

Правило для мам.

Первое правило. Всегда и при любых обстоятельствах “держите спину”. Спина должна быть прямая, и когда вы идёте, и когда сидите. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил. Чтобы почувствовать себя королевой с величественной осанкой, достаточно несколько минут простоять, прижавшись к стенке затылком, икрами, ягодицами и всей плоскостью лопаток. Запомнив это положение, постарайтесь его сохранять и при ходьбе.

Второе правило. Разверните плечи и опустите вниз лопатки. Не стесняйтесь своей груди: какого бы размера она ни была, ее нужно показать. А теперь попытайтесь быть серой незаметной мышкой - опустить голову и уткнуть взгляд в пол. Не получится! Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.

Третье правило. Не сгибайтесь в пояснице. “Старческой” осанке способствует сидячий образ жизни. Если вы попытаете привстать со стула, не изменяя наклона поясницы, то в зеркале как раз старушку и увидите. В последнее время выпускают специальные сидения, рассчитанные как раз на то, чтобы тело находилось в максимально выпрямленном положении.

Четвёртое правило. Походка должна быть лёгкой. “Грация гиппопотама” — что ни шаг, то небольшое землетрясение, никуда не годится. Тяжёлая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Не думайте, что полнота неизменно влечет за собой грузность. Вспомните, как Анна Каренина сочетала обворожительную полноту тела и грациозность каждого движения.

Чтобы избежать переваливания с ноги на ногу, манекенщиц учат ставить стопы по одной линии. Такая ходьба “по ниточке” к тому же подчёркивает плавное и медленное покачивание бёдрами. Именно плавное, как маятник, - влево, вправо... Специально же крутить бёдрами не следует, это выглядит вульгарно.

Пятое правило. При движении плечи ровно плывут вперёд. Будущим офицерам царской армии в училищах “ставили” выправку следующим образом: привязывали к спине длинную линейку и помещали в картонные подставки на погонах стаканчики с водой, которую нельзя было расплескать при ходьбе. В домашних условиях вместо стаканчиков можно походить с книжкой на голове. Это, кстати, укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка и придаёт голове горделивую посадку.

Шестое правило. Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперёд свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы - ближе к носку. В этом вам помогут в меру высокие каблучки. Именно в меру, так как в равной степени высоченные шпильки и обувь вообще без каблука делают женскую походку неестественной.

Седьмое правило. Вспомните эпизод из кинофильма “Служебный роман” - “Все в себя!” Живот вобрать, ягодицы подтянуть. Один секрет — “вбирать” живот легче натошак. Отсутствие чувства переедания вообще способствует лёгкости во всем теле и летящей, не обременённой лишними калориями, походке.

Восьмое правило. 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 горделивая осанка, прямой с лёгким вызовом взгляд и абсолютная уверенность в каждом своём движении не дадут окружающим заметить порванный чулок, старомодную сумочку, высокий рост или... чего там ещё вы стесняетесь?

Девятое правило. Умейте носить одежду. Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже причёски. Волосы, собранные в тяжёлый узел на затылке, поневоле оттягивают голову немного назад, выпрямляя заодно и плечи и позвоночник. Легкие “струящиеся” ткани юбки, плаща делают движение похожим на полет, плавно обтекают фигуру впереди в самых выигрышных ее местах.

Десятое правило. Не только выглядеть, но и быть королевой. Только самоуважение и чувство собственного достоинства, идущие изнутри, способны сделать королевскую статью вашим постоянным состоянием. Для возникновения этого чувства не обязательно получить дворянский титул или войти в десятку самых богатых женщин мира. Покопайтесь в душе и найдите в себе своё самое большое достоинство. Может быть, вы — самая разумная мать? Потрясающая любовница? Высокого уровня профессионал? В конце-концов, никто не сравнится с вами в искусстве вязания ковриков? Вышагивая по улице или сидя в транспорте, почаще вспоминайте о своём недостижимом простыми смертными совершенстве в данной области. С такими мыслями просто невозможно сутулиться, шаркать ногами и “вешать нос”.