

# Správné držení těla

Autor: Qark

Datum: 17. 08. 2006 21:09

URL: <http://www.qark.net/clanek/spravne-drzeni-tela>

---

Už delší dobu si všímám, že má plno děvčat problémy se správným držením těla. A aniž si to uvědomují, poměrně hodně na tom záleží. Nejde mi teď o fakt, že si tím nějak ubližují a jednou je třeba, díky nynějšímu nesprávnému postoji, bude bolet v zádech, ale jde hlavně o to, jak takový člověk potom působí na ostatní. Přestože si to příliš neuvědomujeme, způsob naší prezentace není jen v tom, co říkáme, ale i jak se pohybujeme, či gestikulujeme. To všechno má účinek na podvědomí ostatních lidí, čímž si o nás utváří určitý obraz. A to jestli je negativní, či pozitivní - to záleží vždy jen na nás. Nedělejte proto pořád ty stejné hloupé chyby.

Největší chybou, kterou děvčata dělají, je nesebevědomý postoj. Sebevědomý člověk je rovný a v pohodě, jenže já mám pocit, že plno dívek se dneska jen zlomí někde pod prsy a vystrčí břicho, takže vypadají jak špatně otevřená kudla. No schválně, zkuste se dívat chvilku kolem sebe. Uvidíte holky na autobusové zastávce, které zlomené do zvláštního „C“ stojí blízko silnice a vystrkují svoje břicho na kolemjedoucí auta. Jenže proč? Přijde vám takhle zlomená holka přitažlivá? Mně ne. Nebo děvčata (nejčastěji kuřačky) v partě s ostatními. Každá s cigaretou v ústech a vystrčeným břichem, je toto normální? Není. Je to hnusná podívaná. Navíc si myslím, že k tomu nemají důvod. Nic jim přece nebrání zvednout ramena, vystrčit hrudník a stát zcela normálně. Takže proč to dělají? Čím si touto pózou ulevují? Nechápu. Stačí se totiž jen narovnat a celý dojem z dívky bude zcela jiný - lepší.

Další věc, kterou nesnáším, je pravoúhlá ručička. Určitě to znáte. Dívenka chodí kolem s rukama zalomenýma v lokti do pravého úhlu. Takový člověk vypadá jako Hurvínek z loutkového divadla, který čeká, až ho někdo zatahá za správný drátek, aby mohl zvednout ruku. Jestli nevíte, o čem mluvím, rozhlídněte se někdy kolem sebe. Jistě takových děvčat najdete plno. Jen pro upřesnění dodávám, že pravoúhlá ručička nejlépe vyzní v kombinaci se sevřeným palcem a ukazováčkem na konci paže. Tohle charakterizuje všechna „hloupá“ děvčátka. Kdykoliv to vidím, беру za zaječích. Děkuji, nechci - říkám si vždy.

Přiznám se, že mám rád holky v pohodě a sebevědomé. Ne ty, které kopírují špatné vlastnosti svých kamarádek. Možná jsem stará škola, ale držení těla na mě působí. Během několika vteřin tak totiž odhadnete člověka, který si věří a za něco stojí a člověka, který jen slídí za svými kamarádkami a sám neumí nic kloudného vymyslet. Postoj těla je velmi důležitý, věnujme se mu a odstraňme svoje špatné návyky. To, že to dělají vaše kamarádky, neznamená, že je to správné. Váš postoj totiž o vás řekne opravdu hodně.