

BƯỚC CHÂN DUYÊN DÁNG.

Bạn sẵn sóc cho mái tóc, làn da, cho đôi tay ngà, cho gót chân mềm, mà bạn quên không lưu tâm đến cách đi đứng của bạn là một điều vô cùng thiếu sót. Và một người con gái có một dáng đi thiếu duyên dáng có thể làm giảm đi cái đẹp trời cho của khoe mắt của làn môi đó bạn.

Nếu bạn có một dáng đi lắc lư nặng nề, chân chữ bát, đi rón rén dường như sợ sệt, đi cứng nhắc như mấy ông nhà binh, đi cà giựt, hoặc bạn có một dáng đi kiêu căng v.v.. bạn đều có thể sửa đổi và tập... đi trở lại để bạn có một bước đi duyên dáng hơn.

Một bước đi đẹp duyên dáng là bước đi ngay ngắn không nghiêng qua ngã lại hoặc chồm về phía trước. Phương pháp thông thường để bạn tập là đặt một quyển sách ở trên đỉnh đầu. Bây giờ bạn giữ thế nào cho thẳng thân mình từ đầu đến chân trong một tư thế thẳng bằng, để quyển sách trên đầu khỏi rớt xuống. Quyển sách trên đầu sẽ giúp cho bạn giữ cho thân hình ở trong một tư thế thẳng đứng và đó là điều kiện căn bản của một dáng đi đẹp và duyên dáng. Bạn giữ cho lồng ngực



và xương sống thẳng đứng chồm về phía trước và cũng đừng ngã về phía sau. Mông giữ thẳng, đầu gối và bàn chân hướng thẳng về phía trước. Bạn có thể dùng một sợi dây dọi hoặc một cái thước giầy để kiểm soát cách đứng trước một cái gương lớn,

Khi bạn đi bàn chân hơi quay ra một ít (một ít thôi) và khi đặt bàn chân xuống đất thì gần như là thẳng, nhưng sự thật không hoàn toàn thẳng, đầu ngón chân cái hơi

nghiêng ra chừng hai ba phân là vừa. Chiều dài của mỗi bước đi của bạn tùy thuộc vào chiều cao



của bạn và chiều dài của hai chân bạn (trung bình mỗi bước dài từ hai tới ba tấc cho người đàn bà). Nếu bạn cao mà bước đi ngắn quá đáng đi của bạn trông buồn cười, ngược lại nếu bạn thấp mà lại cố bước cho dài thì trông giống như anh lính lùn cố bước theo cho kịp đoàn quân. Vì thế cho nên nếu bạn thấp bạn phải bước ngắn một chút. Bạn có thể tập bước trên cát ướt bằng chân không, để nhìn dấu chân của bạn có bước đúng hay không.

Làm thế nào để bạn chia đều sức nặng của thân hình bạn khi bạn đứng và đi cho đúng.

Không bao giờ đặt sức nặng lên gót chân mà phải đặt ở phía trước của lòng bàn chân ngay sau ngón chân cái. Đặt hai bàn chân song song với nhau, hông và đùi thẳng, vai để tự nhiên, xương sống giữ thẳng, ngẩng đầu lên, đầu hơi kéo về phía sau (đừng bao giờ để đầu cúi về phía trước). Bây giờ bạn đang có một thế đứng thẳng băng rồi đó. Giờ bạn hơi duỗi các bắp thịt một chút (nhớ giữ cho sức nặng của thân hình ở phía trước của bàn chân, sau ngón cái). Bây giờ bạn bắt đầu bước đi từ từ, di chuyển chân



bước thứ hai. Bạn cứ tiếp tục điều khiển sức nặng như thế là vừa đúng, và bây giờ bạn có một dáng đi uyển chuyển dịu dàng rồi đó.

bạn từ chỗ khớp xương đùi, đừng xoay hông và chân theo từng bước chân của bạn và vẫn giữ thân hình thẳng vai ngang tự nhiên, đầu thẳng và hơi về phía sau, lồng ngực thẳng. Mỗi bước gót chân bạn đặt xuống trước rồi sức nặng về phía trước tức thì, dọc theo phía ngoài bờ của bàn chân và cuối cùng đặt ở ngón chân cái như thế để bạn sửa soạn cho

Và sau đây là những bước bạn nên tránh:

- ** Đừng chĩa ngón chân vào quá hoặc ra quá.
- ** Đừng lắc hông từ bên này qua bên kia.
- ** Đừng bước ngắn quá hoặc dài quá.
- ** Đừng nhúi đầu về phía trước,
- ** Đừng rùng vai.
- ** Đừng vừa đi vừa giựt như người mắc phong (có người gọi là đi cà giựt).

Dã-Thảo Quế Trần
Tháng 12/1984

Kính thưa bạn đọc,

Bài viết trên đây DT đã đăng trong tuần báo “Chuông Sài Gòn” ở Úc hồi tháng 12/1984. Lâu lắm rồi, nhưng từ dạo ấy đến nay DT nhận thấy mọi quan niệm về cái đẹp của người phụ nữ hầu như không có gì thay đổi. Hôm nay tình cờ soạn lại các bài đã đăng trên báo để đưa vào website dathaoquetrn, DT tò mò đánh máy: “gracefully walking steps” vào “search” trên net xem sao, thấy có nhiều hình ảnh thích hợp cho bài viết, nên DT copy lại đưa vào để trình bày cho các bạn xem thêm cho vui và rõ ràng hơn, hy vọng bạn sẽ thích những hình mới này. Năm 1984 DT mới đến Úc không bao lâu, không biết về computer nên không tìm được nhiều hình ảnh như bây giờ, lại không biết vẽ nữa chứ nên đành chịu!



Hình bên cạnh Thảo cũng lấy từ internet, cô gái vừa đi vừa cười tự nhiên chứ không gượng gạo, lưng giữ thẳng tự tin với dáng vẻ bên ngoài vừa đẹp vừa duyên dáng của mình, bước chân vững trên đôi giày thấp đế bước không sợ mất thăng bằng như giày cao gót nhọn. Cuối cùng là em bé trai, chùng chùng ba tuổi, lưng mang “balo” yên chí bước xuống sân đi một mình, trông thật dễ thương. Và Evie Sophia, (cháu cố ngoại DT) ở giữa, vừa đi vừa ôm bình sữa.

Dã-Thảo Quế Trần.
16/12/2016

