
A photograph of a woman with long dark hair, wearing white underwear with a black waistband. She is posing in a room with light-colored vertical blinds, looking back over her shoulder at the camera. The lighting is warm and soft, creating a sensual atmosphere.

# FOTOGRAFOWANIE MODELEK

*Techniki pozowania*

BILLY PEGRAM

Amherst Media<sup>®</sup>  
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

 Helion

Tytuł oryginału: Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-246-3967-0

Copyright © 2008 by Billy Pegram.

All photographs by the author.

All rights reserved.

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

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

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

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

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

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [helion@helion.pl](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/fotmod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

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





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

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



# Wstęp

## SZTUKA POZOWANIA DO ZDJĘĆ

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

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

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

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



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



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

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

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

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



BRITTBÖCKIUS KEVINSTEWART MARVINGARRETT FREDWHITFIELD CASHMYERS LARRY SANDVICK CODYOHL

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



LEAD, DON'T FOLLOW.  
FREDWHITFIELD

CINCH





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



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

#### WYZWANIA ZWIĄZANE Z FOTOGRAFIĄ POZOWANĄ

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



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

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

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

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

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





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

Podczas sesji należy być cierpliwym i dbać o pozytywną atmosferę.

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

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

## KILKA SŁÓW O TEJ KSIĄŻCE

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

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





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

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

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

# Poznaj świat profesjonalnego fotografowania modelek!



## O czym przeczytasz?

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

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

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

## Patroni medialni:



SwiatObrazu.pl



SwiatArta.pl

**helion.pl**  
księgarnia  
internetowa

Nr katalogowy: 8630

Księgarnia internetowa  
<http://helion.pl>

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

**Helion**

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

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

**Amherst Media**  
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

ISBN 978-83-246-3967-0



Cena: 39,90 zł

sklepnij po **WIĘCEJ**



KOD KORZYŚCI

Informatyka w najlepszym wydaniu