

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 large, ornate earring. The background is a dark, starry night sky with a soft, ethereal glow. The text is overlaid on the image in white, with a slight shadow effect.

**Магия фотопозирования.**

# Агунда Касаева

# Магия фотопозирования

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73556038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73556038)*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

ОБ АВТОРЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ	6
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 кра-

сив(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.