Автор: admin
21.10.2013 21:04 -

Как выработать красивую походку?

Вспомните, как мы смеемся над ситуацией в фильме «Служебный роман», когда Верочка рассказывает про походку: «Скукожится вся, и понеслась...» Смеёмся все. Но если посмотреть по сторонам на улице, то уже не до смеха. ТАК ходят практически все. А ведь если прислушаться к советам героини, то походка нас раскрывает, заставляет оборачиваться на нас в восхищении!

Итак, все очень просто.

1. Для начала стоит **выпрямиться**. В прямом смысле слова! Плечи пытаемся соединить сзади, а потом, в таком положении, опускаем вниз к пояснице. Так и грудь красивее смотрится.

2. Дома тренируемся ходить **с книжкой на голове**. Лучше какой-нибудь словарь. Тогда голову при походке будем держать высоко поднятой, что тоже добавляет изящества. А чтобы не упасть, просто скосим чуть вниз глаза.

3. А теперь встанем **прямо** и постараемся потянуться ключицами чуть вперед и вверх… Получилось? Пытаемся еще. Этот прием очень важен! Вы тогда не головой вперед идете, не бедрами, а как бы всем телом стремитесь взлететь и от этого походка становится летящей…

4. Дальше о самих **шагах.** Идем с пятки и плавно перекатываемся на носок. Не наступайте на всю стопу сразу! И старайтесь ступать чуть дальше, чем смотрит ступня, когда вы занесли ногу.

5. Самое главное - **УЛЫБКА**! Даже если вы красиво идете, но с хмурым личиком, то это не добавляет изящества.

И напоследок. **Не стоит размахивать сильно руками**, а особенно сумкой, которую в руках носите!

Мало того, что это красивая походка, но она еще и полезна для нашего организма.

Так что… Улыбнулись и… пошли за комплиментами.

Автор - **Ольга Истомина**
Источник