|  |  |
| --- | --- |
|  | **Походка: как сделать её красивой и уверенной?** [https://cache.mail.yandex.net/mail/4fe1986e87e55a9bb03590ae716932c2/img.youtube.com/vi/UgoBRFyDHfk/mqdefault.jpg?rel=0](http://www.youtube.com/watch?v=UgoBRFyDHfk)Знаменитая танцующая походка Челентано. Обратите внимание: голова не скачет (кроме специальных выбросов), ноги идут по одной линии (особенно заметно в последних кадрах). Фильм "Блеф"Походка - привычный способ и стиль ходьбы. Походка, почти как глаза, отражает [душу](http://www.psychologos.ru/articles/view/dusha) человека: все [зажимы](http://www.psychologos.ru/articles/view/myshechnyy_zazhim), скованности, [эмоции](http://www.psychologos.ru/articles/view/emocii) явно меняют походку. С другой стороны, походка формирует [личность](http://www.psychologos.ru/articles/view/lichnost) и [характер](http://www.psychologos.ru/articles/view/harakter) человека. [Походка и характер](http://www.psychologos.ru/articles/view/pohodka_i_harakter) - связаны. По походке несложно рассказать о многих чертах человека, с другой стороны, меняя свою походку, можно (и нужно) постепенно менять (улучшать) свой характер. Над своей походкой работать можно и нужно, тем более что это нетрудно и весело. С чего начинать? См.[→](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_rabotat_nad_pohodkoy) Правильную походку можно ставить и иметь в своем арсенале несколько красивых и эффективных походок. Обратите внимание, походка может быть очень разной. Походка может быть:* Cвободной или зажатой. Зажатая походка порождает стеснительность, говорит о [неуверенности](http://www.psychologos.ru/articles/view/neuverennost) и проблемах человека. Здоровый и благополучный человек ходит свободной походкой.
* Cобранной или расхлябанной. Несобранность, расхлябанность в походке порождает несобранность в делах и жизни.
* Тяжелой или легкой. Тяжелая походка придает в сочетании с «земля держит» больший психологический вес и статус, легкая - ощущение полета, радости и счастья,
* [Энергичной](http://www.psychologos.ru/articles/view/energichnost) или спокойной. Ваша походка должна легко становиться и такой, и такой, в зависимости от ситуации. Вы это умеете? Качественно? Делаете всегда?
* [Уверенной](http://www.psychologos.ru/articles/view/uverennost) - неуверенной. Связано с ощущением «твердая земля под ногами», «земля держит». Отсутствие покачиваний из стороны в сторону. Шаги всегда вперед, человек не пятится.
* Разлапистой или в линию. Походка может быть косолапой, разметистой, прямой. Речь идет не о каких-то травматических отклонениях - а о небольших, но хорошо заметных особенностях: кто-то при походке ноги разбрасывает широко и носками наружу, а кто-то собранно и четко параллельно перед собой, практически на прямой линии.
* С разными Центрами. Походка складывается из того, чем мы ходим: головой ли, ступнями, коленками, плечами - и куда направляем [вектор силы](http://www.psychologos.ru/articles/view/vektor_sily) (воображаемая ниточка, которая прикреплена к точке и куда-то тянет). Смотри [Центры походки](http://www.psychologos.ru/articles/view/centry_pohodki)
* Мужская или женская. Мужская походка - это [сексуальность](http://www.psychologos.ru/articles/view/seksualnost) (воображение держит косточки переднего таза), [сметь](http://www.psychologos.ru/articles/view/smet) (вас стремят вперед широчайшие мышцы спины, там где низ ребер - вперед!), [ответственность](http://www.psychologos.ru/articles/view/chto_takoe_otvetstvennost_i_otvetstvennyy_podhod) (держат плечи) и [разум](http://www.psychologos.ru/articles/view/razum) (голова держтся на высокой шее и не раскачивается). Женская подходка - это [сексуальность](http://www.psychologos.ru/articles/view/seksualnost) (косточки переднего таза), [кокетство](http://www.psychologos.ru/articles/view/flirt_i_koketstvo) (попа), [чувство](http://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo) (грудь) и заманушки, [изящество](http://www.psychologos.ru/articles/view/izyaschestvo) ([кисти](http://www.psychologos.ru/articles/view/gimnastika_palcev_i_kisti) и ступни).

**Как с помощью походки поднять себе настроение и усилить уверенность в себе?**Многие из нас уже знают, что наше внутреннее состояние влияет на наш внешний образ, однако, то, что верно и обратное, понимают не все. Поэтому, если мы чувствуем внутри неуверенность, то один из способов как стать уверенней, это просто пойти как уверенный человек. От такой походки внутреннее состояние изменится, а за внутренним последует и изменение отношения людей. Для создания походки уверенного человека воспользуйтесь следующими советами:* Держите осанку. Разверните плечи, забросьте их назад и отпустите. Проверьте три главных вектора: основательность, легкость и энергию, Соответственно, почувствовали, как ноги прочно стоят на земле, от темечка представили ниточку, которая вас тянет вверх, от солнечного сплетения - вперед и вверх. Потяните за эти ниточки, ваша шея станет высокой, взгляд на уровне второго этажа, вас потянет вперед. Прекрасно! Красивая осанка готова.
* Шаг - от бедра! От бедра! Еще раз!
* Шаги - пошире.
* Начинайте шаг с пятки и прокатывайте стопу полностью по земле. Движение будет выглядеть плавнее и целеустремленнее.
* Опирайтесь на всю стопу, это позволит распределить вес тела равномерно. Походка станет более легкой и плавной.
* А теперь каждый выброс ноги делайте дальше и свободнее: вперед! Вперед! Неправильно, когда ступня, опускаясь, как бы возвращается к вам назад - нет, лучше представляйте, что носок ноги тянется вперед. Вперед!
* Уберите качание влево-вправо, для этого соберите шаги ближе к одной линии. Широкая поставнока ног будет вас раскачивать, а это не собранность и трата лишней энергии. Образ - "делайте свою лыжню уже". Держите линию! Представьте, что вы идете по ниточке!
* “Утиные лапки” в разные стороны при ходьбе делать не следует, стопы держите параллельно.
* Проверьте, что вы не качаетесь ни влево-вправо, ни вверх-вниз. Представьте, что у вас в глаза - видеокамера, а когда человек идет и одновременно ведет съемку на видео, качаний изображения быть не должно. Голова не шатается и не болтается, голова идет ровно!
* Еще раз: не семените. Уверенные в себе люди не торопятся. Если торопитесь, делайте шаги не чаще, и шире.
* Четкие руки помогают четкости шага. Выбор рук - синхронно с каждым шагом. Проверьте!
* Руки не разбрасываются в стороны. Руки расслаблены, но мах идет не в сторону, а вперед, поддерживая ход ноги.
* Лицо расслабленное, на губах заметна легкая улыбка.

Вы - прекрасны! |