

ИСКУССТВО
ПОЗИРОВАНИЯ
для моделей и фотографов



ББК 85.16

К 49

Клиновский В. И.

К 49 Искусство позирования: для моделей и фотографов / Практическое руководство. — М.: Издательский дом «Ниола 21-й век», 2005. — 124 с.: ил.
ISBN 3-322-00352-5

В книге рассказывается о том, как правильно вести себя на фотосъемках, как оценить свою внешность, скорректировать недостатки и раскрыть достоинства фигуры с помощью физических упражнений, как овладеть «языком тела» для изображения определенных чувств и эмоций. Усвоив специальные приемы, рассмотренные в книге, вы легко и непринужденно будете чувствовать себя перед камерой, а на фотографиях выглядеть эффектно и привлекательно. И сможете с гордостью демонстрировать своим близким и знакомым эти снимки.

Издание предназначено всем, кто мечтает стать или работает профессиональной фотомodelью, а также фотографом.

ББК 85.16

Все авторские права принадлежат ИД «Ниола 21-й век». Никакая часть издания не может быть воспроизведена, использоваться в любой множительной системе или передаваться в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими и другими — без предварительного письменного разрешения издателя.

ISBN 5-322-00352-5

© Издательский дом «Ниола 21-й век», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
Психология поведения на фотосъемке	6
Критерии оценки внешности	10
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16
ПОЗИРОВАНИЕ	28
Позирование стоя	32
Позирование сидя	58
Позирование на корточках и на коленях	82
Позирование лежа	92
Позирование в движении	98
Позирование со спортивными элементами	106
ЖЕСТЫ ПРИ ПОЗИРОВАНИИ	116



На обложке:
фотомодель Платонова Алена



ВСТУПЛЕНИЕ

В роли модели, то есть объекта съемки, время от времени выступает большинство из нас. Практически в каждой семье появились доступные по цене и простые в применении любительские фотоаппараты, позволяющие в то же время получать вполне приличное по качеству изображение. И хотя каждый хочет выглядеть на фотографии привлекательно, далеко не все знают, как этого добиться. Неважно — мечтаете ли вы стать профессиональной фотомodelью или просто хотите всегда с удовольствием и гордостью демонстрировать свои изображения знакомым, вам поможет преуспеть в этом наша книга. Зная определенные закономерности и тонкости, влияющие на эстетичность конечного результата, и владея специальными приемами позирования, вы будете гораздо увереннее чувствовать себя под наведенным на вас объективом.

Умение демонстрировать себя перед камерой легко и непринужденно невозможно без психологической раскрепощенности, отсутствия внутренних зажимов, умения вживаться в разные образы, а также без прекрасного владения своим телом. Казалось бы, что может быть проще, чем работа фотомodelи, улыбайся в камеру, а остальное уже заботы фотографа. Но на самом деле конечный результат напрямую зависит от слаженности их напряженной совместной работы и уровня профессионализма модели. Под последним подразумевается масса вещей, начиная от пунктуальности и заканчивая умением терпеливо принимать раз за разом одну и ту же позу с милым выражением лица. Ведь создание художественных или даже просто красивых фотографий — процесс творческий, подразумевающий особую атмосферу взаимопонимания, которую легко нарушить. Поэтому модель, особенно если это ее работа, должна внимательно прислушиваться к словам фотографа и стараться как можно глубже проникнуть в тот образ, который он пытается создать. Умение перевоплощаться в самые разнообразные

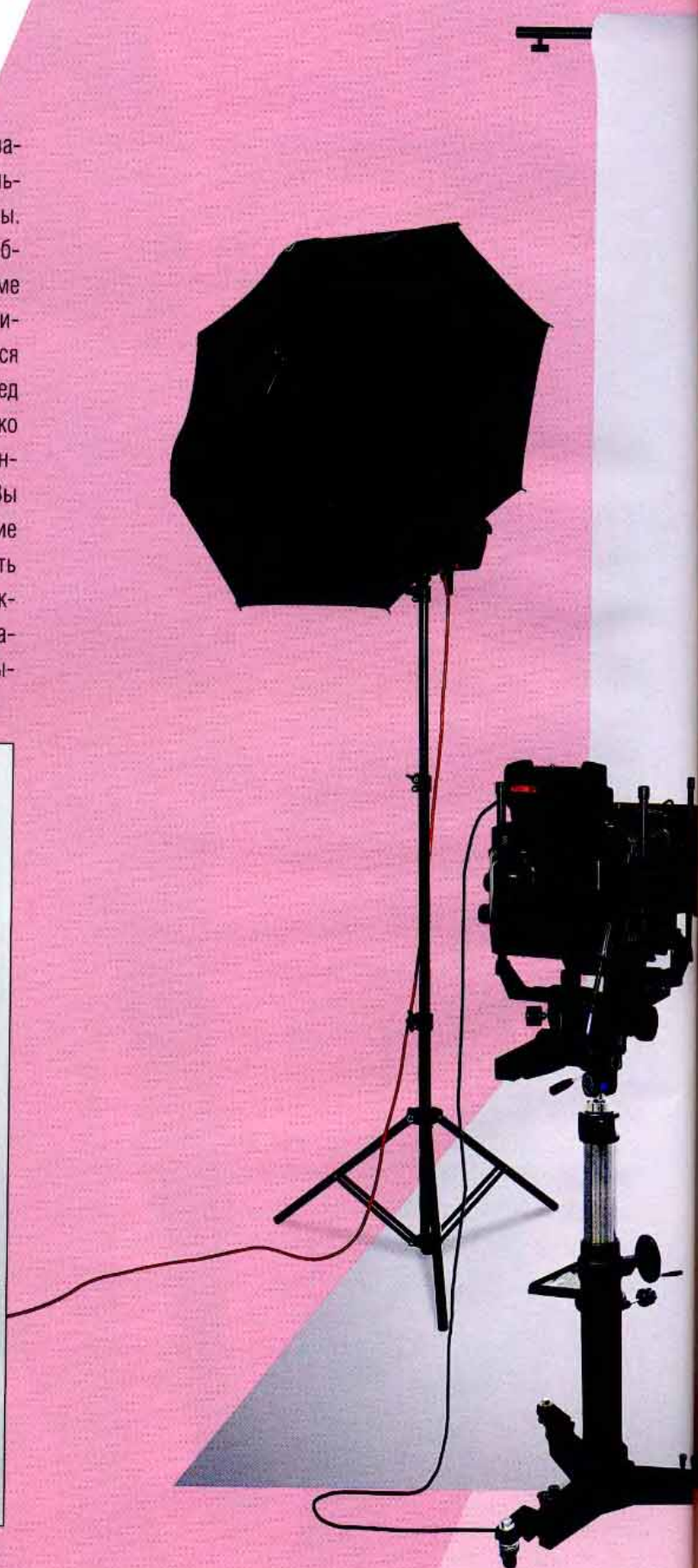
или даже противоположные характеры, быть податливым материалом в руках творца-художника — вот самое важное качество, без которого не может быть настоящей фотомodelи.

Нужно также отметить, что при умении и желании удачно сфотографировать можно любого человека. Нет такого лица, в котором хороший фотограф не смог бы найти «изюминки». А пресловутая «фотогеничность» — понятие сугубо профессиональное, под которым на самом деле подразумевают универсальную внешность, часто не привлекающую особого внимания в обычной жизни. Такие лица позволяют снимать их при любом ракурсе и легко меняются при помощи макияжа и прически, что дает неограниченные возможности для работы. Очень часто девушек, чьи лица не сходят с обложек глянцевого журналов, не узнают на улице и они теряются в толпе. На фотографиях же они выглядят настоящими звездами. Немалую роль в этом играет не только умение подать себя, но и эмоциональная работа модели, ее психологическая вовлеченность в процесс и дар передавать зрителю богатую палитру малейших оттенков своих чувств, что очень сходно с работой актрисы. Казалось бы, как могут отразиться на бумаге внутренние движения души? Но любой опытный фотограф сразу обращает внимание на то, насколько «живые» у модели глаза. Они сразу выдают ее усталость, посторонние мысли или неуверенность. Для передачи зрителю настроения и эмоций важна богатая мимика и особая притягательная аура взгляда.

Таким образом, можно подытожить, что сходство с оригиналом или его красота в традиционном понимании — далеко не самый важный критерий при создании художественной фотографии. Гораздо важнее те чувства и мысли, которые вызывает изображение у зрителя. И в этом большая роль отводится фотомodelи, фотограф же выступает в качестве режиссера-постановщика.

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ НА ФОТОСЪЕМКЕ

Обычно у всех начинающих моделей при начале позирования, особенно если съемки проводятся в профессиональной студии, возникают практически одинаковые проблемы. Даже самые раскованные чувствуют напряженность от обращенного на них со всех сторон внимания, ведь кроме фотографа на съемке работают визажист, парикмахер, стилист и другие специалисты. Неизвестно откуда появляется неуверенность в своих движениях и растерянность перед объективом. Из головы вылетают все, казалось бы, четко отрепетированные дома перед зеркалом позы. Неожиданно может начаться беспричинное нервное хихиканье. Вы пытаетесь принять хоть какое-то фотогеничное положение и вдруг ясно осознаете, что руки совершенно лишняя часть вашего организма и найти им место нет никакой возможности. Наконец, управившись с ними, с ужасом вспоминаете о ногах и лихорадочно пытаетесь согнуть их под разны-





ми углами. Но и на этом муки не заканчиваются — необходимо как-то повернуть голову: то ли в сторону, то ли выше, а может, наоборот, пониже? Итогом всех этих титанических усилий будет заведомо безнадежно загубленный снимок. А ведь после него нужно делать второй, третий... Фотографы на такой случай держат в запасе профессиональную хитрость. Чтобы не портить пленку, но при этом дать модели время и возможность расслабиться в процессе работы, они часто делают вид, что снимают первые кадры (порой несколько десятков), используя на самом деле пустой фотоаппарат. Обычно фотограф старается помочь модели и другими способами: отвлекает ее разговорами, вопросами и шутками, устанавливая с ней более близкий контакт и стараясь найти общий язык. Он может обрушить на нее лавину красноречия, чтобы полностью завладеть ее вниманием, заставляя забыть о стеснении. А может, наоборот, неожиданно стать «косноязычным» и давать неразборчивые команды. Пытаясь расслышать, чего же, собственно, от нее хотят, модель уже не думает о своих психологических проблемах и ведет себя гораздо естественнее. Хорошо помогают поставленные перед моделью конкретные задачи, выполняя которые она забывает об объективе. Есть еще один несколько экстремальный, но зато очень эффективный способ быстро убрать психологические зажимы — начинать позирование в максимально обнаженном виде. Например, если планируются снимки в деловом костюме и купальнике, то в первую очередь делать именно последние. В таком случае, одевшись, модель испытает облегчение и позировать в обычной одежде ей будет гораздо легче.

Но, конечно, вы и сами должны постараться различными способами снять неизбежное первоначальное волнение, а тем более не создавать для него дополнительных причин. Прежде всего выберите правильную одежду и обувь. Не надевайте то, что жмет, тянет, вызывает неприятные ощущения, просто чересчур напоминает вам о себе, — одним словом, вам должно быть удобно. Важно, чтобы верхняя часть костюма обязательно имела застежку, чтобы вам не приходилось снимать ее. Иначе при необходимости переодеться вы будете чувствовать себя некомфортно, а также рискуете испортить прическу и макияж. Придите на съемку хотя бы за 15 — 20 минут до назначенного времени. Таким образом, вы не только дадите себе хотя бы немного оглядеться и освоиться в новой обстановке, но и не будете до-

полнительно нервничать при опоздании, не создадите нервной обстановки в студии перед работой, заставляя ждать себя всех остальных. Кроме того, придя на место, вы сможете уделить внимание своей внешности, спокойно посмотреть на себя в зеркало и привести себя в порядок, а значит, будете чувствовать себя увереннее. Не отказывайтесь, если вам предложат выпить чашечку кофе или чая, а может быть, даже самой его приготовить — привычный ритуал и знакомые вкус и аромат любимого напитка помогут снять напряжение. А вот более крепкими напитками лучше не увлекаться. Большинство фотографов это не приветствуют. С чересчур развязной и не совсем адекватно оценивающей свои действия моделью работать не легче, чем с излишне зажатой. Гораздо лучше алкоголя в таких случаях помогают приемы релаксации и аутотренинга. Представьте, например, как вы будете вспоминать эту ситуацию через некоторое время — скорее всего, с улыбкой. Если все же чувствуете сильное волнение, сделайте несколько дыхательных упражнений или глубоких вдохов с задержкой дыхания. Обязательно последовательно расслабьте мышцы лица и шеи. Это, с одной стороны, способ вызвать соответствующую ответную реакцию психики, с другой — «производственная необходимость». Ваше лицо должно жить, передавать эмоции, а не быть сведенным одной и той же напряженной гримасой на протяжении всей съемки. Лучше всего сделать это до начала работы, последовательно напрягая и расслабляя все мышцы лица. Закройте глаза и мысленным взглядом пробегите по нему сверху вниз, ничего не забывая: разгладьте лоб, глаза, переносицу, щеки, рот. Некоторым помогает и такой совет: включите свою фантазию и представьте, что вы — суперзвезда, такая яркая и обворожительная, такая неповторимая и притягательная, а студия и все люди в ней — это ваша маленькая вселенная, которая вращается вокруг вас и служит вашей красоте.

Начиная работать, не пытайтесь придумывать сразу же сложные позы, которые кажутся вам эффектными. Они легко получатся у вас, только немного позже. Лучше постарайтесь быть спокойной и естественной. Иногда самые простые позы оказываются наиболее выигрышными. При этом не думайте во время съемки о том, что, на ваш взгляд, поза некрасива или чересчур откровенна и открыта для чужих глаз слишком много. На самом деле в

объективе у фотографа может быть вовсе не тот ракурс, который вы себе представляете, да и думает он, скорее всего, о другом. Часто смущение у неопытных моделей вызывает так называемый интимный, как его классифицируют психологи, взгляд фотографа, скользящий от глаз до линии груди на близком расстоянии, либо до бедер, когда модель далеко. Это сильно отличает его от «делового» взгляда (ограниченного пространством между глазами и лбом) и «социального» (двигающегося по треугольнику, соединяющему глаза и рот), которыми мы обычно пользуемся при разговоре с посторонними людьми. Фотограф же применяет этот вид взгляда в силу своей профессии, анализируя фигуру и внешность модели и продумывая возможности съемки, композицию и построение кадра. Опытные фотографы предвидят негативное восприятие такого поведения и стараются разговаривать с моделью и пояснять ей свои действия. Но если даже ваш фотограф полностью погрузился в процесс творчества, помните о специфике вашей работы и адекватно воспринимайте его по обычным меркам агрессивный интерес к вам. Некоторые начинающие модели пытаются разрядить подобное напряжение присутствием близких людей – подруги, мамы, бойфренда. Кому-то, возможно, бывает и необходима такая поддержка. Но большинству, как правило, пристальное внимание родных и друзей, неизбежная оценка ими вашего поведения и внешности только мешают по-настоящему раскрепоститься. Поэтому, прежде чем звать кого-то с собой на съемки, хорошо подумайте: действительно ли это вам поможет, иначе рискуете получить очень посредственный итог своей работы и только потерять время.

Гораздо профессиональнее не искать одобрения со стороны, а, наоборот, отключиться от оценок окружающих вас людей (ориентиром в работе должны быть только руководящие указания фотографа), не думать о будущем результате, а сосредоточиться на самом процессе. Например, если вы снимаетесь в рекламе какого-либо напитка, прежде всего вы сами должны поверить и почувствовать, что он действительно божественно вкусный. Даже если лично у вас на него аллергия, об этом нужно напрочь забыть, иначе в глазах не появится та искра, которая оживит весь снимок и сделает его убедительным. Вы должны войти в нужный образ, жить своей внутренней жизнью, не обращая внимания на то, что происходит вокруг вас. Подобное

состояние актеры называют «публичное одиночество». Умение легко входить в него приобретается постепенно – в процессе работы, с накоплением опыта и знаний – и является признаком профессионализма для фотомодели. Для этого прежде всего нужно научиться концентрировать внимание на собственном теле, эмоциях и мыслях, что требует постоянных тренировок. Упражнения для развития внимания и контроля над ним можно найти в специальной литературе по актерскому мастерству. Высший пилотаж в профессии модели – когда она четко отслеживает свою мимику, контролирует все жесты и положение тела. Но это происходит словно само собой, в то время как она полностью погружена в свой образ, в те чувства и ощущения, которые он предполагает.

Вот основные правила, которыми руководствуются профессиональные фотомодели перед началом и во время съемки.

1. Нужно хорошо выспаться, тогда лицо будет свежим, а настроение – хорошим.

2. Опаздывать на съемку – дурной тон.

3. На работу принято приходить без макияжа, чтобы сэкономить время на его снятие, с нейтральным маникюром. Волосы должны быть чистыми. Вашим лицом и прической займутся визажист и парикмахер.

4. Придя на фотосъемку, нужно осмотреться, «обжить» ее. Постарайтесь «примерить» на себя окружающую обстановку, наладить контакт с людьми, с которыми вам предстоит работать. Все возникшие неудобства – в одежде, в обстановке либо в отношениях с людьми – необходимо устранить до начала работы.

5. Обсудив с фотографом идею снимка, постарайтесь как можно полнее представить себе выбранный образ. Тщательно обдумайте, как вы сможете его передать с помощью мимики, жестов, позы. При этом обязательно нужно учесть особенности вашей внешности и рамки, которые она налагает на замысел.

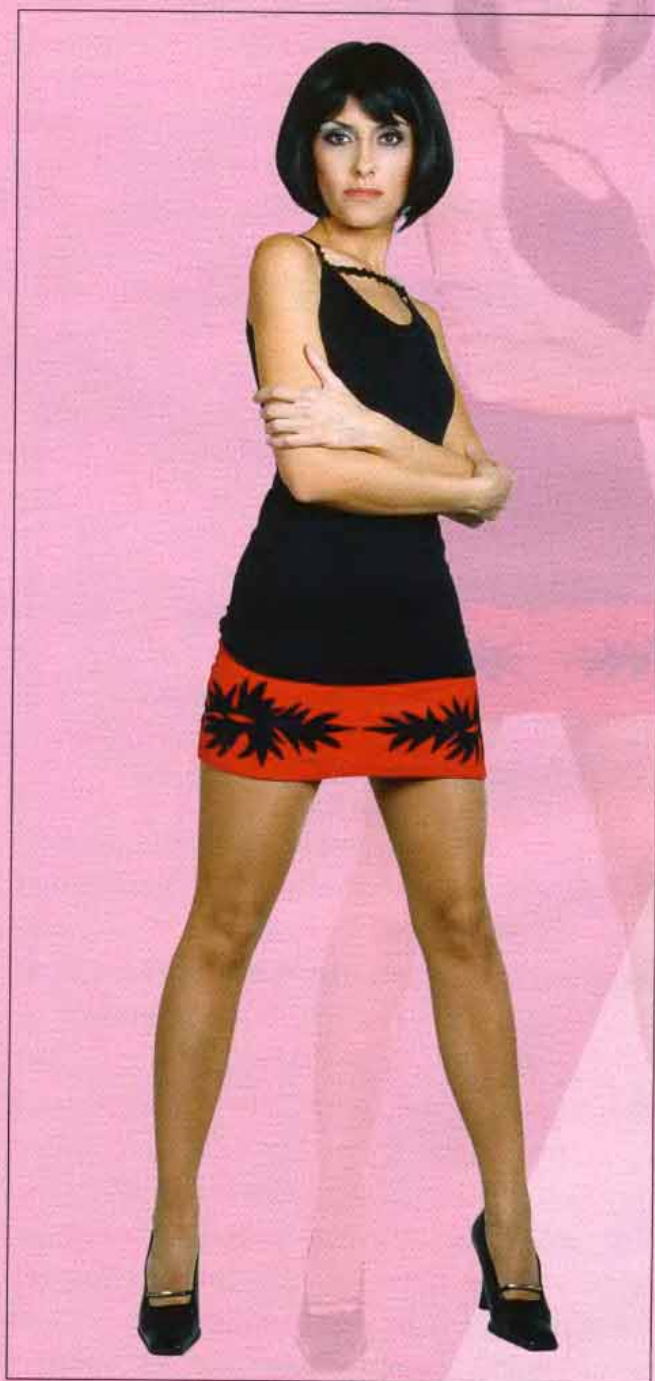
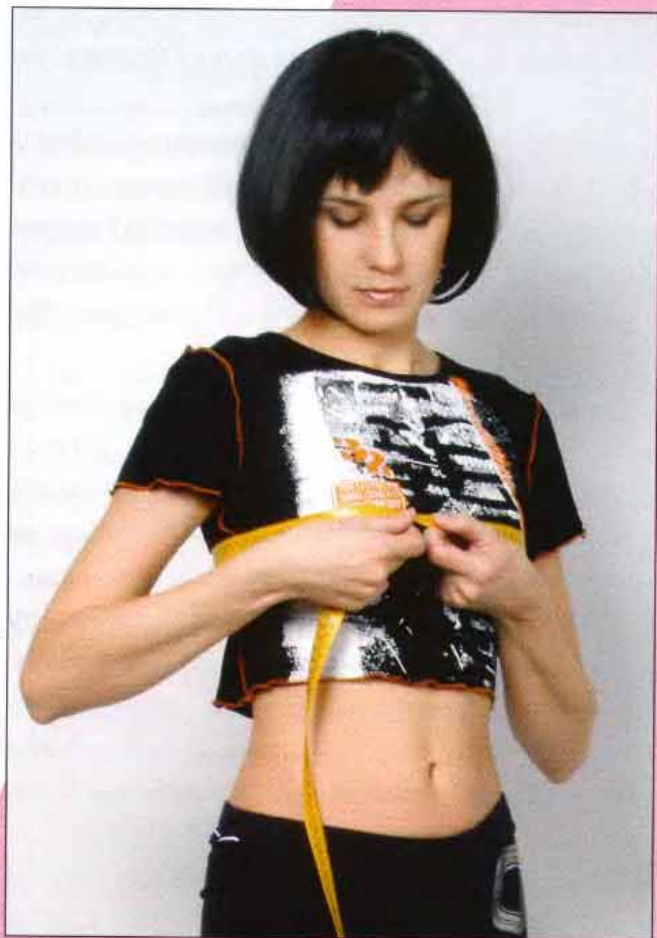
6. Приступая к работе, следует полностью освободить сознание от повседневных забот и посторонних мыслей и сосредоточиться на работе.

7. Неплохо провести небольшую разминку, чтобы разогреть мышцы и сделать их более пластичными и гибкими, подготовив таким образом тело к работе. Это особенно важно, если планируется съемка сложных поз или позирование в движении.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВНЕШНОСТИ

С чего нужно начать, если вы любите фотографироваться и хотите испытывать удовольствие от полученных снимков, а возможно, даже чувствуете, что желание стать профессиональной фотомodelью крепнет с каждым днем? Конечно же, внимательно и непредвзято оценить свою внешность и избавиться от иллюзий и заблуждений, свойственных большинству людей. Результаты подобной «инспекции» окажут вам поистине неоценимую услугу. Они помогут выявить и с максимальным эффектом скорректировать недостатки и обнаружить не замеченные ранее достоинства. Если даже после этого ваши планы и переменятся, адекватная оценка своего внешнего вида в любом случае принесет только пользу. Чаще всего, глядя в зеркало, многие из нас видят в нем не то, что оно отражает, а сформировавшийся в сознании собственный образ. Причем отклонения его от действительности могут быть как со знаком «плюс», так и со знаком

«минус». Одни не замечают вещей, требующих серьезного внимания и работы над ними: слишком густые, неправильной формы брови, сутупость или нечистую кожу лица. Другие же преувеличивают несущественные отклонения от воображаемого идеала, которые легко замаскировать либо отвлечь от них внимание, превратив в индивидуальную «изюминку», придающую оригинальность и шарм. Примером может послужить знаменитая родинка супермодели Синди Кроуфорд,



которую долгое время уговаривали удалить ее, или прославленный нос актрисы Барбары Стрейзанд, из-за которого ее сначала вообще отказывались снимать. Профессия фотомодели довольно терпима к подобным вещам. Она не требует жестких ограничений объемов фигуры – знаменитых «90–60–90», характерных для мира манекенщиц. Ведь в глянцевых фотографиях гораздо более востребован образ жизнерадостной и соблазнительной женщины с «формами», а не «вешалки», как за глаза называют в мире моды муз модельеров. Не так важен и высокий рост, которого требует подиум. Сейчас существует хоть и небольшой, но устойчивый спрос на так называемых характерных фото-моделей – полных, миниатюрных, среднего возраста, необычной, запоминающейся внешности – особенно для рекламы или съемок для каталогов. Фотографы же чаще обращают внимание не на правильные, а на интересные, притягательные своей индивидуальностью лица. Красивое в общепринятом смысле лицо, яркая для обычной жизни внешность на снимке может выглядеть расхожим штампом. Таким образом, главное для фотомодели –

не правильность черт лица, а его ухоженность, не строгая идеальность фигуры, а хорошее владение телом и его здоровье. Вот в таком ключе и нужно оценить свою внешность. Все результаты и выводы лучше сразу записать – эти заметки помогут вам по пунктам составить последовательный и полный план работы над собой и смоделировать свое поведение на съемке. Руководствуясь этими записями, легче будет выбрать для себя оптимальные и нежелательные позы и ракурсы. При этом нужно помнить, что объектив бесстрастно фиксирует действительность и ярко подмечает даже те недостатки, которые в жизни вуалировались богатой мимикой, изящной пластикой движений или просто жизнерадостностью. А в том случае, если в результате проведенного самоисследования вы обнаружите, что обладаете пропорциональной и стройной фигурой (причем бедра уже, чем плечи, а шея и ноги довольно длинные), у вас здоровая кожа, нет явной асимметрии лица, глаза широко поставлены, а подбородок – выступающий, то ваша внешность вполне позволяет начать профессиональную карьеру фотомодели.



ОЦЕНКА ЛИЦА

Начинать оценку своей внешности логичнее всего с лица. Снимите всю косметику, соберите волосы в хвост или уберите их от лица при помощи широкой ленты. Сядьте перед зеркалом так, чтобы свет, лучше дневной, ровно освещал вас.

Прежде всего определите состояние кожи. По этому пункту компромиссов быть не может. Ваша цель — ровный, здоровый цвет и свежий вид. При съемках крупным планом становятся преувеличенно заметны все даже самые мелкие дефекты кожи. Недопустимы ни прыщики, ни шелушения, ни покраснения. Расширенные поры, круги под глазами выглядят на фотографии неэстетично и более заметны, чем в жизни, поэтому требуют тщательной маскировки. Может быть, ваша кожа обезвожена, тусклая или нечистая? Решить эти проблемы помогут косметические маски — увлажняющие, очищающие или питательные. И, конечно, ежедневный тщательный уход за лицом дома, регулярно дополняемый косметическими процедурами в салоне. Никакая декоративная косметика не способна заменить их. Кроме того, важно хорошо высыпаться и правильно питаться. Недосыпание грозит тусклым, нездоровым видом кожи, которая не успевает обновиться во время ночного сна, а чрезмерное употребление острых, копченых или соленых продуктов может привести к появлению припухлостей или прыщиков.

Определите общую форму лица в целом. Выяснить, какое оно у вас: овальное или треугольное, круглое или удлиненное, можно простым способом. Попросите кого-нибудь обвести контур вашего отражения прямо на зеркале. Для этого можно воспользоваться старой губной помадой. Только не наклоняйте при этом голову вперед или, наоборот, назад, чтобы не исказить истинные пропорции. Идеальным считается правильный овал, но и другие формы не так уж плохи, если уравновесить их прической, правильным подбором аксессуаров, вырезом горловины и выгодными ракурсами.

Так, к удлиненному лицу больше подходят шляпы с широкими полями, а к широкому и круглому — высокие. Гладкие прически и прямые проборы одинаково не подходят этим типам лица, их могут позволить себе только обладательницы правильного овала. В этих же случаях зачесанные назад волосы только подчеркнут и преувеличат недостатки.

При круглом лице рекомендуется прикрывать уши и боковую часть лица прической, чтобы зрительно оно казалось уже. При съемке улучшить пропорции круглого лица поможет ракурс в три четверти или в профиль.

При узком и длинном лице обычно идут различные варианты челки, закрывающей лоб, и длина волос до скул. На фотографии такая модель будет выглядеть лучше, если немного наклонит голову вперед и сдвинет ее относительно туловища, чтобы не создавать дополнительных вертикальных линий.

После того как определена форма лица в целом, присмотритесь к соотношению отдельных деталей на нем. Большое значение имеет их пропорциональность относительно друг друга. Возможно, одни из них доминируют, а другие лучше сделать более заметными. Отметьте, какое впечатление производят черты лица в целом: можно ли охарактеризовать их как мелкие или крупные. Зная свои особенности и следующие приемы правильного позирования при них, вы сможете более выгодно подать себя перед объективом:

- большой нос не так бросается в глаза на фотографии, если снимать в фас либо из точки, расположенной ниже уровня лица модели;

- при длинном носе опасен наклон вперед, удлиняющий его зрительно еще больше;

- нельзя снимать модель с большими ушами, используя контровое (заднее) освещение, которое будет просвечивать сквозь них, придавая красноватый оттенок;

- квадратный, крупный или двойной подбородок не выносит ракурсы снизу, а вот верхние ракурсы улучшают впечатление;

- следует избегать съемок в профиль при длинном кончике носа или неправильном прикусе;

- маленькие глаза кажутся больше, если модель смотрит немного в сторону;

- направление взгляда при съемке в фас зависит от формы и разреза глаз, но у большинства людей они кажутся более распахнутыми и открытыми, если смотреть не прямо в объектив, а чуть выше;

- глубоко посаженные глаза не терпят верхнего освещения, которое совсем «проваливает» их в тень;

- при близко посаженных глазах рекомендуются съемки с поворотом головы и в профиль;

- косоглазие будет незаметно, если модель во время съемки будет смотреть вниз либо в сторону косящего глаза;

- если на лице модели есть морщины, их можно скрыть или смягчить во время съемки при помощи мягкого света, жесткий свет используют только тогда, когда замысел фотографа требует их выделить и подчеркнуть.

Но эти советы очень общие и предостерегают от самых элементарных ошибок. Вообще же, дать однозначные рекомендации относительно формы лица и выгодных ракурсов при съемке практически невозможно, слишком индивидуальны мы все. Единственный путь — как можно больше сниматься в самых различных ракурсах и положениях, а затем внимательно изучать и анализировать свои фотографии.

Есть еще один момент, на который обязательно нужно обратить внимание. Всем известно, что в природе не существует абсолютно симметричных лиц. Один глаз может несколько отличаться от другого по форме и размеру. Разной величины могут быть и скулы, что создает неправильный абрис лица. Встречается нос, расположенный не по центральной оси лица либо имеющий разную форму в левой и правой частях. У многих людей асимметрична даже мимика — не одинаковый прищур глаз, улыбка на одну сторону. Часто не параллельны условные горизонтальные линии, проходящие через глаза и губы, что бывает особенно заметно при улыбке. Другое дело, насколько явно выражена эта асимметрия. Например, последний недостаток может выглядеть на фотографии неплохо и придавать ей живость и динамизм. В том же случае, когда он чересчур заметен, лучше снимать модель в боковых ракурсах, а при положении лица в фас не улыбаться. Асимметричность вообще придает лицу динамику и индивидуальность, делает его более интересным, но одновременно ограничивает его возможности. У заметной разницы правых и левых частей лица есть еще одно свойство. Привыкнув в обычной жизни к своему перевернутому зеркальному отражению, мы скорее всего с удивлением воспримем снимок, ярко поймавший их отличие. Ведь фотография показывает не перевернутое, а реальное изображение. Так нас видят другие, и так мы никогда не увидим себя в зеркале. Чем заметнее асимметрия, тем непривычнее для нас будет собственное лицо.

Особое внимание обратите на форму бровей. От них во многом зависит выражение лица и то впечатление, которое оно производит. Чересчур густые, изломанные или сходящиеся к переносице брови хороши только для создания композиционного центра и художественной выразительности мужского портрета. Находясь на женском лице, они наводят на мысли о мрачном характере их обладательницы.

Короткие и высокие, наоборот, заставляют воспринимать лицо как «кукольное» и не слишком отягощенное интеллектом, чересчур тонкие — безвкусны. Ни в коем случае они не должны выглядеть и неряшливо — такое происходит, когда отдельные волоски выходят за основную линию брови, что совершенно недопустимо. Мода периодически меняется, но, если следовать классическим правилам, вы никогда не ошибетесь. Идеальная бровь должна иметь ровную форму с четко очерченными границами, быть насыщенной по цвету, но в то же время не отвлекать на себя основное внимание и не быть излишне грубой. Она повторяет естественную линию надбровной дуги, изящно изгибаясь при этом. К счастью, сделать красивыми любые брови относительно легко. Можно выщипать лишние волоски самостоятельно, но лучше обратиться к хорошему мастеру, а затем просто поддерживать найденную им для вас форму.

Изучите отдельно те части лица, которые не поддаются такой простой трансформации, как, например, брови, но форму которых можно визуальнo улучшить при помощи декоративной косметики. Это нос, губы и глаза. Существуют нехитрые профессиональные приемы визажа, освоив которые можно изменить впечатление от их неправильности на более выигрышное. В этом вам помогут различные пособия по технике макияжа, консультация специалиста и проверка всех рекомендаций на практике. Правда, что касается профессиональных моделей, то макияж им непосредственно перед съемкой делает визажист, но и тогда не мешает знать особенности работы с вашим лицом. При этом используется основной принцип коррекции формы и линий лица при помощи декоративной косметики, который кратко можно свести к следующему. Высветляя слишком углубленные и затемненные места и, наоборот, затемняя чересчур выступающие при помощи разных оттенков тона для лица, теней для век, пудры или румян, можно успешно маскировать мелкие недостатки внешности. Например, круглое лицо можно несколько «вытянуть», наложив на его боковые стороны более темный тон или пудру. Но при этом очень важно добиться естественности в переходе цветов и сделать незаметными их границы. Акцент в макияже переносят на явные достоинства — красивые глаза или полные губы. Глаза вообще имеют огромное значение при передаче эмоций и создании образа. Не зря их называют «зеркалом души». Некрасивых глаз не бывает, нужно лишь уметь подчеркнуть их выразительность. Опущенные вниз

внешние уголки – самый трудный для исправления недостаток, встречающийся довольно редко. Есть также одно ограничение, которое нужно учитывать при любой форме глаз. Слишком жирный контур темных цветов будет выглядеть на снимке чересчур резким, «проволочным».

При выполнении макияжа для фотосъемки нужно также учитывать особенности студийного освещения, которое усиливает розовые тона и обедняет все остальные. Поэтому в тоне, румянах нужно предпочесть желтоватые оттенки, а при выборе цвета помады и теней для век избегать фиолетовой гаммы – она допустима только для очень смуглой кожи. Кроме того, при продолжительной съемке обычная косметика может «поплыть» под жаром софитов, поэтому в ответственных случаях предпочтительнее пользоваться устойчивыми, а еще лучше специально предназначенными для фотосъемки средствами. Не рекомендуются перламутровые оттенки, дающие ненужные блики и эффект «выпученных глаз». В то же время небольшое количество блеска, нанесенного поверх помады на середину губ, сделает их визуально более пухлыми. Подобный эффект оказывает и помада светлых оттенков. А вот темной лучше избегать – она зрительно уменьшает рот, коричневые оттенки при этом еще и старят, а чересчур яркие – придают модели вульгарность.

Состояние волос и прическа тоже очень важны для оценки внешности фотомодели. Посмотрите на себя внимательно: подходит ли ваша прическа к форме и чертам лица, украшает ли она вас? Помочь вам могут следующие рекомендации:

- при крупных чертах лица больше подходят прически простой геометрической формы;

- при мелких чертах нежелательно использование в прическе большого количества мелких элементов, например отдельных локонов;

- высокий лоб поможет скрыть челка;

- отвлечь внимание от низкого лба можно высокой и пышной прической, а вот гладкие – не желательны;

- тяжелый подбородок будет менее заметным, если вы сместите акценты на волосы, основная масса которых должна находиться в области шеи.

Особо хочется сказать о длинных волосах. Они несут в себе огромный заряд эротичности и неограниченные возможности для позирования. Пышные и длинные волосы

можно использовать как отдельный элемент композиции при построении кадра, вокруг них можно строить сюжет, с их помощью создавать настроение и, наконец, маскировать недостатки внешности. Просто играя волосами и по-разному их укладывая, можно вызвать к жизни целую галерею различных образов. Раздуваемые вентилятором, они привнесут на фотографию динамичность, производя впечатление порыва ветра. Резкий взмах пышной гривой продемонстрирует экспрессивность движения, напор и сексуальность модели. Прикрывающая один глаз челка придаст манящую загадочность, а мягко распущенные по плечам густые и длинные пряди подчеркнут женственность и красоту. При позировании можно ерошить их руками, играть отдельными прядями, откидывать от лица или, наоборот, свешивать на него – это дает возможность получать очень интересные снимки. Фотографы любят легкий, естественный блеск волос, если же они покрыты толстым слоем лака или других средств для стайлинга, блики будут слишком резкими, особенно при применении фотовспышек. Это надо учитывать и не злоупотреблять средствами для укладки.

Для увеличения прически в объеме существует интересный прием – контровое (заднее) освещение. При подсветке волос сзади возникает световой ореол, зрительно увеличивающий пышность волос.

ОЦЕНКА ТЕЛА

Теперь можно приступить к оценке своей фигуры. Делать это нужно в купальнике или легком белье, а лучше без него, особенно если вы не исключаете возможность позирования в жанре «ню». Хорошо, если вы сможете видеть себя в зеркале в полный рост. Не глядя в него, встаньте так, как держитесь обычно. Займите привычное для тела положение, а затем быстро бросьте как бы случайный взгляд на свое отражение – попробуйте застать себя врасплох. Сознательно подавите произвольное желание подтянуться и скрыть от себя собственные недостатки. Вполне возможно, вы увидите не совсем то, что ожидали. Прежде всего это зависит от осанки. Внимательно посмотрите на себя и отметьте, не горбитесь ли вы в обычном для себя состоянии, на одном ли уровне держите плечи, не выпячиваете ли живот. Обратите внимание, что согнутая спина зрительно старит любого, даже молодого человека и придает ему нездоровый,

усталый и вялый вид. Особенно заметна круглая спина при различных наклонах в профиль. Вместе с тем всегда фотогенично выглядит прогиб спины в области поясницы, говорящий о тонкости талии и придающий фигуре изящество и женственность. Не менее важно, чтобы талия была хорошо выражена и при съемке в фас.

Когда выясните, есть ли у вас проблемы с осанкой, рассмотрите внимательно свое тело и его отдельные части, оцените степень их пропорциональности и красоты линий. Можно определить правильность формы ног, встав по стойке «смирно». В идеале должны образоваться четыре «окошка»: небольшой треугольник наверху, удлинённый просвет над коленями, поменьше — под коленями и между щиколотками, а для каждой ноги можно мысленно от верха до низа провести одну вертикальную ось. Посмотрев, в каких местах у вас ноги смыкаются, а в каких нет, вы сможете оценить их строение. Возможно, что они слишком полные или слишком худые. Встречаются ноги «циркулем» (когда отсутствует верхний треугольный просвет) и П-образной формы (при слишком большом расстоянии между ними). При различных искривлениях ног появляются две (или более) вертикальные оси, тогда ноги имеют Х-образную или О-образную форму.

Длина ног для фотомодели важна не столько сама по себе, сколько в соотношении с длиной туловища. Поэтому длинное туловище, зрительно укорачивающее ноги, — довольно серьезный недостаток фигуры. Его обязательно надо скрывать одеждой, либо завывающей линией талии, либо скрывающей ее естественное положение. А вот более короткое, чем обычно, туловище — удачный «дефект» для фотографирования, делающий ноги просто бесконечными.

Постарайтесь объективно выявить как недостатки своей фигуры, над которыми предстоит работать, так и ее достоинства, которые могут быть вашими козырями. Каждая модель должна хорошо знать их и при позировании переносить акцент на последние. Красивый бюст позволит вам делать фотографии с головокружительным декольте или сниматься в рекламе нижнего белья, стройные ноги будут выглядеть эффектно не только на изображениях в полный рост, но и, например, при акценте на обувь. В то же время отметьте, какие мышцы вам нужно подтянуть, какие формы

не мешало бы улучшить. Эти заметки пригодятся вам и при составлении индивидуального плана тренировок на пути к идеалу. А до тех пор старайтесь использовать ракурсы, не позволяющие оценить реальные объемы или форму не самых привлекательных мест тела. Но даже если вас решительно не устраивают собственные пропорции, существует масса профессиональных хитростей, позволяющих представить вас на снимке в лучшем виде:

- короткие ноги можно удлинить, используя съемку с нижней точки (фотограф может, например, присесть), высокие каблуки, увеличивающие подъем ступни, и высоко вырезанные трусики купальников, зрительно удлиняющие ноги за счет бедра;

- при низком росте нежелательна короткая одежда, укорачивающая ноги, и ткани с крупным рисунком;

- при полных ногах не рекомендуется сниматься в профиль, сидя на стуле, обязательно нужно прикрывать колени, нельзя надевать яркие или ажурные колготки, а с темными тонами лучше проявлять осторожность — они подходят только полным ногам красивой формы;

- неправильная форма ног всегда более заметна при съемке в фас либо анфас, когда они находятся в одной плоскости, скрывает кривизну ног положение в полу-профиль;

- если вы не хотите акцентировать внимание на чрезмерно развитой мускулатуре ног, лучше позировать лежа или сидя, когда есть возможность расслабить мышцы;

- скрыть истинные размеры полной фигуры можно боковыми ракурсами и задним ракурсом вполборота к объективу;

- при длинных либо коротких руках нужно избегать поз, при которых они полностью опущены, лучше, если они будут каким-то образом согнуты, чтобы скрыть их соотношение с размерами туловища;

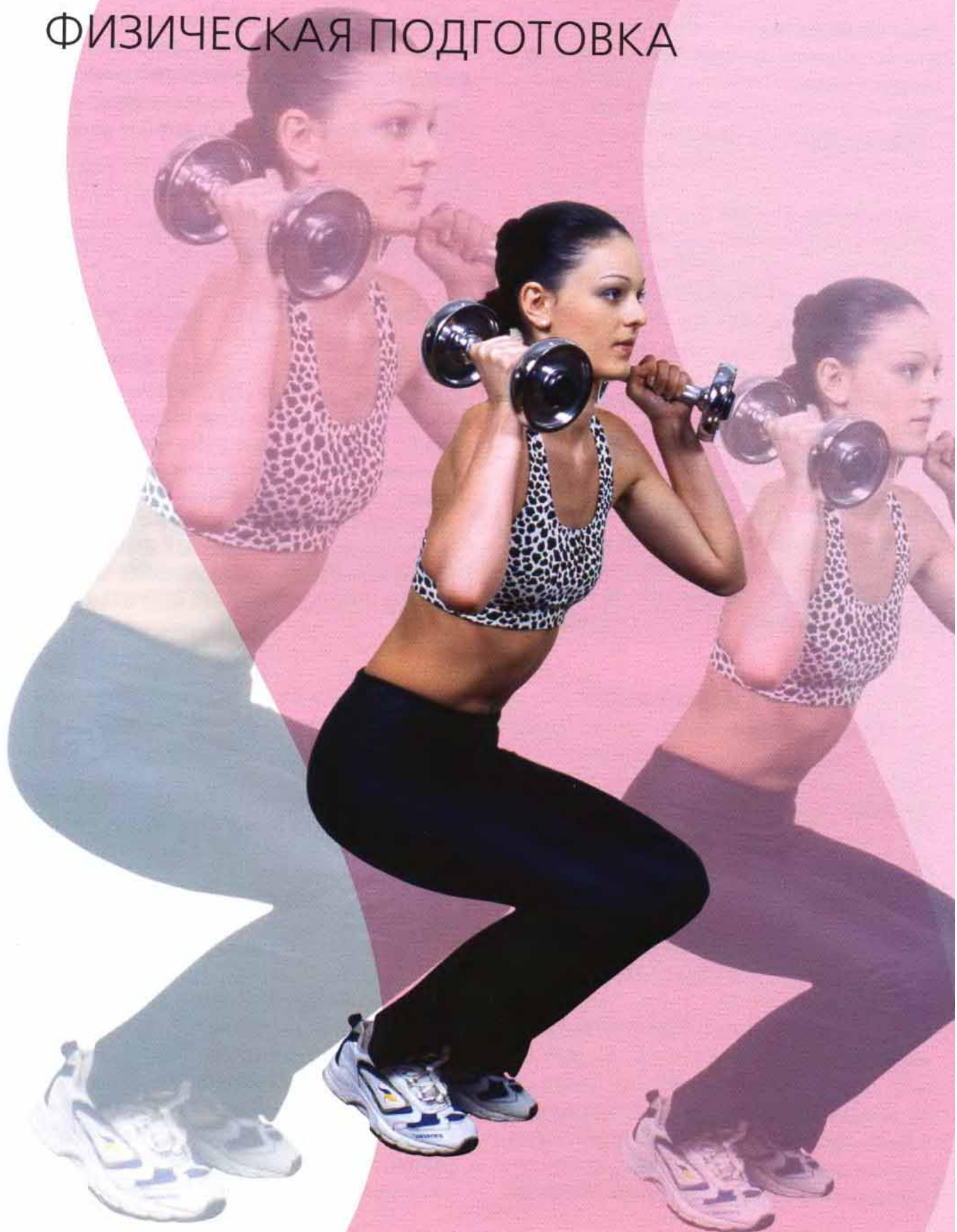
- полные руки лучше держать к фотографу более узкой стороной — при положении ладоней ребром, а чересчур худые лучше, наоборот, развернуть;

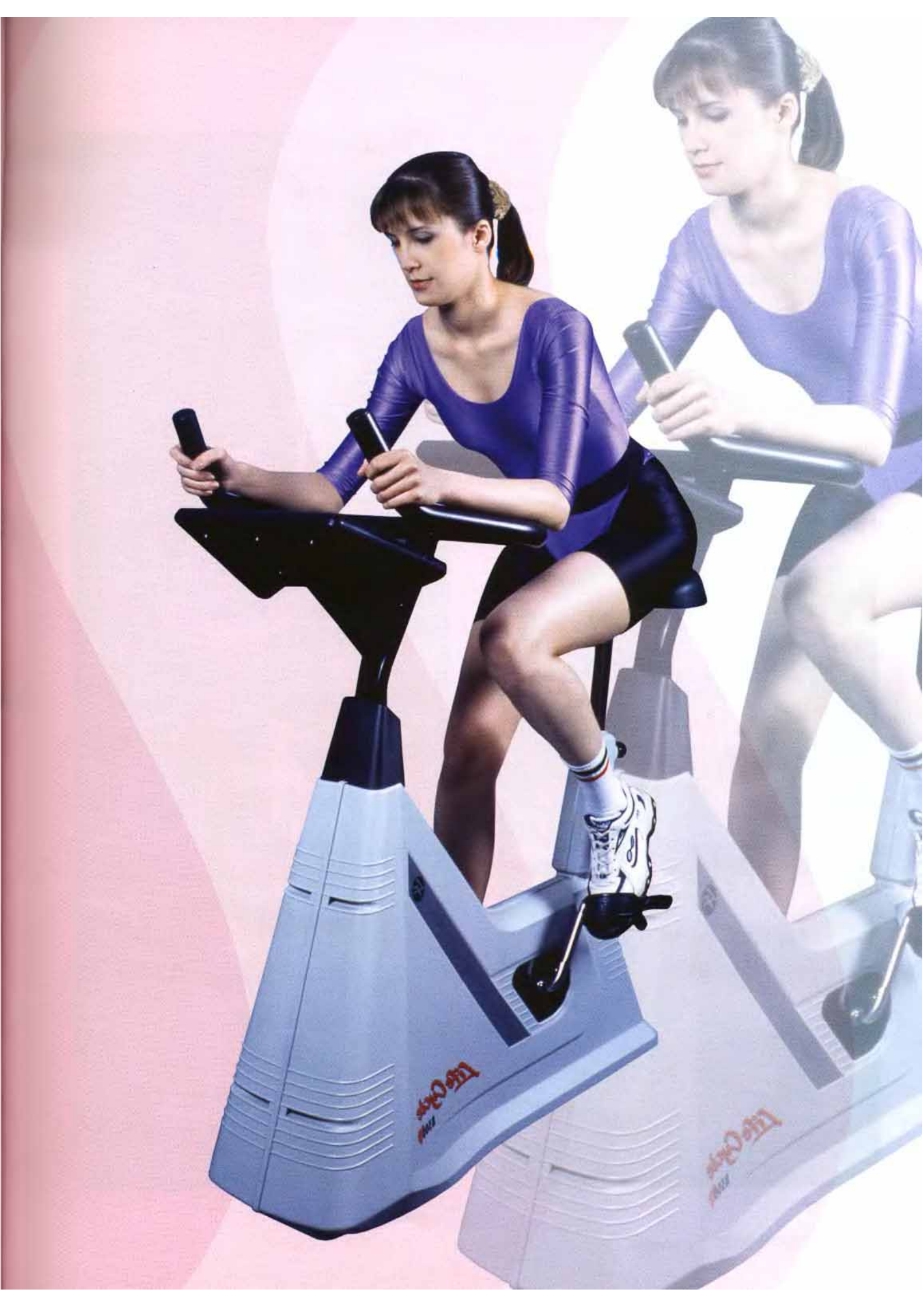
- скрыть большой живот довольно трудно, лучше перенести акценты на декольте или прическу, а фигуру в темной одежде поместить на темный фон;

- в случаях, когда одно плечо или одно бедро выше другого, нужно избегать прямых положений тела, а вот позы с изгибами помогут замаскировать подобные недостатки;

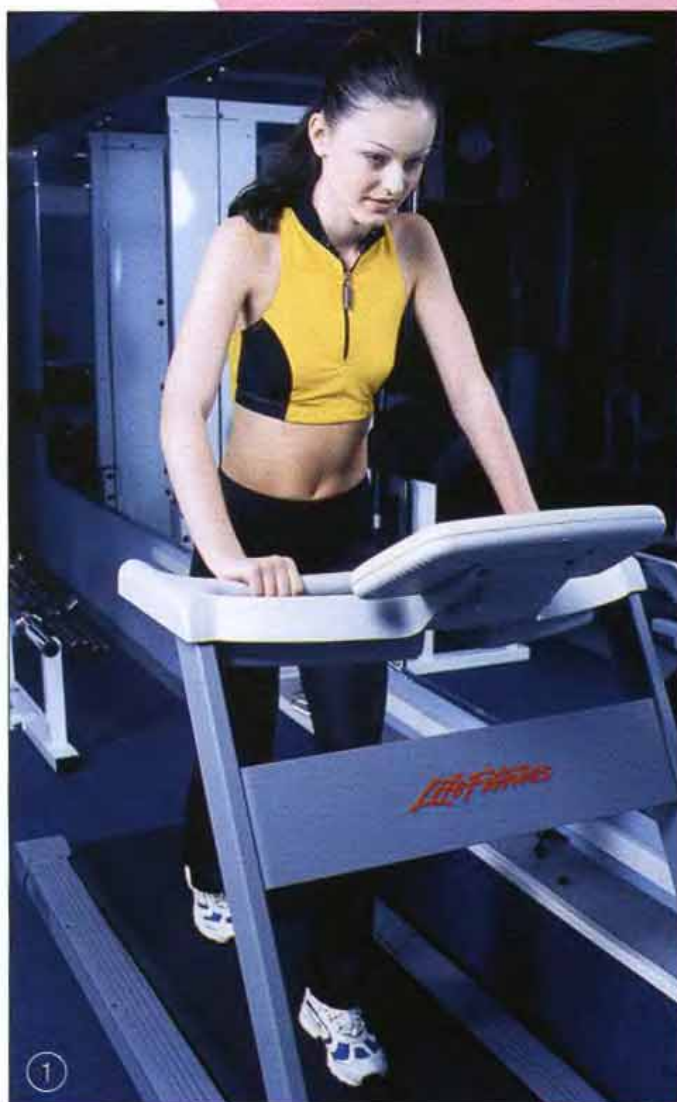
- просвечивающие на ногах или руках вены лучше замаскировать искусственным загаром или тональным средством.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА





Хорошую осанку могут обеспечить только развитые мышцы живота, груди и спины. Не менее важны регулярные физические упражнения для красивой формы груди и ягодиц, стройных ног. Кроме того, выполнение многих эффектных поз требует определенной нагрузки, с которой легче справляется тренированное тело. А некоторые из них вообще невозможно принять, не имея прекрасно растянутые и сильные мышцы. Зато физически развитый, гармоничный человек инстинктивно принимает красивые позы, его движения уверенны и естественны. Поэтому, решив стать фотомodelью, вы автоматически становитесь на путь регулярной и планомерной работы над своим телом, в которой не существует отпусков и выходных. Построить правильную схему тренировок будет легче, если вы четко сформулируете свои задачи на ближайшее время. Занятия в тренажерном зале помогут усовершенствовать определенные части тела, а аэробические нагрузки – сбросить вес и





развить выносливость. Программу силовых упражнений лучше составить под руководством опытного тренера. А вот что выбрать – плавание или утренние пробежки в парке, велотренажер или беговую дорожку, спортивные командные игры или занятия танцами, – зависит от ваших склонностей и темперамента (фото 1 – 4).

Оценить свое физическое состояние помогут следующие несложные тесты.



На выносливость

Прыгайте в течение 1 минуты через скакалку или поднимитесь спокойным шагом на 8-й этаж жилого дома. Если пульс при этом не превышает 90 ударов в минуту и у вас не появилась одышка, то ваша выносливость к аэробическим нагрузкам хорошая. Улучшить свои показатели по этому пункту можно ездой на велосипеде, бегом, плаванием, танцами и аэробикой (фото 5).

На развитие мышц бедер и ног

Прислонитесь спиной к стене, мягко соскользните по ней и задержитесь в положении, когда ваши ноги будут согнуты под углом 90°. Если вы сможете досчитать при этом до 100 – это прекрасный результат. Мышцы ног и бедер активно задействованы в занятиях на степ-платформе, CORE-платформе, при ходьбе, беге, езде на велосипеде (фото 6).

На состояние мышц рук, плечевого пояса и спины

Попробуйте отжаться от пола не меньше 15 раз – это удовлетворительный результат. Прекрасно работают эти мышцы при занятиях плаванием, волейболом, греблей (фото 7).





Тем, кто не прошел эти тесты и до этого либо не занимался спортом, либо занимался нерегулярно, рекомендуется две-три подготовительные недели перед тем, как приступить к серьезным тренировкам. В это время поднимайтесь пешком по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом, больше ходите пешком, много танцуйте. Только после этого переходите к занятиям с минимальной нагрузкой 2 раза в неделю, постепенно увеличивая ее и доводя количество занятий до 3–4 в неделю. Обязательно начинайте с разминки и заканчи-



- скакалка, позволяющая развить выносливость, нагрузить мышцы ног и разогреть их перед тренировкой;
- степ-платформа, занятия на которой прекрасно борются с проблемными зонами на ногах и бедрах (фото 9);
- хула-хуп, делающий талию осиной, развивающий гибкость и точность движений, улучшающий осанку;
- фитбол, с помощью которого можно проработать все группы мышц, одновременно тренируя чувство равновесия и координацию движений.

Примерный комплекс упражнений для разных групп мышц и с использованием различных приспособлений приведен ниже. Вы можете выбрать часть из них, составив собственный комплекс. Можно заменять отдельные упражнения на свои, использовать только одни гантели или же выполнять весь комплекс на CORE-платформе – это дело вкуса. Главное, не забывать задействовать все

вайте расслабляющими упражнениями и растяжкой. Серьезные часовые занятия в тренажерном зале неплохо дополнять ежедневными мини-комплексами дома. Для этого вполне достаточно набора простых и доступных «тренажеров»:

– гантели (лучше наборные, позволяющие варьировать вес) и разнообразные утяжелители для рук и ног, дающие дополнительную нагрузку на мышцы при выполнении различных упражнений (фото 8);

– эластичная лента, связанная в кольцо, резиновый амортизатор, эспандер, которые дают возможность проработать многие группы мышц;



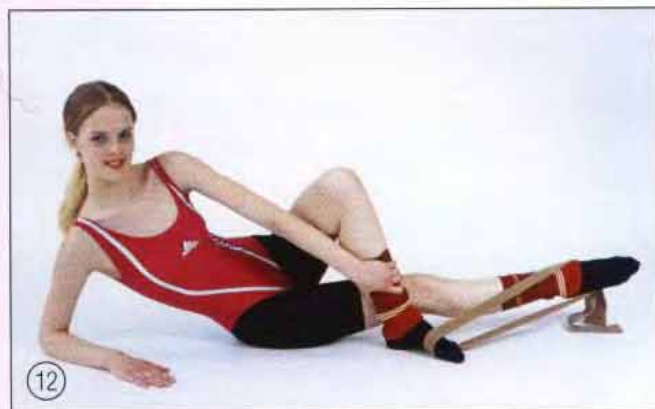
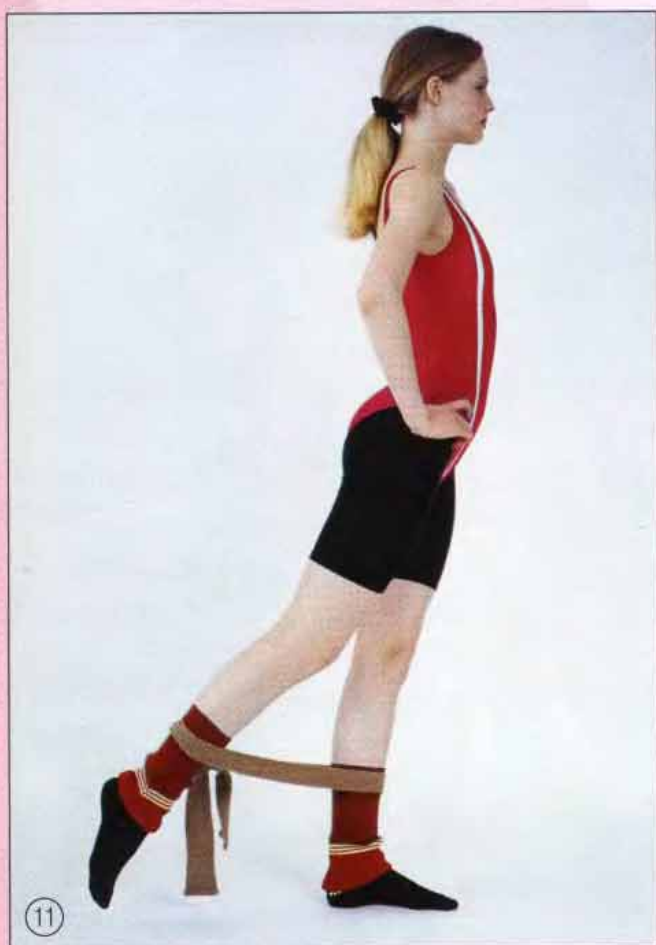
основные группы мышц и уделять особое внимание проблемным зонам. Выполняйте упражнения не торопясь, чтобы сила инерции не снижала эффективность упражнений. Помните, что излишняя поспешность может привести к травмам.

Примерный комплекс для укрепления мышц

1. Махи ногами в положении лежа на боку

Укрепляются мышцы боковой и растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра.

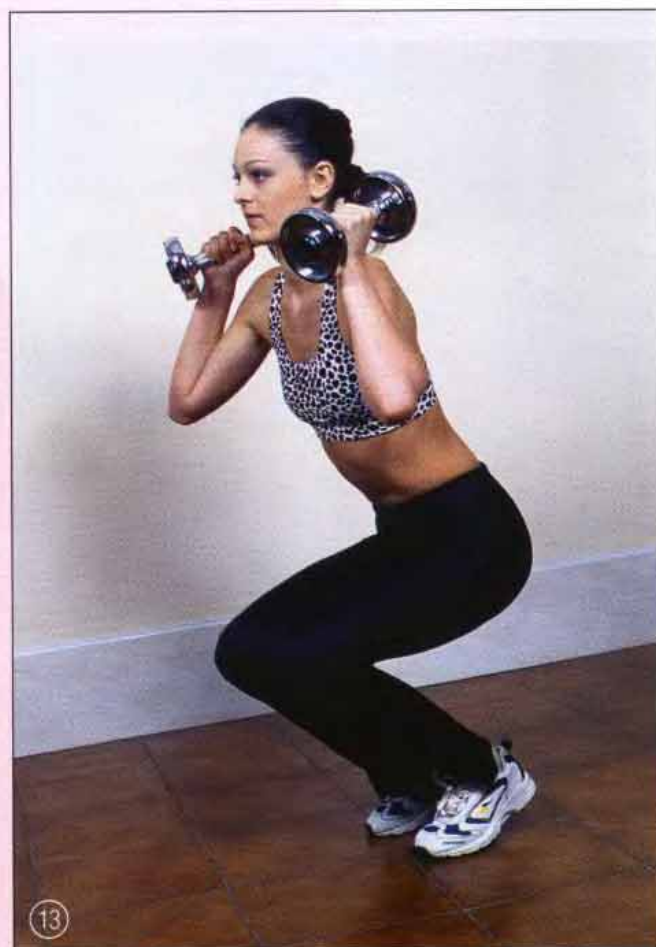
Лечь на левый бок, левая нога согнута и служит опорой, правая выпрямлена. Правая рука в упоре перед грудью. Делать махи напряженной правой ногой, поднимая ее на 45° , носок при этом вытянут, пресс напряжен. Сделать 15–30 раз, повернуться на другой бок и повторить упражнение левой ногой. Для усложнения упражнения можно использовать специальные утяжелители, надетые на щиколотки ног (фото 10).



2. Махи ногами назад с резиновым амортизатором

Работают мышцы задней поверхности бедра и ягодиц.

Встать прямо, ноги вместе, на щиколотки надета эластичная лента, концы которой связаны. Руки на поясе. Сделать поочередно 15–30 махов назад сначала одной, затем другой ногой. Ногу не нужно поднимать выше, чем на 45° . Носок при этом вытянут, пресс напряжен. Сделать 2–3 подхода (фото 11).



3. Перекрестные махи ногами с резиновым амортизатором

Подтягиваются мышцы внутренней поверхности бедра.

Лечь на правый бок, руки в упоре перед грудью. Правая нога вытянута, левая согнута в колене и поставлена перед коленом правой. На ноги надета эластичная лента. Напрячь пресс, правую ногу, вытянуть носок и делать махи вверх. Повторить 15–30 раз и поменять положение, чтобы проработать мышцы ног (фото 12).

4. Приседания с гантелями

Работают передние и задние мышцы ног и ягодиц.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями согнуть в локтях, гантели – на уровне плеч. Присесть, следя за осанкой, напрягая пресс и стараясь не отрывать пятки от пола. Сделать 2–3 подхода по 10–15 раз (фото 13).

5. Приседания на тренажере Смита

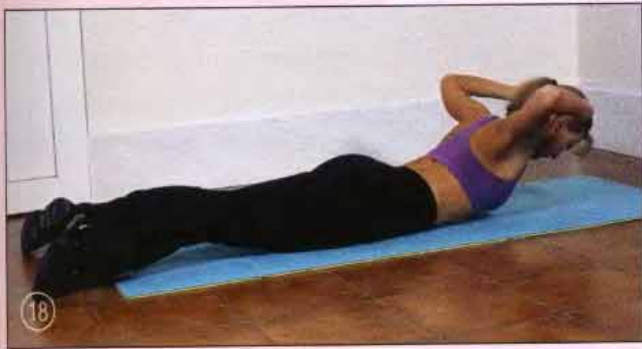
Упражнение аналогично предыдущему, но использование тренажера облегчает контроль за осанкой. Встать между стойками тренажера прямо, ноги на ширине плеч. Взяться за



гриф широким хватом, опустив его на плечи. Сделать шаг вперед, чтобы тело слегка наклонилось назад. Пресс напряжен, плечи расправлены. Снять гриф с предохранителя, перенесите вес тела на пятки, согнуть колени и выполнить приседание. При этом угол, образуемый бедром и голенью, должен быть не менее 90°. Приседая слишком низко, вы увеличиваете риск травмы коленной чашечки. Вернуться в исходное положение. Сделать 1–3 подхода по 10–15 повторов (фото 14).

6. Махи ногами лежа на животе с резиновой лентой
Укрепляются мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.
Лечь на живот, ноги вместе, на щиколотки надета эластичная

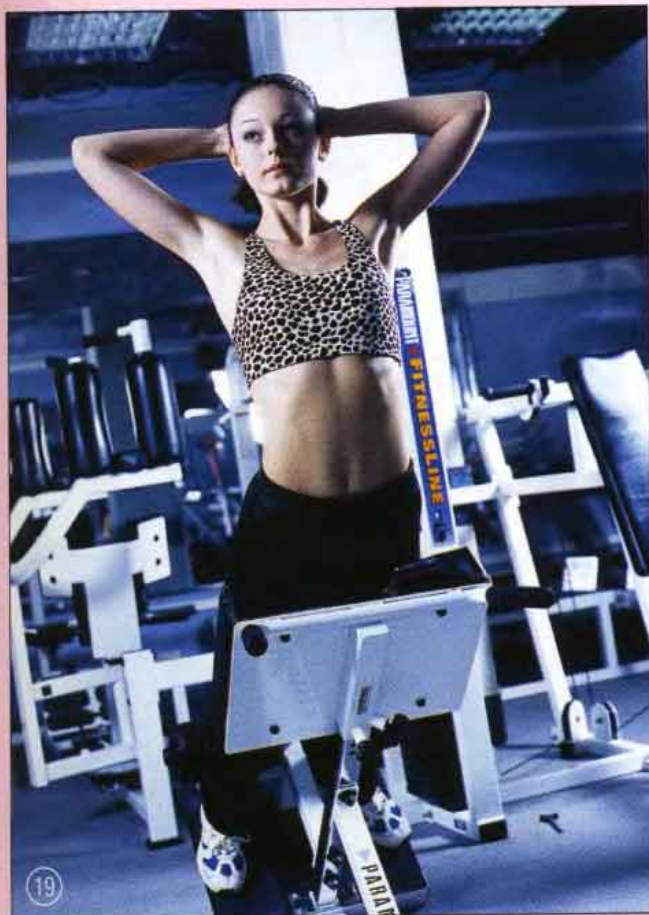




лента. Напрячь пресс и мышцы левой ноги, оттянуть носок и поднять ногу вверх. Опустить ее вниз, не касаясь пола и не расслабляя мышцы. Повторить 15–30 раз, затем поменять ноги (фото 15).

7. Упражнение для верхнего пресса

Лечь на спину, руки закинуть за голову, ноги согнуты в коленях. Напрягая мышцы пресса, поднять голову и плечи, не отрывая от пола нижнюю часть спины до лопаток. Необходимо следить, чтобы плечи были расправлены, и не сводить локти. Перейти в исходное положение. Сделать 1–3 подхода по 10–15 раз (фото 16).

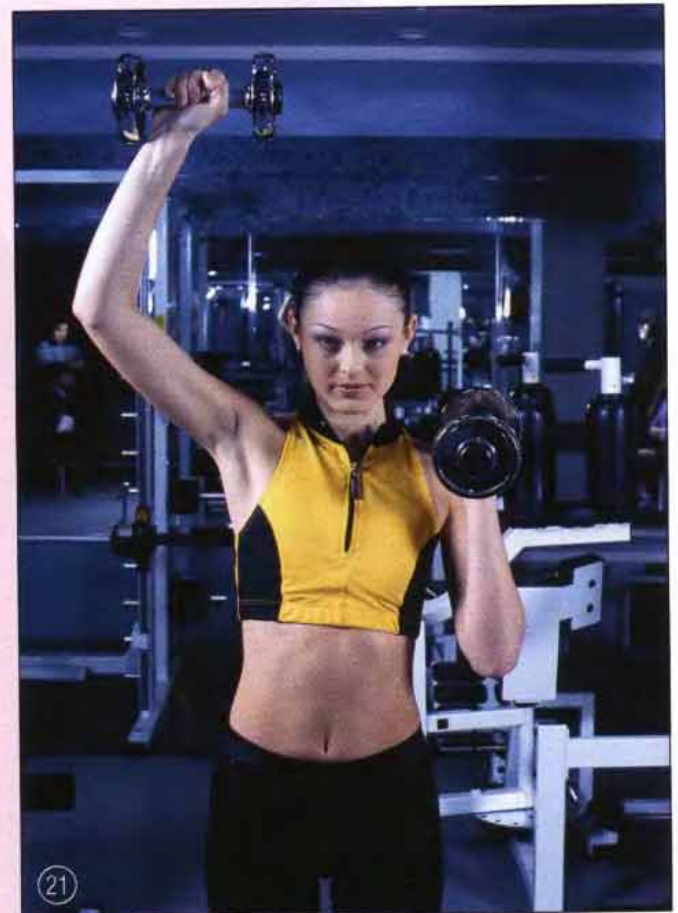


8. Упражнение для среднего и верхнего пресса

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Напрячь мышцы пресса, выпрямить и поднять вверх правую ногу. Одновременно сесть и потянуться пальцами к носку ноги, следя за осанкой. Вернуться в исходное положение. Повторять, меняя поочередно ноги, 15 – 30 раз для каждой ноги (фото 17).

9. Упражнение для мышц спины в положении лежа

Лечь на живот, руки закинуть за голову. Напрячь пресс, упереться носками ног в пол и поднять верхнюю часть туловища.



Задержаться на несколько секунд и принять исходное положение. Повторить 15–30 раз (фото 18).

10. Упражнение для мышц спины на опорном тренажере

Упражнение аналогично предыдущему, но тренажер поз-воляет выполнять движения с большей амплитудой и более детально прорабатывать мускулы.

Встать на тренажер, упираясь в него не ниже, чем на уровне тазобедренных суставов, иначе есть риск перегрузить позвоночник. Напрячь мышцы, руки закинуть за голову, выпрямить тело так, чтобы оно представляло собой одну линию. Напрячь пресс и поднять туловище вверх. Принять исходное положение, не расслабляя мышцы. Сделать 1–3 подхода по 10–15 повторов (фото 19).

11. Отжимания с упором на колени

Укрепляются мышцы груди, спины и бицепсы. Грудь приобретает более рельефную форму.

Лечь на живот, руки поставить в упор на уровне груди, ладони параллельны туловищу. Напрячь пресс, расправить

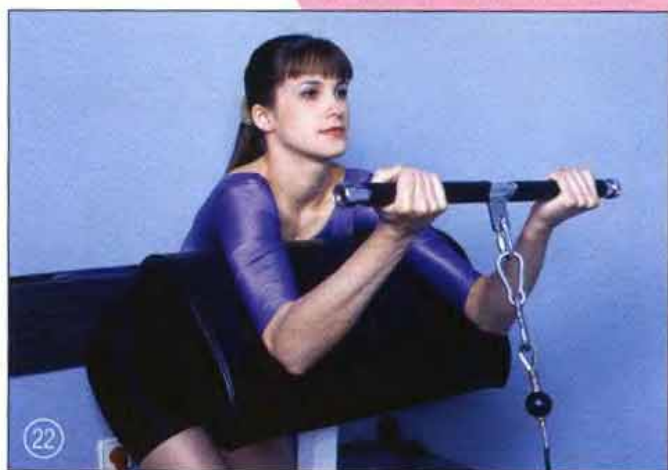
плечи и приподнять тело усилием рук, следя, чтобы оно по всей длине позвоночника представляло собой прямую линию. Колени от пола не отрывать. Опуститься к полу, сгибая руки в локтях, но не ложиться и не расслаблять мышцы. Повторять 15–30 раз (фото 20).

12. Жим гантелей вверх

Делает рельефными мышцы плеч, что позволит вам прекрасно смотреться в любой открытой одежде.

Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, пресс напряжен. Согнуть руки с гантелями на уровне плеч, при этом ладони должны быть обращены внутрь, а локти – строго вниз. Вдохнуть и на выдохе медленно выжать одну гантель немного вперед и вверх. Выпрямить руку до конца, не забывая следить за осанкой, – нельзя прогибаться в пояснице, положение спины не должно меняться во время выполнения упражнения. Ненадолго задержать руку сверху и вернуться в исходное положение. Повторить то же другой рукой.

Рекомендуется 2–3 подхода по 8–10 повторов для каждой руки (фото 21).



13. Кабельная тяга с упором локтей

Работают бицепсы и другие мышцы плеч.

Положить предплечья на специальную подставку. Взяться за концы рукоятки кабельной тяги широким хватом так, чтобы ладони были обращены к вам. Согнуть руки в локтях, не отрывая их от опоры и подтягивая к себе рукоятку, затем опять распрямить их. Повторить 10–15 раз, сделав 1–3 подхода (фото 22).

14. Подъем рук с гантелями в стороны

Работают мышцы плеч и подтягивается внутренняя сторона предплечий.

Встать прямо, руки с гантелями опущены вниз. Плечи расправлены, пресс напряжен. Вдохнуть и на выдохе поднять слегка согнутые в локтях руки с гантелями в стороны. Задержаться на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Повторить 10–15 раз сделав 1–2 подхода (фото 23).

Развитие гибкости

После напряженной тренировки в мышцах усиливается кровоток, скапливается молочная кислота, они увеличиваются в объеме и при этом в буквальном смысле укорачиваются, теряя свою подвижность. Поэтому так важна заключительная часть тренировки, так называемый стретчинг, или растяжка.



Он заставляет мышцы пружинить и сопротивляться, а значит, преодолевать утомление. Для модели же стретчинг играет особое значение и может быть выделен даже в отдельное занятие. Без постоянного развития гибкости и пластичности тела многие красивые позы трудны для выполнения или даже невозможны. А вот если модель умеет плавно и красиво, а главное, легко и непринужденно двигаться, выполнение любой позы во время съемки превращается для нее из тяжелой работы в удовольствие. Ей легче следить за осанкой, она дольше сохраняет работоспособность. Есть еще одно немаловажное свойство стретчинг-упражнений: они превосходно расслабляют и успокаивают (фото 24).

Такие упражнения отлично снимают стресс, если вы волнуетесь перед ответственной съемкой, или помогут собраться



с новыми силами во время продолжительной фотосессии. Прекрасно развивают гибкость занятия йогой или специальные стретчинг-программы. При этом нужно соблюдать золотое правило: никогда не начинать растяжку, предварительно хорошенько не разогревшись. Если начать резко тянуть находившиеся до этого в состоянии покоя мышцы, можно повредить сухожилия и получить травму. По этой же причине нужно избегать резких движений и рывков, которые опасны разрывами мышечных волокон. Растягиваться нужно мягко и постепенно. При этом вполне нормален небольшой дискомфорт, но терпеть сильную боль нельзя ни в коем случае. Важно также равномерно дышать, чтобы обеспечить мышцы кислородом. Каждое упражнение на растяжку нужно выполнять хотя бы 30 секунд, постепенно доводя до 1 минуты.

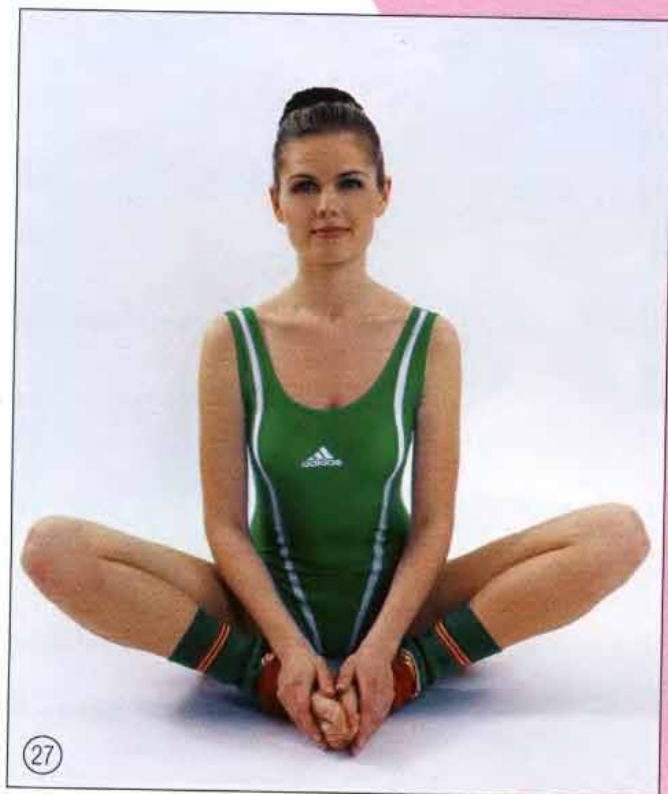
Стретчинг-комплекс

1. Растяжка спины

Встать прямо, обхватить себя за предплечья, колени полусогнуты. Сделать вдох, на выдохе округлить позвоночник и опустить голову. При этом напрягаются мышцы спины.

2. Боковая растяжка

Встать прямо, скрестив ноги, левую поставить вперед. Согнуть левую руку в локте и постараться дотянуться ладонью до лопатки, локоть при этом направлен вверх.



Взяться за него правой рукой и осторожно потянуть вправо. При этом напрячь пресс и немного наклонить туловище вслед за локтем. При этом растягиваются мышцы спины, пресса, задней поверхности плеч и трицепсы.

3. Растяжка икроножных мышц

Встать прямо перед стеной и опереться в нее ладонями вытянутых рук. Пальцы при этом сжаты и направлены вверх, ноги на ширине плеч. На выдохе напрячь пресс, согнуть руки в локтях, наклоняя тело вперед, с силой прижимая пятки к полу. Ощутить напряжение в икрах и задержаться в этом положении.

4. Растяжка передней поверхности бедер

Встать прямо, согнуть правую ногу в колене, дотянувшись пяткой до ягодицы. При этом помогать себе правой рукой, обхватив щиколотку. Чтобы почувствовать напряжение мышц, постепенно отводить согнутое колено назад.

5. Растяжка задней поверхности бедер в положении сидя

Сесть на пол, вытянув сомкнутые ноги перед собой. Начинающие могут для облегчения упражнения опереться стопами в стену. Наклоняться вперед на выдохе, стараясь дотянуться руками до носков ног. При этом спина должна оставаться прямой (фото 25).

6. Растяжка задней поверхности бедер и мышц спины в положении лежа

Лечь на спину, подтянуть согнутые колени к груди и закинуть ноги за спину, выпрямляя их. Упереться носками в пол за головой, заставив позвоночник округлиться. Напрячь при этом мышцы пресса, почувствовав, как тянутся мышцы ног и спины (фото 26).

7. Растяжка внутренней поверхности бедер

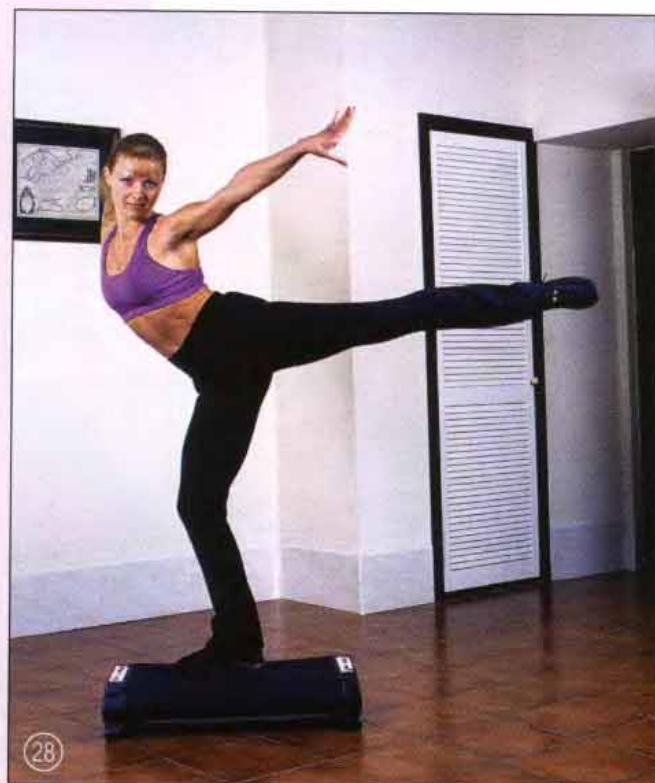
Сесть на пол, соединить подошвы ног и подтянуть их как можно ближе к себе. Медленно развести колени в стороны, стараясь опустить их как можно ближе к полу. Можно помочь себе при этом руками, но делать это нужно очень осторожно (фото 27).

Координация движений

Нельзя забывать при тренировках и такой важный момент, как постоянное оттачивание чувства равновесия и координации движений. Они обязательно понадобятся вам при постановке сложных поз, но даже в обычном позировании ваши движения станут четче, увереннее и грациознее. При выполнении обычных упражнений задействуются в первую очередь крупные основные мышцы, в то время как многочисленные мелкие остаются в стороне. А большей частью именно они отвечают за равновесие и устойчивость, выступая как стабилизаторы положения тела в пространстве. Чтобы заставить их работать, вам понадобятся нехитрые приспособления с крайне неустойчивой поверхностью. Обязательно включите в свой комплекс упражнения на любом из них: это может быть фитбол, новомодные CORE- или BOSU-платформы, балансирующая подушка или мягкий наклонный мат. BOSU-тренажер представляет собой упругую резиновую полусферу, прикрепленную к плоской платформе, с двумя ручками на основании для удобства пользования. Упругость резиновой части можно регулировать, надувая или выпуская воздух, а сам тренажер – использовать с обеих сторон, для различных видов упражнений. CORE-платформа это подвижная доска, легко поворачивающаяся и меняющая угол наклона, причем непредсказуемо и во всех направлениях.

Все эти приспособления сейчас имеются во многих спорт-клубах, а те, кто предпочитает домашние тренировки, могут приобрести их в спортивных магазинах. Простейшую CORE-платформу можно соорудить самостоятельно, выпилив из толстой фанеры собственно платформу в виде диска, а к ее центру приклеив половинку теннисного мяча.

В конце концов, даже простое банное полотенце, скрученное в валик, если использовать его в качестве опоры, поможет вам не только обрести умение легко балансировать на неровной поверхности, но и проработать самые мельчайшие мышцы-стабилизаторы. Таким образом, вы сможете гораздо быстрее стать обладательницей стройной фигуры. Тренировка на шаткой поверхности многофункциональна, она одновременно развивает и силу и ловкость, тренирует вестибулярный аппарат, гибкость и координацию. Дополнительное преимущество неустойчивых поверхностей в том, что они значительно снижают ударную нагрузку, оберегая



суставы и связки от травм. И все же не забывайте о мерах предосторожности. Прежде чем начинать полноценные тренировки на равновесие, попробуйте просто освоиться на тренажере, постояв на нем сначала обеими ногами, потом на каждой ноге по отдельности. Затем разучите все основные движения на полу и только после этого постепенно начинайте выполнять их на CORE- или BOSU-платформе. Важна правильно подобранная обувь – кроссовки для фитнеса с нескользящей и устойчивой подошвой, достаточно высокие, чтобы поддерживать голеностопный сустав. Перед началом занятия не забудьте проверить, не скользит ли сама платформа по полу, это важно для безопасности тренировки. Во время занятий не делайте резких движений и старайтесь напрягать пресс при каждом упражнении, так вам будет легче сохранять равновесие. Начинающим рекомендуется следить за положением стоп во время занятия, они должны быть параллельны друг другу и находиться по центру платформы, ноги при этом надо держать слегка согнутыми в коленях.

Сам комплекс может быть любым: от силовых упражнений и занятий по системе Пилатеса до кардиотренировок – все зависит от желания. Вы можете, например, использовать подобный тренажер просто для того, чтобы усложнить свою уже ставшую привычной утреннюю гимнастику (фото 28).

ПОЗИРОВАНИЕ





Чтобы позирование превратилось в удовольствие, нужно не только много и настойчиво работать над психологической стороной этого процесса, но и постоянно заниматься практикой. Обязательно пробовать выполнять различные позы, запоминая при этом ощущения тела, находя удачные ракурсы и подбирая к ним различные мимику и жесты. Для фото-модели такой ежедневный тренинг – профессиональная необходимость.

Почему-то многие надеются на то что на съемочной площадке фотограф возьмет инициативу в свои руки и нужно будет просто внимательно выполнять его указания. Но все фотографы работают по-разному, и то, что для одного является нормой, другому кажется излишним. Представьте, что некоторые из них могут настолько увлечься процессом, что забывают разговаривать с моделью и руководить ею, представляя ей полную свободу действий. Модель не должна оказаться беспомощной в такой ситуации. Для нее умение преподнести себя, чувствовать собственное тело и объектив является первоочередным и обязательным. Она должна знать все свои достоинства и все недостатки, стараться так повернуться перед камерой, чтобы зафиксировать красивые линии и прикрыть не самые выигрышные места фигуры, отвлечь от них внимание.

Придумать самому новые позы довольно трудно, потому что каждую позу нужно прорабатывать с учетом индивидуальных внешних данных. У большинства из нас существует несколько любимых и комфортных поз, которые используются нами в быту. Вот с них-то, пожалуй, и нужно начинать, выбирая для себя позы в арсенал фотомодели и приступая к позированию в студии. Обычно люди инстинктивно выбирают в жизни те позы, которые им подходят по темпераменту, сложению или настроению, поэтому привычные положения тела выглядят наиболее естественно. И только всесторонне изучив простые бытовые позы, можно начать пополнять свою копилку более сложными и экстравагантными.

Для определения ракурсов, которые вам подходят лучше всего, можно использовать большое трехстворчатое зеркало, в котором во время позирования вы сможете видеть себя сразу с нескольких сторон.

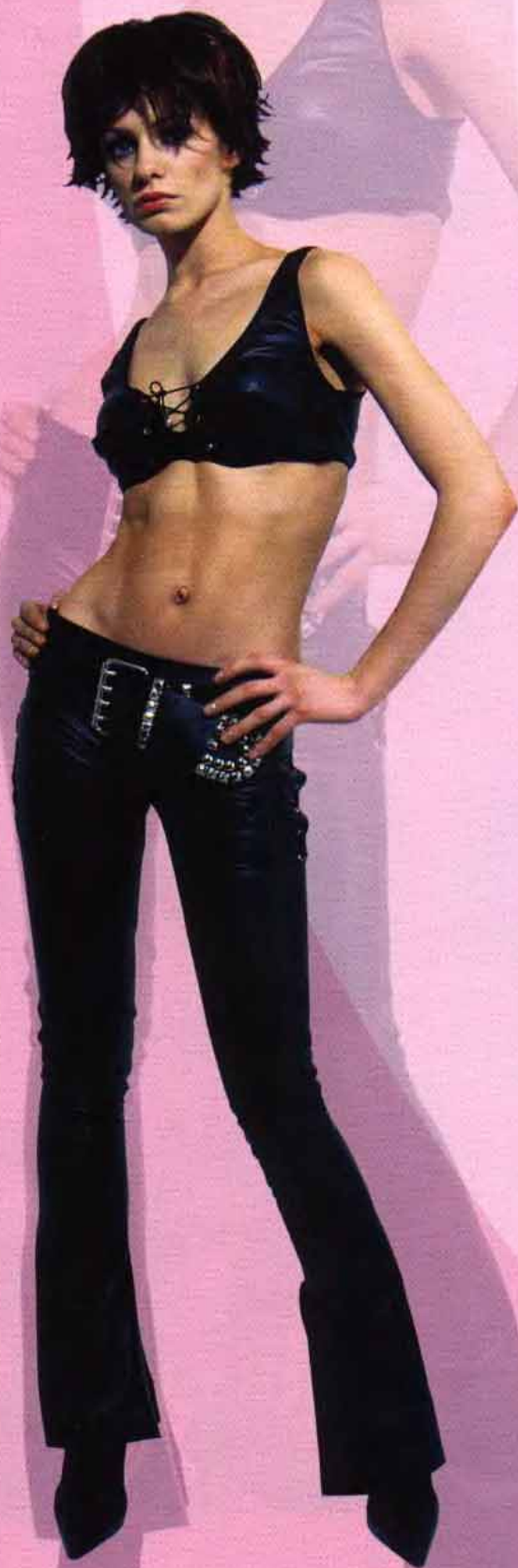
Позируя, профессиональная модель настолько оттачивает свое мастерство, что при работе создается ощущение, что она исполняет завораживающий медленный танец. Непрерывно и плавно одна поза перетекает в другую, ненадолго фиксируясь, чтобы дать фотографу возможность нажать на спуск камеры. При этом появляется огромное множество вариантов и нюансов отдельных поз (фото 29–33).



За 10 минут хорошо подготовленная модель может выполнить в режиме такого «танца» до 100 поз. Причем важно, чтобы среди них не было случайных, все должно выгодно подавать ее внешность и демонстрировать только ее достоинства.



ПОЗИРОВАНИЕ СТОЯ







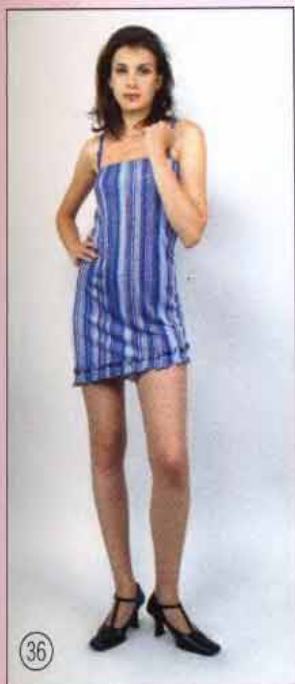
Позы стоя – одни из самых распространенных и имеют самое большое количество вариаций. При позировании стоя нужно помнить, что любые изгибы тела украшают женскую фигуру. Особенно фотогеничны боковые изгибы в талии при разноуровневой постановке бедер и прогиб поясницы, видимый при любых боковых ракурсах. Чем он более выражен, тем лучше воспринимается фигура. Нужно отметить, что при движении и изгибании тела образуются складки кожи. Фотогеничны они только в том случае, если возникают на месте расположения суставов, обычном для сгиба. Если же такие складки подчеркивают дряблость кожи и наличие лишнего подкожного жира, их появления надо избегать любым способом либо маскировать.

При компоновке поз важно учитывать, что любые перекрещивающиеся линии привлекают к себе внимание зрителя и становятся центром композиции, а замкнутые контуры ограничивают своими рамками взгляд. Кроме того, любая деталь, выдвинутая вперед, также превращается в смысловой центр композиции. Но этим приемом следует пользоваться с осторожностью. Слишком близко вытянутые к объективу руки при крупных планах выходят нерезкими и расплывчатыми, а выдвинутая вперед голова также выдает непрофессионализм модели – получается ракурс, уродующий фигуру.

ПОЗЫ С ОПОРОЙ НА ДВЕ БЛИЗКО ПОСТАВЛЕННЫЕ НОГИ

Позы с опорой на обе близко поставленные прямые ноги очень часто используются при любительской съемке. Но не говоря уже об их банальности, они маловыразительны и практически неинтересны. Не оставляя никакого простора для творческой фантазии фотографа, они к тому же невыгодно подчеркивают малейшие недостатки фигуры модели. Подходят они только тем, кто имеет безупречные по форме и длинные ноги. Более интересными такие позы можно сделать, выбрав не настолько общепринятые ракурсы, как фас (фото 34).

Худощавые модели, например, могут позволить себе задний диагональный ракурс с полуоборотом лица к зрителю. А вот полные бедра в таком положении будут казаться еще больше, чем они есть на самом деле. Зрительно уменьшить их объем можно при помощи бокового ракурса, при котором ноги на изображении будут видны с более узкой боковой стороны (фото 35).

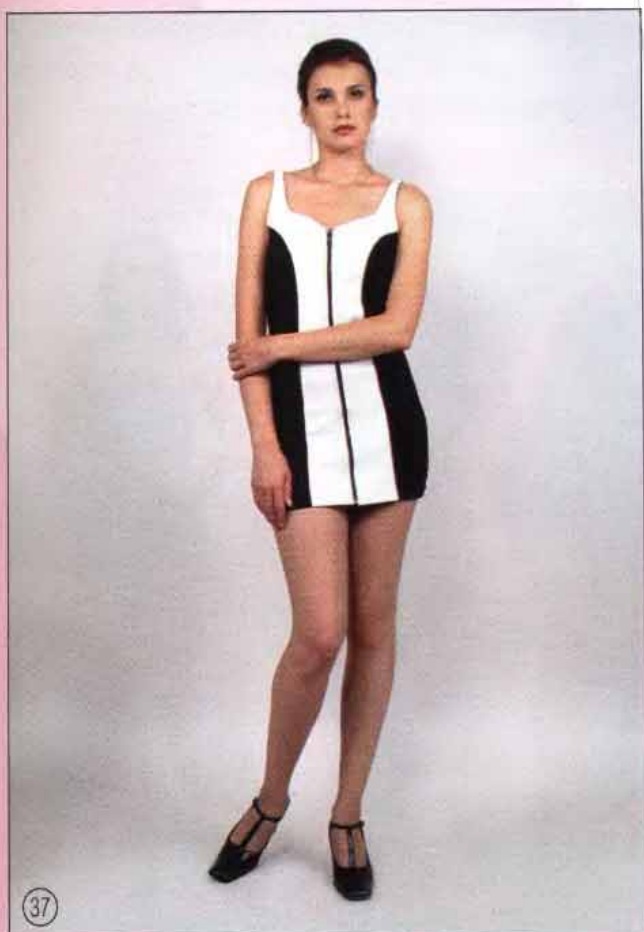


ПОЗЫ С ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ, ВТОРАЯ СОГНУТА

Позы, когда модель расслабляется и переносит вес тела на одну ногу, согнув вторую в колене, — также довольно обычны и естественны (фото 36).

В любительской съемке чаще всего такая поза встречается в самом простом варианте, вызывающим в памяти армейскую команду «воль-

но». Но даже в таком повседневном виде эта поза уже интереснее, в ней появляется намек на пластику движения (фото 37).





39

Легкий изгиб тела, всегда только украшающий женскую фигуру, появляется за счет разного уровня бедер. Рука, сжимающая другую, указывает на скованность и зажатость модели.

Поставив руку на бедро, модель производит впечатление гораздо больше уверенного в себе человека (фото 38). Постановка ног привлекает внимание, давая возможность продемонстрировать их великолепную форму. Если же они оставляют желать лучшего — слишком короткие или полноватые, — поз этого типа рекомендуется избегать либо, как вариант, использовать боковые ракурсы, позволяющие замаскировать недостатки фигуры.

В зависимости от строения тела кому-то подойдет разворот в три четверти, а кому-то полный поворот боком к камере. В первом случае немного скрадывается ширина бедер, а для любой формы ног можно найти удачное положение (фото 39).



40



41

При боковом ракурсе оценить реальную ширину бедер практически невозможно, зато появляются определенные требования к линии ягодиц и немного сложнее завуалировать не совсем правильную форму ног (фото 40).

Пересечение ног в области щиколотки и постановка стоп одной за другую делает позу композиционно неустой-



42



43



чивой, а положение рук придает ей демонстрационный и даже вульгарный характер. Все внимание обращается на выдвинутое вперед бедро модели (фото 41).

Выставленная вперед и поставленная на носок нога делает эту позу очень энергичной. Особенно в сочетании с поднятыми напряженными руками, словно откинутыми назад (фото 42).

Можно сделать позу с опорой на одну ногу оригинальнее, придать ей определенное настроение, если немного видоизменить ее, пробуя найти различные положения для более свободной от веса тела ноги. Таким образом несложно получить довольно много производных вариантов от основной стойки. Так, поза станет женственнее и мягче, если отвести полусогнутую ногу немного в сторону, оставив при этом колени совмещенными (фото 43).

Чуть более отставленная в сторону нога с немного повернутым внутрь носком вызывает у зрителя ощущение, что модель расслаблена и по-детски наивна (фото 44).

Если еще увеличить расстояние между ступнями ног, это сообщит модели легкое кокетство, особенно если направить согнутую ногу в сторону зрителя (фото 45). Постановка ее стопы на носок дополнительно усиливает это впечатление и визуально удлиняет ноги, а легкий разворот туловища впол оборота позволяет оценить красивый прогиб модели в талии.

Позы с опорой на одну ногу и совмещенными коленями вообще очень выигрышны и всегда производят впечатление изящества и скромности (фото 46). Их по праву можно отнести к классике жанра, при взгляде на них невольно вспоминаются статуи древнегреческих богинь.

Подобные позы отличаются большой универсальностью и, в зависимости от ракурса, подходят большинству фигур. Мягкие изгибы тела, плавный переход от линии ног в линию туловища делают их подчеркнута женственными. Колено, слегка прикрывающее второе, довольно удачный прием, позволяющий улучшить на фотографии впечатление от ног и сделать их зрительно более стройными (фото 47).





Отставленная в сторону ступня добавит образу динамичность за счет появляющегося при этом ощущения легкой неустойчивости фигуры (фото 48). В нашем примере это впечатление усилено фотографом при помощи плаща, полы которого образуют «шаткую» овальную композицию.

Если отведенную в сторону ногу поставить при этом на носок, поза в целом станет более кокетливой и обращенной к зрителю, а ноги

визуально будут казаться длиннее за счет ставшей видимой поверхности стопы (фото 49). Обхватив себя одной рукой, высоко подняв подбородок и полуприкрыв глаза, модель создала образ томной, немного утомленной привычным вниманием к ее персоне дивы.

Поставленная на носок и отведенная в сторону от зрителя нога придает позе характер нейтральной демонстрации своего тела. Модель не заигрывает с наблюдателем, она само-



углубленна и сосредоточенна, о чем говорит и направленный в сторону взгляд. Она похожа на культуристку на показательном выступлении (фото 50).

При использовании опоры сзади поза приобретает максимальную расслабленность. Модель словно устала и прислонилась к опоре, чтобы передохнуть (фото 51).

Развернутый внутрь носок отставленной в сторону ноги моментально придает позе ярко выраженный подростковый характер (фото 52). Она подходит только совсем юным девушкам, остальные рискуют выглядеть нарочито молодо. Чем больше угол, под которым отводится нога, тем более динамичный и задорный получается образ. Руки модели, одна из которых теребит платье, а другая направлена к лицу, говорят нам о ее смущении и задумчивости в этот момент. Обратите внимание на положение ног, позволяющее скрыть тяжеловатые бедра и зрительно уменьшить их объем. Такой эффект достигается благодаря тому, что одно колено частично закрывает другое, а бедра немного развернуты к объективу боком.





51



52

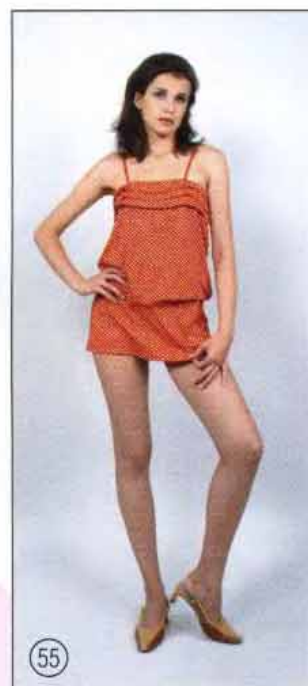


53

Особняком стоят различные варианты поз, при которых разведенные колени и соединенные щиколотки ног образуют замкнутый контур и делают его неустойчивым. Чем больше щиколотки начинают перекрывать одна другую, тем воздушнее и изящнее получается поза. Если же они разомкнуты и немного отстоят друг от друга, это не самый женственный вариант, но с его помощью можно показать спортивность и непринужденность модели (фото 55).



54



55

Позы, при которых щиколотки совмещены, а одно колено закрывает другое, нужно использовать осторожно, особенно полным моделям. На контрасте с искусственно зауженной в области колен фигурой бедра кажутся более массивными (фото 53). Поза интересна явно выраженной динамикой появившихся острых углов. Руки, закинутае за голову, образуют смысловой центр композиции, обращая главное внимание на лицо модели, и одновременно подчеркивают длину и красоту ног.

Но стоит в этой позе прикрыть одно колено другим только до половины, впечатление от нее сильно меняется – она становится более спокойной и совершенно универсальной (фото 54).

ПОЗЫ СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ

При выборе поз со скрещенными ногами нужно учитывать, что точка их пересечения обязательно станет композиционным центром фотографии и неизбежно привлечет к себе внимание в первую очередь (фото 56).

Если одна из ног еще и расслаблена, сразу появляется некоторая небрежная романтичность, особенно в заднем диагональном ракурсе (фото 57). Замкнутость и «байроническое» высокомерие модели придают скрещенные на груди руки. Ноги также создают замкнутый контур, образованный носками туфель.

Следует помнить, что скрещенные ноги имеют тенденцию зрительно укорачиваться, причем этот эффект тем заметнее, чем выше находится точка их пересечения и чем дальше расставлены ступни. Следовательно, при выборе подобного положения необходимо руководствоваться правилом: чем полнее ноги, тем ближе друг к другу должны ставиться при их перекрещивании ступни. При коротких ногах поз с широко расставленными перекрещенными ногами лучше избегать вовсе, иначе они значительно усилят этот недостаток (фото 58). К достоинствам таких поз можно отнести их выразительность и динамичность.





59



60

Можно разнообразить позы со скрещенными ногами, поставив одну из них на носок. В этом случае изображение будет более выразительным. На нашем снимке девушка словно торжественно и гордо выступает вперед. Направление движения подчеркивается и жестом рук. Поза очень красива, но катастрофически укорачивает ноги. Усиливает этот негативный эффект то, что вынесенная вперед нога находится ближе к объективу и словно отсекает верхнюю часть прямой ноги, укорачивая ее еще больше (фото 62).

Если на носок поставлены обе ноги, они выглядят умеренно длинными, несмотря на то что модель перекрестила ноги в коленях, присев при этом. Кроме того, поза приобретает легкость и воздушность, которые усиливаются благодаря взмаху рук. Таким способом модель помогает себе удерживать равновесие, а поза приобретает законченность (фото 63).

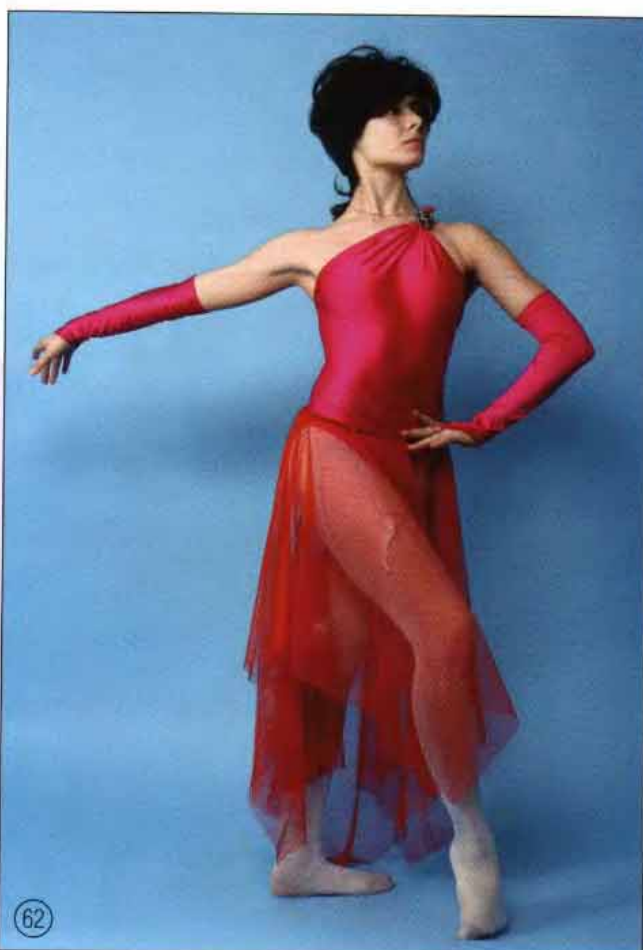
Неважно, каким образом достигается видимость более высокого подъема стопы, ноги в любом случае зрительно

Можно компенсировать зрительное укорочение ног при их перекрещивании, используя обувь на высоких каблуках и поднимая руки на уровень головы, например закинув их за нее (фото 59).

В боковом ракурсе с перенесенным на одну ногу весом, фигура становится заметно приземистее. Теперь просто уже не обойтись без вскинутых к голове рук. Одна рука,

как в нашем примере, лишь немного исправляет положение (фото 60). Обе руки, закинутые за голову, сделали бы это гораздо эффективнее.

В этой позе укорочение перекрещенных в районе коленей ног компенсируется эффектом удлинения вытянутой ноги, составляющей одну линию с туловищем и расположенной под углом 45° . Поза требует хорошего владения телом (фото 61).



62



61



63

удлинится за счет этого, и модель будет выглядеть более изящной. В нашем примере модель просто обута в туфли на высоких каблуках, однако возникает иллюзия, словно она встала на пуанты (фото 64). Сложенные на уровне талии руки, хоть и не так явно, как если бы они были подняты на высоту головы, также удлиняют нижнюю часть тела относительно верхней. Грაციозный разворот туловища вполоборота, гордо вскинутая голова и балетная осанка делают модель похожей на танцовщицу.



64



65



66



67

Еще один прием, позволяющий нивелировать зрительное укорочение перекрещенных ног, а также замаскировать недостатки их формы — частично прикрыть их шалью или шарфом, которые модель может держать в руках (фото 65). Это заставит работать воображение зрителя и домыслить то, что он не видит, представляя ноги более стройными и правильными, чем на самом деле.

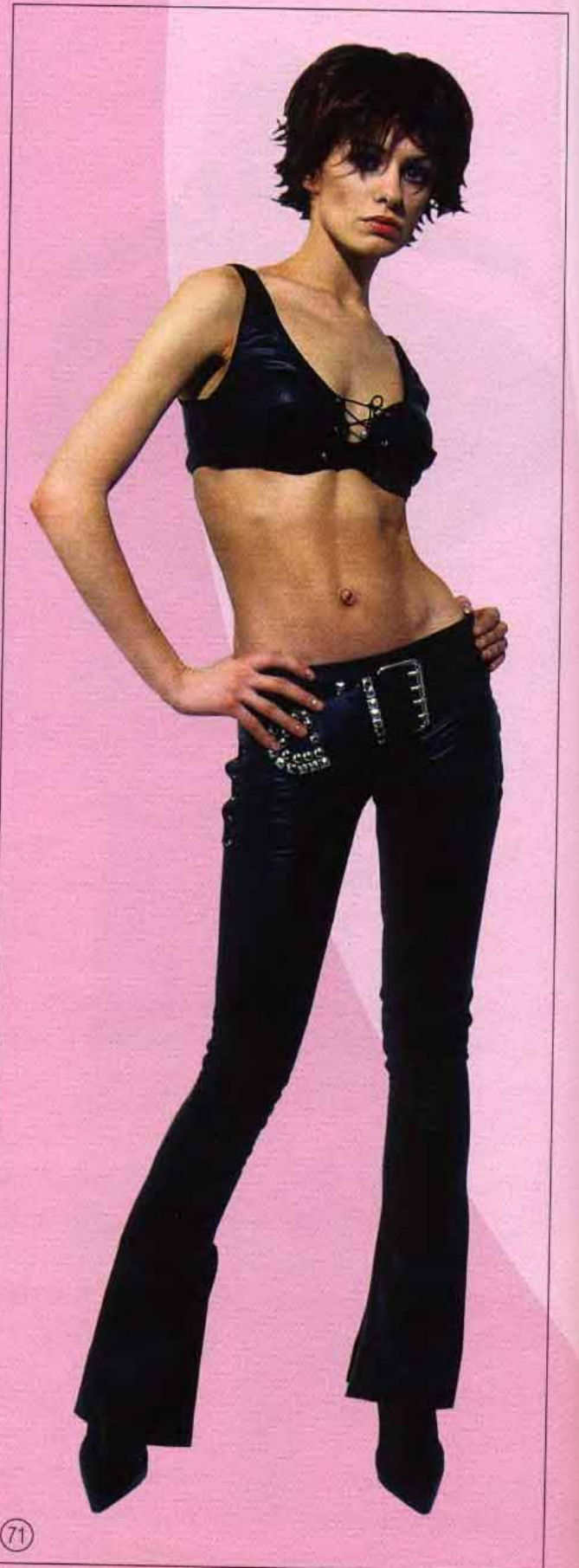
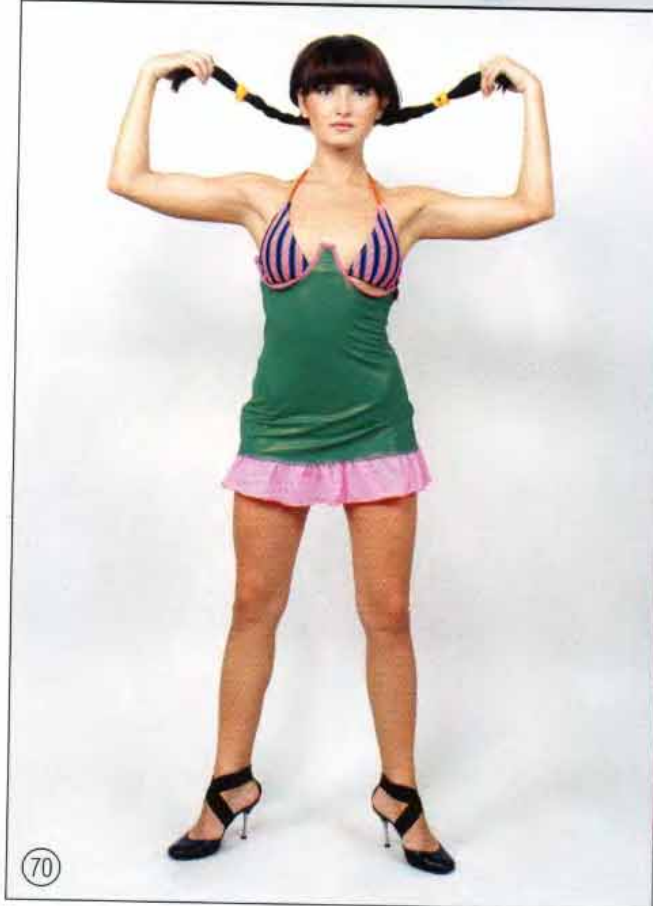
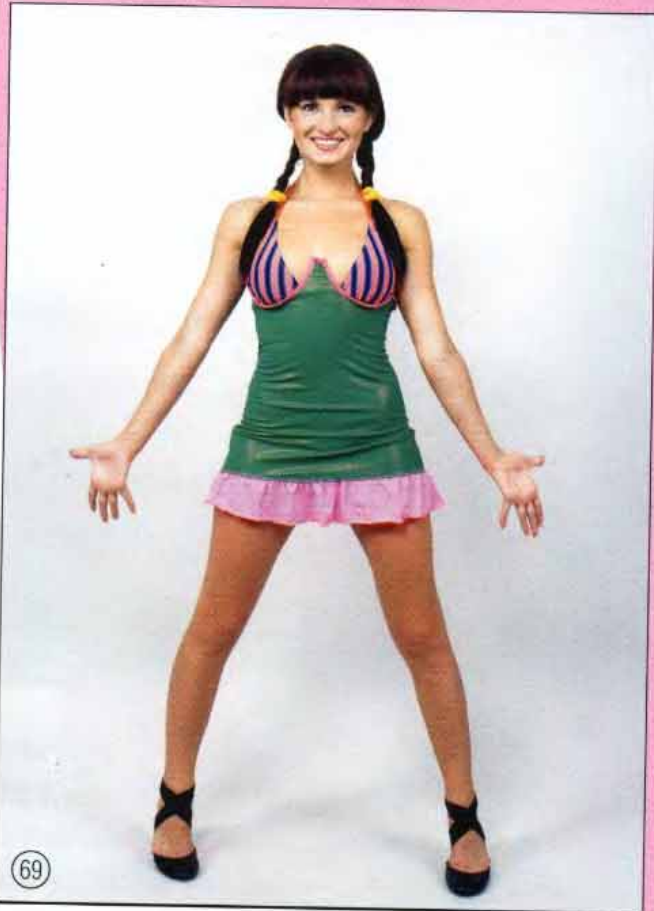
Отдельно можно рассмотреть вариант скрещенных ног, когда щиколотки сходятся в одну линию, закрывая одна другую, а фигура образует подобие стрелы, направленной вниз (фото 66). При такой позе ноги выглядят стройнее и изящнее, а фигура приобретает неустойчивость и динамичность, появляется впечатление движения.

В случае, когда одно колено полностью закрывает другое, это ощущение достигает максимума, но одновременно появляется эффект зрительного увеличения бедер в сравнении с ногами (фото 67). Поэтому использовать такое положение ног нужно с осторожностью, особенно при съемке в фас.

В данном случае его применение оправданно замыслом фотографа. Экспрессивность композиции, стремительность и напор дополнительно подчеркнуты при помощи разведенных в стороны, а затем опущенных в момент снимка пол плаща, благодаря чему они словно развеваются от быстрого движения.



68





ПОЗЫ С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ НОГАМИ

Позы, в которых ноги расставлены на ширину плеч и более, выглядят крайне устойчивыми, благодаря тому что композиционно вписываются в стоящий на основании треугольник (фото 68). От модели в такой позе всегда исходит ощущение уверенности и внутренней силы. То, каким образом девушка держится за юбку, невольно вызывает смутные ассоциации с хладнокровным и собранным тореадором.

А в этом случае заложенная в таких позах сила выражается как жизнерадостность, буквально бурлящая энергичность и открытость. На такое восприятие работает мимика девушки и повернутые к зрителю ладони рук. При этом руки и ноги образуют двойную стрелу, приковывающую все внимание к лицу модели и сообщающую ритм всей композиции в целом (фото 69).

Руки, образующие прямые углы и замкнутый контур на уровне головы, который становится смысловым центром фотографии, делают фигуру приземистой и словно давят на нее сверху (фото 70). Прямые углы, образующиеся при позировании, вообще мало подходят женщинам. Гораздо лучше они подчеркивают мужественность противоположного пола. Поэтому использование подобных поз ограничивается решением специфических задач фотографа.

Поза с руками, упертыми в бедра, и широко расставленными ногами воспринимается как агрессивная (фото 71). Немного выдвинутые вперед бедра говорят о чувстве превосходства модели над зрителем, это впечатление усиливается взглядом сверху вниз. Слегка развернутый вбок корпус зрительно удлиняет ноги и придает позе дополнительную напряженность.

Более сильный разворот туловища и крутой изгиб бедра немного смягчают агрессивность позы. Но все же, показывая при этом красоту фигуры, модель делает это очень явно и несколько надменно (фото 72).

Закручивающееся движение, сообщенное позе разворотом корпуса и направлением немного отставленной в сторону ноги, придает позе динамичность. Хотя поза очень демонстративна и экспансивна, открытая улыбка модели смягчает общее впечатление агрессивности, показывая ее готовность к общению и даже





75

кокетству. Но ощущение, что модель чувствует превосходство и уверенность в себе, остается (фото 73).

Рука, лежащая на сильно выпяченном бедре, в сочетании с отставленной в сторону ногой и мечтательным взглядом создают образ бунтаря, небрежно возвышающегося над толпой (фото 74). Очень красиво выглядит при этом боковой изгиб тела в области талии.

Нога, отставленная в сторону заметно дальше, чем другая, и направленная на зрителя, позволяет судить, что модель гордится своей фигурой и явно ее демонстрирует с оттенком вызова (фото 75). Бедро при этом обычно эффектно изгибается, а руки выглядят тоже очень фотогенично, особенно если кисти и пальцы красивы.

Чуть более согнутая в колене нога в сочетании с поставленными на бедра руками и взглядом исподлобья создает образ настороженной и готовой дать отпор модели (фото 76).

При ноге, направленной вбок, и руках, спрятанных за спину, поза становится свободной и расслабленной. Взгляд девушки в сторону придает ей даже несколько скучающий характер (фото 77).

При взгляде, направленном на зрителя, модель в такой позе выглядит спокойно-непринужденной (фото 78).

Убрав руки с пояса (хотя бы одну), можно заметно снизить агрессивность и нарочитую демонстративность поз, с широко расставленными ногами (фото 79).



76



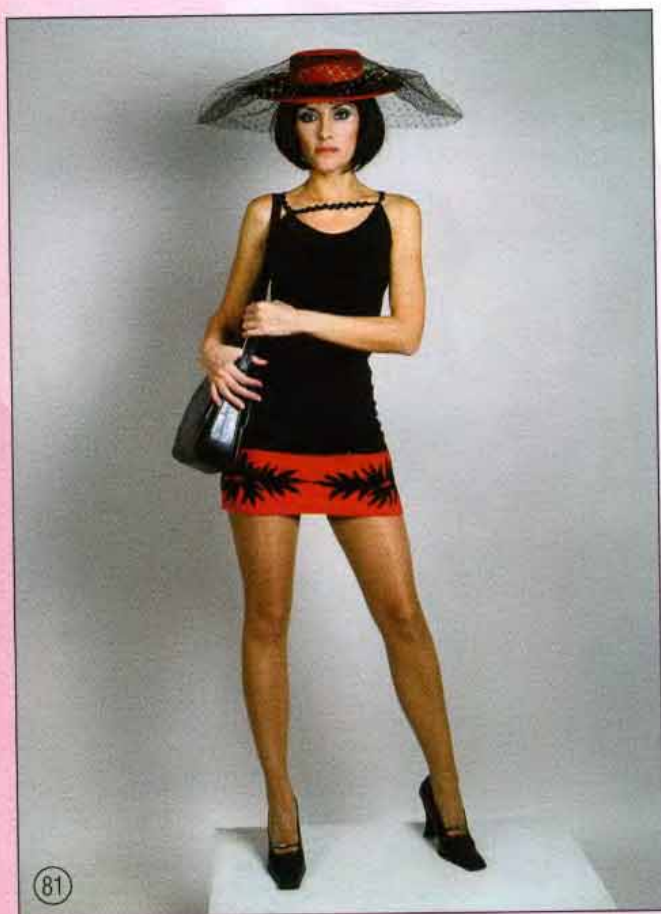
77

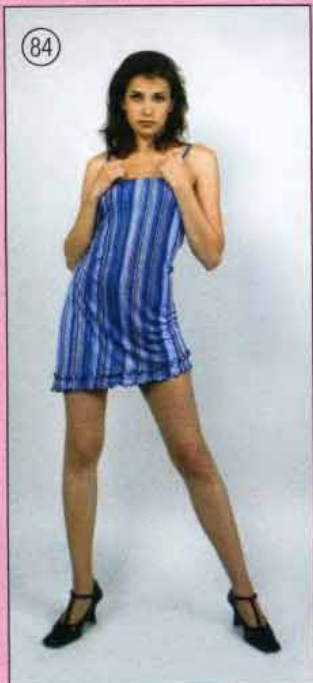


Если модель смотрит прямо в объектив, такой взгляд делает явную демонстрацию фигуры адресной, направленной непосредственно на зрителя. Поза полна спокойной уверенности в себе и не лишена шарма и элегантности, что подчеркнуто выбором аксессуаров. Положение рук, поднятых на уровне талии, позволяет выгодно подчеркнуть длину ног (фото 81).

Еще спокойнее такая поза становится, если взгляд модели направлен не на зрителя, а в сторону (фото 80), хотя впечатление спокойной уверенности в себе и внутренней силы не ослабевает.

При снятых с бедер руках поза уже не кажется вызывающей, но в то же время мягко и ненавязчиво демонстрирует фигуру (фото 82). Отставленная в сторону и слегка развернутая вокруг своей оси нога в сочетании с по-





воротом корпуса сообщает фигуре плавное закручивающее движение, которое выгодно подчеркивает ее красоту. Направленный в сторону взгляд несколько мечтателен и задумчив. Эта поза, благодаря удачному сочетанию ее свойств, часто эксплуатируется в брачных каталогах.

Поднятые руки усиливают эффектность демонстрации ног, которые кажутся длиннее. Более сильный разворот торса выявляет изгиб талии, а взгляд модели, направленный в камеру, и чувственный изгиб рук делают позу уже не отстраненной, как предыдущая, а обращенной к зрителю (фото 83).

Подобная поза, но без разворота туловища выглядит так, словно модель уже явно привлекает зрителя. На это намекают руки, которыми она держится за вырез платья (фото 84). Руки, которыми модель держится за края одежды, часто играют





роль эротического намека, особенно в позах явной демонстрации фигуры (фото 85).

При выполнении поз с отставленной в сторону ногой нужно следить за положением носков туфель. Слишком сильный их разворот в стороны не всегда бывает оправдан, если такая постановка ног не продиктована замыслом фотографа. В нашем случае с помощью этого приема усиливается впечатление спирального закручивания фигуры. Подчеркивает его

и движение рук, которое одновременно выдает душевное смятение модели и придает позе эмоциональность (фото 86).

Опущенные руки при этой позе несколько укорачивают ноги визуально. Поза становится более спокойной и демонстративной (фото 87).

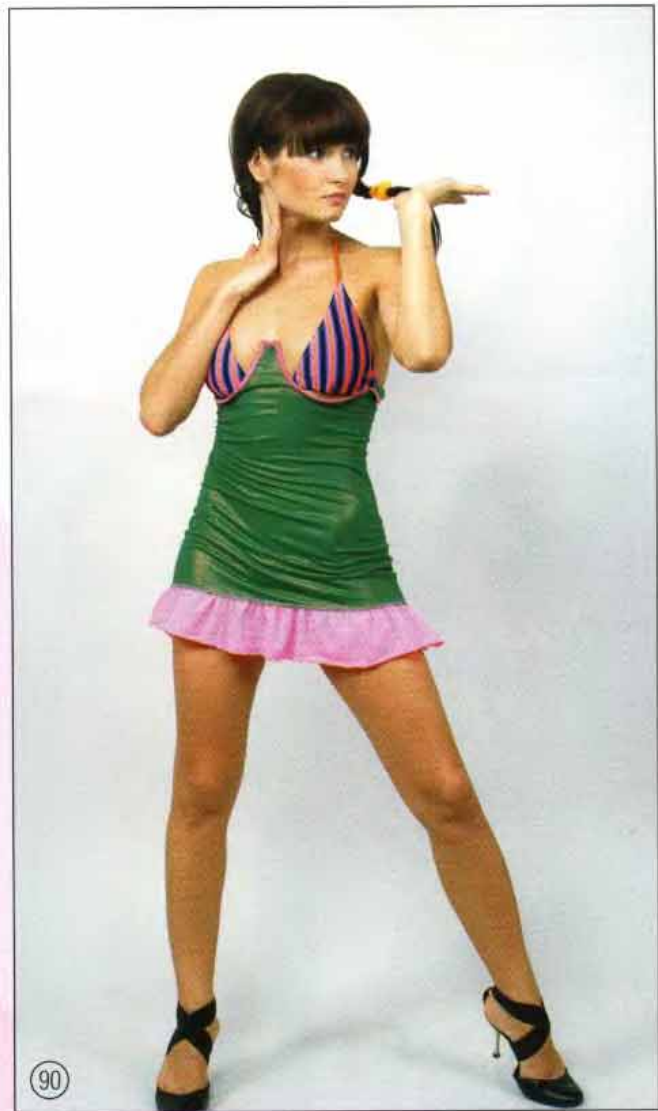
Поднятые за голову руки образуют центр композиции и привлекают внимание к лицу модели. К тому же такое их



положение зрительно укорачивает туловище, за счет чего заметно удлиняются ноги (фото 88). Еще больше усиливает этот эффект сильный изгиб талии, который появляется в том случае, если отведенную в сторону ногу слегка согнуть в колене и поставить на носок. Эта поза используется для явной демонстрации тела. Легкую эротичность несет в себе жест рук, слегка приподнимающих волосы.

Эта же поза с выпрямленной ногой и без разворота туловища выглядит гораздо спокойнее и служит для демонстрации достоинств фигуры без эффекта завлечения (фото 89).

Вообще, поставленная на носок нога в подобных позах всегда показывает, что модель сознательно хочет обратить внимание зрителя на свою привлекательность, поэтому позволить себе это могут только действительно хорошо сложенные девушки (фото 90). Руки, расположенные на уровне





91

плеч, также зрительно удлиняют ноги, хотя это и менее заметно, чем когда они закинута за голову.

Позы с очень широко расставленными ногами воспринимаются как подростковые (фото 91). Юность модели в этом случае подчеркивают развернутые внутрь носки ног и угловатость фигуры, которую ей придают поставленные на разной высоте плечи и бедра.

Ракурсы сзади при широко расставленных ногах тоже могут быть интересны (фото 92). Взгляд модели из-за плеча с разворотом туловища вполборота носит завлекающий зрителя характер и придает снимку эротическую окраску.

При боковых ракурсах интересные снимки можно получить, когда ноги расставлены не в стороны, а вперед и назад (фото 93). Динамичность такой позы придает то, что корпус служит как бы продолжением наклонной линии, заданной выставленной вперед ногой. Это позволяет получить интересную диагональную композицию. Наклон назад, кроме того, создает эстетичный прогиб в пояснице. При таких позах нужно учитывать, что демонстрируемая при них внутренняя



92



93



94



поверхность бедра четко классифицируется подсознанием как сексуальный знак и обязательно станет смысловым центром.

ПОЗЫ «СТОЯ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ»

Присевшая модель всегда производит впечатление либо находящейся во власти сильной эмоции, либо производящей определенное действие. Особенно удачно можно передать



при помощи таких поз различные сильные эмоции. В зависимости от выражения лица и жестов рук это может быть испуг, радость, кокетство, веселье.

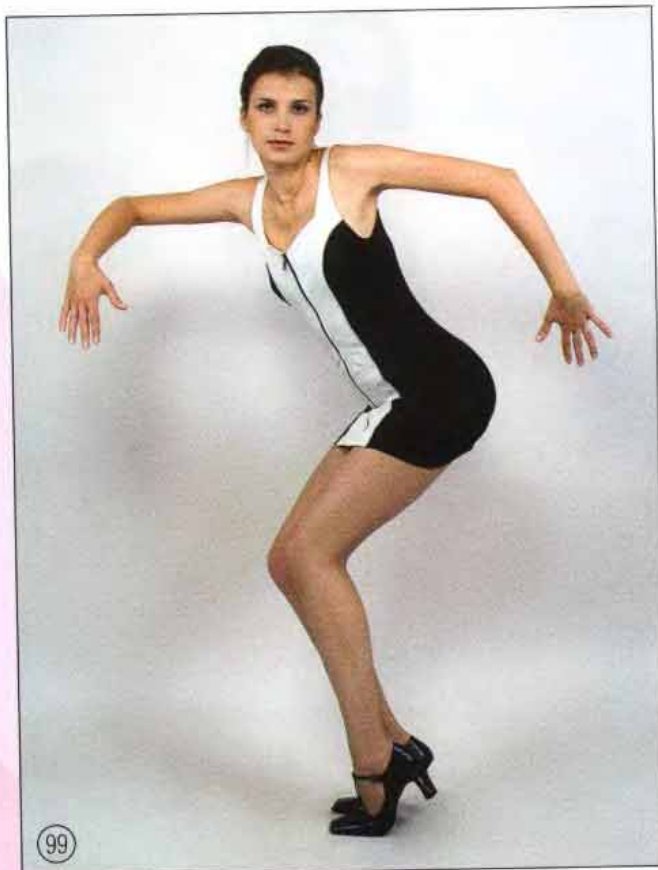
Поднятые вверх и широко разведенные руки одновременно подчеркивают радость девушки и намекают на движение вверх. Взгляд зрителя привлекают места наибольшего искривления линий – изгиб талии и колени (фото 94).

А на этом снимке модель как будто медленно опускается на колени в крайнем изнеможении и выражает горечь потери, скорбь, разочарование и негодование (фото 95).

Зажатые между коленями присевшей девушки руки показывают ее крайний испуг или сильное удивление (фото 96).

При боковом ракурсе и соответствующих жестах рук появляется ощущение, что модель чем-то сильно озадачена (фото 97).

Очень эмоциональная, благодаря вскинутым вверх рукам, поза позволяет продемонстрировать эффектный прогиб поясницы. Сделать его настолько явным может далеко не каждая модель, для этого нужна неплохая физическая подготовка и хорошая гибкость позвоночника (фото 98). Внимание зрителя привлекают наиболее изогнутые места фигуры: колени, бедра, грудь.





Еще одна необычная поза получена в боковом ракурсе при помощи оригинального жеста (фото 99). Раскинутые в стороны руки с растопыренными пальцами ассоциируются с крыльями взлетающей птицы, которую кто-то вспугнул.

При направленности носков внутрь поза выражает веселое кокетство, которое еще больше подчеркивается необычным положением рук и мимикой (фото 100).

Поза с отставленной в сторону и поставленной на пятку ногой модели, напоминает па из народного танца или суровую жену, не пускающую в дом подгулявшего мужа (фото 101).

На примере следующей позы можно наглядно увидеть, как сильно меняется настроение и эмоциональная выразительность позы в зависимости от перемены жеста только одной руки или поворота головы. Согнутая в локте и прижатая к туловищу рука заставляет предположить, что модель либо несет, либо поднимает какой-то груз за спиной (фото 102).

Закинутая за голову рука делает композицию диагональной и придает ей динамичный характер (фото 103). Модель выражает устремленность вперед, она словно видит открывающиеся впереди горизонты.

Полностью согнутая рука придает позе напряженность и делает акцент на диагональном движении, а поворот головы и взгляд модели задают ему направление сверху вниз. Она словно что-то тянет на себя либо, наоборот, готова в любую секунду выбросить вперед кулак (фото 104).





Благодаря всего лишь одному повороту головы направление диагонального движения меняется – теперь оно идет снизу вверх. Поза создает впечатление, что модель находится во власти возвышенных и романтических чувств (фото 105).

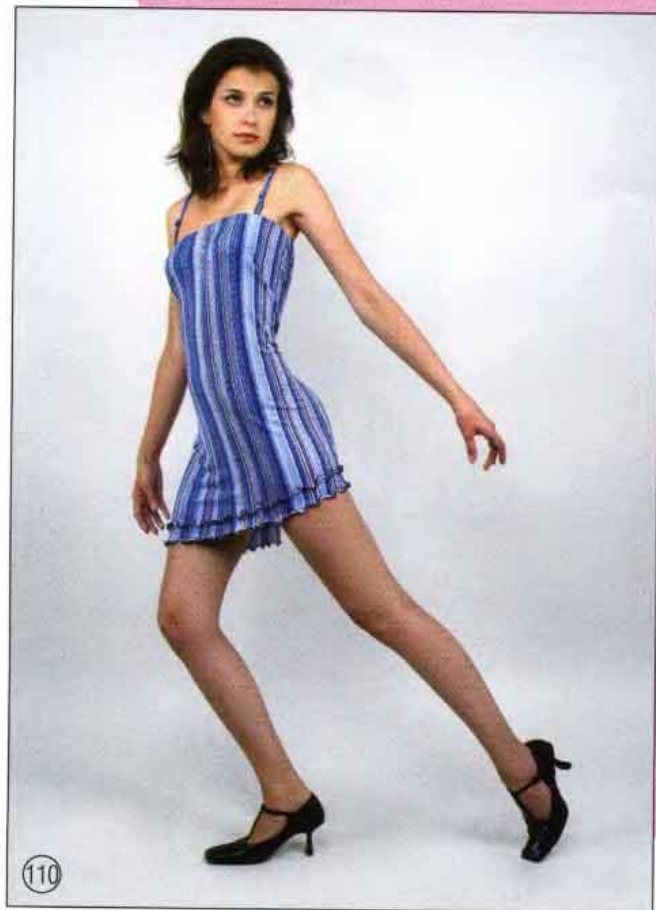




«ШАГАЮЩАЯ» ИЛИ «БЕГУЩАЯ» МОДЕЛЬ

При съемке модели в профиль с расставленными ногами часто возникает имитация того, что она находится в движении. Это ощущение усиливает постановка отведенной назад ноги на носок (фото 106). Подобные позы всегда выглядят естественно и динамично, особенно если дополняются умело поставленными жестами.

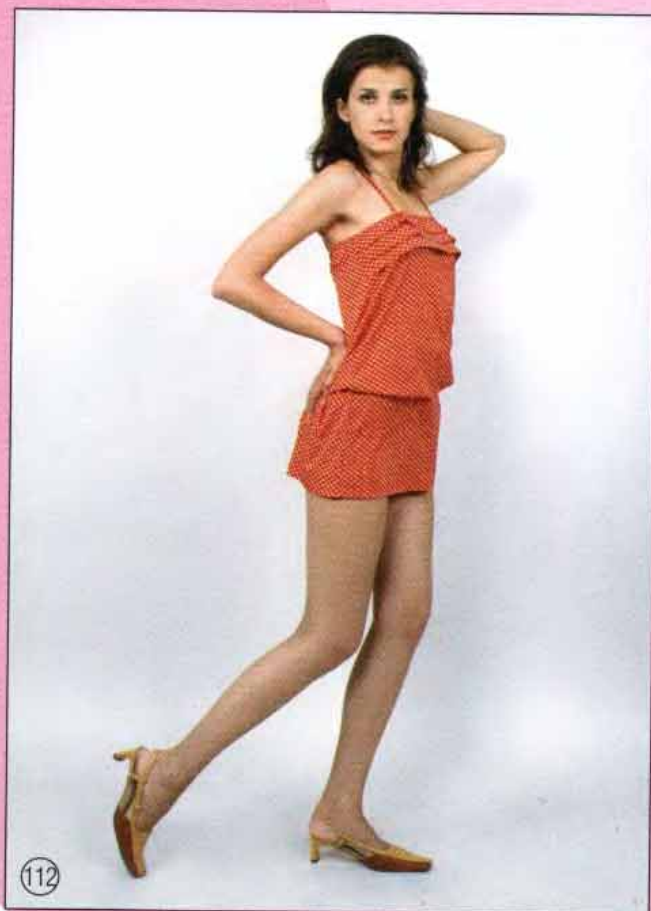
В этом случае вытянутая в сторону рука отвлекает на себя чересчур много внимания и несколько перевешивает композицию (фото 107).



Оглядываясь, модель словно проверяет, все ли в порядке с ее обувью. В этой позе внимание привлекает вытянутая нога, которая визуально удлинняется за счет бедра и носка стопы (фото 108). Очень привлекательно может выглядеть «шагающая» модель при съемке сзади.

Поворот туловища создает интересный изгиб в талии, а вытянутая к зрителю нога и взгляд из-за плеча обеспечивают «завлекающий» эффект (фото 109).

Если «шаг» преувеличенно широкий и дополняется наклоном туловища вперед, возникает ощущение, что модель что-то тянет за собой. Это подчеркивается и движением руки





113

ПОЗИРОВАНИЕ СТОЯ 55

(фото 110). Позы с широким шагом идут только молодым моделям, подчеркивая их энергичность и спортивность. Поэтому чем старше модель, тем менее размашистым должен быть «шаг».

Похожая поза производит совершенно другое впечатление — модель словно готова взлететь, оторваться от земли. Ощущение легкости, парения поддерживают расслабленные кисти рук. Всегда выигрышно смотрится нога, отставленная под углом, близким к 45° (фото 111).

Когда модель стоит только на одной ноге, оторвав вторую от земли, возникает ощущение движения, переходящее в бег (фото 112). Но при выпрямленном туловище движение получает почти завершенность и словно заканчивается.

Если же к поднятой ноге добавляется наклон туловища вперед, возникает иллюзия, что фотоаппарат поймал момент стремительного бега (фото 113).

Очень необычная поза: модель словно «идет» особым скользящим балетным шагом. Поза красива и грациозна, но опасна зрительным укорочением перекрещенных на уровне коленей ног (фото 114).



ПОЗЫ В НАКЛОНЕ

С помощью наклонных поз можно изменять и исправлять пропорции фигуры, поэтому они достаточно универсальны и подходят подавляющему большинству моделей. Кроме того, они могут выглядеть довольно эротично, особенно при ракурсах сзади, и играть роль завлечения зрителя. Позы с упором рук в колени в профиль рекомендуются только моделям с хорошими физическими данными (фото 115). Они позволяют продемонстрировать изгиб позвоночника в пояснице и красивые ноги. Остальным рекомендуется разворот в фас или вполоборота, не позволяющий оценить истинные соотношения частей тела. Причем чем больше нарушены пропорции, тем сильнее нужно развернуться в фас.

При боковом упоре на одну ногу отставленная в сторону нога покажется бесконечной, если ее линия будет плавно переходить в линию туловища. При этом наибольшего эффекта от позы можно достичь, добиваясь, чтобы угол ее наклона был близок к 45° (фото 116).

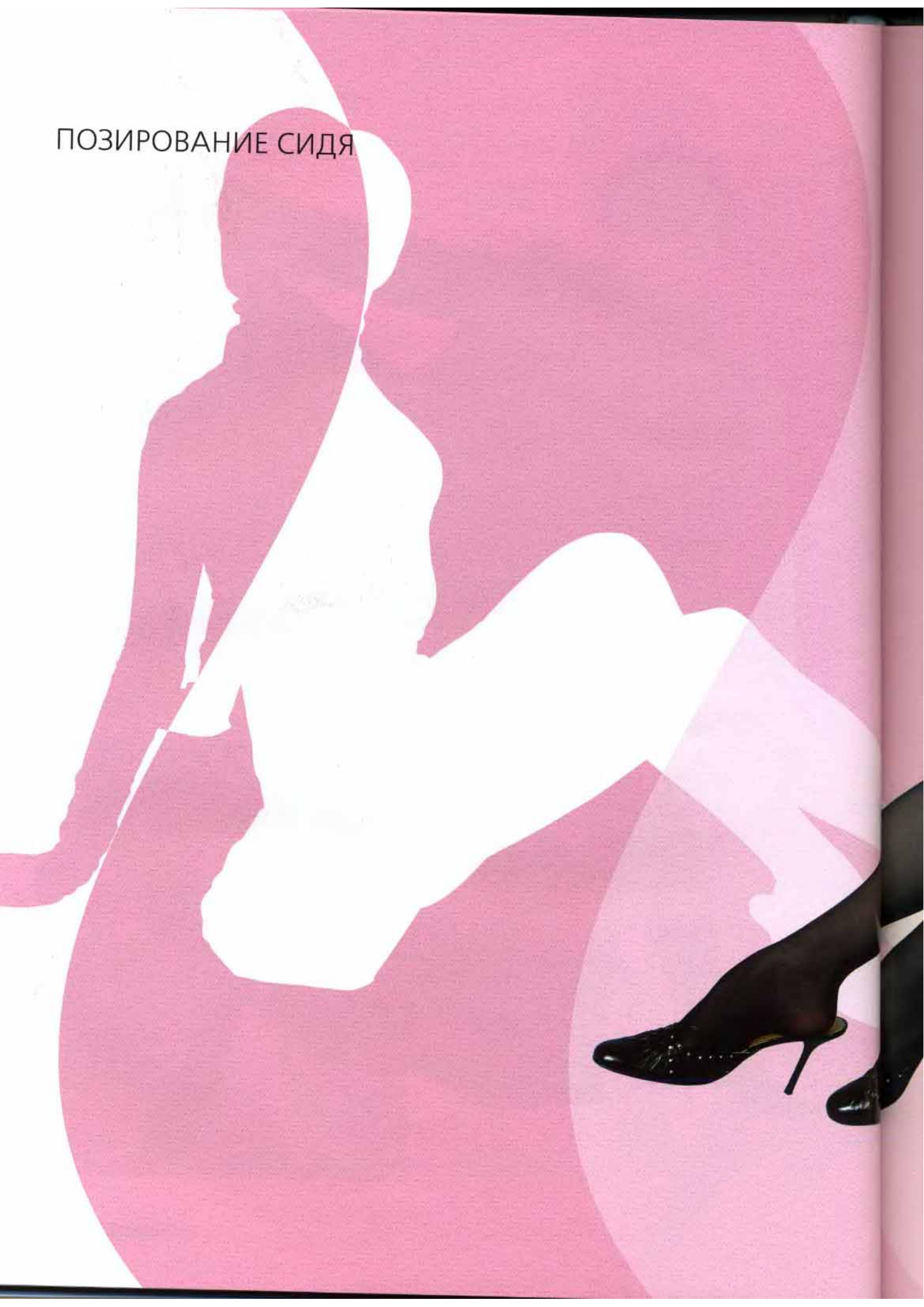


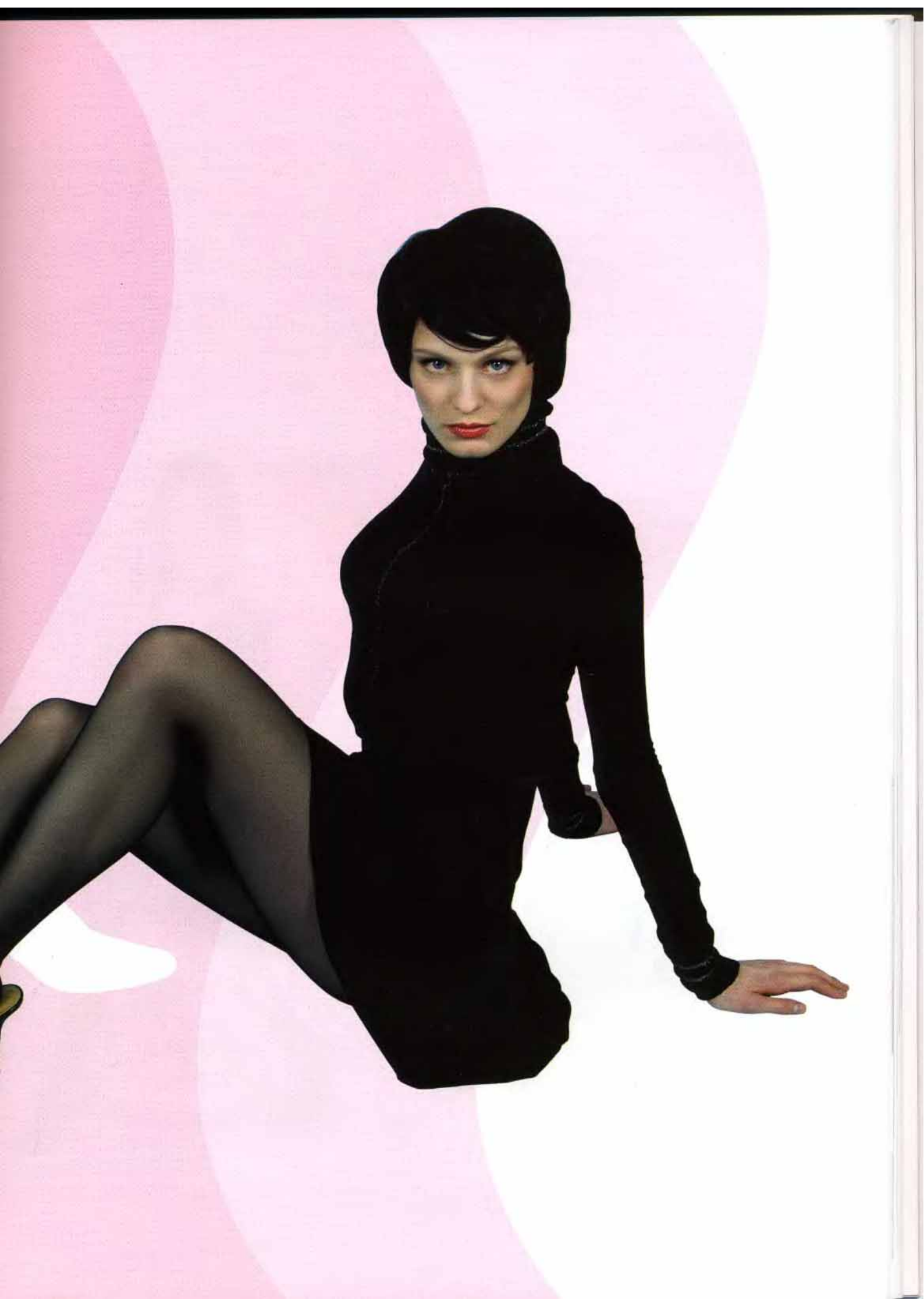


116

ПОЗИРОВАНИЕ СТОЯ 57

ПОЗИРОВАНИЕ СИДЯ





Позы сидя используются в фотографии не реже, чем позы стоя. Многие из них встречаются в быту, поэтому без дополнительных усилий принимаются моделью при позировании. Нужно помнить, что руки или ноги, отставленные под углом, близким к 45°, значительно улучшают восприятие сидящей фигуры. Повторяющиеся по форме изгибы рук и ног задают композиции определенный ритм, что привнесит в снимок дополнительную художественную ценность. При сгибании различных частей тела могут образоваться так называемые стрелки, задающие направление взгляду зрителя. Это также следует учитывать при постановке позы. Сидеть можно не только на обычном стуле, но и на полу, высокой или, наоборот, низкой подставке, что вносит определенные нюансы в позу и дает дополнительные возможности для ее конструирования.

Так, например, позы, когда модель сидит прямо на полу или на другой ровной и широкой поверхности, воспринимаются как неформальные и передают интимную, домашнюю атмосферу. Ноги при низкой посадке часто бывают сильно согнуты, образуя различные варианты «стрелок» (фото 117, 118).



Поза на фото 117 выглядит созерцательной. Модель показывает, что она погружена в себя, при помощи сомкнутых над головой рук, привлекая таким образом основное внимание зрителя к своему лицу.

Поза на фото 119, наоборот, показывает напряженное внимание, направленное на зрителя.

Позы «сидя с опорой, находящейся на уровне бедра», позволяют выгодно и в то же время ненавязчиво продемонстрировать красивую форму ног (фото 118).





119



Но если при этом поза модели неустойчива, возникает впечатление, что она очень устала и прислонилась в изнеможении к опоре. Особенно усиливает этот эффект чрезмерная опора на руку, на которую перенесен вес всего корпуса (фото 120).

Посадка на поверхности, находящейся на уровне коленей, более традиционна. Проще всего для постановки подобных поз использовать стул. Но применение нестандартных опор придает оригинальность композиции и вносит большее разнообразие. Например, каркасная металлическая конструкция дает возможность получить иллюзию легкой, словно парящей в воздухе фигуры, в то же время поддерживая модель не менее надежно, чем обычный стул (фото 121).

Подобная конструкция, но с горизонтальным размером, большим, чем ее высота, позволяет использовать эту особенность для дополнительного упора далеко отставленных от тела рук (фото 122).

Увеличенная по сравнению с обычной ширина опоры максимально задействована и в следующей позе. Модель поставила на нее и высоко согнутую в колене ногу (фото 123).





123



ПОЗЫ «СИДЯ НА ПОЛУ»

Согнутые колени сидящей модели придают ей определенную энергетику, тем большую, чем выше они подняты. При этом возникает ощущение, что модель собрана и готова встать (фото 124). Обхватив себя рукой за плечи, словно



она замерзла и хочет согреться, модель делает позу более закрытой (фото 125). Необычный жест рук придает этой же позе изрядную долю экстравагантности. Боковой ракурс позволяет показать красивую форму ног (фото 126). Обхватив колени рукой, модель усиливает эффект демонстрации фигуры, а направленный прямо на зрителя взгляд словно





переводит его на более интимный уровень (фото 127). При обхвате коленей обеими руками поза превращается в закрытую, модель как бы нуждается в защите от внешнего мира (фото 128). Позы с совмещенными коленями и расставленными ступнями несут в себе элемент завлечения, демонстрируя при этом красоту и гибкость ног (фото 129).

Это подчеркивают отставленные назад в упоре руки. Прижимая руками колени к телу еще сильнее и опуская голову к ним, модель словно полностью уходит в свой внутренний мир, но взглядом она приглашает зрителя разделить ее мечты и грезы. Расслабленные руки говорят о том, что это спокойная задумчивость (фото 130).





Более плотно обхваченные колени и вскинутая голова показывают, что модель насторожилась и хочет чувствовать себя защищенной. Эта поза несколько напряженнее, чем предыдущая (фото 131).

Позы, когда модель сильно прижимает к себе колени, обхватывая ступни руками, вызывают мысли о ее грусти и одиночестве (фото 132). Руки как бы образуют защитный кокон, изолирующий ее от окружающих. Поза крайне закрытая и довольно неустойчивая. Напоминающая по форме яйцо эта поза неестественная, требующая напряжения при выполнении.

Позы с ногами, сильно прижатыми к телу, и высоко поднятыми коленями нужно использовать с осторожностью, так как они могут давать нежелательные ракурсы. В этом случае перекрещенные в щиколотках ноги делают по контрасту с собой очень тяжелыми ягодицы (фото 133).





135



136



137

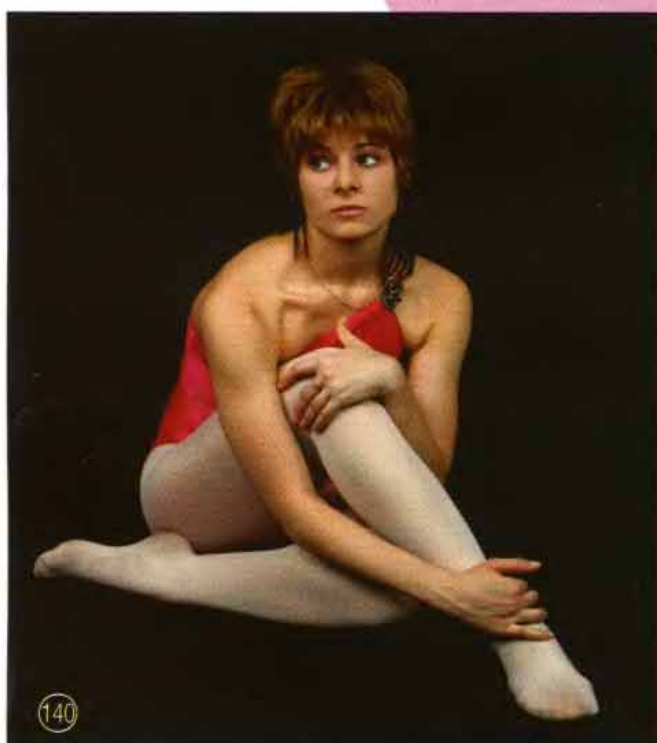


138



Между тем позы с перекрещенными ногами, напоминающие позу «лотоса», всегда выглядят фотогенично и могут использоваться для маскировки недостатков фигуры (фото 134).

Позы, когда одна нога поджата под себя, а вторая согнута в колене, несколько неестественны, но очень эффективны



и служат для демонстрации фигуры. Упор рукой подчеркивает некоторую нарочитость этой демонстративности. Фигура в боковом ракурсе выглядит устойчиво и статично (фото 135).

Откиннутая назад рука придает позе легкость и динамичность, она становится менее неустойчивой и говорит о готовности модели к началу движения (фото 136).

Руки, вынесенные в упоре вперед, и расслабленные плечи показывают нам, что модель устала. Причем чем дальше вперед они выставлены, тем более явно проглядывает ее желание прилечь (фото 137).

Почти незаметное изменение постановки головы и мимики неуловимо, но явно меняет энергетику позы. Теперь по-прежнему уставшая модель не расслаблена, а собрана и насторожена. Видно, что она готова вскочить в любой момент (фото 138).

При съемке сидящей модели в профиль нужно обращать внимание на положение поясницы. Она обязательно должна прогибаться, что придает фигуре модели женственность и изящество (фото 139). Отсутствие же этого изгиба при боковом ракурсе крайне нежелательно. Круглая спина делает ее усталой и немощной.

Позы с одной ногой, поджатой под себя, а второй, согнутой в колене, выглядят явно постановочными и нарочитыми, но позволяют эффектно продемонстрировать фигуру. Эта поза дает возможность с лучшей стороны показать выигрышные стороны модели и замаскировать ее недостатки. Большое количество острых углов отвлекает внимание зрителя (фото 140).

Позы «сидя на боку» помогают зрительно увеличивать длину ног модели (фото 141). Подобный эффект достигается благодаря почти незаметному переходу линии бедра в ногу, а ноги в ступню. Лучше, если поджать при этом нижнюю ногу, которая не будет нарушать плавность этого движения.

Чтобы еще больше усилить эффект зрительного удлинения, можно сильнее поджать нижнюю ногу. Тогда вытянутая нога привлечет к себе больше внимания (фото 142).

Чем сильнее поджата под себя нога, тем более женственной воспринимается модель (фото 143).

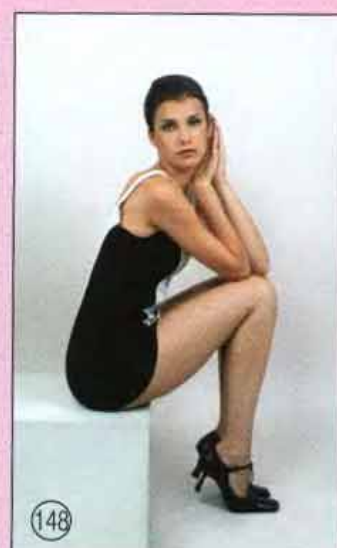
Обе ноги, согнутые в коленях и образующие замкнутый контур, представляют собой довольно универсальную позу, подходящую большинству моделей. Согнув колени немного больше или меньше, можно подобрать оптимальное положение и для коротких, и для полных ног, замаскировав их недостатки (фото 144).



ПОЗЫ «СИДЯ НА СТУЛЕ ИЛИ ОПОРЕ»

Наиболее часто в положении сидя модели принимают позы с сомкнутыми вместе коленями и ступнями. Однако при съемке в фас нужно учитывать возможность искажения пропорций ног. Особенно не рекомендуется этот ракурс полным моделям (фото 145).

Диагональная композиция делает съемку такой позы в фас интереснее и динамичнее. Благодаря появлению бокового изгиба в талии модель выглядит более женственно, а ноги — длиннее, чем когда стоят прямо. Но важно следить, чтобы мышцы бедра модели не теряли плавность форм на ребре опоры, иначе на снимке это будет выглядеть крайне не эстетично (фото 146). При съемке в профиль позы «сидя с сомкнутыми ногами» более оправданны и интересны. Колени при этом образуют смысловой центр композиции. Поза показывает энергичность модели, присевшей на самый краешек стула и поставившей при этом ноги на носки (фото 147). Если модель сидит на низкой опоре, колени будут согнуты под более острым углом, а поза внутренне станет более дина-



мичнее. Смысловый центр композиции здесь — точка совмещения локтей и коленей (фото 148).

Поза «верхом на стуле» с широко расставленными ногами воспринимается агрессивно-сексуальной, когда модель одета в юбку. В брюках такая поза выглядит более естественно и спокойно (фото 149).





149

Поза «сидя с закинутой ногой на ногу» тоже очень распространена. Она производит более «вольное» впечатление и не так официальна, как если бы обе ноги стояли на полу рядом. Ноги при такой позе привлекают к себе внимание, этот эффект дополнительно усиливается положенной на щиколотку рукой (фото 150). Обхватенное руками

колени говорит о том, что модель испытывает потребность в защите. Подобные позы не рекомендуются полным моделям, так как в большинстве ракурсов подчеркивают их недостатки, сужая пышные бедра (фото 151). Чем выше поднято колено, тем выше самооценка модели, но при этом потребность в защите все же остается (фото 152).



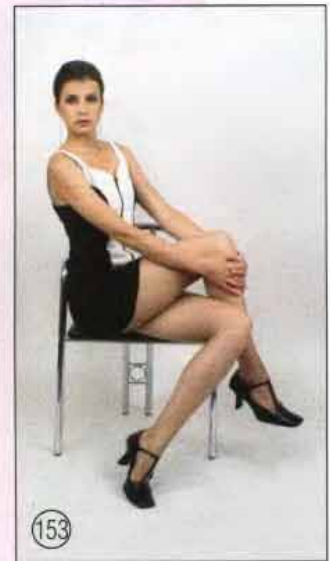
150



151



152



153



Поза, при которой под поднятым коленом образуется «окно», демонстрирует чувство собственного достоинства в высшей степени. Модель излучает чувство превосходства над окружающими (фото 153).

При съемке в фас поза с высоко поднятым коленом одной ноги, закинутой на другую, выглядит очень неустойчивой. Модель в такой позе производит впечатление крайне

уверенной в себе особы, ощущающей себя «над» остальными людьми, и вызывает ассоциации с каким-то танцующим индийским божеством (фото 154). Изменение наклона рук добавляет позе динамичности, обилие острых углов отвлекает внимание зрителя, поэтому такая поза может послужить для маскировки недостатков фигуры (фото 155).

При съемке в фас закинутых друг на друга и совмещенных в одну линию ног они смотрятся гораздо интереснее, когда направляются в сторону. Вся композиция приобретает диагональную направленность и становится динамичной. Ноги при этом не так искажаются, как при постановке их прямо (фото 156).

Очень выигрышна при съемке в профиль или полу-профиль поза «нога на ногу», когда ноги вытянуты вперед, благодаря чему они выглядят очень эффектно и зрительно удлиняются. Это поза отдыха, не лишенная достоинства и уверенности в себе (фото 157).

«Расставленные ступни ног при сдвинутых коленях, расположенных одно над другим» – удачная для большинства





При наклоне туловища вперед поза становится еще динамичнее, внимание привлекают места наибольшего изгиба фигуры: бедра и колени. Она интересна большим количеством образующихся острых углов (фото 162).

Следующая поза оставляет ощущение, что модель поворачивается на вращающемся стуле. Направление движению задает ритмично повторяющаяся форма согнутых в коленях ног. Руки привлекают внимание к лицу модели, одновременно визуально удлиняя своим положением на уровне головы ноги (фото 163).

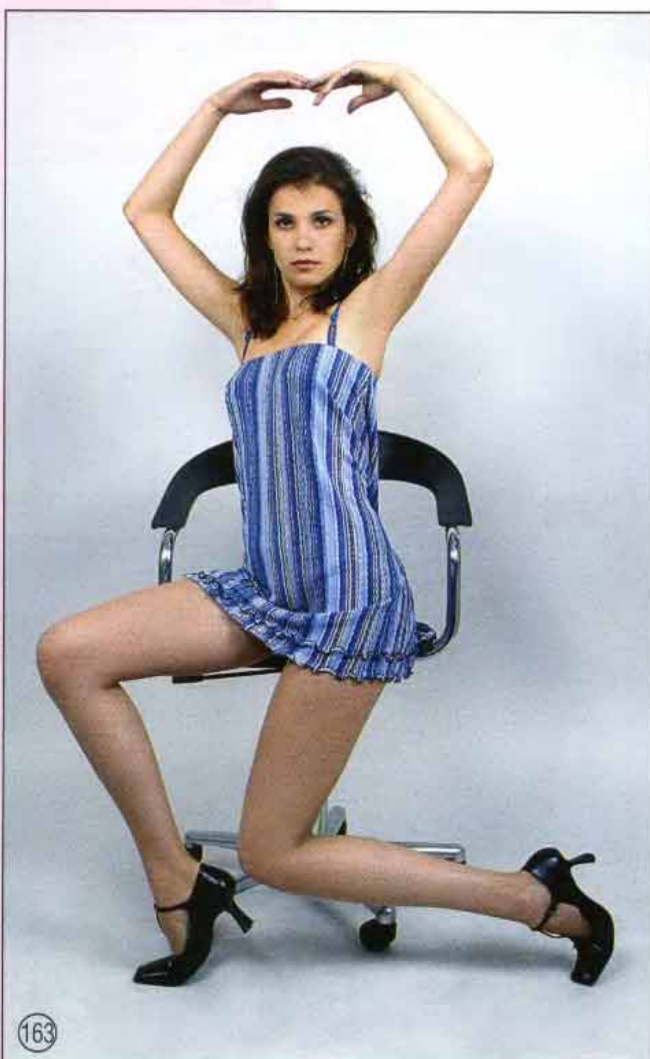
женщин поза. Откинувшись назад с опорой на руку, модель демонстрирует достоинства своей фигуры (фото 158).

При наклоне вперед и поза становится не только более динамичной, но и очень фотогеничной. Основное внимание привлекают ноги, положение которых придает позе определенную ритмичность (фото 159).

Неплохо выглядит такая поза и при съемке в фас. Расположенные на разном уровне колени говорят о незакомплексованности модели и ее активности. При этом чем старше модель, тем ближе должны стоять ступни, такое расстояние между ними, как на снимке, могут позволить себе только молодые девушки (фото 160).

При съемке в профиль с использованием более высокой опоры поза сохраняет все свои достоинства. Модель производит впечатление энергичного человека, готового встать в любой момент (фото 161).

правление движению задает ритмично повторяющаяся форма согнутых в коленях ног. Руки привлекают внимание к лицу модели, одновременно визуально удлиняя своим положением на уровне головы ноги (фото 163).



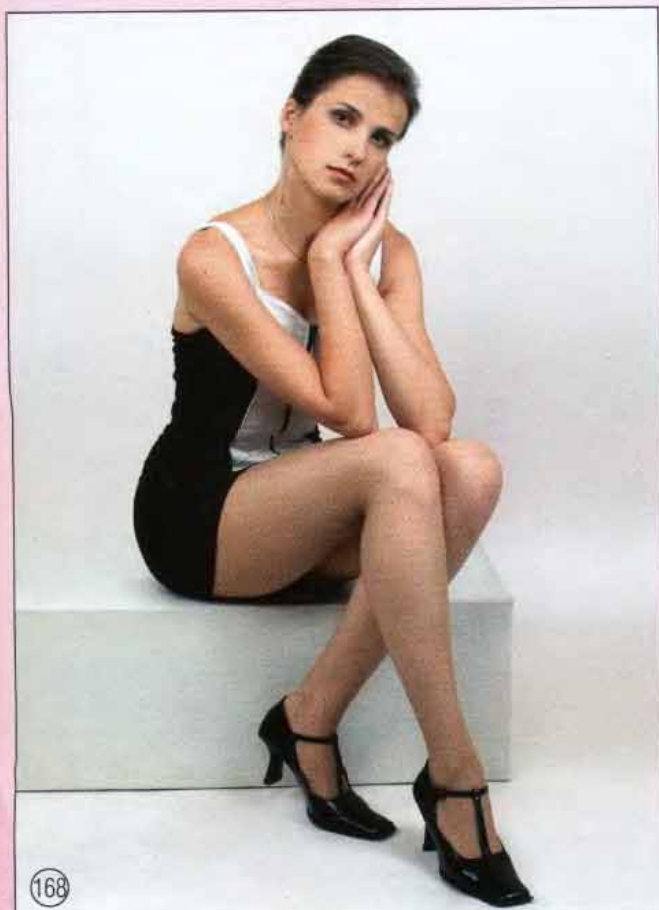


Поза имеет «двойной» композиционный центр, который образуется из перекрестья рук и совмещенных коленей. Это делает ее подобной косому кресту, нижняя часть которого образована ногами, а верхняя – руками (фото 164).



Выставленная вперед нога становится смысловым центром этой позы. Наклонившись и положив на нее руку, модель дополнительно привлекает к ней внимание и привносит в позу некоторую интимность. Фигура приобретает вид



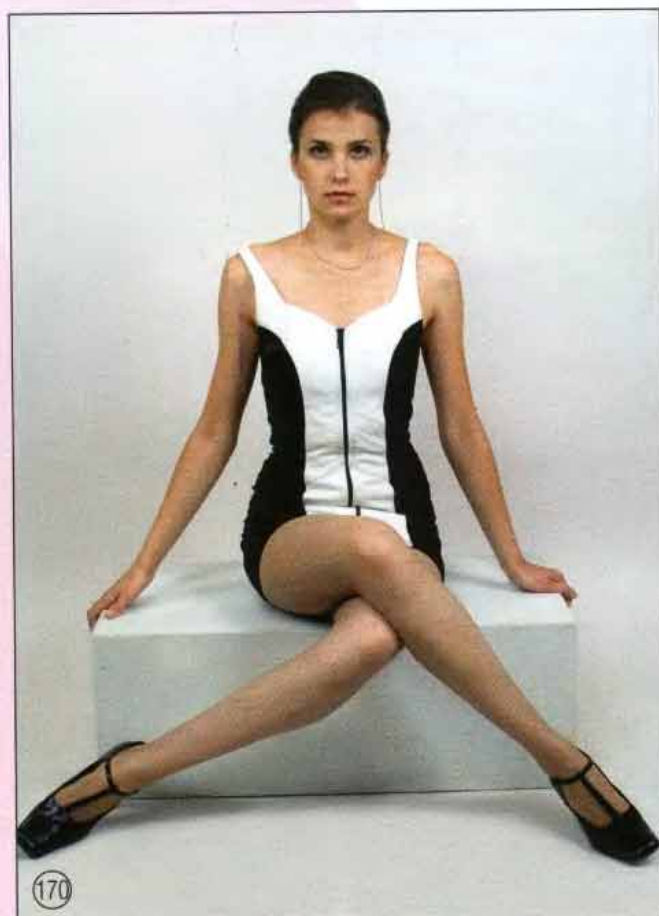


стрелы, направленной в нижний правый угол (фото 165). Позы «сидя с вытянутыми перекрещенными ногами» зрительно удлиняют их. Причем это тем заметнее, чем больше выпрямлены ноги и чем ниже находится место их пересечения (фото 166).

Положение туловища также влияет на восприятие длины ног. При его наклоне вперед эффект их удлинения слегка снижается по сравнению с предыдущей позой, хотя демонстрационные возможности по-прежнему остаются прекрасными (фото 167).

Поза со скрещенными и поджатыми ногами воспринимается как скромная и стеснительная и излучает особое очарование (фото 168). Когда колени скрещенных ног подняты вверх, от позы веет уютом. Модель словно уходит в свой внутренний комфортный для нее мир, что подчеркивают руки, которыми она обхватила себя, сомкнув их под коленями (фото 169).

При съемке в фас поза с перекрещенными в области колен и далеко разнесенными в стороны ногами выглядит очень устойчивой, благодаря тому что вписывается в тре-





171

угольник на широком основании. Она практически симметрична, что усиливает ощущение ее устойчивости (фото 170).

Высоко поднятое одно колено сидящей модели говорит о том, что ей удобно и спокойно. Она словно внимательно наблюдает за происходящим со стороны (фото 171).

В боковом ракурсе поза приобретает форму треугольника. Обхватив колено рукой и прижав его к себе, модель пока-



172



173

зывает радость и смущение, она похожа на испуганную кем-то лесную нимфу (фото 172).

При развороте корпуса к объективу поза становится динамичной, кажется, что модель настолько заинтересовалась происходящим действием, что готова встать и присоединиться к его участникам (фото 173). Ее героиня уже не испуганная, а дерзкая и смелая.

Еще одна подобная поза. Модель, расположившись со всевозможным удобством, с явной неприязнью и настороженностью наблюдает вполоборота за чем-то или за кем-то. Поза позволяет продемонстрировать красивые ноги (фото 174).

Поза с опущенной и согнутой в колене ногой вызывает ощущение усталости и равнодушия модели. На это указывает и безвольно повисшая рука (фото 175).

На следующем снимке поза приобретает намек на динамичность, становится более собранной. Это происходит благодаря поставленным в упор рукам, которые, продолжая заданное коленями движение, образуют легкое закручивающееся движение (фото 176).



174

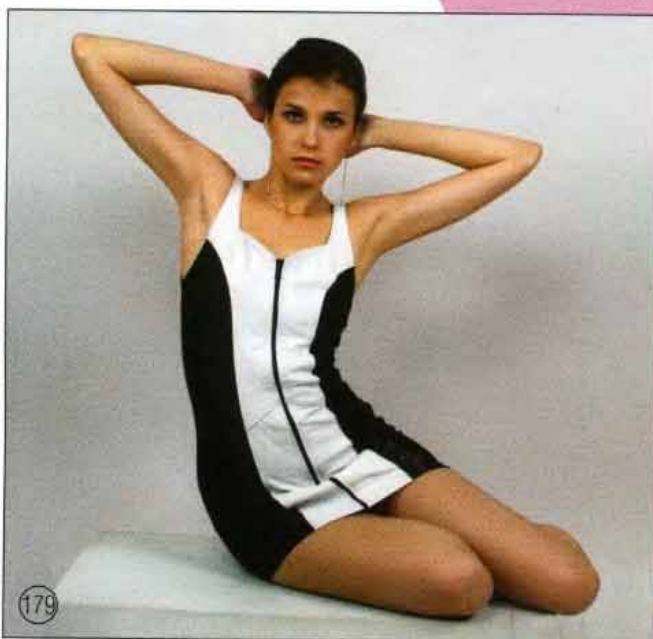


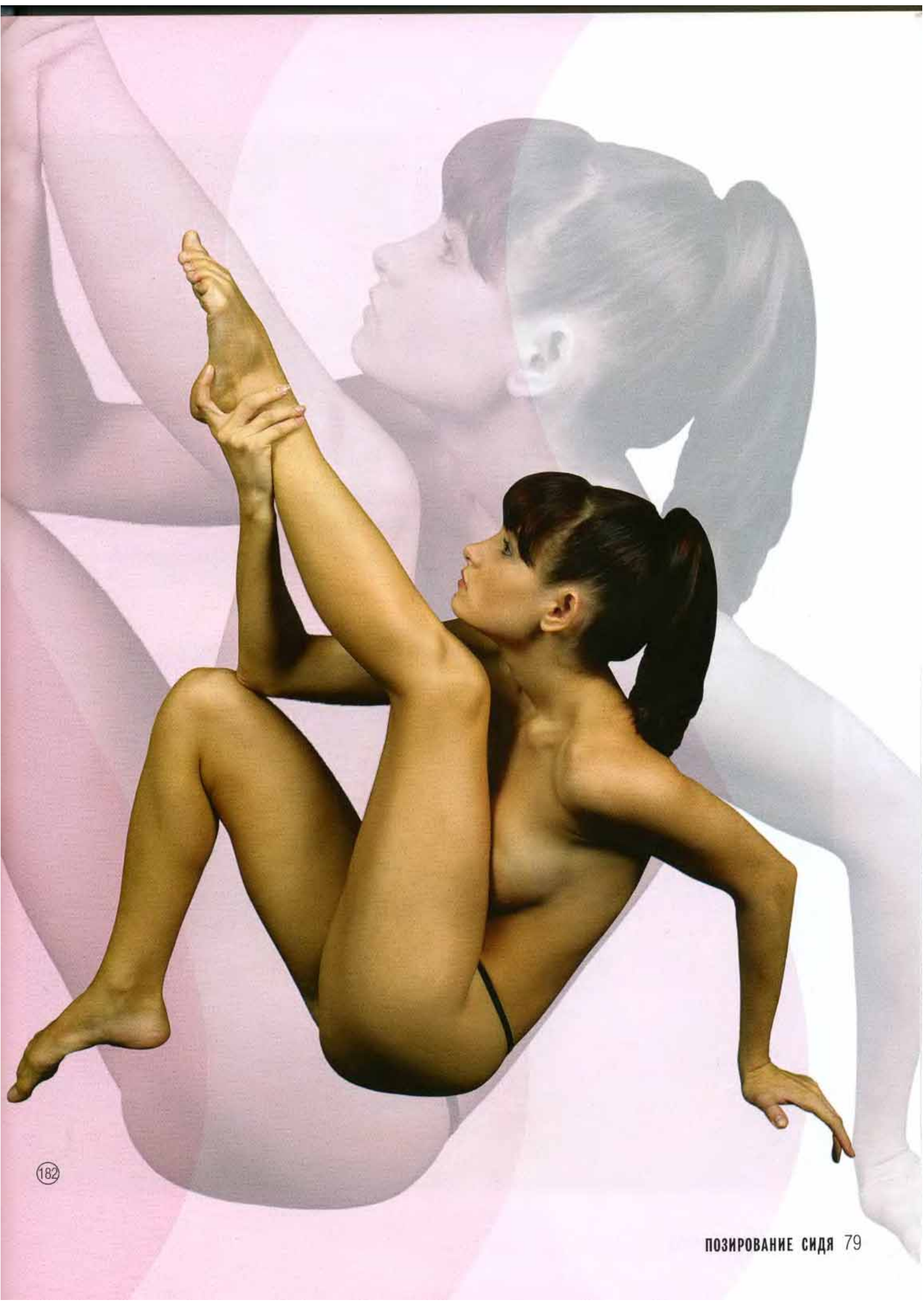


Максимального развития получает эффект вращательного движения в этой позе. Ее необычность подчеркнута задним диагональным ракурсом, благодаря которому она подходит для большинства фигур (фото 177).

Позы «сидя на боку с вытянутыми в сторону ногами» способствуют их зрительному удлинению. Поза довольно фотогенична, но моделям с полными ногами не рекомендуется поджимать нижнюю ногу так сильно, иначе колено будет казаться очень крупным (фото 178).

Поднятые к голове руки усилят выигрышное восприятие ног и привлекут внимание к лицу модели (фото 179).





182

ПОЗЫ «СИДЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ»

Подняв вверх одну ногу, модель все внимание зрителя концентрирует на ней. В позе присутствует ритмичность, которая задается согнутыми коленями. Такая поза говорит об активности модели и ее высокой самооценке (фото 180).

Поза приобретает эротический оттенок, когда модель поднимает вверх выпрямленную ногу. Она демонстрирует ее отдельно от остального тела (фото 181).

Обхватив вытянутую ногу рукой и направив на нее взгляд, эффект от ее демонстрации можно значительно усилить. Несмотря на то что для удержания такой позы явно требуются определенные усилия, она производит впечатление очень устойчивой из-за большого расстояния между опорной рукой и ногой по горизонтали (фото 182).

Эта требующая определенных усилий поза с двумя поднятыми ногами, тем не менее, очень выгодно показывает их форму. Вытянутая нога при этом заметно удлиняется внешне. Лучше всего воспринимается ее положение под наклоном 45° (фото 183).



Поза с поднятыми, но при этом совмещенными в одну линию голеними воспринимается несколько иначе — не столь нарочито демонстративной и более динамичной (фото 184).

Высоко поднятая и согнутая в колене одна нога в сравнении с другой создает ощущение грусти и скуки. Модель словно находится в апатии и печали (фото 185).





185

ПОЗИРОВАНИЕ НА КОРТОЧКАХ
И НА КОЛЕНЯХ

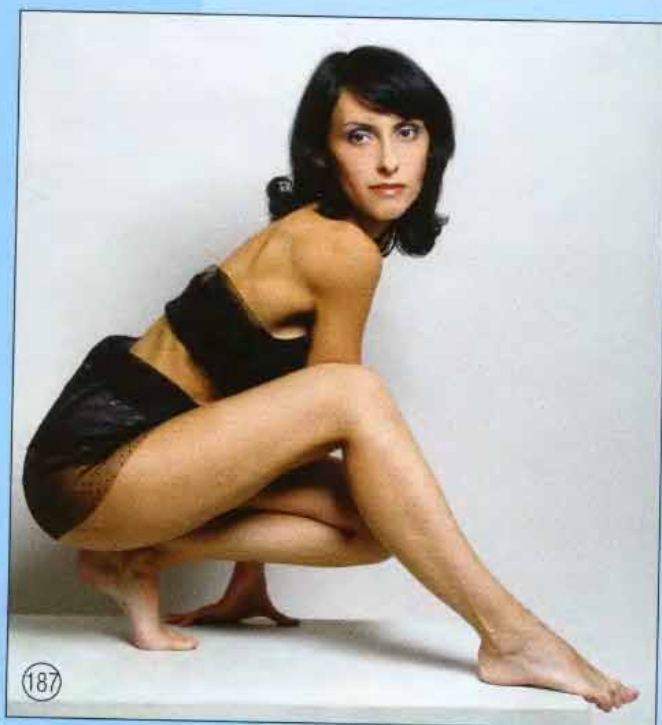




Позы на корточках гораздо труднее в исполнении, чем позы стоя. Такую позу сложнее правильно выстроить композиционно, поэтому и применяются они значительно реже — в любительской съемке обычно только в практических целях, например, когда взрослый фотографируется рядом со стоящим ребенком. Но при умелом использовании эти позы могут быть очень выразительны и позволяют изображать целую гамму эмоций. Позы на сильно согнутых в коленях ногах требуют определенных физических усилий и умения сохранять равновесие. Но в боковых ракурсах они, как никакие другие, дают богатые возможности для маскировки недостатков фигуры. Снимки обычно получаются очень динамичными из-за неустойчивого положения модели.

ПОЗЫ НА КОРТОЧКАХ

В нашем примере динамика усиливается благодаря заданному согнутыми коленями ритму и отведенной в противоположном направлении рукой, что создает экспрессивный, даже страстный образ (фото 186). Проще выполнять такие позы с упором на руки. Хотя в таком случае они не настолько эффективны, тем не менее тоже очень выразительны и дают возможности интересных решений.



Так, при вытянутой вперед или в сторону ноге все внимание акцентируется на ней, позволяя продемонстрировать красоту ее формы и линий (фото 187).

Хотя на самом деле такая поза требует определенного владения телом и хорошей координации движений, заставляя модель прилагать усилия для сохранения равновесия даже с использованием в качестве упора рук, она внешне кажется статичной и устойчивой. Этому способствует то, что она вписывается в низкую трапецию, лежащую на широком основании, а также некоторая симметричность углов, которые образованы согнутой в колене ногой и опорной рукой, упирающейся в пол (фото 188).



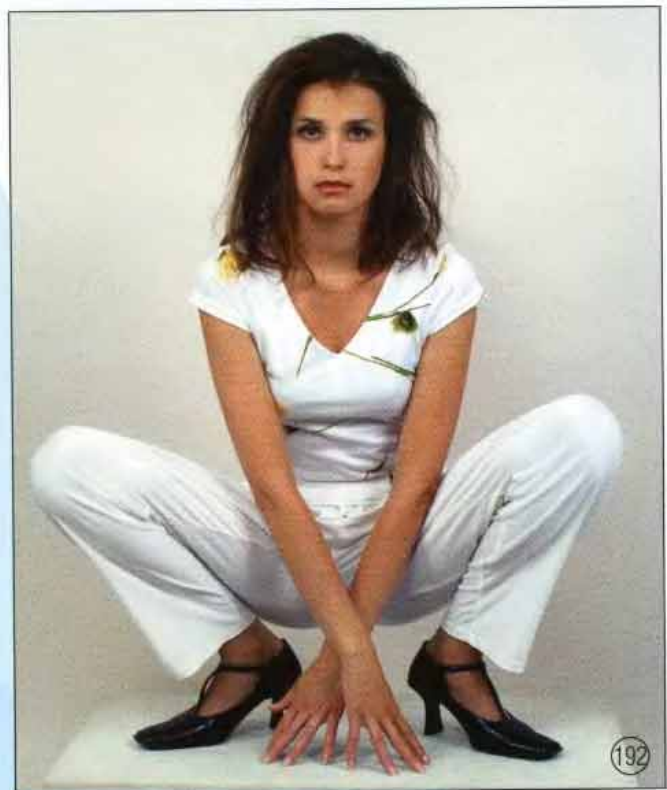
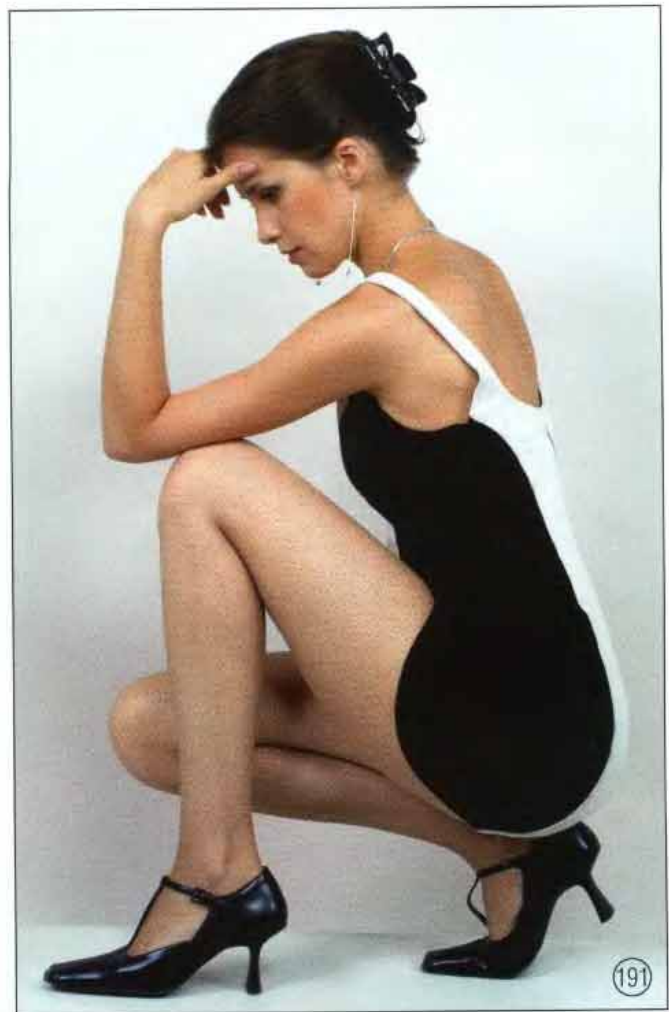


В качестве упора можно использовать и другие предметы, например стул (фото 189). Такая поза довольно трудна в исполнении и требует хорошего владения телом. Но в то же время позволяет продемонстрировать его красоту неординарным способом. Еще эффектнее можно сделать композицию, если модель прогнется назад.

Следующая поза довольно устойчива и спокойна. Определенный ритм композиции задают согнутые колени, которые уравновешивает согнутая в локте рука (фото 190).

Поза, напоминающая роденовского «Мыслителя» при съемке в профиль практически вписывается в треугольник с широким основанием, поэтому очень статична и устойчива. Жест модели передает напряженную работу мысли (фото 191). Совершенно противоположное впечатление производит

модель, сидящая на корточках с широко расставленными коленями и опущенными между ними руками. Возникающие ассоциации с животным миром заставляют усомниться в наличии большого интеллекта у модели (фото 192).





ПОЗЫ НА КОЛЕНЯХ

Позы на коленях могут производить впечатление мольбы и смирения (фото 193). А могут быть переполнены динамикой, словно сжатая пружина, готовая вот-вот распрямиться (фото 194).

Поднятая вверх стопа и устремленный на нее взгляд полуобернувшейся модели, направленный вниз, делают позу более закрытой, а модель – сосредоточенной на своем внутреннем мире (фото 195).



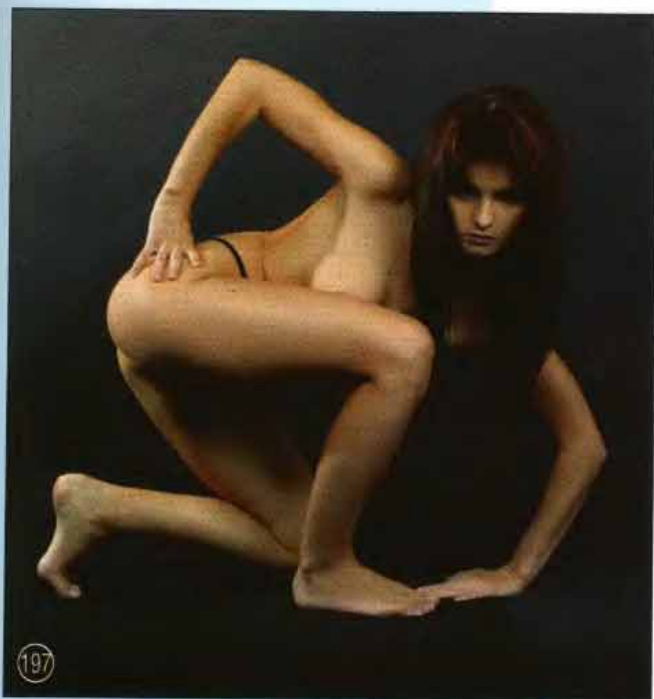
Подобное впечатление, но в меньшей степени вызывает и этот снимок. Композиционным центром здесь становится бедро, в которое модель уперлась рукой и к которому дополнительно привлекает внимание направленным на него взглядом (фото 196).

Очень динамичны позы, напоминающие бегуна перед стартом (фото 197). Они оставляют впечатление, что модель в следующую секунду готова встать и осуществить какое-то задуманное ею действие. При этом колено, согнутое под прямым углом, – самый спокойный вариант этой позы. Чем сильнее согнуто колено, тем больше нарастает внутренняя энергетика снимка. Обратите внимание, нога, сильно прикрывающая тело, может замаскировать его недостатки.

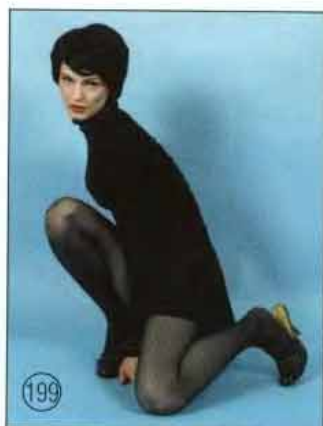
Поза, когда колено одной ноги на полу, а вторая нога опирается на носок, также выражает энергию (фото 198). При съемке в профиль согнутое колено дает направление движения вперед. При этом возникает эффект демонстрации фигуры.

Высоко поднятое колено при таких позах выражает собранность и готовность модели к действию, но в то же время подчеркивает неестественность и напряженность позы (фото 199).





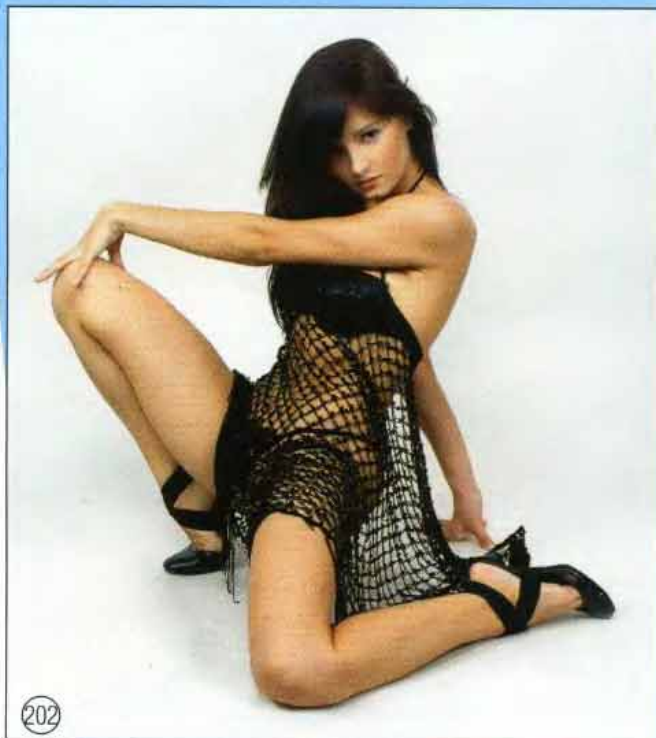
Дополнительную динамику снимку придают диагональная композиция и кошачья грация модели, напоминающая собранность этого животного перед прыжком.



В профиль та же поза выглядит более спокойно и закрыто. Она демонстрирует скорее закрытость модели и ее сконцентрированность (фото 200). Такие позы не рекомендуются моделям с полными ногами, так как только подчеркнут их.

Похожая, но в более динамичном варианте: модель приподнялась, опираясь на колено. Все ее тело словно натянутая струна, а мышцы ног – рельефно прорисованы (фото 201).

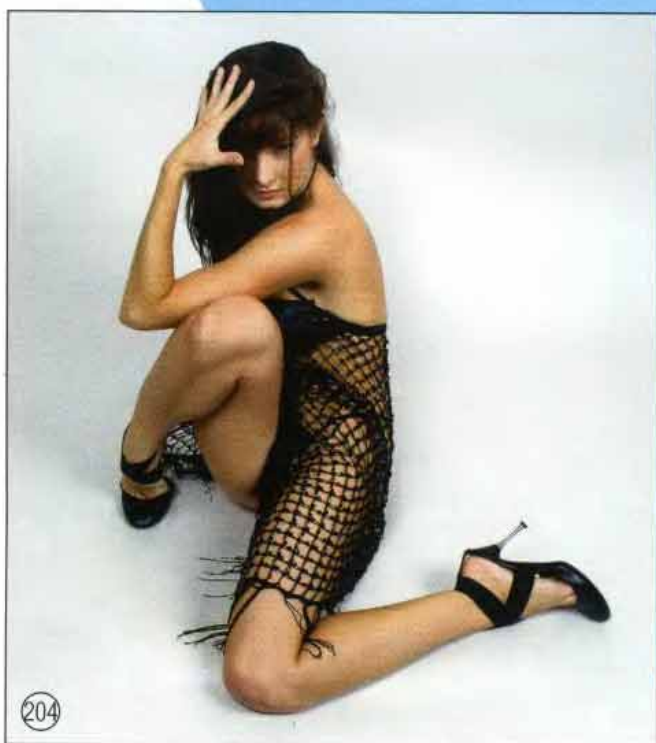




Поза с упором одной руки сзади и высокоподнятым коленом интригует и привлекает зрителя, показывая при этом открытость и незащищенность модели. На это нацелен и притягательный взгляд снизу, и спадающие на лицо волосы, и грациозный жест руки, положенной на колено (фото 202). Экспрессивность позы придает закрученное по крутой спирали движение всего тела.



Поза с упором сзади на обе руки еще более соблазнительна. Она носит явно привлекающий зрителя характер, который подчеркивается откинутым назад туловищем. Согнутые колени образуют ритмичное движение, направляющее взгляд по окружности от носка лежащей на полу ноги к лицу модели (фото 203).





Следующая поза очень драматична. Ракурс в фас, с напряженно поджатым коленом и жестом руки, направленным к голове, создает впечатление смятения (фото 204).

Колено лежащей на полу ноги задает движение вниз. Особый драматизм позе придают поставленная на носок нога и растопыренные пальцы руки.

Совсем по-другому воспринимается следующая поза. Она изображает утомленную, но все еще готовую к активным действиям модель, которая словно присела отдохнуть, но уже вот-вот встанет, о чем говорит взмах рукой (фото 205). Интересно обыграны длинные волосы, романтически спадающие вперед на лицо и слегка прикрывающие его. Кстати, этот прием можно использовать и для маскировки дефектов кожи или формы лица, одновременно создавая своеобразный и «дикий» образ и улучшая фотогеничность модели.

Интересный вариант такой позы можно получить при съемке в боковом ракурсе (фото 206). Модель откинулась назад и оперлась на одну руку, вторая при этом безвольно свисает вниз. Постановка согнутой в колене ноги очень красива благодаря высокому каблук.





Вытянутая нога в подобных позах при любом ракурсе выглядят красиво, если только не направлять ее прямо в объектив. Особенно удачно использование угла в 45° (фото 207). Такая поза прекрасно демонстрирует достоинства фигуры, усиливая их за счет возникающего эффекта движения.

Для опоры колена можно использовать различные предметы, например стул. Поза с диагональной композицией довольно проста – напряженное тело образует практически прямую линию. Тело при этом напряжено и вытянуто в струну. Основное внимание уделяется вытянутой ноге (фото 208).

Поставленная на бедро рука добавляет позе раскованности, агрессивности и даже некоторой развязности (фото 209).

Можно снять излишнюю агрессивность, изменив положение рук. Поза приобретает исключительно демонстрационный характер (фото 210).

Очень интересна подобная поза в профиль: появляется изгиб в талии, привлекательно выглядят ноги (фото 211). Особенно та из них, которая вытянута и поставлена на носок. Ее линии плавно перетекают в линии тела, что создает выгодное впечатление. Модель словно излучает изысканную чувственность.





211

ПОЗИРОВАНИЕ НА КОРТОЧКАХ И НА КОЛЕНЯХ 91

ПОЗИРОВАНИЕ ЛЕЖА





Используются в фотографии гораздо реже, чем предыдущие, хотя имеют гораздо больший потенциал, чем это принято считать. Самые известные применения позы лежа – изображение отдыха, демонстрация фигуры и эротическое завлечение зрителя. Но при желании в этой позе можно найти массу других возможностей.

Когда лежа на боку модель вытягивает одну ногу, то зрительно она кажется длиннее. Если ноги короткие, лучше, чтобы согнута была нижняя нога. Рука модели повторяет изгиб бедра, красиво подчеркивая его (фото 212).

Упертая в бедро и согнутая в локте рука становится причиной отвлечения внимания от вытянутой ноги. Вследствие этого эффект ее визуального удлинения несколько теряется (фото 213).

При подгибании верхней ноги кажущееся удлинение ног проявляется не так сильно из-за зрительного разделения вытянутой ноги на части, но при длинных ногах можно позволить себе и такой вариант этой позы (фото 214).



Поза «на боку с опорой на предплечья обеих рук» похожа на вышеописанные позы, но более спокойна и уютна. Кроме длины ног она дает возможность продемонстрировать поясничный прогиб, придающий ей дополнительную грацию (фото 215). Если одна нога согнута в колене, то такая поза также фотогенична независимо от того, какая нога со-





гнута – ближняя к объективу или находящаяся за ней. А вот перекрещивать их нежелательно – ноги при этом внешне заметно выглядят короче. Исключение составляют те случаи, когда стопа одной ноги упирается в другую, образуя замкнутый контур (фото 216).

Поза «лежа на спине», когда согнутая в колене нога подпирала вытянутую, очень удачна как с точки зрения композиции, так и для демонстрации фигуры. Как всегда в подобных случаях, угол наклона вытянутой ноги, близкий к 45° , только украсит эту позу (фото 217).



Поднятые вверх в положении лежа согнутые ноги имеют несколько нарочитый вид, но прекрасно демонстрируют фигуру (фото 218). Для успешного выполнения этой позы необходимы развитые мышцы пресса. Она должна выглядеть легкой и непринужденной в исполнении, заметное напряжение модели способно испортить все впечатление от снимка.

Поза с одной вытянутой ногой более спортивна (фото 219). Для лучшего впечатления носки должны быть вытянуты. Соединенные ноги образуют направленную по диагонали «стрелку», усиливая динамичность изображения.





ПОЗИРОВАНИЕ В ДВИЖЕНИИ





Позирование в движении – наиболее сложная часть профессии фотомодели. Оно базируется на знании основных поз и умения их выполнять и дополняется пластикой и красотой движения. Некоторые позы невозможно удерживать дольше доли секунды, зато фотографии они дарят редкую динамичность и необычность композиции. На практике позирование в движении применяется довольно редко, так как представляет определенную сложность для фотографа и требует от него высокого уровня профессионализма. Но этот способ нецелесообразен в тех случаях, когда необходимо запечатлеть красоту прыжка балетной танцовщицы, передать мощь рывка спортсмена к победе, создать снимок, наполненный экспрессией движения. При этом становится возможным поймать совершенно необычные и экстравагантные позы, которые даже натренированный человек может удерживать в течение крайне непродолжительного времени. Кроме того, заставляя модель выполнять какие-либо действия, легче преодолеть ее первоначальную скованность и добиться большей естественности съемки.

Перед началом такого позирования модель должна сконцентрироваться на предстоящем движении. Нужно





мысленно разбить его на мелкие этапы, вычленив наиболее выигрышный и выразительный момент, чтобы потом постараться зафиксировать его на пределе возможностей мускулатуры. Задержав таким образом положение тела в пространстве хотя бы на доли секунды, вы значительно облегчите задачу фотографа. Самый простой вариант – фотография идущей модели (фото 220). В отличие от позы



с совмещенными щиколотками ног, на которую она внешне похожа, такая фотография более динамична за счет развевающейся при движении одежды.

Интересно можно обыграть в движении длинные распущенные волосы модели. Например,



ими можно взмахнуть вверх, выпрямляясь из наклона вперед. При этом поднявшиеся вверх волосы в сочетании с полусогнутыми коленями придадут позе невероятную энергетику (фото 221).

При повороте тела вокруг своей оси закручивающим движением с одновременным приседанием взметнувшиеся вокруг головы волосы подчеркнут резкость движения (фото 222).

Резко присев, модель заставила волосы взметнуться вверх и создала образ «дикий» и непокорный (фото 223).

Можно обозначить движение поворота торса модели, используя шаль или платок, которые дополняют впечатления от развевающихся волос. Это сделает снимок динамичнее (фото 224 и 225).

Особенно интересными получаются фотографии двигающихся спортсменок при выполнении сложных упражнений.





Например, в этом случае модель резко поднялась из положения, напоминающего мостик. Особой энергией наполняют снимок взметнувшиеся при этом волосы (фото 226).

Богатые выразительные возможности представляет позирование в прыжке, дающее огромное количество вариаций различных поз (фото 227).



Позы в прыжке с опорой на одну ногу невероятно воздушные и прекрасно передают ощущение полета (фото 228 и 229).

Прыжок с высоко отведенной назад ногой при боковом ракурсе производит впечатление более спортивной и энергичной позы (фото 230 и 231). Подчеркнуть происходящее в момент съемки движение можно

при помощи воздушного шарфа, который будет элегантно виться вслед за моделью (фото 232 и 233).

К съемке в движении приходится прибегать и в тех случаях, когда позу практически невозможно удерживать, например такую, как стойка на пуантах или на носке одной ноги (фото 234, 235, 236).







Если модель отпустит шарф в момент его движения, то на снимке он получится воздушным и легко парящим в воздухе (фото 237).

Не менее захватывающей может быть съемка танцовщиц, выполняющих танцевальные па (фото 238).

Самое сложное для модели – позирование в воздухе. Оно требует огромного контроля за мельчайшими движениями тела и полной сосредоточенности (фото 239 и 240).





240

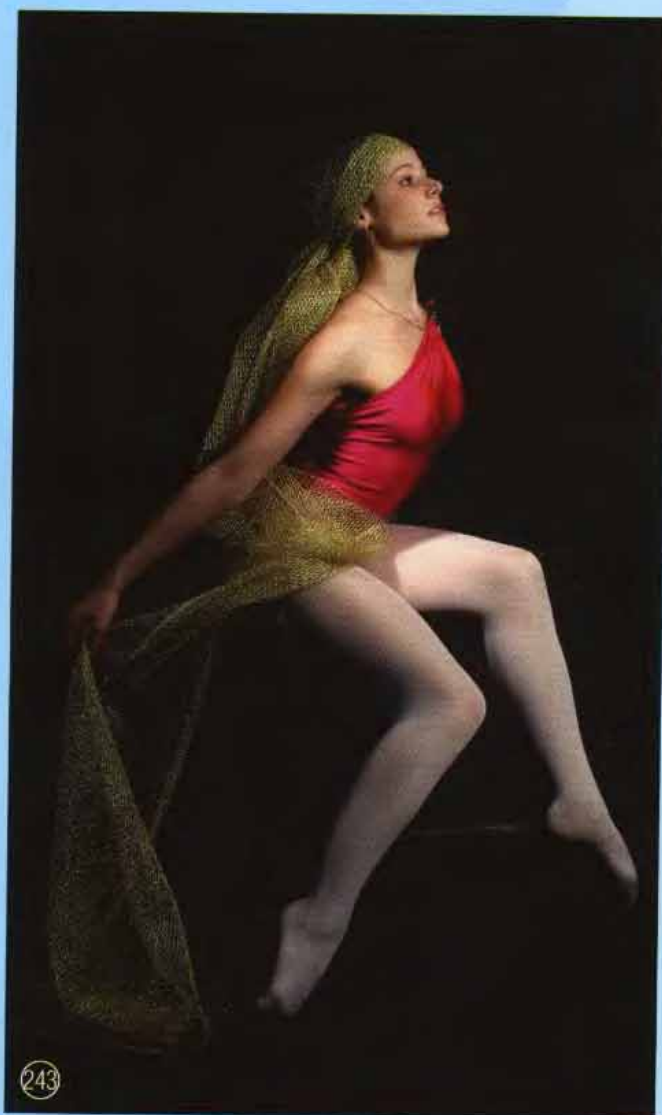
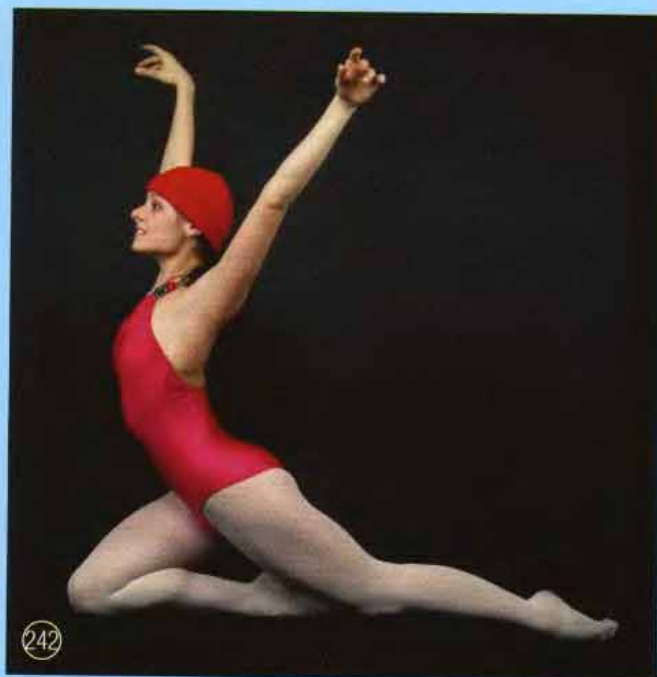
ПОЗИРОВАНИЕ
СО СПОРТИВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ





Сложные позы, о которых здесь пойдет речь, требуют довольно серьезной физической подготовки. Для них необходимы хорошая растяжка, обеспечивающая достаточную гибкость, крепкие мышцы, развитое чувство равновесия и четкая координация движений, то есть все то, что обеспечивает полный контроль над своим телом. Только тренированная модель сможет удерживать подобные положения в пространстве в течение требуемого для съемки времени, а затем повторять их при необходимости раз за разом. Но даже находящиеся в прекрасной физической форме люди перед началом работы обязательно должны сделать небольшую разминку и хорошо разогреть мышцы, чтобы избежать возможных травм. Прежде чем начинать съемку позы, необходимо тщательно установить равновесие и почувствовать внутреннюю динамику позы. При этом внешне не должно быть заметно излишних усилий, которые прикладывает модель для сохранения своего положения в пространстве. Исключения составляют только те случаи, когда это входит в замысел фотографа. Обычно же предпочитают, чтобы поза производила впечатление легкости, естественности и непринужденности. В то же время напряженные, рельефные мышцы могут выглядеть очень красиво.

Поза вызывает ощущение плавного и текучего движения, в котором дремлет скрытая сила. При взгляде на нее возникают невольные ассоциации с древними восточными практиками. Модель сосредоточенна и словно медитирует. Основной опорой служит правая нога, колено левой помогает удерживать равновесие, что в подобном положении довольно трудно. Дополнительной опорой служат пальцы рук, повторяющих направление движения, заданное телом (фото 241).





Ощущение легкости, радости, взлета великолепно передано на этом снимке. Но поза довольно сложна в плане сохранения равновесия, его помогают удерживать вскинутые вверх руки (фото 242).

Эта поза очень романтична и грациозна и вызывает у зрителя представление о танце и музыке. На самом деле в исполнении она несколько легче, чем это кажется, так как модель сидит на замаскированной опоре (фото 243). Но все же поза требует хорошей физической подготовки.





Следующая поза довольно статична, так как построена на центральной симметрии. В лице модели сквозит ощущение внутренней силы и уверенности, кажется, что в ее взгляде скрыты мудрость и опыт многих поколений. Скрытую динамику придают позе напряженные руки, направленные к зрителю. При всей внешней простоте для выполнения этой позы понадобятся отличная растяжка и прекрасное владение телом (фото 244).

Широко расставленные ноги, как уже говорилось выше, требуют хорошей растяжки, поэтому выполнение такой позы в максимальном объеме под силу далеко не каждой модели

(фото 245). Подобная композиция при ракурсе в фас очень устойчива и спокойна, благодаря большой опорной поверхности и зеркальной симметрии, которая подчеркивается положением перекрещенных в упоре рук.

Большое разнообразие этой позе можно придать с помощью умело используемых жестов. Сложенные ладони, упертые в пол, превращают модель в фантастическую юлу (фото 246).

Поднятые над головой руки придают фигуре сходство с трилистником. Они значительно вытягивают треугольник, в который она вписывается, вверх (фото 247).

Изящная постановка рук на этом снимке вызывает ассоциации с восточным танцем (фото 248).

Сидящая на опоре модель удерживается в таком положении благодаря силе мышц и великолепной их растяжке. Поза при этом производит впечатление легкости и непринужденности (фото 249).

Еще более трудна в исполнении поза сидящей на возвышении модели с вытянутой в сторону ногой. Вторая нога подогнута под себя и служит опорой.

Раскинутые в стороны руки помогают сохранять равновесие, что в этом случае является очень непростой задачей (фото 250).





К спортивным позам можно отнести любые позы, которые требуют более высокого уровня подготовки, чем обычно. Например, поза «выпад на коленях с опорой на голени» требует отличного чувства равновесия, сохранять которое помогают вытянутые и поднятые вверх руки. Они же придают композиции завершенность (фото 251). Но сложность выполнения этой позы окупается прекрасной фотогеничностью, обусловленной красивым изгибом тела.



Еще сложнее поза с упором одной ноги только на колено (фото 252). При этом она приобретает гораздо более динамичный характер и большую внешнюю легкость.

Следующая поза представляет собой почти полный боковой шпагат. Модель же при этом выглядит расслабленной и отдыхающей (фото 253).

«Стойка на плечах с опорой на предплечья» представляет собой специфически спортивную позу. Расставленные ступни





ног с вытянутыми носками придают позе некоторую игривость — модель словно болтает в воздухе ногами (фото 254).

Поза с вытянутой ногой, образующей замкнутый контур с подпирающей ее второй ногой, позволяет продемонстрировать их красоту и физическую подготовку модели (фото 255).

Поза, лишенная поддержки рук, выглядит более напряженной и вызывает ассоциации со сжатой пружиной (фото 256).

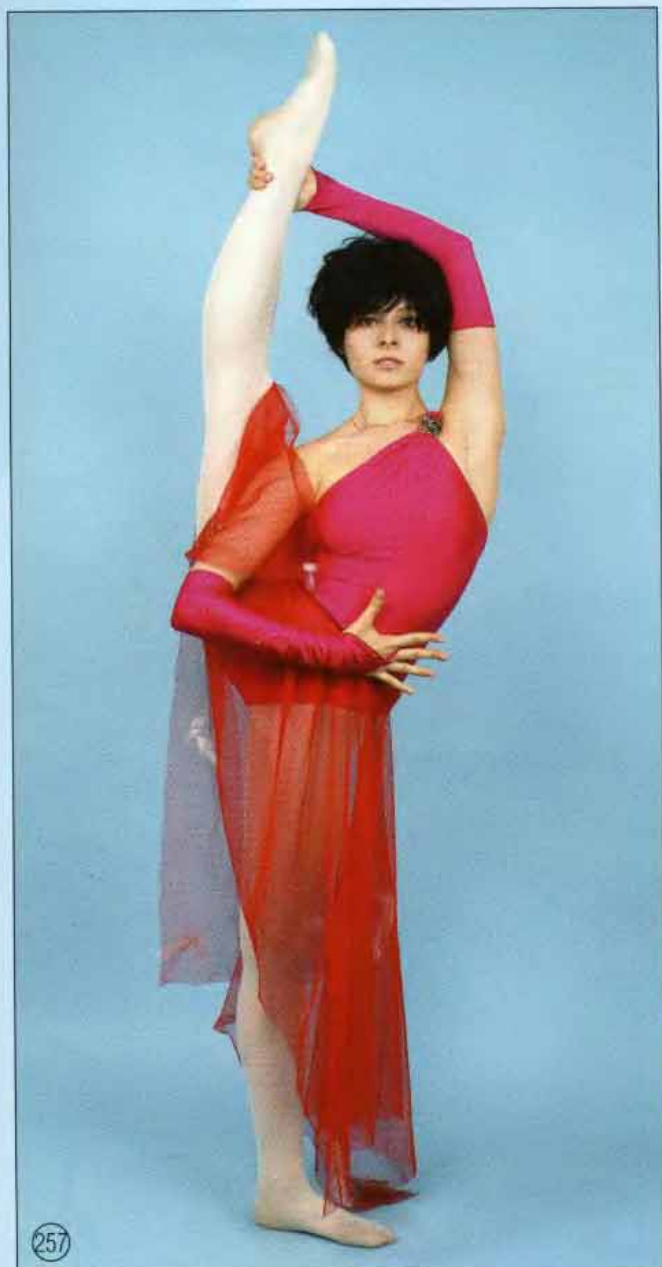
Вертикальный шпагат вызывает восхищение гибкостью модели. Когда же нога начинает выгибаться в суставах в обратную сторону, поза смотрится крайне эффектно (фото 257–258).





Прекрасно выглядит вертикальный шпагат и при съемке в профиль (фото 259).

Еще одна поза с использованием вертикального шпагата, соединенного с очень крутым мостиком, доступна только профессиональным танцовщицам или спортсменкам (фото 260).



Поза, требующая сильных мышц и отличной координации движений, демонстрирует избыток энергии модели (фото 261).

Эта поза может выполняться разными способами. Например, модель может находиться не полностью на возвышении, а только опираться на него руками (фото 262).

Стойка на руках тоже представляет собой позу, доступную немногим женщинам, но очень эффектную (фото 263).

Разведенные стопы ног придают позе женственность и даже кокетливость (фото 264).

При полностью разведенных и согнутых в коленях ногах поза становится настоящим гимном атлетически сложенному телу (фото 265).





Мостик с сильно согнутыми коленями – еще одна поза, демонстрирующая великолепную гибкость исполнительницы (фото 266).

Поза отдыха кажется полной противоположностью предыдущей позе, но при этом требует не меньшей физической подготовки, чтобы сделать ее с подобной легкостью, а тем более действительно отдыхать в ней (фото 267).



ЖЕСТЫ ПРИ ПОЗИРОВАНИИ





Жест в совокупности с мимикой в психологии считается «языком тела», который зачастую гораздо правдивее выражает наши истинные чувства и эмоции, нежели слова, контролируемые разумом. «Язык тела» другого человека мы читаем на подсознательном уровне, не задумываясь об этом.

Лицо с богатой мимикой, передающей движения души человека, всегда привлекает больше внимания, чем «пустое» лицо, хотя и обладающее безупречными чертами. При конструировании образа при позировании нужно научиться пользоваться словами этого языка сознательно. Кроме выражения эмоций жесты в фотографии могут использоваться для придания композиции убедительности и завершенности.

Очень важен для фотомодели взгляд. Нужно научиться с чувством смотреть в объектив, чтобы глаза не выглядели пустыми. Направленный в сторону от объектива взгляд говорит о задумчивости модели, ее уходе в свой внутренний мир. Но может служить и признаком кокетства. Полуприкрытые веки превратят ее в лучшем случае в спящую царевну, а в худшем заставят усомниться в ее трезвом состоянии.

Взгляд, направленный вниз, выражает грусть и настороженность, вверх – мечтательность и задумчивость. Не менее важную роль играет наклон головы. Запрокинутая го-



лова говорит о гордости, чувстве собственного достоинства и даже о высокомерии. Сильно запрокинутая голова в сочетании с выпяченной грудью олицетворяет порыв страсти.





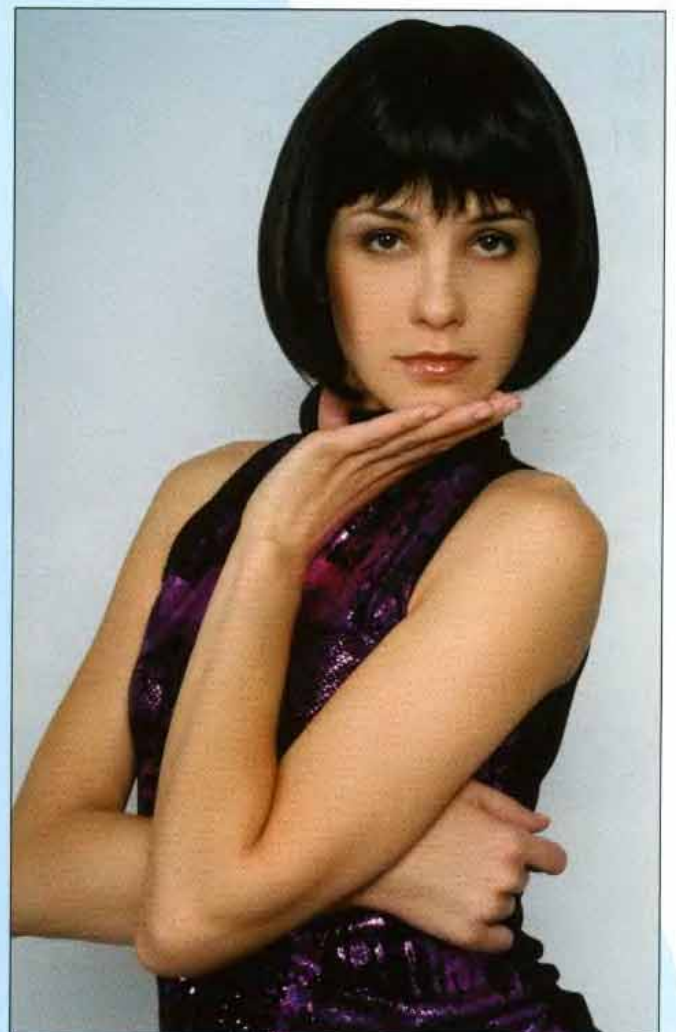
Наклон головы вперед в сочетании со взглядом исподлобья выражает настороженность, враждебность и даже агрессию. Наклон вперед и взгляд, обращенный вниз, наоборот, говорят о стеснительности и неуверенности в своих силах. Наклон головы вбок может выражать кокетство

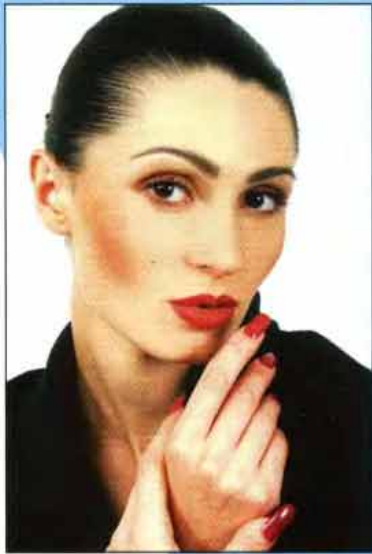
или заинтересованность, а втянутая в плечи голова — страх. Обратите внимание, как меняет восприятие одной и той же позы разная мимика. С наклоненной вперед головой,



взглядом исподлобья и прижатыми к телу руками модель выглядит зажатой и настороженной, несмотря на, казалось бы, явно демонстративную позу (фото 268). В то время как кокетливый взгляд из-за плеча и изящно прислоненная к плечу кисть руки подчеркивают основное

предназначение позы — демонстрацию достоинств фигуры (фото 269). Насколько важны для передачи душевного состояния жесты рук, настолько сложно бывает найти им правильное по-





ложение. С помощью рук можно выразить эмоции, привлечь внимание к какой-либо детали или усилить выразительность частей тела модели, можно композиционно связать ее с расположенными рядом предметами. Трудно найти модель с красивыми руками, еще сложнее — умеющую ими правильно пользоваться. Недаром во всем мире самые высокооплачиваемые модели те, что позируют руками.

При использовании жестов, направленных к лицу, нужно обра-

щать внимание на то, сочетаются ли они между собой. Например, у модели может быть узкое лицо с тонкими чертами и крупные, грубоватые кисти с короткими пальцами. В подобном случае ничего хорошего из их соседства не выйдет.

Трудно перечислить все эмоции и душевные порывы, которые можно изобразить при помощи кистей рук. Жесты бывают ярко выраженными, явно передающими сильные эмоции или незавершенными. Незавершенные жесты говорят о душевных метаниях модели, ее внутреннем кризисе. Если руки находятся в симметричных, «зеркальных» положениях, это означает, что модель уравновешена и находится во власти одной определенной эмоции. Жесты рук вразнобой говорят о том, что человек находится в смятении и просто раздраем различными переживаниями, возможно даже противоположными.

Очень многое зависит от того, на каком уровне относительно человеческой фигуры производится жест. Чем выше расположены руки при жестикуляции, тем более возвышенные и романтические чувства они предполагают, особенно если они располагаются на уровне груди.

Такая жестикуляция свойственна людям, находящимся в сфере сердечных чувств, вызывающих сильное волнение, — любви, восхищения, привязанности или, наоборот, ненависти.

Руки, направленные ко лбу, подразумевают усиленную работу мысли и напряженную интеллектуальную деятельность.

При расположении рук ниже талии жесты воспринимаются как грубоватые и не могут быть совместимы с образом возвышенного и романтического человека.

Вскинутые над головой руки свидетельствуют о крайней степени проявления таких чувств, как недоумение, бессилие, удивление, которые связаны общим признаком — невозможностью объяснить какое-либо явление с точки зрения логики и разума.

Расслабленные руки соответствуют состоянию внутреннего покоя модели, в то время как напряженные или сжимающие что-либо показывают, что модель находится в возбужденном, активном состоянии. Особенно явно выказывают напряженность раздвинутые пальцы рук, способные усилить любой жест и сделать его динамичным.





Выставляя руки вперед ладонью, модель словно упирается в воздвигаемый ею самой защитный психологический барьер. Таким образом она отгораживается от неприятной для нее ситуации или человека. Жест, когда расслабленные руки лежат на плечах близко к шее, гово-

рит о том, что модель сама себе нравится и довольна собой. Упертые в бока, поясницу или колени руки служат для демонстрации достоинств фигуры или одежды. Эффект может быть усилен раздвинутыми пальцами.

Подперев подбородок наклоненной головы сцепленными пальцами, можно очень убедительно продемонстрировать умиление. Огромную радость и ликование выражают вскинутые вверх руки. Вдохновение обычно ассоциируется со вскинутой вверх расслабленной рукой, на которой сконцентрирован взгляд модели.

Заложенные за голову руки обычно используют уверенные в себе и сильные личности, это жест превосходства.

Если модель поправляет, отводит в сторону или приподнимает волосы, это можно трактовать как жест кокетства, привлечения к себе внимания и самолюбования.

Очень трудно, да практически и невозможно, перечислить все богатство эмоциональных оттенков, которое можно передать при помощи жестов, особенно кистей рук. Лучший учитель в этом – постоянное наблюдение за людьми, в том числе и за собой. Поймав себя на какой-то эмоции, нужно постараться зафиксировать ее и проанализировать свои жесты и мимику. Повторяйте изображение «пойманной» эмоции вновь и вновь, чтобы лицо «запомнило» ее, переведя постепенно в разряд «мышечной памяти». Тогда при необходимости вы легко сможете изобразить требуемые чувства при позировании, не особенно анализируя их, а просто настроив себя определенным образом.







Издание для досуга
Клиновский Владимир Игоревич
Искусство позирования
для моделей и фотографов
Практическое руководство

Главный редактор Издательского дома *Т. Левичева*

Текст *О. Макеевой*
Фотограф *В. Клиновский*
Дизайн, верстка *Д. Чернов*
Корректор *Л. Малова*

По вопросам оптового распространения
обращаться в коммерческий отдел,

по вопросам размещения рекламы
в книгах Издательского дома «Ниола 21-й век»
обращаться в отдел рекламы и маркетинга по тел.: (095) 926-46-55

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры.
Лицензия № 02046 от 13.06.2000 года

Формат 60x90¹/₈.

Гарнитура AGLetterica. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,5. Тираж 6 000 экз.

Издательский дом «Ниола 21-й век»
115193, Москва, 7-я Кожуховская ул., 18
Тел.: (095) 926-46-55
E-mail: inform@niola-press.ru, <http://www.niola-press.ru>

Издано при участии Издательского Дома «Вече»

Printed and bound in Turkey

О "Книжный мир семьи"
ISBN 5-322-00352-5 (43) (1 - 5)
Искусство позирования
1218090
376.00

МАСТЕР-КЛАСС ПО ФОТОСЪЕМКЕ

