

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД

The Silver Pose

6 поз, в которых ты точно себе понравишься

Как выглядеть естественно, а не «позировать»

Olga Silver · модель 15 лет

ПРИВЕТ, Я ОЛЬГА

Здесь не будет статичных поз

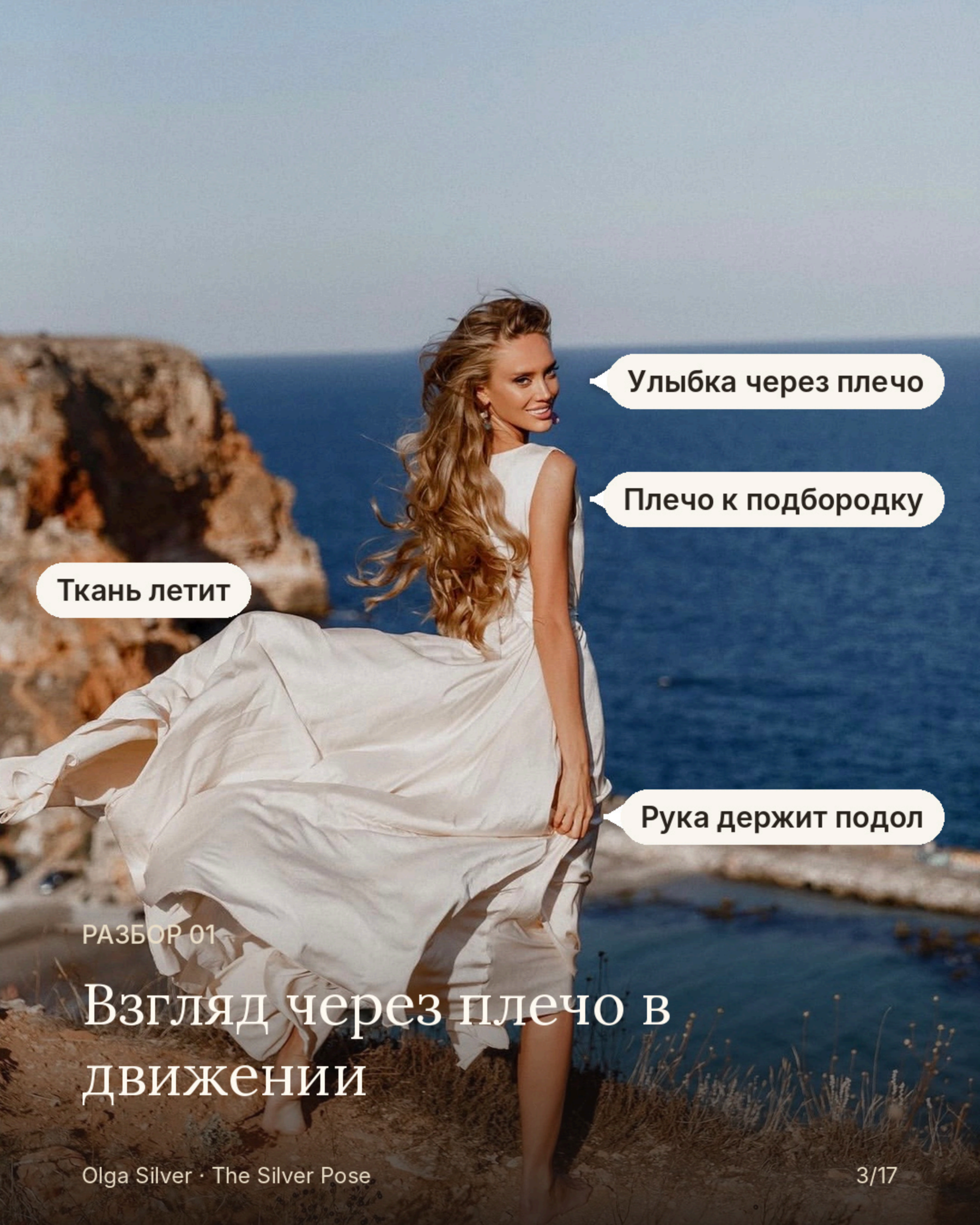
Я не буду учить тебя замирать и «держать позу». Самые красивые кадры получаются, когда ты двигаешься, дышишь и живёшь в кадре.

Поэтому в каждом разборе я покажу три вещи:

01 **Движение**
Что происходит с телом и почему кадр выглядит живым.

02 **Детали**
Руки, взгляд, пальцы, носок — то, что делает позу.

03 **Образ**
Ткань, украшения, свет: как одежда помогает позе.



РАЗБОР 01

Взгляд через плечо в движении

РАЗБОР 01

Взгляд через плечо в движении

Поза

- Иди от камеры и обернись на полшага
- Плечо опущено, подбородок к плечу

Образ и детали

- Лёгкое длинное платье ловит ветер
- Рука придерживает подол — он летит красиво

МОЙ СОВЕТ

Не жди «идеального» кадра — попроси фотографа снимать серией, пока ты идёшь. Лучший кадр почти всегда случайный.



РАЗБОР 02

Опора и рука на шторе

РАЗБОР 02

Опора и рука на шторе

Поза

- Корпус боком, взгляд через плечо
- Одна рука касается опоры, кисть мягкая

Образ и детали

- Блестящая ткань ловит свет при повороте
- Объёмные локоны дают движение даже в статике

МОЙ СОВЕТ

Ищи опору везде: стена, штора, дверной проём. Когда руке есть что трогать, она перестаёт зажиматься.

РАЗБОР 03

Лицо к солнцу



РАЗБОР 03

Лицо к солнцу

Поза

- Сидишь боком, подбородок вверх
- Глаза закрыты — никакого прищура

Образ и детали

- Рука в волосах открывает шею и плечо
- Светлый шёлк отражает солнце на лицо

МОЙ СОВЕТ

Если солнце слепит — не борись с ним. Закрой глаза и просто дыши: так получаются самые нежные кадры.

Рука у щеки

Колено вверх

РАЗБОР 04

Живая улыбка

РАЗБОР 04

Живая улыбка

Поза

- Сядь выше камеры, одно колено вверх
- Рука у лица — кончиками пальцев

Образ и детали

- Длинный подол лежит по ступеням
- Открытые босоножки удлиняют ногу

МОЙ СОВЕТ

Не держи улыбку. Улыбнись на выдохе, как будто тебя рассмешили, и пусть снимают в этот момент.

РАЗБОР 05

Сидя на земле



РАЗБОР 05

Сидя на земле

Поза

- Ноги вытянуты по диагонали
- Корпус к камере, лицо в сторону

Образ и детали

- Серьги — акцент у лица, когда рука в волосах
- Подол веером вокруг тебя

МОЙ СОВЕТ

Перед кадром расправь подол руками — это 5 секунд, а кадр выглядит в разы дороже.



РАЗБОР 06

Как визуально удлинить ноги

РАЗБОР 06

Как визуально удлинить ноги

Поза

- Одна нога вверх, вторая тянется вниз
- Носок вытянут даже в обуви

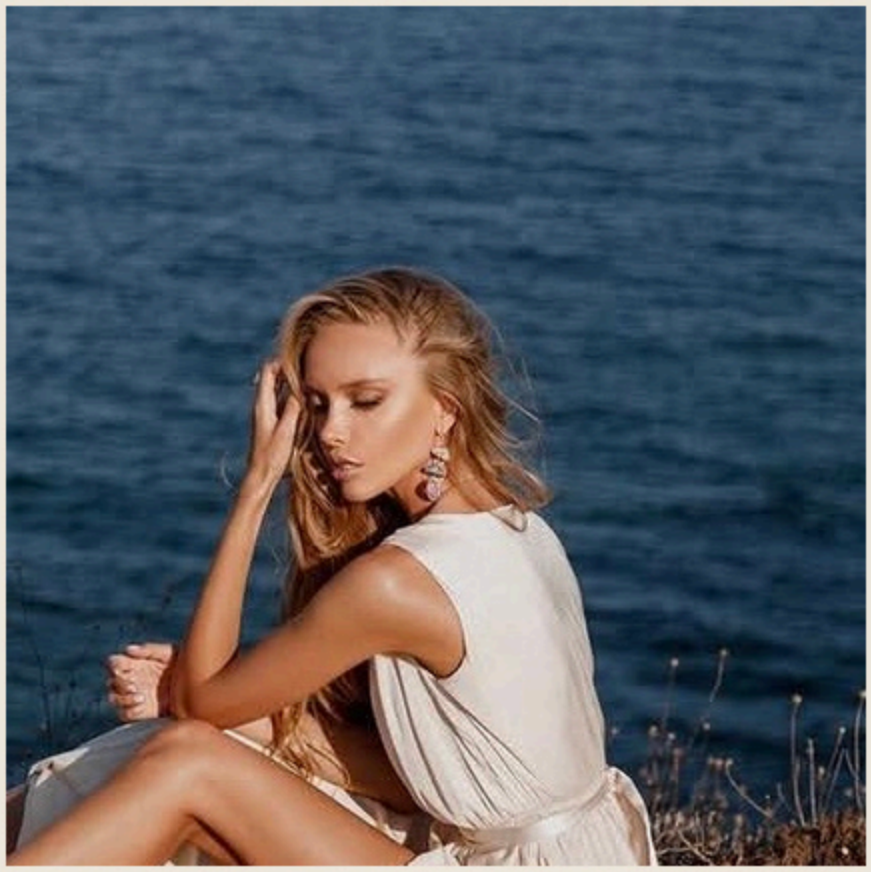
Образ и детали

- Разрез платья открывает линию ноги
- Каблук в тон коже продолжает ногу

МОЙ СОВЕТ

Попроси снимать чуть снизу, с уровня бедра. И всегда тяни носок — даже если кажется, что его не видно.

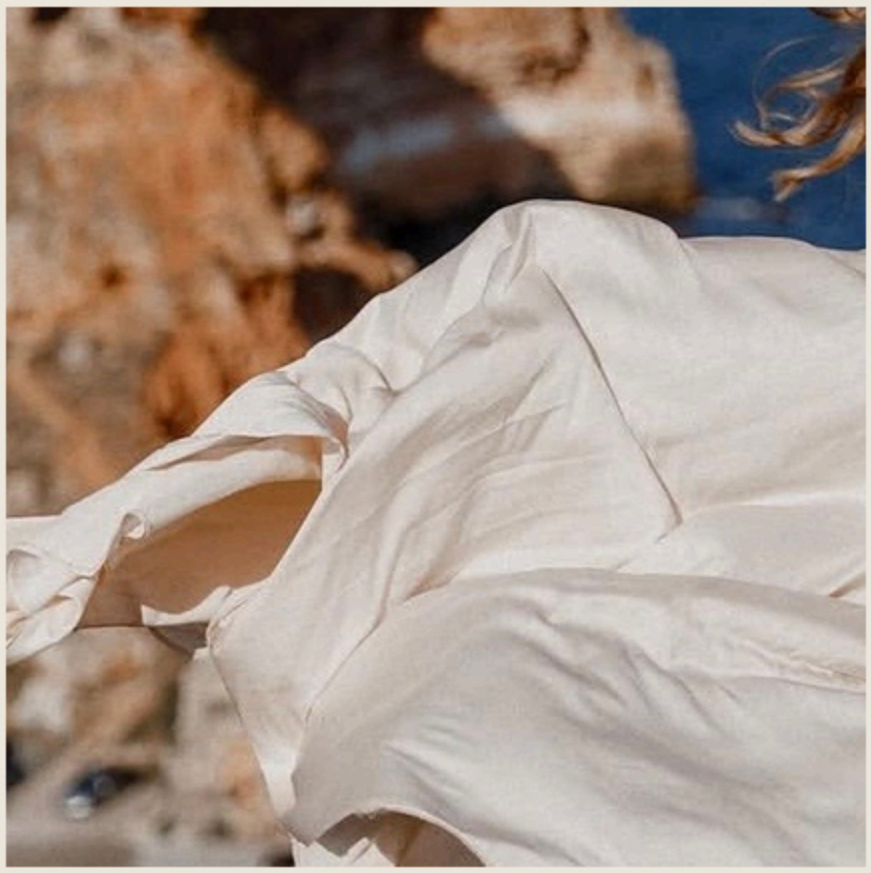
Детали, которые делают кадр



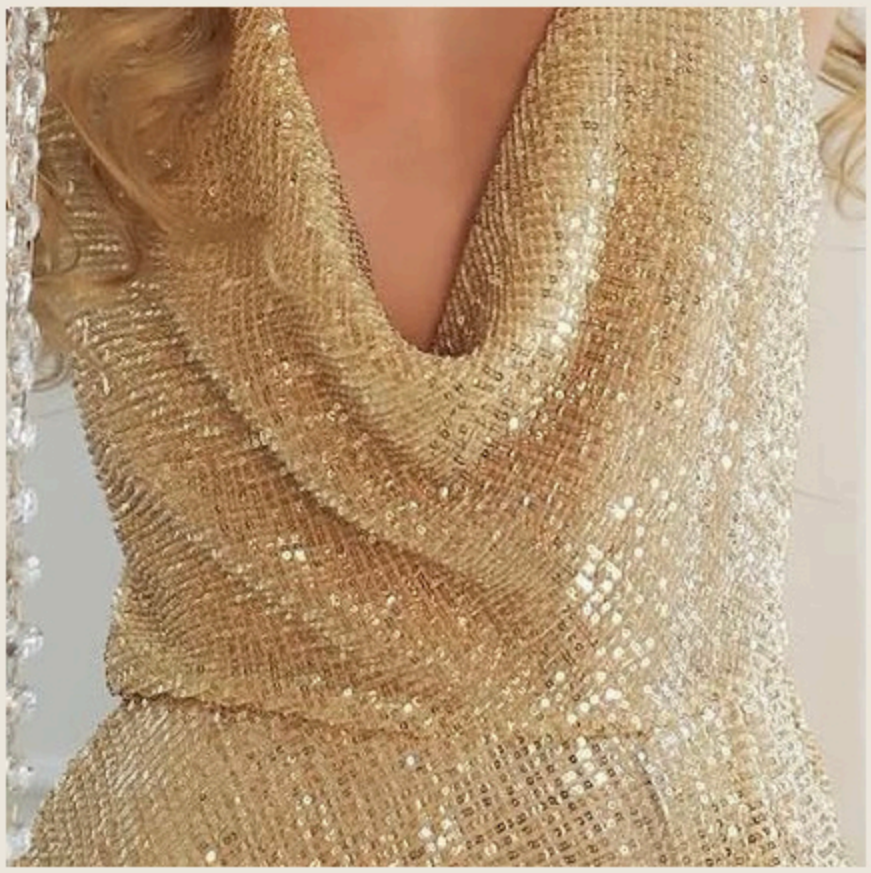
Серьги у лица



Мягкие пальцы



Ткань в движении



Блеск ловит свет

5 причин, почему кадр выглядит «замороженным»

01 **Ты замираешь**
Двигайся: шаг, поворот, вдох — и снимай серией.

02 **Руки висят**
Дай им дело: волосы, ткань, опора.

03 **Смотришь в упор**
Попробуй мимо камеры или через плечо.

04 **Ладонь давит на лицо**
Касайся только кончиками пальцев.

05 **Одежда «мёртвая»**
Выбирай ткань, которая двигается и ловит свет.

Попробуй 3 разбора на этой неделе

И пришли мне результат в директ — я посмотрю и подскажу, что ещё улучшить.

Хочешь, чтобы я подготовила тебя к съёмке лично?

Напиши «ПОЗА» в директ

@model_olga_silver