



*Sztuka* POZOWANIA

W FOTOGRAFII  
PORTRETOWEJ

LOU JACOBS

Amherst Media  
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

 **Helion**

Tytuł oryginału: The Art of Posing: Techniques for Digital Portrait Photographers

Tłumaczenie: Dominika Kurek

ISBN: 978-83-246-3970-0

Copyright © 2010 by Lou Jacobs Jr.

Front cover photograph by Julia Greer.

Back cover photograph by Melanie Litchfield and Sara Brennan-Harrell.

All rights reserved.

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

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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

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

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

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Printed in Poland.

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

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

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	7
Pozowanie to sztuka .....	7
Uśmiechy .....	7
Gromadzenie doświadczenia .....	8
Przewidywania .....	9
Oświetlenie .....	9
Autorzy .....	9
Inspiracje .....	9
Wskazówki dotyczące portretów .....	10
Ćwiczenia .....	10
Dalszy rozwój .....	10

<b>JULIA GREER</b> .....	13
Twoja historia .....	13
Opisz swoje studio .....	14
Twoje specjalności .....	14
Zapoznavanie się z klientami .....	15
Pierwsze pozy portretowe .....	15
Zachęcanie do improwizacji .....	18
Inspirowanie dobrych póz .....	18
Znaczenie oświetlenia .....	18
Używanie rekwizytów .....	21
Omawianie tego, co robisz .....	21
Niedoskonałości twarzy i nadwaga .....	22
Pozy dla nastolatków .....	22
Pozowanie małych dzieci .....	22
Pozowanie grup .....	22
Ubiór do portretów .....	22
Modyfikacje cyfrowe .....	22
Mowa ciała .....	23
Aparaty, obiektywy, lampy błyskowe i tła .....	23

<b>MARISSA BOUCHÉR</b> .....	25
Twoja historia .....	25
O Twoim studiu .....	26
Twoje specjalności .....	26
Zapoznavanie się z klientami .....	26



Fot. Elizabeth Etienne

Przygotowywanie póz .....	28
Pierwsze pozy portretowe .....	28
Pozy tradycyjne .....	31
Korzystne pozy .....	31
Używanie rekwizytów .....	32
Omawianie tego, co robisz .....	32
Pozowanie grup .....	32
Przygotowania i ceny .....	35
Znaczenie oświetlenia .....	35



Fot. Julia Greer

Tła .....	35
Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe .....	35

<b>CAROLYN WRIGHT</b> .....	37
Opisz swoje studio .....	37
Twoja specjalność .....	38
Zapoznavanie się z klientami .....	38
Przygotowywanie póz .....	38
Pierwsze pozy portretowe .....	41
Improwizacja .....	41
Inspirowanie dobrych wyrazów twarzy .....	42
Znaczenie oświetlenia .....	42
Używanie rekwizytów .....	43
Omawianie tego, co robisz .....	43
Niedoskonałości twarzy i nadwaga .....	44
Pozy dla nastolatków .....	44
Pozowanie małych dzieci .....	44

Pozowanie grup .....	45
Ubiór do portretów .....	45
Modyfikacje cyfrowe .....	45
Mowa ciała .....	45
Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe .....	45

<b>ELIZABETH ETIENNE</b> .....	47
Twoja historia .....	47
Opisz swoje studio .....	48
Zapoznavanie się z klientami .....	48
Przygotowywanie póz do sesji .....	50
Początkowe pozy portretowe .....	51
Znaczenie oświetlenia .....	52
Używanie rekwizytów .....	54
Omawianie tego, co robisz .....	54
Niedoskonałości twarzy i nadwaga .....	54
Pozowanie osób starszych .....	55
Pozowanie małych dzieci .....	55
Pozowanie grup .....	55
Ubiór do portretów .....	55
Modyfikacje cyfrowe .....	55
Mowa ciała .....	57
Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe .....	57

## **MELANIE LITCHFIELD**

<b>I SARA BRENNAN-HARRELL</b> .....	59
Obowiązki .....	59
Wasze studio .....	60
Wasze specjalności .....	60
Zapoznavanie się z klientami .....	61
Pozowanie portretów .....	61
Uwiecznianie nastrojów .....	62
Portrety rodzinne .....	62
Kluczem jest różnorodność .....	64
Pierwsze pozy portretowe .....	64
Zachęcanie do improwizacji .....	65
Inspirowanie dobrych wyrazów twarzy .....	65
Znaczenie oświetlenia .....	66
Niedoskonałości i nadwaga .....	68
Używanie rekwizytów .....	68
Pokazywanie zdjęć w trakcie fotografowania .....	68
Modyfikacje cyfrowe .....	68
Pozowanie osób starszych .....	69

Postprodukcja	69	<b>LARRY PETERS</b>	93
Aparaty i obiektywy	69	Twoja historia	93
<b>RON JACOBSON</b>	71	O Twoim studiu	93
Dalsza historia	71	Twoje specjalności	94
Opisz swoje studio	71	Zapoznavanie się z klientami	94
Podział pracy	73	Przygotowywanie póz	94
Twoje specjalności	73	Pierwsze pozy portretowe	96
Zapoznavanie się z klientami	73	Zachęcanie do improwizacji	96
Pierwsze pozy portretowe	75	Inspirowanie dobrych wyrazów twarzy	97
Zachęcanie do improwizacji	75	Znaczenie oświetlenia	97
Inspirowanie dobrych wyrazów twarzy	75	Używanie rekwizytów	98
Znaczenie oświetlenia	76	Omawianie tego, co robisz	100
Używanie rekwizytów	76	Niedoskonałości twarzy i nadwaga	100
Omawianie tego, co robisz	77	Portrety nastolatków	101
Niedoskonałości twarzy i nadwaga	77	Pozowanie grup	102
Pozy dla nastolatków	77	Ubiór do portretów	102
Pozowanie małych dzieci	78	Modyfikacje cyfrowe	103
Pozowanie grup	78	Mowa ciała	103
Ubiór do portretów	79	Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe	103
Modyfikacje cyfrowe	79	<b>DAN HEFER</b>	105
Mowa ciała	79	Dalsza historia	105
Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe	80	Opisz swoje studio	106
<b>TODD JOYCE</b>	81	Twoje specjalności	106
Dalsza historia	81	Zapoznavanie się z klientami	106
Opisz swoje studio	82	Przygotowywanie póz	108
Twoje specjalności	82	Pierwsze pozy portretowe	109
Zapoznavanie się z klientami	83	Zachęcanie do improwizacji	109
Przygotowywanie póz	83	Inspirowanie dobrych wyrazów twarzy	109
Znaczenie oświetlenia	84	Znaczenie oświetlenia i kątów ustawienia aparatu	110
Używanie rekwizytów	85	Używanie rekwizytów	110
Omawianie tego, co robisz	85	Omawianie tego, co robisz	111
Niedoskonałości twarzy i nadwaga	85	Niedoskonałości twarzy i nadwaga	111
Pozy dla nastolatków i dzieci	86	Pozy dla nastolatków	112
Pozowanie grup	87	Pozy w plenerze	112
Ubiór do portretów	87	Pozowanie grup	112
Modyfikacje cyfrowe	87	Portrety biznesowe	113
Mowa ciała	90	Sprzęt i tła	113
Aparaty, obiektywy i lampy błyskowe	91	Postprodukcja	113



Fot. Julia Greer

<b>ANGELA STOTT</b> .....	115
Dalsza historia .....	115
O Twoim studiu .....	116
Twoje specjalności .....	117
Zapoznavanie się z klientami .....	117
Przygotowywanie póz .....	118
Pierwsze pozy portretowe .....	120
Inspirowanie wyrazów twarzy .....	120
Znaczenie oświetlenia .....	121
Pozowanie małych dzieci i używanie rekwizytów .....	121
Omawianie tego, co robisz .....	121
Niedoskonałości twarzy i nadwaga .....	121
Pozy dla nastolatków .....	122
Pozowanie grup .....	122
Porady dotyczące ubioru itd. ....	123
Aparaty, obiektywy i tła .....	123
Uwagi końcowe .....	124
<i>Podsumowanie</i> .....	125

## O AUTORZE

Lou Jacobs jr twierdzi, że jest projektantem wzornictwa przemysłowego (Carnegie Mellon University), który został fotografem (Art Center College of Design), a następnie pisarzem (szkoła odrzucanych rękopisów). Mieszkał w Pittsburghu w stanie Pensylwania, lecz potem przeprowadził się do Los Angeles, gdzie zamieszkał na stałe. Przez wiele lat wykonywał fotografie prasowe i często odwiedzał redaktorów w Nowym Jorku. Zasiadał także w zarządzie American Society of Media Photographers (Amerykańskiego Stowarzyszenia Fotografów Prasowych), którego jest dożywotnim członkiem. Przez sześć miesięcy podróżował po Europie, gdzie fotografował na filmie 35 mm i wykonywał fotografie artystyczne w formacie 4×5 cali aparatem na ławie optycznej.

Lou pisywał do różnych magazynów fotograficznych, a później zlecono mu napisanie pierwszej książki — na temat papieru o zmiennej gradacji. Dalej pojawiło się kilka kolejnych publikacji na różne tematy związane z fotografią oraz szesnaście książeczek dla najmłodszych czytelników o odrzutowcach, transporcie, Watts Towers w Los Angeles (z tekstem autorstwa Jona Madiana), ssakach morskich, badaniu kosmosu i amerykańskich krajobrazach. Lou uczył fotoreportażu w UCLA Extension i Brooks Institute w Santa Barbara, a przez dwa lata razem ze swoją nieżyjącą już żoną Barbarą mieszkał i podróżował w samochodzie kempingowym, którym czterokrotnie przejechał całe Stany Zjednoczone i Kanadę. Zimowali na Florydzie, a po powrocie na Zachodnie Wybrzeże osiedlili się w Palm Springs w Kalifornii, gdzie Lou zbudował drugą ciemnię, teraz używaną jako schowek.

Lou i jego obecna żona Kathy, z którą jest od dwudziestu lat, spędzili wiele wakacji w swojej przyczepie ciągniętej po parkach narodowych i innych malowniczych miejscach, od stanu Maine przez Utah aż po północny zachód Stanów Zjednoczonych. Przyjaciołom i krewnym mówili: „Przywozimy nasz dom do waszego domu”. W ciągu czterech lat wspólnie odwiedzili w wynajmowanych samochodach wiele krajów europejskich. Uwielbiają miejsca takie jak Francja, Wenecja i Salema, wieś na południowym wybrzeżu Portugalii, gdzie ruda żelaza nadaje klifom pomarańczową barwę. Obecnie często odwiedzają Park Narodowy Joshua Tree, który znajduje się mniej więcej godzinę drogi od ich domu. Lou mówi: „Są tam nieskończone formacje skalne do fotografowania”.

Lou napisał i zilustrował 37 książek na tematy związane z fotografią i wciąż pisze do magazynu „Rangefinder” oraz dla swojego ulubionego wydawcy Craiga Alessego z Amherst Media.

# CAROLYN WRIGHT

[www.thephotostudio.com](http://www.thephotostudio.com)

*Carolyn Wright to weteran fotografii z Santa Fe w Nowym Meksyku. W 1978 roku uzyskała licencjat na Alfred University i pracowała z Nathanem i Mary Shanksami jako asystentka w Silver Springs Studio w Silver Springs w stanie Maryland. Od właściciela i jego żony nauczyla się wiele o wykonywaniu portretów i prowadzeniu studia. W 1981 roku przeniosła się do Santa Fe, pracowała w sklepie fotograficznym i zaczęła w nim oferować usługi z fotografii czarno-białej. Asystowała przy zleceniach, które odrzucali profesjonalisci, i sama je wykonywała, a w końcu zaczęła w pełni pracować jako wolny strzelec. W 1985 roku dołączyła do Ewy Benavidez w jej uznanym studiu portretowym. Carolyn jest właścicielką studia od 1994 roku, kiedy to Eva przeszła na emeryturę.*

## OPISZ SWOJE STUDIO

Moje studio zajmuje 75 metrów kwadratowych i przylega do mojego domu. Mam już ustaloną pozycję i klienci są skłonni przyjechać do mnie kilka kilometrów za miasto. Dysponuję też pełną przenośną konfiguracją portretową na wypadek wizyt domowych. W biurze zatrudniam asystenta, księgowego i fotografa, który obsługuje ze mną niektóre wydarzenia oraz asystuje mi. Jestem bardzo wybredna, jeśli chodzi o pracowników, a tych, których zatrudnię, uczę szczególnie swoich stylów i technik.

Santa Fe to rynek obejmujący zamożnych globtroterów z sezonowymi domami. Niektóre rodziny żyją tu od wieków. Społeczność tworzy też typowa klasa śred-





nia, a w okolicy są liczne galerie. W pobliżu znajduje się wiele puebli indiańskich.

### **TWOJA SPECJALNOŚĆ**

Moją specjalnością jest zdecydowanie fotografowanie ludzi. Wykonuję zdjęcia w studiu, w malowniczych sceneriach, w biurach, domach i lotniskach. Czasami idę na spacer z klientem i robię portrety „w stylu Santa Fe”, wykorzystując do stworzenia atmosfery architekturę z suszonej cegły, miejscową roślinność czy płyty chroniące przed kojotami. W studiu oferuję jako tła pięćdziesiąt zdjęć wykonanych w regionie.

Fotografuję dyrektorów, rodziny, młodzież, dzieci, wesela i zjazdy. Od końca lat 70. jestem uzależniona od komputerów i uwielbiam poczucie, że w fotografii cyfrowej „wszystko jest możliwe”.

### **ZAPOZNAWANIE SIĘ Z KLIENTAMI**

Dobra komunikacja i nawiązywanie porozumienia z klientami to być może najistotniejsze elementy sesji portretowej. W rozmowach przez telefon staram się sprawiać wrażenie osoby, z którą łatwo się współpracuje, a po ustaleniu terminu omawiam cel sesji (np. czy klient potrzebuje portretu biznesowego, zdjęć ro-



dzinnych itd.). Omawiamy też opcje ubrania i scenerii. Niezależnie od tego, czy działam w studiu, czy w plenerze, staram się być ciepła i zrelaksowana, aby oferować klientom przyjemne doświadczenie.

W studiu gawędzę z klientem o jego pracy, rodzinie czy lokalnych wydarzeniach. Poświęcam czas na zapoznanie się z dziećmi. Czasami pokazuję im swój sprzęt i pozwalam pobawić się światłami. Moja osobowość jest zdecydowanie dużym atutem dla interesu.

### **PRZYGOTOWYWANIE PÓZ**

Celem pozowania jest sprawienie, by model wyglądał naturalnie w nienaturalnej przestrzeni studia. Pierwszy szef nauczył mnie obserwować, jak ludzie stoją, siedzą i jak się noszą. Nauczyłam się mowy ciała i tego, jak można wyglądać na pewnego siebie, pociągającego lub zrelaksowanego. Kiedy ktoś staje przed aparatem ze skrępowaniem, słownie zachęcam go do przyjęcia naturalnej pozy.

Niektórzy chcą sami wybierać pozy. Sugeruję, by zrobić kilka zdjęć według ich pomysłów, ale by potem pozwolili mi pokierować sobą w kilku kolejnych ujęciach, kiedy zrozumieją już, czego szukają. Ta metoda zawsze się sprawdza i nieodmiennie zostają wybrane te ujęcia, do których sama upozowałam modeli.









Wykorzystuję niewielkie sztuczki; jest wśród nich polecenie, by osoba z podwójnym podbródkiem lekko wyciągnęła szyję (określam to słowami „jak żółw”), aby napiąć skórę. Mogę też sugerować, by model usiadł i nieco obrócił się w stronę aparatu, co stworzy aurę pewności siebie. Często demonstruję pozy, a w przypadku klientów, którzy czują się swobodnie, delikatnie ustawiam ich głowy i ręce. Wyszukuję oznaki stresu, takie jak zgarbione plecy lub sztywno trzymane łokcie. Kiedy mówię ludziom, które mięśnie powinni rozluźnić, sami dziwią się swojemu napięciu i relaksują się.

Sztuka polega na tym, aby nigdy nie sprawiać wrażenia kogoś zirytowanego i zachowywać się, jakby klient cały czas pozował normalnie. Można powiedzieć niedbale, że dana poza nie sprawdza się i trzeba spróbować czegoś innego. Mogę zasugerować, byśmy „trochę poeksperymentowali”, a w oczach modela pojawi się błysk na myśl o wypróbowaniu czegoś nowego. Kiedy klienci widzą odbitki próbne, są zadowoleni z tego, że ich pozy są „wyjątkowe”.

#### **PIERWSZE POZY PORTRETOWE**

Cel portretu często decyduje o tym, czy na zdjęciu należy zawrzeć półzblizenie, plan amerykański bądź całą sylwetkę. To pierwsze może sugerować mniejszy obraz. Do wielu reklam jest zamawiane konkretne ujęcie z planem amerykańskim lub całą sylwetką, często są też wymagane konkretne pozy. Prawie zawsze fotografują grupy w planie amerykańskim lub przez objęcie



całości sylwetek. W przypadku absolwentów i dzieci zazwyczaj wykonuję rozmaite wersje półzblizen, ujęć w planie amerykańskim i całych sylwetek, a do zdjęć nastolatków i dzieci mogą wykorzystywać rekwizyty.

W półzblizeniach mogę uwzględnić dłonie i fotografuję uśmiech szeroki, zwyczajny oraz poważną minę spod różnych kątów. Stopy zazwyczaj nie są istotne, a twarz na ostatecznym zdjęciu jest większa. Mogę usadzić ludzi w swobodnych pozach na podłodze lub na rekwizytach. Im większa ma być odbitka, tym dalej musi znajdować się aparat, żeby stworzyć wygodny dystans do oglądania. Na odbitce 60×75 cm wielka twarz może być nieodpowiednia do powieszenia na ścianie w domu. W przypadku odbitek 30×43 cm przeznaczonych do postawienia na biurku ujęcie całej twarzy lub popiersia odpowiada normalnemu dystansowi oglądania.

#### **IMPROWIZACJA**

Odkryłam, że większość ludzi nie jest w stanie jednocześnie zachowywać się spontanicznie i wyglądać zgrabnie. Wyjątkiem są tu małe dzieci, których dosko-



nałe zdjęcia można uzyskać, po prostu pozwalając im się bawić. Nie można ich pospieszać. Potrzebują czasu, by przyzwycząić się do Ciebie i otoczenia, ale kiedy poczują się swobodnie, mogą Cię zaskoczyć wspaniałymi minami.

#### **INSPIROWANIE DOBRZYCH WYRAZÓW TWARZY**

Najlepszym sposobem na wywołanie u ludzi uśmiechu jest bycie bardzo przyjaznym, towarzyskim i rozmawianie o rzeczach dla nich istotnych. Zanim naciśniesz spust migawki, pozwalam sobie na żarciki, aby uzyskać uśmiech, kiedy klient jest zrelaksowany. Mogę wykorzystywać teksty takie jak: „Włączamy urok” i „Przez cały tydzień nie będziesz się tak dobrze bawić”. Znajdź sobie słowa i zwroty, które będą działać. Niektórzy ludzie, szczególnie nastolatki, mogą próbować uśmiechu, ale będą wyglądać dziwnie i sztucznie. Wiele osób stara się nie odsłaniać zębów i często są to, o ironio, ci z najładniejszym uśmiechem. Z takimi ludźmi rozmawiam bardzo szczerze i sprawiam, by nabrali ochoty na uśmiech. Wyjaśniam, dlaczego nie jesteśmy przyzwyczajeni do widzenia własnego uśmiechu, chociaż rodzina i przyjaciele mówią, że wyglądamy z nim świetnie.

Czasami mówię ludziom, by wyobrazili sobie, jak witają współmałżonka albo rodziców. Sugeruję, że właśnie wygrali 100 milionów dolarów na loterii. W przypadku grup rodzinnych z małymi dziećmi mówię dorosłym, by patrzyli w aparat i byli gotowi, a potem zaczynam wygłupiać się, wołać „a kuku!”, gwizdać lub udawać kichanie i zarówno dzieci, jak i rodzice dają się rozweselić. Mój pierwszy szef powiedział mi: „Nie możesz fotografować ludzi, jeśli obawiasz się zachowywać głupio”.

#### **ZNACZENIE OŚWIETLENIA**

Oświetlenie jest kluczowe przy pozowaniu ludzi do portretów. Przyjrzyj się twarzy i ciału modela i zdecyduj, czy chcesz coś zminimalizować, a potem odpowiednio ustaw światła. Jeśli klient ma długi nos, stwórz pod nim krótki cień lub rozmyj światło. W przypadku osób przy kości unikaj płaskiego oświetlenia, które sprawi, że ich sylwetki nabiorą szerokości. Przy fotografowaniu grup unieś światła, aby modele znajdujący się z przodu nie rzucali cienia na tych za nimi. Staraj się, aby rekwizyty były oświetlone w dyskretny sposób. W plenerze utrzymuj równowagę pomiędzy lampą

błyskową i światłem naturalnym, aby otworzyć cienie, ale nie przytłumić światła słonecznego.

Wykorzystuję ścianę z suszonej cegły do odbijania ciepłego światła na portretowane osoby. Oświetlenie zazwyczaj powinno być miękkie, chyba że chcesz podkreślić teksturę. Światło może tworzyć nastrojowe zdjęcia, jeśli taki jest Twój cel. Artyści, muzycy i aktorzy uwielbiają nastrojowe, dramatyczne portrety komponowane przez pozę i oświetlenie.

### UŻYWANIE REKWIZYTÓW

Rekwizyty sprawiają, że ludzie czują się swobodniej i są mniej skrupowani. Mogą też pomóc w kompozycji, tworząc miejsca, gdzie można usiąść i ułożyć ręce. Krzesła, stołki, kolumny, ściany, tkaniny czy kwiaty mogą przy odpowiednim oświetleniu pomóc uzyskać zróżnicowanie w portretach. Niektóre rekwizyty — sprzęt sportowy, instrumenty muzyczne, przyrządy

artystyczne, książki, nawet samochody czy motocykle — mogą opowiadać historię. Sprawdzają się szczególnie dobrze w przypadku nastolatków. Takie rekwizyty wzmacniają pozę i pomagają zilustrować to, kim jest model.

### OMAWIANIE TEGO, CO ROBISZ

W trakcie sesji mówię cały czas, aby model poczuł się swobodnie. Mówię mu, że upozuję go do określonej liczby ujęć, które będzie mógł od razu zobaczyć na monitorze. Przypominam, iż gotowe zdjęcia zostaną wyretuszowane i poprawione. Wyjaśniam, że błysną flesze, ale nie powinien od razu się ruszać, byśmy mogli stworzyć inne warianty ujęcia. Zawsze pokazuję pierwsze ujęcie, a ludzie są nim zazwyczaj pozytywnie zaskoczeni i rozluźniają się. Jeśli nie podoba im się ich fryzura lub ubranie, natychmiast je poprawiamy. Gdy krytykują kompozycję lub pozę, staram się uwzględnić





ich pomysły lub wyjaśnić, jak możemy stworzyć alternatywę. Po jeszcze kilku ujęciach, kiedy już się zgramy, przestajemy spoglądać na każde ujęcie. Na tym etapie klient zwykle czuje się już swobodnie i sesja okazuje się być sukcesem.

#### **NIEDOSKONAŁOŚCI TWARZY I NADWAGA**

Potrąfimy być największymi krytykami samych siebie, dlatego minimalizowanie skaz jest istotne dla klientów. Wyjątkami są osoby, którym odpowiada to, jak wychodzą na zdjęciach. Jednak mogą uważać, że mają krzywy uśmiech, jedno oko mniejsze od drugiego, zbyt okrągłe policzki, fałdy na brzuchu itd. Warto zrobić wszystko, co zminimalizuje te „niedoskonałości”, a Photoshop może pozwolić usunąć podwójny podbródek, skrócić nos, wydłużyć brodę, wybielić zęby, otworzyć oczy, zwęzić talię itd. Subtelne poprawki wystarczają, by klient poczuł, że tak naprawdę wygląda w najlepsze dni.

Puszystych ludzi można pozować z drugą osobą albo z rekwizytem zasłaniającym pewną część ciała. Można też wykonywać tylko ich półzblżenia lub fo-

tografować ich po ustawieniu aparatu nieco wyżej. Unikaj szerokich uśmiechów, które powiększają twarz. Długie nosy fotografuj nieco w górę, a słabo zarysowane podbródki w dół. Miękkie, blisko ustawione światło pomaga zmniejszać widoczność zmarszczek, natomiast oświetlenie od przodu poszerza wąskie twarze. Eksperymentuj z obracaniem i przechyleniem głowy, aby wyprostować nos.

#### **POZY DLA NASTOLATKÓW**

Nastolatki są zazwyczaj mniej formalne niż dorośli i zwykle chcą większej liczby póz. Lubią zmiany strojów i teł oraz rekwizyty przyniesione przez siebie i udostępnione przeze mnie (kwiaty, kolumny, drabiny, tkaniny, liczby, krzesła, ławki, stołki i inne). W przypadku tego, co przynoszą sami, staram się tworzyć pozy o urozmaiconych nastrojach sfotografowane spod różnych kątów ustawienia aparatu, od półzblżeń po ujęcia pełnej sylwetki. Fotografuję proste pozy, takie jak opieranie się o ścianę lub siedzenie na podłodze, lub używam pełnych scenerii z malowanymi tłami, meblami i pokryciem podłóg. Nieustannie staram się uchwycić osobowość młodego człowieka i wykorzystać pozy oraz rekwizyty do jej wzmocnienia. Rozmawiam z nastolatkami i pytam ich o konkretne pozy, które widzieli, a które możemy powielić.

#### **POZOWANIE MAŁYCH DZIECI**

Pracowałam z dwu- i trzylatkami będącymi w stanie wykonywać moje polecenia. Pracowałam też z dziećmi- czy dziesięcioletkami, które miały z tym problemy. Rozmawiaj z dziećmi przed sesją i staraj się wyczuć, w jakim stopniu mogą słuchać poleceń. Naturalna gracia małych dzieci może skutkować zachwycającymi wyrazami twarzy i pozami. Zaczynaj prosto, a kiedy się zaaferują, bądź gotów uchwycić świetne pozy.

Jeśli dziecko nie potrafi słuchać poleceń czy siedzieć nieruchomo, często umieszczam miękkie oświetlenie na dużej powierzchni gładkiego tła i pozwalam małemu modelowi na interakcję ze mną lub z innymi (najczęściej znajdującymi się poza polem widzenia aparatu) oraz z zabawkami, rekwizytami czy zwierzętami. Dzieci nie można pospieszać i przekonywać, gdy nie są w odpowiednim nastroju. Trzeba zrobić przerwę na odpoczynek.

## **POZOWANIE GRUP**

Przy mniejszych grupach jest więcej możliwości pozowania. Ludzie mogą stać lub siedzieć na rekwizytach. Mogą położyć się na podłodze. W domu wykorzystuję do pozowania sofy, krzesła, schody i inne platformy. W biurach używam biurek, krzesła, ścian, poręczy i sprzętów biurowych. W plenerze pozuję ludzi przy ścianach, skałach, drzewach lub płotach albo w trawie. Różnicuję wysokość w grupie oraz ustawiam modeli tak, by lekko dotykali się ramionami. Jeśli w grupie jest więcej niż sześć czy siedem osób, trudno o kreatywność. Dla urozmaicenia wykorzystuję wszelkie możliwe rekwizyty.

Umieść wysoko płaskie oświetlenie, by uniknąć cieni na osobach w tylnych rzędach. Większe grupy fotografuję z drabinki, krzesła lub stołka. Przy naprawdę dużych grupach biorę pod uwagę fotografowanie z okna na piętrze lub z balkonu, ze wszystkimi modelami patrzącymi w górę.

## **UBIÓR DO PORTRETÓW**

Swobodne portrety wymagają swobodnego ubioru. Przed sesją rozmawiam z modelami o tym, w co powinni się ubrać, szczególnie w przypadku portretów biznesowych. Ubranie może informować o tym, kim jest dana osoba. Do większości portretów rodzinnych i indywidualnych zalecam ubranie odpowiednie na jesień. Długie rękawy zakrywają miejsce zgięcia ręki. Stonowane kolory sprawiają, że twarze bardziej rzucają się w oczy. Ostrzegam modeli przed zakładaniem odciągających uwagę, wyraźnych deseni i dużej, błyszczącej biżuterii.

Sugeruję, by grupy zdecydowały się na zestaw kolorów i odcieni pasujący do ubioru swobodnego lub biznesowego. W niektórych sytuacjach staram się otoczyć jaskrawe, jaśniejsze kolory ciemniejszymi, bardziej stonowanymi. Zachęcam klientów do przyniesienia ze sobą ubrania na zmianę, a jeśli fotografujemy w więcej niż jednym zestawie ubrań, klienci często zamawiają odbitki w każdym z nich.

## **MODYFIKACJE CYFROWE**

Santa Fe ma wiele pięknych, malowniczych krajobrazów, a turyści mogą pragnąć portretów w klasycznych sceneriach, dlatego posiadam kolekcję tła z krajobrazami. Fotografuję klientów w studiu na neutralnym tle,

które zostanie zastąpione wybranym przez nich krajobrazem. Upewnij się, że światło w studiu odpowiada oświetleniu scenerii, i unikaj mocno kontrastowego oświetlenia studyjnego. O wiele łatwiej jest wykonywać półzblżenia lub zdjęcia w planie amerykańskim i umieszczać za nimi tła, niż robić to ze zdjęciami całych sylwetek, które zazwyczaj wymagają dodania cienia na ziemi.

## **MOWA CIAŁA**

Głównym sposobem na powiedzenie czegoś o modelach jest ich mowa ciała. To, jak ludzie siedzą, stoją, przechylają głowę czy układają ręce, mówi o nich bardzo wiele. Upozowanie kogoś w nietypowy dla niego sposób sprawi, iż portret będzie wyglądał nienaturalnie. Profesjonalna poza i wyraz twarzy muszą mówić całemu światu, że model wygląda na pewnego siebie, kompetentnego i dobrego we współpracy. Na przykład psycholog czy doradca może pragnąć delikatniejszej, cieplejszej pozy i wyrazu twarzy niż prawnik.

Symbolika póz jest subiektywna. Głowa przechylona w stronę ramienia oznacza poddanie; głowa w jednej linii ze środkiem ciała — siłę. Ręce założone na piersi sugerują niepewność, natomiast ułożone wzdłuż ciała z dłońmi na biodrach wyrażają śmiałość. Twarz odwrócona lekko w bok może tworzyć aurę tajemniczości. Obserwuj ludzi w naturalnych sytuacjach i zwracaj uwagę na to, jak się noszą.

## **APARATY, OBIEKTYWY I LAMPY BŁYSKOWE**

Używam aparatów Fuji S3 z obiektywami Nikon, ale marzy mi się model S5. Moim ulubionym obiektywem jest teleobiektyw AF Nikkor 24 – 120 mm. W studiu mam system lamp błyskowych Speedotron, umocowany na suficie, oraz drugi system Speedotron ze stojakami do zastosowania w plenerze. Używam softboksów z dodatkową blendą i parasolami, kiedy fotografuję pod otwartym niebem. Mam również kilka fleszów działających w trybie podrzędnym oraz wiele różnej wielkości odbłyśników z pianki. Używam także ręcznego flesza Metz z regulowanym uchwytem pozwalającym umieścić lampę nad aparatem.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

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

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

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

# Dobrze dobrana poza to pierwszy krok ku udanej fotografii!



- Spraw, by klient czuł się swobodnie w trakcie twórczej sesji, pełnej naturalnie wyglądających póz
- Używaj pozowania do tuszowania problemów z wyglądem klientów
- Poznaj wskazówki dotyczące pozowania państwa młodych, rodzin, nastolatków, dzieci i innych
- Wykorzystuj na zdjęciach rekwizyty i zrozum ich wpływ na pozę
- Uwieczniaj odpowiedni nastrój i wyraz twarzy
- Stosuj modyfikacje cyfrowe do udoskonalania zdjęć
- Sprawdź pomysły dotyczące naprowadzania modeli na odpowiednie pozy
- Poszerz wiedzę o prowadzeniu działalności fotograficznej

Pozowanie ludzi do portretów to sztuka, która wymaga umiejętności i doświadczenia. Niezbędne jest w niej wyczuwanie taktu i kompozycji, a także doskonały refleks, aby uchwycić dokładnie ten moment, na którym nam zależy. Ba, należy nawet dostrzegać pozy fotografowanej osoby z wyprzedzeniem! Dzięki właściwej pozie możesz ukryć wady i uwidocznić zalety modela, a to tylko jeden z przykładów wykorzystania tej pożądanej umiejętności.

W tej unikalnej książce znajdziesz najlepsze pozy dla różnych grup wiekowych — od dzieci, przez nastolatki i dorosłych, po osoby starsze. Dowiesz się, jak ustawić fotografowanego człowieka w trakcie tworzenia portretu oraz jak zaaranżować zdjęcie grupowe. Sprawdzisz, jakich rekwizytów użyć, jak zaplanować sesję oraz jak idealnie dobrać oświetlenie. Wszystkie przykłady upozowania ludzi w studio czy plenerze zostały omówione przez dziesięcioro ekspertów oraz zilustrowane ich fotografiami. Każdy rozdział zawiera wiele osobistych porad i sztuczek, które pomogą Ci stworzyć niesamowite ujęcia.

Patroni medialni:



**Optyczne.pl** **Digital Camera**

**helion.pl**  
księgarnia internetowa

Nr katalogowy: 9205

Księgarnia internetowa  
<http://helion.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

 **Helion**

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

Helion SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
<http://helion.pl>

**Amherst Media**  
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

ISBN 978-83-246-3970-0



9 788324 639700

Cena: 00,00 zł



Informatyka w najlepszym wydaniu