

О. Бриза, Г. Эйтвин

**ПОХОДКА И ОСАНКА
КОРОЛЕВЫ**

УДК 616-085
ББК 53.52
Б87

Бриза О., Этвин Г.

Б87 Походка и осанка королевы / О. Бриза, Г. Этвин. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 254 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75082-5

Изящная походка и осанка королевы — одно из самых главных украшений женщины. Ваша походка прекрасна, идеальна, изумительна — это бесспорно. Но все же, если вы хотите сделать ее легкой и сексуальной, если вы хотите, чтобы осанка стала царственной, эта книга для вас. В ней приведены специальные комплексы упражнений для укрепления мышц ног, шеи и спины, даны психологические рекомендации по восстановлению душевного спокойствия, дополняющие программу физического совершенствования. Все это поможет вам выработать чувство удовлетворения и уверенности в себе.

BIC VFD
BISAC MED000000

ISBN 978-5-521-75082-5

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Как бы вы объяснили, что значит слово «ходить»? Наверняка многие наши читательницы удивятся такому легкому вопросу, ответ на который, казалось бы, очевиден. «Ну, ходить — это значит ходить. От одного места к другому. Туда-сюда. Просто перебираешь ногами. Это же так просто», — так или примерно так ответят многие из вас. Конечно, ходить просто, а вот красиво ходить...

Для того чтобы сделать свою походку легкой и красивой, нужно приложить немало усилий. Между прочим, еще в давние времена люди отмечали, что у каждого человека своя, особая походка. Издавна к походке предъявляли определенные требования. Мужчины испокон веков обращали внимание не только на внешность и характер женщины, но и на то, как она ходит. А женщины в свою очередь стали уделять своей походке больше внимания.

В начале XIV в. появились первые трактаты, посвященные походке. Правда, в них основное внимание уделялось механике походки. Но это доказывает то, что к походке относились очень серьезно, изучали ее с точки зрения механики движений, анатомии и физиологии.

Но не только ученые интересовались человеческой походкой. В 1833 г. в свет вышла книга великого французского писателя Оноре де Бальзака «Теоретические выкладки на тему человеческой походки». Эта книга содержит очень интересный и точный материал.

Наша книга поможет вам научиться красиво ходить. В ней вы найдете множество полезных рекомендаций, советов, рецептов и упражнений, которые окажут на вашу походку только положительное влияние.

Мы поговорим и о самом главном, без чего красивая походка просто невозможна, — об осанке! Подумайте сами, разве может быть красивой походка у сутулившейся женщины? Конечно нет! Женщина с плохой осанкой теряет из-за этого своего недостатка огромную долю своей привлекательности. Именно поэтому проблемам, которые могут возникнуть с осанкой, в нашей книге отводится очень много места. Мы расскажем вам, как исправить плохую осанку с помощью специальных упражнений. Поговорим мы и о том, как нужно делать свою спину прямой. Надеемся, что наша книга поможет вам осуществить главную мечту современной женщины — быть привлекательной, несмотря на все трудности и бешеный ритм современной жизни.

Глава 1

ГРАЦИЯ — КРАСОТА В ДВИЖЕНИИ



Красота, здоровье — вот что делает человека счастливым. Излишне говорить о том, что эти понятия сопутствуют друг другу. Ведь заботясь о своем здоровье, вы в то же время заботитесь о красоте лица и тела.

Очень важно произвести благоприятное впечатление на окружающих. Однако всегда следует помнить, что не только приятное и улыбающееся лицо, хороший макияж, красивая и тщательно уложенная прическа, стильная одежда делают женщину привлекательной и неотразимой, вызывают к ней симпатию со стороны окружающих. Красота — понятие многогранное, включающее в себя самые разные аспекты. Проходя по улицам своего города, вы, наверное, не раз задерживались возле книжных лотков. Какие-то из предлагаемых книг привлекли ваше внимание. Не исключено, что это была литература по уходу за своим телом. Чего только ни найдешь в такого рода изданиях. Это и всевозможные диеты, и косметические средства, и натуральные фруктовые и овощные маски для кожи, и сведения о прическах, и рекомендации, касающиеся одежды и стиля. Только не обольщайтесь тем, что, последовав всем советам и в конце концов став обладательницей «осиной» талии, высокой груди, стройных ног, матовой кожи, вы станете неотразимой особой, при виде которой все непременно будут терять дар речи. Все впечатление от вашей «божественной» красоты может испортить... неправильная осанка. Да-да, именно красивая осанка — залог вашего успеха и хорошего самочувствия.

Гордо поднятая голова, развернутые плечи, легкая и непринужденная поступь — вот залог изящества и грациозности. Грация — слово латинского происхождения («gratia»), которое в переводе на русский язык означает «миловидность», «прелесть». Грациозными называли женщин, походка которых отличалась красотой движений и особым изяществом.

В древнеримской мифологии грациями называются три богини красоты, изящества, женской прелести и светлой радости. Они были дочерьми грозного бога Юпитера: Аглая — блестящая, Евфросина — благомыслящая и Таллия — цветущая. Юные грации водили дружбу с богиней красоты Венерой, которую они сопровождали вместе с музами. Считалось, что без сестер-граций прекрасная Киприда лишалась своей пленяющей способности. До нас дошли настенные рисунки, на которых древние изобразили богинь в виде красивых, грациозных девушек, держащих в руках музыкальные инструменты, мирты и розы.

В XV в. «грацией» называли способность человека свободно и легко владеть своим телом. Она воспринималась как особое свойство движений человека: их легкость, изящество, ловкость, пластичность.

Орас, главный герой одноименного романа Жорж Санд, таким образом характеризовал грациозную женщину: «... Она говорила, двигалась, принимала и провожала гостей с такой грацией, что по сравнению с ней все женщины, каких я до нее видел, показались мне разве что пригодными пасти гусей». И что самое интересное, слова Ораса относятся к женщине бальзаковского возраста, которая благодаря умению красиво двигаться пленила двадцатилетнего юношу.

Не убеждайте себя в том, что вам с вашей фигурой до грациозности и красивой осанки очень далеко. Фигура

не имеет к этому никакого отношения. Сохранить красоту движений и кошачью гибкость вам мешает либо неверное представление о красоте, либо просто лень и нежелание приложить хоть какие-то усилия (подсчитайте, как часто вы откладываете заботу о себе «на потом», сославшись на усталость).

Вспомните толстовскую Анну Каренину. Ведь эта женщина была слегка полновата, но как она умела держать себя: «Каренина стояла неподвижно, держась чрезвычайно прямо, и глаза ее улыбались... Она вышла быстрой походкой, так странно носившей ее довольно полное тело». Можно быть очаровательной и грациозной особой, имея небольшой рост и худощавое телосложение. За примерами опять обратимся к бессмертным образам классической литературы. Такова Соня из романа «Война и мир» Льва Толстого, в которой автора привлекает ее манера двигаться: «Соня была тоненькая миниатюрная брюнетка с мягким, оттененным длинными ресницами взглядом, с желтоватым оттенком кожи на лице и в особенности на обнаженных худощавых, но грациозных мускулистых руках и шее. Плавностью движений, мягкостью и гибкостью маленьких членов и несколько хитрою и сдержанною манерой она напоминала красивого, но еще не сформировавшегося котенка». К каким же выводам мы с вами пришли? Неповторимая красота не зависит от модной и дорогой косметики и одежды. Рост, полнота или, наоборот, излишняя худоба тоже не играют здесь никакой роли. Естественная грация движений (соединение движений души и тела), воздушность, парение — вот что делает женщину привлекательной.

Грациозность движений можно оценить по походке, жестам, а также по некоторым позам. Походка может быть легкой или тяжелой, быстрой или степенной, семенящей, величественной, с широким или маленьким шагом. Кор-

пус можно держать прямо или раскачивать его из стороны в сторону. Одни во время ходьбы сильно размахивают руками, другие ходят, не отрывая их от туловища. Движения рук могут быть плавными, мягкими, ритмичными, суевливыми, быстрыми, вялыми, резкими, грубыми.

Грациозность, пластика, красивая осанка не даются нам от рождения. Изящество приходит со временем, многое зависит от воспитания. Спору нет, можно встретить девушку, которая одарена грацией от природы. Однако такое случается крайне редко. Большинству из нас для приобретения грации, изящества, легкости движений потребуется много тренироваться. Секреты хорошей осанки недоступны только тем, кто не проявляет настойчивого желания их раскрыть. Очень важно иметь хорошую осанку. Но как этого добиться? Придется приложить максимум усилий и поработать над собой. Тренировки должны быть ежедневными и регулярными. Дома старайтесь побольше ходить, причем чередуйте обычную ходьбу с ходьбой на носках. Прodelывайте все эти манипуляции перед зеркалом и наблюдайте за своей осанкой. Освоив самое легкое, пройдите с грузом на голове (например, с мягкой подушечкой). Не поленитесь потратить ежедневно несколько минут на упражнения для осанки, ведь от правильной осанки зависит ваше здоровье. Важно постоянно помнить о том, что правильное сочетание подвижного и статического состояний, работа над хорошей осанкой имеют первостепенное значение для детородной функции.

Осанку необходимо формировать с детства в процессе роста и развития молодого организма, когда человек очень гибок и пластичен. Как давно мамы в последний раз одергивали свое чадо, сгорбившееся над учебниками: «Держись прямо!» Они почему-то махнули на детей рукой, считая, что ребенок сам разберется в том, что ему удобно, а что —