

ИСКУССТВО БЫТЬ В КАДРЕ

Библия ПОЗ

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ МОДЕЛЕЙ
И ФОТОГРАФОВ



DOM.MODELS · ГАЙД

Библия поз

Как выглядеть естественно в кадре: 50 опор, которые
работают всегда

с теплом, школа Dom.models

Что внутри

Поза — это не «правильное положение тела». Это способ рассказать о себе без слов. Мы не будем учить тебя стоять «как надо» — мы дадим опоры, из которых ты соберёшь своё.

- 01 Три правила, из которых растут все 50 поз
- 02 Блок 1. Стоя (15 опор)
- 03 Блок 2. Сидя (12 опор)
- 04 Блок 3. Портрет и лицо (13 опор)
- 05 Блок 4. Движение (10 опор)
- 06 Как этим пользоваться

Читай не спеша. Возьми из гайда одно — и попробуй сегодня. Этого достаточно.

Твоя уникальность — это материал, а не помеха.

— 01 —

Три правила, из которых растут все 50 поз

- Всегда есть опорная нога. Вес на одной ноге — тело сразу читается живым, а не деревянным.
- Всегда есть просвет. Между рукой и корпусом, между ног, между подбородком и плечом. Просвет = воздух = лёгкость.
- Всегда есть направление. Взгляд, подбородок, кончики пальцев смотрят куда-то. Не в никуда.

— 02 —

Блок 1. Стоя (15 опор)

- Контрапост: вес на заднюю ногу, передняя чуть в сторону, носок от камеры.
- Плечо вперёд: разверни корпус на 45°, ближнее плечо чуть к камере.
- Рука в волосах: ладонь мягкая, пальцы не сжаты, локоть в сторону.
- Ладонь на бедре — большим пальцем назад, остальные вперёд.
- Шаг в кадре: сделай полшага, кадр снимается в момент переноса веса.
- Опора о стену лопатками, одна нога согнута, стопа на стене.
- Взгляд через плечо: сначала уводишь подбородок, потом глаза.
- Руки скрещены низко, на уровне талии, не на груди.
- Обе руки за спиной — плечи назад, грудная клетка открыта.
- Поправляешь рукав, ремешок, серьгу — занятые руки всегда выглядят естественно.
- Ветер: чуть подними подбородок и закрой глаза на полсекунды перед кадром.
- Профиль с длинной шеей: тянись макушкой, а не подбородком.
- Полуоборот со взглядом вниз — мягкая, задумчивая история.
- Руки вверх, пальцы переплетены — работает с любым силуэтом.
- Пальто/пиджак на одном плече — линия становится диагональной, а не прямой.

— 03 —

Блок 2. Сидя (12 опор)

- Край стула, спина не касается спинки — так спина всегда прямая.
- Колени вместе, стопы врозь — самая универсальная посадка.
- Нога через ногу, дальняя нога сверху.
- Локоть на колене, подбородок на кулаке (не давить на щёку).
- Сидя на полу: одна нога согнута, вторая вытянута к камере.
- Поза «буква L»: спина прямая, ноги вытянуты в сторону.
- Обнять колено — камерная, доверительная история.
- Полулёжа на локте, плечи развернуты к камере.
- Сидя боком, взгляд назад через плечо.
- Ноги на ступеньке — линия ног становится длиннее.
- Руки на коленях ладонями вверх — открытость.
- Наклон корпуса вперёд на 10° — так лицо ближе к камере и читается лучше.

— 04 —

Блок 3. Портрет и лицо (13 опор)

- Черепашка: шея вперёд и чуть вниз — убирает второй подбородок.
- Подбородок на 5° вниз, глаза вверх — фирменный взгляд.
- Улыбка на выдохе: выдохни и улыбнись — получится живо.
- Смех в две ступени: улыбка → чуть шире → кадр.
- Взгляд мимо камеры на 20 см — задумчивость.
- Руки у лица: касание кончиками пальцев, без давления.
- Ладонь под подбородком — только тыльной стороной.
- Приоткрытые губы — расслабленная челюсть, зубы не сжаты.
- Закрывать глаза → открыть на счёт «три» — снимает зажим.
- Волосы через плечо вперёд — меняет весь портрет.
- Профиль на 90° со взглядом вдаль.
- Взгляд в объектив 2 секунды, потом моргнуть — так уходит стеклянность.

- Три микроэмоции подряд: спокойно → тепло → смех.

— 05 —

Блок 4. Движение (10 опор)

- Идёшь на камеру, смотришь в сторону.
- Разворот с полуоборота — снимается серией.
- Кружение в платье, руки чуть в стороны.
- Поправляешь волосы на ходу.
- Прыжок с мягкими коленями.
- Садись/встаёшь — момент между двумя состояниями всегда живой.
- Оборачиваешься на зов.
- Танцевальный шаг на месте.
- Идёшь от камеры, смотришь назад.
- Пробежка на 3 шага — дыхание сбивается, лицо становится настоящим.

— 06 —

Как этим пользоваться

Выбери 5 опор на съёмку. Не 50. Пять поз, которые ты попробуешь дома у зеркала и запомнишь телом. Остальное придёт само.

Твоя уникальность — это материал, а не помеха. Мы работаем с ней, а не против неё.

Это материал школы Dom.models. Хочешь попробовать вживую — приходи на бесплатный открытый урок. Пиши нам: hello@dom.models

Увидится в Доме.