

*Как любая форма искусства,
селфи требует правильного исполнения.*



ПРОДВИНУТОЕ СЕЛФИ

Секреты идеального кадра



УДК77.041
ББК 85.16
А61

Sorelle Amore

TAKE YOUR SELFIE SERIOUSLY
The Advanced Selfie and Self-Portrait Handbook

Сорелл Амор подтвердила свое авторство на данное произведение на основании закона об авторском праве, промышленных образцах и патентах 1988 года.

Впервые опубликовано в Великобритании (Лондон)
в 2021 году издательством Laurence King Publishing

Перевод с английского Екатерины Поляковой

Амор С.

A61 Продвинутое селфи : Секреты идеального кадра / Сорелл Амор ; [пер. с англ. Е. Поляковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. — 144 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-19018-4

В 2017 году Сорелл Амор стала победительницей конкурса «Лучшая работа на планете», организованного американской компанией ThirdHome, обойдя 17 тысяч участников из более 125 стран, и получила уникальную возможность путешествовать по свету 3 месяца, останавливаясь в роскошных виллах и вип-отелях. Артистичные и искренние селфи, которые она снимала для своих отчетов, принесли ей всеобщее признание — сотни тысяч подписчиков в Instagram и на YouTube и миллионы публикаций в СМИ, в том числе в таких авторитетных изданиях, как Forbes, Business Insider, Cosmopolitan, BuzzFeed и Daily Telegraph. Теперь Сорелл делится секретами своего мастерства: ее книга поможет вам освоить искусство позирования и фотосъемки, найти свой уникальный стиль и создать эффектный образ в соцсетях.

«За относительно недолгий срок я поняла, как снимать себя с помощью одной камеры и пары простых инструментов так, чтобы снимки были достойны журнала высокой моды. (Попрошу заметить — у меня был ровно ноль опыта в качестве модели, да и опыт по ту сторону объектива также был весьма невелик.) В итоге я назвала этот метод фотографирования “Продвинутым селфи”... Моя настойчивость привела к тому, что миллионы людей посмотрели мои тематические видео, меня опубликовали в СМИ по всему миру, а теперь вы читаете эту книгу, где я передаю по цепочке мои художественные навыки. Нужно всего лишь вникнуть в основы, приобрести немного уверенности — и для вас откроется дорога исследований и бесконечного творчества». (*Сорелл Амор*)

УДК 77.041
ББК 85.16

ISBN 978-5-389-19018-4

© Sorelle Amore, текст и фото, 2021
© Полякова Е., перевод на русский язык, 2022
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022
КоЛибри®

Содержание

Введение	6
Измените точку зрения	11
Самоосознание	29
Логистика процесса	67
Фотография	91
Время для творчества	111
Еще на шаг дальше	133

Введение:

От необходимости к новой форме искусства

Мой путь в мире автопортретов начался благодаря одной случайности. Я фотографировала уже пару лет, но профессионалом назвать себя не могла. Постоянно практикуюсь, я старалась впитать как можно больше знаний. Я пыталась запечатлеть красоту матери-природы и бесконечно фотографировала женщин. Именно тогда я научилась объяснять своим моделям, как позировать для фото, чтобы оно выявило их лучшие стороны и помогло им полюбить свое изображение. Полагаю, это помогло и мне самой освоить селфи.

В этом фотографическом странствии все было совершенно обыденным, пока я не получила работу напрямую из волшебной сказки. Мне предстояло три месяца путешествовать по миру, останавливаясь в роскошных домах. Боже, какой это оказался кошмар! Дело в том, что я должна была красиво снимать не только эти дома, но и саму себя, наслаждающуюся обстановкой. И никакого профессионального фотографа или хотя бы просто «плюс одного» контракт не предусматривал. Поскольку отделу контроля качества определенно не хватило бы обычного селфи на фронтальную камеру, мне нужно было научиться запечатлеть себя в этих великолепных интерьерах надлежащим образом.

Раньше я была убеждена, что не способна сделать хороший автопортрет. Считала, что я слишком высокая, долговязая и нескладная и рот у меня огромный. И старалась не попадать в кадр. Однако нужда научит! Я принялась практиковаться. Играть. Экспериментировать. Учиться. Как, возможно, и у вас, начало пути было тернистым — на фото я походила на пугало.

Но какой-то внутренний голосок убеждал не сдаваться. Так что я снимала еще, и еще, и еще, а где-то на задворках подсознания сидела слабая надежда, что, возможно — неужели? — однажды я добьюсь таких селфи, которые мне не просто понравятся, а приведут в восторг.

За относительно недолгий срок я поняла, как снимать себя с помощью одной камеры и пары простых инструментов так, чтобы снимки были достойны журнала высокой моды. (Попрошу заметить — у меня был ровно ноль опыта в качестве модели, да и опыт по ту сторону объектива также был весьма невелик.) В итоге я назвала этот метод фотографирования «Продвинутым селфи», потому что хотела, чтобы процесс выглядел не слишком серьезно (в конце концов, учиться снимать себя — просто забавное упражнение), а еще потому, что такое название показалось мне очень смешным.

Перенесемся на два года вперед — за это время я создала больше тысячи произведений искусства в жанре автопортрета (их можно увидеть в моем Instagram @sorelleamore), выступая одновременно в качестве фотографа и модели. И эти снимки были приняты хорошо, судя по тому, что моя аудитория в Instagram выросла до более чем полумиллиона подписчиков. Моя настойчивость привела к тому, что миллионы людей посмотрели мои тематические видео, меня опубликовали в СМИ по всему миру, а теперь вы читаете эту книгу, где я передаю по цепочке мои художественные навыки.

Также я организовала Университет «Продвинутого селфи» (см. www.advancedselfie.co), в котором на сегодняшний день помогла около 4500 студентов в совершенстве овладеть методом сногшибательных селфи. Мои видео на YouTube об автопортретах, фотографии и позировании набрали более 35 миллионов просмотров, а хэштэг #AdvancedSelfie в Instagram был использован более чем на 150 000 фотографий. Я создала «Продвинутое селфи», и теперь оно зажило своей жизнью.



Вступая на путь к «Продвинутому селфи», я была убеждена, что не умею хорошо фотографироваться. Множество прежних плохих портретов были

тому подтверждением. С отчаянием в сердце и крошечной искоркой надежды я начала тайне фотографировать себя, неизмеримо смущаясь

и вопреки всему надеясь на результаты, которые докажут, что я была права. К счастью, так и вышло.

Звучит странно, однако это часть моей работы — фотографировать себя и учить других делать то же самое. Двадцать лет назад такой способ заработать на жизнь мог выглядеть совершенно нереальным, но в современном цифровом мире занятия подобной формой творчества в качестве работы определенно не так уж странны (хотя до сих пор и вызывают некоторое удивление).

Работа — несомненно. Но вид искусства? Определенно, нет. Что ж, просто дайте мне шанс. Возможности самовыражения в автопортрете бесконечны. Нужно всего лишь вникнуть в основы и, возможно, приобрести немного уверенности — и для вас откроется дорога исследований и бесконечного творчества. Когда я начинала, то и представить не могла, куда меня приведет обучение съемке автопортретов. С этой мыслью я прошу вас начать. Просто начать.

Я глубоко признательна, что вы выбрали мою книгу и тем самым позволили поделиться с вами мастерством. Эта форма искусства преобразила мою жизнь, и я искренне надеюсь, что и с вами произойдет то же самое. Вас не остановить — я в вас верю!

А теперь начнем...

Сорелл Амор



**Измените
точку зрения**

Автопортрет как искусство

Когда я говорю другим о съемке автопортретов, то в ответ обычно вижу недоуменно поднятые брови и закатывание глаз (окей, иногда глаза закатывают мысленно). Легко вынести вердикт, что селфи не несут в себе ничего, кроме тщеславия, но после многих лет изучения этой формы искусства я поняла: запечатлеть себя — стремление, которое существует столько же, сколько известная нам история рода человеческого.

Мы одержимы идеей зафиксировать свое присутствие в потоке времени. Изначально это выражалось в простых рисунках, нацарапанных на стенах пещер, но со временем люди начали изображать себя на папирусе, рисовать красками на холсте, описывать словами на бумаге и наконец дошли до современного искусства фотографии. Мы всегда хотели сохранить часть себя, которая останется жить еще долго после того, как отлетит последний вздох.

Кроме того, автопортреты — это способ изучить себя и улучшить то, как нас воспринимают другие. Зачастую, находясь во власти затвора чужой камеры, мы очень мало контролируем результат. И многие бывают обескуражены, видя себя не в самом лестном свете.

Занявшись освоением автопортрета, вы сможете изучить свои лучшие ракурсы. Точно как скульптор, выделяющий изгибы своей модели в камне, или художник, проявляющий ее сущность на холсте в идеальном свете, вы сможете выгодно показать себя перед камерой, избегая ракурсов, которые вам не идут.

Возможно, это не то определение, которое одобряют искусствоведы, но когда я думаю об автопортрете с этой точки зрения, то не могу не воспринимать его как искусство. Как любая форма искусства, селфи требует правильного исполнения, и со временем вы узнаете, как этого добиться, практикуясь в самоосознании и самосовершенствовании.



Александра Новак
Свет, декор, костюм, выражение лица, поза — все сошлось в этом автопортрете Новак «На Марс». Он рассказывает захватывающую историю, заставляет зрителя остановиться, а также позволяет вам создать собственную интерпретацию — как и полагается настоящему произведению искусства.
[@lex_nowak](#)

Что станет результатом? Больше чем просто отличные селфи. Вы увидите себя в новом свете, в сиянии позитива, и поймете, как снимать автопортреты как настоящий профессионал. Новый взгляд на себя позволит вам добиваться большего и лучшего в любой сфере жизни — и вписать себя в мир как в раму, достойную вас.

Селфи: чего нельзя делать ни в коем случае

Когда вы думаете о селфи, то, скорее всего, вспоминаете фотографии, которые все мы часто видим в соцсетях: портрет крупным планом, возможно, губы уточкой, в кадре руки, телефон или селфи-палка. Но то, чему хочу научить вас я, по сути своей полная противоположность обычного селфи.

Здесь все вращается вокруг искусства и творчества. Нет зависимости от конкретного типа красоты, размера одежды, очертаний тела, гендерной, национальной или этнической принадлежности. Все ограничения — только в голове. Искусство фотографии позволяет запечатлеть чувства и создать историю с помощью вашего образа, ведь одно изображение стоит тысячи слов. (Откровенно говоря, никакое обычное селфи, в отличие от продвинутого, не может на это претендовать.)

«Продвинутое селфи» также не стремится к совершенству, и не подразумевает, что нужно пытаться быть чем-то, чем вы не являетесь. Речь идет об исследовании. Погрузитесь в процесс творчества и воплотите в жизнь многозначный образ, не важно, будет ли это сделано с помощью реквизита, фона, особенного освещения или эмоций. Вот момент, когда ваша работа превращается из банальной картинки в нечто достойное уважения.

Когда вы освоите некоторые техники из этой книги, то осознаете, чем может быть селфи. Вот несколько ошибок, которых, по моему мнению, следует избегать.



Рука в кадре

Слишком часто встречаются селфи, где в кадр попадает рука, так что видно, что она и делает фото. Потратьтесь на штатив и дистанционный спуск затвора (см. с. 68 и 70), и в ваших снимках больше ничего не будет указывать на то, что это автопортреты.



Камера в зеркале

Так делают либо чтобы получить снимок в полный рост, либо чтобы справиться с низким разрешением в режиме селфи. Таймер и дистанционный спуск затвора позволят вам делать снимки в полный рост, а зеркальный фотоаппарат даст наилучшее разрешение.



Минимальное усилие

Переключить камеру в режим селфи и быстро встать в позу — пара минут. Но если вы углубитесь в процесс создания комплексного образа, ваши селфи выйдут на новый уровень.

Почему «Продвинутое селфи» изменит ваш мир

- Все мы любим классные портреты. Они поднимают нам самооценку и в целом помогают лучше справляться с жизнью. Гордость своей внешностью дает заряд энергии, который не купить за деньги.
- Когда вы довольны собой, вы эффективнее проявляете себя на работе, в семье, в отношениях и в обществе. Значит, вы чувствуете себя лучше психологически и объективно повышаете качество жизни. Так что можно сказать, что селфи в буквальном смысле улучшают жизнь!
- Классные селфи помогут вам выглядеть профессиональнее — в жизни, в приложениях для знакомств, в Instagram и на работе. Нравится вам это или нет, люди мгновенно оценивают вас по вашим изображениям. Какое впечатление вы производите на них своими фото в сети?
- Вниманию художников/моделей/актеров/музыкантов/инфлюэнсеров: вам нужны классные фото, чтобы продвигать себя как бренд. Но теперь вам больше не придется нанимать для этого фотографов, так что вы сэкономите кучу денег! На самом деле данный пункт касается вообще всех, кто работает на себя, включая предпринимателей, стоматологов, врачей, риелторов, фрилансеров и всех прочих. Любой мало-мальски публичный человек может извлечь пользу из этой книги.
- Вы сэкономите деньги, делая селфи, а не привлекая фотографов, которые даже не всегда могут запечатлеть вас так, как вам бы того хотелось.

Издание для досуга

Амор Сорелл

ПРОДВИНУТОЕ СЕЛФИ

Секреты идеального кадра

Редактор *И. Якимова*

Ответственный редактор *Е. Черезова*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Симицына*

Корректоры *Н. Соколова, Т. Филиппова*


Верстка *Н. Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 19.01.2022. Формат 84 × 100 1/16.
Бумага мелованная матовая. Гарнитура «Petersburg».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,04.
Тираж 3000 экз. В-АТЕ-27708-01-Р. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru