



18+

Виолетта Лис

*Полюби свое тело,
или Как выглядеть
на фото, как
богиня*

Виолетта Лис

Полюби свое тело, или Как выглядеть на фото, как богиня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51558317

ISBN 9785449836298

Аннотация

Все, что ты должна знать о позинге и подборе одежды. Как раскрепоститься перед камерой и полюбить себя, ты узнаешь в моей книге.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Полюби свое тело, или Как выглядеть на фото, как богиня Виолетта Лис

Виолетта Медведева *Оформление обложки*

Сергей Тарасов *Редактор*

© Виолетта Лис, 2020

ISBN 978-5-4498-3629-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Поиск рабочего ракурса и выигрышных сторон

Здравствуйтесь, мои дорогие девушки, я прекрасно знаю, что каждая из вас хочет выглядеть на фото самой неотразимой, сексуальной, красивой и просто самой лучшей. Но к сожалению, у многих девушек есть такая проблема как комплексы, все мы видим в себе какие-то недостатки, которые другие люди могут даже не замечать. Но для того чтобы наши с вами фото выглядели вкусными, сочными и незабываемыми, нужно чувствовать себя перед камерой раскрепощенно и свободно, любить себя, свое тело и камеру, а для этого нужно качественно поработать над собой, над своим внутренним миром и дать богине вырваться на свободу.

Как это сделать? спросите вы. Разобраться в этом я помогу вам в данной книге.

Ну что ж мои самые привлекательные и лучшие девушки на свете, вернемся к нашей теме, как найти свой рабочий ракурс и для чего это нужно.

Как выявить свои рабочие стороны?

Я думаю, что многие из нас время от времени позируют перед зеркалом и это отлично. Ведь зеркало раскрепощает нас и помогает нам полюбить себя, в нём мы видим при ка-

ком наклоне головы, с какой улыбкой и с каким взглядом мы выйдем неотразимо, но как ни странно этого недостаточно и этот подход не совсем правильный. В зеркале мы видим себя под определенным углом и за счет того, что мы смотрим сами на себя изображение может искажаться, плюс перед зеркалом встать в красивую позу значительно проще чем перед камерой.

Что же происходит, когда на нас наводят камеру?

Вот вроде все хорошо, мы с вами подготовились к фотосессии, стояли весь вечер перед зеркалом и тренировались как лучше встать, как наклонить голову, куда деть руки, как должны лежать волосы. Приходим в студию или встречаемся с фотографом, встаем под прицел объектива и наступает ступор, да, да, именно прицел объектива, потому что в этот момент мы чувствуем себя именно так, хочется спрятаться и защитить себя от воображаемой пули, которая вылетит из него после спуска затвора.

Почему так происходит?

Потому что мы привыкли видеть себя, мы не научились чувствовать свое тело. А тут зеркало, пропало и мы сразу забыли все что делали перед ним. В итоге получаем скованные и некрасивые фото снимки.

Как же все таки найти свой ракурс?

У меня для вас небольшое домашнее задание: от вас требуется камера телефона или фотоаппарат, как вам удобно, вы устанавливаете его для портретной съемки (портретная

съемка от поясицы), включаете музыку, которая вас вдохновляет и под которую вам хочется двигаться, запускаете видеозапись и начинаете позировать, пробовать различные наклоны головы и движения рук, меняете взгляд и улыбку, перекидываете волосы в разные стороны. Самое главное, делайте это максимально естественно и не зажимайтесь. Мне очень помогает музыка, я подбираю ее под настроение и это отличный лайфхак, которым я советую вам воспользоваться. Хотите сексуальные снимки, включите подборку сексуальных песен, чтобы они не просто раскрепощали вас, а возбуждали, хотите веселую съемку, включите музыку под которую вы сможете подурачиться, в общем, сделайте все чтобы раскрепоститься. После того как вы закончите, посмотрите видео максимально тщательно, по стоп-кадрам, обратите внимание на все детали лица (подбородок, нос, губы, глаза) и выберите из этих моментов самые лучшие, где вы себе нравитесь больше всего. Запомните их и максимально используйте на съемках, направляя своего фотографа. Ведь он может не увидеть вашей рабочей стороны или иметь абсолютно другой взгляд на вас. И то что вам в себе не нравится может даже привлечь его, ведь все мы разные и у нас разные взгляды на мир. Я советую вам чаще заниматься данной практикой, она очень полезна и обязательно вам поможет.

Глава 2

Как подготовиться к съемке

Для того, чтобы съемка выглядела стильной, важно уметь не только правильно себя подать, но и подобрать гардероб, который покажет вас с лучшей стороны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.