

РАЗБОР ОДНОГО РИЛСА · SEEDANCE 2.5 + CLAUDE

Матча *топит* квартиру

Обычное селфи с матчей превращается в минутный блокбастер:
потоп, заплыв по квартире, полёт над городом на нитях из матчи
— и новый стакан в кофейне.

Всё, что для этого понадобилось, — ниже: референсы, оба промта
целиком, приёмы и план.



СВЕТА · @VISKH_AI
ГДЕ-ТО В АЗИИ

КТО Я, КРОМЕ ЧЕЛОВЕКА СО СТАКАНОМ МАТЧИ

12 *млн*

ПРОСМОТРОВ ЗА
НЕДЕЛЮ — ИИ-
СЕРИАЛ
«УЛЕЙВИЛЬ»

292,4*к*

ЗА 5 СЕРИЙ
«ЛЕГЕНДЫ ИВЫ»,
ФАН-ПРОЕКТ

50

УЧЕНИКОВ
ИНТЕНСИВА
«CLAUDE-
КОНТЕНТ»

11 *лет*

В ДИЗАЙНЕ, 4 ИЗ
НИХ РЯДОМ С ИИ

3

МИНИ-АППА В
TELEGRAM,
СОБРАНЫ С
CLAUDE

2022

Первые опыты: ChatGPT и
Midjourney только выкатили.
Начала подмешивать ИИ в
рабочие задачи.

ноябрь 2025

Ушла в ИИ с головой:
генеративный контент, ИИ-
сериалы, своё обучение.

сейчас

Claude Max, свои инструменты
под генерацию видео, новый
инстаграм с нуля как публичный
эксперимент.

ЧЕМ РАБОТАЮ

Claude · Seedance 2.5 · Nano Banana Pro · Higgsfield · Grok · Syntx · Flow · Gemini · CapCut

Шестьдесят секунд, две генерации, четыре референса. Реальная
квартира, реальная одежда, реальная я — и ровно *одно невозможное*
событие.

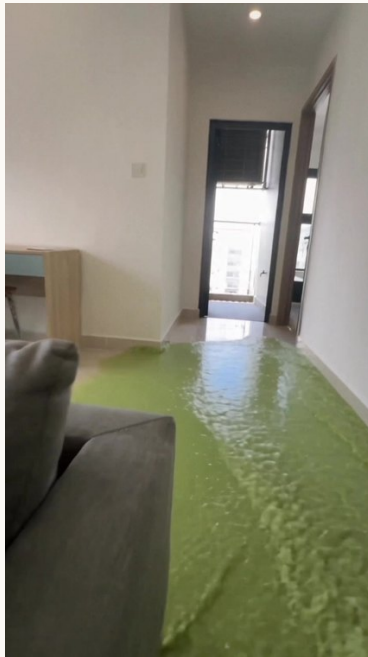
VISKH · @VISKH_AI

№ 01

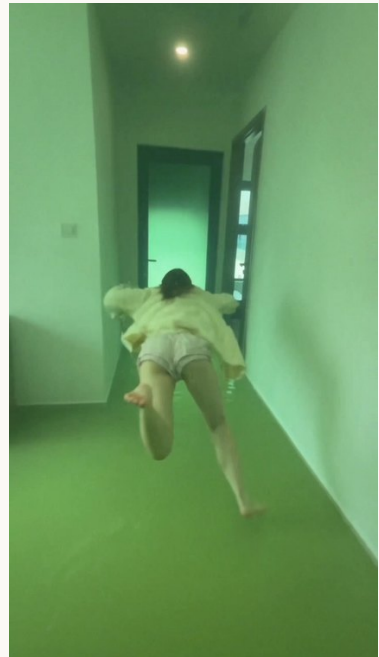
Что получилось



01 0:02 — обычное селфи. Всё настоящее: моя квартира, моя одежда



02 0:12 — стакан треснул. Матчи вылилось больше, чем в нём было



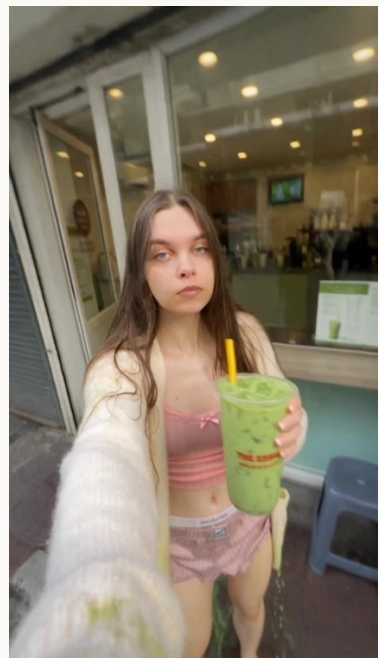
03 0:22 — под водой. Вода полупрозрачная — это прописано отдельно



04 0:28 — стекло вылетает, героиню выносит наружу. Стык двух генераций



05 0:50 — сальто в слоумо — единственный замедленный момент ролика



06 0:57 — кофейня, новый стакан. Петля закрылась

* кадры из готового ролика без обработки — так это отдаёт Seedance 2.5 после склейки двух частей в CapCut

Как устроен формат

Весь формат держится на одном правиле: **реальное место, где ты физически была, плюс ровно одно невозможное событие**. Камера при этом остаётся телефонной — шум, дрожь, промахи автофокуса, капли на объективе. Мир сходит с ума, съёмка не становится профессиональной.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Модель по умолчанию тянет в «красиво»: стабилизация, цветокоррекция, гладкая кожа, ровная композиция. Пока это не запрещено словами — придет реклама. Поэтому каждый такой дефолт в промте отменён и заменён противоположным.

Здесь версия гибридная: оптика любительская, содержание блокбастерное. Слоумо разрешено ровно дважды и оправдано внутри мира — это слоумо-режим самого телефона, а не кино.

Референсы

Четыре кадра. У каждого **одна задача и явный запрет** — без запретов референсы протекают друг в друга: студийный фон лезет в реальную комнату, одежда прыгает между кадрами.



СЕЛФИ · @image1

Личность

Источник истины по внешности. В промте так и написано: `a real unposed photo of the character`. Реальный кадр, не студийный — на этом держится вся достоверность.

запрет — не брать фон и не брать одежду. Одежда приходит с другого слота — иначе будет фиолетовая футболка вместо пижамы.



ПОРТРЕТ · @image2

Подтверждение

Второй фронтальный кадр. Усиливает узнаваемость, но не является отдельным ракурсом.

запрет — «это не другой ракурс и не другой человек» — без этой строки модель может смешать два кадра в третье лицо.



РАСКЛАДКА · @image3

Одежда

Кардиган, розовый топ, шорты. Одежда продублирована ещё и словами: картинка и текст вместе держат деталь до конца ролика, одна картинка — нет.

запрет — не рендерить как раскладку, белый фон или товарную съёмку. Одежда надета на персонаже.



КОМНАТА · @image4

Локация

Обычное фото квартиры. Глянцевая плитка уже зеркалит потолок — поэтому в первых секундах непонятно, блик это или уже вода.

запрет — не копировать кадрирование, не добавлять несуществующую архитектуру, не брать людей с этого фото как героиню.

ЛОВУШКА, НА КОТОРОЙ ЛЕГКО ПОПАСТЬСЯ

Фото локации почти всегда селфи — вы же там были. На нём есть и место, и вы. Слот получает работу «только локация», но модель видит человека и может собрать героиню дважды. Отсюда обязательная строка `never duplicate the character` в конце промта.

* порядок загрузки критичен: номера тегов идут по порядку загрузки, а не по смыслу. Перепутаете местами — промт молча уедет не туда.

Промт первой части

Под водой

30 СЕК · 9:16 · SEEDANCE 2.5

Casual handheld smartphone footage, raw and spontaneous, imperfect - not a commercial, not cinematic. Vertical 9:16, 30 seconds, one continuous handheld take, no editing cuts: every viewpoint change happens by the phone being turned in the same hand, with whip movements and motion blur. The world becomes impossible but the camera never becomes professional.

REFERENCES: @image1 - the character reference and the primary authority on the character's likeness. It is a real unposed photo of the character - treat it as the ground truth for who this is. Keep the character identical to @image1 for the whole clip, preserve likeness, no beautification. Do not use its background and do not use its clothing. @image2 - a second straight-on photo of the SAME character, used only to reinforce the likeness from @image1. It is not a different angle and it is not a different person - do not blend it into a new set of features and do not treat it as a side view. Do not use its background and do not use its clothing. @image3 - the outfit only: an oversized cream fluffy knit cardigan worn open, over a pale pink ribbed camisole with lace-trimmed straps and pale pink striped cotton shorts. The garments are worn by the character - do not render a flat lay, a white background or a product shot, no readable brand name. @image4 - the location only: a bright newly furnished apartment living room - glossy cream floor tiles, a grey fabric sofa with slim chrome legs, a white coffee table under clear protective film, an open corridor leading to a black-framed balcony door twenty floors up with a dense city of towers beyond. Do not copy its framing, do not add architecture that is not in it, and do not put any person into it other than the character.

MATERIAL - one substance for the whole clip: everything flooding the room is matcha. Bright jade green and TRANSLUCENT, never opaque paint - underwater visibility about two metres, fine green particles drifting in the shaft of daylight from the balcony door, pale foam gathering along the surface.

ROUTE (one continuous space, the character never teleports): the sofa -> the flooded living room -> underwater through the corridor -> the balcony door. The tall transparent plastic cup with the yellow straw stays gripped in the character's hand from the first frame to the last, even underwater, even while swimming.

OPTICS: the phone is held by the character throughout at arm's length - front camera to 8s, rear camera 8-16s, front again 16-24s, rear for the last beat. Natural indoor daylight, flat and slightly grey - keep the noise, do not denoise, do not brighten, no color grading. Underwater the light goes green and comes only from the balcony door, the phone mic turns muffled and blown, autofocus never settles.

0-6s. The clip starts mid-action, the frame still correcting itself: the character is already sipping through the yellow straw on the sofa, the camera swinging up into position, framing imperfect, the top of the frame clipping. At 2s a thin white crack runs across the bottom of the plastic cup and branches outward. At 4s a jet of jade green shoots down onto the tiles, then a second, then the whole base gives and green pours out in a column far wider than the cup could ever hold. The character looks at the cup, not at the floor, completely unbothered. The phone hand jerks and autofocus hunts on the cracked base.

6-14s. Continuing that same movement without a pose reset, the character stands up onto the sofa cushion and whips the phone to the rear camera - heavy motion smear - and the green is already ankle deep across the whole floor and climbing the chrome sofa legs, the protective film has lifted off the coffee table and sails away flat, the corridor is a rising jade channel running

toward the balcony door with the city towers still bright behind the glass. The level reaches the sofa seat, then the backrest. Green keeps pouring from a source that is not in frame. First droplets hit the lens here and stay on the glass until the end.

14-24s. The green closes over the frame and everything goes underwater in one continuous movement, no cut. Translucent jade water, visibility two metres, green particles turning in the shaft of light from the balcony door, a ceiling of pale foam overhead. The character swims forward through the living room, the cream cardigan spreading and drifting slowly, a thin stream of bubbles rising, the empty cup still gripped in one hand. At 16s the phone turns back to the front camera - lit green from below, the cardigan drifting upward, bubbles crossing the lens. A koi-shaped fish made entirely of matcha foam glides past close enough to blur the lens, then two more slip between the sofa and the desk, unhurried. The character pushes off the back of the sofa with both feet and swims hard for the balcony door.

24-30s. The character reaches the balcony door, braces both feet against the frame and shoves; the glass holds, bows inward, then bursts outward in one slab and the entire flooded room drains through the opening at once. For that single moment the phone's own slow-motion mode kicks in - the glass separating into slow turning sheets, the green torrent unfolding around the character - then it snaps back to real time and the character is swept out into open air twenty floors up, falling green all around, the dense city of towers below, the sun blowing out the top of the frame. Held frame for two seconds: the character suspended in the falling green with the empty cup still gripped, the broken door receding above. Clip ends there.

MOTION: grounded realistic physics at natural real-time speed except for the one named slow-motion moment at 27s. Water is translucent and heavy, it drags on the cardigan, lifts it, and slows every limb underwater. The character stays whole and stable through every whip and every stroke, no morphing, no melting limbs, no extra fingers. Keep the same geography throughout: the balcony door and the city always at the far end of the corridor, the sofa always behind the character once swimming.

IMPERFECTIONS, each motivated: handheld shake that never stabilizes, autofocus hunting at 4s on the cracked cup base because the phone hand jerks, at 15s as the lens goes under, and continuously from 16s because autofocus cannot lock underwater, exposure pumping at 9s when the frame swings toward the bright balcony door, water droplets and green residue on the lens from 12s onward, motion smear on every whip, blown highlights on the balcony glass and on the sun in the last beat, heavy sensor noise in the dark water low behind the sofa.

AUDIO, diegetic only: <a sharp dry crack of splitting plastic, green liquid hitting tile hard, a rising rush of water filling a room, the protective film crackling as it lifts and sails, furniture knocking as it shifts, the sound cutting to thick muffled underwater pressure at 15s, slow heavy bubbles close to the phone mic, a low sub-audible hum as the fish pass, the glass giving with a deep dull boom at 27s, then open air and wind>. Slight mic overload on the crack and on the glass. Authentic phone microphone quality, muffled and clipping underwater. No music, no spoken words, no dialogue.

NO cinematic stabilization, no gimbal smoothness, no color grading, no beauty filter or skin smoothing, no perfectly centered framing, no on-screen text, no subtitles, no watermark, no readable brand names. No slow motion anywhere except the single named moment at 27s. No cuts, no repeated actions, no object teleportation, no duplicated cup. Never duplicate the character, never render a reference sheet. Vertical 9:16.

Как склеены две генерации



МОСТИК МЕЖДУ ЧАСТЯМИ

Последний кадр первой части — первый кадр второй

Seedance берёт максимум 30 секунд за генерацию. Сценарий на минуту режется на две части, а стыкуются они через кадр: последний кадр первого ролика становится четвёртым референсом второго.

важно — брать не самый последний кадр, а за секунду до конца: у 30-секундных генераций финал часто подсыпается. Нужен кадр, где героиня чётко видна.

* если на платформе есть режим *extension* — лучше продлевать рабочий дубль: кадр подхватится сам, и бесплатно достанется непрерывность движения, света и внешности

Промт второй части

Полёт

30 СЕК · 9:16 · ПРОДОЛЖЕНИЕ ПЕРВОЙ

Continuation of the previous clip, same take, no reset. Casual handheld smartphone footage, raw and spontaneous, imperfect - not a commercial, not cinematic. Vertical 9:16, 30 seconds, one continuous handheld take, no editing cuts. The world is impossible but the camera never becomes professional.

REFERENCES: @image1 - the character reference and the primary authority on the character's likeness. It is a real unposed photo of the character - treat it as the ground truth for who this is. Keep the character identical to @image1 for the whole clip, preserve likeness, no beautification. Do not use its background and do not use its clothing. @image2 - a second straight-on photo of the SAME character, used only to reinforce the likeness from @image1. It is not a different angle and it is not a different person - do not blend it into a new set of features and do not treat it as a side view. Do not use its background and do not use its clothing. @image3 - the outfit only: an oversized cream fluffy knit cardigan worn open, over a pale pink ribbed camisole with lace-trimmed straps and pale pink striped cotton shorts. In this clip the garments are soaked through and heavy - do not render them dry, fresh or clean as they appear in @image3. The garments are worn by the character - do not render a flat lay, a white background or a product shot, no readable brand name. @image4 - the final frame of the previous clip, used as the opening state only: the character in open air twenty floors up, falling, jade green water falling around, a dense city of towers below. Continue directly from it, do not restage it, do not return to any interior. No apartment, no sofa, no tiled floor appears anywhere in this clip.

MATERIAL - one substance for the whole clip: everything green is matcha. The strands the character shoots are matcha - thick translucent jade cords with a foam skin, elastic, glossy, dripping. They are never spider silk, never rope, never white.

ROUTE (one continuous fall and swing, the character never teleports): open air beside the broken balcony -> across the gap to a neighbouring tower -> two lower swings between towers -> the street -> inside a small street-level tea shop. The tall cracked transparent plastic cup with the yellow straw stays gripped in one hand through the entire fall and every swing, and is only set down at the very end.

OPTICS: the phone is held by the character in one hand throughout, the other hand working - front camera during the fall, rear camera through the swings, front again inside the shop. Flat overcast daylight, keep the noise, do not denoise, do not brighten, no color grading. Green residue and water on the lens from the first frame, wind roar on the mic whenever the character is falling or swinging.

0-8s. Falling. The city of towers turns slowly below, the soaked cream cardigan snapping and cracking in the wind, jade droplets falling alongside at the same speed and hanging almost still in frame, the cracked cup still gripped. The camera is barely holding on, framing wild, the horizon rolling through the frame twice. The character looks down at the street, then back into the lens, completely unbothered, and shakes the wet cup once as if annoyed that it is empty. Autofocus hunts and gives up.

8-16s. Continuing that same movement without a pose reset, the character throws the free hand out and a thick jade cord of matcha fires from the palm, elastic and glossy, and slaps flat against the glass of the neighbouring tower. The cord goes taut, the fall converts into a swing, and the character is whipped sideways along the facade - the camera whips to the rear and the

tower glass smears past close enough to show the reflection travelling. At the top of the arc the cord releases with a wet snap and the character sails free across the gap, fires a second cord downward into the next building and drops into a lower, faster swing.

16-24s. Two more swings, each lower and closer to the street, jade cords firing and releasing, drops flying off them, awnings and cables and scooters blurring past below. At 20s, at the top of the highest arc, the phone's own slow-motion mode kicks in for exactly one moment: the character turns one slow complete somersault in the air, the soaked cardigan opening out, the cracked cup still gripped, green droplets hanging suspended around, and the cord already reaching for the next anchor - then it snaps back to real time and the swing continues at full speed into the last drop.

24-30s. The character lands on the wet pavement in a low crouch, one palm down, the cup still in the other hand, water running off the cardigan onto the concrete. Continuing straight out of the landing, the character walks into a small bright street-level tea shop with a glass front and plastic stools, past two people who do not look up, sets the cracked empty cup down on the counter and picks up a new full one, bright green with a fresh yellow straw. The phone turns back to the front camera. Held frame for two seconds: the character takes one long sip through the straw, soaked and dripping onto the shop floor, looking straight into the lens, completely unbothered, the puddle spreading around both feet. Clip ends there.

MOTION: grounded realistic physics at natural real-time speed except for the one named slow-motion moment at 20s. Real weight and real momentum - the cords stretch before they pull, the swings arc and decelerate at the top, the soaked cardigan is heavy and lags behind every movement. The character stays whole and stable through every swing and the somersault, no morphing, no warping, no melting limbs, no extra fingers. Keep the same travel direction across the whole clip: always moving screen-left to screen-right, always descending.

IMPERFECTIONS, each motivated: handheld shake that never stabilizes and gets violent during the swings, autofocus hunting at 3s during the fall and at 12s when the tower glass fills the frame, exposure pumping at 9s when the frame swings from shadow between towers into open sky, green residue and water droplets on the lens the whole clip, heavy motion smear on every swing, blown highlights on the sky and on the tower glass, sensor noise in the shadowed gaps between buildings, the frame briefly losing the character entirely at 14s and catching up.

AUDIO, diegetic only: <hard wind roar close to the phone mic during the fall, the wet elastic snap of a cord firing and hitting glass, the cord creaking under load, the rush of air on each swing, city traffic and scooter horns rising as the street comes closer, the wet slap of landing on pavement, water dripping off soaked knit onto concrete, the muffled interior of the shop, ice knocking in a fresh cup, and one long pull through a straw at the end>. Slight mic overload on the wind and on every cord snap. Authentic phone microphone quality. No music, no spoken words, no dialogue.

NO cinematic stabilization, no gimbal smoothness, no color grading, no beauty filter or skin smoothing, no perfectly centered framing, no on-screen text, no subtitles, no watermark, no readable brand names, no spider silk and no white webbing. No slow motion anywhere except the single named moment at 20s. No cuts, no repeated actions, no object teleportation, no duplicated cup. Never duplicate the character, never render a reference sheet. Vertical 9:16.

Пять приёмов, на которых всё держится

01 Один материал на весь ролик

Всё, что происходит, сделано из того, что было в стакане: напиток → океан → нити → снова напиток. Никакой паутины: в хвосте прямо запрещено `no spider silk and no white webbing`, иначе приедет Marvel.

02 Вода полупрозрачная, а не краска

Матча непрозрачная — без оговорки подводная часть станет зелёной мутью. Поэтому отдельный блок MATERIAL: нефритовая, видимость два метра, частицы в луче из окна, пена по поверхности.

03 Брак камеры расписан по таймкодам

Главный приём формата. «Трясущаяся камера» — прилагательное, оно размазывается. «Автофокус промахивается на 4-й секунде, потому что рука дёрнулась» — событие, которое можно отрендерить. У каждого дефекта есть время и причина.

04 Персонаж назван, а не описан

В промте ни слова о внешности — только `the character`. Внешность приходит с референса, а её словесное описание избыточно и ловит модерацию на ложном срабатывании. Личность держат предметы: стакан, кардиган, жёлтая трубочка — повторённые в каждом бите.

05 Контраст вместо паники

Камера паникует — героиня нет. Автофокус мечется, экспозиция скачет, а она спокойно пьёт. Единственная настоящая реакция за весь ролик — на то, что матча кончилась. Уберите невозмутимость — получится обычное «ой, потоп».

План: от фото до готового рилса

01 Собрать четыре референса

Селфи, портрет, одежда, комната. Локацию снять обычным телефонным кадром — постановочный читается как рендер. Все вертикальные: соотношение сторон тянется за референсом.

02 Черновик первой части на 480p

Вдвое дешевле, а физику воды, внешность и невозмутимость видно и так. Аудио включено — дыхание в микрофон и хлюп пустой трубочки рождаются только в генерации.

03 Проверить четыре вещи

Не «нравится / не нравится», а по пунктам: держится ли внешность к 30-й секунде, полупрозрачна ли вода, сохранилась ли невозмутимость, остался ли шум в картинке.

04 Править по одной строке за прогон

Меняете блок целиком — не поймёте, что помогло. Таблица ниже: симптом слева, конкретная правка справа.

05 Финал на 720p, забрать кадр

Когда черновик устраивает — тот же промт на 720p. Сохранить кадр за секунду до конца отдельным файлом.

06 Вторая часть и склейка

Те же три референса плюс кадр из первой части. Обе части встык в CapCut. Музыка, текст и титры — только здесь, в генерацию они не идут.

табл.

Симптом → что править

что видите	что менять
лицо поплыло к финалу	повторить тег внутри каждого бита: @image1 (the character, same cream cardigan)
вода как зелёная краска	усилить MATERIAL: visibility three metres, the sofa clearly visible through the water
героиня запаниковала	the character does not react to the water at any point until the straw pulls air
картинка красивая и гладкая	продублировать not a commercial, not cinematic ещё и в самый конец промта
нити стали белой паутиной	проверить no spider silk and no white webbing в хвосте, усилить описание материала нитей
переход под воду развалился	поставить Cut – перед подводной частью — одну склейку гибрид переживёт
модель теряет инструкции	резать по порядку: звуки в AUDIO до шести → sensor noise и blown highlights → описание существ
отказ модерации	убрать описание внешности — лицо, тело, фигура, возраст. Отрицания вроде no beautification оставить

№ 09

Что дальше

Берите свои четыре кадра и собирайте свою историю по этому каркасу — промты выше можно использовать как шаблон, меняя место, событие и предметы.

А я пока обкатываю инструмент, который делает всё это за один запрос. Покажу его в канале, когда вы попробуете руками — так будет видно, что именно он делает за вас.

ЗАБИРАЙТЕ И ПРИХОДИТЕ

Тут регулярно *такое*

Разборы своих роликов целиком, инструменты, шаблоны и ИИ-сериалы. Новый инстаграм расту с нуля как публичный эксперимент — можно смотреть в реальном времени, что работает, а что нет.

[TELEGRAM · @VISKH_AI](#)

[INSTAGRAM · VISKH_AI](#)

[TIKTOK · VI.NEURO](#)

[YOUTUBE · VI_SKH](#)

в закрепе канала — бесплатные гайды и уроки + три мини-аппа, собранных с claude: 12week, котофокус и симулятор фрилансера

гайд можно свободно пересылать целиком