Раскрываем секреты красивой походки.

Каждая женщина, девушка желает быть привлекательной не только для своего избранника, но и для окружающих в целом. Наверное, вы наблюдали такую картину, когда какая-либо особа шла по улице, либо уходила из помещения и на неё оборачивали взгляды не только особи мужского пола, но и женского тоже. В чем же был её секрет? Давайте разберёмся.

Возможно, это была модель, а может эстрадная звезда, но часто ли у вас на улице или офисе маленького и не очень городка ходят модели и звёзды. Скорее всего, это была обычная дама, но с необычайно лёгкой, завораживающей всех вокруг походкой.

И первый секрет на такой успех, не пытаемся ходить, как модели на подиуме.

При слове походка сразу вспоминается наш любимый фильм «Служебный роман» с его короной фразой «походка лёгкая от бедра». Попытка подражания модели в настоящей жизни по нашим дорогам и не всегда идеальным поверхностям выглядит ни красиво, и даже вульгарно.

Всегда следите за своей осанкой, спинка должна быть ровной, грудь слегка вперёд, но не выпячивайте совсем дугой. Это тоже портит ваш внешний образ.

Ещё один секрет – всегда включайте свое воображение.

Визуально нарисуйте прямую линию и ходите строго по ней, если визуализировать трудно нарисуйте линию по - настоящему. При регулярной тренировке, вы постепенно научитесь ходить ровно по прямой черте.

Третий секрет – будьте к себе объективны.

Что бы посмотреть на себя со стороны, найдите помещение с большими зеркалами, либо попросите близких вас поснимать на видео, когда вы идёте. Главное в это время, будьте естественны, как в обычной жизни, идите так, как будто вас и не снимают, и вы себя не видите в зеркало. Посмотрите на стопы, не косолапите ли вы. Это ужасно портит походку любой красавицы, выправите стопы слегка наружу.

Ну и пару технических секретов.

Шаги нужно делать не большие. Размашистые шаги ни кого не красят. Старайтесь идти медленно и не размахивать сильно руками. Голову держите прямо, нос не сильно задирайте, но и не окунайте его в грудь.

Запомните главное правило, сначала движется нога, потом туловище, на землю спускается пятка и только потом носок. Потренируйтесь дома одна перед зеркалом, потом пусть вас оценят близкие.

Ещё один важный секрет, не зацикливаемся на каблуках.

Уберите со своей головы миф, что только высокие каблуки и шпильки делают нас женственными и привлекательными. Для красивой походке подойдет любая обувь. Но предпочтения отдавайте обуви на среднем каблучке. Когда удобно вам, то и походка будет увереннее и привлекательнее.

Ну, и самый главный секрет, верить в себя.

Что бы освоить данные правила красивой походки, не нужно посещать специальные курсы или носить часами на голове книги. В любом начинании главное ваше желание и хорошее настроение. Не критикуйте себя сильно, любите себя и свое окружение, что бы раскрыться ещё больше запишитесь на танцы с партнёром. И не забывайте, что фразу из фильма «я самая обаятельная и привлекательная» ещё ни кто не отменял.