

image not found or type unknown



Отпечатки пальцев, наша внешность, манера одеваться — все это отличает нас от других людей, делает нас непохожими на окружающих. Оказывается, человека можно узнать и по походке, недаром поется в одной известной песне: «А я милого узнаю да по походке...».

Почему же походка – это двигательная физиономия характера? Характер человека многогранен, в нём сосредотачиваются основные индивидуально-психологические свойства индивида. Проявление характера может иметь 2 формы: вербальную и невербальную. Вербальная составляющая выражается в речи, с помощью слов. При разговоре с человеком, вы можете проанализировать информацию, полученную от него и сделать вывод о его характере, темпераменте и других индивидуально-психологических особенностях.

Однако очень не просто воспринимать речь без её невербальной составляющей, не видеть мимики, жестов человека и т.д.

Так же и телосложение человека, его конституцию можно обозвать объективными характеристиками, которые воспринимаются без субъективного окрашивания. Например, о толстом человеке можно предположить, что он ленив, для него важен внутренний комфорт. Для человека с развитой мускулатурой скорее характерна целеустремленность, самодостаточность и т.д.

Однако такие характеристики не исчерпывающие в силу недостатка информации. А живое представление о теле человека, возможно, сформировать исключительно при его активности, то есть во время движения анализировать его походку, воспринимать невербальную составляющую человека.

Почему же походка напрямую связана с характером?

Как темперамент связан с особенностями нервной системы, так же и характер связан с походкой индивида. По мере формирования характера формируется и походка.

Конституция человека, его телосложение является обликом внутренней составляющей человека, и они чаще всего соответствуют друг другу и согласуются между собой. А так как тело человека движется, оно имеет возможность отражать

внутреннюю составляющую его носителя с помощью жестов, походки, характерных движений и т.д.

Остановимся подробнее именно на походке.

Среди характеристик, выделяемых при изучении походки человека можно выделить некоторые наиболее информативные и существенные:

- Ширина шага
- Скорость походки
- Амплитудность движений
- Положение рук
- Положение головы /шеи
- Направление носков
- Положение таза

Так же тип походки характеризуется, прежде всего, количеством энергии, сосредоточенной в человеке, и её полюсом выраженности. Такая энергия может быть направлена как вовне (на окружающих), а может быть направлена во внутрь (на внутреннюю составляющую).

Энергия, направленная вовне характерна для человека общительного, целеустремленного, открытого, энтузиаста, активиста и т.д. Такие люди готовы к общению, они сообщают о себе всеми способами, как вербальными, так и невербальными, как словами, так и походкой.

Такая энергия определяется следующими характеристиками походки:

- Амплитудность движений
- Широкий шаг
- Свободные, не скованные бёдра
- Голова приподнята вверх
- Шея вытянута, чувствует себя свободно
- Походка «слышная издалека»
- Быстрый шаг
- Согласованность движений
- Руки помогают в амплитуде

Энергия же, направленная вовнутрь, характерна, скорее, для человека, внимательного, обязательного, скромного или тревожного.

Это, скорее всего, плохо коммуницирующий человек, который не хочет привлекать к себе внимания и лишней раз быть замеченным, поэтому свою энергию он сохраняет в себе, что и характеризуется его походкой. Она скованная, чаще всего не амплитудная и незаметная.

Другим вариантом такой энергии может быть человек – индивидуалист. Он постоянно совершенствуется, не зависит ни от кого, считает продуктивными размышления, нежели чем простая «болтовня».

Такая энергия определяется следующими характеристиками походки:

- Тяжёлый шаг
- Носки смотрят внутрь, либо прямо
- Скованная спина и таз
- Шея направлена вперёд либо опущена к плечам
- Осторожный шаг
- Руки в карманах, прижаты по швам, не участвуют в походке

Данные примеры характеризуют лишь малую часть «типовых» походок. Поэтому можно выделить несколько наиболее встречаемых типов походок, каждой из которых соответствуют определённые психологические особенности.

- Человек с *танцующей походкой* особенно несерьезен, забывчив, обещает многое, но слово никогда не держит.
- *Тихий, неуверенный шаг* с опорой на носок принадлежит людям, которые не любят привлекать к себе внимание, часто погружены в свои мысли и переживания, угрюмы и некоммуникабельны.
- *Звонкая походка* с подчеркнутым стуком каблуков принадлежит несдержанному и бесцеремонному человеку.
- *Тяжелая, шаркающая походка* и неподвижно висящие при ходьбе руки говорят скорее об отсутствии воли.
- *Скорый, стремительный шаг* — у натур горячих, которые думают и решают все быстро. Это удачливые люди. Они любят работать и любят отдыхать
- *Медленный, или «журавлиный», шаг* характеризует людей либо равнодушных, холодных, либо желчных, недовольных всем и вся. Они тяжелы в общении, безрадостны и бесперспективны.
- *Размеренный, степенный шаг* говорит о том, что перед вами спокойный, уравновешенный субъект, не подверженный чудачествам и легкомыслию. Его рациональность и консервативность могут показаться порой невыносимыми,

но он верный и надежный человек.

- Тот, кто при ходьбе *пятки ставит внутрь*, имеет особо обостренное внимание к окружающему. «Все вижу! Все слышу! Высоко сижу! Далеко гляжу!..» Он весел, общителен, но иногда бывает несколько назойлив.
- *Бегающие, мелкие шаги* – характерны для субъектов, которые обычно педантичны, придирчивы и малообщительны.
- Если при ходьбе человек *сильно размахивает руками*, это говорит о его непосредственном характере. Стремительность и целеустремленность — это про него. Он энергичен, имеет живую, страстную, часто творческую натуру.

В заключение можно сказать, что походка человека – одна из основополагающих характеристик его личности, его характера, предпочтений и индивидуальных особенностей.

Каждая походка индивидуальна, однако, как и во всём можно найти точки соприкосновения, провести параллели, сделать выводы и быть более разборчивым и внимательным к таким важным невербальным проявлениям индивидов, как их походка.