

УДК 746.41
ББК 37.248
P39

Meike Rensch-Bergner
PASST PERFEKT PLUS SIZE

© Edition Michael Fischer GmbH, 2020 www.emf-verlag.de
This translation of PASST PERFEKT PLUS SIZE first published in Germany by Edition Michael Fischer GmbH
in 2020 is published by arrangement with Silke Bruenink Agency, Munich, Germany

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
pablolealphoto, UfaBizPhoto, Chadchai Krisadapong, 9dream studio, gkrphoto, H_Ko, olya_foto,
Krakenimages.com / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



Ренш-Бергнер, Майке.
P39 Бодипозитив. Идеальный крой женской одежды Plus Size : полный курс по работе с выкройками / Майке Ренш-Бергнер ; [перевод с немецкого В. А. Васильевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 160 с. : ил. — (Звезды рукоделия. Энциклопедия инноваций).

ISBN 978-5-04-188122-1

У вас наконец-то появится именно та одежда, которую вам понравится носить!

Может ли на полной женщине хорошо смотреться элегантная одежда? С этой книгой ответ — да, конечно, сшить красивую вещь для любой фигуры вполне возможно! Главное — качественная обработка и хорошая посадка. Всему этому можно научиться. Достаточно освоить законы корректировки выкроек для женщин с формами, и одежда оптимально адаптируется ко всем проблемным зонам.

Это проще, чем вы думаете. Главное, внимательно изучить фигуру и перенести то, что вы видите, на выкройку. Остальное — различные техники, хитрости и пошаговые инструкции, чтобы подогнать ее под свою фигуру. И все это вы найдете в книге, которая не только научит шить модную одежду, даже если ваша фигура далека от идеала, но и подарит уверенность в собственной неотразимости!

УДК 746.41
ББК 37.248

ISBN 978-5-04-188122-1

© Васильева В.А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4	Увеличивайте ширину в правильных местах	43	Корректировка ширины и длины верха для живота	104
Превратите стандартные выкройки в индивидуальные!	6	«Холмам» нужны ширина и длина	43	Корректировка ширины плеч	106
ОСНОВЫ	9	Корректировки ниже проймы — это просто	44	Круглая спина	108
БОЛЬШИЕ РАЗМЕРЫ	10	Направление нити и метки	44	Корректировка S-образного изгиба позвоночника для верха	109
Большие размеры, плюс-сайз или полнота?	10	Макет	44	Корректировка ширины плеча	111
Непривычная мысль	11	КОРРЕКТИРОВКИ ПО МЕТОДУ CRAFTELN: ДЕЛАЕМ ТАК!	46	Корректировка глубины проймы	112
Секрет хорошей посадки	12	Скорректируйте выкройку за четыре шага	46	Корректировка ширины юбки с помощью вытачек	114
Должно быть удобно	12	Отметьте нужные места на выкройке	47	Корректировка ширины в бедрах и ягодицах	116
С такими ногами, руками и животом...	13	Корректировка выкройки	55	ЭТАП 3. ИДЕАЛЬНАЯ ПОСАДКА	118
Выбирайте мыслить позитивно	14	ПОДГОТОВКА	61	Корректировка ширины в области груди (FBA)	118
Новый силуэт — новая жизнь	15	СНЯТИЕ МЕРОК	62	Преимущества FBA	120
ОДЕЖДА БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ	16	Правильное нижнее белье	62	Подгонка выкройки по методу FBA	125
Шьем то, что нравится	16	Вспомогательные линии	63	Перемещение вытачки	127
Индивидуальный пошив	16	Точка отсчета: талия	64	FBA с рельефными швами	129
Размеры одежды	17	Измерения в положении сидя	65	Рельефные швы при низком центре груди	131
О «лестных размерах» и клиентах мечты	18	Где измерять?	66	Корректировка рельефного шва в области живота	132
Одежда больших размеров	18	Создание собственной таблицы измерений	71	Корректировка при S-образном изгибе позвоночника	134
Выкройки и хитрости для больших размеров	19	Об этом следует помнить при снятии мерок	72	Корректировка брюк в верхней части бедра	137
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОДЕЖДЫ ПЛЮС-САЙЗ	26	ТАБЛИЦЫ ИЗМЕРЕНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗМЕРА	73	Корректировки в области икр	138
Натуральные и искусственные волокна	26	Главные мерки для выбора размера	73	Краткий обзор корректировок брюк	140
Ткань или трикотаж	27	Как выбрать подходящий размер	75	ПОДГОНКА	143
Плотность ткани	29	Припуски и выбор размера	75	ВЫЯВЛЕНИЕ ДЕФЕКТОВ ПОСАДКИ	144
Свойства материала	29	ТРИ ЭТАПА КОРРЕКТИРОВКИ ВЫКРОЙКИ	79	Накальвание и сметывание	144
Расход ткани	30	ЭТО РАБОТАЕТ ТАК: ТРИ ЭТАПА	80	Накальвание без помощника	145
ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ПЛЮС-САЙЗ	32	Научитесь шаг за шагом адаптировать выкройку и постепенно переходить к новому гардеробу	82	Учимся читать складки	146
Центр груди смещен вниз	33	ЭТАП 1. ОДЕЖДА СВОБОДНОГО КРОЯ	83	ИСПРАВЛЕНИЕ ДЕФЕКТОВ ПОСАДКИ ПРИ ПРИМЕРКЕ	147
Талия исчезла!	34	Корректировка длины верха	84	Корректировка длины переда	147
Заметный живот	34	Корректировка длины	86	Корректировка ширины в верхней части	147
Талия смещена вниз	35	Корректировка длины при завышенной талии	86	Корректировка ширины на спинке	148
Округлые ягодицы и S-образный изгиб позвоночника	36	Корректировка длины рукавов	87	Корректировка ширины плеч	149
Полные плечи	37	<i>Экскурс:</i> золотое правило рукава	89	Корректировка рукавов	149
Полные бедра	38	Корректировка длины юбки	90	Определение положения пуговиц	150
Полные икры	38	Корректировка длины брюк	91	Работа с подолом юбки	151
Здесь больше, там меньше	39	Простые изменения длины по внутреннему шву	93	Подгонка брюк	152
ПОДХОД К ПЛЮС-САЙЗ	40	Корректировка ширины верха с рукавами	94	Шаг за шагом к идеальным брюкам	152
Ликвидируем проблемные зоны	40	Сужение рукавов	96	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	155
Одежда на все случаи жизни	40	Корректировка пояса на широких брюках или юбке	97	СОВЕРШЕНСТВО	156
Каков ваш подход к плюс-сайз?	41	Увеличение выкройки юбки	98	В ОДЕЖДЕ С ХОРОШЕЙ ПОСАДКОЙ ВСЕ ОЩУЩАЕТСЯ ИНАЧЕ	157
МЕТОД CRAFTELN — ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С ВЫКРОЙКОЙ	42	ЭТАП 2. ОДЕЖДА ПО ФИГУРЕ	100	БЛАГОДАРНОСТИ	158
Секрет идеальной посадки	42	<i>Экскурс:</i> Конструктивные элементы, формирующие силуэт	101		
Смотрите на себя без осуждения	42	Перенос нагрудных вытачек	102		
Измеряйте переднюю и заднюю часть по отдельности	42				



ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга о корректировке выкроек для заметных дам, для женщин с большими размерами, для прелестниц с изгибами? Да! Потому что именно им очень нужна одежда, которая сидела бы хорошо. Пришла пора об этом позаботиться.

Одежда с хорошей посадкой — та, что придает уверенности, в которой мы отлично себя чувствуем и привлекательно выглядим. Это значит, что у нас есть наряд на любой случай: он уместно смотрится в разных ситуациях. Именно об этом и пойдет речь в книге. Если вы каждый раз станете открывать шкаф с хорошим настроением и находить внутри необходимое, то и правда будете готовы ко всему. И когда эта греза станет реальностью, можно направить все силы на раскрытие данных природой талантов. Пока же мечта остается мечтой, вы будете избегать определенных ситуаций, проектов или идей, потому что не получится в полную силу использовать свои возможности.

Конечно, идеальный гардероб не рождается в одночасье — особенно в случае, когда одежду приходится шить самостоятельно. Элегантные и роскошные наряды, как правило, сложнее в пошиве, чем рубашки или толстовки. Именно поэтому я придумала три этапа корректировки выкроек. Они не только помогут постепенно освоить необходимые техники, но и шаг за шагом подготовят вас к тому, чтобы носить хорошую одежду, в которой вы станете красивее, увереннее и одновременно с этим заметнее.

На такое дело стоит потратить время. Ведь невозможно найти одежду, которая выглядела бы на вас так же удачно, как сшитая самостоятельно. Ассортимент нарядов с правильной посадкой для дам крупных размеров довольно скуден. Да, есть удобные вещи с большим количеством

эластана, благодаря которому они вроде бы выглядят хорошо. Но если речь заходит о более строгом дресс-коде, например о брючном костюме для офиса или платье для свидания, — найти что-то стоящее становится проблематично. Вот почему нужно взять ситуацию в свои руки. Вы можете стать экспертом по собственной фигуре и создать уникальный гардероб, который будет соответствовать именно вашим желаниям и жизненным обстоятельствам. Умение работать с выкройками здесь крайне важно.

Хорошие новости: это проще, чем вы думаете. У вас получится! В конечном счете все сводится к тому, чтобы внимательно изучить фигуру и перенести то, что вы видите, на выкройку. Остальное — это различные техники, хитрости и пошаговые инструкции, чтобы подогнать выкройку. Я дама довольно крупная. Но меня не волнует размер, ведь у меня полный гардероб красивой и подходящей мне одежды на все случаи жизни. Я подгоняю выкройки по фигуре и шью то, что хотела бы видеть на себе.

Начав носить одежду, сшитую самостоятельно, я чувствую себя гораздо увереннее. Мне комфортно, потому что больше не нужно мучиться с неподходящими вещами. И я наконец-то надеваю то, что хочу. Мой образ совпадает с внутренним мироощущением, а все наряды соответствуют ситуации. Одежда служит прочным фундаментом для уверенности в себе, поэтому я люблю говорить: «Сшейте для себя уверенность и красоту!» Этого хочу пожелать и вам.

Удачи, и пусть работа с книгой принесет вам удовольствие!

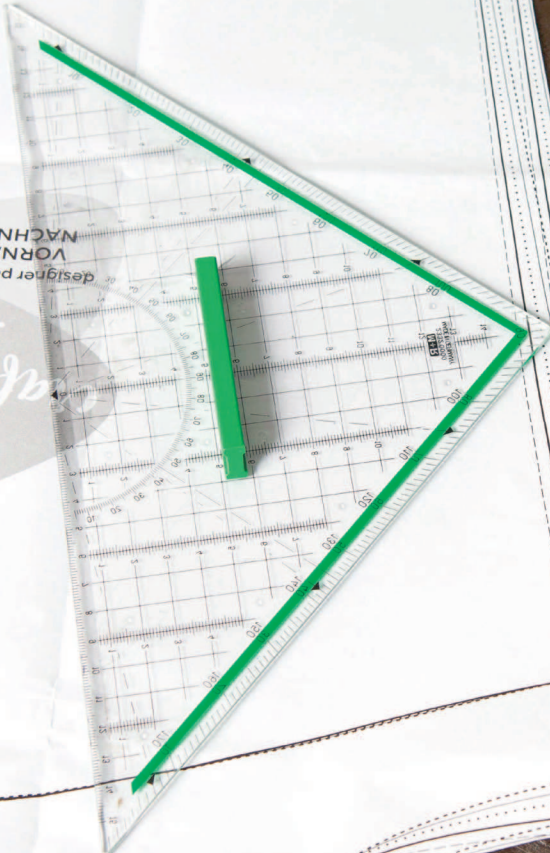
Ваша Майке Ренш-Бернер



Превратите стандартные выкройки в индивидуальные!

- 1. Выкройки строят по стандартным меркам, поэтому они не всегда подходят для конкретной фигуры.*
- 2. Не бойтесь снять собственные мерки: цифры не имеют значения.*
- 3. Перенесите «координаты» своего тела на выкройку и посмотрите, где есть различия.*
- 4. Увеличьте длину и ширину там, где это необходимо.*
- 5. Убедитесь, что горизонтальные линии на выкройке остаются прямыми и на изделии. То же самое касается и вертикальных линий.*
- 6. Постепенно и в своем темпе приближайтесь к новому гардеробу, пройдя все три этапа.*
- 7. Наконец, получайте удовольствие от одежды, сшитой с иголки, ведь она делает вас красивой и уверенной в себе.*





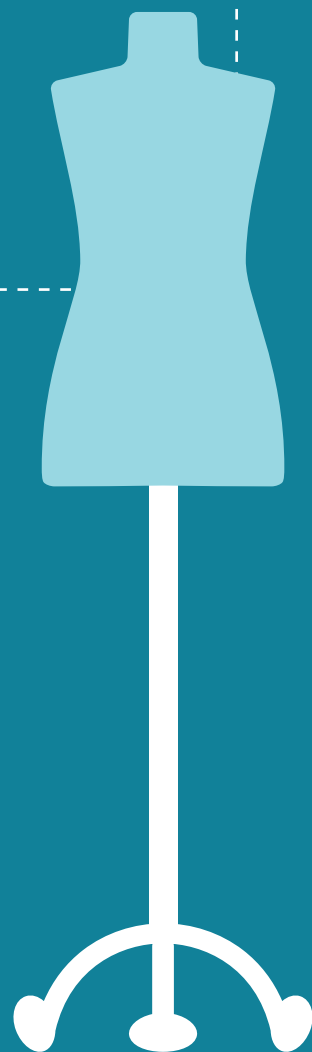
stokx
Kimon
Armel
2x Stoff

designer pattern for
VORNAME
NACHNAME

aflein.de

fertige Länge Kurzarzarm

ОСНОВЫ



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23



БОЛЬШИЕ РАЗМЕРЫ

БОЛЬШИЕ РАЗМЕРЫ, ПЛЮС-САЙЗ ИЛИ ПОЛНОТА?

Давайте для начала кое-что проясним. Как называть нашу с вами полноту? Я говорю «нашу с вами», потому что у меня есть лишний вес. Думаю, что и у вас тоже, раз вы купили эту книгу.

Все не так просто, ведь для нашей комплекции нет красивого словечка. Теоретически «полный» — это просто прилагательное. Но мы знаем, что многие употребляют его отнюдь не в нейтральном смысле. Наверняка все полные люди не раз оказывались в ситуации, когда такое определение не вызывало у них приятных чувств. И все же предпочитаю использовать именно это слово для описания своей фигуры. Я сама называю себя полной. Не следует хуже относиться к человеку из-за его полноты, ведь у всех разные комплекции. Вот почему я не возражаю против этого термина.

Другие выражения, например «плюс-сайз» или «большие размеры», описывают скорее одежду, а не тело. Так как моя деятельность связана с созданием гардероба, я употребляю разные формулировки. Но есть пара моментов, которые меня беспокоят. Во-первых, они касаются размеров одежды. Для нас это вообще неважно, ведь мы шьем для себя. Поэтому словосочетания «плюс-сайз» или «большие размеры» пригождаются редко. Во-вторых, и это более серьезно: в них чувствуется оценочное суждение. «Плюс» и «большие» — это такие красивые синонимы для выражения «отличающийся от нормы». Есть обычные размеры и есть большие — но разве мы не нормальны? Каждый раз, слыша такое, чувствую себя пришельцем. То же относится к нейтральному, казалось бы, термину «избыточный вес». Он как бы говорит нам: «У тебя не все в порядке». Если вы верите в важность индекса массы тела и действенность диет, то будете считать: с полно-

той надо бороться, чтобы стать нормальным человеком. Я перестала думать, что диеты работают и однажды превратят меня в изящную эльфийку. Поэтому не вижу причин плохо относиться к своей полноте. Мне не нужны эвфемизмы вроде «пухленькая» или «рубенсовские формы». Пухленькая — означает «не такая уж ты и полная», а рубенсовские формы — те, что нравятся мужчинам, так? Тогда в этих выражениях скрывается оценка! Нам не нужны сравнения, фразы «все равно красивая» и «все равно привлекательная». Мы такие, какие есть. Поэтому я предпочитаю слово «полная».

Понимаю, что не все полные женщины могут похвастаться изгибами. Но именно это слово (англ. Curvy — соблазнительный) я использую специально для дам с формами на онлайн-курсах и мастер-классах. Да, есть в этом некоторое противоречие. Но «curvy crafteln» звучит отлично. Пусть я и считаю, что необязательно всем быть фигуристыми или сексуальными — каждая женщина красива, даже если тело по своим очертаниям напоминает яблоко или, наоборот, кажется угловатым. Все тела хороши, как и мы. И неважно, как выглядит человек: мы всегда можем облачиться в красивую одежду. Мне очень нравится разрабатывать выкройки и шить наряды для полных дам: я искренне радуюсь, когда клиентки открывают в себе красоту и силу. Если люди с легкостью найдут меня по запросу «curvy crafteln», потому что его проще запомнить, то я готова пойти на такой лексический компромисс. Но в книге я предпочитаю писать просто о полных женщинах.

Если во время чтения вас раздражает слово «полный», то вам, скорее всего, давно не делали комплиментов и вы слишком строги к себе. Мне это хорошо знакомо, даже слишком. Полнота со мной

на протяжении нескольких десятилетий. Но, начав шить одежду, которая мне по душе, я пришла к согласию с собой и со своей фигурой. Наконец-то можно отбросить все эти оценки и занять-

ся по-настоящему важными делами. Например, посвятить себя шитью и научить вас строить правильные выкройки. Вперед!

НЕПРИВЫЧНАЯ МЫСЛЬ

Удивительно, но почти все женщины не считают себя красивыми. Если это и ваш случай, то знайте: вы не одиноки. У каждой есть сомнения, и редко кто может уверенно назвать себя красавицей. Вероятно, когда такими переживаниями делятся молодые или стройные девушки, это похоже на кокетство, а иногда и на провокацию. Может, вас злит, когда женщины, соответствующие стандартам, рассказывают о своих переживаниях. Это уже другой вопрос. Сейчас речь только о вас. Вы считаете себя красивой?

Да, я начинаю книгу с этой важной темы. Пошив или поиск одежды так или иначе касается вопроса красоты. Поэтому разговора о ней не избежать. Но есть и хорошие новости: необязательно считать себя невероятно привлекательной или любить собственное тело больше всего на свете. Достаточно носить наряды, которые хорошо на вас сидят: они становятся второй кожей, вселяющей уверенность и дарящей комфорт.

Все, что нужно сделать, — это перестать жаловаться и отбросить негативные чувства. Начните шить красивую одежду и встретитесь с жизнью лицом к лицу. Остальное рано или поздно придет. Обещаю.

Но что значит «хорошо выглядеть»? Если задуматься, то дать определение не так уж просто.

Конвенционально красивый человек и просто симпатичный располагаются в разных местах на воображаемой «шкале красоты», однако оба обладают собственной притягательностью.

По своему опыту могу сказать, что люди особенно красивы, когда находятся в своей стихии, хорошо себя чувствуют и заняты любимым делом. Вот почему важно понять, что вам нравится, где вам приятно находиться и что у вас отлично получается. Красивая и подходящая одежда придает смелости, чтобы попробовать новое и найти свою «стихию». Если вы сидите дома и не решаетесь выйти на улицу; если заняты тем, что нравится, но при этом вам некомфортно и приходится постоянно поправлять слишком тесную одежду; если боитесь стать заметнее в обычной жизни — то вы никогда не узнаете, что делает вас красивой. Так что шейте себе одежду и покоряйте мир!

Но почему хорошо сидящая одежда выглядит выигрышно? Все просто: она смотрится гармонично. Когда наряд сшит по фигуре, он ощущается как вторая кожа. Это внешняя оболочка, которая позволяет создать желаемый образ для окружающего мира. В такой одежде любой выглядит привлекательно. Пора сшить ее для себя. Я покажу вам, как это сделать. Но сначала нужно разобраться что такое хорошая посадка.

СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ПОСАДКИ

Одежда с хорошей посадкой красива и удобна. На основе двух данных критериев одежду можно отнести к более или менее подходящей. С одной стороны, это субъективная оценка — то, как вы себя в ней чувствуете. С другой стороны, это взгляд со стороны — то, как вы в ней выглядите.

В хорошо сидящей одежде комфортно. Она не сковывает движений, но в то же время не висит бесформенной тряпкой. Она достаточно длинная, но не слишком — вы об нее не спотыкаетесь. Она удобна, и в идеале вы ее даже не ощущаете.

Чтобы одежда хорошо смотрелась в глазах окружающих, она должна выглядеть гармонично. В противном случае взгляд цепляется за странные сочетания, и это отвлекает от самого человека. Лучший наряд — тот, который становится фоном и позволяет вам выйти на авансцену.

Чтобы одежда выглядела гармонично, нужно соблюдать одно простое правило: все, что должно



Одежда с хорошей посадкой красива и удобна. Она должна соответствовать всего одному условию: иметь правильную длину и ширину. Вот почему мы корректируем выкройки перед пошивом.

быть горизонтальным, должно оставаться горизонтальным; а все, что должно быть вертикальным, должно оставаться вертикальным. Вот и все. Для соблюдения этого правила необходимо убедиться, что вещь везде имеет верную ширину и длину. Если данный принцип нарушается, то ткань начинает смещаться и искать себе место. Появляются складки, швы съезжают, все выглядит негармонично. Этого можно избежать, если шить одежду самостоятельно, при этом проверяя и корректируя выкройки.

ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНО

Нет ничего плохого в желании носить удобную одежду. Это важная основа полноценной жизни. Что хорошего в красивом наряде, если он мешает нам жить? Нам не нужны вещи, которые придется постоянно поправлять, ведь они будут нас отвлекать. Это касается и той одежды, в которой неудобно, потому что она где-то врезается в тело.

На мой взгляд, есть несколько способов сделать одежду комфортной. Можно исправить посадку вещи, позаботиться о правильной длине и ширине, выбрать приятные на ощупь материалы, внести небольшие изменения в конструкцию, которые окажут заметное влияние (например, часть пояса сделать из резинки). Не нужно втискиваться в неудобное нижнее белье, которое что-то где-то утянет.

В практической части книги я покажу, какие корректировки необходимо внести, чтобы наряд соответствовал уникальному «ландшафту» вашего тела со всеми его «холмами и равнинами». Так вы перестанете зависеть от готовых вещей из магазина и сможете самостоятельно создавать свою «вторую кожу», не только подберете цвет и стиль, но и сделаете ее наиболее подходящей именно вашей фигуре. Это просто: на удобную одежду уходит больше ткани, поскольку она длиннее и шире. Но это не значит, что вам придется носить на себе нечто, напоминающее плащ-палатку. Наряд по фигуре (см. «Идеальная посадка» на с. 118) не всегда требует неудобного корректирующего белья.

Кроме того, я покажу несколько хитростей с выкройками (см. «Выкройки и хитрости для больших размеров» на с. 19) — небольших улучшений с большим эффектом.

Если вы уже и так вносите корректировки в выкройку, чтобы сделать их индивидуальными, то можно пойти еще дальше — изменить конструкцию таким образом, чтобы вещь лучше подходила вам и вашему образу жизни.

С ТАКИМИ НОГАМИ, РУКАМИ И ЖИВОТОМ...

В этой главе речь пойдет о нарушении неписаных правил — и о теле. При обсуждении такой темы любой чувствует себя уязвимым. Это неудивительно, ведь она напрямую нас касается: человек и тело неделимы!

Полагая, будто не можете носить ту или иную вещь, потому что не обладаете идеальной фигурой, вы по собственной воле обрекаете себя на суд самой строгой полиции стиля. Мы критикуем себя сильнее, чем кто-либо. Такие мысли причиняют боль, но иначе думать не получается, ведь полнота в нашем обществе считается чем-то неправильным. И неважно, касается это всего тела в целом или какой-то отдельной его части.

Девушки нередко рассказывают мне, что с ними «не так». Они указывают на особенно непривлекательные области тела, которых стесняются, — при этом я не сразу понимаю, в чем проблема. И даже если... Даже если вы, к примеру, страдаете от варикозного расширения вен на ногах, а юные девушки и модели на отредактированных фотографиях — нет, это не повод давать хорошую или плохую оценку — ноги есть ноги.

Мнение об идеальном теле формируется под влиянием картинок, которые нам показывают. Такие образы преследуют нас повсюду. При этом комплекции большинства женщин из нашего окружения отличаются от того отретушированного варианта, который демонстрируют в рекламе. Поход в бассейн покажет, насколько разными бывают фигуры. Но мы часто об этом забываем, потому что идеальные тела в СМИ оказываются более ярким воспоминанием. Посыл понятен: если хоро-

шенько постараться, то и у вас будет такая фигура. Конечно, это утверждение не реалистично. Каждое тело уникально и по-своему идеально. Разделение на красивое и уродливое, хорошее и плохое, правильное и неправильное происходит в голове. Мысли формируются под влиянием окружающей среды, но у нас есть выбор: мы можем распрощаться с теми убеждениями, которые не приносят пользы. Об этом и пойдет речь в следующей главе.



ВЫБИРАЙТЕ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Прежде всего нужно усвоить: тело такое, какое оно есть. Если же мы начинаем размышлять о том, что тело или отдельная его часть какая-то неправильная, некрасивая или плохая, то это уже оценка, формирующаяся в голове. Человек может принять решение изменить оценку или отказаться от нее в будущем.

Но не оценивать себя довольно сложно. Возможно, вам знаком такой пример: вас просят не думать о розовом слоне, но после этого становится невозможно выбросить его образ из головы. Даже если вы прежде ни разу в жизни не думали о розовых слонах, теперь они прочно поселились в ваших мыслях. Розовый слон пропадет только в тот момент, когда мысли принимают иное направление — например, о голубом слоне.

То же самое и с оценками. Остановиться трудно, ведь мы привыкли к таким мыслям. Даже если мы осознанно принимаем решение больше так не делать, пустое место в голове занимают старые привычные «картинки». И только когда пустота исчезает, потому что мы решаем думать иначе, негативным мыслям просто негде развернуться.

Чем можно заменить оценочные суждения? Попробуйте поразмышлять о том, что хорошего в той или иной части тела, а не думать о ней плохо. Пока у вас есть две здоровые ноги, с помощью которых вы смело шагаете по жизни, не имеет значения, как они выглядят. Иметь две ноги — замечательно. Если у вас нет ног, они болят или не-

достаточно выносливы, вы все равно остаетесь прекрасным человеком.


Стоит ли беспокоиться о форме своих ног? Если начать искать хорошее, мы скоро поймем, насколько по-разному они могут выглядеть. Это поразительно. Подумайте вот о чем: при взгляде на цветы мы восхищаемся их разнообразием. Почему бы не использовать этот подход и в отношении людей?

Мой опыт показывает, что не получится изменить мышление в одночасье. Но пошив и ношение красивой и удобной одежды помогает на этом пути. Наряд, который нравится, способствует тому, что мы начинаем легче относиться к некоторым вопросам. И со временем привыкаем считать себя красивыми. Это, конечно, не то же самое, что решиться на изменение отношения к себе. Но когда новая точка зрения становится привычной, у нас появляются силы попробовать то, на что раньше мы не решались. Такой процесс трансформации сначала может показаться незаметным. Ведь нередко самые строгие критики по отношению к себе — мы сами. Но скажите, вы обращаете столько же внимания на фигуры других людей? В том-то и дело! Решитесь наконец надеть вещь с короткими рукавами или то платье, которое не носили двадцать лет. А если с короткими рукавами вы пока чувствуете себя неуютно, надеюсь, у вас осталось достаточно ткани, чтобы их удлинить. И никто нам не сможет помешать, ведь мы сами шьем себе одежду!

НОВЫЙ СИЛУЭТ — НОВАЯ ЖИЗНЬ

Прежде чем научиться шить одежду по меркам, я и понятия не имела, насколько хорошо сидит на фигуре подходящая вещь. Конечно, в одежде свободного кроя удобно. Но даже в этом случае бывает, что какая-то ее часть не подходит. Может, слишком большой или маленький вырез. Может, пройма окажется чрезмерно узкой, хотя в остальном вещь хорошо облегает тело. Может, одежда слишком короткая или длинная. В большинстве случаев вещи, купленные в магазине или сшитые по нескорректированным выкройкам, вроде бы подходят, но не до конца.

Конечно, не стоит забывать, что существуют эластичные ткани. Брюки с эластаном в составе могут быть удобными, пусть и не совсем подходящими вашей фигуре. Кофты из джерси бывают с облегающим силуэтом и узкими рукавами, если ткань хорошо тянется. Движения ничто не сковывает, и это даже в какой-то степени удобно. Но все дело в деталях. Правильно ли подобрана ширина плеч? Не перекосился ли боковой шов? Подходит ли вам эта вещь по длине? А резинка находится там, где задумывалось?



Если вам не доводилось носить хорошо сидящую одежду, то вы не знаете, как это ощущается. Мы привыкли идти на компромиссы. Мы просто разучились формулировать пожелания относительно красивой и удобной одежды.

Дело не только в комфорте. Хорошо сидящая одежда может быть облегающей. Она способна поддерживать и формировать фигуру. Если вещь подходит, человек ее почти не замечает. Он чувствует уверенность. Такой поддержки не хватает, когда



мы снимаем одежду. Правильный наряд способен превратить вас в другого человека. Подплечники, элегантный крой и подходящая ткань — составляющие пиджака, который поможет чувствовать себя великолепно. В плиссированной юбке, где складки красиво струятся, а не натягиваются из-за слишком маленького размера, получится танцевать и прекрасно выглядеть — и неважно, есть у вас несколько лишних килограммов на бедрах или нет. Хорошо сидящая вещь делает нас привлекательнее.

Если же шить такую одежду самостоятельно, можно заново себя создать. У нас появляется возможность выбрать материалы, цвета и крой по душе. Подчеркнуть желаемое и благодаря правильной посадке выглядеть гармонично. Нам под силу создать новую жизнь, если мы наконец откажемся от мысли, что одежда из магазина «сшита будто на нас».



ОДЕЖДА БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ

ШЬЕМ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Многие полные женщины считают, что темная одежда делает их стройнее. Наверное, кто-то когда-то придумал этот миф, и он продолжает существовать до сих пор. Пожалуй, можно согласиться с тем, что черный куб в сравнении с белым кубом кажется меньше. Но полная женщина в темном платье остается полной. Она выглядит как крупная дама в черном.

Разумеется, есть фасоны и отдельные детали, которые выгодно подчеркивают наши достоинства.

Да, глубокий V-образный вырез отлично мне подходит как обладательнице большой груди. Но иногда хочется надеть водолазку или кофточку с вырезом «лодочка».

Для меня важнее то, что я знаю, как изменить горловину на выкройке. Мы можем шить одежду мечты самостоятельно без оглядки на правила стиля. Мы носим то, что нам нравится.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ

Вы знали, что в девятнадцатом веке все носили одежду, сшитую по индивидуальным меркам? До начала индустриальной эпохи каждый предмет одежды изготавливался для конкретного человека — и неважно, был это простой халат или роскошное платье.

Всегда существовала одежда, главная цель которой — согреть, прикрыть неприличное или просто украсить. Не имело значения, насколько искусной была конструкция, как сложно было ее шить, какое было количество швов, из какого числа деталей она состояла. Все вещи создавались

для конкретных людей. Никому бы не пришло в голову игнорировать, скажем, длину изделия. Было бы очень неприятно, если невысокий человек в самом простом халате начал бы постоянно спотыкаться.

С человека снимались мерки, и одежда шилась специально для него. Только когда вещи начали массово шить на фабриках «про запас», перестали учитывать индивидуальные мерки. При таком производстве нужно было ориентироваться на всех клиентов разом. Чтобы упростить задачу, придумали размеры одежды.