

## Вступление

Всем привет. Меня зовут Ю Ён У.

Моя первая книга, вышедшая в 2021 году, называлась «Рисуем персонажа: полезные советы». А теперь я представляю вашему вниманию издание «Анатомия движения. Полное руководство по рисованию человека для начинающих». После выхода первой книги я ощущил неудовлетворенность.

Я осознал, что должен был предоставить читателю больше четко и ясно изложенной информации. Издательство Digital Book помогло мне со второй книгой. Так что «Анатомия движения. Полное руководство по рисованию человека для начинающих» — это возможность избавиться от прошлых сожалений.

Я писал эту книгу, чтобы ответить на вопрос: как научиться рисовать хорошо?

В предисловии предыдущей книги я говорил, что рисовать трудно. Это правда. И это по-прежнему так. Много раз я ощущал, насколько это непростой и утомительный процесс.

Но теперь я понимаю, что мне очень повезло, ведь рядом со мной были замечательные наставники и руководства опытных художников: они помогли мне справиться со всеми трудностями. Я не знаю, окажется ли моя книга настолько важной для других людей, насколько важными для меня были книги, по которым я учился, но я надеюсь, что она сможет помочь вам справиться с трудностями, пусть даже немного.



В память о моем  
великом наставнике  
Ким Чон Ги

Автор Ю Ён У



# Содержание

## Часть 01. О ТОМ, КАК РИСОВАТЬ ХОРОШО

|  |    |
|--|----|
| 01. Как научиться хорошо рисовать? .....       | 8  |
| 02. Прежде чем начать рисовать всерьез .....   | 12 |
| 03. Процесс рисования человеческого тела ..... | 19 |

## Часть 02. РАЗБИРАЕМ ТЕОРИЮ

|  |     |
|--|-----|
| 01. Что такое геометрическое рисование ..... | 26  |
| 02. Придание формы .....                     | 43  |
| 03. Механизм движения человека .....         | 60  |
| 04. Мышцы .....                              | 78  |
| 05. Рисуем лицо .....                        | 94  |
| 06. Почему полезно копировать .....          | 100 |
| 07. Динамический рисунок .....               | 103 |
| 08. Складки на одежде .....                  | 106 |

## Часть 03. РИСУЕМ ПО ЭТАПАМ

### 01. Базовые позы

#### Базовые мужские позы

|   |                       |     |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | Мужчина стоя 1 .....  | 110 |
| 2 | Мужчина стоя 2 .....  | 114 |
| 3 | Мужчина стоя 3 .....  | 118 |
| 4 | Мужчина сидя 1 .....  | 122 |
| 5 | Мужчина сидя 2 .....  | 126 |
| 6 | Мужчина сидя 3 .....  | 130 |
| 7 | Мужчина сидя 4 .....  | 134 |
| 8 | Мужчина: бег .....    | 138 |
| 9 | Лежащий мужчина ..... | 142 |

#### Базовые женские позы

|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| 1  | Женщина стоя 1 .....     | 146 |
| 2  | Женщина стоя 2 .....     | 150 |
| 3  | Женщина стоя 3 .....     | 154 |
| 4  | Женщина стоя 4 .....     | 158 |
| 5  | Женщина сидя 1 .....     | 162 |
| 6  | Женщина сидя 2 .....     | 166 |
| 7  | Женщина сидя 3 .....     | 170 |
| 8  | Женщина сидя 4 .....     | 174 |
| 9  | Женщина сидя 5 .....     | 178 |
| 10 | Женщина в движении ..... | 182 |
| 11 | Женщина полулежа .....   | 186 |



## 02. Динамические позы

### Динамические мужские позы

- 1 Мужчина:  
бег ..... 190
- 2 Мужчина:  
удар рукой в прыжке ..... 194
- 3 Мужчина:  
метание копья ..... 198
- 4 Мужчина:  
игра в гольф ..... 202
- 5 Мужчина:  
игра в баскетбол ..... 206

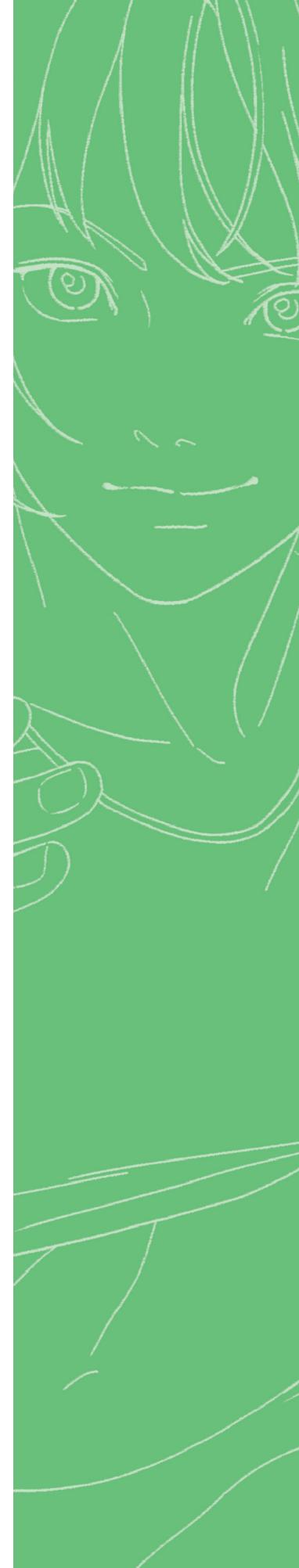
### Динамические женские позы

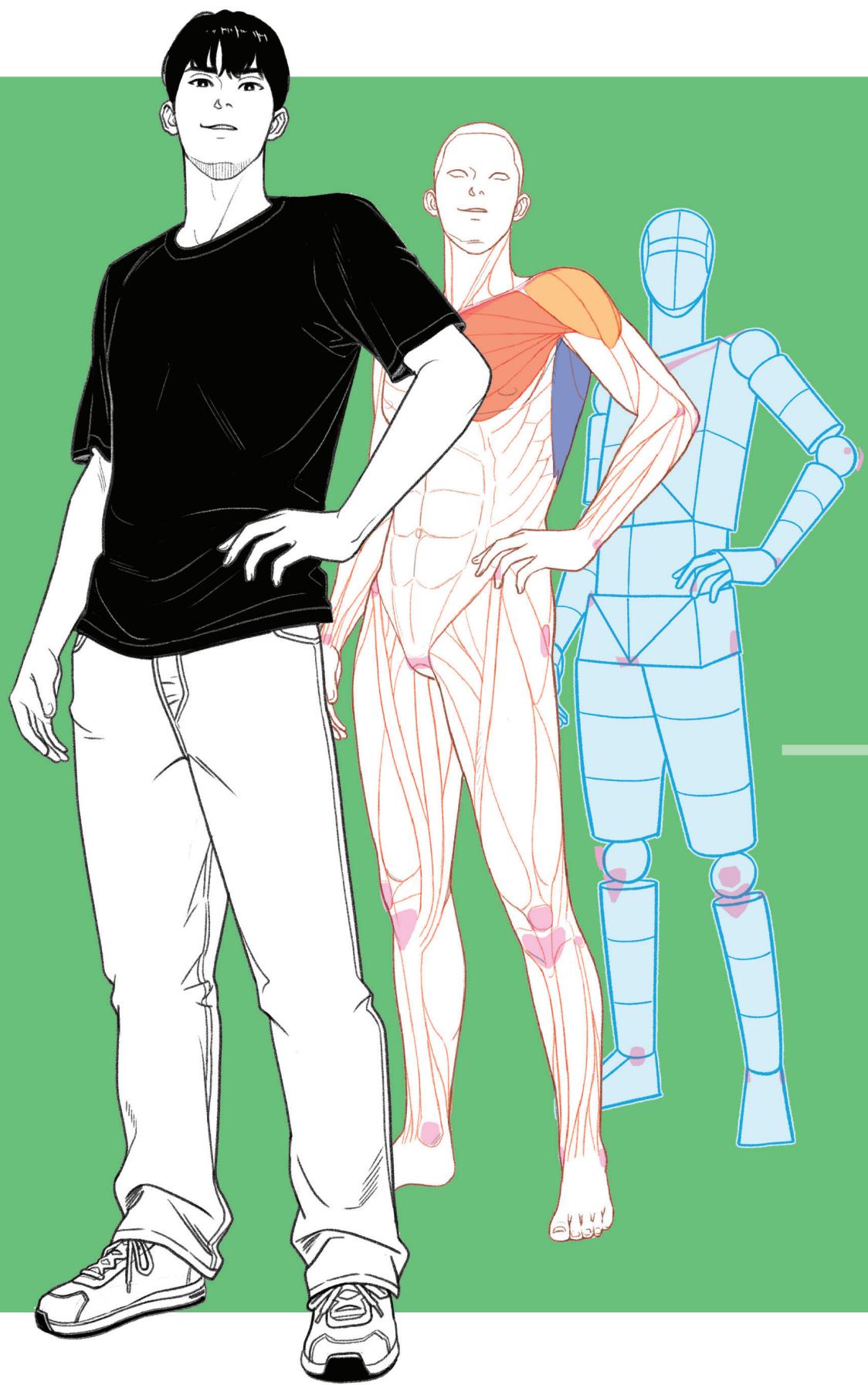
- 1 Женщина:  
игра в волейбол ..... 210
- 2 Женщина:  
йога ..... 214
- 3 Женщина:  
фехтование ..... 218
- 4 Женщина:  
удар ногой ..... 222
- 5 Женщина:  
прыжок ..... 226

---

## Часть 04. ВЫХОДИМ ЗА РАМКИ

- 01. Изменение пропорций ..... 232
- 02. Оптические иллюзии ..... 238
- 03. Перспектива ..... 240
- 04. Процесс создания ..... 250





# Часть 01

---

# —

# О ТОМ, КАК РИСОВАТЬ ХОРОШО

---

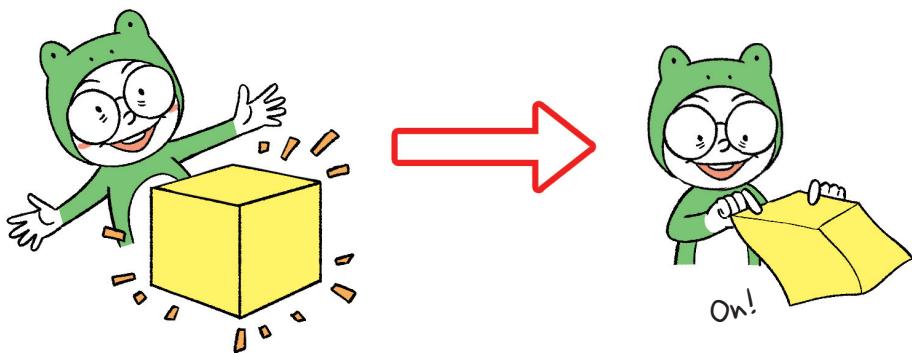
- 01. Как научиться хорошо рисовать?**
- 02. Прежде чем начать рисовать всерьез**
- 03. Процесс рисования человеческого тела**

# 01. КАК НАУЧИТЬСЯ ХОРОШО РИСОВАТЬ?



Для начала ответьте вот на какой вопрос: что значит **рисовать**?

Если рассматривать понятие «рисование» в узком смысле, то можно сказать, что это действие по переносу трехмерного объекта на двухмерную плоскость.



Картина — это оптическая иллюзия, которая заставляет плоскую поверхность казаться трехмерной.

Думаю, можно сказать, что хорошее рисование — это когда трехмерный объект хорошо передан на двухмерной поверхности. В конечном счете вопрос должен звучать так: как правильно перенести трехмерный объект на двухмерную плоскость?



Это означает...

**Наблюдение: внимательно рассматривайте объект или явление.**

«Хочешь хорошо рисовать — наблюдай!» — слышали такое? Думаю, это немного расплывчатая формулировка.

**Наблюдение: внимательно рассматривайте объект или явление**



Наблюдать — означает не просто видеть; в первую очередь это — понимать, что именно видишь.



Объект выглядит по-разному в зависимости от того, на что именно вы смотрите.

## ■ НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



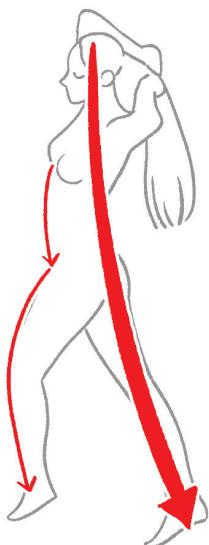
Какие методы наблюдения помогут правильно нарисовать человеческое тело?

Ваш взгляд на объект изменяется в зависимости от того, что оказывается в фокусе вашего внимания. Выберите, на чем сфокусироваться, и определите подходящий художественный подход.

Многие начинающие художники хотят узнать, как рисовать человеческое тело, а также изучить полезные приемы. Однако важно не то, как вы рисуете, а то, как вы наблюдаете.

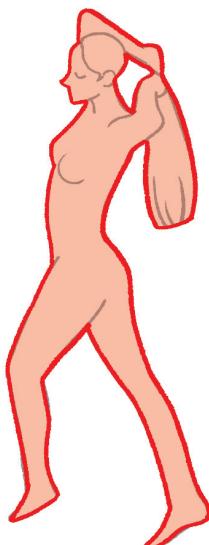


### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЛИНИЯМИ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА



Эскиз

### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОНТУРАМИ ТЕЛА



Контур

### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СТРОЕНИЕМ ТЕЛА



Разбивка на блоки

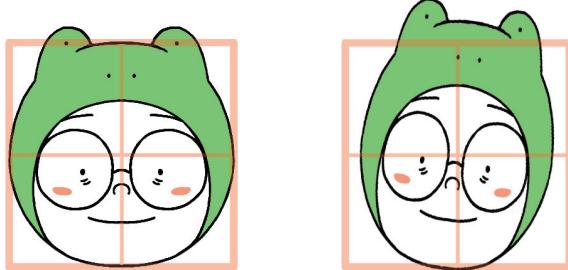
Существует множество различных практических подходов, однако для художника важнее всего знать ответ на вопрос «на что я должен обратить внимание?», а не на «как я должен рисовать?».

## СМОТРИМ ВНИМАТЕЛЬНО

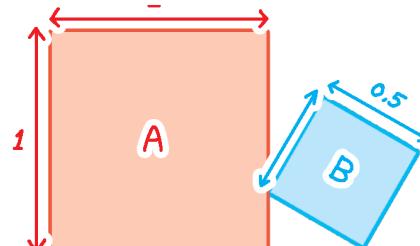
Вы решили, на что будете обращать внимание. Теперь выясним, как делать это правильно.

Если вы не можете четко увидеть то, что вам нужно, вам будет трудно правильно это нарисовать.

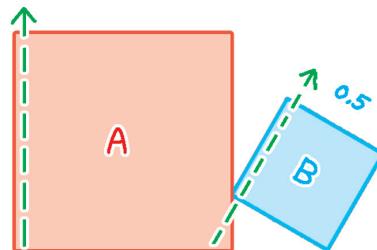
Чтобы видеть правильно, вы должны понимать пропорции и наклон.



Если вы будете игнорировать пропорции и наклон, вам будет трудно создать правильный рисунок.

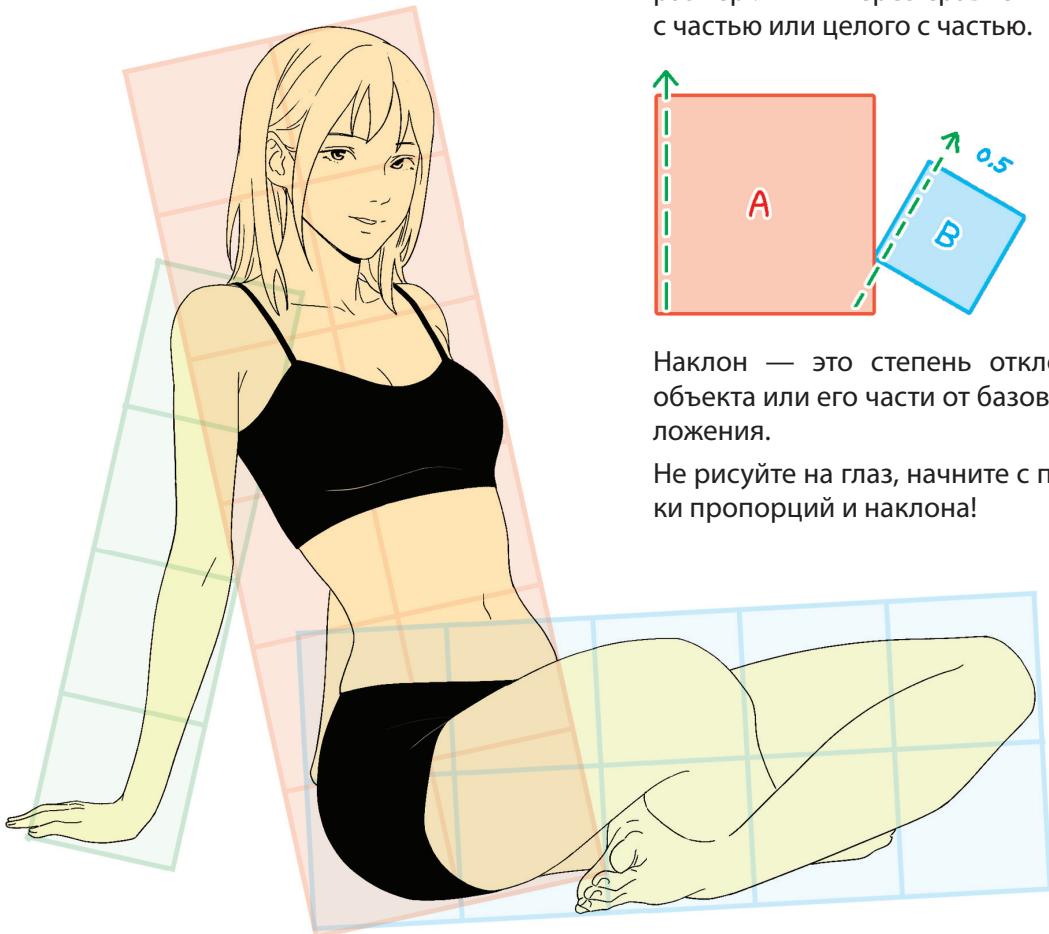


Пропорции — это способ определять размер линии через сравнение части с частью или целого с частью.



Наклон — это степень отклонения объекта или его части от базового положения.

Не рисуйте на глаз, начните с проверки пропорций и наклона!



## 02. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ РИСОВАТЬ ВСЕРЬЕЗ

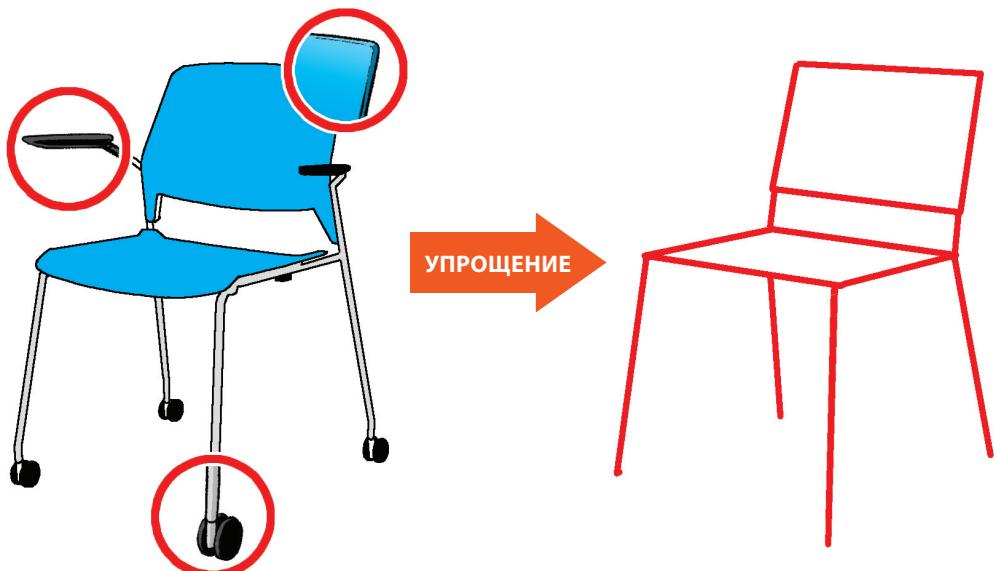


Перед тем как приступать к рисованию, необходимо осознать, что рисовать сложные фигуры, например человеческое тело, непросто. Как же облегчить себе работу? Ответ: рассмотреть предмет и упростить его.

Так вы сможете с легкостью рисовать даже очень сложные фигуры.

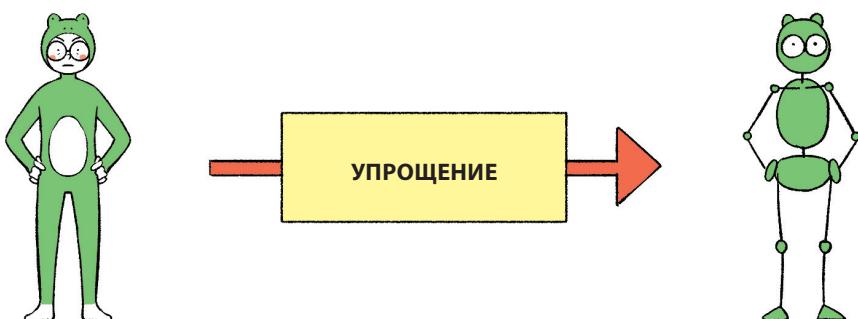
Это стул. Есть о чём подумать, правда?

Чем больше деталей в объекте, который вы хотите нарисовать, тем сложнее это сделать.



Опустим детали и рассмотрим только основные моменты.

Присмотритесь: это просто набор прямых линий и прямоугольников.



Я постараюсь объяснить максимально просто:  
человеческое тело — очень сложная форма, но теперь оно стало проще для понимания.

## ТОЧКИ И ЛИНИИ

В качестве примера используем самые простые точки и линии. Линии — одна из важнейших основ рисунка.

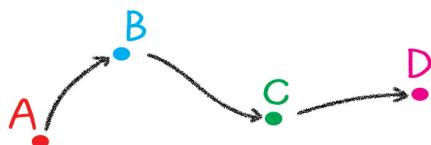
Давайте научимся рисовать линии через точки и рассмотрим человеческое тело с этой точки зрения.



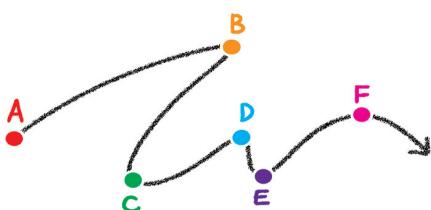
Отметим две точки А и В и соединим их линией. Это несложно.



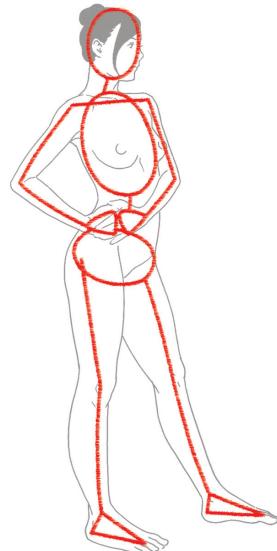
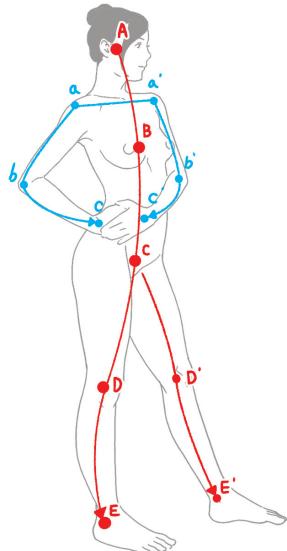
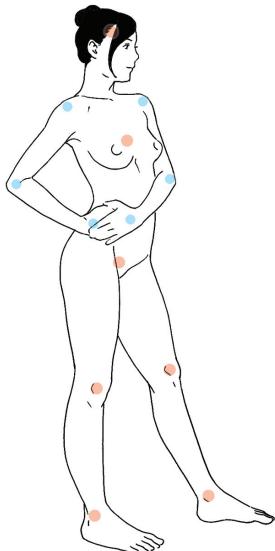
Это может выглядеть как случайные линии...



Отметим несколько точек и соединим их линиями. Лучше соединить их естественной кривой.



Выступающая часть фигуры, которую нужно обвести, — это тоже точка.



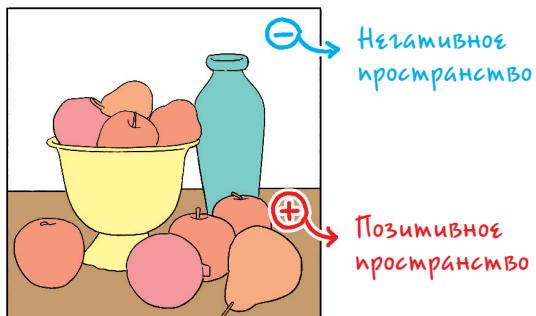
Подумаем о применении этого метода к рисованию человеческого тела. Представим выступающие участки тела в виде точек и соединим их линиями. Рисунок в самых простых формах еще не очень похож на человека, так ведь?

## ■ РАССМОТРИМ ПРЕДМЕТ КАК ПЛОСКИЙ СИЛУЭТ

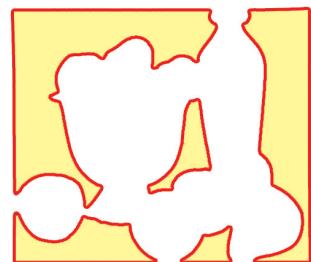
Вы можете опознать человека по одному его силуэту. А раз так, значит, силуэт является важной частью изображения человеческого тела. Рассмотрим человеческое тело через плоскость.



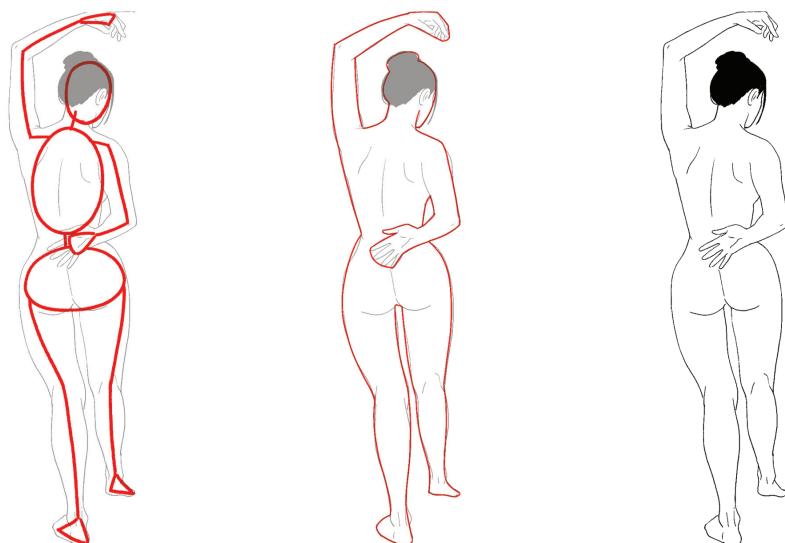
Концентрация на форме может помешать уловить силуэт. В такие моменты попытайтесь определить силуэт, сосредоточившись на негативном пространстве вокруг силуэта, а не на самом силуэте.



Когда вы видите множество сложных форм, как решить, с чего начать?



Если вы сможете рассмотреть негативное пространство, то сможете нарисовать контуры даже очень сложной фигуры.

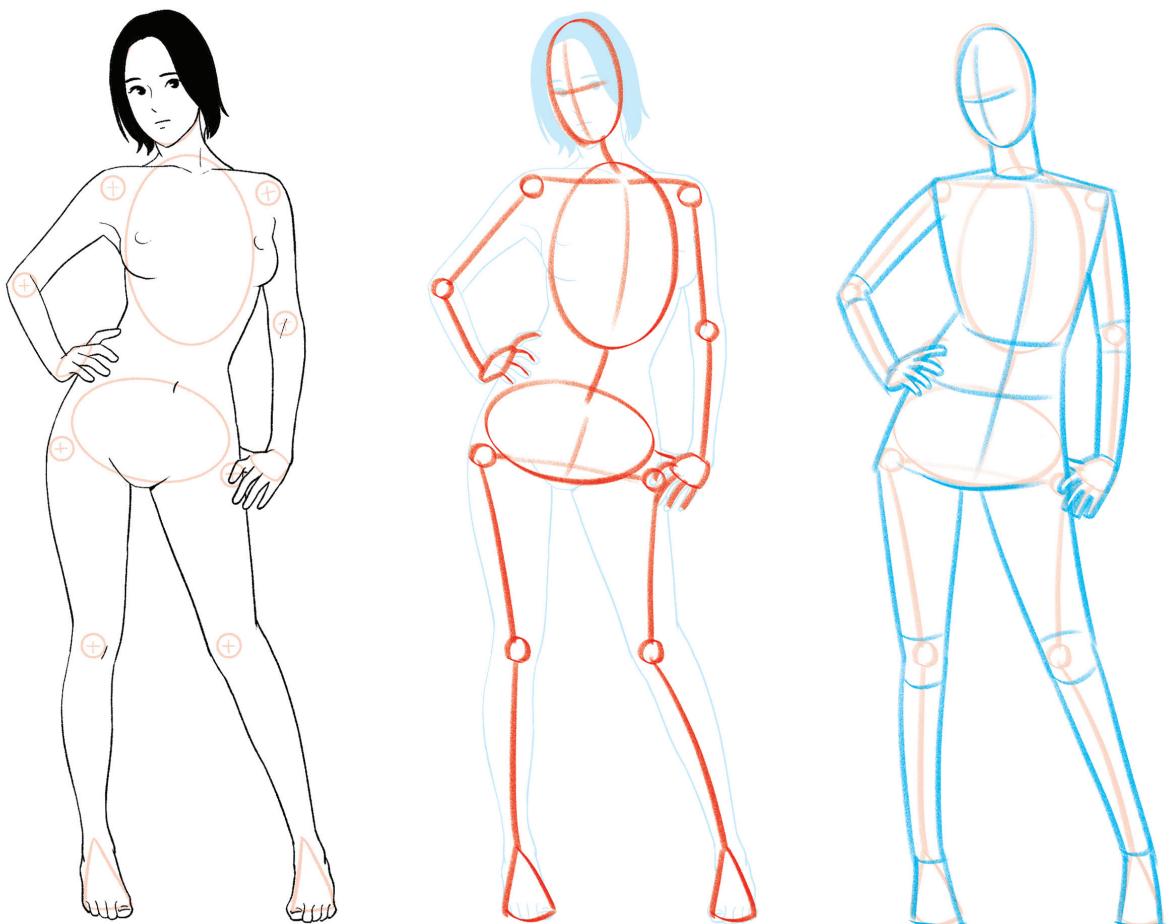


Сделайте шире фигуру из линий: так вы получите достаточно четкие очертания человеческого тела. Попробуйте определить и нарисовать объемные формы посредством использования негативного пространства.

## ■ РАССМОТРИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО, УПРОСТИМ ЕГО И НАРИСУЕМ

Итак, попробуем нарисовать упрощенную версию человеческого тела. Начнем с самого простого: точки, линии и только потом — поверхности.

Как ваше настроение? Уже не так волнуетесь?



Для начала определим конкретные точки на теле человека: лицо, туловище, суставы рук и ног, кисти и ступни.

Соединим точки линиями. Наметим простые формы лица, туловища, рук и ног.

Чтобы фигура приобрела объем, дорисуем формы, приближающие ее очертания к очертаниям человеческого тела. Видите, как в наброске начинает угадываться женская фигура?

ИЗУЧИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО И НАРИСУЕМ ЕГО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОЧЕК, ЛИНИЙ И ПЛОСКОСТЕЙ

