
A woman with long dark hair is shown from the waist up, wearing white underwear with a thin black waistband. She is looking back over her shoulder towards the camera. The background consists of light-colored vertical blinds, with soft light filtering through them. The overall mood is intimate and artistic.

FOTOGRAFOWANIE MODELEK

Techniki pozowania

BILLY PEGRAM

Amherst Media[®]
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

 Helion

Tytuł oryginału: Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-246-3967-0

Copyright © 2008 by Billy Pegram.

All photographs by the author.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopied, recorded or otherwise, without prior written consent from the publisher.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: helion@helion.pl

WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://helion.pl/user/opinie/fotmod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp	6
Sztuka pozowania do zdjęć	6
Pomoc modelce w zaprezentowaniu się od najlepszej strony	6
Troska o satysfakcję klienta	6
Wyzwania związane z fotografią pozowaną	9
Wyzwania techniczne	10
Stylizacja	10
Praca z ludźmi	12
Kilka słów o tej książce	13
1. Najważniejsze zasady	14
Umiejętność wizualizacji	14
Wzoruj się na sukcesach innych fotografów	14
Pracuj z wyobraźnią	14
Jasno wyrażaj swoje oczekiwania	15
Cele sesji	17
Tworzenie nurtu	17
Skupianie uwagi	18
Narzędzia	20
Linie proste	21
Krzywe	21
Kompozycja i kadrowanie	24
Perspektywa	28
Tonacja i kolorystyka	28
Poza	31
2. Pozowanie: ciało	33
Trzy najważniejsze zasady	33
Postawa	33





Program CSI: rozwiązanie na dobry początek	34	Rola dłoni	47
Historia i cel programu CSI	34	„Złe” dłonie	47
Diagramy póz	35	Ogólne wskazówki	47
Pozy C, S oraz I	35	Swobodne ułożenie	48
Ustawienia stóp	36	Dłonie a rekwizyty i produkty	49
Poza skrzyżna i otwarta	36	Dłonie wokół twarzy	51
Stopy i kostki	38	Dłonie w talii	52
Pokaż jedną piętę	38	Dłonie na biodrach i w pasie	54
Kadrowanie	39	Ręce w kieszeniach	56
Prostowanie palców	40	Dłonie, kołnierze i zamki	57
Nie pokazuj spodniej części stóp	42	Ręce na udach	59
Wysmuklanie i wydłużanie nóg	42	Dłonie na kolanach	61
Sugestie dla początkujących modelek	44	Przykłady praktyczne	62
Biodra i pośladki	44	Ręce i ramiona	67
Ujęcia z tyłu	44	Oddzielnie od ciała	67
Pozy siedzące	45	Łokcie	67
Unoszenie jednej stopy	45	Oprawa twarzy	68
Dłonie i nadgarstki	47	Podniesione ręce	68

3. Pozowanie: głowa i twarz	69	Wybór tła	120
Różne ujęcia twarzy	69	Ubranie	120
Z przodu	69	Oświetlenie	121
Trzy czwarte	69	Tworzenie portfolio	122
Z profilu	71	Zdjęcia otwierające i zamykające	122
Pochylenie głowy	71	Układanie środkowych zdjęć	122
Oczy	72	Grupowanie	122
Usta	76	Upychanie	122
Wyraz twarzy	80	Puste strony	122
4. Pozowanie na potrzeby różnych gatunków zdjęć	81	Różnorodność	123
Określanie docelowej grupy klientów	81	<i>Podsumowanie</i>	124
Wiek	81		
Wzrost	82		
Ogólny wygląd	82		
Reklama	83		
Moda	86		
Glamour	86		
Bielizna	90		
Modelki o pełniejszych kształtach	90		
Prasa	93		
Ćwiczenia fizyczne i sport	94		
Katalogi	96		
Kostiumy kąpielowe	97		
Wyjątkowe zalety	100		
5. Praktyczne przykłady	101		
Bethany: portret całej sylwetki	101		
Ciana: symetria	103		
Janeen: naturalne kształty	106		
Lexie: prezentowanie osobowości	109		
Monique: dziewczęca, słodka, roześmiana	110		
6. Sugestie i sztuczki	112		
Poproś o przykładowe portfolio	113		
Jakość	115		
Komunikacja z modelką	115		
Rozpocznij od klasycznych portretów	116		
Budowanie nastroju	118		
Komfort psychiczny modelek	118		



Wstęp

SZTUKA POZOWANIA DO ZDJĘĆ

Lata doświadczeń nauczyły mnie, że kierowanie pozowaniem modelek jest sztuką, którą powinni osiąść i rozwijać wszyscy fotografowie portretowi marzący o sukcesie.

Pomoc modelce w zaprezentowaniu się od najlepszej strony. Modelki, zwłaszcza początkujące, często liczą na umiejętności i doświadczenie fotografa w kwestiach doboru najkorzystniejszej dla nich pozy. Nawet te doświadczone — choć z upływem czasu opanowują bogatą gamę póz i potrafią elegancko, płynnie przechodzić od jednej do drugiej w trakcie całej sesji — nadal potrzebują pieczy fotografa, który powinien korygować kosmetyczne błędy, podkreślać ich najmocniejsze strony i tuszować te słabsze.

Zdarza się, że stremowana modelka po prostu biernie stoi przed obiektywem w oczekiwaniu na wskazówki. Niedoświadczeni fotografowie często mają ogromne problemy z kierowaniem modelką, zwłaszcza że większości portrecistów znacznie łatwiej wyobrazić sobie jakąś pozę aniżeli wyjaśnić modelce, czego oczekują.

Troska o satysfakcję klienta. Przy fotografowaniu modelek w grę wchodzi jeszcze jeden ważny element: klient. Może to być zleceniodawca konkretnego projektu bądź też — w przypadku fotografii do portfolio modelki — jej wszyscy *potencjalni* klienci.



Umiejętność upozowania modelki jest trudną sztuką, którą można opanować jedynie dzięki wytrwałej nauce i praktyce



Dobre pozowane zdjęcie nie jest dziełem przypadku, lecz stanowi wypadkową cierpliwości, umiejętności, wiedzy i zaangażowania w pracę

Na fotografiach reklamowych modelka często pełni drugorzędną rolę, na pierwszy plan wysuwa się bowiem promowany produkt. Zadanie modelki polega w tym przypadku na wykreowaniu odpowiedniego nastroju. Jej poza powinna zwracać uwagę na reklamowany towar lub usługę. Jeśli uda się jej ta sztuka, a zdjęcie będzie wywoływało oczekiwane emocje, to zleceniodawca lub reklamodawca z pewnością nie będą zawiedzeni. Zastanów się: co chciałbyś wyeksponować? Czy chodzi o konkretny element garderoby, czy raczej o jakiś detal (np. zapięcie, tkaninę lub jej deseń)? Co będzie dla widza impulsem, który skłoni go do zakupu promowanego produktu?

Jeśli robisz zdjęcia do portfolio, powinieneś zaaranżować je z myślą o konkretnym typie klientów, na jakich nastawia się dana modelka. Mogą to być na przykład projektanci mody, wydawcy czasopism, producenci, jubilerzy czy przedstawiciele dowolnej innej branży, która chętnie promuje swoje wyroby lub usługi za pośrednictwem modelek. Ponadto zdjęcia powinny pokazywać modelkę od najlepszej strony, maskować ewentualne mankamenty jej urody oraz korespondować z jej wrażliwością estetyczną i osobowością. Ponownie warto zadać sobie kilka pytań: co chciałbyś wyróżnić na zdjęciu? Co zachęci klienta do wynajęcia właśnie tej, a nie innej modelki?

Celem portfolio jest zaprezentowanie bogatej gamy ról, w jakie potrafi się wcielić modelka, a także jej największych zalet. Potencjalny klient



BRITTBÖCKIUS KEVINSTEWART MARVINGARRETT FREDWHITFIELD CASHMYERS LARRY SANDVICK CODYOHL

W przypadku fotografii reklamowej należy dokładnie określić, co powinno skłonić klienta do zakupu reklamowanego produktu





Potencjalny klient przeglądający zdjęcia modelki powinien znaleźć w jej portfolio coś, co mu się spodoba – i na tej podstawie podjąć decyzję o wynajęciu jej na sesję. Kluczem do osiągnięcia tego celu jest zróżnicowana estetyka fotografii, jak w przypadku tych zdjęć Ciany



przeglądający zdjęcia powinien znaleźć w portfolio coś, co mu się spodoba — i na tej podstawie podjąć decyzję o wynajęciu danej modelki na sesję.

WYZWANIA ZWIĄZANE Z FOTOGRAFIĄ POZOWANĄ

Nietrudno sobie wyobrazić, że dobrze upozowane i zrobione zdjęcie nie jest dziełem przypadku. Nie zdarza się, by fotograf ot, tak sobie napotkał doskonałą modelkę w wymarzonej pozie i tak fenomenalnie oświetloną, że wystarczy sięgnąć po aparat i nacisnąć spust migawki. Tworzenie doskonałych,



Odniesienie sukcesu w dziedzinie fotografii pozowanej wymaga mistrzowskiego opanowania klasycznych arkanów tej sztuki oraz umiejętności cyfrowego udoskonalania obrazu

zwracających uwagę zdjęć wymaga cierpliwości, umiejętności, wiedzy i zaangażowania. Nieodzowne jest też mistrzowskie opanowanie innych aspektów fotografii.

Wyzwania techniczne. Niezależnie od tego, jak doświadczonym jesteś fotografem, zawsze musisz być otwarty na poznawanie nowych technik i trików, nowego sprzętu, nowych filmów oraz metod rejestrowania obrazu, a także nowych trendów w fotografii. Twój repertuar artystyczny powinien nieustannie ewoluować i wpisywać się w obowiązujące tendencje rynkowe. Te wyzwania stały się szczególnie istotne w epoce cyfrowej ze względu na olbrzymią dynamikę rozwoju technologii rejestrowania i przetwarzania obrazu.

Stylizacja. Kolejnym wyzwaniem związanym z fotografią pozowaną jest konieczność sprawnego poruszania się w świecie mody — modelowania fryzur, robienia makijażu i stylizacji. Zgrany zespół specjalistów z tych dziedzin stanowi jeden z najważniejszych warunków decydujących o uzyskaniu statusu zawodowego fotografa. Gdy zdecydujesz się już, jakie elementy chciałbyś zaakcentować na zdjęciu, skorzystaj z usług zespołu fachowców (wizażysty, fryzjera, stylisty), aby wspólnie wypracować oczekiwany efekt. Wykwalifikowani

NA SĄSIEDNIEJ STRONIE. Gdy zdecydujesz się już, na jakim efekcie Ci zależy, skorzystaj z usług zespołu fachowców, którzy pomogą Ci go osiągnąć





Fotografowanie mody nie polega na beznamiętnym rejestrowaniu kolejnych scen. Trzeba jeszcze umieć nadać im konkretną wymowę

Podczas sesji należy być cierpliwym i dbać o pozytywną atmosferę.

asystenci odciążą Cię od niektórych zajęć, a niekiedy mogą mieć istotny wkład w proces twórczy. Dzięki zgraniu i zaangażowaniu zespołu nawet amator z pewnym doświadczeniem może stworzyć prace na profesjonalnym poziomie.

Praca z ludźmi. Fotografowanie mody nie polega na beznamiętnym rejestrowaniu kolejnych scen. Trzeba jeszcze umieć nadać im konkretną wymowę. Podczas sesji należy być cierpliwym i dbać o pozytywną atmosferę. Modelka musi być zrelaksowana i pewna siebie — tylko wówczas da z siebie wszystko, zaś do fotografa należy stworzenie komfortowego, przyjaznego nastroju, który będzie sprzyjał przebiegowi sesji.

KILKA SŁÓW O TEJ KSIĄŻCE

Ta książka ma na celu wyeliminowanie wątpliwości dotyczących wykonywania pozowanych zdjęć. Znajdziesz w niej wiele cennych informacji oraz wskazówek, które pozwolą Ci uniknąć typowych błędów popełnianych przy pozowaniu, a dzięki wielu przykładowym fotografiom wzbogacisz repertuar póz i nauczysz się dobierać właściwą stylistykę, umożliwiającą uzyskanie oczekiwanego efektu. Przede wszystkim jednak niniejsza książka ma służyć pomocą w wypracowaniu indywidualnego stylu i realizowaniu własnych, oryginalnych pomysłów.

Uzyskanie najwyższej klasy zdjęć niejednokrotnie zależy od asysty zespołu specjalistów z różnych dziedzin



PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Poznaj świat profesjonalnego fotografowania modelek!



O tym, czy fotografia jest dobra, decyduje wiele czynników: oświetlenie, sprzęt, kunszt fotografa oraz... poza modelki. Właściwie dobrana, potrafi uwydatnić urodę i wdzięk, ukryć ewentualne mankamenty, wyeksponować prezentowaną kreację lub promowany produkt i zachęcić potencjalnych zleceniodawców do nawiązania współpracy. Osiągnięcie tych celów wykracza poza możliwości klasycznie rozumianej fotografii portretowej i wymaga opanowania szczególnych umiejętności.

W trakcie lektury tej książki poznasz najważniejsze zagadnienia związane z wyborem pozy. Dowiesz się, jak właściwie ustawić modelkę w zależności od przeznaczenia zdjęcia. Nauczysz się kontrolować położenie głowy, tułowia oraz mimikę twarzy. Ponadto zrozumiesz, jak komunikować się z modelką, budować nastrój oraz wybierać tło. Jeżeli do tego dołożysz szeroki wachlarz przykładowych zdjęć, otrzymasz podręcznik idealny dla każdego fotografa. Warto również zapoznać się z inną książką z tej serii: *Fotografowanie modelek. Techniki oświetleniowe*. Świetnie dobrane oświetlenie to podstawa udanego zdjęcia!

O czym przeczytasz?

- Ocena umiejętności modelki, dostrzeganie jej największych atutów oraz ewentualnych problemów
- Dobór wyjściowej kompozycji oraz pozy i doskonalenie ich techniką małych kroków
- Omówienie poz eksponujących urodę nóg, stóp i pośladków
- Pozowanie górnej części ciała, ze szczególnym uwzględnieniem naturalnego, eleganckiego ułożenia dłoni
- Praca nad mimiką i budowanie atmosfery zdjęcia
- Porady dotyczące pracy z początkującymi modelkami, wymagającymi szczegółowych wskazówek w trakcie pozowania

Patroni medialni:



SwiatObrazu.pl



helion.pl
księgarnia
internetowa

Nr katalogowy: 8630

Księgarnia internetowa
<http://helion.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
 0 601 339900

Helion

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://helion.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://helion.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://helion.pl/nawosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl
<http://helion.pl>

Amherst Media
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

ISBN 978-83-246-3967-0



Cena: 39,90 zł

sklepnij po **WIĘCEJ**



KOD KORZYŚCI

Informatyka w najlepszym wydaniu