A woman with dark hair and bangs is posing on a wooden piano bench. She is wearing a red, halter-neck, cut-out dress and red, lace-up, high-heeled boots. She is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark wood piano with intricate carvings.

Чек лист «Позирование на съемке»

Собрал чек лист и написал текст фотограф Павел Артамонов.
Большая часть фотографий взяты из интернета для лучшей наглядности.

Базовые принципы



Наше тело обладает целым набором инструментов для идеального позирования - голова/шея, плечи, руки, бёдра, ноги, пальцы, кисти. Мозг и наши чувства управляют этими инструментами.

Часто эти два важных центра конфликтуют друг с другом, мозг старается все контролировать и в этом момент мы испытываем дискомфорт. Мышцы каменеют и красиво позировать не получается.

Чтобы позы стали естественными, важно отдать управление лишь одному центру - чувствам, перестать себя ругать, если, как вам кажется, что-то не получается с первого раза.

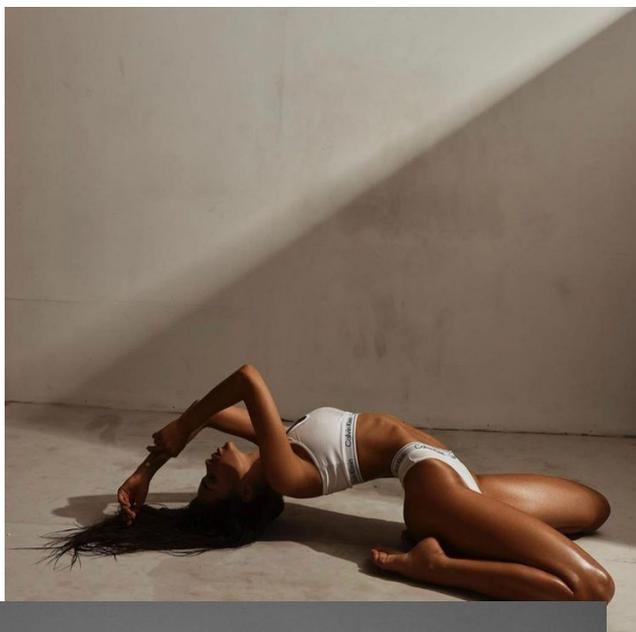
Сосредоточится именно на ощущениях, понять, что хочет ваше тело, почувствовать его. Оно само подскажет куда положить руки и как поставить ноги.

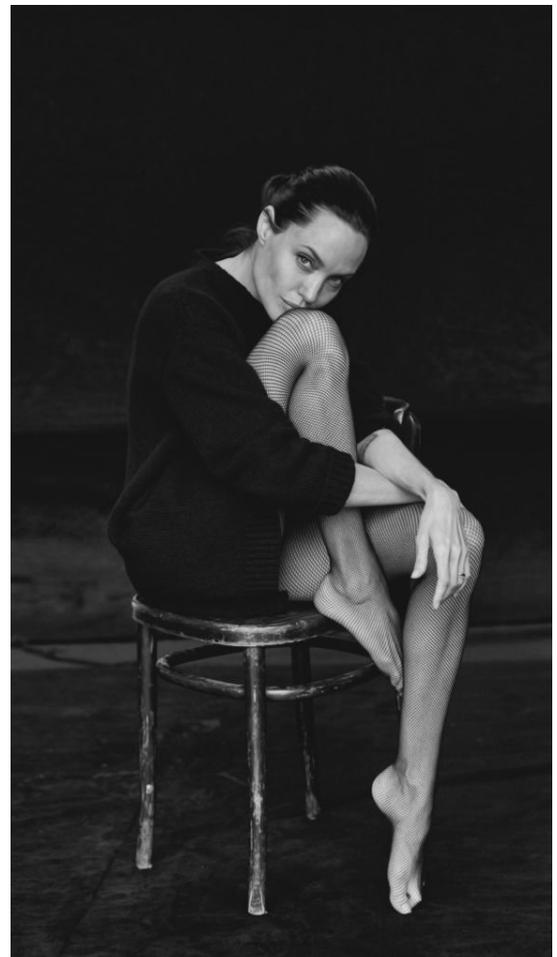
При этом успокоить мозг и он будет задавать лишь вектор движений.



Сгибаем, всё что сгибается

Девушкам идут изгибы. Сгибаем руки в локтях, ноги в коленях, кисти, пальцы, поясницу. Плечи и бедра не ровные, а имеют диагональ. Например при позе стоя - упор на одну ногу, вторая полусогнута. Голова может быть немного наклонена в сторону. Вы словно пластилин, который приобретает форму.

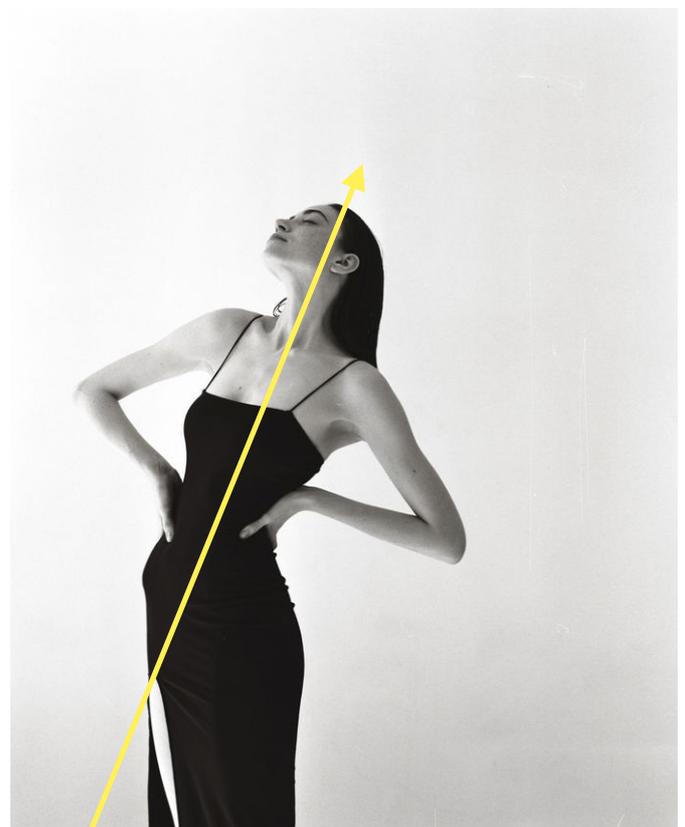
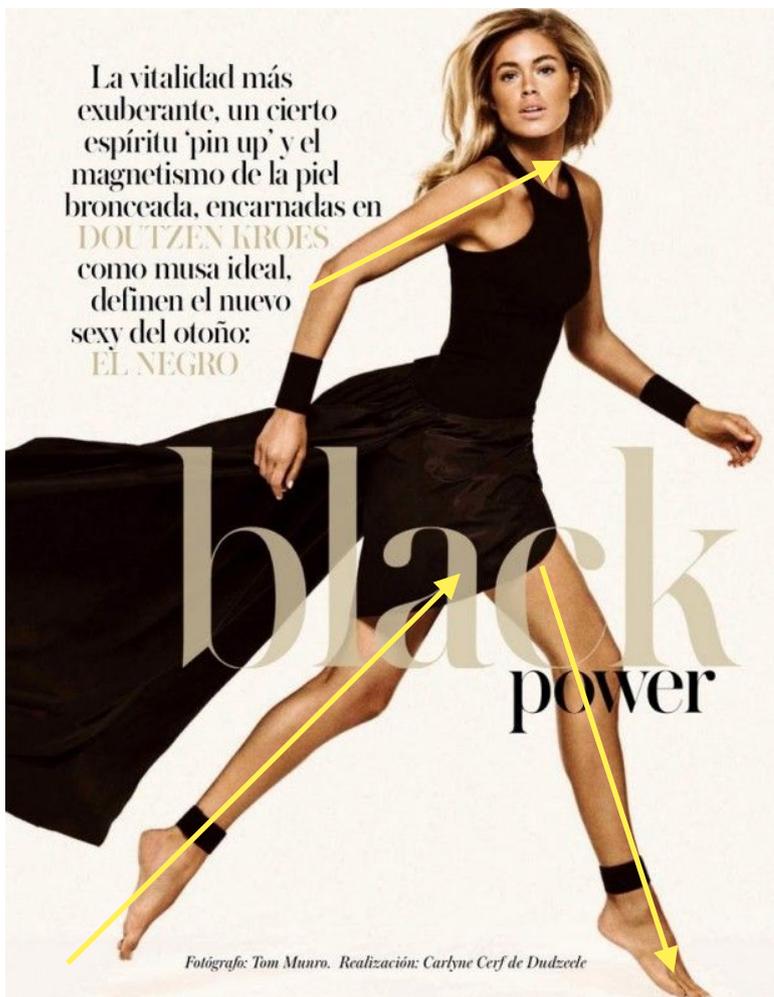




В плоскости тела

Позирование рук и ног происходит в рамках плоскости тела, параллельно ему. Как будто вы двигаетесь по стене. То есть руки и ноги не должны слишком выходить вперед к камере или наоборот назад. Например когда локоть или колено направлено в сторону камеры, визуально ваши руки и ноги станут короткими.

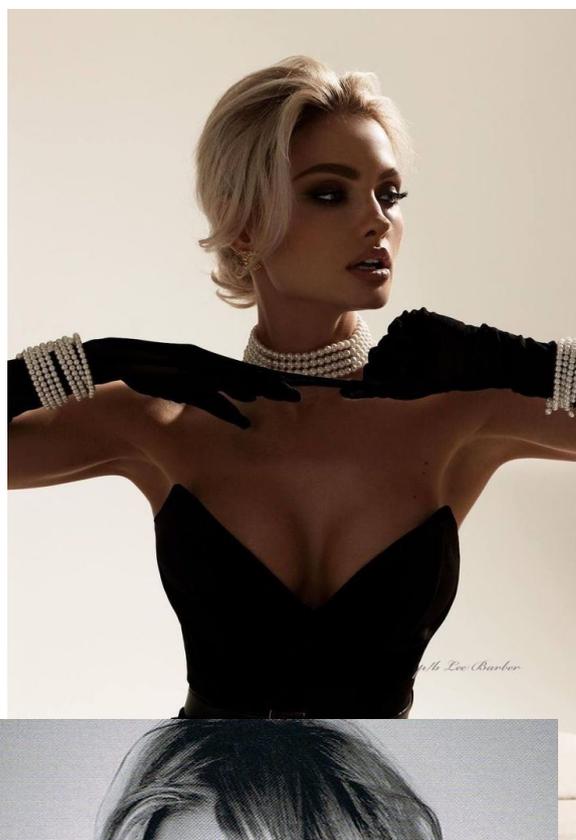
Поэтому ваши части тела должны смотреть немного в сторону, а при положении перпендикулярно камере они будут максимально длинными. Бывают исключения при определенном положении камеры или когда эмоции в кадре сильнее позы.



Взаимодействие

Чтобы позы были естественными, важно придать им смысл. Это можно сделать с помощью взаимодействия с вашим телом, с предметами, окружением, одеждой, головными уборами, обувью, волосами, украшениями.

Вы касаетесь их, как в жизни, когда вам нужно что-то подправить или когда вы испытываете определенную эмоцию в жизни, руки сами касаются тела, гладят его, обнимают.



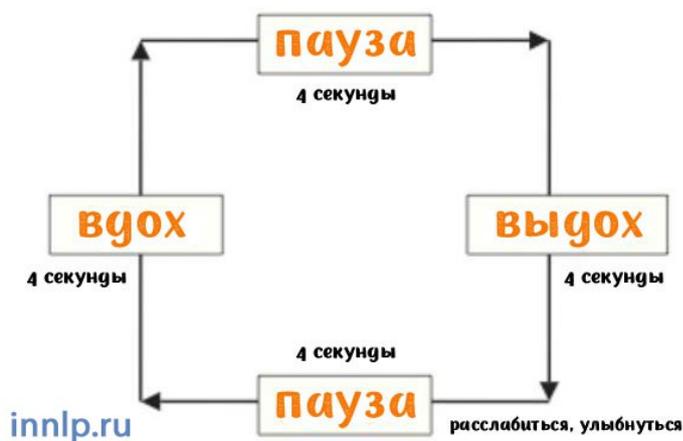
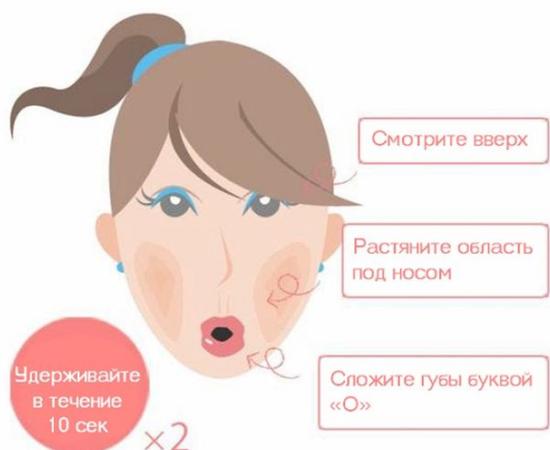
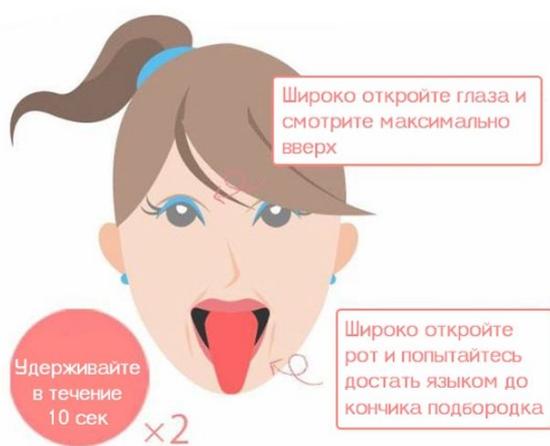


Дыхание

Одним из самых важных пунктов в позирование - это дыхание. С помощью правильного дыхания можно расслабить мышцы тела, раскрыть диафрагму, тело автоматически выпрямляется и вытягивается, вы начинаете дышать, вы становитесь спокойной, вам намного легче позировать. Поэтому перед началом съемки идеально проводить дыхательную практику и даже делать зарядку, подвигаться, разогреться.

А в процессе дышим глубоко, полной грудью.

Выдыхаем через рот. Отпускаем плечи, бедра и мышцы лица, они должны быть максимально расслаблены. Кисти свободны, руки легкие как перья, потрясите ими вначале съемки или когда чувствуете усталость. Сделайте упражнения для лица, разведение/сведение губ, раздувание щёк, потянитесь затылком к потолку, шея вытянется.





A full-body photograph of a woman with long dark hair, wearing a black spaghetti-strap dress and a black pinstriped blazer. She is standing against a plain grey background, looking towards the camera with a slight smile. Her hands are in her pockets.

Как вам чек-лист?

Буду рад обратной связи

Пишите мне на [@artamonov_ph](#)

Фотограф Павел Артамонов