



Extra gyakorlati útmutató a leggyakoribb testi változásokhoz

YURKOV - stílusos menopauza workshop

1. A TESTÜNK - menopauza és perimenopauza alatt

Az egyik legfontosabb dolog, amit szeretnék itt tisztázni, hogy a tested ilyenkor nem egyszerűen „változik”, hanem teljesen új működésre hangolódik át. És a legtöbb nő azért kerül konfliktusba saját magával, mert ezt a változást még mindig a régi szabályrendszeren keresztül próbálja értelmezni. Csakhogy közben a tested már más nyelvet beszél.

Korábban lehet, hogy simán elbírtál egy merevebb farmert, egy szűkebb blézert, egy magas sarkút egész nap. Most pedig két óra után azt érzed, hogy feszít, nyom, irritál, elegend van belőle, és alig várod, hogy szinte letéphetd magadról. Sok nő ilyenkor rögtön elkezd hibáztatni magát. Híztam. Elhagytam magam. Rosszul nézek ki. Közben pedig sokszor az történik, hogy az idegrendszere már egyszerűen érzékenyebben reagál a túl sok ingerre. És ez az öltözködésben is megjelenik.

A test ilyenkor sokkal gyorsabban jelez. Sokkal őszintébben reagál. Rögtön megmutatja, mi az, ami kényelmetlen, túl szoros, túl kemény, túl művi vagy egyszerűen túl sok. Ezért van az, hogy sok nő ösztönösen elkezd puhább anyagokat keresni, egyszerűbb kombinációkat választani, vagy elkezdyn másképp viszonyulni a saját nőiségéhez.

Közben viszont ott dolgozik benne a régi kép saját magáról. Az a nő, aki régen volt. Az a test. Az a működés. És innen indul a legtöbb reggeli gardróbdráma, mert a nő fejben még mindig ugyanazt a látványt, ugyanazt az energiát, ugyanazt az érzést várja magától, miközben a teste már teljesen más visszajelzéseket ad. Ezért lesz hirtelen „rossz” egy ruha, ami éveken át működött. Nem azért, mert a ruhával történt valami, hanem mert megváltozott az a nő, aki viseli.

És szerintem ez igazából nagyon felszabadító felismerés. Ugyanis a cél ilyenkor már nem az, hogy mindenáron visszaerőltess magad egy korábbi verziódba. Sokkal inkább az, hogy elkezd megérteni, mire reagál jól a tested most. Mert lehet, hogy ma már fontosabb a mozgásszabadság. Fontosabb a puhaság. Fontosabb a könnyedség.

Fontosabb az, hogy fellélegezz a ruháidban. És ez nem „lejjebb adás”. Ez egy

újfajta intelligencia a saját tested felé. Sok nő egyébként pont ebben az életszakaszban kezd el először igazán önazonosan öltözködni. Mert már kevésbé érdekli a bizonyítás. Kevésbé akar szerepet játszani. Sokkal inkább azt keresi, hogyan tud jól lenni saját magában. És érdekes módon ettől lesz erősebb a kisugárzása is. Mert amikor egy nő már nem harcol folyamatosan a testével, hanem együttműködik vele, az kívülről is látszik. Az egész jelenlétén, ilyen megmutatja a igazi, őszinte, nagybetűs belső Erő.

2. A LEGGYAKORIBB TESTI VÁLTOZÁSOK

Nézzük meg a leggyakoribb változásokat és azt, hogyan tudsz velük együtt dolgozni!

A hasi terület változása az egyik leggyakoribb élmény. Sok nő ilyenkor azt érzi, hogy hirtelen minden „ráfeszül”, és automatikusan elkezd túlméretezett ruhákkal takarni magát. Ettől viszont gyakran nehezebbnek és formátlanabbnak hat az egész megjelenés. Sokkal jobban működnek azok a fazonok, amik hagynak levegőt a test körül, de közben van bennük ritmus és forma. Például enyhén A vonalú felsők, lágy esésű ingek, jól elhelyezett függőleges vonalak, nyitott kabátok vagy zakók. Az anyag itt kulcskérdés. A túl merev textil ráfeszül, a túl vékony minden apró mozdulatot kirajzol. A közepesen lágy, jól mozgó anyagok sokkal együttműködőbbek.



A derékvonal átalakulása sok nőnél identitáskérdés is. Főleg azoknál, akik korábban erősen a homokóra nőiségükből építkeztek. Ilyenkor általában ösztönösen még jobban elkezdik hangsúlyozni a derekat, csak közben a test már más arányt kíván. Sokkal elegánsabban működik a „jelzett derék”, mint az erősen behúzott derék. Egy lazábban követett sziluett, egy jól elhelyezett öv, egy enyhén karcsúsított zakó gyakran sokkal frissebb és modernebb hatást ad.



A mell változása szintén érzékeny pont. Sok nő ilyenkor nehezebbnek érzi a felsőtestét. A túl zárt nyakkivágások gyakran még tömörebbé teszik az összhatást, miközben egy jól megválasztott V kivágás, egy hosszabb nyaklánc vagy egy nyitottabb dekoltázsvonal levegőt és könnyedséget hoz a megjelenésbe. Itt is fontos az idegrendszeri szempont: sok nő egyszerűen kevésbé tolerálja a szoros, nyomó melltartókat vagy a merev felsőrészeket.



A felkar érzékenysége nagyon gyakori női feszültség ebben az időszakban. Ilyenkor sokan automatikusan teljesen elrejtik a karjukat, amitől nehezzé válhat az egész sziluett. Sokkal jobban működnek azok a megoldások, amik mozgást és levegőt hagynak. Lágyabb ujjmegoldások, könyékig érő ujjak, könnyű rétegezés, finoman áttetsző anyagok. A cél nem az eltüntetés, hanem az egyensúly.



A hőérzet változása teljesen átírja az öltözködést. Sok nő ilyenkor már fizikailag sem bírja azokat az anyagokat, amiket korábban hordott. Ezért lesz kulcsfontosságú az anyagismeret. A természetesebb, jól szellőző textilek, a rétegezés, a könnyen levehető darabok sokkal komfortosabbá teszik a napot. És ezt komolyan kell venni. A komfort ilyenkor nem lustaság vagy „elengedettség”, hanem idegrendszeri szükséglet.





A bőr és az arc változása miatt sok nő hirtelen fakóbbnak érzi magát. Ilyenkor gyakran automatikusan feketéhez nyúl, mert biztonságosnak tűnik, közben viszont sokszor még jobban lehúzza az arcot.

Sokkal szebben működnek a lágyabb tónusok, a melegebb neutrálisok, a puhább kontrasztok. Nem harsányságra van szükség, hanem előbb színhasználatra.



És talán ez a legfontosabb az egészben: a tested ilyenkor sokkal őszintébben reagál mindenre. Rögtön megmutatja, mi feszít, mi túl sok, mi idegen, és mi az, amiben fellélegzik. Ha elkezded erre figyelni, akkor az öltözködésed is sokkal nyugodtabbá és önazonosabbá válik. Nem azért, mert „mindent jól csinálsz”, hanem mert végre együtt dolgozol azzal a nővel, aki most vagy.

Ha szeretnél ebben még mélyebbre menni, és nem csak érteni, hanem a stílustemperamentumod mentén gyakorolni is, ahol végig fogom a kezéd, akkor neked hoztam létre a **Yurkov Belső Kört**. Ez egy olyan online tér, ahol ezt a működést lépésről lépésre tanítom meg neked, a pszichológia és a stílus segítségével. Csatlakozás itt:



Ne feledd, a stílus nem ott kezdődik, amit felveszel, hanem ott, milyen állapotot választasz.