Автор: admin
25.10.2011 15:26 -

Что делает человека статным?

Статного человека «видать» издалека. Он выделяется из толпы. Пусть он невысокого роста, не очень привлекателен, зато статен, а это компенсирует всё недостающее. Много ли нужно для того, чтобы прослыть статным человеком? Совсем нет. Необязательно обладать совершенной фигурой или быть ростом с баскетболиста. Достаточно держать осанку, знать несколько секретов красивой походки и помнить о собственной уникальности (не в ущерб другим, не менее уникальным).

Осанка

Статные люди прежде всего **отличаются превосходной осанкой**. Такой человек похож на натянутую струну, вот-вот зазвенит… А между тем, осанка - не привилегия. Каждый более или менее
здоровый человек может уже
буквально
через неделю ходить прямо, не сутулясь
. Кстати, мало того, что ровная осанка более эстетична, она, ко всему прочему, бережет силы и прибавляет здоровья.

Для начала проверьте свою осанку. В этом вам поможет зеркало или вертикальная плоскость (стена, например). В зеркале вы сами в состоянии увидеть изъяны осанки, стена, однако, более надежный судья. Если вы хотите, чтобы стена вынесла свой приговор, встаньте спиной вплотную к ней. Прижмитесь к стене затылком, лопатками и ягодицами. Всегда держите такую (или почти такую) осанку, как сейчас? Отлично, у вас прекрасная осанка. Если же ваша спина постоянно «согбенна», уже знаете к чему стремиться.

В обретении осанки главную роль играет ваша «голова». Будете ли постоянно обращать внимание на осанку, будет ли неловко перед знакомыми за то, что годами сутулились, а тут вдруг расправили плечи, победит ли лень… зависит только от вас. Опять же оговорюсь, все это верно для более-менее здоровых людей.

Несложное упражнение позволит обрести и контролировать отличную осанку. А **постоя**

нный контроль
здесь
очень важен
. Выпрямитесь и представьте, что сверху вас как бы немного подтягивают-приподнимают, поддайтесь этому чувству. Вытянитесь, отведите назад плечи, голову держите прямо или слегка откиньте, можно и улыбнуться, хотя бы мысленно. Короче говоря, начните, а там, глядишь, и втянетесь…

Походка

Многие, кстати, очень мало внимания уделяют ей. Дескать, чего там, ходить, что ли не умеем. Раз-два, «сгорбились» и побежали на полусогнутых «вприсидку». Красота, глаз не оторвешь. Это, правда, не касается женщин. Большинство представительниц прекрасного пола следят за походкой, чего не скажешь о мужчинах. А красивая походка имеет свои секреты. **Шаг должен быть уверенным**, не семените, идите нормально. **При шаге противоположное плечо подается вперед**
. Иными словами, ступаете правой ногой и чуть заметно поводите левым плечом, однако не переусердствуйте, не «махайте» плечами.
Шагайте пружинисто
, походить еле-еле, шаркая ногами, все успеем в старости.

Взгляд

Спокойный взгляд человека, уверенного в своих силах, - как раз то, что нам нужно. Смотрите вперед. Под ноги тоже посматривать не забывайте. На всех смотрите как на равных (конечно, если это не случай мегаломании, тогда и советы не нужны).

Если соблюдать все эти нехитрые премудрости, то впечатление статного человека вы произведете. Некоторым это дается от природы (о, счастливчики) нам же, обычным людям, приходится трудиться. Но труд этот окупается. И еще, **не перестарайтесь, иначе рискуете стать объектом карикатур**
.

Автор - **Владимир Стецко**
Источник