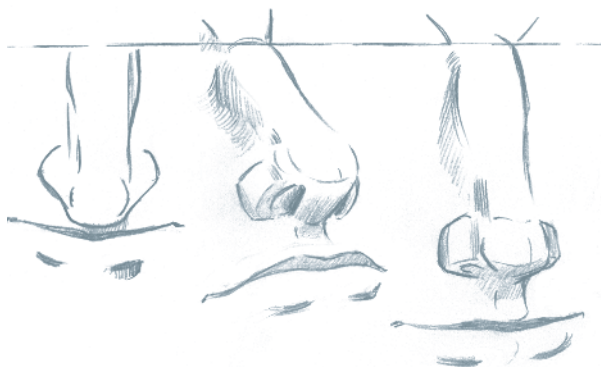


# Содержание

Предисловие 8

## Пропорции головы 11

Контур головы	12
Ориентировочные линии и «Т-зона»	13
Плоскости головы	14
Высота и ширина	15
Вид сбоку и асимметрия	16



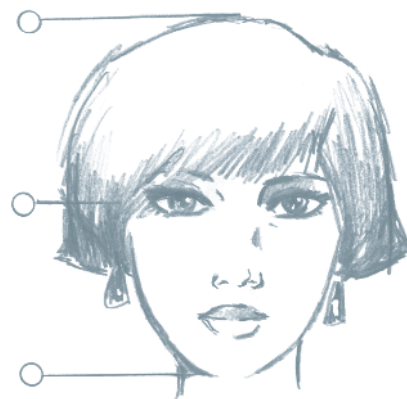
## Черты лица 19

Упрощенное изображение глаз и бровей	20
Брови и височный гребень	21
Длина глаза и ширина головы	22
Расстояние между глазами	23
Где правильно располагать глаза	24
Основа правильного расположения глаз	25
Действительное расположение глаз	26
Варианты расположения уровня глаз	27
Возраст и линия глаз	28
Глаз в профиль	30
Вид спереди vs. Вид сбоку	31
Уточнение положения глаз	32
Варианты расположения глаз	33
Нос	34
Длина носа в профиль	35
Использование длины носа для определения размера головы	36
Ширина носа	37
Рот	38

Ширина рта	39
Глубина рта в профиль	40
Угол нижней челюсти	41
Где начинается линия нижней челюсти	42
Уши	43
Ухо, вид сбоку	44
Быстрая проверка: упрощенные пропорции головы и лица	45
Влияние наклона головы на пропорции	46

## Пошаговые рекомендации: Голова 49

Рисунок анфас	50
Рисунок анфас. Лицо слегка приподнято	52
Профиль	54
Принципы изображения головы, повернутой на $\frac{3}{4}$	56
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ влево	57
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ вправо	59
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ и наклоненной вниз	60



## Тело: Базовые размеры 63

Рост и пропорции: сравнение мужской и женской фигур	64
Использование роста для передачи телосложения	66
Вариации роста	67



Длина тела	68
Срединная точка	69
Ширина головы и тела	70
Исключения из «правила трех голов»	71
Осанка и пропорции	72
Соотношение ширины плеч и бедер	73

### Туловище 75

Ширина шеи	76
Адамово яблоко	77
Угол наклона шеи	78
Грудная клетка	79
Пропорции, используемые при изображении груди	80
Форма и размер грудных мышц	81
Грудная клетка и ребра	82
Надчревный угол грудной клетки	83
Расположение пупка	84
Две опорные точки при изображении туловища	86
Самая широкая область нижней части тела	87

### Руки и ноги 89

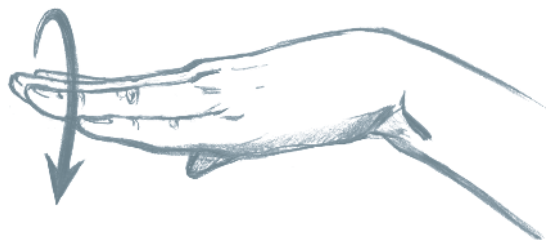
Руки и ноги: Обзор	90
Пропорции рук с учетом и без учета кисти	91
Уровень локтя	92
Различные положения локтя	93
Изображение согнутой руки	94
Запястье	95
Влияние движения на положение запястья	96
Ноги	97
Голень	98

### Спина 101

Лопатки	102
Высота лопаток, вид сбоку	104
Длина плечевых мышц, вид сзади	105

### Кисти рук и стопы 107

Кисть руки: общий размер	108
Пальцы	110
Длина большого пальца и другие детали	111
Стопа	112



### Пошаговые рекомендации: рисунок фигуры 115

Быстрая проверка: упрощенные пропорции тела	116
Влияние возраста на изображаемую фигуру	117
Туловище, руки на бедрах	119
Туловище, руки подняты	122
Туловище, вид сзади, разворот в $\frac{3}{4}$	125
Поза стоя, вид спереди	128
Поза стоя, вид сбоку	131
Наклоненная фигура, вид сбоку	134
Согнутая фигура: «жульнический» вид сбоку	137
Скручивание туловища и бедер, вид сзади	140

### Алфавитный указатель 143