

MÓDULO 02



AULA 04

Aula 04



TEORIA E PRÁTICA

POSES + CURVILÍNEA

1

Para aumentar o bumbum:

- Coloca a câmera na altura do quadril (ou um pouco mais abaixo), levanta uma perna e empina o quadril.

2

Mais cintura (Fica ótimo em fotos no espelho):

- Projeta o corpo para frente (tronco bem para frente e quadril bem para trás) e coloca uma ou as duas mãos na cintura

Aula 04



TEORIA E PRÁTICA

POSES + CURVILÍNEA

3

Mais cintura e mais quadril:

- Quebra o quadril bem para o lado e gira o tronco uns 45°

4

Bambi (causa a impressão de pernas mais grossas e quadril mais arredondado):

- Sentada sobre as pernas (de frente ou de lado para a câmera).
- Quanto mais posicionar o celular embaixo e próximo ao quadril mais ele irá aparentar ser maior.

Aula 04 → TEORIA E PRÁTICA

POSES + MAGRA / ALONGADA

- 1 A mesma pose 1 do tópico anterior (Coloca a câmera na altura do quadril ou um pouco mais abaixo), levanta uma perna e empina o quadril), mas coloca os braços à frente da barriga.
- 2 Cruza bem as pernas à frente e usa um braço para esconder um pouco do quadril e posiciona a outra mão do outro lado do quadril (dá uma impressão de quadril menor e pernas mais finas).

Aula 04 → TEORIA E PRÁTICA

POSES + MAGRA/ALONGADA

3 Esticar o corpo com os braços para cima e uma perna levantada na frente da outra (também dá uma impressão de pernas mais finas).

Funciona de frente ou de costas para a câmera.

4 Sentada de costas com a parte de cima do corpo esticada e os braços para cima (ou segurando os cabelos).

5 Pernas bem afastadas uma da outra (jogando para frente ou para trás) e braços afastados do corpo, criando triângulos.