «поместите» себя на сиденье, а затем мягко качните ваши ноги, колени и лодыжку вместе, придерживая вашу юбку или платье по коленям. На выходе первые - ноги. Также мягко качните вашими ногами из салона автомобиля. Колени вместе, сопровождаемые головой и телом. Стибы платья должны спадать естественно.

Я вполне допускаю, что этот небольшой текст вряд ли сделает из вас «королеву бала», однако он должен направить вас в нужном направлении. Дальше от вас потребуются внимание, целеустремленность и внутреннее ощущение своей женской составляющей. Наблюдайте за прекрасным полом. Анализируйте и запоминайте их поведение, движение.



Раскладывайте на составные части: от сложного к простому. А затем проработайте их по отдельности, «пошагово». Когда осознаете, что отдельные элементы у вас получаются - переходите обратно, от простого к сложному. Хорошим вариантом будет просмотр обычных видеофильмов, где крупным планом показываються женщины в «естественных» ситуациях, например мелодрамы . (Телесериалы использовать не рекомендую - насквозь фальшивая театральщина). Учиться ходить лучше в больших, или хотя бы «длинных», помещениях, потому что классный танцор может танцевать и на пяточке, но учиться ему все же приходится в танцклассе.

И последнее: ваш взгляд на собственные успехи может быть весьма субъективен. Если есть человек, который сможет вас оценить со стороны - не пренебрегайте его советами. И успехов вам!