

Авторская программа Касаевой А.В.

A woman with long, dark hair is shown in profile, looking towards the left. She is wearing a black top and a long, silver, tassel earring. The background is a dark, starry sky with a soft, glowing light source on the left, creating a dreamy atmosphere. The text is overlaid on the image.

Магия фотопозирования.

Агунда Касаева

Магия фотопозирования

«Автор»

2026

Касаева А.

Магия фотопозирования / А. Касаева — «Автор», 2026

Магия Фотопозирования. Искусство быть собой в кадре. Забудьте о «деревянных» позах и натянутых улыбках. Профессиональная модель и коуч Агунда Касаева раскрывает секреты мастерства, которые помогут вам чувствовать себя королевой перед любым объективом. От работы с дыханием и аффирмациями до поиска идеальных линий тела — в этой книге есть всё, чтобы вы влюбились в свои фотографии. Раскройте свою энергию. Покорите камеру. Создайте свою магию.

© Касаева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОБ АВТОРЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ	7
ГЛАВА 2. ЭМОЦИИ И ВЗГЛЯД	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Агунда Касаева

Магия фотопозирования

ОБ АВТОРЕ

Авторская программа Касаевой Агунды

- Женский коуч.
- Преподаватель фотопозирования и дефиле.
- Профессиональная модель с 10-летним опытом съемок.
- Публиковалась в итальянском Vogue и других иностранных журналах.
- Занималась обучением и продвижением более 300 моделей.

ВВЕДЕНИЕ

Фотопозирование – это искусство, которое позволяет людям выразить себя и передать свои эмоции через объектив камеры. Эта книга предназначена для всех, кто хочет научиться позировать уверенно и естественно, преодолевая барьеры и страхи перед камерой. В этой книге мы рассмотрим различные аспекты фотопозирования, начиная с работы с внутренним состоянием и заканчивая созданием живых и энергичных кадров.

ГЛАВА 1. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ

1.1 Понимание страха

- **Причины страха:** Понимание причин страха перед камерой – это первый шаг к его преодолению. Основные причины включают страх быть оцененным, страх неудачи и страх перед неизвестностью. Понимание этих эмоций помогает осознать, что они нормальны и с ними можно работать.

- **Психология позирования:** Обсуждение того, как наше внутреннее состояние влияет на наш внешний вид на фотографии. Страх и неуверенность могут привести к напряжению в теле и мимике, что делает кадры менее удачными.

1.2 Преодоление барьеров

- **Техники релаксации:**

- **Дыхательные упражнения:** Глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему. Попробуйте технику «квадратного дыхания»: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4.

- **Медитация:** Найдите тихое место перед съемкой и сосредоточьтесь на своем дыхании. Это поможет успокоить ум и подготовить вас к творческому процессу.

- **Аффирмации:** Использование положительных утверждений для повышения уверенности. Например: «Я красив(а) и уверен(а) в себе», «Я чувствую себя легко перед камерой», «Я способен(на) создавать великолепные фотографии».

1.3 Визуализация успеха

- **Практика визуализации:** Закройте глаза и представьте себя уверенно позирующим перед камерой. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется, а уверенность возрастает. Представьте, как вы легко меняете позы и наслаждаетесь процессом.

- **Создание ментального образа:** Визуализируйте желаемый результат – как вы великолепно выглядите на готовых снимках, как позитивно реагирует фотограф и будущие зрители.

ГЛАВА 2. ЭМОЦИИ И ВЗГЛЯД

2.1 Задачи и практики

- Эмоциональные разминки: Упражнения для пробуждения различных эмоций. Вспомните радостный момент из своей жизни для создания искренней улыбки или момент глубокой задумчивости для передачи серьезного настроения.

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.