



CUADERNO 02 · POSE Y MOVIMIENTO

Posing en movimiento

Una pose no es una estatua. Es un momento dentro de un movimiento.

ESCRITO POR
CARLOS VILLARONGA
FOTÓGRAFO · DIRECCIÓN DE MODA

2026
cvillaronga.com
@cvillaronga

Una pose no es una estatua. Es un momento dentro de un movimiento.

Uno de los errores más comunes cuando comienzas a modelar es pensar que necesitas aprender una colección de poses. Mano aquí. Pierna allá. Cadera hacia un lado. Mirada a cámara. Puede funcionar, pero rápidamente las fotografías empiezan a parecer rígidas y repetitivas.

Una modelo no debería aprender solamente dónde colocar su cuerpo. Debe aprender cómo moverlo. La pose es apenas el instante que la cámara decide conservar dentro de una secuencia mucho más larga.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Cada sección es un principio, no una receta. Léelo completo una vez; después vuelve a la sección que corresponda al problema concreto que tuviste en tu última sesión.

Las ilustraciones no son poses para copiar: son estudios de movimiento. Observa el recorrido entre figuras, no la figura aislada.

DOS NIVELES DE LECTURA

El texto principal está pensado para quien empieza. Los bloques marcados como **Nivel avanzado** añaden matices para quien ya trabaja con regularidad frente a cámara y quiere refinar control, ritmo e intención.

AUTOR	Carlos Villaronga — Fotógrafo y dirección de moda
SITIO WEB	cvillaronga.com
INSTAGRAM	@cvillaronga
SERIE	Cuaderno 02 · continúa la Guía práctica de modelaje para principiantes
EDICIÓN	Primera edición · 2026

Catorce principios para dejar de posar

01	No busques la pose. Provoca una acción	PRINCIPIO
02	Cambia “posar” por verbos	MÉTODO
03	No cambies todo al mismo tiempo	JERARQUÍA
04	Aprende a trabajar entre poses	TRANSICIÓN
05	Dos acciones crean una historia	NARRATIVA
06	Tu mirada también se mueve	MIRADA
07	Aprende a hacer microvariaciones	REPERTORIO
08	Entiende el reset	NATURALIDAD
09	No interrumpas la transición	MOVIMIENTO
10	Cuando modelos ropa, dale vida	MODA
11	Recibir una corrección sin perder la pose	CONTROL
12	Escucha el ritmo del fotógrafo	COLABORACIÓN
13	Si no sabes qué hacer, usa esta secuencia	EMERGENCIA
14	El objetivo no es parecer natural	CRITERIO
—	Ejercicio: una posición, veinte fotografías	PRÁCTICA

“Natural no significa inmóvil.
Significa que el cuerpo parece tener una razón para estar donde está.

No busques la pose. Provoca una acción

Cuando alguien te dice simplemente “ponte natural”, probablemente empiezas a pensar en ti misma. Y ahí aparece la rigidez.

| ¿Qué hago con las manos? ¿Dónde miro? ¿Estoy derecha?

| ¿Mi cara está bien? ¿Qué hago con esta pierna?

Mientras más piensas en cómo te ves, más consciente te vuelves de cada parte de tu cuerpo. Cambia la pregunta: en lugar de **¿cómo debo posar?**, piensa **¿qué estoy haciendo?**

ACCIONES QUE RESUELVEN UNA TOMA

- ◆ Acomoda lentamente una manga
- ◆ Busca algo dentro de un bolsillo
- ◆ Gira para mirar detrás de ti
- ◆ Suelta los hombros mientras exhalas
- ◆ Toca el cuello de la chaqueta
- ◆ Pasa una mano por el cabello
- ◆ Da dos pasos y detente

Ahora tus manos tienen una función, tu mirada tiene un destino y tu cuerpo tiene una intención. La pose aparece como consecuencia.

PRINCIPIO

Natural no significa inmóvil. Natural significa que el cuerpo parece tener una razón para estar donde está.

Pose vs. acción



FIG. 01 Pose vs. acción. Izquierda: el cuerpo espera a ser fotografiado. Derecha: el cuerpo está haciendo algo.

Cambia "posar" por verbos

Los verbos producen acciones. Las acciones producen movimiento. Y el movimiento crea oportunidades para la cámara.

En lugar de memorizar **pose1** → **pose2** → **pose3**, trabaja con acciones encadenadas: acomoda, busca, sostiene, suelta, respira, mira, gira, camina, regresa.

Verbo + objeto o dirección + ritmo

Acomoda + tu chaqueta + lentamente.

Mira + hacia la ventana + sin prisa.

Sostén + el vestido + mientras caminas.

Suelta + los brazos + mientras exhalas.



FIG. 02 Un verbo mueve el cuerpo completo: neutro, inicio, acción y salida de una misma secuencia.

NIVEL AVANZADO

El tercer elemento —el ritmo— es el que casi nadie trabaja: la misma acción lenta, media o rápida produce tres fotografías distintas. Cuando domines los verbos, varía solo la velocidad.

No cambies todo al mismo tiempo

Cuando una pose no funciona, una principiante suele intentar corregirlo todo: la cabeza, los hombros, las manos, la cadera, las piernas, la expresión. El resultado suele ser todavía más tensión.

Trabaja una modificación por vez. Existe una jerarquía útil.

01 DIRECCIÓN GENERAL

Cambia la relación completa del cuerpo con la cámara. “Gira un poco hacia la luz.”

02 ESTRUCTURA CORPORAL

Corrige elementos grandes. “Suelta los hombros.” “Lleva ligeramente el peso hacia la otra pierna.”

03 DETALLES

Ahora sí: manos, dedos, mentón, cabello, ropa.

04 ATENCIÓN

Finalmente decides dónde vive la mirada. “Mira hacia mí.” “Mira hacia la ventana.” “Mira más allá de la cámara.”

Haz el cambio. Permite que el cuerpo responda. Entonces continúa. Una corrección pequeña puede producir una transición grande.



FIG. 03 Una corrección por vez. Cada figura conserva la anterior y añade un solo cambio.

Aprende a trabajar entre poses

Hay fotografías que ocurren cuando finalmente llegaste a la pose. Pero muchas de las imágenes más interesantes ocurren mientras estabas llegando a ella.



Acomodas la chaqueta. Tu mano comienza a bajar. El hombro se relaja. Tu peso cambia ligeramente. Levantas la mirada. Durante esa transición aparecen posiciones que probablemente nunca habrías construido conscientemente.

Por eso, cuando escuches una nueva indicación, no corras inmediatamente hacia el resultado. Permite que exista el recorrido: el fotógrafo también puede estar fotografiando ese recorrido.



FIG. 04 La transición. El tercer fotograma —el recorrido a medio camino— suele ser el más interesante.

“ La fotografía puede existir entre dos poses.

Dos acciones crean una historia

Una sola acción produce movimiento. Dos acciones consecutivas producen una pequeña narrativa.

Cierra la chaqueta... ahora mírame.

Mira hacia el suelo... levanta lentamente los ojos sin mover todavía la cabeza.

Sostén el bolso... cambia el peso hacia la otra mano.

Mira hacia la ventana... regresa lentamente hacia mí.

No ejecutes ambas instrucciones simultáneamente. Completa la primera y, mientras todavía estás en movimiento, comienza la segunda.

Ese espacio intermedio es especialmente interesante porque el cuerpo todavía no ha construido una “pose consciente”.



FIG. 05 Acción, cambio y reacción: dos indicaciones encadenadas producen una pequeña narrativa.

Tu mirada también se mueve

06

Posar no ocurre solamente desde el cuello hacia abajo. Los ojos pueden transformar completamente una fotografía.

En lugar de alternar únicamente entre mirar a cámara y mirar fuera de cámara, crea una **ruta de mirada**. Primero mueve los ojos; después permite que la cabeza los acompañe ligeramente. No necesitas girar todo el cuerpo cada vez.

ventana → mano del fotógrafo → lente

suelo → hombro → cámara

objeto cercano → distancia → ojos del fotógrafo

Cada punto cambia de manera sutil la expresión, la tensión del rostro, la posición del cuello, la energía y la relación con la cámara.



FIG. 06 Ruta de mirada: lejos, punto intermedio y cámara. Los ojos van primero; la cabeza acompaña.

EJERCICIO

Escoge tres puntos del espacio: A → B → C. Recórrelos solo con los ojos; repítelo permitiendo un pequeño movimiento de cabeza, y después que hombros y torso respondan.

Has creado múltiples fotografías sin memorizar una sola pose.

Aprende a hacer microvariaciones

Una buena modelo no necesita cambiar completamente de pose después de cada disparo. Puede permanecer dentro de una misma idea y producir muchas fotografías diferentes.

- ◆ Inclinar ligeramente el mentón
- ◆ Relajar una mano
- ◆ Bajar un hombro
- ◆ Cambiar la dirección de los ojos
- ◆ Dejar caer ligeramente una prenda
- ◆ Cambiar el peso de una pierna
- ◆ Separar suavemente los dedos
- ◆ Rotar algunos grados el torso
- ◆ Respirar
- ◆ Dar medio paso

Son movimientos pequeños. Pero frente a una cámara, pequeño no significa insignificante.

HÁBITO QUE DEBES DESARROLLAR

Después de cada fotografía, ofrece una pequeña evolución de la pose en lugar de empezar nuevamente desde cero.

Seis fotografías, una sola idea de pose



FIG. 07 Microvariaciones. Seis fotografías distintas dentro de una misma idea de pose.

Entiende el reset

08

Has mantenido una pose. Escuchas “perfecto”. Y tu cuerpo piensa que terminó.

Exhalas. Los hombros bajan. Las manos dejan de intentar estar “correctas”. La expresión cambia. La mirada se vuelve menos consciente. Tu energía se suaviza. Ese instante es el **reset**, y puede ser precioso.

QUÉ OCURRE FÍSICAMENTE CUANDO DEJAS DE POSAR

- ◆ Hombros más relajados
- ◆ Manos con movimiento
- ◆ Mirada más orgánica
- ◆ Respiración natural
- ◆ Expresión menos construida
- ◆ Energía más libre

No se trata de fingir relajación, sino de aprender cómo se siente tu cuerpo cuando deja de intentar verse bien. Después intenta llevar parte de esa sensación nuevamente a la sesión.



FIG. 08 El reset. La misma posición sosteniéndose (izquierda) y soltándose (derecha).

NIVEL AVANZADO

Una modelo con experiencia no espera al reset: lo provoca. Suelta el aire a propósito entre disparos, deja caer los brazos y vuelve a entrar. Muchas de las mejores imágenes de una sesión se producen en ese segundo y medio.

No interrumpas la transición

09

Después de realizar una acción no vuelvas inmediatamente a posición neutral. La transición también pertenece a la fotografía.

SI HICISTE ESTO

Miraste hacia una ventana

Levantaste una mano

Caminaste hacia cámara

Giraste

Sonreíste

TERMÍNALO ASÍ

Regresa lentamente

Déjala caer naturalmente

Permite que el último paso termine

Deja que cabello y ropa acaben el movimiento

Permite que desaparezca gradualmente

Esto es particularmente importante en moda porque la ropa tiene comportamiento propio: una falda sigue moviéndose después de que tú te detienes, una chaqueta cambia de forma al girar y una manga cae después de soltarla.



FIG. 09 El cuerpo inicia el movimiento; la prenda lo termina.

PRINCIPIO

Tu cuerpo inicia el movimiento. La prenda lo continúa. Aprende a observar ambos.

Cuando modelos ropa, dale vida

IO

No estás mostrando solamente tu cuerpo: estás mostrando una prenda.

PREGÚNTATE ANTES DE MOVERTE

- ◆ ¿Tiene volumen?
- ◆ ¿Tiene textura?
- ◆ ¿Necesita movimiento?
- ◆ ¿Tiene caída?
- ◆ ¿Tiene estructura?
- ◆ ¿Hay un detalle que deba verse?

LA PRENDA

Falda amplia

Chaqueta estructurada

Vestido ligero

Accesorio

LO QUE SUELE PEDIR

Aire y desplazamiento

Líneas más fuertes y controladas

Movimientos continuos

Que la mano cree una relación con él

CRITERIO

No luches contra la ropa. Descubre qué movimiento quiere hacer.

NIVEL AVANZADO

Antes de la primera toma, pide treinta segundos para caminar con la prenda puesta. Vas a descubrir su caída, su peso y su tiempo de reacción. Esa información vale más que cualquier pose memorizada.

Recibir una corrección sin perder la pose

Durante una sesión puedes escuchar: “relaja los dedos”. Eso significa exactamente eso: relaja los dedos.

No significa cambiar los pies, girar la cadera, mover los hombros, modificar la expresión y construir una pose completamente nueva. Desarrolla **independencia corporal**: aprende a cambiar una zona mientras conservas las demás.

EJERCICIO DE AISLAMIENTO

Mantén una posición y cambia únicamente, en este orden: los ojos, después la cabeza, después una mano, después un hombro, después la distribución del peso.

Cada modificación debería producir una fotografía nueva sin destruir la anterior. Eso es control corporal.

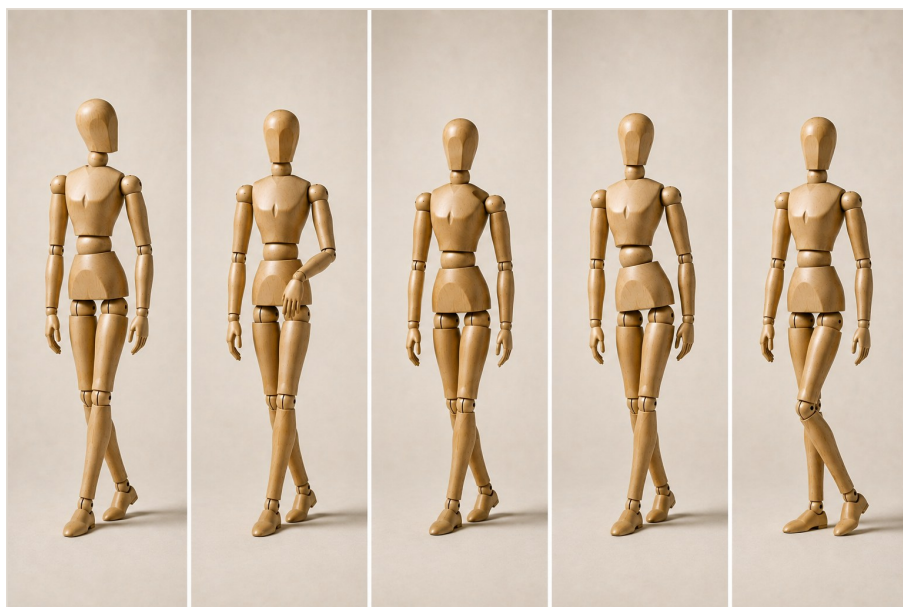


FIG. 10 Control independiente: cambiar una zona sin destruir el resto de la pose.

Escucha el ritmo del fotógrafo

Modelar también implica desarrollar sensibilidad hacia quien está detrás de la cámara.

Escucha los disparos. Observa cuándo el fotógrafo baja la cámara. Aprende cuándo está ajustando algo y cuándo está siguiendo tu movimiento. Con experiencia comienza a aparecer una conversación silenciosa.



No necesitas detenerte después de cada disparo, pero tampoco cambiar frenéticamente. Encuentra un ritmo en el que el fotógrafo pueda seguirte.

AL PRINCIPIO SE SIENTE ASÍ

Fotógrafo ordena

Modelo ejecuta

CON OFICIO SE SIENTE ASÍ

Fotógrafo propone

Modelo interpreta

Fotógrafo observa

Modelo responde

Ahí empieza realmente la colaboración creativa.



FIG. 11 Ritmo entre modelo y cámara: quietud, inicio, expansión, transición y salida.

Si no sabes qué hacer, usa esta secuencia

Cuando te quedes en blanco frente a la cámara, no necesitas recordar veinte poses. Recuerda esta pequeña secuencia.

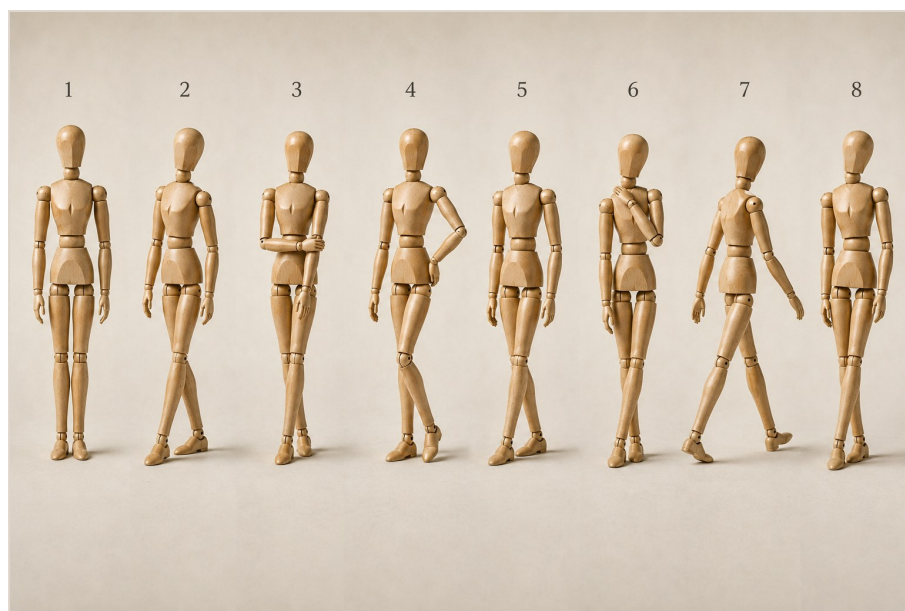


FIG. 12 La secuencia de emergencia: ocho acciones encadenadas cuando te quedas en blanco.

01 RESPIRA
Suelta tensión.

02 ENCUENTRA LA LUZ
Gira suavemente hacia ella.

03 HAZ ALGO
Acomoda una prenda, toca tu cabello, usa un bolsillo o inicia un movimiento.

04 CAMBIA EL PESO
De una pierna hacia la otra.

05 CREA UNA RUTA DE MIRADA
Lejos → cerca → cámara.

06 HAZ UNA MICROVARIACIÓN
Mano, hombro, mentón o torso.

07 MUÉVETE
Da un paso, gira o cambia de dirección.

08 REGRESA LENTAMENTE
No desperdices la transición.

09 RESET
Exhala y relaja el cuerpo.

10 COMIENZA OTRA VEZ
Pero no desde la misma posición.

Con esta secuencia puedes producir decenas de variaciones sin memorizar un catálogo de poses.

El objetivo no es parecer natural

Existe una pequeña paradoja: si intentas constantemente parecer natural, probablemente terminarás actuando la naturalidad.

El objetivo es distinto. Debes conseguir que exista suficiente material para que algunos momentos auténticos puedan aparecer.

Intención + movimiento + control + libertad

Una fotografía de moda puede ser deliberada, teatral, elegante, extraña, fuerte o completamente artificial. Naturalidad no significa ausencia de dirección.

“ Significa que el cuerpo cree en lo que está haciendo.

Y ESA ES UNA DIFERENCIA QUE LA CÁMARA PUEDE VER

Una posición, veinte fotografías



FIG. 13 Una posición, veinte fotografías. De lejos, un estudio coreográfico; de cerca, veinte decisiones.

Una posición, veinte fotografías

Colócate frente a la cámara en una posición sencilla. No cambies completamente de pose: haz únicamente una modificación cada vez.

☐ Mira a cámara☐ Mira hacia un lado☐ Sigue la mirada con la cabeza☐ Baja el mentón☐ Cambia el peso☐ Relaja un hombro☐ Lleva una mano hacia la ropa☐ Acomoda la prenda☐ Deja caer lentamente la mano☐ Mira hacia abajo☐ Respira profundamente☐ Levanta solamente los ojos☐ Gira ligeramente el torso☐ Da medio paso☐ Regresa☐ Toca el cabello☐ Suéltalo☐ Cierra los ojos un instante☐ Ábrelos y busca la cámara☐ Exhala y haz reset

CÓMO REVISAR EL RESULTADO

No busques solamente cuál es “la más bonita”. Observa en qué momento dejaste de posar y comenzaste a comunicar algo.

Ese momento es el que queremos aprender a reconocer y repetir conscientemente.

Deja de posar. Empieza a moverte.

*Vuelve a este cuaderno después de cada sesión: una sección por vez,
hasta que el cuerpo deje de pensarlo.*

AUTOR DE ESTE MATERIAL

Carlos Villaronga

WEB · INSTAGRAM

cvillaronga.com · @cvillaronga



CUADERNO 02 · SERIE DE MODELAJE · PRIMERA EDICIÓN 2026