Kaspars Grinvalds

21 поза для фотосъемки

2012

21 поза для женского портрета

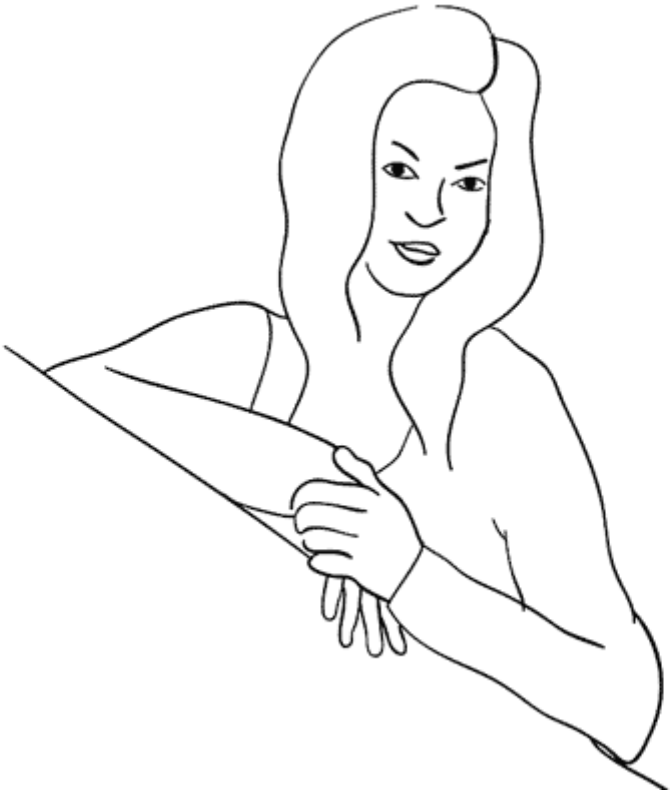
Если у вас напряженка с идеями, застой в творчестве или вы просто хотите получить некоторые рекомендации для съемки женщин, можете использовать следующие примеры как шпаргалку. Многие профессиональные фотографы используют такой способ как для подготовки, так и во время фотосессии.

Предлагаемые в данной статье позы можно использовать в качестве отправной точки. Я советую посмотреть на позы вместе с моделью, особенно если она неопытная. Во время фотосессии обязательно нужно разговаривать с моделью и подсказывать, как нужно изменить позу, если модель приняла ее неудачно. Если вы будете излучать уверенность, она передается модели, в результате работа становится более продуктивной.

Итак, давайте рассмотрим основные позы

1. Очень простая поза для портрета. Взгляд модели направлен через плечо. Обращайте внимание, как необычно и интересно может выглядеть портрет, снятый с другого ракурса или под другим углом.

2. В портретной фотографии руки, как правило, не видны или, по крайней мере, не доминируют в снимке. Тем не менее, вы можете получить интересные фотографии, если попросите модель поиграть с руками, пробуя различные положения вокруг головы и лица. Однако имейте ввиду один нюанс: модель не должна показывать ладонь или тыльную сторону кисти, только боковую сторону.



3. Наверняка вы знакомы с правилом третей. Теперь попробуйте использовать диагональные линии в снимке. С их помощью можно также получить гармоничное визуальное восприятие. Также помните, что совсем необязательно держать камеру идеально ровно по горизонту. Не бойтесь наклонять фотоаппарат, чтобы добиться интересных ракурсов и перспективы.

4. Хорошая и красивая поза с сидящей моделью. Колени должны касаться друг друга. Снимать нужно немного сверху.

5. Открытая и привлекательная поза для лежащей модели. Опуститесь ниже и снимайте практически с уровня пола

6. Вариация позы для лежащей модели. Руки также могут опираться на землю. Хорошая поза для съемки на природе, например, на лугу в траве или в диких луговых цветах.

7. Простая базовая поза, которая смотрится совершенно потрясающе. Снимать нужно практически с уровня земли. Попробуйте менять точку съемки. двигаясь вокруг модели, просите модель менять положение рук и головы.

8. Другая простая, но великолепная поза для всех типов телосложения. Попробуйте разные положения рук и ног. И помните, что нужно фокусироваться на глазах модели!

9. Очень милая поза. Хорошо работает в различных условиях: модель, например, может лежать на кровати, на земле, в траве или на песчаном пляже. Снимайте с очень малым углом (*имеется ввиду угол обзора объектива, то есть большое фокусное расстояние – примечание переводчика*). Фокус на глаза.

10. Простая и великолепная поза для сидящей модели.

11. Еще одна простая и эффектная поза для сидящей модели. Попробуйте снимать с различных направлений и ракурсов.

12. Прекрасный способ продемонстрировать красивую фигуру модели. Работает очень хорошо и как силуэт при съемке на ярком фоне.

13. Простая естественная поза. Можно попробовать множество вариантов. Попросите модель поворачивать корпус, менять положение рук и пробовать различные повороты головы.

14. Еще одна простая и элегантная поза. Модель немного поворачивается в сторону, руки в задних карманах брюк.

15. Очень привлекательной может быть поза с наклоном вперед. Это ненавязчивый способ подчеркнуть верхнюю часть тела, грудь.

16. Чувственная поза. Руки над головой подчеркивают линии тела. Хорошая поза для стройных женщин.

17. Бесконечные вариации поз возможны при съемке ростовых портретов. Эта поза является лишь отправной точкой. Попросите модель слегка повернуть тело, изменить положение рук, направление взгляд, поворот головы.

18. Непринужденная поза для стоящей модели с опорой спиной на стену. Помните, что модель может не только опираться спиной о стену, но и положить на нее руки, а также использовать различные положения ног у стены.

19. Следует помнить, что позы для стоящей модели хорошо работают только со стройным типом фигур. Принципы позирования просты – тело должно быть изогнуто в форме буквы S, руки расслаблены, вес перенесен на одну ногу.

20. Изысканная поза для худых спортивных моделей. Много вариантов. Для того чтобы найти лучшую подходящую для модели позу, просите ее медленно менять положение

тела, рук. Когда увидите удачный вариант, попросите модель повторить и сделайте несколько снимков.

21.Романтическая и нежная поза. Может использоваться любая ткань, даже занавеска. Отмечу, что необязательно вся спина должна быть открытой. Иногда всего лишь открытое плечо может смотреться очень хорошо.

Теперь у вас есть стартовые позы для съемки. Надеюсь, вы найдете хотя бы пару поз для работы в различных условиях съемки. Имейте ввиду, что приведенные образцы поз являются всего лишь отправной точной. Каждая поза имеет бесконечные вариации. Просто проявляйте фантазию и корректируйте позу по мере необходимости (например, пробуйте различные положения рук, ног, головы, различные ракурсы и т.д.)

21 поза для мужского портрета

В предыдущей статье я рассказывал об основных позах для женского портрета. Теперь давайте рассмотрим те же отправные точки для мужского портрета. Мужчины, как правило, чувствуют себя менее комфортно в процессе съемки, им труднее расслабиться, поэтому важно помочь мужчине вести себя естественно, для того чтобы получить хорошие результаты.

Подготовка к фотосессии – это всегда хорошо. Еще один небольшой совет – включайте в этот процесс человека, которого собираетесь снимать. Он будет чувствовать себя более уверенно, если знает план действий, что нужно делать и какой результат ожидается. Покажите эту шпаргалку вашей модели, это отличный способ подготовить сюжет для фотосессии и помочь ему чувствовать себя более спокойно и уверенно.

Итак, давайте рассмотрим основные позы для мужчин

1. Очень простая поза для мужского портрета: со скрещенными руками. Обращайте внимание на две вещи: плечи должны быть расправлены, живот подобран.

2. Поза со скрещенными руками хорошо работает и при съемке ростового портрета. Также попросите модель скрестить ноги одну перед другой. Убедитесь, что вес тела перенесен в основном на одну ногу, иначе поза будет некрасивой и неудобной.

3. Наиболее частый вопрос на фотосъемке: "Куда мне деть руки?". На самом деле, решение довольно простое. Есть четыре варианта расположения рук, которые можно использовать в любых комбинациях.

1. Свободно висят по сторонам тела.
2. Руки на бедрах
3. Руки в карманах
4. Руки скрещены на груди

Кроме того, руки должны быть расслаблены, не нужно напрягать мышцы (если только вы не занимаетесь бодибилдингом)

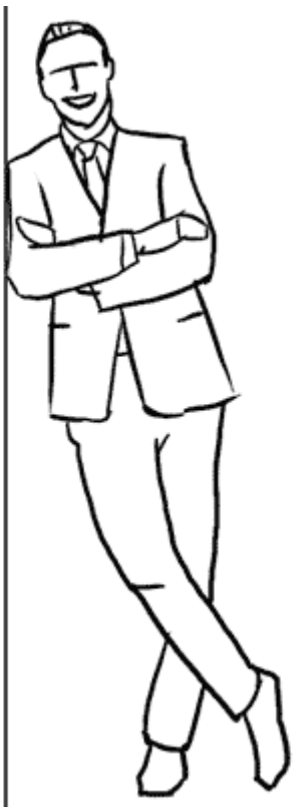
4. Естественная поза для стоящего мужчины. У мужчин действительно бывают проблемы при съемке с размещением рук, поэтому вариант держать их полностью или частично в боковых карманах может помочь достижению естественной и расслабленной позы.

5. Небольшое изменение предыдущей позы. Можно придерживать одежду через плечо, большой палец другой руки опирается на карман брюк, ноги скрещены. Эта поза работает очень хорошо.

6. Вариант для позы сидя. Лодыжка одной ноги кладется на колено другой, поза естественная и расслабленная. Снимать следует немного сверху.

7. Опора на стену – еще один вариант позы для ростового портрета.

8. Поза прислонившись боком к стене. Работает очень хорошо как для импровизированных, так и официальных портретов.



9. Очень простая поза для официального или бизнес-портрета. Предмет в руке (например, ноутбук, книга или даже инструменты) может работать как знак, указывающий на род занятий портретируемого.

10. Вопреки распространенному мнению, снимать человека, частично присевшего на стол, абсолютно нормально. В официальном портрете такая поза может выражать некоторую жесткость.

11. Очень простая поза для человека, сидящего за столом. Для того чтобы показать род занятий модели, можно включить в кадр некоторые предметы на столе, которые будут работать как знаки.

12. Небольшое изменение предыдущей позы. Очень подходит для парадных или бизнес-портретов.

13. Чтобы показать рабочее место человека не впереди, а позади него (например, стол), делайте снимок с другой стороны. В результате получится официальный, но в то же время открытый портрет.

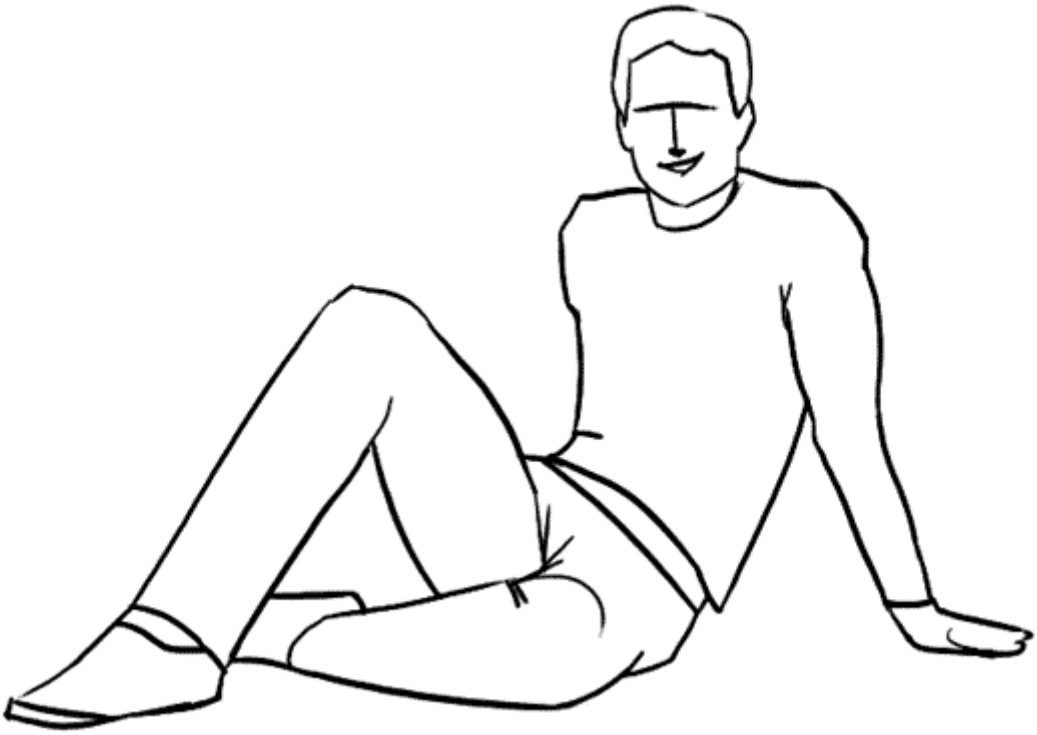
14. Человек опирается на стол скрещенными руками. Можно также разместить некоторые предметы рабочей обстановки на столе, чтобы они указывали на профессию портретируемого.

15. Используя стул как опору, можно сделать портрет более привлекательным и интересным. Очень хорошо подходит для съемки творческих людей в их рабочем окружении.

16. Человек удобно устроился в кресле. Хорошо работает при съемке официальных и бизнес-портретов.

17. Простая и естественная поза человека, сидящего на земле. Используйте разные направления и ракурсы съемки.

18. Другой вариант для позы сидя. Подходит для съемки на открытом воздухе.



19. Простая и непринужденная поза для сидящего человека.

20. Расслабленная неформальная поза. Человек сидит, опираясь спиной на стену или какой-либо объект.

21. Наконец, пусть ваш портретируемый будет главным героем в кадре. Не бойтесь кадрировать плотнее, даже если при этом обрезается лоб и подбородок.

Данные шаблоны поз служат только в качестве отправной точки. Помните, что нет стандартов, и каждая поза может и должна быть скорректирована в зависимости от условий и сценария съемки. Не нужно следовать им буквально. На самом деле, все, что

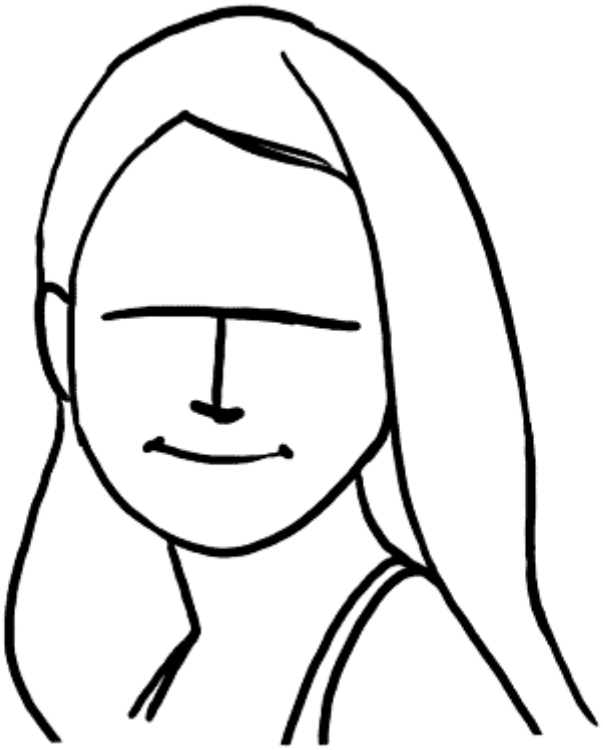
нужно для хорошего портрета – это простота и естественность человека. Простые фоны, простая одежда, простые позы и натуральные эмоции.

21 поза для съемки детей

После наших предыдущих статей о позах для женского и позах для мужского портрета давайте рассмотрим основные отправные точки для фотографирования детей. Маленькие дети - веселые и очень позитивные модели для съемки! У них всегда натуральные и искренние эмоции, через фотографии можно показать эту радость и беззаботность детства, вызывающую у зрителей самые теплые и искренние чувства.

Однако съемка детей является довольно сложной задачей. Вы должны быть готовы к тому, что дети часто не делают то, что от них хотят взрослые, поэтому вы должны быть терпеливы и адаптироваться под их естественное поведение. Не думайте, что они будут внимательно слушать и следовать в точности вашим инструкциям. Вот почему вы, скорее всего, не сможете использовать эти образцы поз как шпаргалку. Используйте их в качестве основы для идей и различных сценариев съемки.

1. При фотографировании детей не забывайте, что их нужно снимать с их уровня роста (уровня их глаз, как минимум)! Хорошо, если у ребенка получиться принять правильную позу, а если нет – старайтесь максимально захватить естественное выражение лица, эмоции и поведение.



2. Хорошая поза для детей. Попросите ребенка лечь на пол или на землю и снимайте объективом с большим фокусным расстоянием.

3. Еще один вариант, когда ребенок лежит на полу.

4. Очень милая поза для съемки детей. Положите ребенка на кровать и накройте его одеялом. Для получения наилучших результатов убедитесь, что цвета постельного белья хорошо сочетаются. Хорошо использовать белый цвет.

5. Для того чтобы ребенок вел себя более спокойно, дайте ему обнять своего любимого плюшевого мишку, или дайте любые другие игрушки, которые он хочет.

6. Попробуйте сфотографировать детей за их повседневными занятиями, например, играющих в свои любимые игры или делающих домашнее задание, рисующих акварелью, как на этом примере. Занять детей чем-то знакомым им это хороший способ найти с ними общий язык и получить те позы, которые вы хотите.

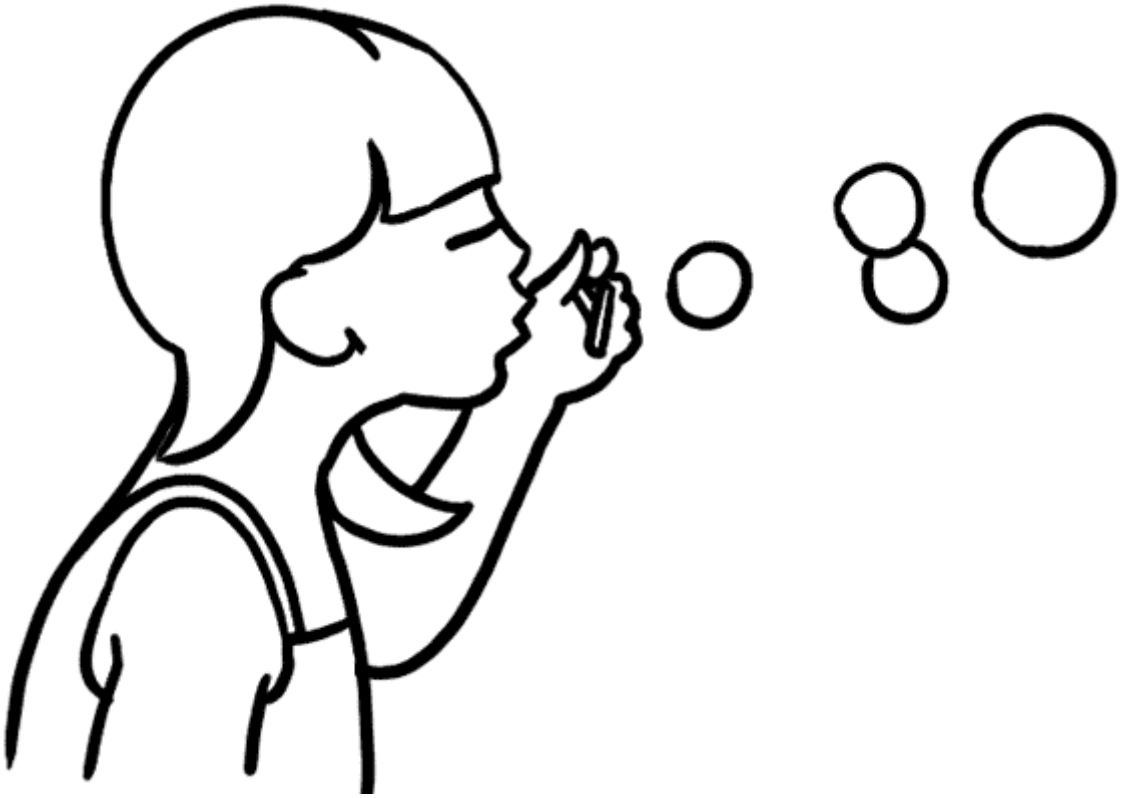
7. Можно сделать и так, чтобы ребенок полностью погрузился в свои занятия и перестал обращать на вас внимание. Вот один из примеров, когда малыш, разглядывая любимую книжку, "позирует" для вас.

8. Будьте внимательны и не пропускайте моменты громкого смеха или радостного крика. В это время получаются очень эмоциональные и прекрасные снимки! Но, пожалуйста, не

просите ребенка улыбнуться насильно (сыыыы—ррр). Избегайте поддельных эмоций любой ценой.

9. Используйте вкусные продукты питания в качестве реквизита. Вы можете сделать очень интересные фотографии детей, которые едят конфеты, мороженое, фрукты и т.д.

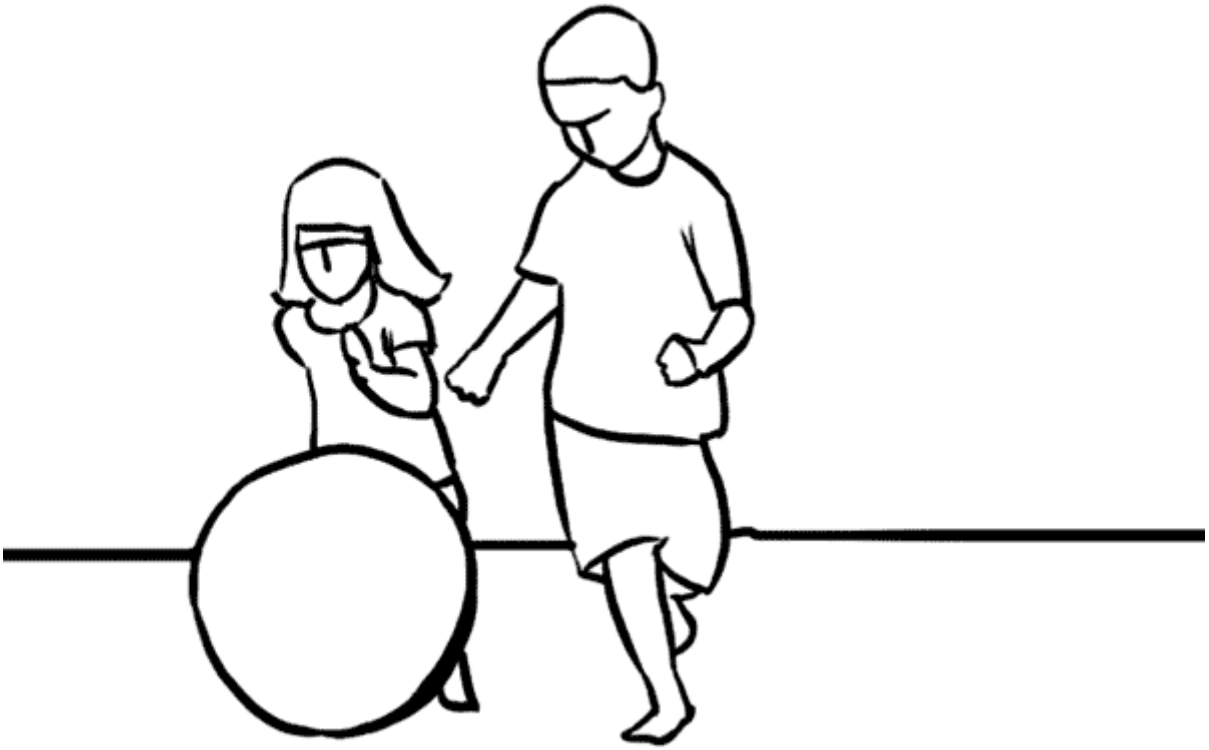
10. Мыльные пузыри – это просто необходимы аксессуар для съемки детей. Прежде всего, дети их очень любят и очень радуются, пуская и лопая пузыри. Во-вторых, вы сможете работать творчески и поискать такое освещение, чтобы получить красивые, радужно переливающиеся пузыри, с которыми ребенок будет прекрасно смотреться на ваших фото.



11. При съемке на открытом воздухе вы сможете включиться в игру "прятки" (хотя лучше назвать ее "внезапное появление"). Попросите ребенка спрятаться за какой-нибудь предмет (например, большое дерево), а затем выглянуть из-за него. Это прекрасный момент для снимка.

12. Играющие в песочнице дети также являются хорошими объектами для съемки. Они могут играть, не обращая на вас внимания, в то время как вы просто наблюдаете и делаете снимки, не вмешиваясь в их игру.

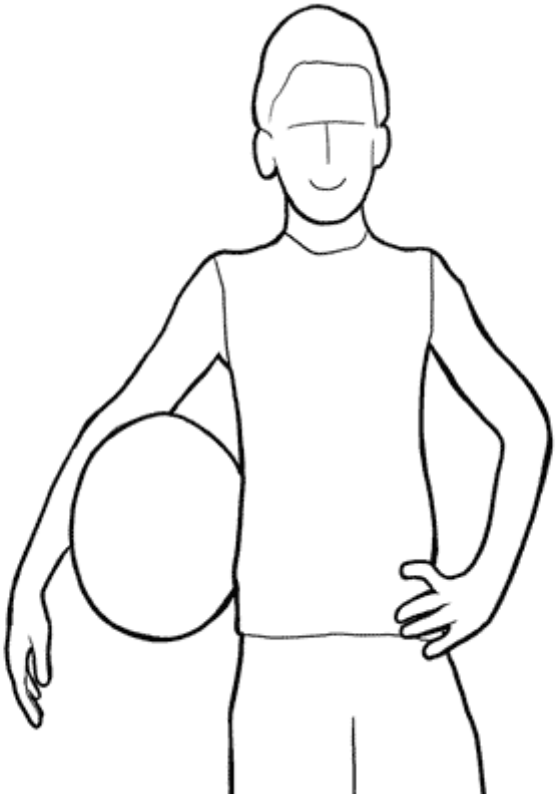
13. Попробуйте снимать детей в активном движении. Дайте им мяч для игры. Затем постарайтесь получить кадр с интересной перспективой: снимайте с уровня земли, при этом мяч должен находиться на переднем плане как доминирующий объект.



14. При съемке детей и семейных фотографий не забывайте о том, что животные тоже являются членами семьи. Используйте их в ваших фотографиях и вы увидите, сколько радости и эмоций они создадут.

15. Детская площадка является очень хорошим местом для съемки. Там можно найти много вариантов для интересных кадров.

16. Если мальчик или девочка занимаются какими-то видами спорта (баскетбол, волейбол, теннис и т.д.), вы можете сделать его или ее портрет со спортивным реквизитом.



17. Очень хорошая поза для матери и ребенка. Мать лежит на земле с ребенком на груди. Кроме того, если ребенок еще совсем маленький, она может держать его в руках над головой. Эта поза подходит не только для матери, но и для отца ребенка. Лучше всего,

если в фотосессии будут участвовать оба родителя, это всегда приветствуется и позволяет получить более интересные снимки.

18. Очень простая и естественная поза. Мать держит ребенка на бедре. Попробуйте разные положения головы.

19. Очень трогательный кадр. Просто попросите ребенка обнять маму. Такие эмоции просто бесценны на фотографиях.

20. Привлекательная, легкая и веселая поза, которая, тем не менее, смотрится необычно и оригинально. Попросите мать лечь на землю, а затем усадите малыша ей на спину, чтобы он держался за нее.

21. Эта поза очень хороша для семейных портретов. Может использоваться на кровати, а на открытом воздухе на земле. Очень хорошо работает в различных комбинациях , с различным количеством участников, взрослых и детей.

И последнее замечание. Нужно иметь ввиду, что дети очень подвижны. Это не только физическое передвижение в пространстве, но и движения головы, направление взгляда, выражение лица. Все постоянно и очень быстро меняется! Это значит, что вы должны использовать короткие выдержки, чтобы избежать смазывания изображения. Поднимите ISO на пару ступеней выше, чтобы обеспечить короткую выдержку при нормальной экспозиции. И всегда снимайте в режиме серийной съемки, несколько серий подряд. Так вы сможете с большей вероятностью захватить нужный момент, который может длиться лишь мгновение. В эпоху цифровых фотоаппаратов серийная съемка ничего не стоит, но это может иметь решающее значение для получения лучших снимков.

21 поза для съемки пар

В предыдущих статьях мы рассмотрели примеры поз для женщин, мужчин и детей. Для одиночного портрета главное – это показать человека и его личность. При съемке пар задача несколько другая – показать связь, взаимодействие и прежде всего, чувства между двумя людьми. И скорее всего, это очень глубокие и страстные чувства, что делает съемку пар такой прекрасной и позитивной.

Для успешной фотосессии пара должна вести себя легко и непринужденно. Если сначала они стесняются или испытывают дискомфорт, просто попросите их показать вам, как они чувствовали себя и выглядели, когда встретились в первый раз. Вы будете взывать к ним на уровне эмоций, таким образом, получая их ответное выражение, и это не замедлит сказаться на фотографиях, где будут запечатлены их искренние чувства и эмоции.

1. Легкая поза для начала. Влюбленные слегка повернуты друг к другу, взгляды направлены в камеру. Она держит руку на его груди. Делайте снимки крупным планом, также попробуйте вертикальный кадр.

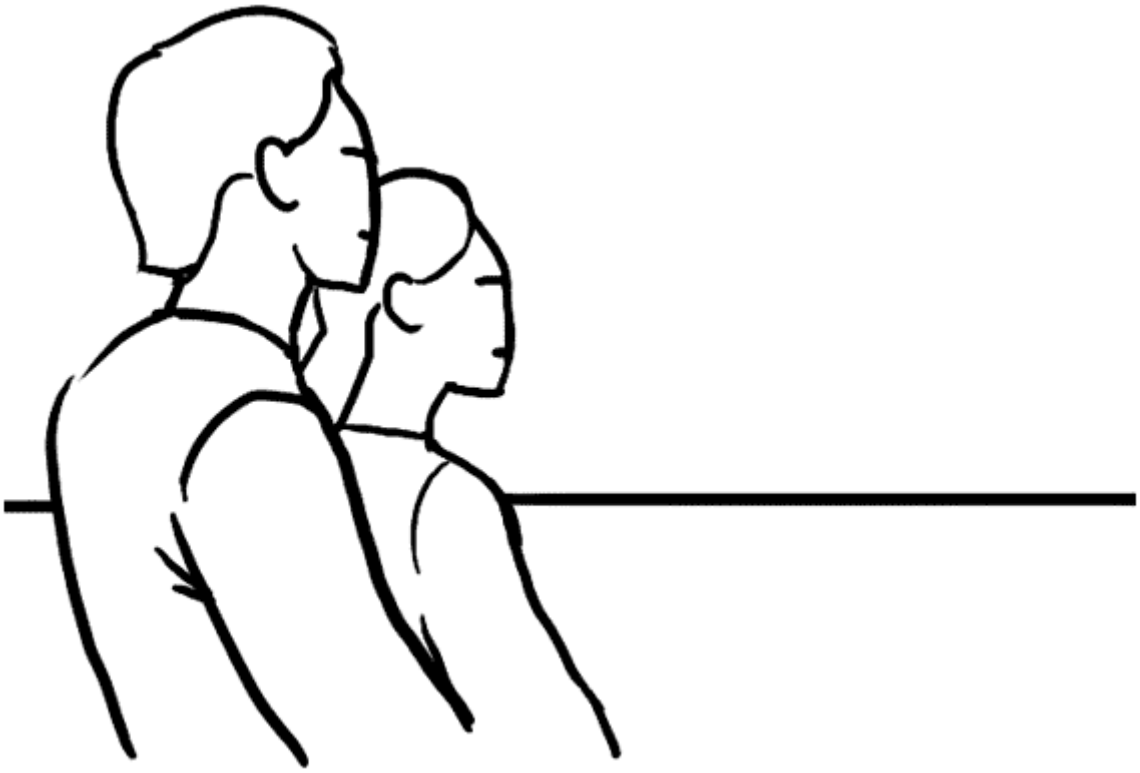
2. Попросите пару встать очень близко друг к другу, чтобы сделать интимный портрет крупным планом. Не бойтесь использовать зум и плотное кадрирование!

3. Очень простая и милая поза. Он обнимает ее сзади. Пара может смотреть в камеру или друг на друга. Они даже могут целоваться, тогда получится более чувственный снимок.

4. Веселая и выражающая любовь поза. Она обнимает его за плечи сзади. Обратите внимание на расположение рук, оно должно быть простым и естественным.

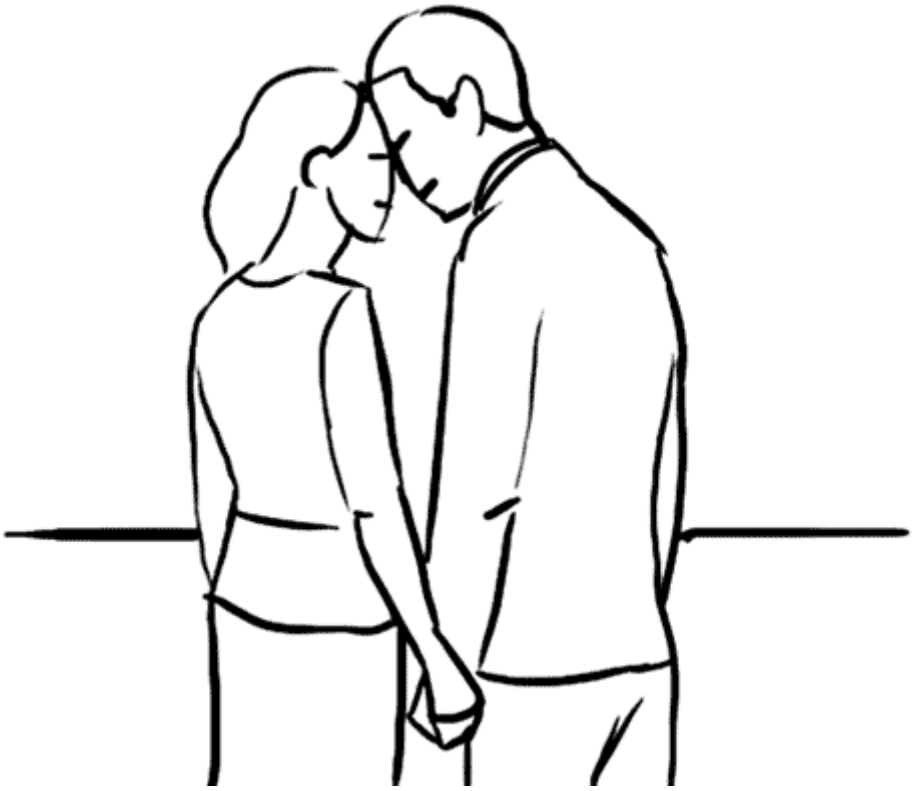
5. Вариант предыдущей позы. Помните, что пара необязательно должна смотреть в камеру. Лучшие снимки получаются, когда видно их взаимодействие друг с другом посредством слов, кокетливых взглядов, жестов, смеха и т.д.

6. Создает очень романтическое настроение. Лучше всего работает на открытом воздухе, когда на заднем плане есть большое открытое пространство. Снимать лучше немного сзади. Помните, что вы должны находиться немного сбоку, чтобы показать в кадре ближайший глаз каждого человека, иначе вы создадите пустой и безликий кадр.



7. Попробуйте снимать пару немного сверху. Снимок под необычным углом всегда творческий и смотрится очень хорошо.

8. Другая романтическая поза. Хорошо работает на открытом воздухе, например, как силуэт на светлом фоне, перед заходом солнца.



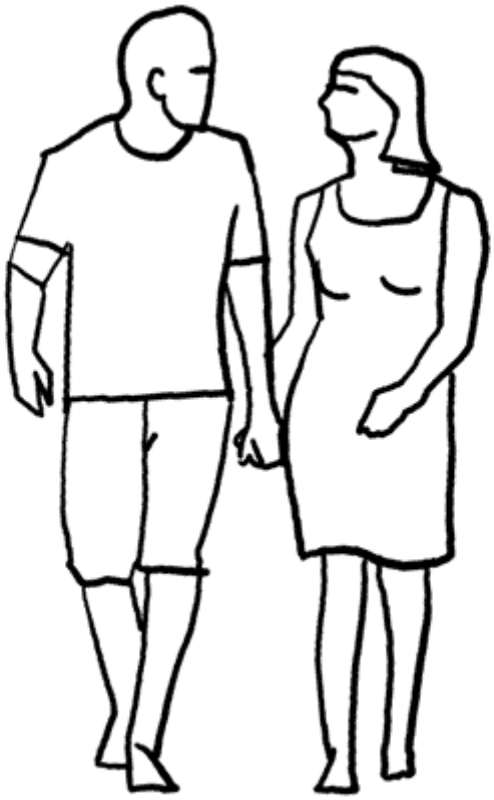
9. Легкая поза для ростового снимка. Создает спокойное и ласковое настроение.

10. Веселая и забавная поза. Не думайте, что она подходит только для молодых людей. Если пара постарше воспринимает ее нормально, то она будет прекрасно работать. Попробуйте различное освещение и различные кадры: в полный рост, наполовину и крупный план.

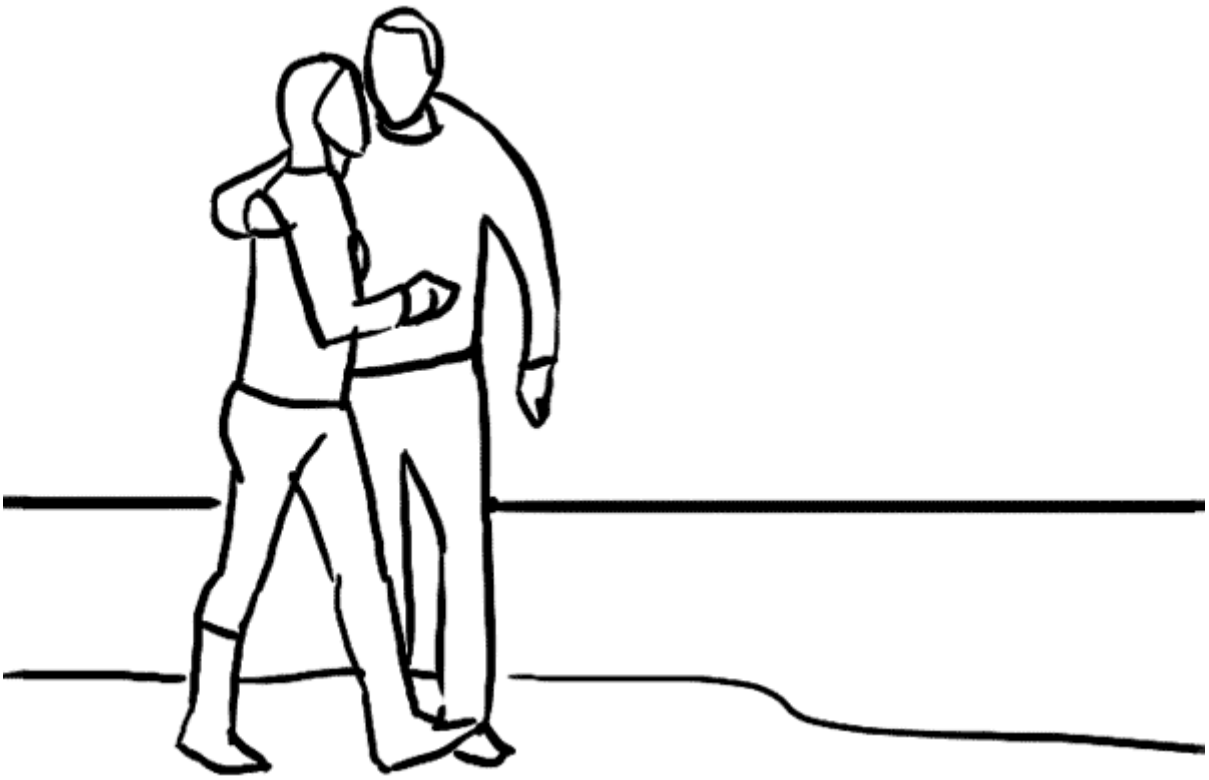
11. Очень хороший способ показать любовь при встрече друг с другом. Очень хорошо работает в людных местах, таких как вокзалы или станции метро.

12. Еще одна веселая поза. Важной частью является положение ног женщины, они должны быть согнуты под разными углами. Попробуйте также разные планы: общий, средний и крупный.

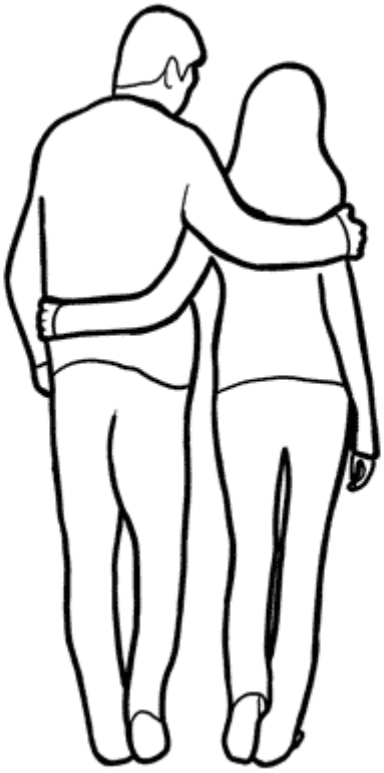
13. Съемка идущей рука об руку пары, приближающейся издалека. Фотографируйте только в режиме серийной съемки! Большинство снимков будет выглядеть плохо их за движения ног. Таким образом, вторая часть работы будет заключаться в отборе фотографий с лучшим положением ног и пары.



14. Другой вариант съемки идущей пары. На этот раз пара идет обнявшись. Снимайте в серийном режиме и выбирайте кадры с лучшим положением ног.

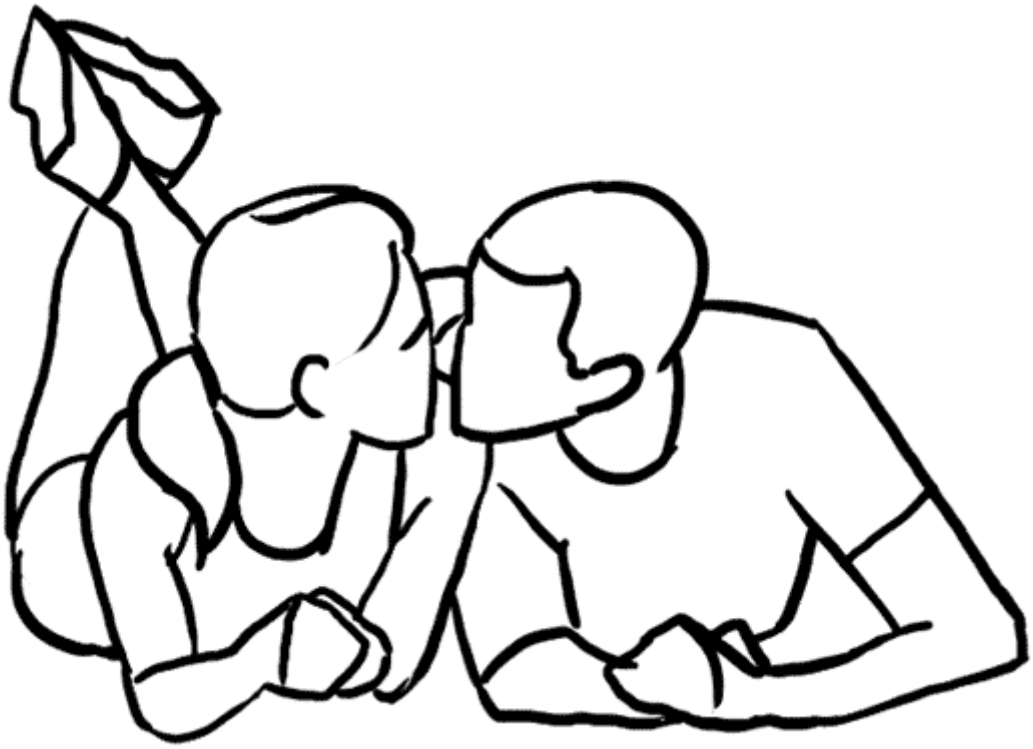


15. Не забывайте также, что часто хорошие кадры можно сделать и со спины.



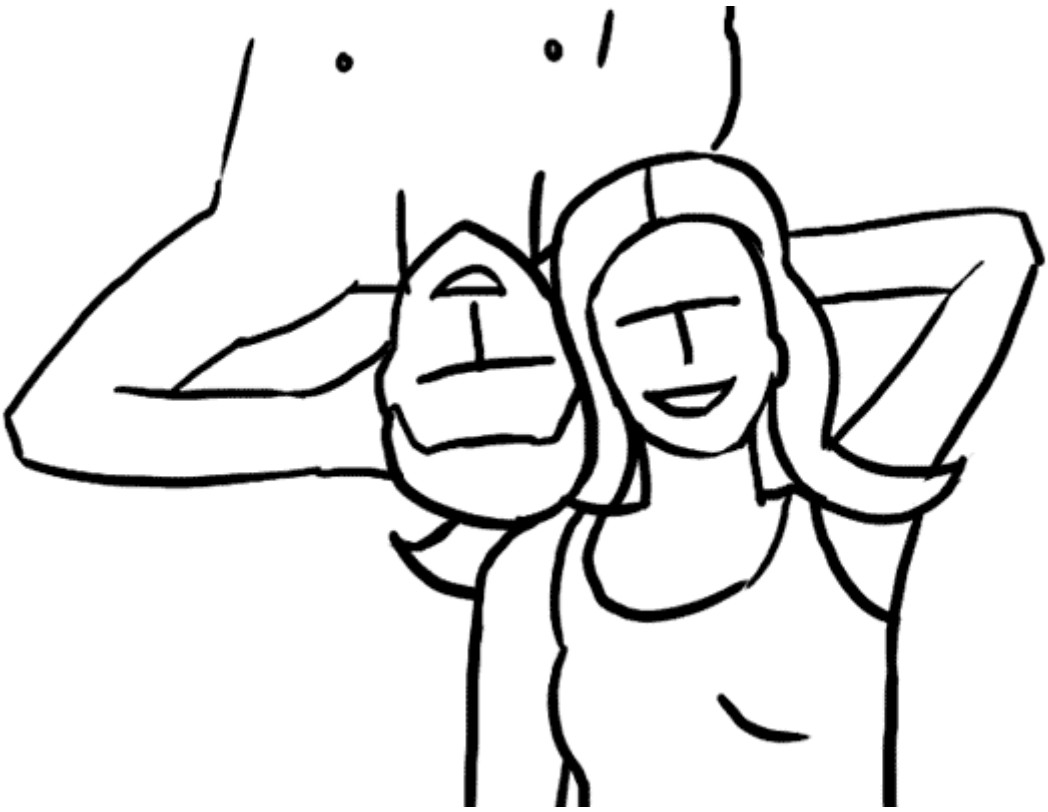
16. Пара лежит на земле близко друг к другу. Попросите их приподняться, используя локти как опору. Он может нежно обнимать ее. Снимайте на большом фокусном расстоянии.

17. Другой вариант позы для лежащей пары. В этот раз пара находится не так близко друг к другу.



18. Хороший пример асимметричного расположения пары.

19. Неформальная поза и интересный способ снять лежащую на спине пару.



20. Искренняя и сердечная поза. Попросите пару комфортно расположиться на их любимом диване.

21. Иногда пары снимаются, чтобы запечатлеть моменты ожидания ребенка. Некоторые примеры из перечисленных выше хорошо подходят для такой съемки. Просто настройте пару так, чтобы они показали свои чувства, взаимодействие и ожидание рождения новой жизни.

Позволю себе еще раз повториться, что эти примеры представляют собой только отправные точки для дальнейшего творчества. Вот поэтому примеры сделаны в виде

нарисованных эскизов вместо реальных фотографий. Не нужно в точности копировать позы, вместо этого подходите к процессу творчески и корректируйте их в зависимости от условий и сценария съемки.

Автор: **Kaspars Grinvalds**

21 пример для съемки группового портрета

Ранее в данной серии статей мы рассмотрели позы для женского, мужского портрета, позы для съемки детей и пар. Теперь давайте разберемся с групповым портретом.

Выделяют три вида групповых снимков. Во-первых, это формальные кадры с большим количеством людей. Второй вид – более неформальные снимки с группой друзей. И, наконец, фотографирование группы или членов семьи. В таком порядке мы и рассмотрим некоторые примеры поз и идей для съемки.

1. При работе с большой группой людей вы не сможете контролировать позу и выражение лица каждого человека. Поэтому обратите больше внимания на общую композицию. Представьте себе, что группа это единый объект. Убедитесь, что все люди в группе видны.

2. Нередко при съемке больших групп единственной возможностью запечатлеть всех людей является съемка в полный рост. Подобные кадры, как правило, формальные или документальные. Ваша задача в основном состоит в том, чтобы все люди были четко видны.

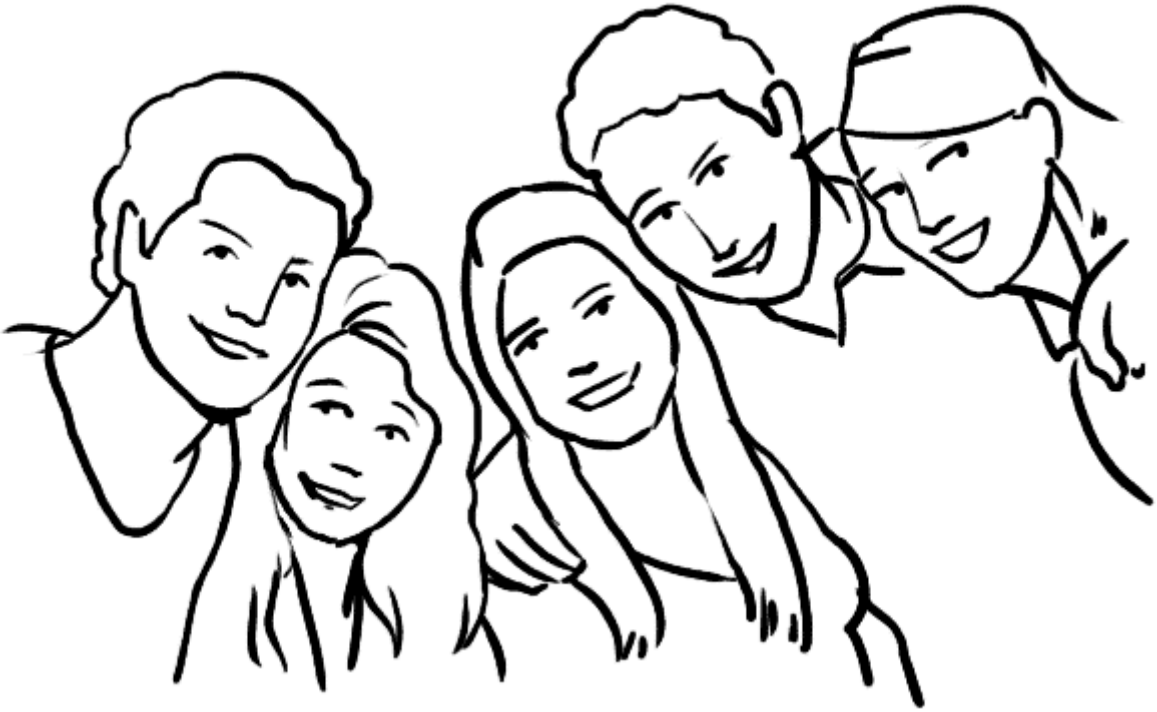
3. Если это возможно, ищите способы снять группу с верхнего ракурса. Используйте балкон или заберитесь на автомобиль, чтобы получить высокую точку съемки. Это, безусловно, стоит потраченных усилий, потому что вместо обычного рядового снимка группы вы получите более интересную и привлекательную перспективу.

4. Есть случаи, когда отдельно стоящие члены группы будут смотреться лучше, чем более плотная группировка людей. Может это не самый лучший способ показать дружный

коллектив, но для музыкальной группы или коллег по работе в проекте он хорошо подойдет. Если в группе есть лидер, поставьте его впереди для улучшения композиции.

5. Стандартный способ сфотографировать друзей. Да, это действительно простой, легкий и распространенный способ позирования, но если он хорошо работает, почему бы им не воспользоваться?

6. Интересная композиция, вполне применимая для съемки группы друзей. Попросите их встать очень близко друг к другу. Затем попросите расположить головы ближе друг к другу в плоскости кадра.



7. Попросите группу образовать круг, лежа в траве на открытом воздухе или на полу в помещении и снимайте сверху.

8. Интересный способ снять небольшую группу людей. Выберите лидера группы и поставьте его вперед. Остальные должны встать один за другим. Каждый из них должен выглядывать из за плеча впереди стоящего. Стоящие сзади должны немного наклоняться вперед, чтобы лицо было ближе к камере. Это добавит ощущения группы близких друзей.

9. Небольшое изменение предыдущей постановки. Лидер группы находится впереди, а остальные выглядывают с двух сторон друг за другом. Делайте снимки с различной диафрагмой, чтобы затем выбрать, хотите вы показать всех членов группы в фокусе, или оставить в центре внимания только лидера.

10. Очень интересный способ для неформального снимка группы друзей. Для достижения наилучших результатов попросите группу подпрыгивать после небольшого разбега.

11. Интересный способ снимать людей, стоящих в ряд. Снимайте с близкого расстояния на открытой диафрагме, фокусируясь на лице первого человека. Да, следующие люди будут размыты, но, тем не менее результат будет очень интересным и необычным.

12. Теперь давайте рассмотрим несколько примеров для съемки семьи. Наиболее распространенный способ – сфотографировать всех членов семьи на диване в гостиной. Это не самый интересный и творческий способ, но он может смотреться очень хорошо. Самый простой способ улучшить композицию – просто кадрировать плотнее. Не включайте в кадр диван и обстановку комнаты. Заполняйте кадр только членами семьи.

13. Другая хорошая идея для семейных фотографий – выйти на улицу. Лужайка в местном парке или на пляже – все это прекрасные места для семейной фотосессии. Только помните – когда снимаете сидящих людей, опуститесь ниже и снимайте на уровне их глаз.

14. Семья лежит на земле. Попросите их опереться на согнутые руки, приподняв верхнюю часть тела. Снимайте с низкого положения.

15. Красивая композиция для семейного снимка. Может быть использована на открытом воздухе на земле или в помещении на кровати. Хорошо работает с любым количеством детей.

16. Уютная поза для семьи, удобно устроившейся на своем любимом диване.

17. Для необычного и интересного семейного снимка попробуйте следующее. Можно развернуть диван обратной стороной и попросить семью разместиться так, чтобы смотреть на вас через спинку дивана.

18. Небольшое изменение предыдущей композиции при съемке со стороны спинки дивана.

19. Замечательный способ сделать семейную фотографию. Попросите детей встать за спинами родителей и обнять их.

20. Очень простая поза для ростового снимка. Хорошо работает с любым количеством людей.

21. Съемка семьи, идущей рука об руку. Используйте режим серийной съемки, выбрав затем фотографии с лучшим положением ног и людей. Контролируйте фокусировку при съемке приближающихся людей.

Наконец, проявляйте фантазию и придумывайте различные варианты на свое усмотрение. Подумайте, как можно преобразовать позы для конкретного сценария съемки и моделей. Используйте эти образцы как источник для собственного творчества.