

МУЖЧИНЫ

Портрет | Фэшн | Нью | Бизнес | Стена

Портрет

Мужчины не горят желанием блистать безупречной красотой, их образ должен быть крутым, сильным, мистическим, доминантным и решительным. Позы должны подчеркивать не изгибы тела, а силу и характер. Обо всем подробнее на следующих страницах...

РАЗВЕРНИ СТУЛ



Упростите модели задачу, начните с простой позы. Пусть она просто сидит. Спинка стула, которая отделяет модель от фотографа, обеспечивает «безопасность». Из этой простой позы уже можно сделать многое, и если вы покажете модели первые удачные снимки, то появится стимул работать с полным доверием и отдачей.





Локоть
опирается
на колено

Высоту колена
можно изменить

Носок
направлен
вперед



№ 136

КРУТОЙ



Мужчинам, как правило, нравится выглядеть сильными, подтянутыми, уверенными в себе, способными к принятию решений, собранными. По крайней мере они хотят выглядеть такими, а не «сладкими» или рассеянными. Это достигается отчасти, определенной небрежностью в позе. Модель не должна пытаться позировать абсолютно точно, она должна выглядеть немного неидеально. Другая составляющая крутого образа — отведенный в сторону взгляд и/или небольшой разворот тела, которые дистанцируют модель от зрителя, создавая, таким образом, легкую мужскую крутость.

СТОЯЩИЙ МЫСЛИТЕЛЬ



Еще один параметр, с помощью которого вы можете управлять воздействием позы, — это степень открытости или закрытости верхней части тела модели. Здесь видно, как действуют разные позы с пересекающимися руками. Характер воздействия изменяется от оборонительного до крутого и неприступного. Хорошо это или плохо? Ни то ни другое. Вам просто нужно знать правила, чтобы иметь возможность целенаправленно нарушать их. Итак, решайте, что вам нужно для воплощения вашей идеи.





ПЛОХОЕ УТРО



Куда девать руки? Как раз именно мужчинам часто бывает трудно применить руки в позу. Самое очевидное решение — это использовать их осмысленным и естественным образом. В противном случае модель будет чувствовать себя неловко и некомфортно, и это обязательно будет заметно на фотографиях. Используйте карманы штанов, пряжку ремня, бедра, затылок, шею или соедините кисти модели. Пусть она представит боль в шее или похмелье с прошлой ночи и соответственно расположит руки.

СИММЕТРИЧНЫЙ



Симметричные относительно центральной вертикали позы нашей мужской модели создают волевой, сильной и решительной образ. Однако даже в такой симметричной позе у вас остается несколько способов повлиять на образ с помощью рук. Как должна выглядеть модель? Сильной, вдумчивой или расслабленной?





НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙ

Позы на этой странице различаются, но все они имеют одну общую черту. Обнаружили ее? Они неестественные и наигранные! Это особенно заметно на основном изображении и в варианте 1. Такие ошибки может совершить любая модель, но именно с мужчинами вы должны быть особенно осторожными, чтобы не переусердствовать. То же относится, как вы видите, и к вариантам 2 и 3, где модель притворяется маленьким мальчиком. Все, что выглядит восторженным, уязвимым или милым у женщин, обычно является абсолютно неприемлемым для мужчин.

ОТСТРАНИСЬ



В скрещенных руках видится что-то оборонительное, но в то же время и что-то сильное, так как модель выглядит отстраненной и закрытой. Если вы хотите усилить эффект, попросите модель немного стиснуть зубы. Этот маленький трюк поможет сильнее подчеркнуть линию подбородка, что в свою очередь сделает лицо более мужественным. Однако это не означает, что чем крепче сжать зубы, тем лучше. Лучше только слегка, иначе это будет выглядеть неестественно или даже комично.





НАПРЯЖЕННЫЙ



Большие и круглые кукольные глаза создают не самый лучший мужской образ. Они скорее выражают страх и растерянность. А вот морщины у мужчин, в отличие от женщин, выглядят сексуально. Если снимок сделан правильно, то несколько морщин на лбу или между бровями не будут недостатком. Попросите свою модель провести рукой по волосам, почесать затылок или положить руку на шею.

РАССЛАБ- ЛЕННЫЙ



Как вы уже поняли, мужчины хотят выглядеть непринужденными, а не взволнованными. Это можно показать, попросив модель расслабить спину. Никаких «Грудь вперед, живот втянуть!». Поза скорее расслабленная и демонстрирует спокойный отдых. Однако следите за тем, насколько согнута спина. Модель должна выглядеть непринужденной, а не безвольной. У вас есть множество возможностей создавать совершенно разные снимки, изменяя положения рук модели, угол съемки и ориентацию кадра (книжную или альбомную).





Для перехода к этой позе от предыдущей, просто немного разверните модель. Не забывайте принцип — переходить к следующей позе, только тогда, когда проработаете все варианты предыдущей. Этот принцип очень поможет вам легко и интуитивно расширить свой репертуар. Поза «СБОКУ» наглядно демонстрирует, насколько важно положение спины. Также следите за тем, чтобы руки не были слишком сильно вытянуты. Это нарушит непринужденность позы.



НА ЖИВОТЕ



Да, чаще всего мужчины хотят выглядеть сильными и независимыми. Однако нет правила без исключения. Эта скорее детская поза, в сочетании с правильно подобранным выражением лица мужественной модели, может создать интересный образ. Можно пробовать различные варианты положений рук и головы, однако выражение лица должно оставаться неизменно серьезным.



ФЭШН

При съемках в стиле фэшн, как мужчин, так и женщин, основное внимание уделяется не модели, а наряду, который она презентует. Такие позы предназначены для демонстрации и специального представления одежды.

СБОКУ

По сравнению с Позой № 143, тут одежда на модели заметна гораздо лучше. Поэтому эта поза хорошо вписывается в главу о фэшн-позах. Означает ли это, что позу можно использовать только для фэшн-съемок, а не в портретных съемках? Ни в коем случае, нет. Однако такое разделение должно помочь вам понять позы еще лучше. В области фэшн-одежда выходит на первый план, а поза, естественно, должна способствовать этому.





НА КОРТОЧКАХ

U

С помощью этой позы вы можете показать весь наряд компактно. Это может быть полезным, когда вам необходимо лучше заполнить площадь кадра. При съемке поз в положении стоя, в кадре, слева и справа от модели, остается еще много свободного места. Такая поза также может, например, рекламировать прочность штанов или привлечь внимание к обуви. Обычно рекомендуется расположить стопы на цыпочках. Модель может прикрыть руками паховую или другие области, которые здесь не должны быть в центре внимания.

ФЭШН-ПОСАДКА



Конечно, эта поза могла бы быть и портретной, но разграничения не высечены в камне. Кроме того, у этой позы есть особое преимущество: она, как и предыдущая поза на корточках, подходит для компактного показа всего наряда. В такой позе могут быть хорошо представлены одежда, обувь, а также наручные часы.





ФЭШН-ПОСАДКА II



Как Поза № 147, но без закидывания ноги на ногу, и, следовательно, модель немного более свободна в выборе движений. Здесь она может перемещать вес с одной стороны на другую и искать вместе с вами удачные положения рук. Следите за тем, чтобы верхняя часть тела не была закрыта руками. Таким образом, вы гарантируете, что она будет хорошо видна. Ювелирные изделия и часы должны быть на руке, которая ближе к камере.

ВЫСОКИЙ СТУЛ



Дайте в распоряжение модели высокий стул или стол, подоконник или перила на открытом воздухе, для того чтобы была возможность опереться или прислониться. Модель может положить руки в карманы, скрестить их, изменять положение ног. Это отличная поза для презентации штанов.





ВЫСОКИЙ СТУЛ II



Главный вопрос при фэшн-съемках всегда один и тот же: как можно сделать максимально привлекательным наряд, который нужно представить? Так, например, определенная поза может подчеркнуть эластичность штанов, или, подобрав положение ног, можно показать обувь не только спереди, но и сбоку. Поза зависит от предмета, который демонстрируется. Изучайте различные варианты и приобретайте опыт.

НИЧЕГО НЕ ОБРЕЗАТЬ

Здесь на всех снимках чего-то не хватает: голени или других частей тела. Они выглядят так, как будто их ампутировали. Это происходит, когда вы снимаете части тела под неправильным углом, неверно кадрируете или поза выполняется неправильно. Старайтесь избегать таких ошибок, поскольку это всегда приводит зрителя в замешательство.



КЛЮЧЕВОЙ УРОК



Локоть управляет энергичностью позы

Плечо опущено

Нога согнута в колене

Нога выпрямлена

Носок направлен вперед

Стопа на носке



РУКА В КАРМАНЕ



Мужчины любят класть руки в карманы. Следите за тем, чтобы рука не полностью исчезала в кармане и, следовательно, не выглядела как отрезанная. Также в этой позе следует избегать чрезмерного выставления бедра, чтобы не создавать женоподобный силуэт. Небрежно опущенная в карман штанов рука, в сочетании с нахмуренным лбом или отведенным взглядом, придает позе мужественный вид.

ИДИ ВЛЕВО, СМОТРИ ВПРАВО



В то время как наша модель делает движение влево, ее взгляд устремлен вправо. Этот контраст создает в кадре напряжение и динамику. Отведенный от зрителя взгляд заставляет обратить внимание не на лицо, а на наряд. Если поставлена задача акцентировать лишь отдельный предмет гардероба, например футболку, то тогда модель должна ухватиться за нее одной рукой. Таким предметом могут быть, часы, пояс или шарф.





СВОБОДНЫЙ ОБЗОР



Эта поза имеет много преимуществ в фэшн-съемке. Начнем сверху: модель отводит взгляд, значит, зритель будет «иметь дело» с нарядом. Руки не перед корпусом, а рядом с ним, кисти исчезают в задних карманах либо просто за спиной. Обзор одежды получается свободным! Стопа, поставленная на носочек, показывает ботинок сбоку, другая нога демонстрирует его спереди. Скрещенные ноги демонстрируют штаны и спереди, и сбоку.

СВЕСЬСЯ В СТОРОНУ

U

Изменение высоты плеча обеспечивает видимость ходьбы в Позе № 157, но исполненное экстремально, как здесь, может придать позе очень крутой вид. В отличие от позы для женщин, подбородок и плечо не следует придвигать друг к другу. Иначе получится очень женственный вид. Если модель будет стоять с широко расставленными ногами, это создаст контраст мужественности с игривыми плечами.



Спина
прямая

Нога выпрямлена

Носки
направлены
вперед

ХВАТ ЗА ОДЕЖДУ



Как уже упоминалось, манипуляции с одеждой помогают привлечь к ней внимание. Обратите внимание, как много фэшн-поз используют захват одежды руками. Простой способ запомнить эти позы — классифицировать их. По какому принципу? По одежде! Что можно сделать с футболкой, что с пиджаком, что с шарфом? Такой подход поможет вам лучше запомнить позы и вести съемку по системе, а не хаотически.

«НЕПРАВИЛЬ- НАЯ» ПОЗА



В этой позе руки максимально плотно прижаты к телу, а плечи подняты. В отличие от других мужских поз, она не подчеркивает широкие плечи. Но если модель широко расставит ноги и, таким образом займет большее пространство, то поза будет выглядеть не только устойчивой, но и по-мужски. В ней хорошо смотрятся футболки и майки. В правильной обстановке и с правильным нарядом вы можете получить правильную, крутую мужскую позу.





ПРОГУЛИВАЙСЯ



Если модель лишь имитирует движение, сделав только один шаг, это выглядит постановочно и напряженно. Итак: модель действительно должна идти, если позволяет место в студии! Попробуйте нормальную ходьбу, а также экстравагантную походку. И независимо от того, какой вариант вы выберете: плечи на разной высоте привнесут больше динамики и реалистичности в позу. Особенно если модель имитирует ходьбу.

ДОЛОЙ ОДЕЖДУ



Если вы хотите плавно перейти от съемки в стиле фэшн к съемке в стиле ню, то чтобы переход не был резким, используйте процесс раздевания, будь то свитер, майка или штаны. Увеличьте число вариантов, применяя разнообразные захваты одеяния.



Ню

Мышцы, мышцы, мышцы. Есть ли накачанные бицепсы и кубики пресса или их нет, не важно, — с помощью пары небольших трюков вы можете представить свою модель сильной и мужественной. Несложные упражнения перед началом съемки еще раз подкачают мышцы, но модель не должна переусердствовать в этом.

В ОЖИДАНИИ



В этой позе сочетаются расслабленный вид и напряженные мышцы живота. Чтобы на животе были видны мышцы, а не складки, модель должна опираться только верхней частью спины. Независимо от того, на что опирается модель, на стену или на спинку стула, ягодицы должны быть отодвинуты от опоры. При этом спина просто отклоняется и мышцы живота выглядят мощнее.





ПРИВЕТ!



В отличие от женщины, мужчина делает упор руками между ног не с целью что-либо скрыть (хотя такой побочный эффект и здесь присутствует), а для того, чтобы сильнее напрячь мышцы рук. В зависимости от замысла, замените стул столом, подоконником и т. п. Важно, чтобы обнаженная часть тела выглядела максимально красиво и/или была представлена наиболее выигрышно. Сосредоточьтесь на своем замысле, найдите ваш вариант позы и обстановки.

ПОЛУЛЕЖА

U

В позах для женщин важно было избегать всяких деформаций — складок и утолщений. У мужчин, наоборот, — возникающие при опоре утолщения можно успешно применять. Например, если нужен более широкий бицепс или утолщенное предплечье, то опорную руку нужно просто напрячь. Но, следите, чтобы напряжение не стало чрезмерным до уродливости. Избегайте явных вздутий и изменения цвета из-за сильного притока крови.





Возможна
различная
высота плеча

Спина
прямая

Вес перенесен
на одну сторону

Носки
направлены
вперед



ПОШЛИ РАБОТАТЬ



Стиль ню не подразумевает, что вы не можете работать и дальше со сброшенной одеждой. Возьмите, например, снятую футболку и используйте ее для придания модели крутого вида. При этом желательно с умом использовать ее руки. Если модель обеими руками растягивает футболку, то их можно слегка натячь.

XMMM...

U

Поза выглядит расслабленной, но требует от модели некоторого напряжения. Когда он проводит рукой по волосам или придерживает затылок, рука одновременно может быть немного напряжена. То же относится и к руке в кармане штанов или на поясе. И эту руку можно немного напрячь. Поскольку одно плечо опущено, мышцы живота выглядят более выразительно.





V-ОБРАЗНЫЙ



Тренированный мужской торс выглядит особенно мужественным, когда он образует V-образную форму, то есть тонкую талию и широкие плечи. Модель может расположить руки над, перед или за головой, чтобы визуально усилить эффект.

ВСЕ ДЛЯ РУК

В позах в стиле ню мужчинам особенно нравится выглядеть как можно более сильными. С помощью нескольких небольших трюков вы можете «сделать» мощнее, к примеру, руки. Когда локоть «смотрит» в сторону, рука выглядит толще, чем когда он «смотрит» вдоль луча зрения камеры. Это очень хорошо видно на основном изображении, где правая рука модели, отведенная вбок от камеры, выглядит толще, чем левая. Однако если локти мужчины беспричинно отведены в сторону, это может выглядеть женственным. В зависимости от выбранного сюжета модель может опираться на что-то руками или что-нибудь держать в руках.





КУБИКИ ПРЕССА



Если у вашей модели есть хорошо накачанный пресс, продолжающийся до паховой зоны, вы можете спокойно показать его в полной красе, открыв верх этой зоны, не доходя до интимной области. Таким образом, вы получите очень провокационный и агрессивно-сексуальный вид.

ТОРС



Склоненная голова отводит взгляд зрителя от лица и направляет внимание на торс. Следите за тем, чтобы не возникал двойной подбородок, а линия подбородка не перекрывалась. Когда кисти располагаются на голове, локти должны «смотреть» вниз или в сторону, если хотите избежать эффекта укорачивания. Вы можете акцентировать внимание на торсе или прессе, обрамляя их руками. Талия подчеркивается созданием свободного пространства, как в варианте 2.



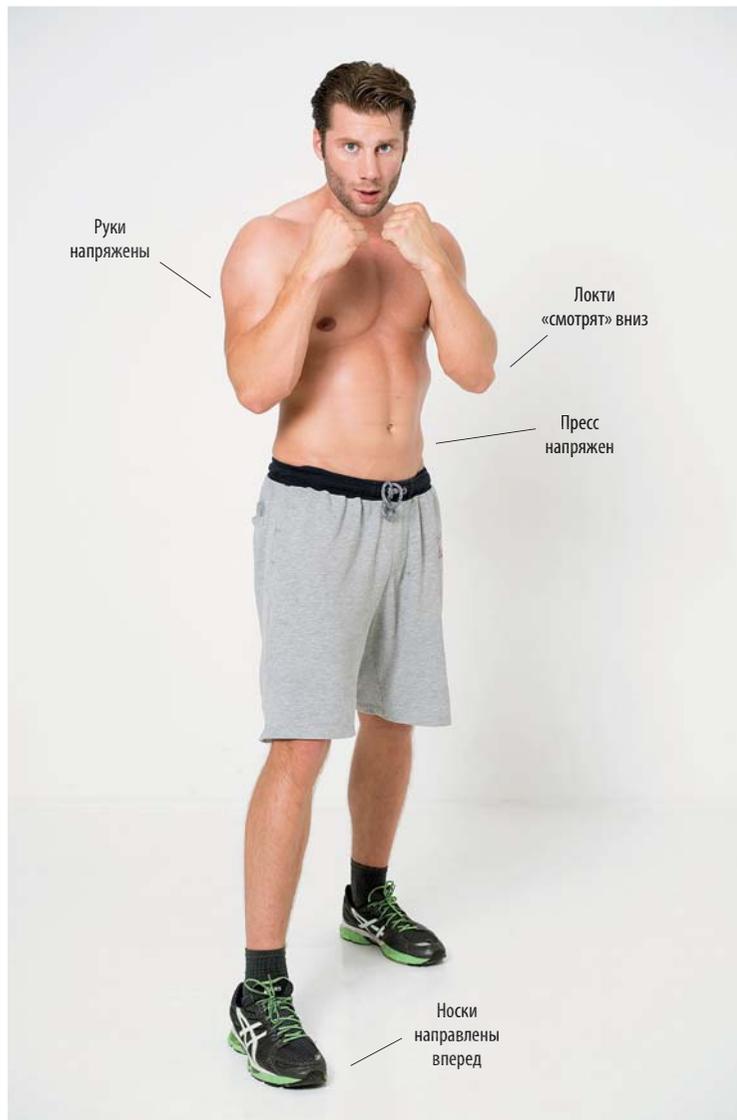
Спорт

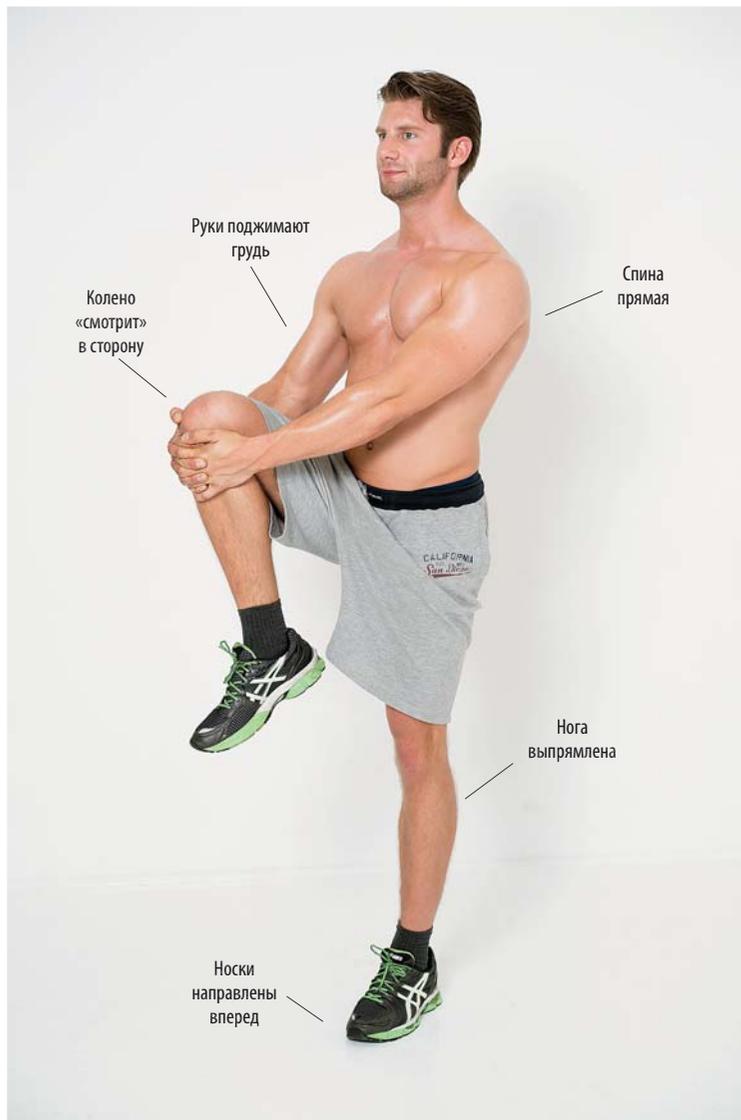
В главе «НЮ» мы уже демонстрировали мускулатуру, но мышцы сами по себе не образуются. Далее речь пойдет о тренированных телах. На передний план выходят интенсивные, вплоть до пота, упражнения.

БОКСЕР



Съемки спортивных тренировок или их имитаций ничем не отличаются от портретных или бытовых съемок. Женщины обычно предпочитают заниматься физкультурой по облегченной системе и медитацией (йогой), в то время как мужчины больше ориентированы на силовые тренировки. Движения в спорте и оптимальные позы для съемки могут различаться, например освещение установлено так, что руку модели требуется отдалить от камеры. Посоветуйтесь с моделью и не спеша попробуйте оба варианта.





Руки поджимают грудь

Спина прямая

Колено «смотрит» в сторону

Нога выпрямлена

Носки направлены вперед



РАЗМИНКА

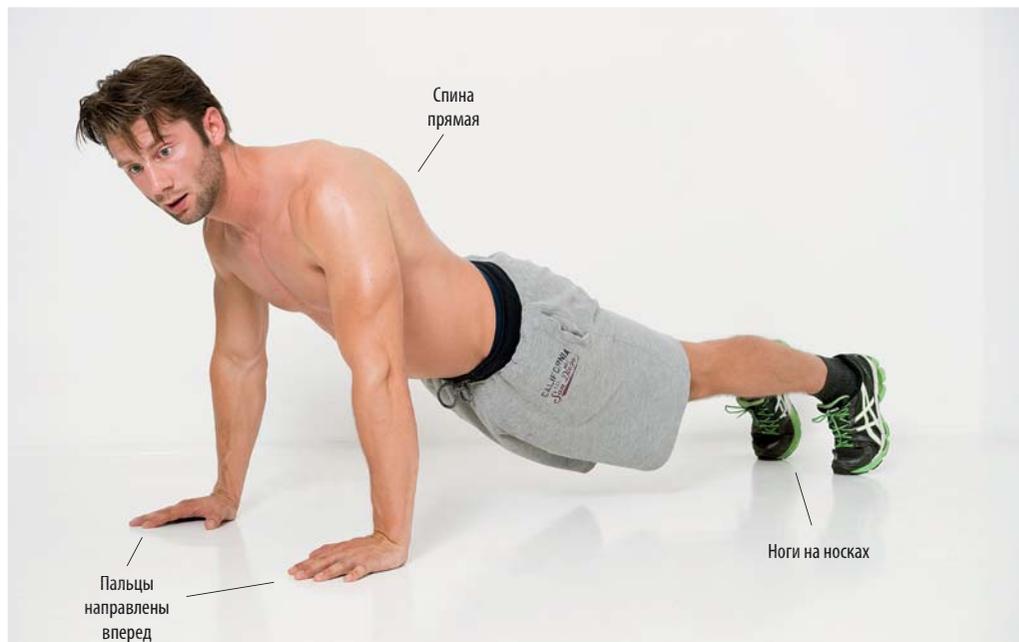


Не забудьте включить разминку в вашу фотосессию. Этот этап тренировки можно использовать для адаптации модели к освещению в студии и налаживания контакта с ней. В конце концов, это лишь пробные кадры. Небольшое потоотделение сделает кадры более естественными. В качестве альтернативы можно воспользоваться легким растиранием маслом для тела.

ОТЖИМАНИЯ



Эта поза отлично подходит для показа рук, плеч, подбородка и верхней части груди. Углы не только заряжают изображение энергией, они также делают модель более выразительной и сильной — это именно то, чего мы хотим добиться в съемках силовых упражнений. При этом желательно, чтобы углы не превышали 90° — когда они еще меньше, руки смотрятся более накачанными.





ПРЕСС



При съемке упражнений для укрепления пресса обращайте внимание на положения локтей — они не должны «смотреть» на камеру. Для более мужского вида, здесь, в отличие от Позы № 108, носки направляются не просто вверх, а еще и оттягиваются на себя. Чтобы усилить V-образность торса, попросите модель развернуть верхнюю часть тела к камере.



ГЕРАКЛ

U

Чтобы спина выглядела как можно шире, модель в этой позе, должна тянуть плечи вперед и вверх. При этом смотрятся энергичнее не только плечи, но и шея. Независимо от того, где сложены руки, на голове или на талии, они в любом случае должны быть согнутыми. Это поддерживает энергичность позы.





ХАЛК ХОГАН*

U

«Грудь вперед, плечи назад» не подходит (!) для бодибилдеров и спортсменов. Руки и плечи не должны быть смещены назад, иначе ваша модель будет казаться меньше. И наоборот, подтягивая плечи вперед и вверх, модель будет выглядеть больше. Также обратите внимание на ноги: их следует расставить не слишком широко и слегка вывернуть наружу. Если модель при этом повернет бедра под углом к направлению на камеру, то это усилит V-образность тела.

* Известный американский силач.

НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК



Самым широким бицепс выглядит сбоку. А торс лучше снимать фронтально. Поэтому, локоть должен «смотреть» в сторону, а не назад (как в варианте 3). Благодаря изгибу руки выглядят еще более сильными. Кисти опущены ниже, так чтобы не заслонять вид на мышцы живота. Если модель сожмет кулак, то бицепс напряжется еще сильнее.





ГОРДЫЙ



Спортсменов и бодибилдеров лучше всего фотографировать слегка снизу. Тогда они выглядят выше и мощнее. Попробуйте разные точки съемки, обойдите свою модель в поисках хорошего ракурса. В принципе вы можете легко снять все позы этой главы с пониженной точки и посмотреть, какая из них получается особенно хорошо.

АРНОЛЬД



Как вы уже узнали в главе «НЮ» (КЛЮЧЕВОЙ УРОК «ВСЕ ДЛЯ РУК») рука лучше всего выглядит, когда локоть не «смотрит» вдоль луча зрения камеры. При съемках в стилях фэшн или ню вам нужен был повод для отвода локтя в сторону. В спортивных позах он не нужен. Модель может просто обхватить запястье или сжать кисти в кулак. Делайте небольшие перерывы в съемке, чтобы лицо модели не покраснело чрезмерно от напряжения.



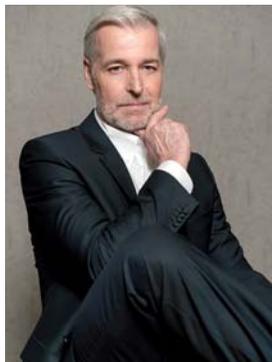
Бизнес

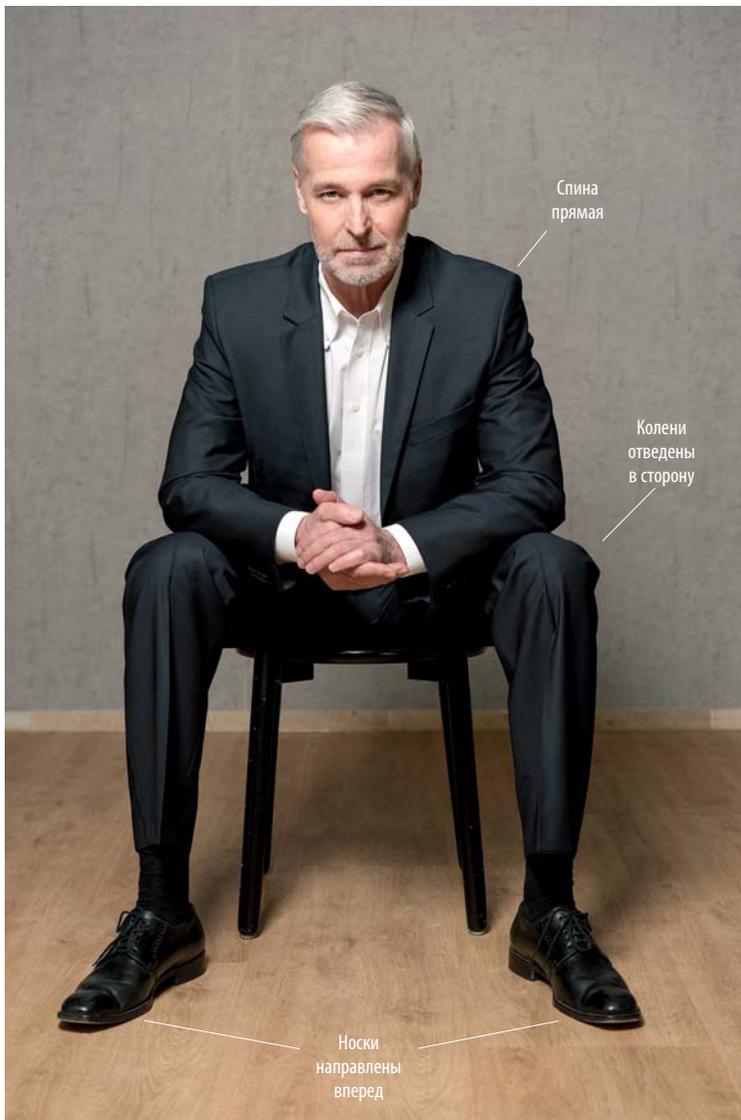
Сила и мужественность являются важными качествами даже тогда, когда модель одета в костюм. Но при съемках в стиле бизнес акцент смещается в сторону компетентности, целеустремленности, мотивации и твердости в принятии решений.

РАССЛАБЛЕН, КАК БОСС



При бизнес-съемках очень помогает знание рода занятий и занимаемого положения того, кого вы фотографируете. Какую должность он занимает, в какой компании работает и т. д. Поза, показанная на этой странице, не подходит для стажера или рядового сотрудника солидной компании. Уж очень она крута для стандартной деловой позы, но вполне подходит для босса, на минутку отвлекшегося от забот.





Спина
прямая

Колени
отведены
в сторону

Носки
направлены
вперед



СОСРЕДОТОЧЕН

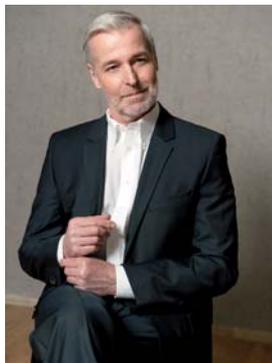
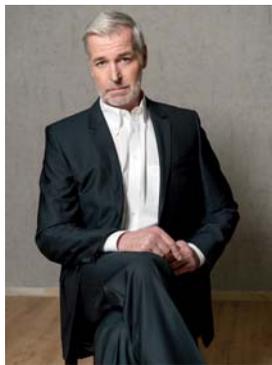


Этот вариант рекомендуется, если босс не хочет предстать таким расслабленным. Поза излучает решимость и уверенность. Решимость создает широкая посадка. Это выглядит более мужественно и уверенно, чем закинута на ногу нога. Эффект усиливается опиранием рук на ноги. Для придания позе динамичности модель может отклонить верхнюю часть тела в ту или иную сторону, как в варианте 2.

СМЯГЧЕННЫЙ БОСС



Поза схожа с предыдущей, но из-за закинутых друг на друга ног выглядит значительно мягче и не так агрессивно. Чтобы сохранить решимость, модель должна держать кисти вместе и придать серьезное выражение лицу.





НА ТАБУРЕТЕ



Модель садится на край сиденья табурета или высокого офисного стула. Отличающиеся положения ног приносят немного игривости, человечности и естественности в обычно серые и безликие деловые образы.

ВЗГЛЯД СВЫСОКА



Если вы хотите подчеркнуть, что человек занимает подчиненное положение, то, снимать следует слегка сверху. Здесь речь идет об обратном. Снимайте с немного пониженной точки, чтобы показать сильного, стоящего над всеми бизнесмена. Зритель должен смотреть на босса снизу вверх. В варианте 1 скрещенные руки создают дополнительную дистанцированность, поскольку верхняя часть тела заблокирована и принимает оборотительный характер.





ХВАТ ЗА ОДЕЖДУ

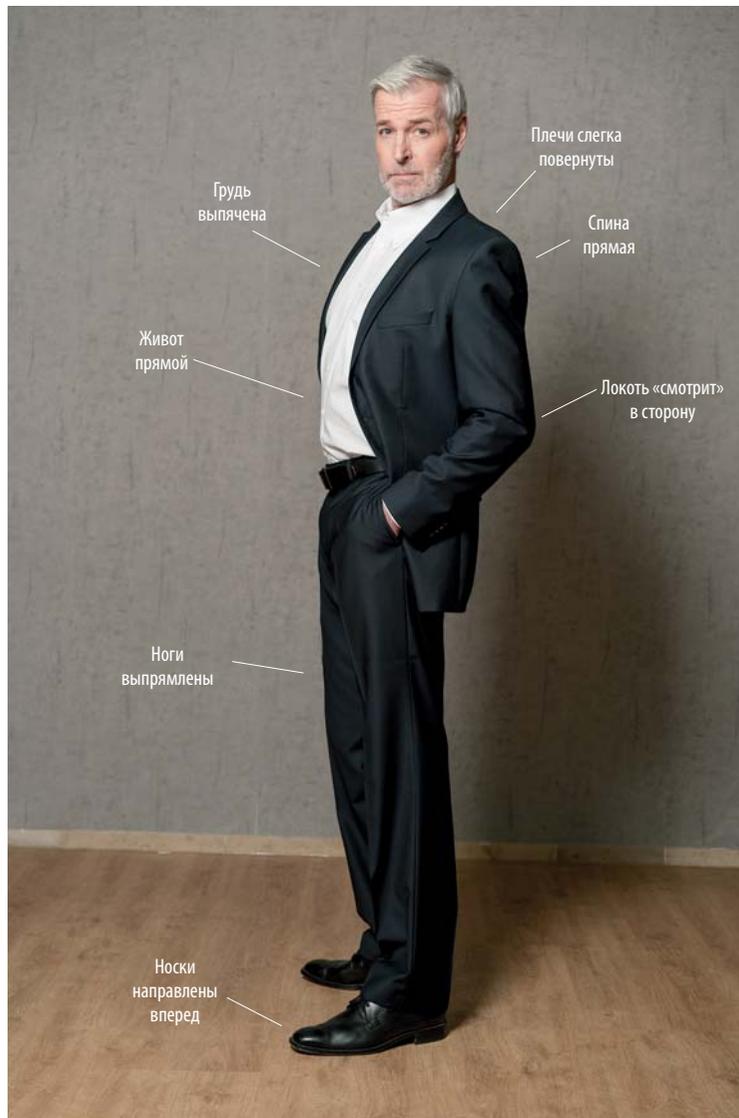


Как во многих других видах съемки, здесь возникает вопрос: куда девать руки? Здесь несколько решений с использованием одежды. Во время деловых съемок часто приходится решать — снимать пиджак или не снимать. Он является защитным аксессуаром. Пиджак «защищает» и создает определенный статус. Уместность съемки модели в пиджаке или без него зависит от желаемого эффекта: авторитетно и дистанцированно или демократично, «на короткой ноге».

СБОКУ



Когда вы снимаете свою модель сбоку, одежда воспринимается вторым планом и основной акцент переносится на лицо. Это хорошо, поскольку обычно бизнес-фото прежде всего человек и в меньшей степени его одежда. Попробуйте найти наиболее подходящую для вашей модели позу, подобрав соответствующее положение рук. Определенная целеустремленность, достигается направлением взгляда вдаль.





КРУПНЫМ ПЛАНОМ



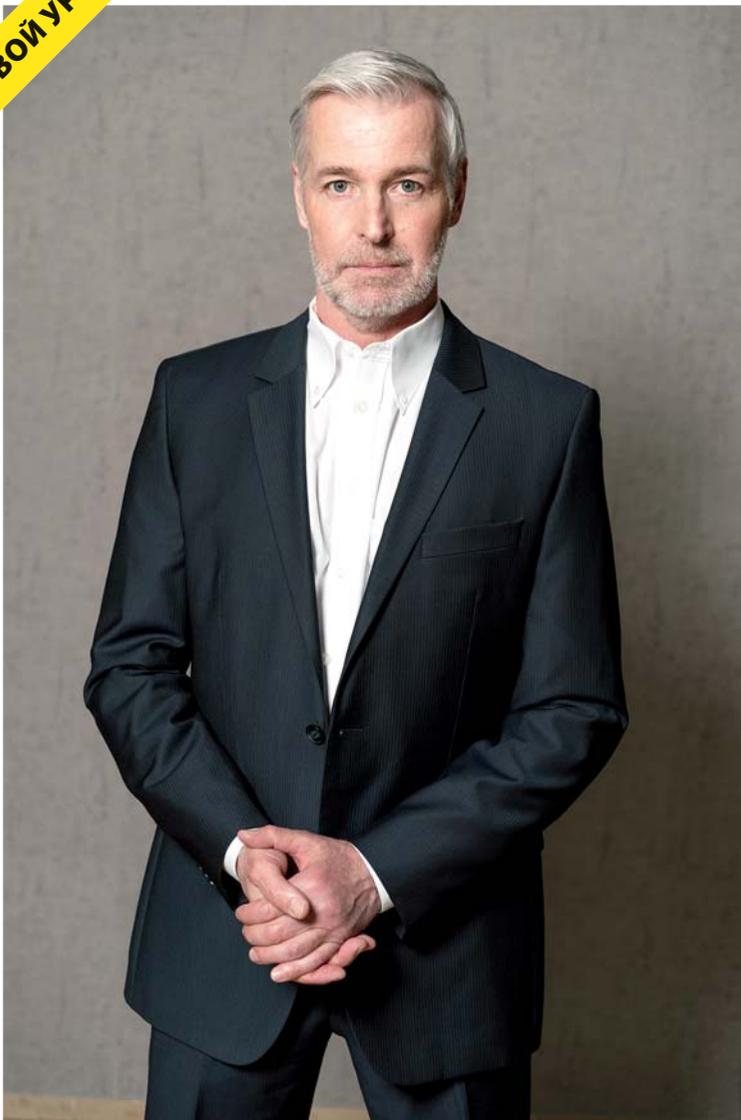
Для съемки классического головного портрета часто используется горизонтальная (альбомная) ориентации кадра. Характер изображения вы можете изменять, снимая модель в различных ракурсах. На этой странице приведены четыре примера. Комбинируйте их с различными выражениями лица и направлениями взгляда. Можно использовать и различные положения рук модели. Особенно хороши здесь будут руки, расположенные как в позах задумчивости или с хватом за одежду.

У СТЕНЫ



Это самая неформальная из бизнес-поз. Благодаря тому, что модель прислонена к стене, поза получается уверенной и расслабленной одновременно. Комбинируйте положение у стены с уже известными вам позами. Пусть модель возьмется за одежду, скрестит руки или положит кисти в карманы. Только будьте осторожны, не «ампутируйте» кисти (вариант 2). Хотя бы часть кисти всегда должна оставаться видимой.





УЛЫБАТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Улыбаться или нет? Не только в фэшн-съемках, но и в бизнес-съемках этот вопрос возникает очень часто, и на него нельзя ответить просто «да» или «нет». Босс улыбаться не должен (основное изображение). Менеджер должен улыбаться слегка приоткрытым ртом, чтобы успешно что-нибудь продать (варианты 1 и 2). Советник может улыбаться с закрытым ртом (вариант 3). Таким образом, каждая улыбка решает свою задачу. Вы должны понимать, кого и с какой целью снимаете.

ДУЖКА ОЧКОВ



Очки дают прекрасный повод осмысленно использовать руки. Их можно поправлять с дальней стороны, когда они надеты на переносицу, либо просто держать в руке. Для портретной съемки выражение лица модели должно быть добрым, а для бизнес-съемки — серьезным. Примерами могут служить просмотр квартальных отчетов или рентгеновских снимков. Важно, держать дужку очков за ее узкие, а не широкие боковые стороны. Следите, чтобы пальцы выглядели естественно. Короткое встряхивание может быть очень полезным.





ОЧКИ В РУКЕ

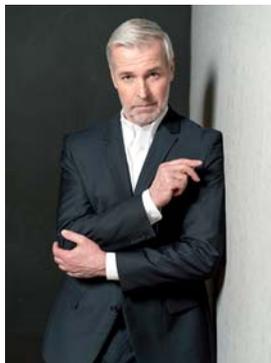
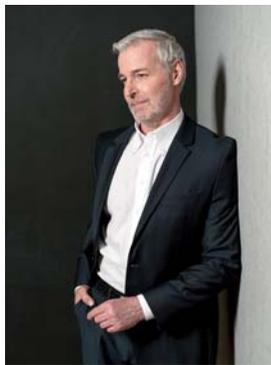


Ни мужчина, ни женщина, держа очки в руке, не должны брать дужку в рот или прикладывать к губам. По крайней мере не в бизнес-позах, поскольку это может быть неправильно истолковано и может восприниматься как сексуальный намек. Снятые с лица очки модель должна держать большим и указательным пальцами за петли дужек. Следите за тем, чтобы очки были хорошо видны, и избегайте бликов на их линзах.

ПРИСЛОНЕННЫЙ



В бизнес-позах модель может прислониться к стене двумя сторонами тела — задней или боковой. При съемке во весь рост вы должны регулировать расстояние между ногами и стеной. Свободные пространства всегда выглядят на фотографиях бóльшими, чем они есть на самом деле! Используйте различные углы, образованные руками, а также повороты модели. В поисках лучшего кадра перемещайтесь относительно модели.



Стена

Мужские модели тоже могут прекрасно импровизировать у стены и создавать совершенно новые варианты поз. Спинной, боком к стене, фронтально к стене... Систематически проработайте все возможные варианты.

ФЛЕГМАТИЧНОЕ ОЖИДАНИЕ



Независимо от того, опирается ли модель на стену или стоит свободно, ваш подход к позированию не сильно изменяется. Как обычно, сначала вы определяетесь со стороной тела, которой она будет касаться стены или другой опоры. Здесь модель стоит спиной к стене, слегка перекосив бедра (одно бедро выше другого). После того как вы выберете позицию ног, начинайте прорабатывать все варианты положений рук. Определитесь, какие варианты больше соответствуют вашему замыслу — фронтально к стене, боком к стене или спиной к стене.





Возможна различная
высота плеча

Локти отведены
в стороны

Носок направлен
вперед



ФЛЕГМАТИЧНОЕ ОЖИДАНИЕ II



После решения вопроса, какой стороной ваша модель будет стоять к стене, следует решить второй по важности вопрос, касающийся положения ног и их расстояния от стены. Даже если ноги не полностью видны в кадре, их положение может существенно повлиять на характер позы. Это справедливо практически для всех поз! Широко расставленные ноги, как в варианте 3, придают позе стабильности и мужественности, а вариант 2 смотрится более флегматично.

ФЛЕГМАТИЧНОЕ ОЖИДАНИЕ III



Важно не только то, какой стороной модель опирается на стену, но и какой частью тела она это делает: плечом, локтем, или ладонью? Если вы сейчас думаете, что вполне достаточно сфотографировать эти три варианта, то пропустите многие другие подкатегории этой позы! Начните, например, с плеча, исследуйте все возможные подходы. Только после этого переходите к следующей подкатегории. Таким образом, вы совершенствуете уже знакомые вам позы и расширяете свой репертуар.





СИДЯ



Для мужчины, сидящего у стены, существует только одна возможность прислониться к ней, — спиной. Вариант опереться боком на стену смотрится слишком женственно, поэтому стоит оставить его для женского позирования. Поскольку положение спины фиксировано, то варьировать можно только положения рук и ног. Сначала подбирайте положение только одной руки и одной ноги, а потом подключайте вторую руку и ногу. Попробуйте также различные ракурсы съемки.

СИДЯ II



В предыдущей позе (№ 191) только один локоть опирался на колено, здесь оба локтя расположены на коленях. Изменились также положения рук и ракурсы. Сначала используйте все возможности симметричной позы, затем переходите к асимметричной версии. Вы уже знаете, — работать надо целенаправленно и по системе.





ОГОРЧЕННЫЙ

U

Подобные позы более характерны для женщин. Чтобы она не выглядела слишком женственной в мужском исполнении, соблюсти несколько требований. Модель не должна вытягивать и прогибать в пояснице спину, чтобы не создавать женские округлости. Показывайте внешние стороны кистей, а не ладони. Избегайте мечтательного взгляда... Мужчине больше подходит серьезный, раздраженный или скупающий взгляд.

НЕ СЛИШКОМ БЛИЗКО

Внимание к позам, в которых модель держит кисти на коленях или рядом с ними! Внешние стороны кистей не должны быть слишком близко к камере. Модель должна немного согнуть кисти. Речь идет не о возможном эффекте укорачивания, а о том, чтобы беспричинно не отвлекать внимание зрителя на то, что расположено ближе всего к камере. Итак, если нет веской причины поместить кисти модели близко к камере, например для презентации часов, то внимательно следите за их расстоянием от камеры.



КЛЮЧЕВОЙ УРОК

ПАРЫ

Портрет | Фэшн | Нью | Спорт

Портрет

«Вдвоем веселее» — две модели или одна пара — это значит, что вы должны направлять и координировать действия двух человек. Если между ними теплые отношения, то вы сможете использовать их положительный настрой и энергию.

ВМЕСТЕ



«Для разогрева», начните с более простых поз, например сидя. Используйте какое-нибудь сидение, чтобы расположить партнеров друг за другом. При этом не важно, кто сидит на полу, а кто на сидении. Попробуйте и так, и так. Тот, кто сидит сзади, обнимает сидящего перед ним партнера и, таким образом, создает обрамление обоих лиц.





ХОРОШАЯ ЖЕНА



Какая женщина не мечтает о «сильном плече»? В этой позе она прильнула к плечу своего партнера. Она может опереться на плечо кистями, руками или головой. Попробуйте серьезные выражения лиц, а также улыбки с открытым и закрытым ртом. Кроме того, в зависимости от замысла, направления взглядов можно изменять. Экспериментируйте!

МОЖНО И ПРИЛЕЧЬ



Пара парочке рознь. В этом варианте царит очень интимная атмосфера, которую также можно было бы реализовать и как позу мамы с дочкой. Поэтому не ограничивайте себя изображениями, которые вы видите здесь, а подумайте о том, как настроить и использовать позу в зависимости от конкретной пары. Здесь сидящий должен слегка приподнять рукой голову лежащего. На фото хорошо видно, как «работает» эта рука.





СПИНА К СПИНЕ



Для влюбленной пары начните с простой по ситуации позы. Показанная здесь поза подходит как для влюбленных, так и для других пар — двух друзей, отца с сыном и т. п. Пусть сначала оба партнера располагаются симметрично, а потом нарушайте симметрию различными способами. Боковая опора на партнера головой или руками — очень женственная позиция, и поэтому ее должны принимать только женщины.



КРЕСТ- НАКРЕСТ



Когда пара сидит крест-накрест, поза получается очень красивой. Она уравновешена и оставляет моделям много свободного пространства для рук и ног. Женщина, как правило, должна сидеть ближе к камере, так как плавные изгибы тела обычно более интересны. Но, конечно, в зависимости от замысла позу можно обыграть по-разному. Убедитесь, что положения ног и рук моделей выглядят схоже, тогда получится красивая симметрия и, следовательно, равновесие в нижней части кадра.





КРУТОЕ ПЛЕЧО



В этой позе внимание зрителя распределяется между партнерами неравномерно. А когда модель, позирующая спиной к камере, поворачивает лицо к другой модели, то внимание переключается на обоих. Попробуйте так, а затем поменяйте партнеров местами. Если вы хотите уменьшить разницу в росте, то используйте для этого различающуюся постановку ног. Более высокий партнер расставляет ноги настолько широко, насколько требуется для достижения нужной высоты.

ДО ПОЦЕЛУЯ



Очень чувственная поза, которая прекрасно подходит как для съемок во весь рост, так и для портретной съемки. Следите за тем, чтобы женщина не перекрывала линию подбородка партнера и обхватывала его не слишком крепко. Ее кисти можно расположить на его затылке. Настроение кадра определяется выражением лиц партнеров. Например, закрытые глаза, создают ощущение покоя и безопасности. Улыбающаяся пара выглядит просто счастливой. Эта поза, как и Поза № 202, может использоваться также и для более пышных моделей.





РОМАНТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ

В чем отличие фотографии пары, например, от бизнес-снимка двух персон? В типе контакта! Коллеги по работе никогда не будут так братья за руки или соприкасаться головами. Во всех вариантах на этой странице устанавливается телесная или визуальная романтическая связь. Контакт создается головой, руками, кистями, поцелуями или взглядами. На следующих страницах мы более подробно рассмотрим эти моменты.

ЗА СПИНОЙ КРАСОТЫ



Контакт руками, вероятно, самый понятный. Дружеская связь сопровождается простым рукопожатием, но когда пара так держится за руки, поза приобретает достаточную интимность. При этом не имеет значения, как стоят партнеры: рядом, лицом друг к другу или друг за другом.





ЗА СПИНОЙ КРАСОТЫ II



Тот, кто должен быть в центре внимания, стоит впереди. Комбинируйте различные варианты контакта: голова к голове, поцелуй, обнимание... Попробуйте. Вы должны так поставить сцену, чтобы получилась как можно более интимная атмосфера. Поскольку, в этой позе живот и ноги не особенно заметны, она подходит и для более пышных моделей.

РОМАНТИЧНО



Еще один способ, с помощью которого можно передать тесную связь, — это касание головой. Партнерам наверняка захочется смотреть друг другу в глаза, но на слишком близком расстоянии это, скорее всего, будет очень неудобно и утомительно. В таких ситуациях им предлагается закрыть глаза. Это создаст еще более романтическое настроение. Кроме лба и губ, партнеры могут целовать нос или просто сделать намек на поцелуй.





Корпус наклонен
вперед

Тела прижаты
друг к другу

Корпус отклонен
назад

Носочки
направлены
вперед

В ОБЪЯТИЯХ



Пара, тепло обнимающая друг друга, устанавливает очень тесную связь. Такие объятия подходит также для друзей, членов семьи и не носят слишком интимный характер. Вам просто нужно найти способ связать двух людей руками. Либо предоставить это их природному инстинкту.

ЗА СПИНОЙ ЗВЕРЯ

U

За каждым мужчиной стоит сильная женщина. Поза будет не очень удачной, когда мужчина настолько рослый, что полностью заслонит женщину (просто мысленно поверните позу на 90°). Если такое случится с вашими моделями, убедитесь, что у меньшей модели не согнуты ни спина, ни ноги. Более крупная модель должна шире расставить ноги и тем самым уменьшить свою высоту. Тогда пара будет выглядеть лучше, по крайней мере соразмерно.



ФЭШН

Две модели, два наряда, и все самое важное должно быть на виду. Парные позы позволяют эффектно продемонстрировать одежду и аксессуары в огромном разнообразии стилей — крутых и агрессивных, естественных и эмоциональных, игривых и даже дурашливых.

ПАССИВНЫЙ И АКТИВНЫЙ



Один сидит, другой стоит. Поскольку свобода движений сидящего партнера ограничена, разнообразие вариантов позы должен обеспечивать стоящий партнер. Основная задача — подобрать варианты, в которых наряды хорошо видны и поданы выразительно. Сидящий партнер, здесь мужчина, может изменять позу, варьируя только направление взгляда, положения рук и ног.





ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ



Поза, которая хорошо подходит для пар со значительно различающимся ростом. Как и в предыдущей Позе № 206, стоящий партнер здесь берет на себя львиную долю управления позой. Основное изображение и вариант 3 иллюстрируют возникновение напряжения в сцене, когда партнеры смотрят в отличающихся направлениях. Используйте этот прием и в других позах для создания более энергичных изображений.

ТАНЕЦ

U

Эта поза позволяет отлично продемонстрировать джинсы или юбку/платье с большим разрезом. Подтянутая на себя нога, визуально увеличивает длину обеих ног. Возникающие при этом углы, оживляют изображение и придают позе энергичности.



КЛЮЧЕВОЙ УРОК



СЕКСУАЛЬ- НОСТЬ ПРОДАЕТ

Внимательно посмотрите фэшн-фотографии, рекламирующие наряды, по телевизору, в Интернете или на рекламных плакатах. Вы заметите, что именно в этой области представлено много поз, которые на самом деле можно было бы отнести к категориям сексуальные и ню. Что бы там ни было, причина этого очень проста: «сексуальность продает».

СМЕЩЕННЫЕ СТОЙКИ



Идеальный случай, когда модели занимают равные части кадра. Если оба стоят фронтально к камере и, следовательно, мужчина занимает больше места благодаря большим размерам тела, то попробуйте следующее. Поставьте фронтально к камере только одну модель, а другую попросите стать немного боком. Так вы компенсируете «лишнее» место в кадре и получите сбалансированное изображение.





ТВОЙ ПОКАЗ



Если требуется сосредоточить внимание зрителя преимущественно на наряде лишь одной модели, то только она располагается фронтально к камере. Вспомогательная модель поворачивается к камере боком, чтобы ее наряд привлекал меньшую долю внимания. Это справедливо лишь тогда, когда одежда женщины не содержит сильно акцентирующих элементов типа глубокого декольте на спине или длинного бокового разреза. В противном случае, получится с точностью до наоборот — внимание переключится на модель, стоящую боком.

ДРУГ ЗА ДРУГОМ



Есть еще один прием, позволяющий сильнее подчеркнуть наряд одной из моделей, это поставить их друг за другом. Если передняя модель установит визуальный контакт со зрителем, то его внимание сосредоточится на этой модели и ее одежде. Эффект усилится, когда модель, стоящая сзади, направит взгляд на наряд передней модели. Если ни одна из моделей не смотрит в направлении камеры, то акцент распределяется на оба наряда поровну.





СПИНА К СПИНЕ



Чтобы сильнее подчеркнуть одежду в такой фэшн-позе, следует прибегнуть к маленьким хитростям. Пусть модели немного повернутся к камере и припадут друг к другу плечом. Если их ближние к камере руки соединены, то подбирайте положения дальних рук, направления взгляда и наклоны головы, например как в варианте 2.

СО СТРАСТЬЮ



Когда модель «играет» с собственной одеждой, это определенно привлекает к ней внимание. А если один из партнеров «раздирает» одежду другого, то это недвусмысленно привносит в позу напряжение и страсть. В зависимости от того, как захвачена одежда — только одним пальцем или хищно сложенными всеми пальцами, характер позы изменяется от слегка эротичного до чрезвычайно страстного.



Ню

Мало одежды и много чувств. Пусть все идет своим чередом в сопровождении вашей камеры. Вы ведь хотите снять неподдельные эмоции. Для того чтобы не режиссировать позы наугад, используйте приведенные здесь позы и рекомендации.

ОСТАВЬ ПРОСТРАНСТВО



Нелегко расслабиться и выглядеть естественным, когда перед вашим лицом кто-то возится с камерой. Особенно в позах и в моменты, которые должны выглядеть чувственными и интимными, вы должны соблюдать некоторую дистанцию от своих моделей. Поэтому отойдите от моделей подальше и увеличьте фокусное расстояние зум-объектива либо, если снимаете объективами с фиксированным фокусным расстоянием, используйте более длиннофокусный объектив. Вы, конечно, не станете невидимым, но оставите паре пространство, необходимое ей для ощущения свободы и единения.





ВЕРХОМ

Эта поза создает высокий уровень сексуальности изначально. Чтобы его повысить еще больше, женщина должна вытянуть спину и прогнуться в пояснице, чтобы сильнее акцентировать округлости ягодиц. Отталкивание от партнера, как в варианте 3, тоже может создать дополнительный накал в позе.

КОГТИ ТИГРИЦЫ



Углы могут создаваться даже пальцами, что желательно в этой позе. Обратите внимание также на относительное расположение кистей «тигрицы» и образованный ими угол. Всегда избегайте царапин!





НА ЗАКОРКАХ

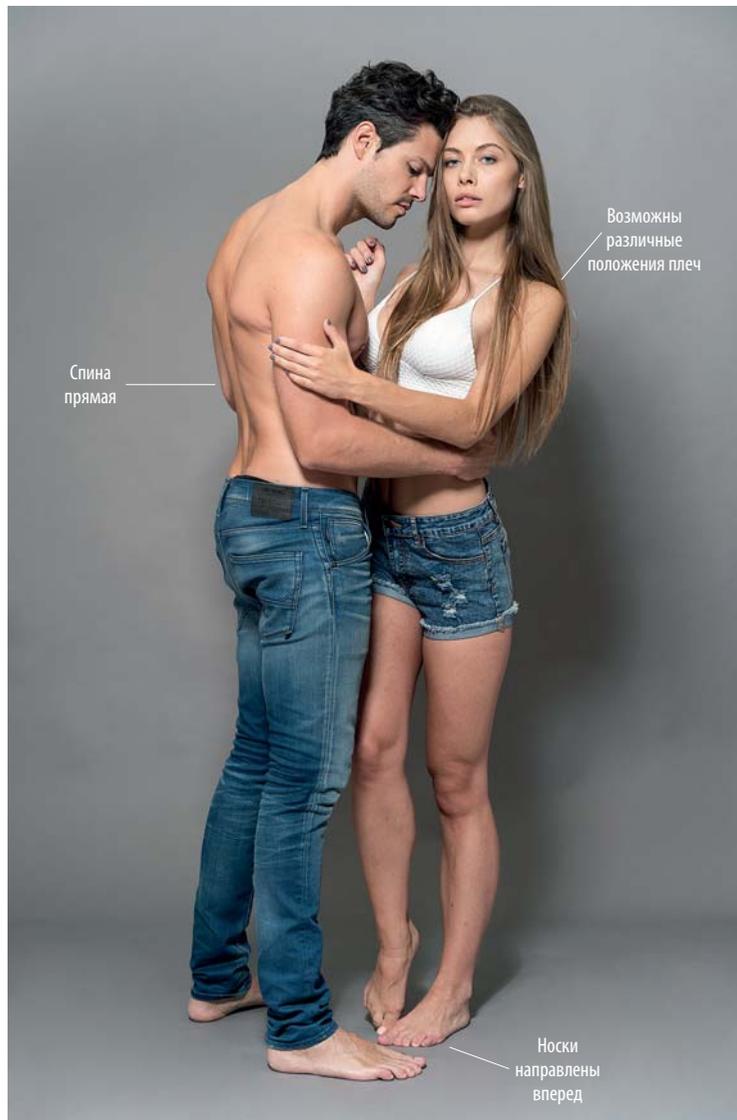


«А сейчас один из вас посадит другого на закорки!» Такое указание, вероятно, вызовет удивление моделей. Но вы продолжайте, потому что такие позы могут излучать много жизненной энергии и задора. Если ваша пара готова попробовать что-нибудь сумасбродное, это значительно оживит вашу съемку, расширит опыт и избавит от засилия стандартных поз. Заставьте свою пару засмеяться, объявив, что они сейчас поменяются позициями. И тут же нажмите на спуск!

ПОКАЖИ СПИНУ



Красивая спина тоже радует глаз. При этом не важно, речь идет о женской или мужской спине. Обратите внимание на осанку ваших моделей, они должны стоять прямо!





ИНТИМНОСТЬ



Создайте особенно интимную атмосферу, расположив модели очень близко друг к другу. Они должны поочередно смотреть в камеру. На этой странице вы видите четыре варианта позы. Модели сфокусированы друг на друге (основное изображение). Женщина смотрит в камеру (вариант 1). Мужчина смотрит в камеру (вариант 2). Каждый занят своим делом (вариант 3).

ДРУГ НАД ДРУГОМ



Тот, кто расположен сверху, не должен закрывать собой лицо и/или линию подбородка того, кто внизу. Кисти не должны сильно сжимать партнера. Но ничто не мешает уверенному обхвату запястья, хотя вам лучше поэкспериментировать, чтобы найти самый подходящий вариант.



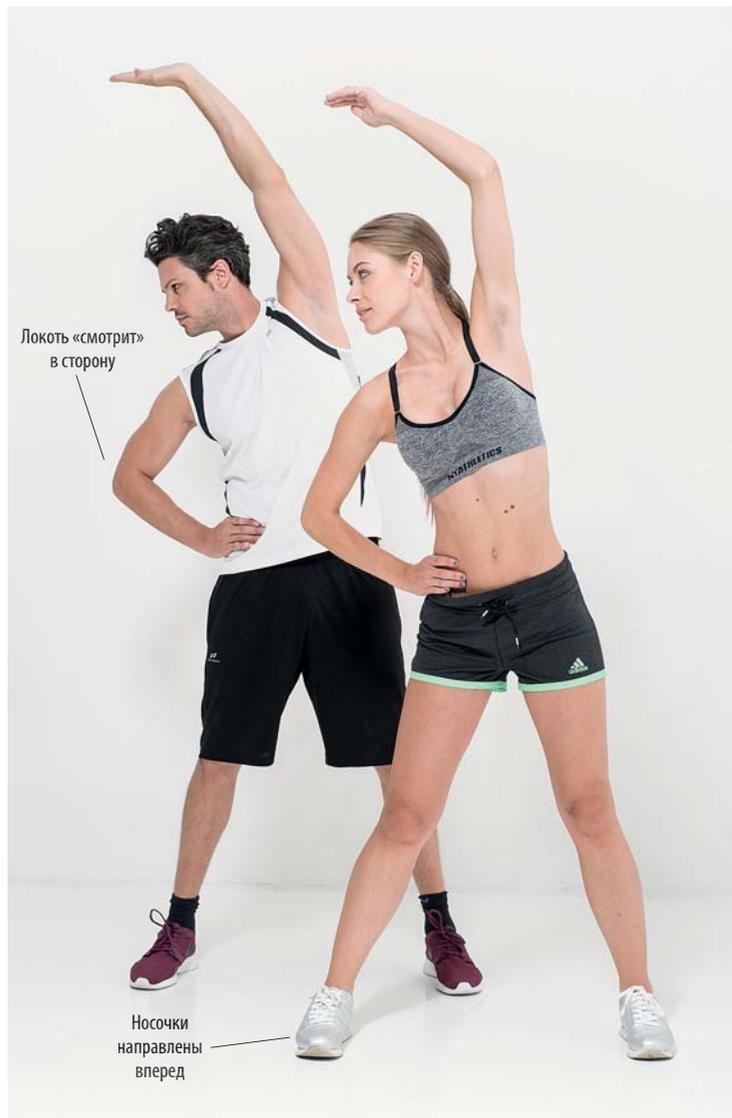
Спорт

Пара занимается спортом либо синхронно, либо помогая друг другу выполнять упражнения. Позы должны быть эстетичными. И конечно же, вы и здесь не должны пренебрегать нарядами.

СИХРОННО



Поставьте спортивный дуэт друг за другом со смещением. Речь не идет о специальной позе, а скорее о визуальной привлекательности положений партнеров. Йога, разминка или фитнес — такое смещенное расположение позволяет самым удачным образом представить упражнения дуэтом в практически любом виде спорта.





СПИНА К СПИНЕ



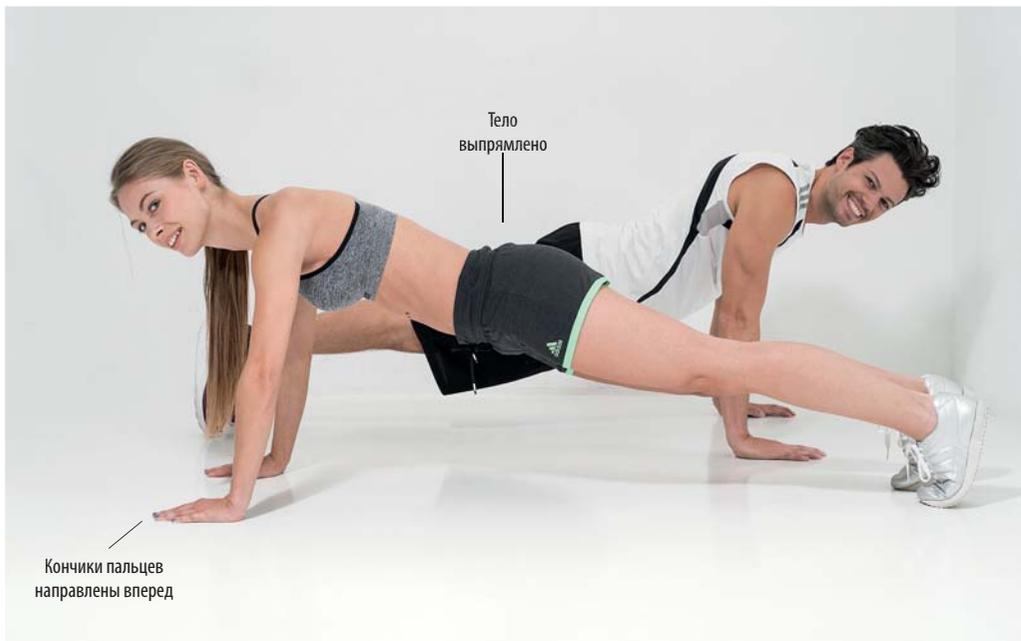
Еще один способ сделать привлекательный спортивный снимок партнеров — поставить их спина к спине при выполнении подходящего упражнения. Определитесь, хотите ли вы построить позу симметрично или асимметрично, а также уделите внимание таким деталям, как направления носков и взглядов.

ВЕСЕЛЬЧАКИ



Кто здесь тяжелее? Продемонстрируйте это, например, на «живых весах». Нижняя часть спины того, кто несет основную нагрузку, должна быть напряжена. Тут мужчина не обязательно должен быть более тяжелым. Пусть пара веселится на фотосессии, создает забавные сюжеты, а вы ловите эти моменты.





ТЫ СЛЕВА, Я СПРАВА



Помимо поз «СИНХРОННО» и «СПИНА К СПИНЕ» есть еще один способ показать выполнение упражнения дуэтом. Сначала расположите в нужную позицию одного участника, затем, перед ним или за ним, — зеркально — другую модель. Как видите, это очень хорошо подходит для различных упражнений. Важно отметить, что всегда надо подбирать точку пересечения тел моделей. Например, при отжиманиях точка пересечения расположена на ягодицах, при накачивании пресса — на коленях. От упражнения к упражнению положение этой точки может изменяться.

ВДОХНОВИТЕЛЬ



Пусть один партнер помогает другому или вдохновляет его. Опять же здесь речь идет не о конкретной позе, а о подходе к постановке спортивного дуэта, независимо от того, каким видом спорта занимаются модели. В таких позах подбирайте уместное выражение лица. Если вы хотите подчеркнуть интенсивность упражнения, выберите сосредоточенное выражение лица. Если в приоритете удовольствие от занятий, то выберите улыбку.





АСИНХРОННАЯ ТРЕНИРОВКА



У нас уже было несколько синхронных упражнений, но синхронность вообще-то не всегда обязательна. Попробуйте снять асинхронную тренировку. Вам придется больше поработать над композицией и постановкой моделей, но при этом вы получите больше свободы и возможностей «для маневра». Как и при синхронной тренировке, полезно позиционировать модели со смещением и найти упражнения, которые гармонируют друг с другом.

ПО СИСТЕМЕ

Как вы уже заметили, главная цель спортивных сюжетов в этой главе не разнообразие поз, а методы, которые позволяют получать эстетичные снимки упражнений, выполняемых дуэтом. Эти методы включают позиционирование партнеров друг за другом со смещением, спиной к спине, крест-накрест и взаимную помощь на тренировке. Вспомните о разбиении на категории, и систематически отработайте все возможности в каждом виде спорта, в каждой позе, в каждом варианте.



БЕРЕМЕННОСТЬ

Одна | Пара

Одна

Беременность — это особенная пора и заслуживает того, чтобы быть запечатленной на фотографиях. Поставьте перед собой цель снять эстетичные и естественные кадры, лучше всего на сроках от 8 до 4 недель до родов.

ЦВЕТОК



Живот вашей модели всегда должен быть прикрыт одеждой, поэтому она не должна обнажаться. Расположите вашу модель так, чтобы живот был хорошо заметен. Выберите самую удачную, на ваш взгляд, позицию. Здесь важно положение ног. Следите за тем, чтобы не возникали неприглядные сжатия и утолщения, когда она сидит, поджав ноги под себя, или просто прижимает голени к бедрам. Хорошим выбором может быть позиция с небольшим поворотом на камеру, как в варианте 1. Любые дефекты модель может прикрыть руками.





БУДДА



Эта невинная и одновременно кокетливая поза особенно подходит беременным женщинам, — от нее уже «исходит» детская наивность и шаловливость. Ваша модель может усилить эффект, если поддержит руками низ живота или будет позировать боком к камере.

ПОЛУЛЕЖА



Беременна и сексуальна, — одно не противоречит другому. При съемке сбоку живот наиболее заметен, но в то же время виден и красивый изгиб перехода от ягодиц к пояснице. Если модель выставит ближнюю руку назад, оставив достаточно свободного пространства, то линия изгиба будет выглядеть еще лучше. Избегайте перекрытия этой линии локтями или волосами.





В ПРОФИЛЬ



Как и в Позе № 129, здесь живот будущей мамы заметен особенно хорошо, одновременно видна и красивая линия тела от ягодиц к пояснице. Руки здесь выполняют несколько функций. Кисть ближней руки под животом привлекает к нему внимание. Другая рука лежит на теле ладонью вниз, создавая чувствительный и ранимый образ. Рука, отведенная за голову (вариант 2), создает вид уверенной в себе женщины.

В ПРОФИЛЬ II



Живот модели хорошо выделяется как в стоячих, так и в сидячих боковых позах. Важно то, что сзади модели остается свободное пространство, а опорная рука вносит в позу геометрию и красивый баланс. Чтобы поза выглядела более грациозно, стопы должны располагаться друг за другом, лучше всего на носочках.





С ШАГОМ 45°

Когда вы, в поиске красивых кадров живота беременной, обходите вокруг модели или поворачиваете ее, придерживайтесь следующего правила: снимайте через каждые 45° обхода (или поворота модели). Так вы сможете уловить самый удачный для показа живота и его округлости ракурс. Следует учитывать также и важную роль одеяния модели. Так, например при фронтальной съемке модели в одежде с черным верхом, животик может просто «исчезнуть». Для таких случаев лучше всего подойдет наряд, который закрывает живот лишь частично, например короткий топ или, как здесь, платье в стиле ампир.

ЧУВСТВУЙ СЕБЯ СЕКСУАЛЬНОЙ



Не все женщины чувствуют свою сексуальность, когда они беременны. Меняется тело, меняется вся жизнь. Поддержите свою модель, помогите ей чувствовать себя привлекательной в этом положении. Говорите ей много комплиментов и убеждайте в правильности своих слов. Даже если это не всегда соответствует истине, мотивируйте ее, создавайте основу для привлекательных поз. Принуждение здесь не работает.





№ 233

СТРОГО ФРОНТАЛЬНО



Поговорите с вашей моделью и узнайте где «прячутся» ее физические несовершенства. И затем работайте так, чтобы их скрыть. Если модель жалуется на растяжки, слишком полные руки или другие проблемные зоны, учитывайте это при постановке позы. В показанной здесь позе акцент приходится только на живот. Одновременно модель прикрывает руками растяжки на нем.

НЕЖНАЯ



Вы, конечно, помните — обращенные к себе раскрытые ладони модели создают нежный, ранимый и женственный образ. Это работает и когда ладони касаются живота, и когда располагаются на груди или на лице. Обычно в такой позе ваша модель должна позировать под углом 45° или 90° к камере. Так можно лучше подчеркнуть живот. Однако не забывайте о правиле съемки с шагом 45°.



Пара

К беременности всегда причастны двое, поэтому будет вполне естественным включить в фотосессию будущего папу. Здесь рассмотрены различные приемы съемки радости ожидания, гордости или роли защитника.

КИСТИ НА ЖИВОТЕ



Вполне естественно, что будущие родители хотят прикоснуться к животу беременной. Это очень эффективно привлекает к нему внимание на снимках и в то же время обеспечивает естественную осанку и место для рук. Все кисти в одном месте или в разных положениях — попробуйте все возможности.





Головы
касаются
друг друга

Кончики пальцев
соединены

Носочек
направлен
в сторону

Носок направлен
вперед

№ 236

НЕТ ДВОЙНОМУ ПОДБОРОДКУ



Никто не хочет видеть себя на фотографии с двойным подбородком даже на заключительной стадии беременности. Когда будущая мама смотрит на свой живот, следите за тем, чтобы она не запрокидывала голову назад. С одной стороны, это может выглядеть неестественно, с другой стороны, влечет за собой появление двойного подбородка. Если все же это не сработает, то попросите модель смотреть не прямо на живот, а на некоторую точку рядом с ним, а вы подберете удачную позицию ее головы.

ФРОНТАЛЬНО ДРУГ К ДРУГУ

Даже, когда оба стоят фронтально друг к другу, акцент должен оставаться на животе беременной. Позу лучше снимать с высоты бедра, чтобы живот был виден в профиль в центре кадра. Показать теплые отношения между ними можно разными способами: от касания головами и соединения рук до ласкового поцелуя.





Возможны
различные
положения
головы

Кисти
одна
на другой

Носки
направлены
вперед



№ 238

МИМОХОДОМ



Прекрасная поза для фокусирования внимания на будущей маме. Обе модели могут изменять не только выражение лица, но и положение головы. Взгляды могут быть устремленными друг на друга, направленными в сторону или на камеру, — головы — касающимися друг друга или разделенными. Кисть, поддерживающая живот, подчеркивает его округлость.

ЛЕЖА



В этой позе колени мужчины должны поддерживать спину женщины. Женщине следует приподнять согнутую в колене дальнюю ногу. Поскольку оба партнера в этой позе ограничены в движениях, вы можете подыскивать варианты, перемещаясь и изменяя ракурс.





ПРЕКЛОНЕННЫЙ



Создайте красивую позицию у живота будущей мамы. Он может обнять ее бедра, коснуться живота, соединить кисти с ее кистями, послушать животик. Выражение лица можно изменять. Не снимайте сверху, а опуститесь пониже и находите удачные детали сцены. Примеры вы видите на этой странице.

«СЕРДЦА ТРЕХ»



Когда вы подбираете положения рук и кистей, старайтесь не вносить в сцену слишком много будоражащей динамики. Избегайте переплетения пальцев. По возможности располагайте кисти друг на друге либо пусть они касаются кончиками пальцев.



СЕМЬЯ

Мама/Папа с младенцем |

Обновленная семья | Ребенок

Мама/папа с младенцем

Когда в кадре появляется младенец, начинайте импровизировать. В отличие от своих родителей он не умеет позировать. Поэтому сосредоточьтесь на взаимодействии родителя с младенцем.

НАВЕРНЯКА



Поскольку наивысшим приоритетом является безопасность младенца, первые позы следует принимать сидя. Мама или папа должны держать его, соединив кисти. Сначала родитель садится на место, а потом осторожно берет малыша на руки. Небольшие перестановки рук могут быть сделаны моделью не отпуская младенца. Более значительные перестановки требуют помощи третьего, доверенного лица, которое возьмет, а потом вернет малыша обратно на руки модели.





ГОЛОВА К ГОЛОВЕ



Часто возникают ситуации, когда модели нужно посмотреть на близко расположенную голову младенца либо опустить свою голову, чтобы посмотреть на него. При этом обычно появляется эффект двойного подбородка. Поэтому, режиссируя позу, следите за подбородком модели. Модель может избежать эффекта, приподняв немного подбородок. Слишком сильно задранный подбородок выглядит несуразно.

ВСЕГДА ВЫИГРЫШНАЯ ПОЗА



Младенцы спят либо бодрствуют, это всегда нужно учитывать при фотосъемке. Вряд ли вы захотите снимать орущего ребенка и его обеспокоенных родителей. Здесь вы видите позу, которая в равной степени подходит для съемки спящего и бодрствующего малыша. Тут важно, чтобы голова ребенка лежала в правильном направлении или, когда он не спит, его взгляд был виден со стороны камеры.





В ФОКУСЕ



Эта поза не сильно отличается от предыдущей Позы № 244. В данном случае внимание целиком фокусируется на младенце, т. к. здесь он также расположен фронтально к камере. Родители или один из них, находятся за малышом. Фокусируйтесь на младенца и снимайте с широко раскрытой диафрагмой, но не настолько, чтобы родитель превратился в размытое цветочное пятно. Пробуйте различные варианты расположения мамы/папы.

НА РУКАХ У ПАПЫ



Снимайте не только мать, но и отца. Когда сильный папа держит маленького и нежного младенца, поза получается красивой и как будто говорящей: «В этих руках ты в безопасности!» Угол рук должен быть чуть меньше 90°, иначе поза будет выглядеть неуместно энергичной. Здесь важна естественная эмоциональная связь. Пробуйте снимать с укороченной дистанции (сравните варианты 1 и 2). Следите за тем, чтобы у папы не появился двойной подбородок, когда он склоняется к своему младенцу.





НАДЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА



Предупреждение: папа должен уметь обращаться со своим ребенком и держать его на руках уверенно! В этой позе необходимо придерживать грудь младенца, чтобы он не заваливался набок. В общении с младенцами и маленькими детьми вы всегда должны быть готовы к их непредсказуемым действиям. Руки, согнутые на небольшой угол, дополнительно стабилизируют положение малыша. Когда ваши модели займут свою позицию, не передвигайте их, а сами обходите модели в поисках удачного ракурса.

ВЫСОКО ЛЕТАЮ



Ребенок проснулся, но как разбудить улыбку на его лице? Отличный способ — пару раз поднять малыша вверх! Не бросать!! Мама или папа могут так поднимать младенца как сидя, так и стоя. Используйте этот прием для чередования поз на протяжении фотосессии. Его можно применять снова и снова независимо от того, сидят ваши модели или стоят.





НА ПЛЕЧЕ



Эта поза подходит для любого состояния малыша — спящего, бодрствующего, плачущего, зевающего и т. д. Следите за тем, чтобы на шее и подбородке родителя не появились неприглядные складки и волосы не падали на лицо ребенка. Чтобы привлечь внимание ребенка, можно использовать его любимую игрушку или что-то издающее звуки. Голос матери или отца тоже очень хорошо помогает. Расположите источник звука позади себя или близко к объективу.

ЗАЩИЩЕННЫЙ



Голову младенца всегда нужно поддерживать. Это правило позволяет создавать красивые позы. Мама/папа держит младенца, удерживая его голову своими ладонями. Родитель немного изменяет степень сгибания рук, чтобы найти более комфортное положение для младенца и идеальный угол для позы.





ВВЕРХ И ВНИЗ



Мама или папа осторожно берут ребенка на руки. Пальцы рук не должны были слишком широко расставлены, иначе в кадре возникнет ненужное напряжение и беспокойство. Ребенка можно поднимать на различную высоту, главное здесь — выражение лица родителя. Закрытые глаза передаются душевность и защищенность.

ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК

Когда снимаете родителя с ребенком, почти всегда возникает опасность появления двойного подбородка. Причина проста — младенца держат на руках так, что голова автоматически втягивается или наклоняется, чтобы можно было смотреть на него. Постарайтесь учесть этот факт с самого начала и сообщите о нем своим моделям. Все равно вам придется постоянно указывать на него...



КЛЮЧЕВОЙ УРОК

Обновленная семья

Здесь то же самое, что и с одним родителем — младенец еще не может позировать, но, конечно, мама и папа могут. Присутствие обоих родителей в кадре предоставляет больше возможностей, но всегда должно быть ясно, кто держит ребенка.

МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ



Поставьте маму и папу лицом друг к другу, а младенец пусть будет между ними. Пробуйте различные варианты положений головы обоих родителей. Внимание! Они должны договориться заранее, кто из них будет постоянно держать малыша, а кто просто расположит руки рядом с ним, подстраховывая его. Неприятных сюрпризов при смене позиции или выходе из позы быть не должно!





«В ОЧЕРЕДИ»



Поза имеет множество различных и простых вариантов, она подходит не только для съемок с младенцами, но и с детьми постарше. Если родители почти одинакового роста, и «очередь» стоит не боком, а фронтально к камере, то партнерам рекомендуется отклонить головы в разные стороны. Тогда лицо, стоящего сзади, не будет загорожено.

«В ОЧЕРЕДИ II»



Поставьте родителей друг за другом. Папа стоит сзади и обнимает маму, которая держит ребенка. Родители могут смотреть на камеру, повернуть головы друг к другу или заниматься своим младенцем. Начинать обход вокруг молодой семьи и пробуйте различные ракурсы.





БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Важный момент в процессе фотографирования младенцев и маленьких детей — их безопасность. Провода в студии уложите так, чтобы никто не споткнулся о них или не уронил осветители в творческом порыве. Наведите порядок и минимизируйте риски, насколько это возможно. Если вы выбираете позы, в которых младенец находится на руках одновременно обоих родителей, то перед съемкой обязательно договоритесь, кто из них будет держать младенца на самом деле и не выпустит из рук до конца съемки. Не кладите ребенка на высокий стол или тумбу. Отвлечетесь гораздо быстрее, чем вам кажется. И тогда...

ТИХИЙ ЧАС



В этой позе отец ограничен в движениях, поскольку на руках у него спящий младенец. В связи с этим он не в состоянии вносить разнообразие в позу. Эта функция возлагается на маму. Обходите вокруг моделей, работайте с экспозицией и перспективой, чтобы «поймать» свой снимок.





«ЦЕНТР ВСЕЛЕННОЙ»



Жизнь молодой семьи довольно долго «обращается» вокруг младенца, подчеркните это визуально. Эта милая поза фокусирует внимание на малыше. Чтобы обратить внимание на его толстые щеки, родители могут целовать своего младенца. Во избежание некрасивых деформаций, им не следует слишком плотно прислоняться к ребенку. Чтобы во время поцелуя носы не получились сплюснутыми, родители должны наклонить головы набок, в сторону камеры.

СТУПЕНЬКИ



Еще один вариант выстраивания друг за другом, который ваглядит, как ступени лестницы. В зависимости от возраста малыша, его можно взять на руки, посадить на колени или поставить перед собой. Ориентируйтесь на возможности и предпочтения малышей. Нет такого «железного» правила, что мама всегда должна сидеть впереди. Вы можете и должны варьировать позиции.



Ребенок

Даже с подросшими детьми вам придется импровизировать. Рассчитывайте на капризы и отказы. Если же фотосессия удастся, и не в последнюю очередь вашими усилиями, то получите забавные и веселые снимки!

«В ЗАЛЕ ОЖИДАНИЯ»



Дети гораздо чаще взрослых используют всяческие опоры и делают это «от души» — сдавливают так, что на коже появляются складки, утолщения и вмятины. Должно быть, это соответствует их ощущениям уюта. Будьте готовы также к неправильной постановке пальцев на опорах и у лица, как показано на этих фотографиях. Для детей это естественно, а вам нужно запечатлеть эти моменты, понимая, что вы снимаете ребенка, а не профессиональную модель. Снимайте непринужденные и «несовершенные» позы и до того, как начнете их корректировать — если корректировка требуется...





Стопы
подняты
к спине

Ребенок повернут боком



НАДО ПОДУМАТЬ



Не обязательно снимать только кадры с улыбкой или типа «скажи сыр». Ловите также и серьезные, растерянные, скучающие и задумчивые выражения лица ребенка. Этого можно достичь, задавая, например, такие вопросы: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»; «Что ты любишь есть больше всего?»; «Кто твой лучший друг?». Впрочем, такой прием «срабатывает» и при работе со взрослыми, только нужно составить правильно вопросы.

ТАК, ТАК...



Маленькие дети обычно предпочитают внимать инструкциям от собственных родителей, а не от чужого дяди-фотографа. Чтобы поставить ребенка в нужное положение, прибегните к помощи его папы или мамы. Однако следите за тем, чтобы не слишком много людей говорили одновременно, а также за тем, чтобы ребенок не получал инструкции из нескольких направлений. Это может привести к полному провалу.



Возможны различные направления взгляда

Кисти в карманах штанов

Стопы рядом

Носочки направлены вперед



Спина
прямая

Руки в карманах
штанов, поза
не идеальна,
но приемлема
для ребенка

Ноги
расставлены

Носочки
направлены
вперед



В ЧЕМ ДЕЛО



Дети любят стоять, широко расставив ноги. Это легкая поза, которая дает стабильность и чувство уверенности в себе. Ребенок выглядит расслабленно или даже круто. Лучше не пытайтесь объяснять ему, куда должны смотреть его стопы или как поставить бедра. В этой позе вас должны заботить лишь положения его рук и кистей.

В ЧЕМ ДЕЛО II



Какие позы на самом деле подходят для детей? Ответ таков: все, за исключением потенциально похотливых или явно сексуальных. Так что спокойно попробуйте позы взрослых и смотрите, как преобразует их ребенок в соответствии со своим пониманием. Он может придать таким позам собственную динамику!





Возможны
различные
положения рук

Носочки
направлены
вперед



СПЛЯШЕМ!



Чтобы снять быстрые движения, установите короткую выдержку и, при необходимости, выберите в настройках камеры увеличенное значение светочувствительности (ISO). Снимки подвижных детей могут быть впечатляющими и забавными, если вы и ваша камера достаточно быстры. Поэтому очень важно нажимать на спуск вовремя и не упускать хорошие моменты, опустив камеру или уставившись в монитор.

ПЕРЕРЫВ



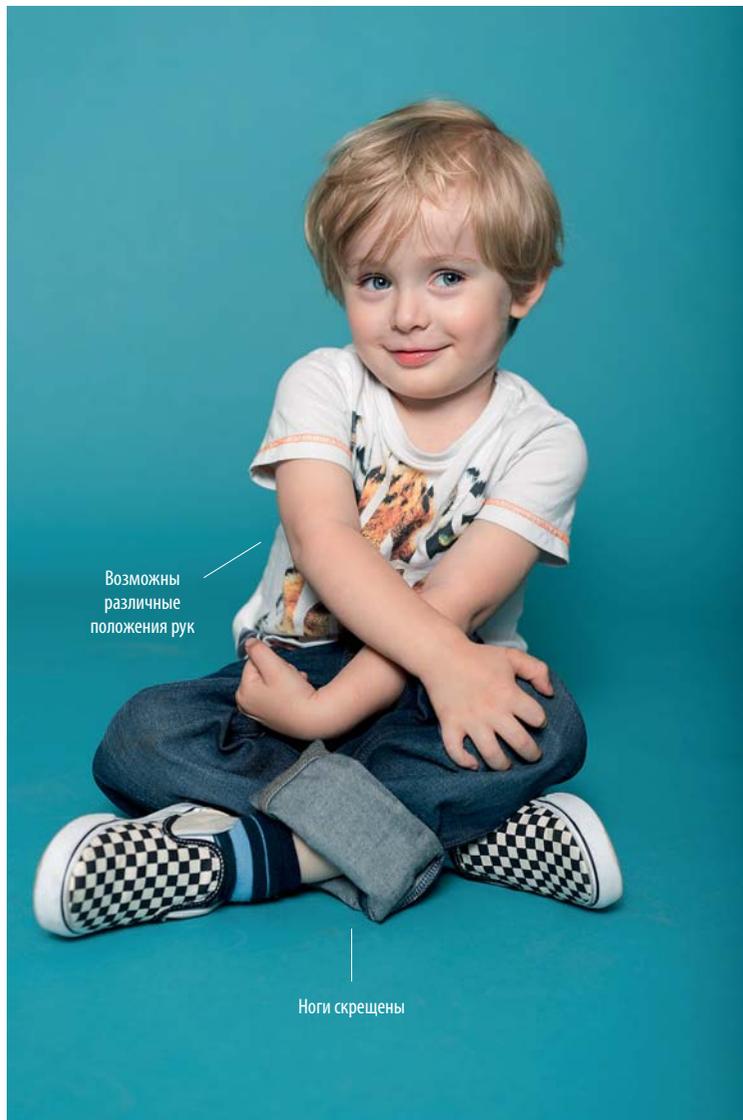
Есть очень простой способ объяснить позу стеснительным детям, это «зеркальное отражение». Покажите, что вы ожидаете от ребенка. После останутся лишь маленькие неточности, которые вы легко устранили. Такой прием подходит и для работы с взрослыми моделями. Как только ребенок встанет в нужную позу, сразу отправляйтесь на поиски удачных ракурсов.



Кисти на коленках
или рядом с ними

Ноги сжаты

Носочки
направлены
вперед



Возможны
различные
положения рук

Ноги скрещены



ПЕРЕМЕНЧИВЫЙ



Дети непредсказуемы, и вы должны считаться с проявлением множества эмоций: смехом и плачем, скучающими выражением лица и задумчивостью. Все «времена года» в один день. Пусть это вас не пугает, спокойно продолжайте работать, не ожидая идеальной позы. Просто фотографируйте!

НАДОЕЛО



Немногие дети долго выдерживают позирование и съемки. Для естественных детских снимков вы должны создать расслабленное настроение и знакомую доверительную ему обстановку, в которой малыши могут двигаться свободно. Таким образом, вы увеличиваете шанс запечатлеть естественные моменты, не раздражая ребенка камерой у лица и беспорядочными уговорами многочисленных взрослых в помещении.





ПЛОХАЯ ИГРА

Дети часто преувеличивают или переигрывают, копируя позы. То, что у взрослых смотрелось бы смешно или просто неправильно, у маленьких «хитрецов» выглядит мило и забавно. Не сердитесь, если поза выполнена некорректно, позвольте ребенку поразить вас своей интерпретацией. Не забывайте во время восторга и громкого смеха нажимать на спуск.

«ЗУМИРОВАНИЕ»



У меня есть еще один совет. Ведите съемку с уровня детских глаз, а не сверху. Также надо пробовать снимать с очень близкого расстояния. Это особенно полезно, когда ребенку тяжело дается поза. Используя фрагменты позы, вы сможете извлечь из ситуации гораздо больше хороших снимков.



Модели



Christina
Kuhlmann



Julia
Zellerhoff



Julia
Zellerhoff



Luna
Mercedes



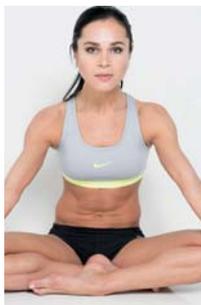
Luna
Mercedes



Tanya
Gouraige



Tanya
Gouraige



Angelina
Kylyvnyk



Ariana
Cena



Angelina
Kylyvnyk



Marcel
Valentino



Marcel
Valentino



Marcel
Valentino



Florian
Schuhmacher



Andreas
Schröder



Marcel
Valentino



Marcel Valentino
Mirja Holsten



Marcel Valentino
Mirja Holsten



Marcel Valentino
Mirja Holsten



Marcel Valentino
Mirja Holsten



Kim Kira
Schluckwerder



Kristina & Cem
Ay



Cansu & Kerem
Ceylan



Noah
Milz

Благодарности

Я хочу поблагодарить многих... Итак:

Прежде всего, хочу выразить свою признательность сотрудникам издательства Rheinwerk Verlag Ральфу Каулишу (Ralf Kaulisch), к советам которого всегда прислушиваюсь, и Франку Пашену (Frank Paschen) за доверие, неустанное участие и готовность идти навстречу. Я знаю, как им не просто было со мной работать, но мы отлично дополняли друг друга! Эта книга — и их произведение тоже!!

Спасибо моей семье, которая и в сложные времена поддерживала меня и являлась неиссякаемым источником вдохновения! Особая благодарность моей маме и тетушке!

Конечно же, я от всего сердца благодарю все модели за потраченное на меня время, тяжкий труд и доверие! Отдельная благодарность визажисту Фауве Лекс (Fauve Lex).

Вот еще несколько моих друзей:

SamArt — Спасибо за поддержку, мой наилучший! Я восхищен!

Serra — Спасибо за то, что терпишь меня дольше всех и до сих пор рядом!

Christian und Ricarda — Спасибо за доверие и поддержку!

Мехмет Эйги

eygi@sedcard24.com|www.sedcard24.com|facebook.com/mehmeteygi

При поддержке:



Picture
People™

В работе над оригинальным изданием принимали участие многие люди, в частности:

Редактор — Франк Пашен (Frank Paschen)

Корректор — Изольда Коммер (Isolde Kommer) из Гросерлаха

Выпускающий редактор — Кристине Нетцкер (Christine Netzker)

Дизайн обложки — Ева Шмюкер (Eva Schmücker)

Фото на оригинальной обложке — shutterstock 279275555©halay alex

Верстка и макет — Кристине Нетцкер

Набор — Кристине Нетцкер

Печать — Firmengruppe Appl, Wemding

ISBN 978-3-8362-4040-6

Rheinwerk Verlag GmbH, Bonn 2016

1-е издание 2016

Несмотря на тщательность составления текста, использования изображений и программного обеспечения, ни издательство, ни автор, ни редактор или переводчик не несут юридическую ответственность за возможные ошибки и их последствия.

Издание для досуга

Серия «Мастерство фотографии»

16+

Мехмет Эйги ФОТОГРАФИЯ

Правильно позируй, правильно снимай — получай лучшие снимки

Руководитель направления *Радомир Дурлевич*
Редактор *Алина Красавина*
Технический редактор *Наталья Чернышева*
Корректор *Ольга Ковальчук*
Компьютерная верстка *Людмилы Быковой*
Цветокоррекция *Кирилла Никитина*
Компьютерный дизайн обложки *Дмитрия Агапонова*

Фотографии на обложке:

Автор – *Mehmet Eygi*

Модели: верхний ряд, слева направо — Christina Kuhlmann, Noah Milz, Luna Mercedes, Tanya Gouraige; нижний ряд, слева направо — Marcel Valentino, Angelina Kylyvnyk, Andreas Schröder, Kim Kira Schluckwerder.

Подписано в печать 10.07.2020. Формат 92x72/16. Усл. печ. л. 21.

Печать офсетная. Гарнитура *Murriad Pro*. Бумага мелованная.

Тираж 2000 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): - 58.11.1 – книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7 этаж

www.ast.ru, **e-mail: kladez@ast.ru**

instagram.com/ast_nonfiction, facebook.com/astnonfiction, vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru; E-mail: kladez@ast.ru; Интернет-магазин: www.book24.kz; Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан - ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл – «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш.,

З«а», Б литері, офис 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Здесь вы найдете позы практически на все случаи жизни и с первого взгляда поймете, что важно для успеха каждой из них. Независимо от того, стоите ли вы перед или за камерой, вы получите твердое понимание, что такое правильная и удачная поза, и сможете действовать уверенно с обеих сторон камеры. Эта книга поможет в реализации ваших замыслов, если вы:

- **фотограф или модель** и у вас уже есть намеченная цель либо вы еще находитесь в творческом поиске;
- **хотите стать моделью** или научиться грамотно фотографировать позы;
- **просто любите «фоткать»** и хотите порадовать друзей и близких впечатляющими снимками или выложить их в Интернет;
- **хотите сделать незабываемые семейные фотографии;**
- даже не хотите фотографироваться, а просто желаете **предстать в лучшем виде перед вашими друзьями, близкими или коллегами по работе.**

**КНИГА – ВАШ ТРЕНЕР, НО ЕДИНСТВЕННЫМ ХОЗЯИНОМ
ВОПЛОЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ИДЕИ ОСТАЕТЕСЬ ВЫ!**

книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/izdatelstvoast
[instagram.com/izdatelstvoast](https://www.instagram.com/izdatelstvoast)
[facebook.com/izdatelstvoast](https://www.facebook.com/izdatelstvoast)
ok.ru/izdatelstvoast

ISBN 978-5-17-119628-8



9 785171 196288