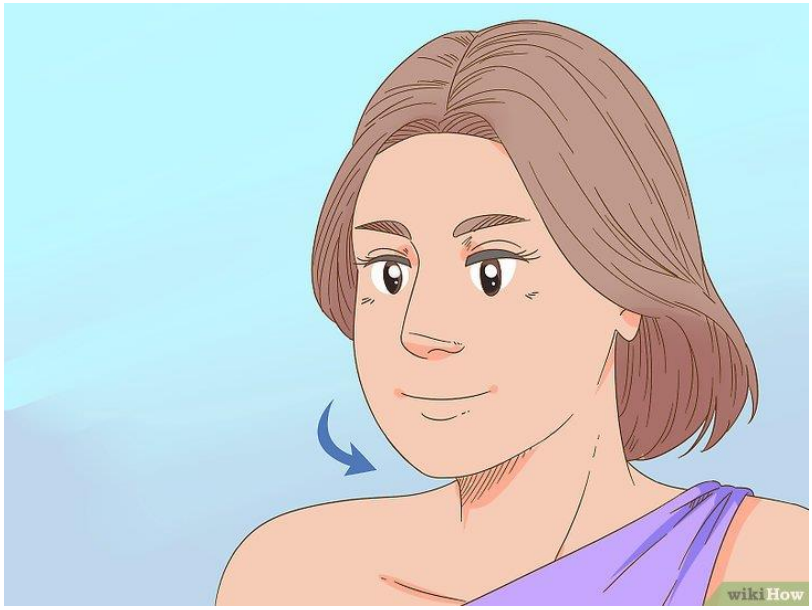
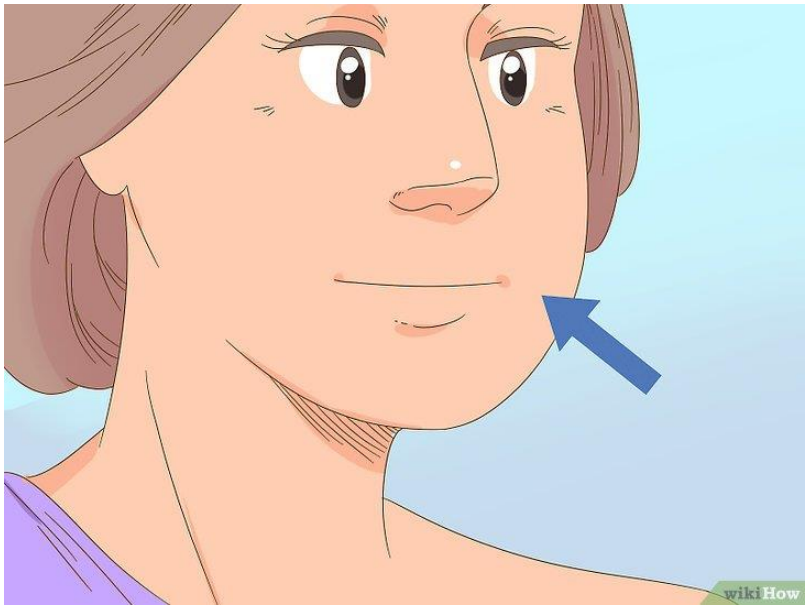
Как ходить как модель

Научиться модельной походке легко, хотя усовершенствовать ее - это искусство.[1]Тем не менее, не переживайте, потому что практика – половина удовольствия. Далее узнайте, как проработать технику ходьбы на высоких каблуках, соблюдая, чтобы одна стопа находилась перед другой. Затем узнайте о технике поддерживания сосредоточенного и уравновешенного выражения лица. И наконец, выразите вашу индивидуальность в ритмичной и уверенной походке.



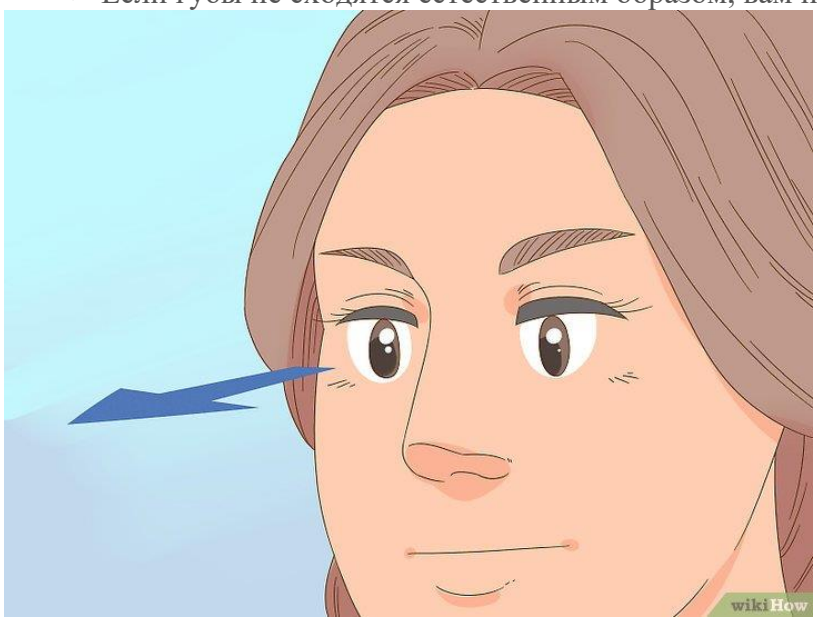
Слегка опустите подбородок. Не опускайте и не запрокидывайте голову назад, будто вас поддерживает невидимая веревка, прикрепленная к макушке. Так как на подиуме вы будете над аудиторией, слегка опущенный подбородок позволит зрителям лучше проглядеть ваше лицо. Кроме того, слегка опущенный подбородок придаст угол лицу и позволит приковать к себе больше взглядов. [2]



Не улыбайтесь и держите рот в естественном закрытом состоянии. Вы же не хотите отвлечь внимание от вашего наряда улыбкой?! Посмотрите в зеркало и попытайтесь сдержать улыбку, чтобы увидеть, как это выглядит со стороны.

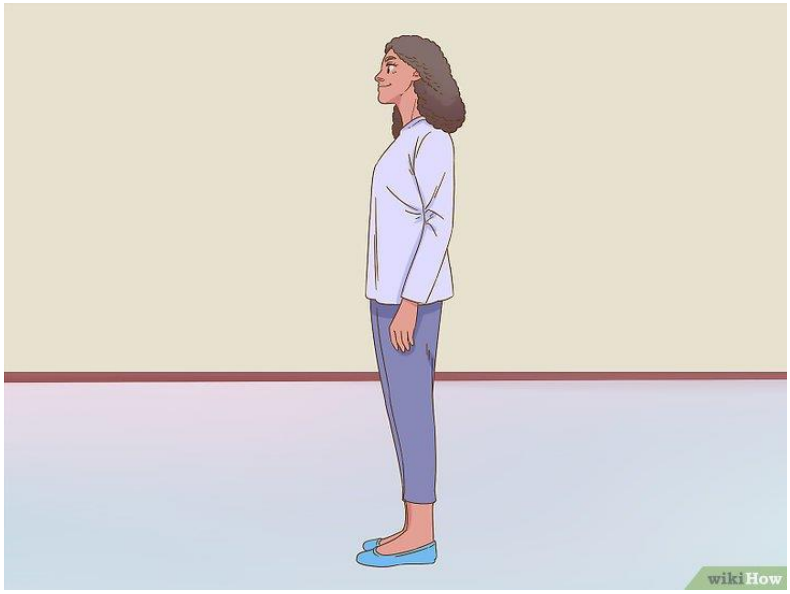
Спросите у кого-либо о том, как выглядит ваша мимика. Иногда посторонним людям удается увидеть то, чего вы обычно не замечаете.

- Например, спросите своего друга: «Я выгляжу яростной?»
- Если губы не сходятся естественным образом, вам не нужно пытаться закрыть их.



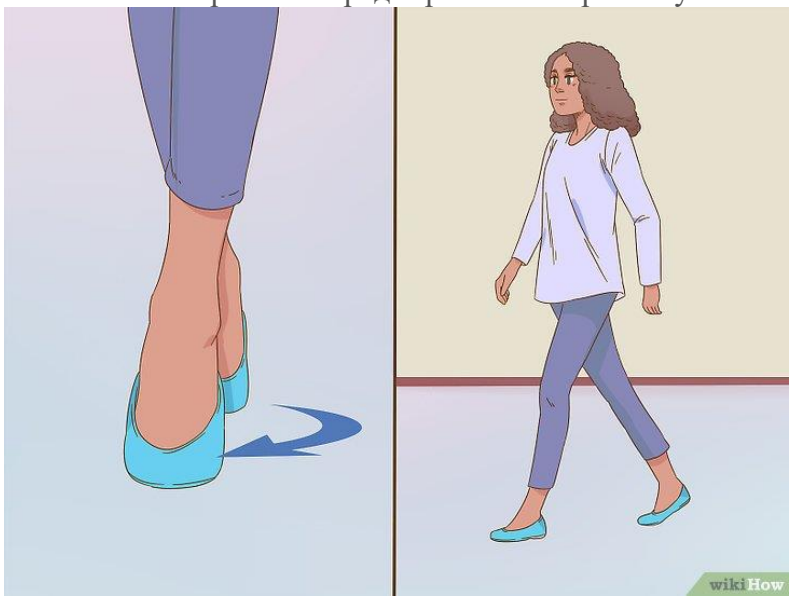
Сфокусируйте внимание на каком-нибудь предмете впереди себя. Когда дело доходит до хорошей модельной мимики, акцент в выражении лица делается на глазах и бровях. Зафиксируйте ваш взгляд на определенной точке, и не смотрите по сторонам. Сконцентрируйтесь на том, куда вы идете, будьте осторожны и внимательны. Сфокусируйтесь на чем-либо, что придает вам решительности, и это проявится в вашем взгляде.[3]

- Установление зрительного контакта с кем-либо из зала может быть искушающим; тем не менее, сдерживайте вашу мимику и избегайте зрительного контакта.
- Будьте осторожны, чтобы не споткнуться при ходьбе. Вы должны периодически проверять походку, чтобы сохранять баланс и уверенность при ходьбе.
- Используйте зеркало или попросите друга, чтобы он перепроверил, какое впечатление производит ваш образ. Экспериментируйте с разными модельными образами, пока не найдете тот, в котором почувствуете себя естественно.



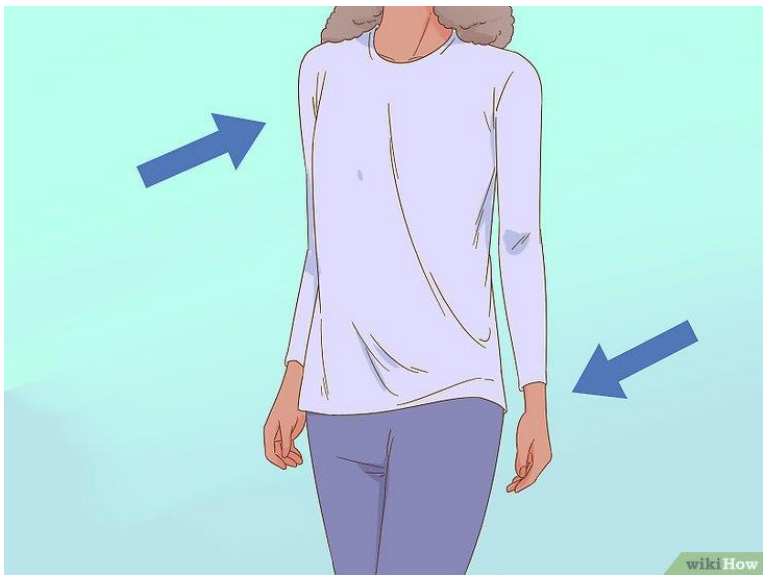
Встаньте прямо! Представьте, что невидимая веревка поддерживает вас от спины до макушки. Слегка отведите плечи назад и встаньте так ровно, насколько это возможно. Данная поза - это то, что обеспечит вам немало контрактов, несмотря на то, что в действительности вы не обладаете модельным ростом.[4]

- Держитесь свободно, когда стоите прямо. Вам не нужно напрягать тело, чтобы стоять ровно. Перед зеркалом попрактикуйте спокойную походку.[5]



Ставьте одну ногу перед другой и ставьте ноги шире. Походка «одна стопа перед другой» позволит бедрам раскачиваться из стороны в сторону классическим модельным образом. Так как вы направляетесь вперед по подиуму, спроецируйте уверенность своей походкой. [6] Если вы мужчина-модель, вы не должны ставить одну ногу прямо перед другой, напротив, вы можете ходить более естественно, ставя ноги рядом, а не друг перед другом. [7]

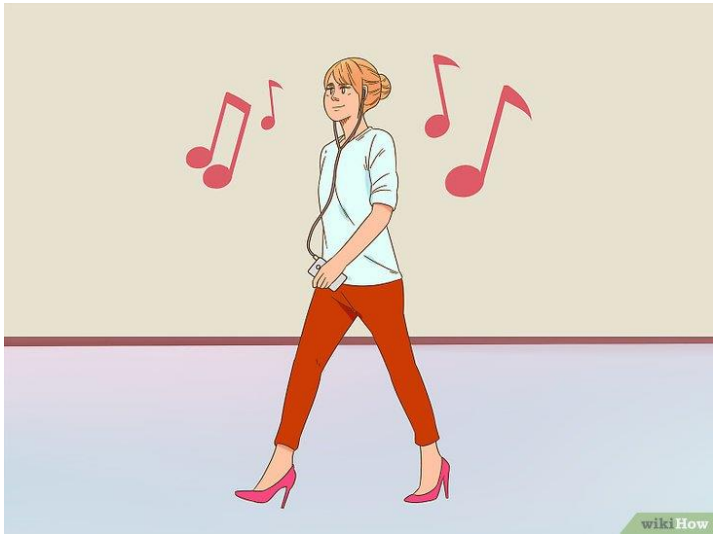
- Не переусердствуйте с покачиванием бедер. Вы не должны бояться давать бедрам покачиваться; однако вам не стоит целенаправленно и излишне подчеркивать движение.[8]



Опустите руки вниз и расслабьте их. Вам не нужно раскачивать руки, так как ваше тело сделает это за вас. Пусть руки слегка покачиваются. Это поможет вам выглядеть невозмутимо и спокойно при дефилировании на подиуме. Расслабьте ваши руки, чтобы округлые ладони были слегка приоткрыты. Также не прижимайте сильно пальцы друг к другу. Допустимо расстояние между пальцами в 0,5 см.[9]

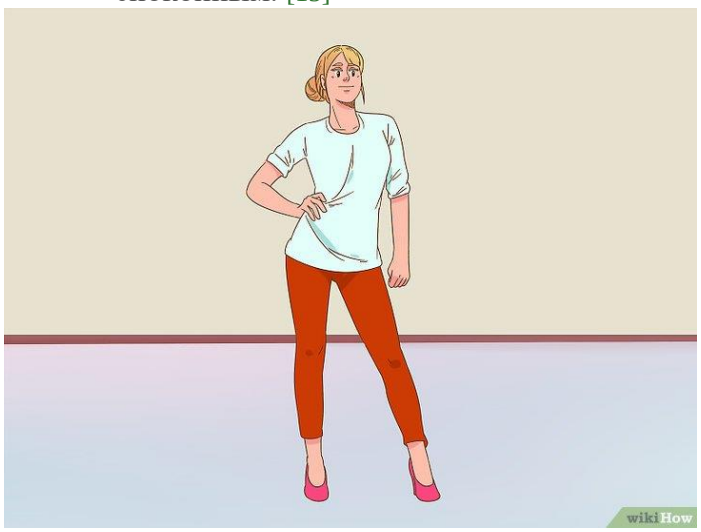
- Не напрягайте сильно ваши руки, согните их и слабо раскачивайте в ритм с телом.[10]
- Старайтесь не двигать руками слишком много, так как это заставит выглядеть вас взволнованной.

Попрактикуйте походку на каблуках. Ни одно дефиле не считается завершенным без пары туфель на высоком каблуке, делающей вас выше. Но если вы не пробовали ходить на высоких каблуках, потребуется немного времени, чтобы привыкнуть к ним. Утром наденьте обувь на каблуках, пока вы собираетесь. Продефилируйте, чтобы привыкнуть к модельной походке и в то же время к ходьбе на высоких каблуках.[11]



Прочувствуйте ритм и согласуйте его с походкой.[12] Послушайте музыку с сильным битом, которая вам нравится, во время дефилирования на высоких каблуках. Попытайтесь сконцентрироваться над образом, который вы собираетесь преподнести и продержитесь в нем как можно дольше во время дефиле. Если вам удастся вложить чувство ритма и образа в вашу походку, она оживится и будет источать фантастическую модельную энергию.[13]

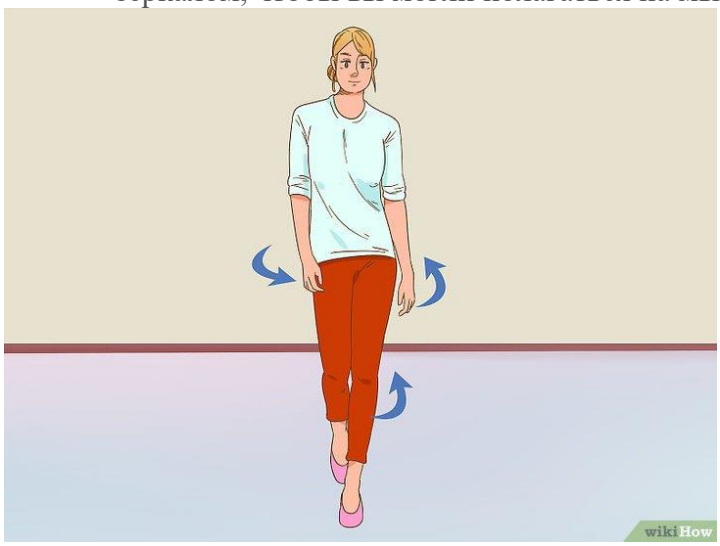
- Мыслите кокетливо и уверенно, как только попадете в ритм.[14]
- Будучи на подиуме, представьте музыку, которая настраивает вас на вашу волну, и с упоением предайтесь ей.
- Когда вы ступаете в такт, не забывайте держать плечи расправленными и тело спокойным. [15]



Примите вашу позу. Как только вы продефилируете до конца подиума, подождав несколько секунд, упритесь на одно бедро со всей вашей уверенностью и самообладанием. В данный момент вы можете посмотреть на публику и рассеять внимание на мгновение. Вам не нужно сильно двигать головой, ваш образ главным образом должен исходить из глаз.[16] Затем вернитесь к прежнему выражению лица и походке, и сойдите с подиума.

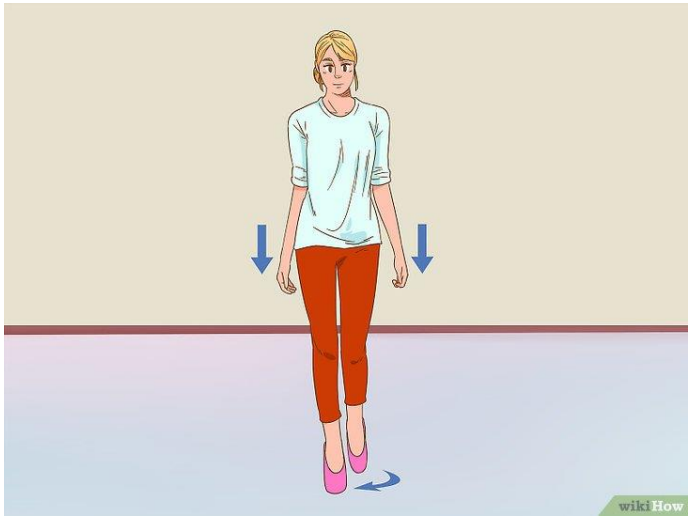
- Попрактикуйте свою позу перед зеркалом. Тщательно обдумайте, как долго вы будете позировать и устанавливать зрительный контакт с публикой. Когда вы перед публикой, ваша взволнованность может превратить несколько секунд в

вечность. Привыкните выдерживать позу в течение нескольких секунд перед зеркалом, чтобы вы могли полагаться на мышечную память перед публикой.



Дефилируйте на подиуме как хищница. Существует несколько неподражаемых модельных походок, и походка Карли Клосс известна благодаря своему хищному стилю.[17]Сделайте вашу походку на подиуме более быстрой, поднимая колени вверх чуть выше обычного и ставя одну ногу перед другой. Это придаст живости вашей походке. Больше покачивайте ваши бедра, так как ваша походка уже более быстра. Ваши руки также будут больше покачиваться из стороны в сторону. Во время дефилирования плавно поворачивайте вашу голову вперед и назад в унисон с вашим телом.

Продефилируйте, держа осанку как Наоми Кэмпбелл. Ступайте на дорожку обдуманно с решительностью и ровной осанкой. Пусть ваше тело подпрыгивает при ходьбе. Ваши плечи будут слегка двигаться вверх и вниз. Так как вы будете находиться в большем движении, амплитуда раскачивания бедер будет немного шире. Пусть руки подпрыгивают и пружинятся взад и вперед так, как это происходит естественным образом во время ходьбы. Слегка поверните голову набок и лишь слегка двигайте ею при ходьбе.



Отмаршируйте как Саша Пивоварова. При этой походке ваши руки почти не двигаются при ходьбе. При этой походке ноги не ставятся одна перед другой, как в традиционной подиумной походке, напротив, они ставятся немного по сторонам. Плавно топайте по дорожке, но сохраняйте тело спокойным и уравновешенным. Не делайте резких движений руками или головой. Мыслите спокойно и решительно во время дефилирования