
1000+
POZYCJI
NA KAŻDĄ SYTUACJĘ

WITAJ

Książka, dzięki której nigdy nie zabraknie Ci idealnej pozy
do sesji boudoir i bieliźnianej.

Ta książka jest dedykowana wszystkim fotografom i fotografkom,
którzy nie raz tracili pomysły i czuli frustrację,
bo nie wiedzieli, jak poprowadzić osobę fotografowaną
(która często oczekuje od fotografa
pełnej pewności i specjalistycznej wiedzy).

Ta książka jest również dla modeli i modelek,
którzy chcą opanować temat pozowania i już zauważyli,
że to, czego uczą się w szkołach modelingu, bywa podstawowe
i ograniczone. Jeśli tak jest w Twoim przypadku,
ta książka pokaże pozy, które pokochają Twoi klienci.

Ostatecznie, jako fotografowie albo osoby pozujące,
zawsze jesteśmy oceniani po rezultatach.
Pozy są jednym z najważniejszych elementów,
bo nie tylko pomagają każdej osobie wyglądać lepiej na zdjęciu,
ale także pozwalają przekazać historię, emocję
lub istotę marki.

Jeśli sięgasz po tę książkę po raz pierwszy,
polecam wcześniej przeczytać książkę
„Profesjonalne prowadzenie póz w fotografii”,
ponieważ choć ten materiał pokazuje ponad 600 póz,
wspomniana książka szczegółowo wyjaśnia,
dlaczego dana poza działa lub nie działa.

Oprócz tej książki, aby mieć jedną z najbardziej kompletnych
serii o pozowaniu, możesz także nabyć poniższe tytuły
osobno lub razem. Uzupełnią one Twoją wiedzę
o rozległym świecie póz.



SPIS TREŚCI

KOBIETY

10 Pozycje wyrażające siłę
11 Profil stóp
12 Stojąco, swobodnie
13 Linia spojrzenia
14 Luźna noga
15 Na podłodze
16 Elegancko
17 Siedząco na ławce
18 Do kadrowania
19 Do kremów do twarzy
20 Zbliżenie
21 Swobodnie siedząco
22 Postawa obronna
23 Pozycja lidera
24 Stojąco z marynarką
25 Siedząco z dodatkami
26 Krótka sukienka
27 Krótka sukienka, siedząco
28 Jeansy, siedząco
29 Profil w jeansach
30 Siedząco w jeansach
31 Stojąco w jeansach
32 Twarda, swobodna postawa
33 Nieśmiało
34 Ciepło

MĘŻCZYŹNI

38 Zamyślenie
39 Skrzyżowana stopa
41 Swobodnie i luźno
43 Luźna noga
44 Marynarka na ramieniu
45 Z torbą
46 Dłoń w kieszeni
47 Siedząco z torbą
48 Siedząco na kubiku
49 Formalnie ze skrzyżowaną stopą
51 Formalna pozycja siedząca

BIZNES

52 Biznesowo, pół sylwetki
54 Biznesowo, cała sylwetka
55 Przy ścianie
56 Przy biurku
57 Znudzona postawa
59 Przy ścianie
61 Z dodatkami i okularami
62 W stroju kąpielowym
63 Dynamicznie

PARA

66 Obok siebie
68 Z boku, od przodu
69 Kobieta z przodu
71 Mężczyzna z przodu
72 Z boku
74 Profil
75 Tyłem
76 Profil tyłem
78 Mężczyzna klęczący
79 Mężczyzna siedzący
81 Kobieta siedząca
83 Razem
85 Oprzyj się o mnie
86 Fotel
87 Plecy przy plecach
89 Siedząc naprzeciw siebie
90 Jedno za drugim
91 Aktywnie i pasywnie
92 Stojąco i siedząco
93 Taniec
94 Zakochani
95 Lewo i prawo

ŚLUB

98 Stojąco z welonem
100 Profil
102 Z bukietem
104 Tyłem z bukietem
106 Warianty z bukietem

ŚLUB

110 Siedząco na kubiku
112 Widok z góry
114 Wyjście sprzed ołtarza
116 Pewnym krokiem
117 Profil
119 Pocałunek w dłoń
120 Na podłodze
123 Hoker barowy
125 Taniec
127 Narzeczeni

15. URODZINY

132 Stojąco przodem
134 Tyłem i bokiem
136 Stojąco z bukietem
139 Bukiet za plecami
141 Oparcie o stół
146 Siedząco
150 Leżąco
153 Z podparciem
154 Z kwiatami
156 Siedząco na ławce
159 Zmiana butów
161 Z lalką
162 Rower
164 Swobodnie
166 Z lustrem
168 Schody
170 Balony

CIĄŻA

174 Stojąco w sukience
176 Siedząco w sukience
178 Na podłodze w sukience
182 Para stojąca
185 Kobieta stoi, mężczyzna siedzi
187 Para na podłodze
190 Czerń i biel
195 Dodatek: prześcieradło
198 Dodatek: balony

SPIS TREŚCI

RODZICE I DZIECKO

202 Tata i dziecko
207 Z mamą
209 Z tatą
211 Na ramionach
213 Dodatek: ławka
217 Dodatek: fotel

RODZINA

222 Grupa rodzinna
227 Z dziadkami
229 Rodzeństwo
232 Kobiety
234 Dodatek: krzesło, tata
238 Plener
244 Dodatek: trybuny
246 Dodatek: drzewo
249 Dodatek: ławka

GRUPY

249 Biznes / korporacyjnie
249 Ślub

MODA

272 Stojąco
276 Przodem (twarz do aparatu)
278 Dynamicznie
285 Plan średni
288 Siedząco
291 Dodatki
295 Siedząco na kubiku
298 Na podłodze
300 W plenerze
304 Na ulicy
309 Oparcie o ścianę

PLUS SIZE

314 Stojąco
317 Siedząco
320 Z podparciem
322 Oparcie o ścianę
324 W plenerze

DZIECI

329 Dziewczynka stojąca
331 Dziewczynka na podłodze
334 Dynamicznie
338 Chłopiec stojący
340 Dziecko na podłodze
342 Dodatek: balony

NASTOLATKI

344 Stojąco
346 Na podłodze
349 Oparcie o ścianę
352 Dynamicznie
354 Dodatek: kwiaty
357 Stojąco II
359 Na podłodze
361 Oparcie o ścianę
363 Dodatek: ławka
365 Grupa stojąca
368 Grupa na podłodze ze zwierzęciem domowym
370 Fotel

HISTORIA MIŁOSNA

374 Mężczyzna za kobietą
375 Plecy kobiety
377 Profil
381 Profil w pokoju
384 Tyłem
386 Ściana
388 Na rękach
390 Ona siedząca
392 Łóżko
397 Sofa
399 Dodatek: książka
401 W plenerze o zachodzie słońca

STROJE KĄPIELOWE

409 Stopa na plaży
415 Fotel
423 Leżąco
425 Siedząco
427 Stojąco
429 Stopy na plaży
430 Na piasku
434 Na kolanach
434 Leżąco na plaży
436 Leżąco na plaży
439 Hamak
441 Z podparciem
444 Leżak

BOUDOIR

448 Stojąco
450 Drzwi
453 Lustro
455 Żaluzje
457 Schody
460 Przed oknem
462 Między zasłonami
464 Balkon
466 Prysznic
472 Taras
474 Łóżko


Kobiety

Pozycje wyrażające siłę



Profil stojący









19

Sekret tkwi w szczegółach

Pozowanie to twórczy proces między fotografką lub fotografem a modelką albo modelem: zaczyna się od podstawowych póz, a następnie dopasowuje do cech fizycznych osoby, stroju i sytuacji.

Stojąco, swobodnie









Zasada asymetrii
Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

Linia spojrzenia







Luźna noga









11 Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

Na podłodze


Kolano do góry
Palce na zewnątrz
Palce stóp skierowane na zewnątrz





Elegancko


Proste plecy
Rozluźnione ramię
Łokcie na zewnątrz
Przednia stopa skierowana w stronę tylnej.
Stopy na zewnątrz





Swobodnie na stołku

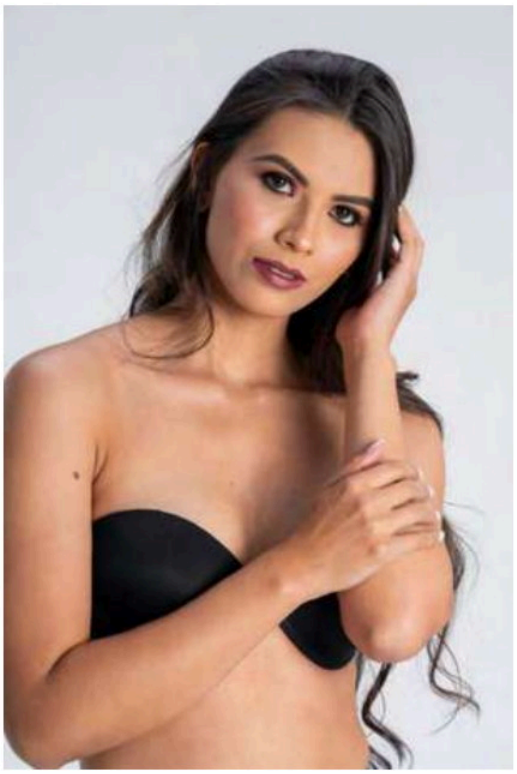


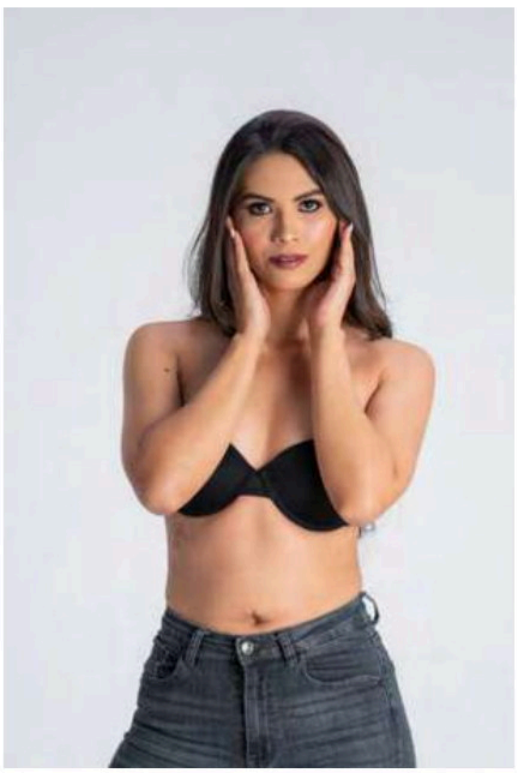




Kadrowanie twarzy







Pozy do kremów do twarzy



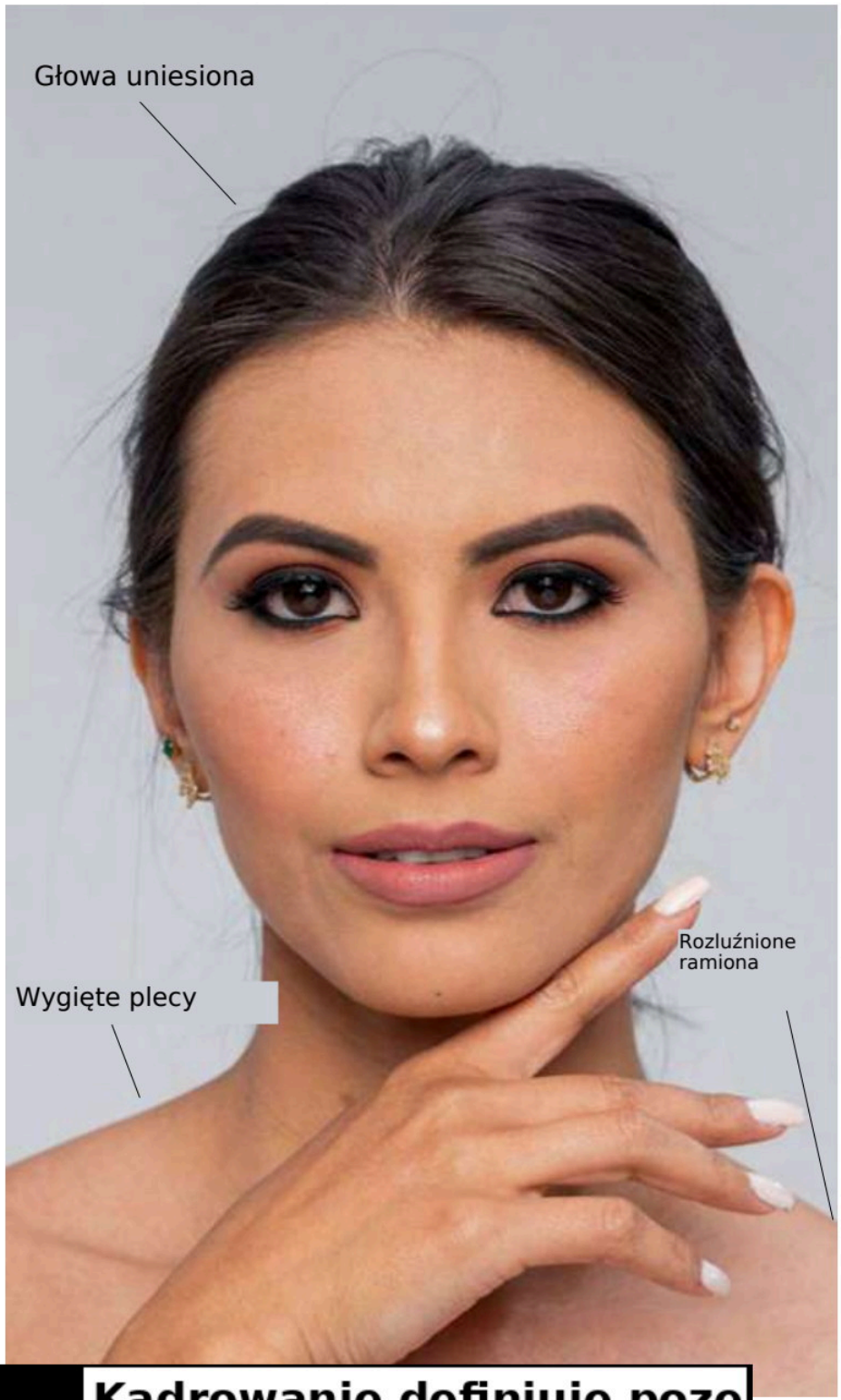




1 Ekspresja jest najważniejsza

Człowiek świetnie odczytuje mikroekspresje, więc jeśli fotografowana osoba czuje się niekomfortowo, można to zauważyć w ułamku sekundy.

Zamknięta poza







Kadrowanie definiuje pozę

Uważaj, by nie ucinać ciała w jego najszerszych miejscach, bo może to optycznie pogrubiać. Jeśli chcesz wysmuklić sylwetkę, kadruj w miejscach, które wizualnie ją odciążają.

Swobodna pozycja siedząca







Postawa obronna

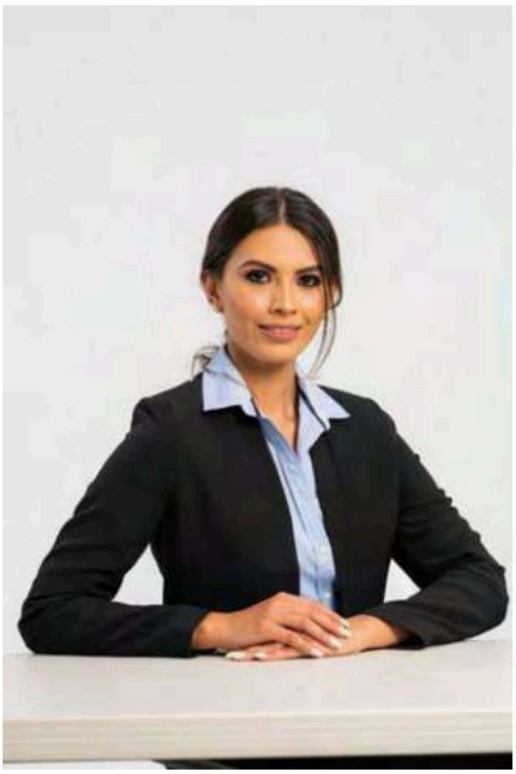






Pozycja lidera





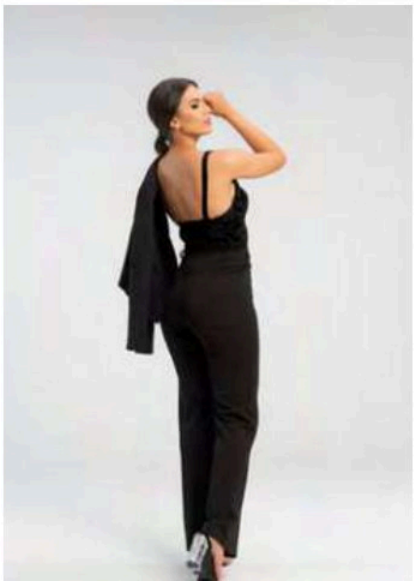


Stojąco z marynarką

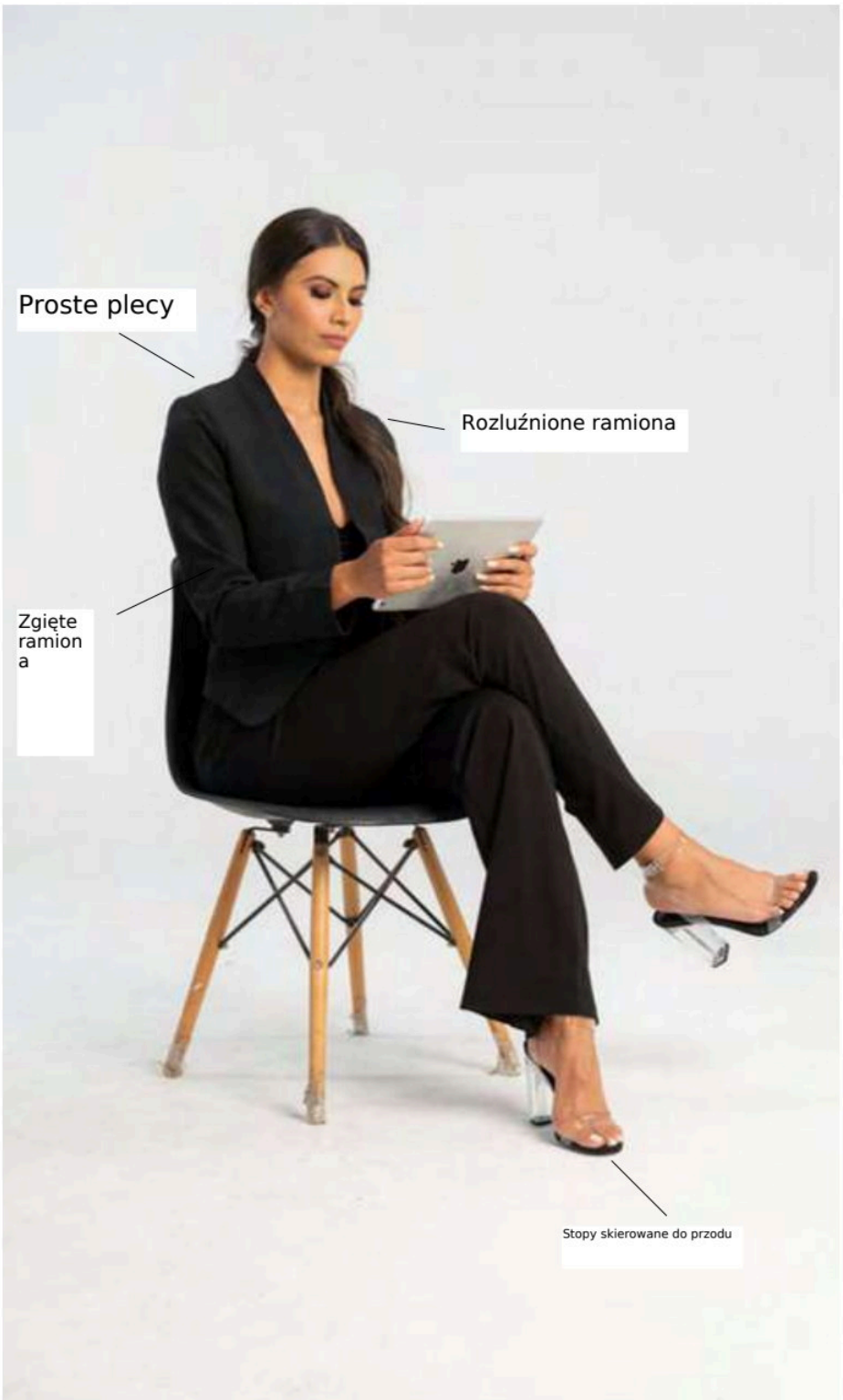


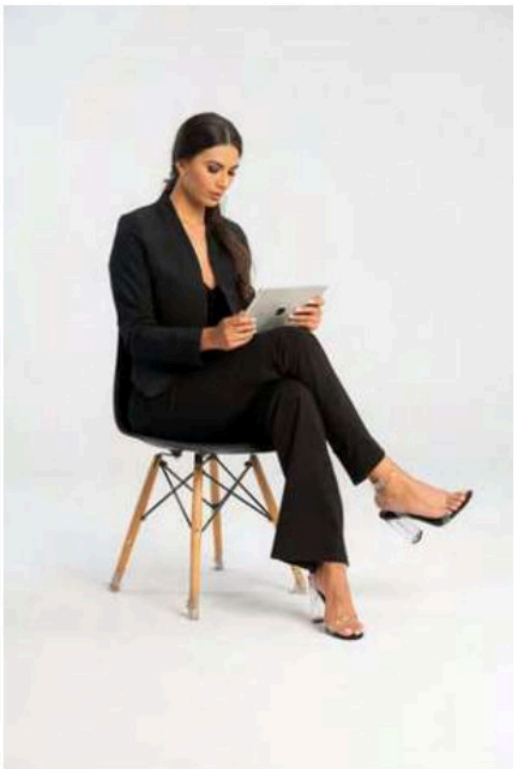


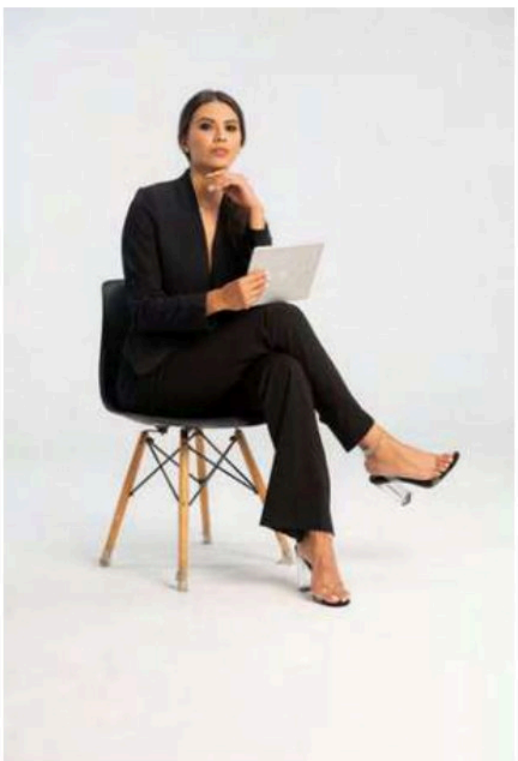



Siedząco z dodatkiem









9

Postawa, postawa, postawa

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

Krótka sukienka











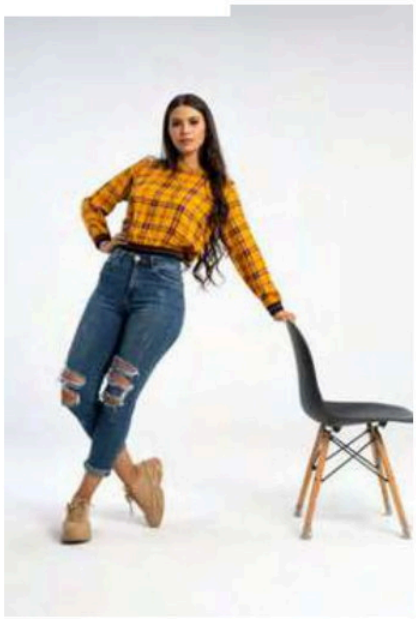
Krótka sukienka, siedząco



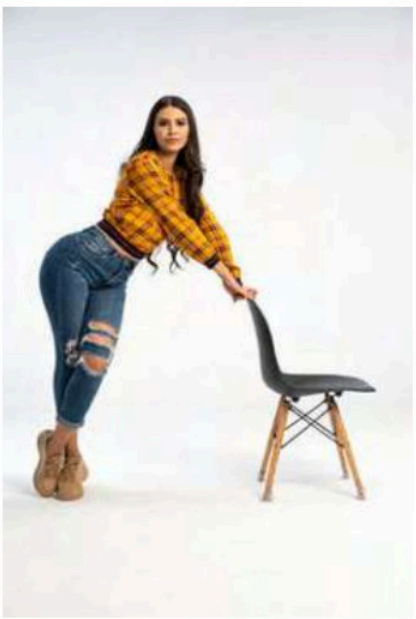


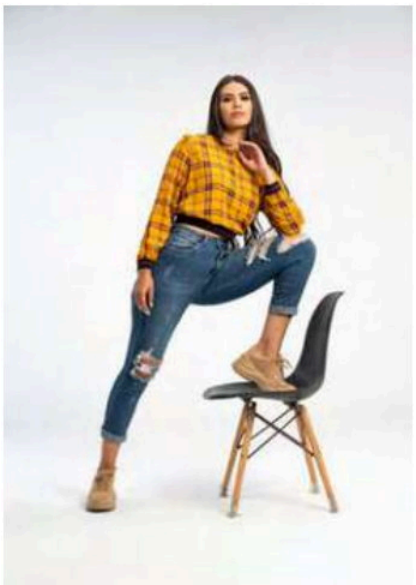


Jeansy








Profil w jeansach









Rozłożenie ciężaru to klucz

1 Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

Jeansy, siedząco







Stojąco w jeansach







Mocna postawa







Swobodnie









Postawa, postawa, postawa

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

Nieśmiało









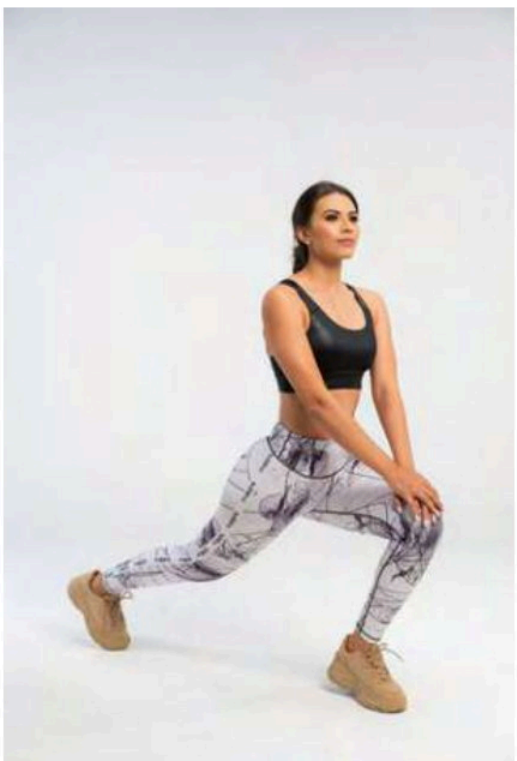
Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

Rozgrzanie stóp









Mężczyzna

Zamyślony







Oprzyj pięść na brodzie i pokaż osobę fotografowaną w ciekawy sposób. Widzisz, jak ta poza przekazuje wrażenie zamyślenia?

Skrzyżowana stopa







Osoba fotografowana powinna oprzeć jedną nogę na drugiej, tak aby były skrzyżowane.
Możesz zmieniać ułożenie ramion i tworzyć dodatkowe linie oraz krzywizny.









1(

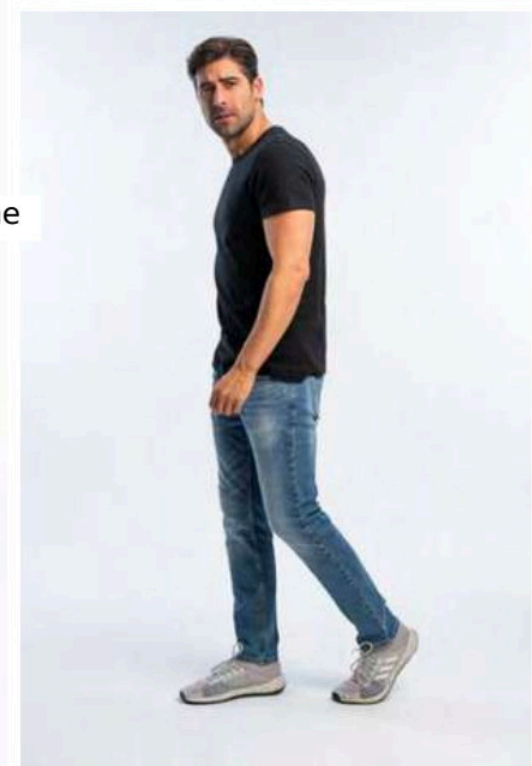
Poza zaczyna się od stóp

Zawsze — nawet gdy fotografujemy tylko twarz — trzeba pamiętać o całym ciele.

Swobodny i luźny klimat







1 Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.







Luźna noga







W tej pozie osoba fotografowana porusza się w jednym kierunku, a patrzy w przeciwną stronę.
Dzięki temu otrzymasz różnorodne kadry.

Marynarka na ramieniu



Aby zachować autentyczność chwili, poproś osobę fotografowaną, aby poruszała się w jednym kierunku i patrzyła w przeciwną stronę. Zostaw marynarkę na plecach, aby uzyskać ciekawsze zdjęcia.

Z marynarką






Proste plecy
Ramiona wyprostowane
Tylna noga ugięta
Palce rozłożone wachlarzowo
Palce skierowane w bok

Dłoń w kieszeni







Wiele osób lubi wkładać dłonie do kieszeni; ta wersja może wyglądać nieco bardziej formalnie.

Siedząco z marynarką







17

Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

Siedzisko kubełkowe







Formalnie skrzyżowane stopy





Zachowaj dystans od linii oczu. Osoba fotografowana stworzy różne kąty ciałem; baw się ustawieniem stóp i nóg.





Formalna sesja







Biznesowo, pół sylwetki







Osoba fotografowana wygląda bardziej stanowczo, gdy trzyma dłonie zamknięte i zachowuje poważny wyraz twarzy.



8 Framing (crop) defines pose

Be careful not to trim in the wide points of the body (it can make it look thicker) if not on the contrary; seeks to trim in the points that visually lose weight.







Biznesowo, cała sylwetka





Przy ścianie







Pozy przy ścianie pokazują bardziej nieformalną stronę fotografii biznesowej. Samo oparcie się o ścianę daje wrażenie swobody i pewności siebie.

Pół sylwetki przy stole

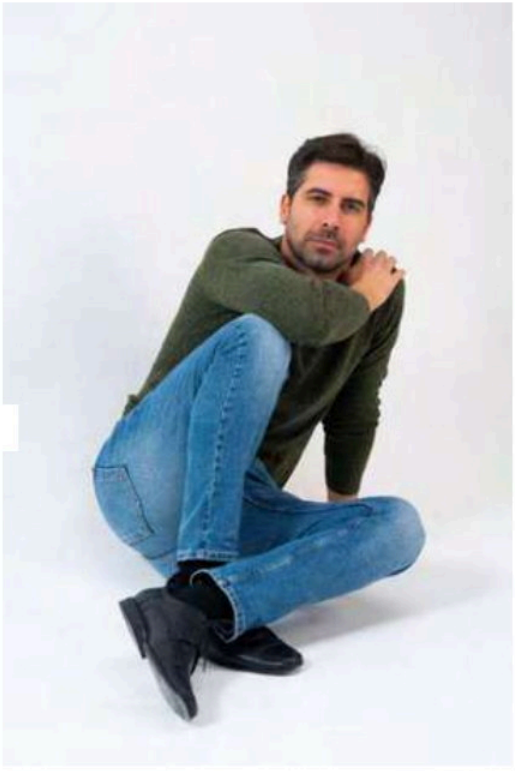


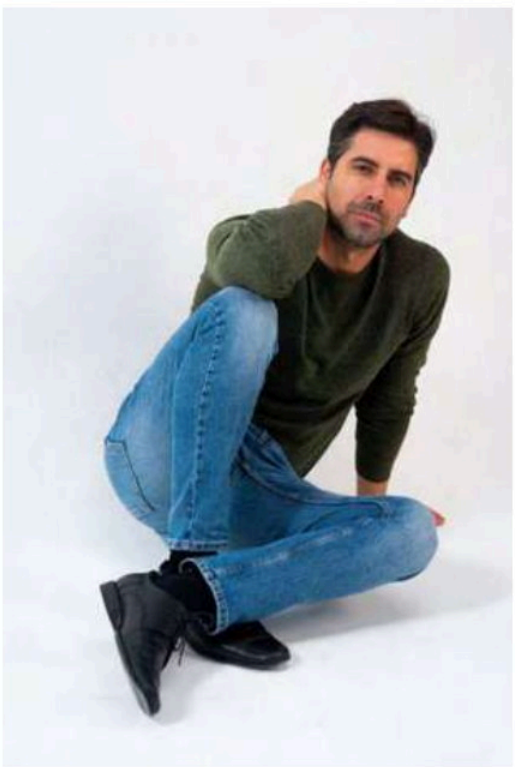




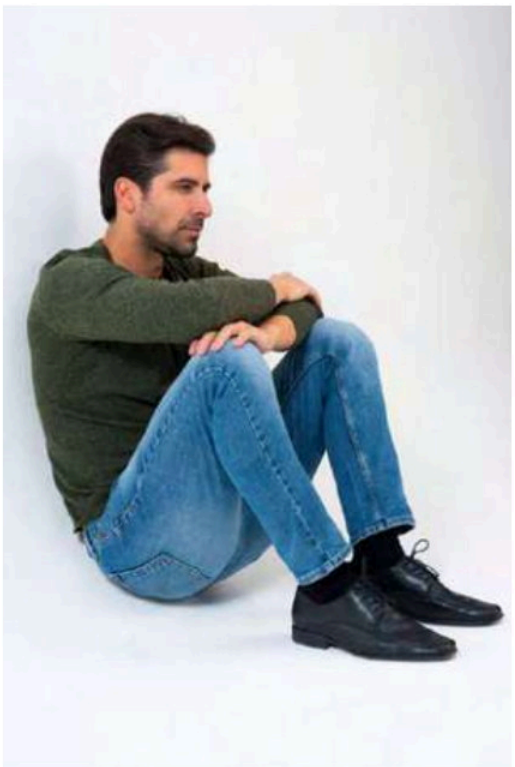
Znudzona postawa







W pozycji siedzącej warto oprzeć o ścianę tylko plecy. Zacznij od zmiany ułożenia jednego ramienia albo jednej nogi, a następnie testuj kolejne warianty.







Przy ścianie

















Dodatki, okulary







Okulary mogą zająć dłonie osoby fotografowanej - zarówno wtedy, gdy je nosi, jak i wtedy, gdy są tylko dodatkiem.

W stroju kąpielowym







Lewitacja







Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.



PARA

Obok siebie



dłoń trzymająca
talię
partnera/partnerki





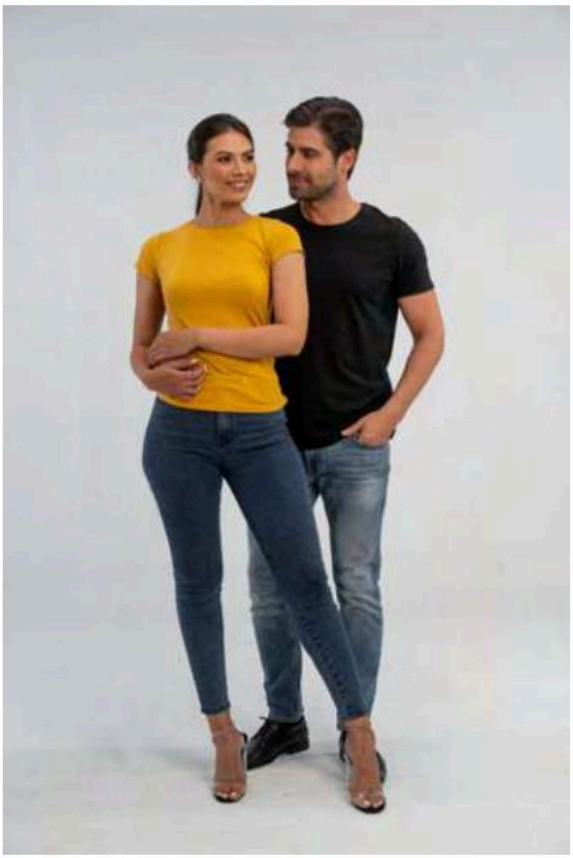
Z boku / z przodu

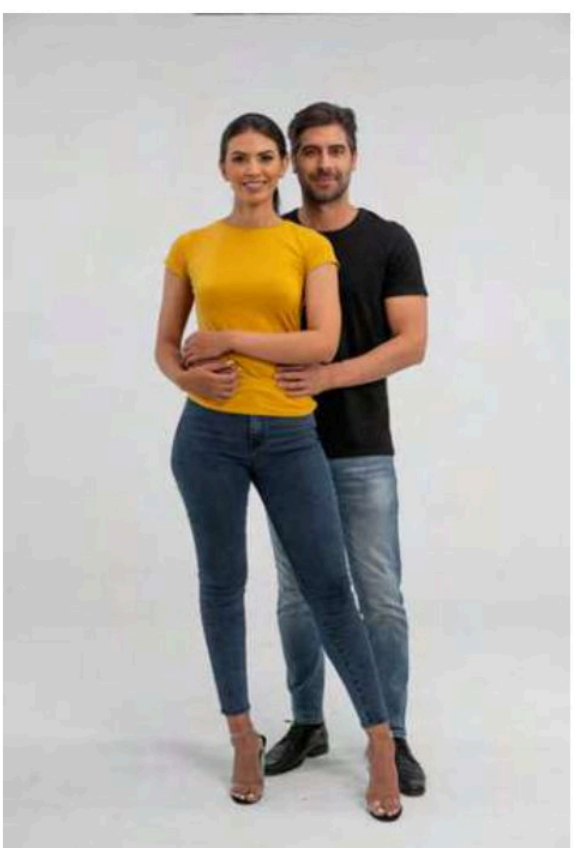


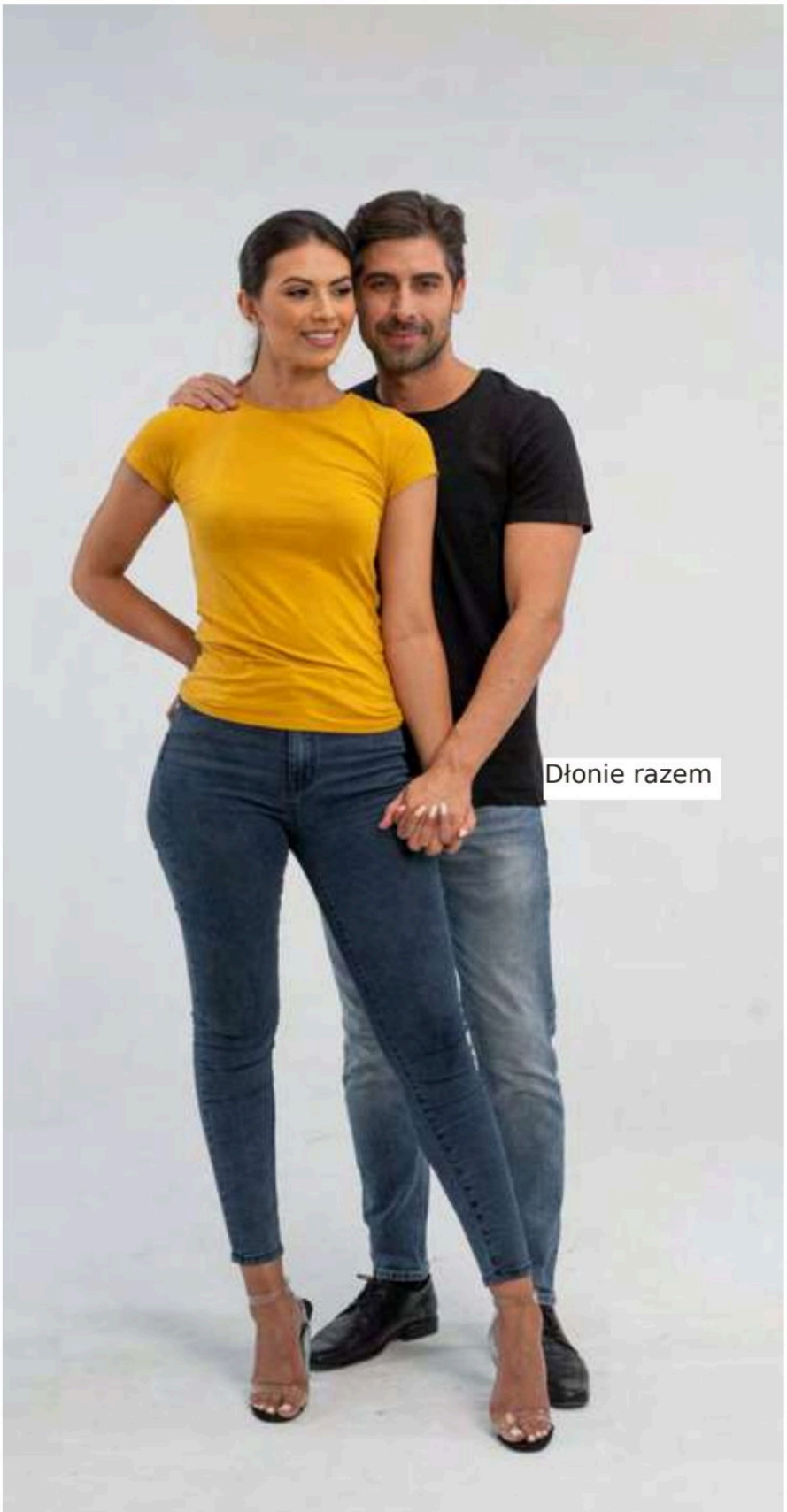




Kobieta z przodu







Dłonie razem

Kobieta z przodu



Złączone czoła
są sygnałem
głębokiego zaufania.





Mężczyzna z przodu

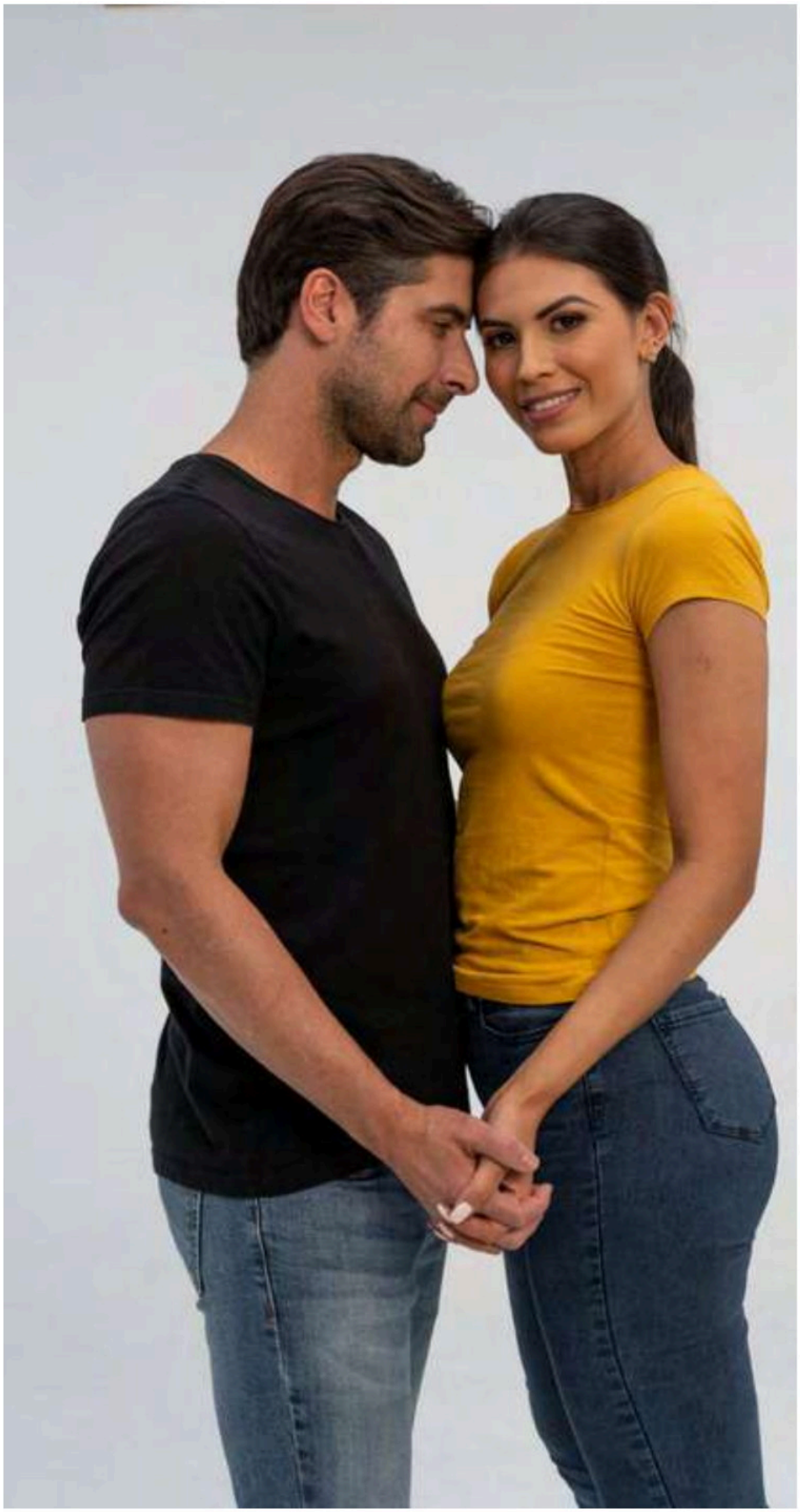


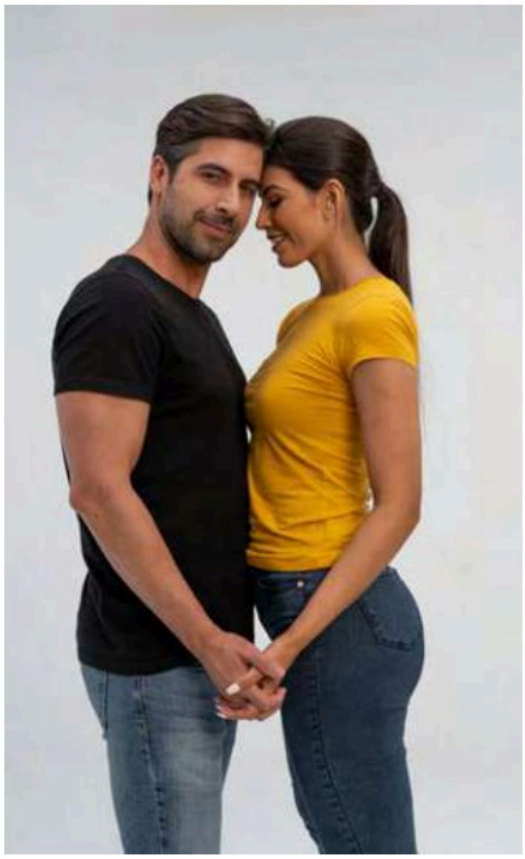


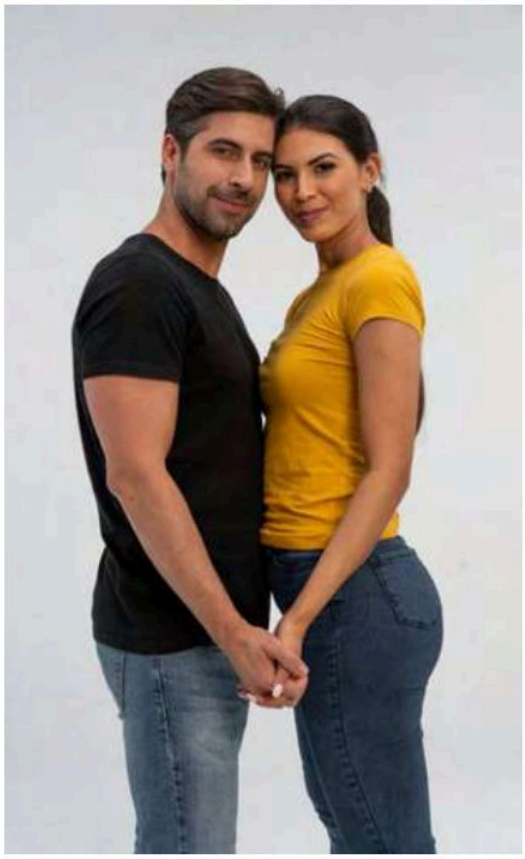
Radosny i pewny
wyraz twarzy wzmacnia
męski charakter
u mężczyzny.



Z boku

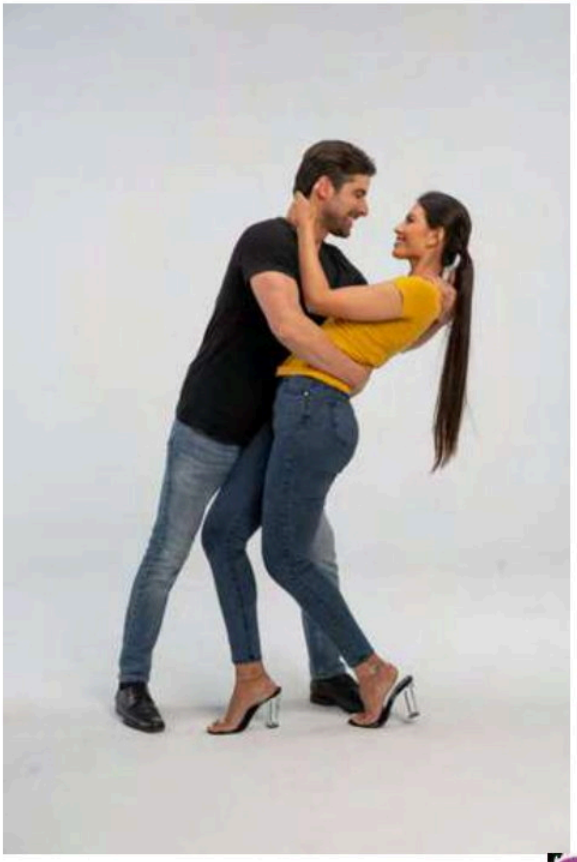


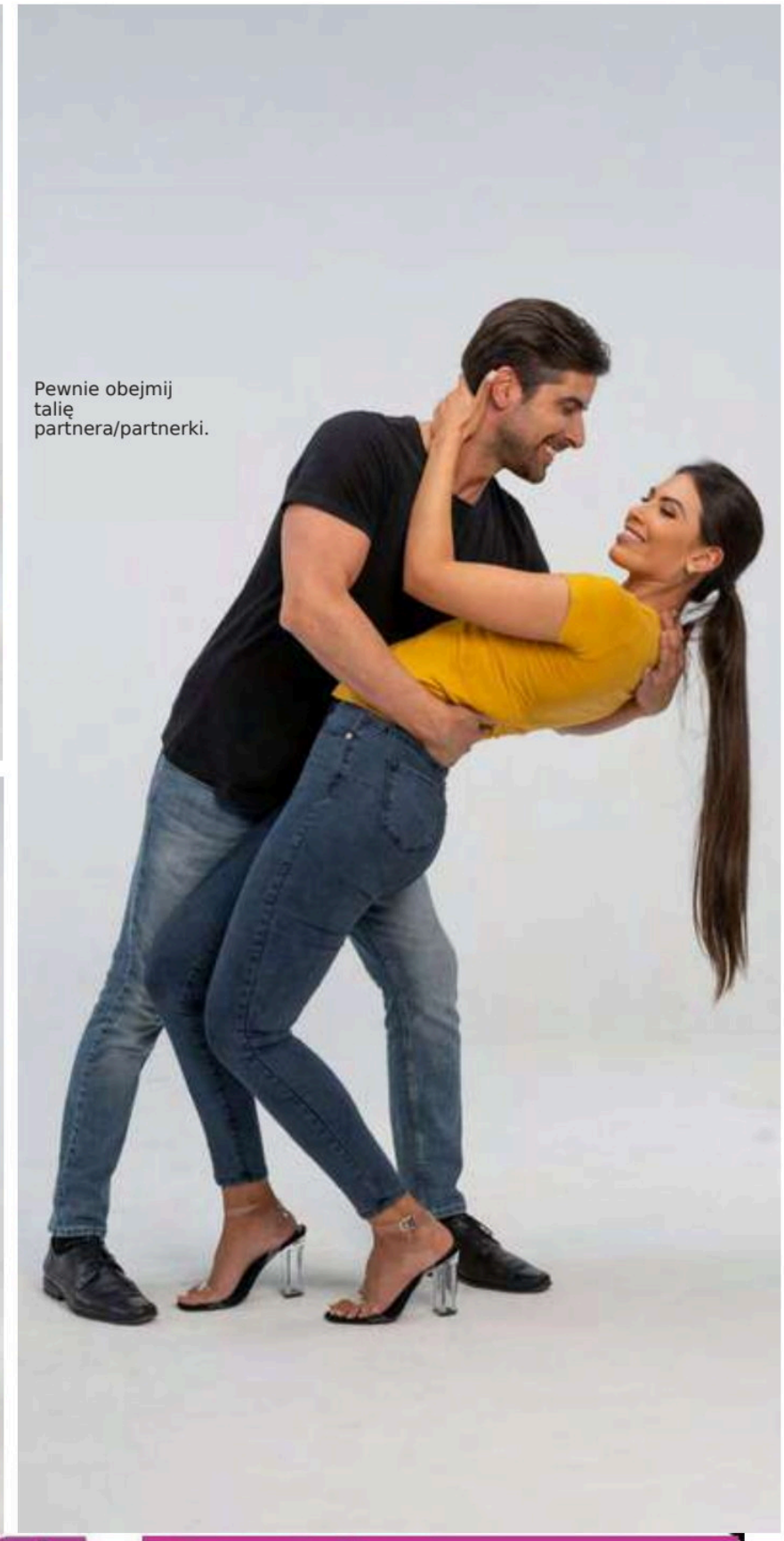




Z boku







Pewnie obejmij talię partnera/partnerki.

Przerysuj pozy

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza

Profil





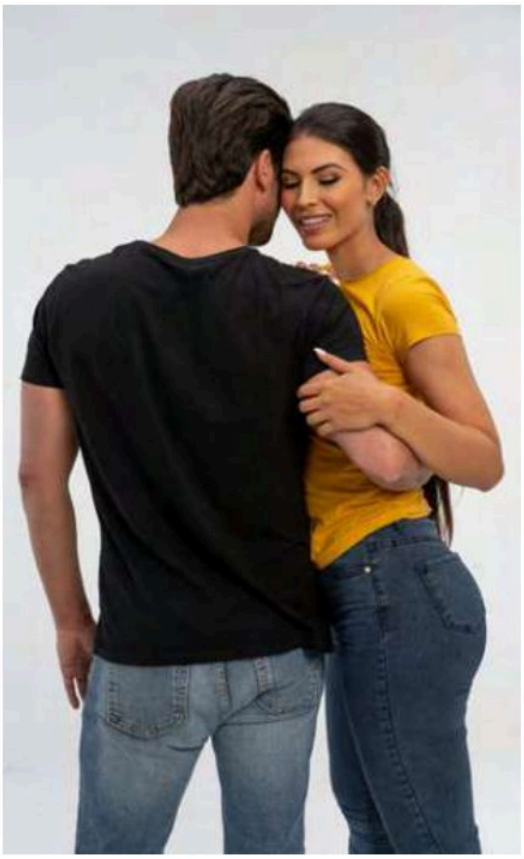


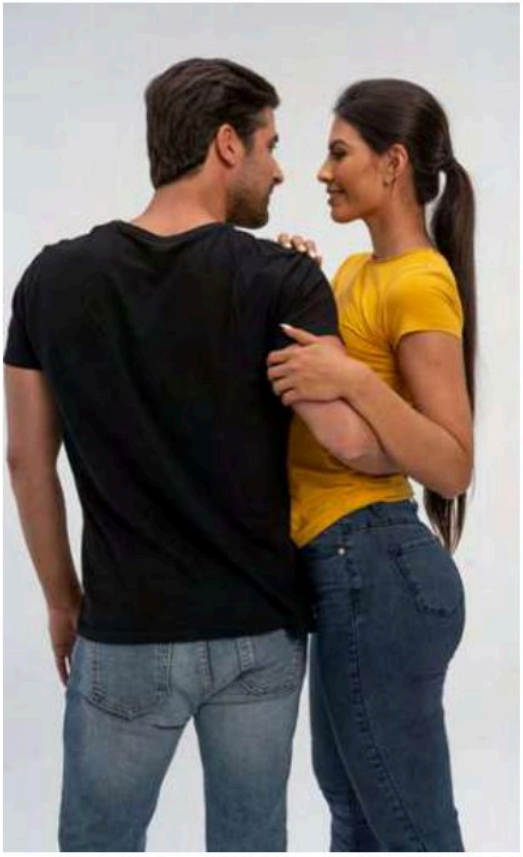
Tyłem

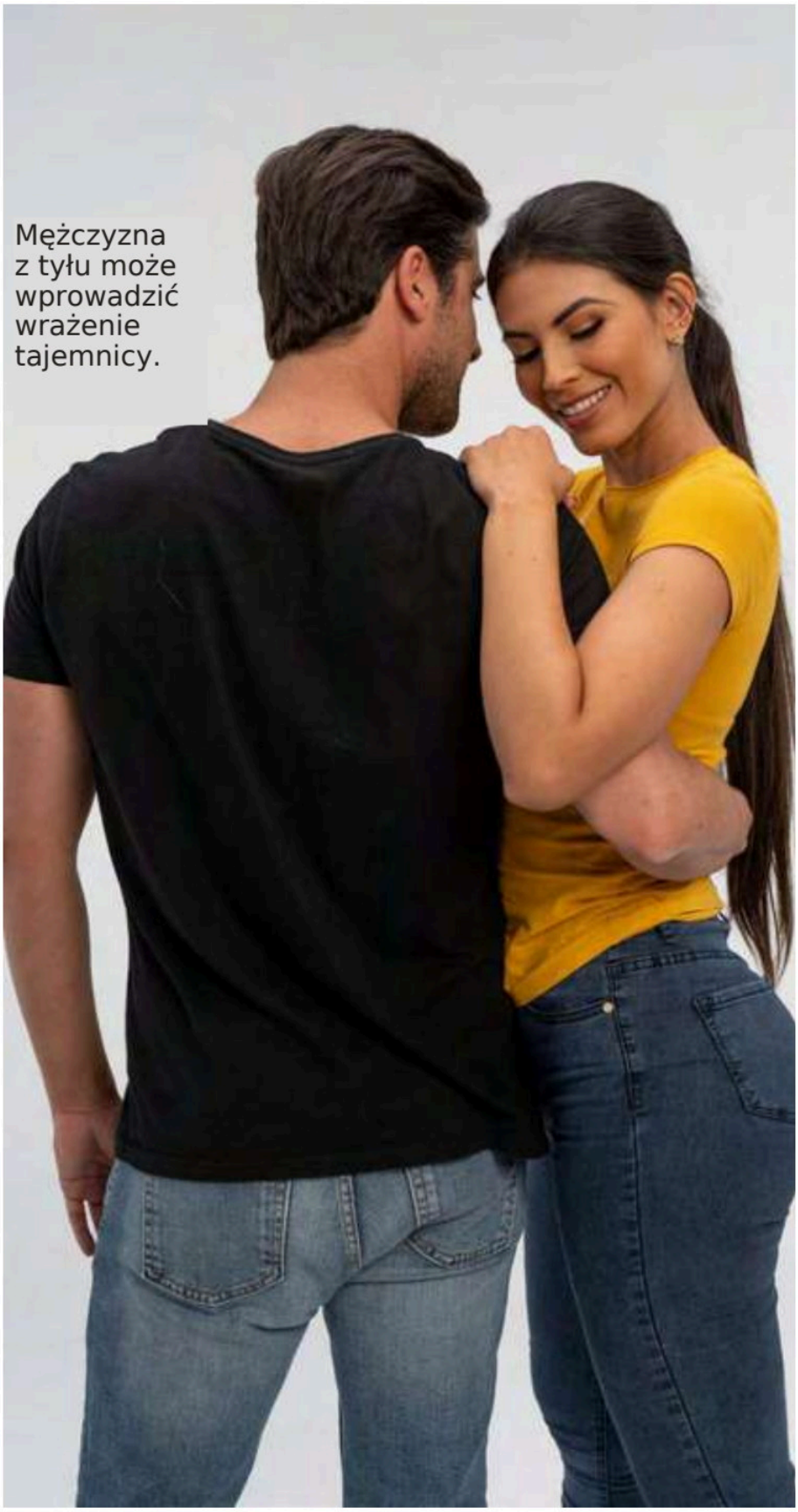




Tyłem - profil





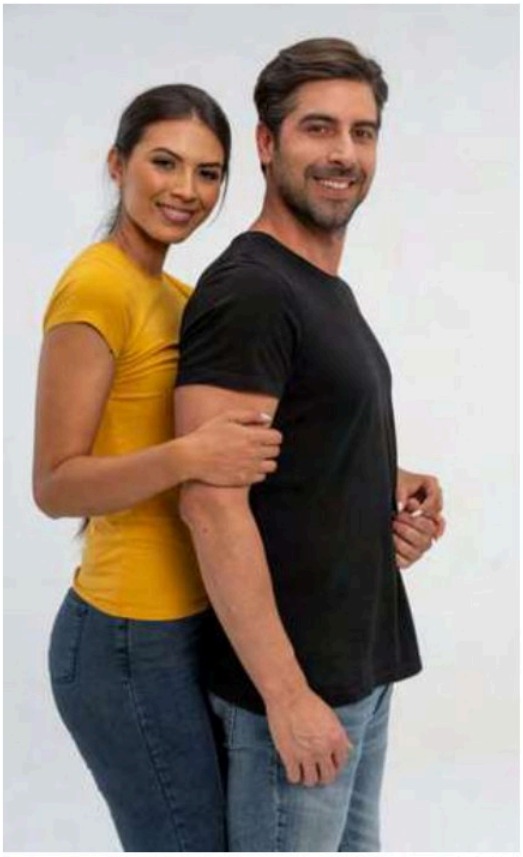


Mężczyzna z tyłu może wprowadzić wrażenie tajemnicy.

1 Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.

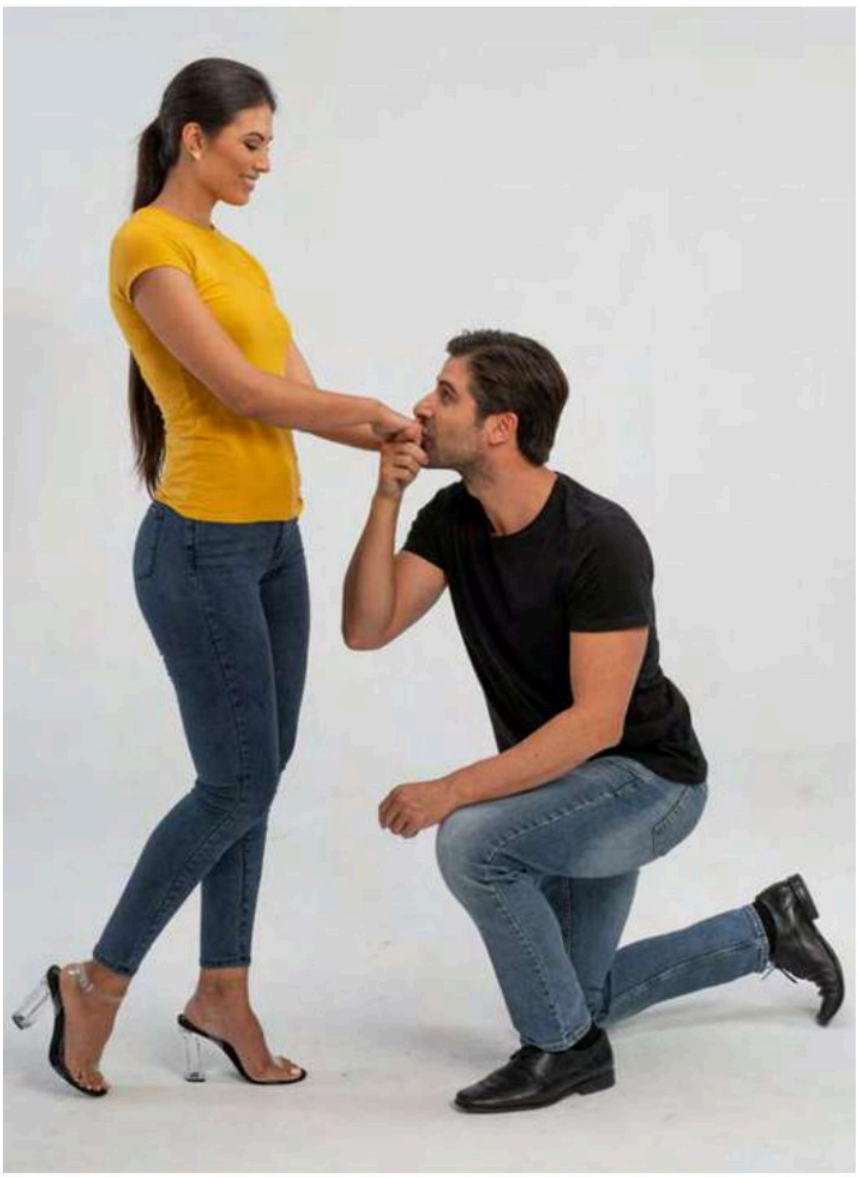






Prawa noga w kształcie L

Mężczyzna klęczący





1 Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

Mężczyzna siedzący

Zwrócenie uwagi
na wysokość siedziska
jest kluczowe
w tych pozach.



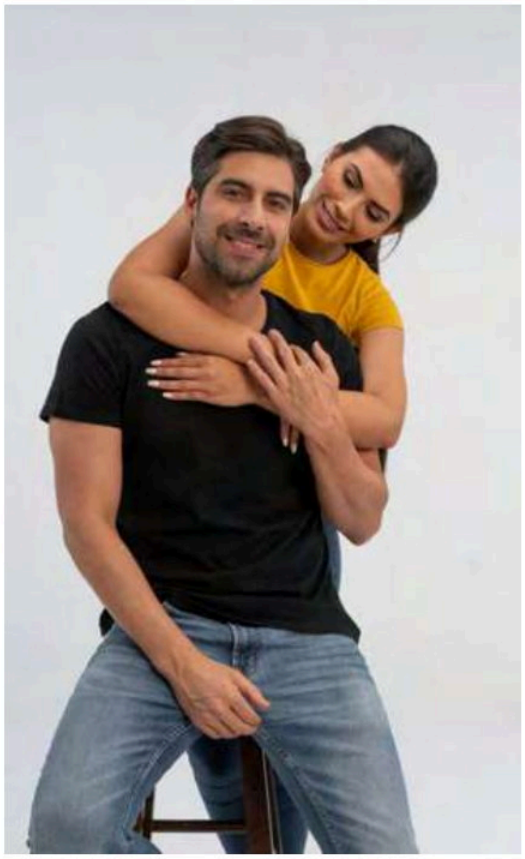




Mężczyzna siedzący







Kobieta siedząca

Podobnie tutaj ważna jest wysokość siedziska.

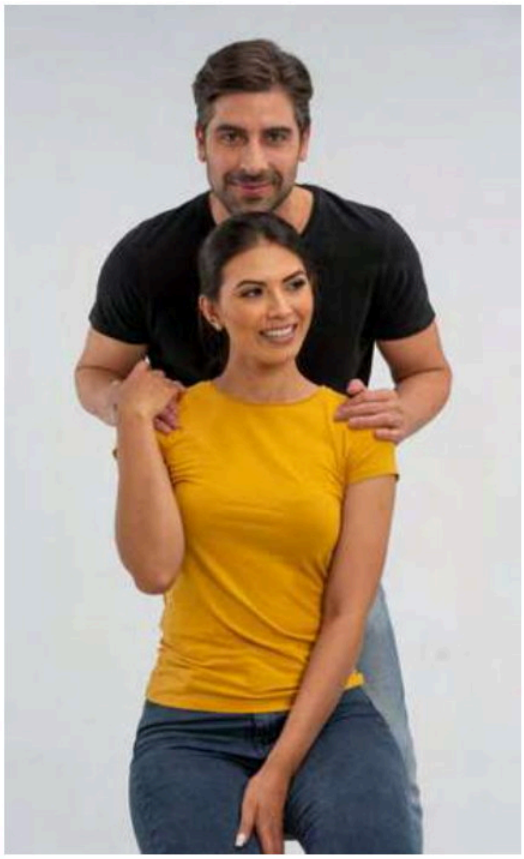






Kobieta siedząca



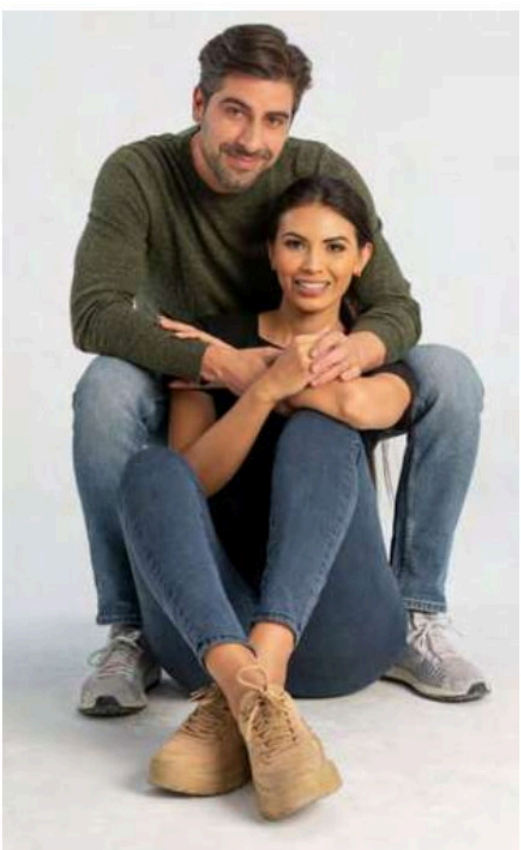




Razem







Razem




Dłonie nad głową.
Łokcie przy ramionach partnera/partnerki.

Oprzyj się o mnie



Te pozy bardzo dobrze sprawdzają się na ławce w parku.



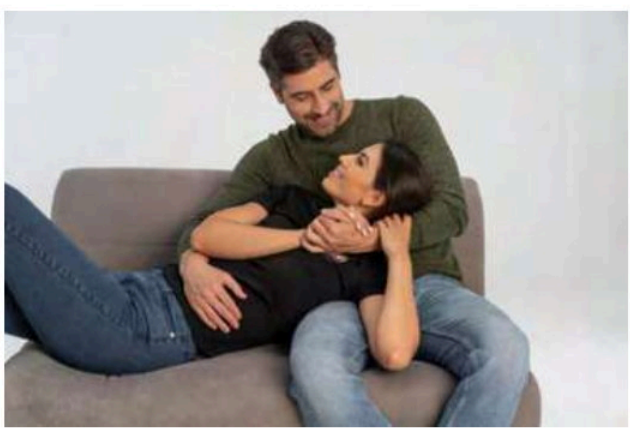


Duży fotel









Plecy przy plecach





1 Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.











Nogi skrzyżowane, ciężar oparty na bokach stóp.

Siedząc naprzeciw siebie











Jedno za drugim





Zbliż się do partnera/partnerki,
prowadząc ramiona
pod jego/jej rękami.



Aktywnie i pasywnie





Stojąco i siedząco







Taniec







Zakochani

Ciężar powinien
opierać się po stronie
mężczyzny nad
kobietą,
a nie odwrotnie.





Lewo - prawo





3

Nie ma jednej pozy dobrej dla wszystkich

Zanim ustawisz pozę, zastanów się, co fotografowana osoba ma przekazać swoim ciałem i ekspresją.

Ślub



Stojąco z welonem











Profil









12 Think like it was silhouette

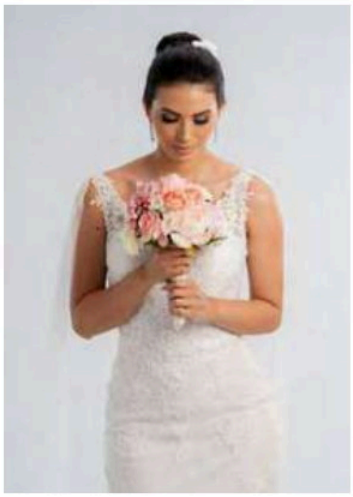
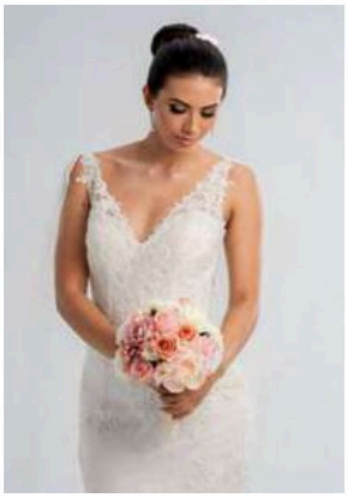
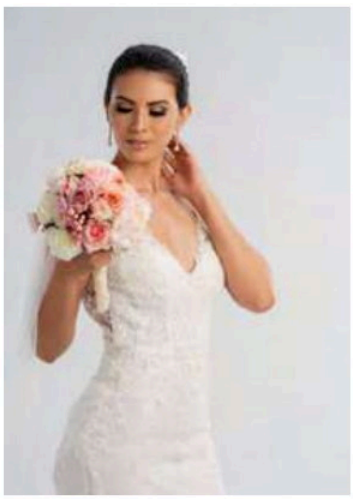
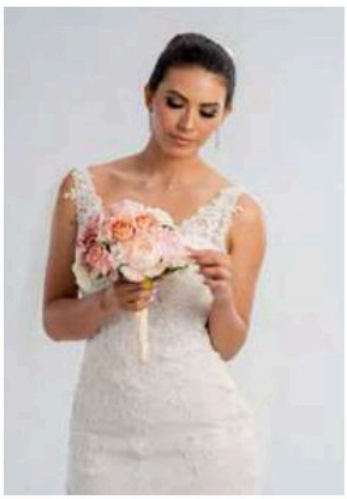
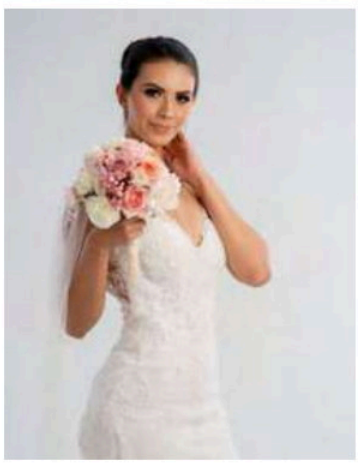
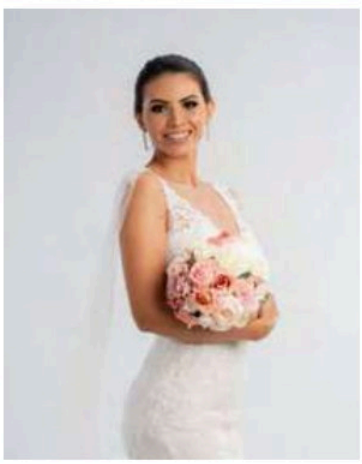
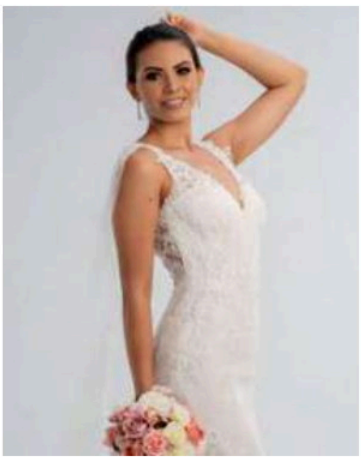
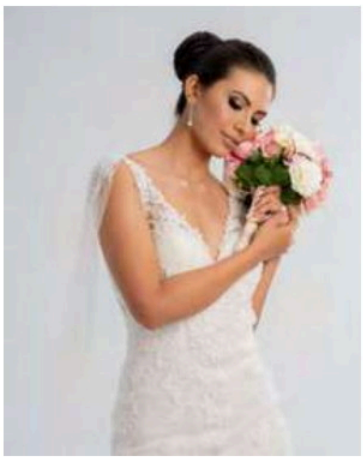
Remember if it looks good in silhouette ... it looks well lit.





Z bukietem




Tyłem z bukietem

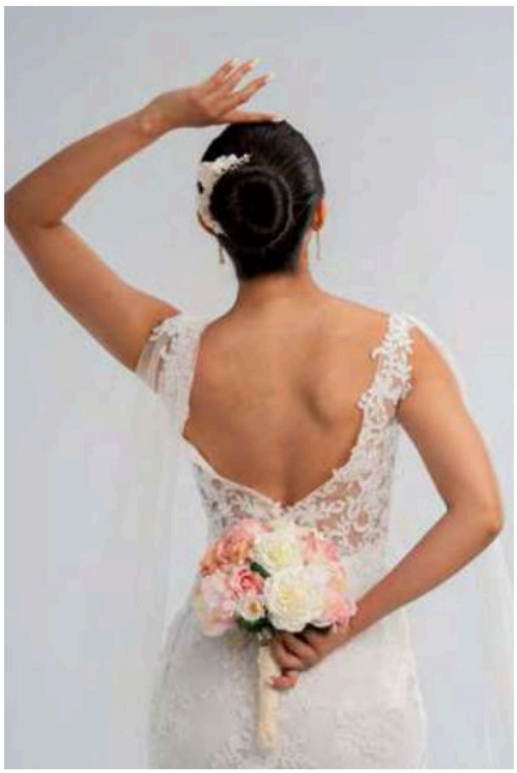




19

The secret is in the details

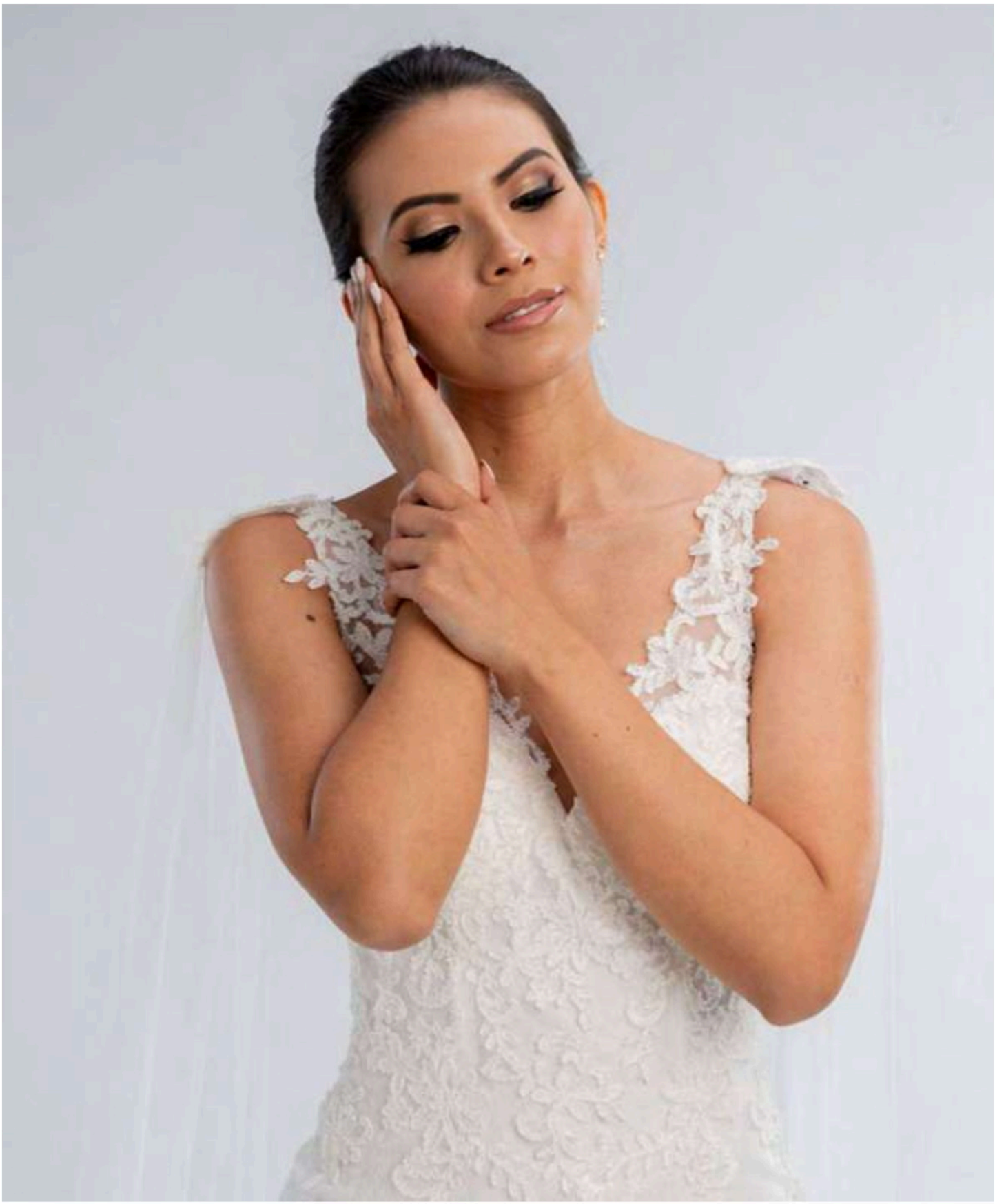
The poses are a constructive process between the photographer and the model, starting with the basic poses and then correcting according to the physical characteristics of the person, the wardrobe and the situation.







Warianty z dłońmi











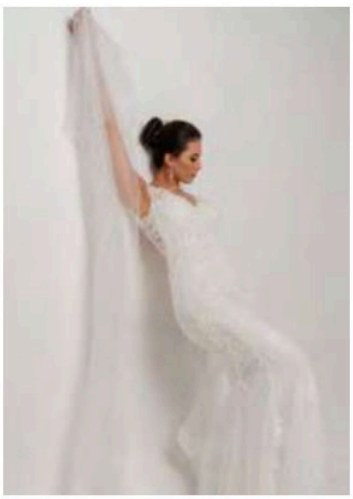
Ściana

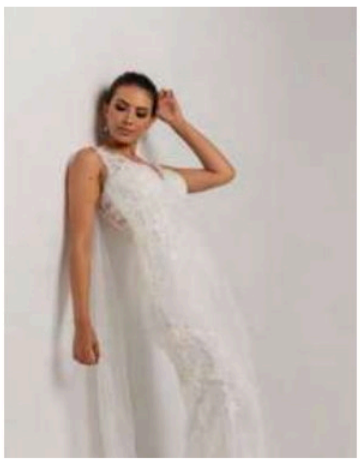
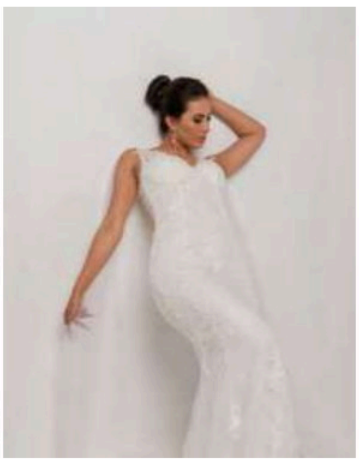
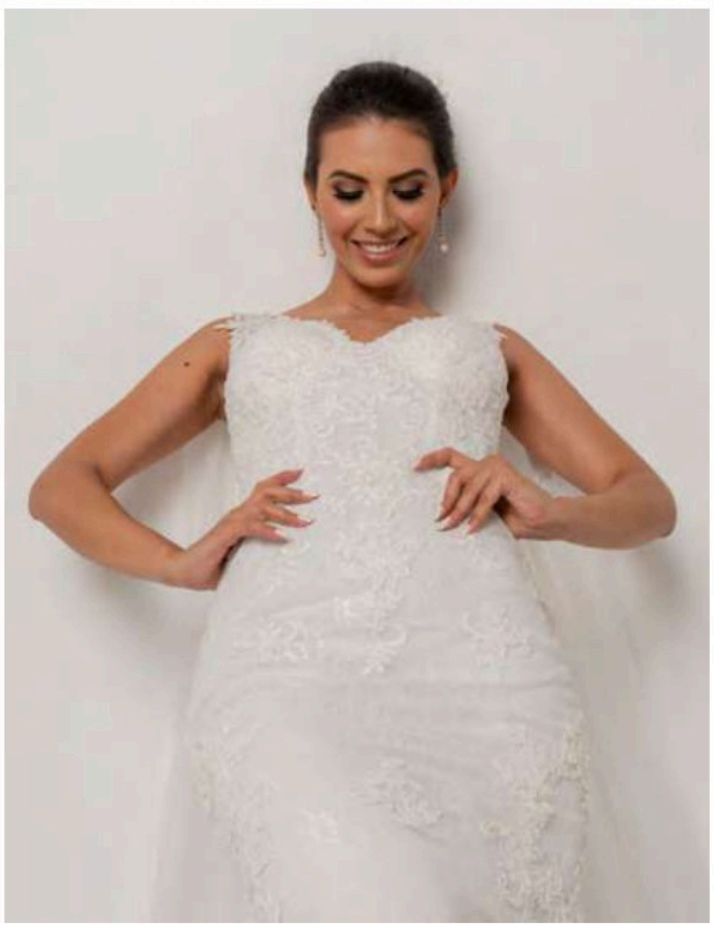


1 **Pozy to język**
Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.







Siedząco na kubiku



Myśl geometrycznie
Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.









Widok zenitalny







Wyjście sprzed ołtarza











Noszenie na rękach

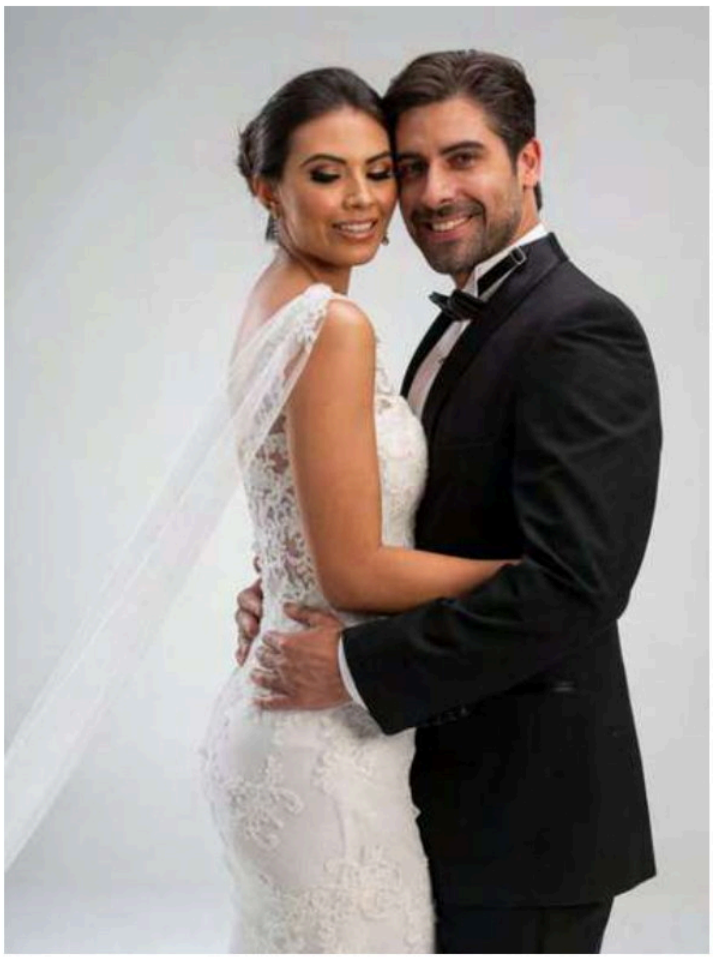


14 Przerysuj pozy

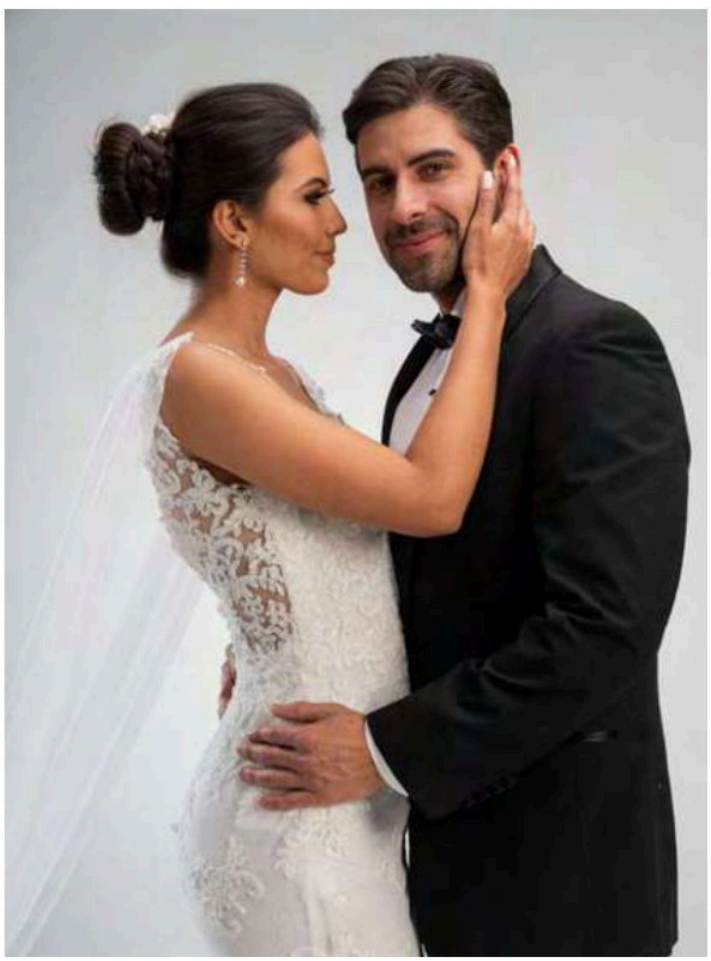
To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ją przerysuj.

Profil











Pocałunek w dłoń







Na podłodze















Hoker barowy











Taniec











Stojąco



Rozłożenie ciężaru to klucz

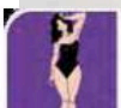
Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.











15

Zasada asymetrii

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

Pan młody przy hokerze










15. urodziny

Stojąco



Aparat wpływa na pozy

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.






Gdy fotografujemy z poziomu podłogi, sprawiamy, że nogi wyglądają na dłuższe, a osoba na wyższą.

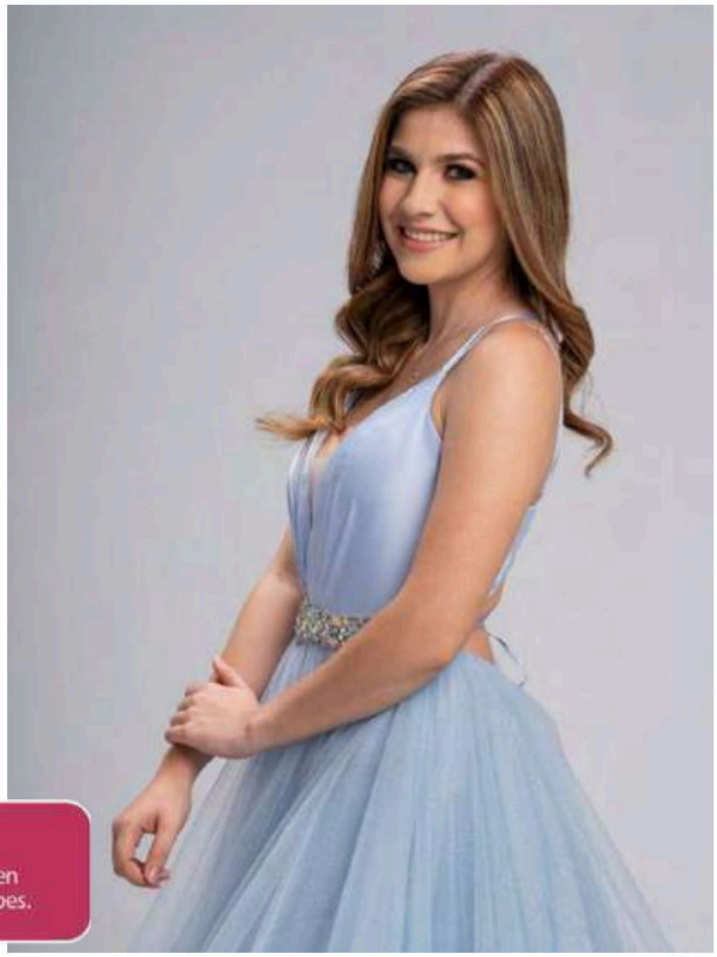





Bokiem i tyłem







13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





9 Postawa, postawa, postawa

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

Stojąco z bukietem



1 Zasada asymetrii

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.







Poprowadź wzrok odbiorcy, korzystając ze spojrzenia osoby fotografowanej.








Łokcie do tyłu

Bukiet za plecami



Gdy prosimy osobę fotografowaną o przeniesienie ciężaru na jedną nogę, ciało traci równowagę.
Aby ją odzyskać, naturalnie kompensuje to ruchem i mocniejszymi liniami wyrazu.







Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

Stół











Oparcie o stół







Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.





19

The secret is in the details

The poses are a constructive process between the photographer and the model, starting with the basic poses and then correcting according to the physical characteristics of the person, the wardrobe and the situation.





Siedząco




Wygięte plecy, rozluźnione ramiona













Poprowadź wzrok odbiorcy, wykorzystując spojrzenie osoby fotografowanej.



Leżąco



Przy odrobinie kreatywności możemy stworzyć bardzo efektowne kadry, wykorzystując sukienkę i kilka kwiatów.





15

Zasada asymetrii

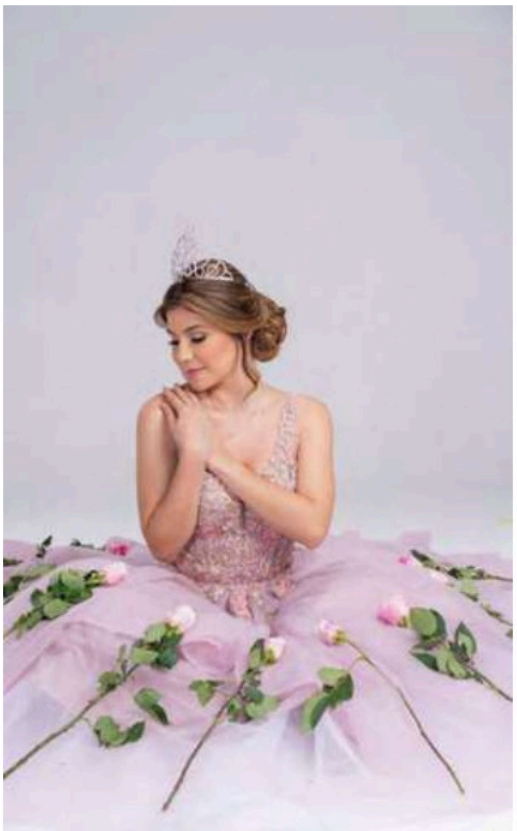
Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

Nachylenie



Z kwiatami









Aparat wpływa na pozy

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.









Ławka





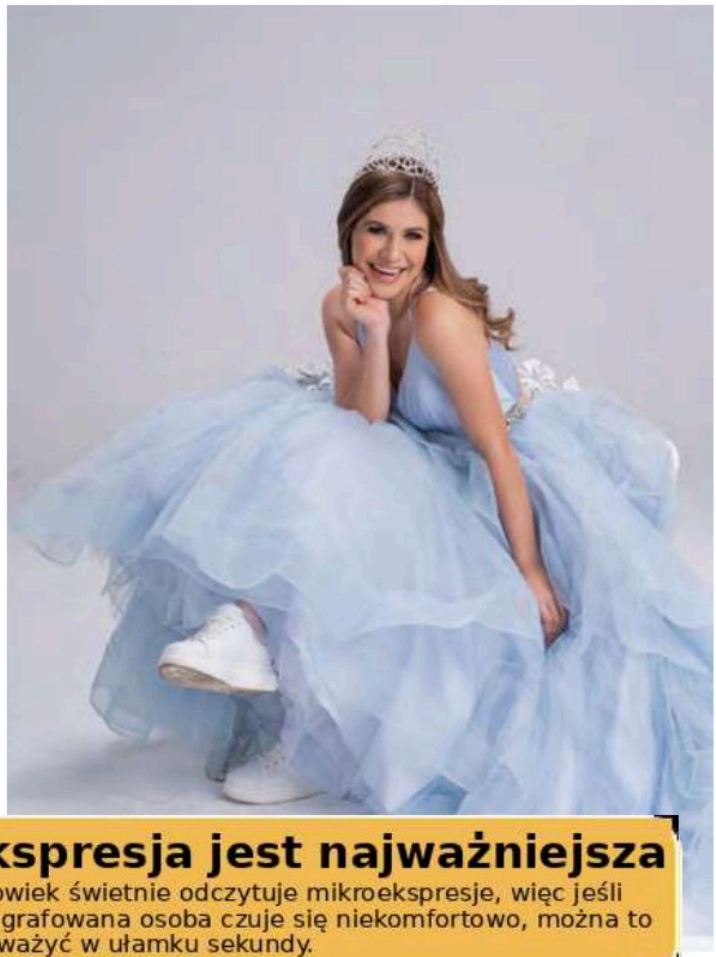
14 **Przerysuj pozy**

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ją przerysuj.









1 **Ekspresja jest najważniejsza**

Człowiek świetnie odczytuje mikroekspresje, więc jeśli fotografowana osoba czuje się niekomfortowo, można to zauważyć w ułamku sekundy.









4

To, co bliżej, wydaje się większe

Odległość między fotografowaną osobą a aparatem to

Zmiana butów



Ten rytuał symbolizuje przejście od dziewczynki do młodej kobiety. Najbliższa męska postać - ojciec, starszy brat lub inny krewny - zamienia tenisówki solenizantki na buty na obcasie. To moment, w którym jest gotowa do swojego pierwszego tańca jako młoda kobieta.









1. Przerysuj pozy

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ja

Z lalką



W niektórych regionach Meksyku solenizantka otrzymuje od ojca ostatnią lalkę - zwykle delikatną porcelanową. Używa się też lalek typu Barbie albo lalek w sukienkach podobnych do stroju jubilatki.

Po tańcu niektóre dziewczęta rzucają lalkę obecnym dziewczynkom, które jeszcze nie obchodziły 15. urodzin, albo przekazują ją młodszej siostrze lub kuzynce, do której mają szczególną sympatię.

Źródło: https://www.quinceanera.com

Z rowerem











Swobodnie



Najlepiej zaproponować klientom sesję z okazji 15. urodzin jeszcze przed wydarzeniem, co pozwala wygenerować dodatkowy przychód.

















Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

Z lustrem



Lustro jest świetnym dodatkiem do sesji z okazji 15. urodzin.

Schody



Schody są świetnym dodatkiem do naszej sesji z okazji 15. urodzin.









Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej

Balony



Balony są świetnymi dodatkami do naszej sesji z okazji 15. urodzin.









Rozłożenie ciężaru to klucz

1 Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy


Ciąża

Stojąco w sukience

Nowoczesna koncepcja









18

The rule of motion and direction

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.





SIEDZĄCO W SUKIENCE





Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.

NA PODŁODZE W SUKIENCE





Sukienka może uczynić pozę ciekawszą, dlatego warto mieć różne fasony i kolory.





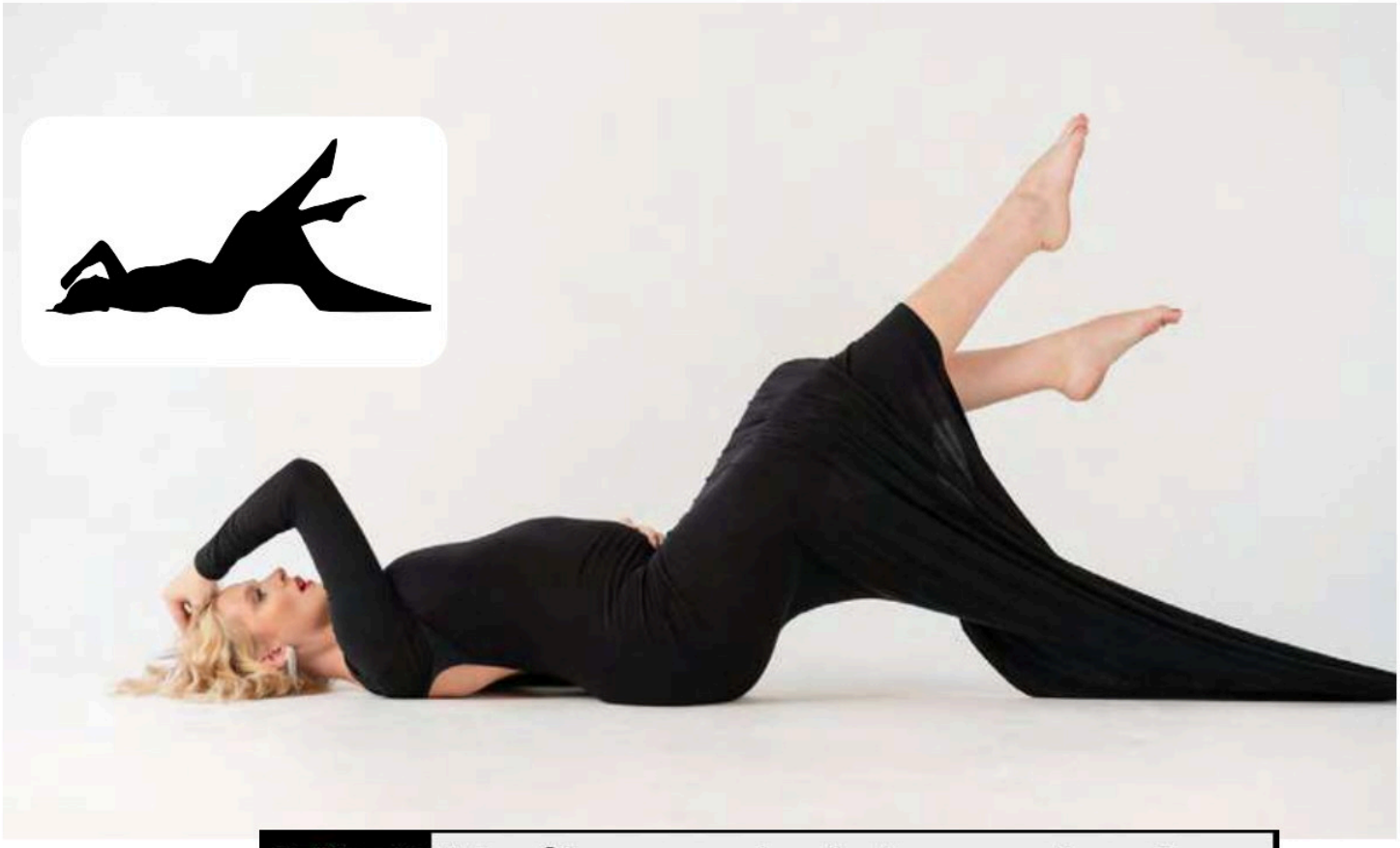


13

Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.







Myśl o pozie jak o sylwetce

Pamiętaj: jeśli poza dobrze wygląda jako sylwetka, zwykle jest też dobrze oświetlona.

PARA STOJĄCA



Pamiętaj, że ciąża to również ważny etap dla ojca, dlatego on także powinien być częścią sesji

W tego typu sesji kontakt między osobami fotografowanymi jest bardzo ważny.



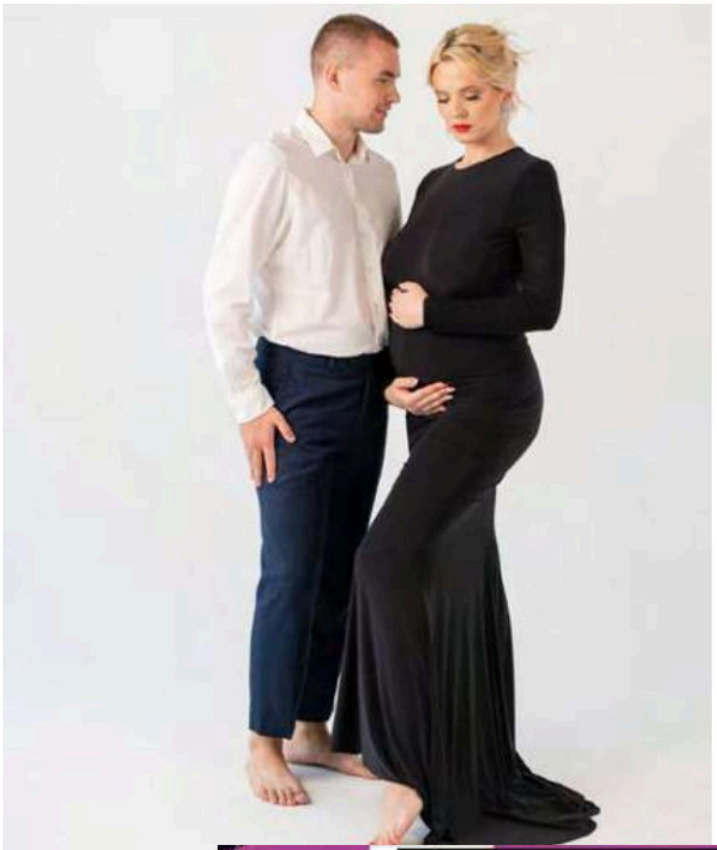


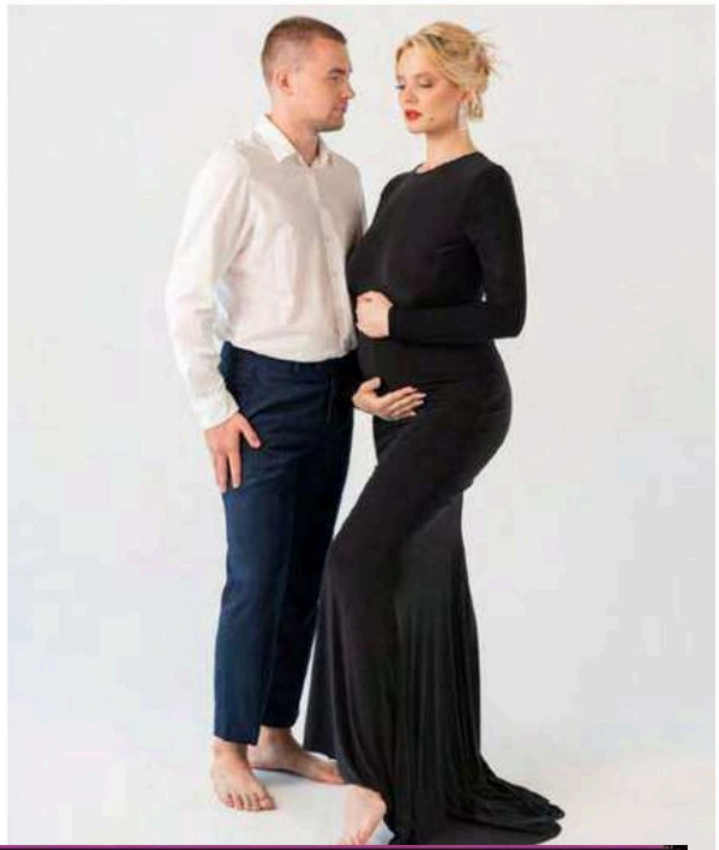


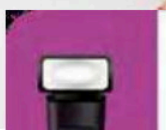
Do tego typu pozy idealne jest miękkie światło.











Światło definiuje pozę

Światło może optycznie pogrubiać, gdy oświetlamy szerzej,

MĘŻCZYZNA STOJĄCY



Możemy mieć tę samą pozę, ale jeśli mimika jest inna, otrzymamy znacznie więcej zdjęć.



PARA NA PODŁODZE



Podłoga może być ciekawym elementem do tworzenia innych zdjęć.

Zmiana kąta aparatu
pomaga uzyskać nowe perspektywy.







5

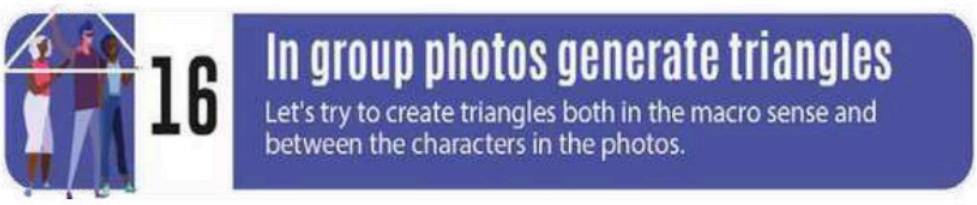
The camera influences the poses

Shorter focal lengths exaggerate the distance.

Longer focal lengths compress the distance.

Gdy mamy wątpliwości, jak ustawić osoby fotografowane, spróbujmy tworzyć trójkąty.





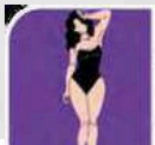
CZERŃ I BIEL

Jeśli chcemy dodać pozom więcej dramatyzmu, czarno-biel sprawdzi się idealnie.



Przełamujemy symetrię, obracając głowę w bok.





Zasada asymetrii

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.


5
The camera influences the poses
Shorter focal lengths exaggerate the distance.
Longer focal lengths compress the distance.



5 The camera influences the poses

Shorter focal lengths exaggerate the distance.

Longer focal lengths compress the distance.

Fotografowanie z góry może być dobrym wyborem.

Nie trzeba nadmiernie
doświetlać.
Cienie stworzą dramatyzm.



TKANINY JAKO REKWIZYT

Różnorodne tkaniny mogą pomóc nam stworzyć większą liczbę póz.



Nogi nie są widoczne, ale zawsze trzeba je odpowiednio ustawić.



Potrzebna jest asysta, aby przytrzymać jeden koniec tkaniny.

11

Weight distribution is the secret

When the weight is distributed asymmetrically the lines of the body are more dynamic, this directs the view in a more pleasant way



10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.





BALONY JAKO REKWIZYT

Dodatki dają nam wiele możliwości, aby stworzyć więcej zdjęć.





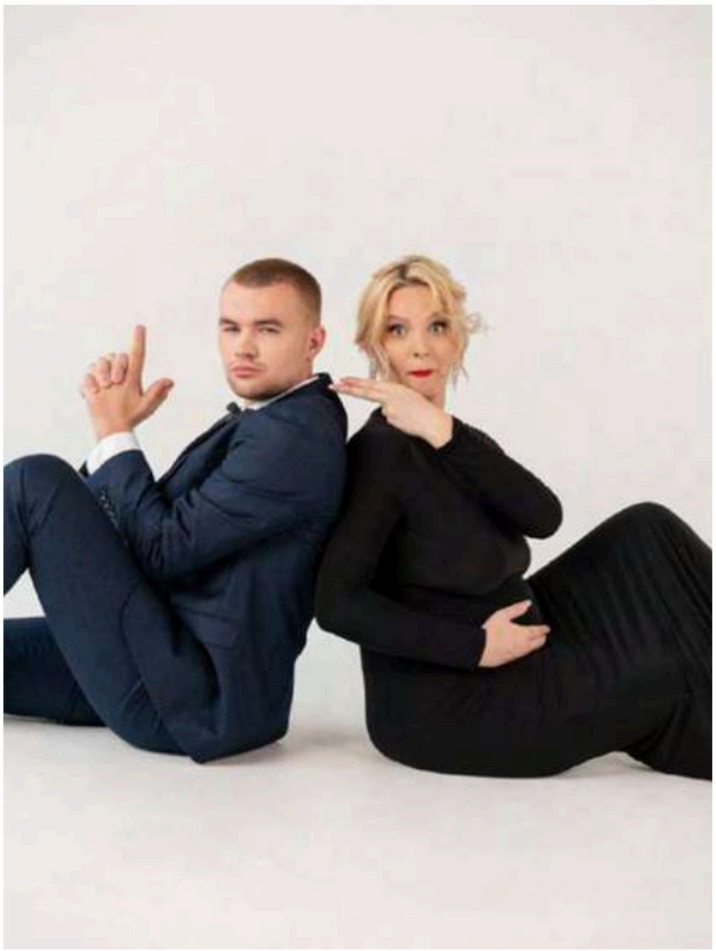


Zdjęcia z poczuciem humoru często podobają się najbardziej.

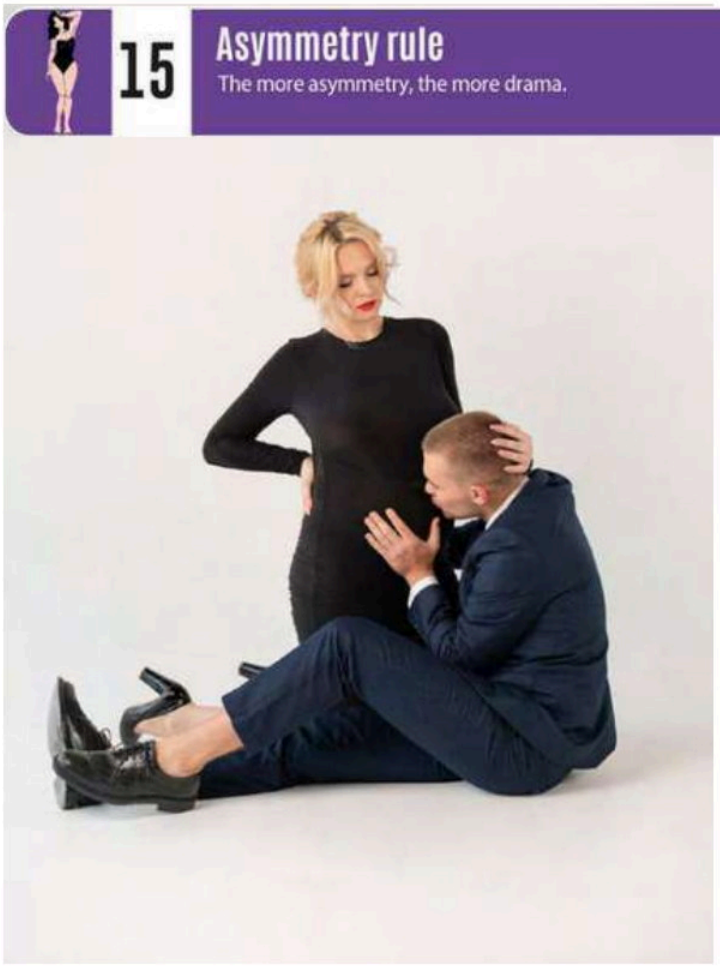
ZABAWA



Zabawne zdjęcia pomagają zdobyć zaufanie pary i zmniejszyć napięcie podczas sesji.



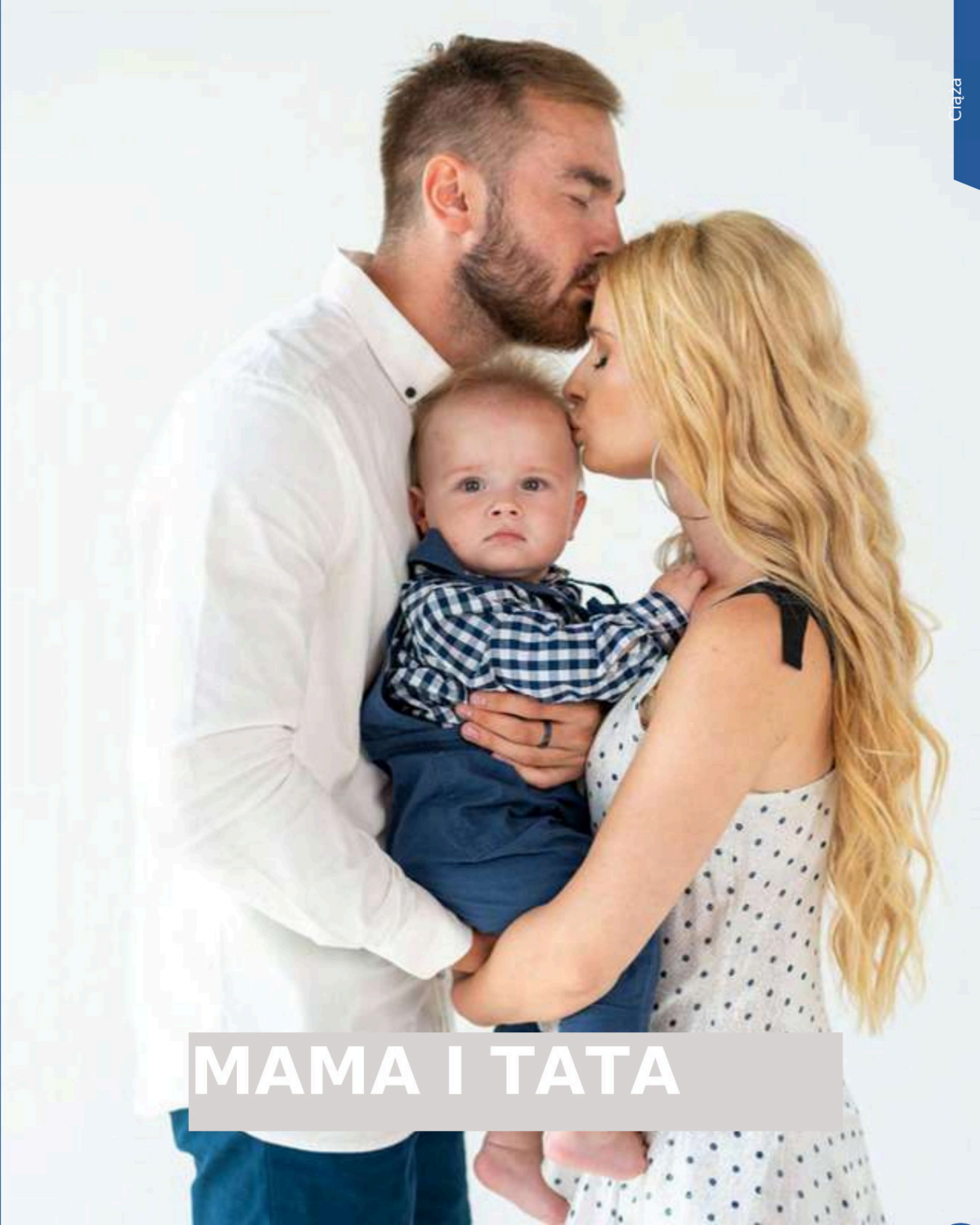




15

Asymmetry rule

The more asymmetry, the more drama.



MAMA I TATA



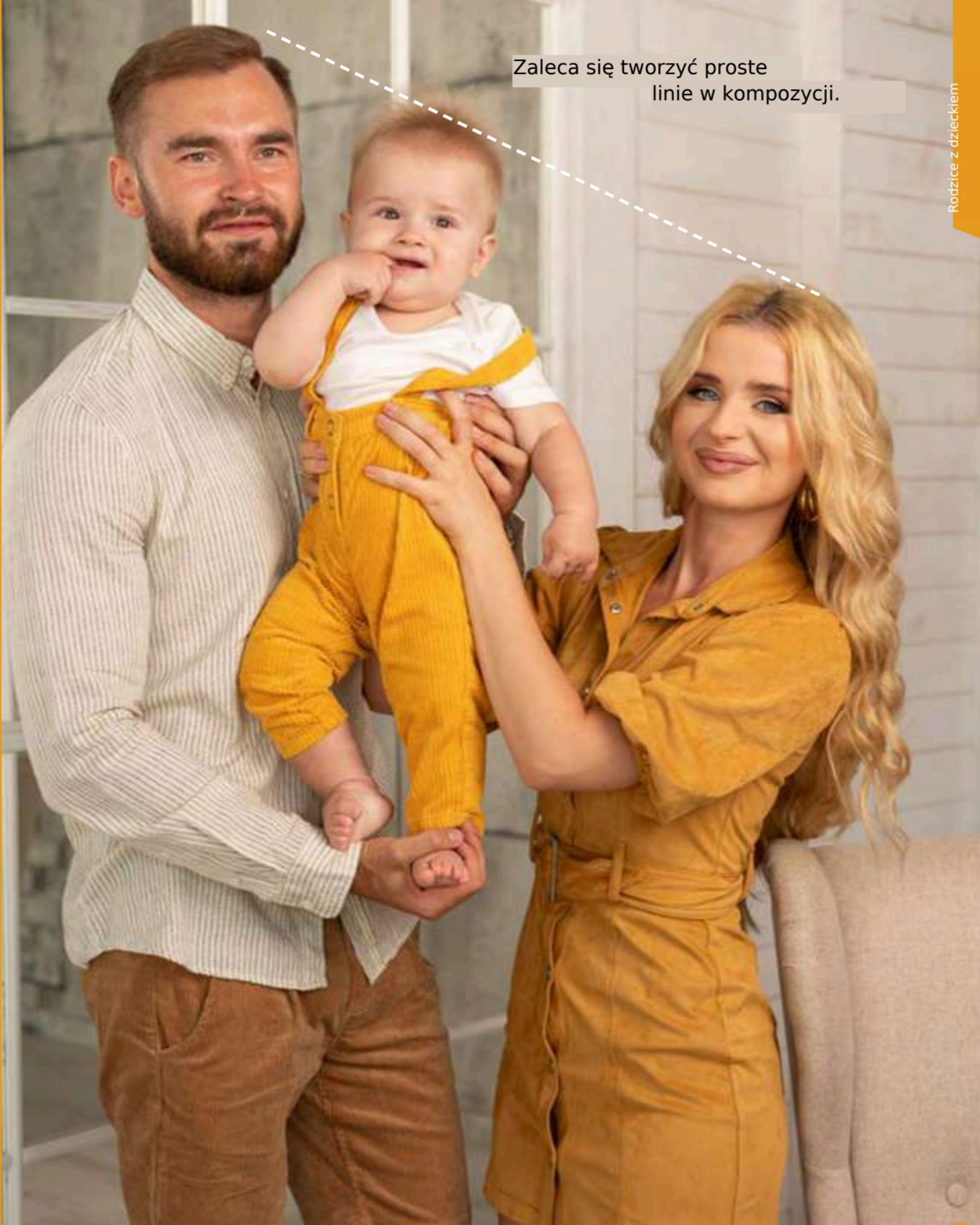






Na zdjęciach grupowych twórz trójkąty

Staraj się budować trójkąty zarówno w skali całej kompozycji, jak i pomiędzy osobami na zdjęciu.


Zaleca się tworzyć proste
linie w kompozycji.

Przy pozach w ruchu pamiętaj o krótkim czasie naświetlania albo użyj błysku, aby zamrozić ruch.







Z mamą





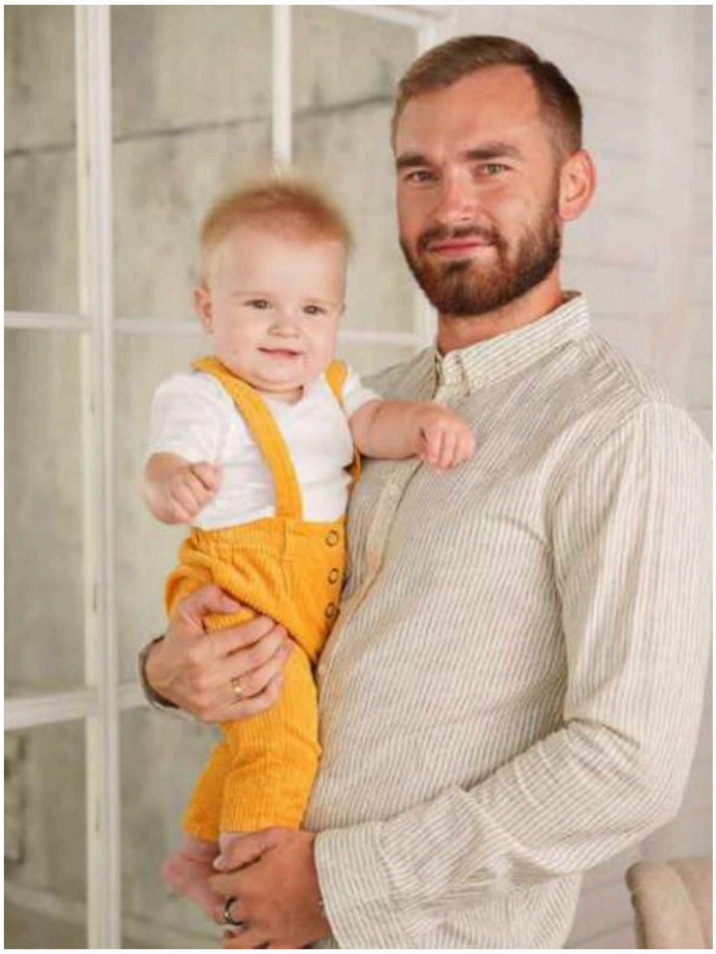




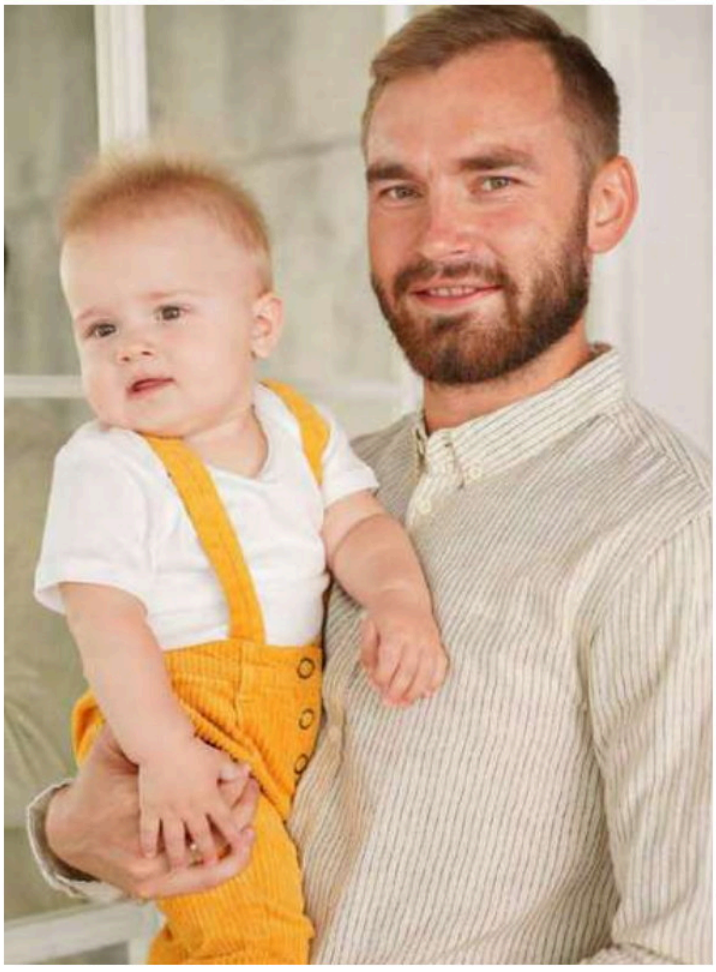


Z tatą











Lustro może pomóc uzyskać więcej przestrzeni i objętości.

NA RAMIONACH











ŁAWKA JAKO PODPARCIE



Często dziecko nie współpracuje i trzeba...

częstszych przerw na karmienie


Upewnij się, że twarz
mamy nie jest zasłonięta
przez jej
włosy

















FOTEL JAKO PODPARCIE















Rodzina i grupy



Grupa rodzinna





Zdjęcia od tyłu mogą być rozwiązaniem, które świetnie się sprawdza.

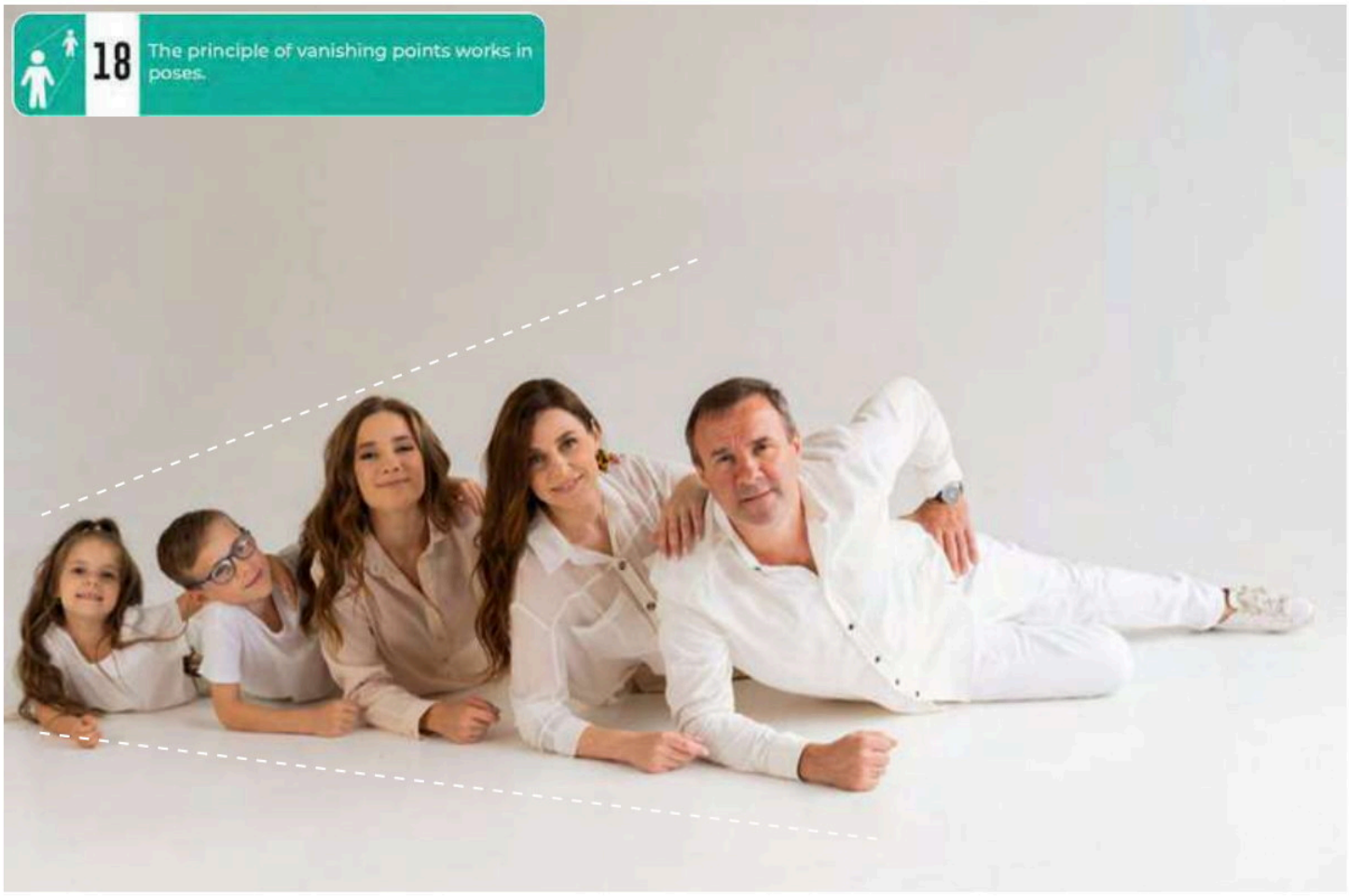


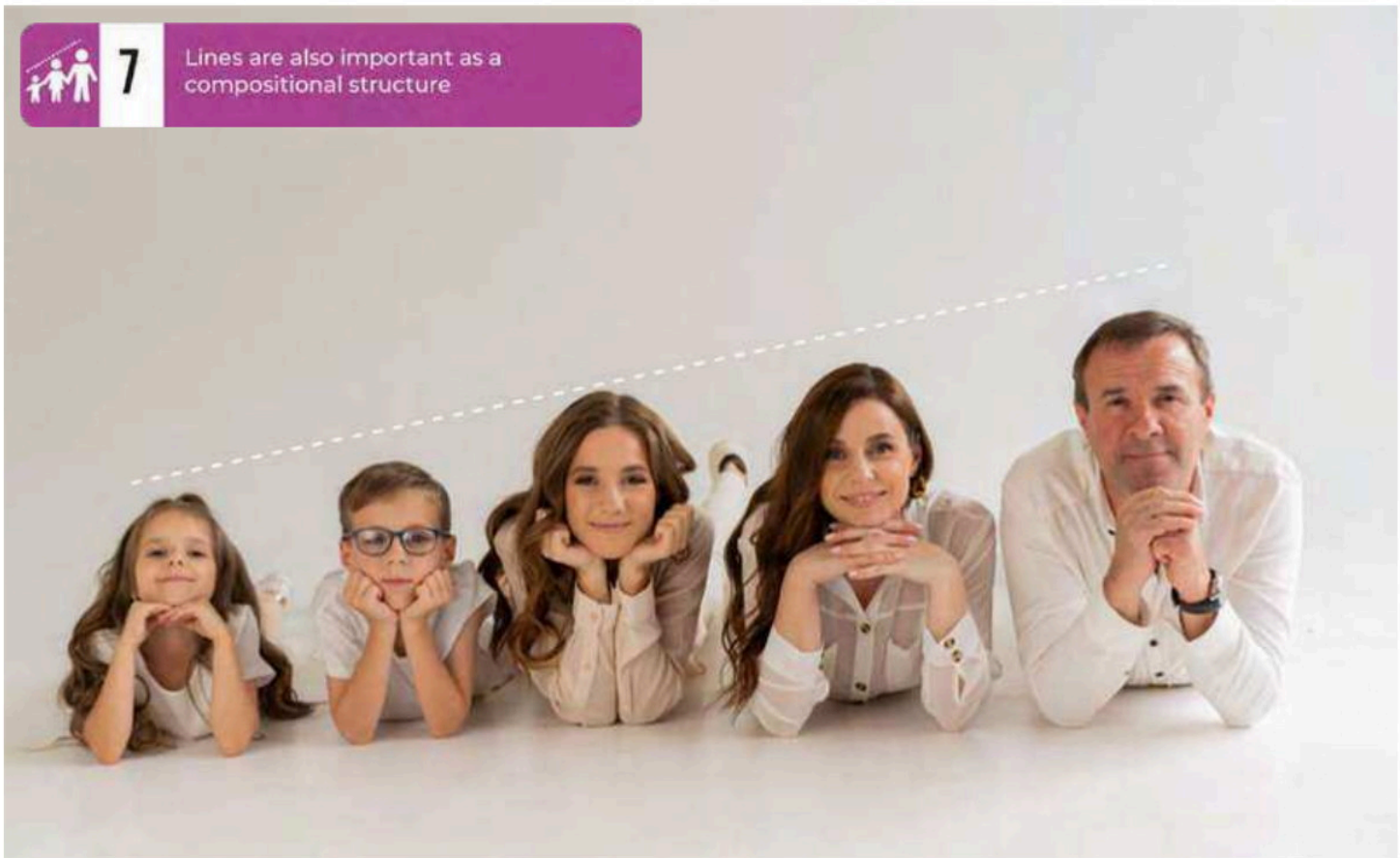


Kompozycja linii działa bardzo dobrze.



Niewielka zmiana ułożenia ramion w kadrze tworzy inną kompozycję.


18
The principle of vanishing points works in poses.


7
Lines are also important as a compositional structure



21 Let's use the poses to tell stories.







Z dziadkami





14 You can structure according to height, age, sex, relationship or rank.

RODZEŃSTWO





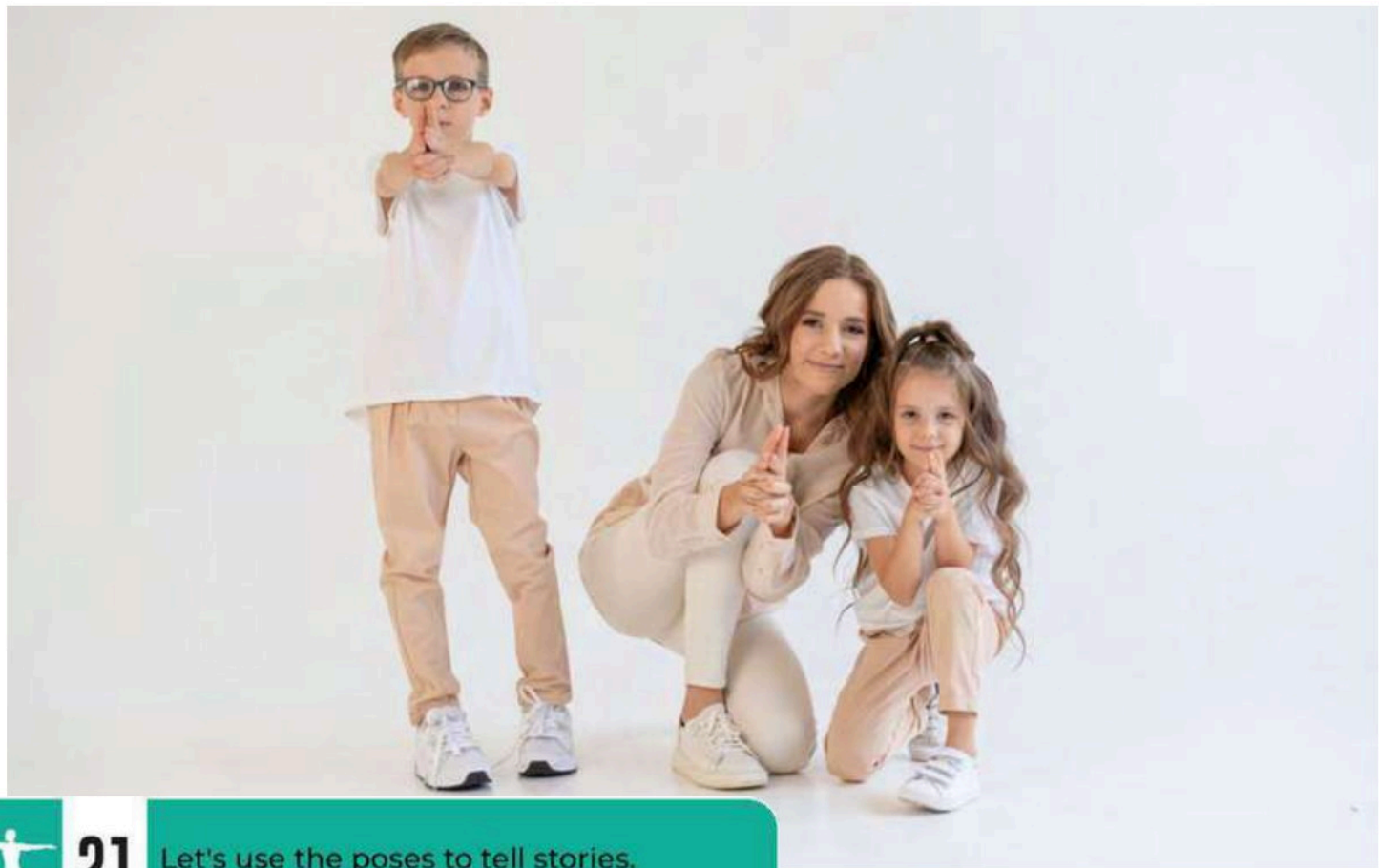
19 Cross glances add intimacy and connection.







2 Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow



21 Let's use the poses to tell stories.



KOBIETY





△ 6 **Trójkąt to najsilniejsza struktura — korzystaj z niej jak najczęściej.**

Krzesło jako podparcie (tata)







W dużych i chaotycznych grupach spróbuj utworzyć kilka trójkątów.





7 **Linie są również ważnym elementem kompozycji.**

Plener




5
When you can't change the number of people restructure to generate groups of odd numbers.



9

Im większa odległość między planami, tym wyższej wartości przysłony (f) użyj, aby utrzymać twarze w ostrości.



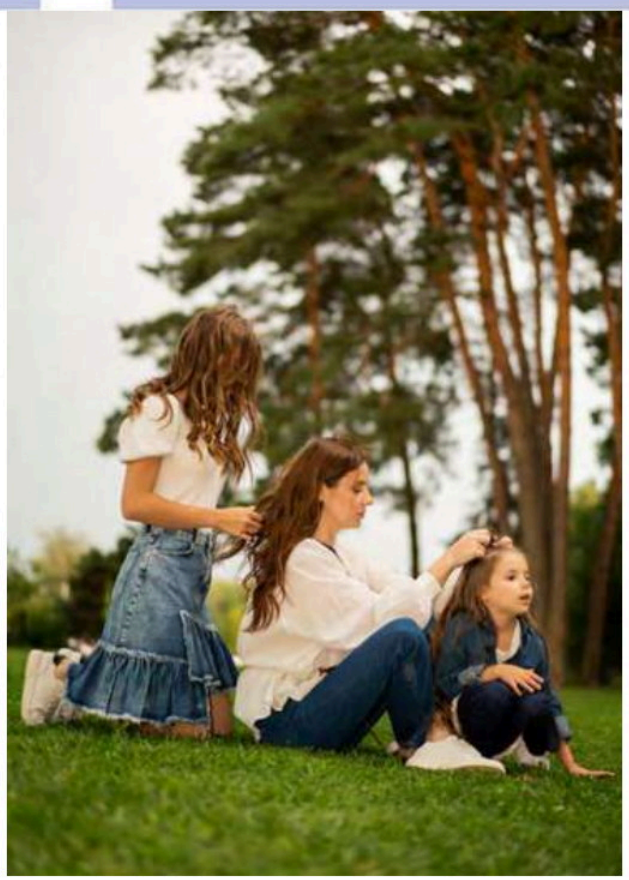
2 Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow



15 Start with the official poses for break the ice then get creative.



12 Find a pose that works and then play with the expressions and small variations.









Schody jako podparcie











7 Linie są również ważnym elementem kompozycji.

Drzewo jako podparcie



9 Im większa odległość między planami, tym wyższej wartości przysłony (f) użyj, aby utrzymać twarze w ostrości.



10 Always pay attention that everyone's faces are visible in the photo.



2 **Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow**





19 Cross glances add intimacy and connection.





Siedząco











GRUPY



Biznes



23 In corporate photography the background is crucial.

Na tym zdjęciu prezydenci zostali ustawieni według ważności, dlatego trzeba było dodać podest.





23 In corporate photography the background is crucial.







18 The principle of vanishing points works in poses.



17 For large groups raise your point of view.



19 Cross glances add intimacy and connection.

4 Odd groups of people always work better than even groups.



6 The triangle is the strongest structure, use it as much as you can.



„Na zdjęciach rodzinnych najważniejsze są układ i pozy.

Śluby

Zdjęcia udostępnione przez Roberto Cañasa.



Roberto Cañas to salwadorski fotograf z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w fotografii ślubnej.
Jedną z rzeczy, które najbardziej pokochałem w fotografii, była możliwość poznania wielu osób pracujących w branży ślubnej w moim kraju i za granicą.
Mieliśmy okazję fotografować wydarzenia w Meksyku, Kolumbii, Stanach Zjednoczonych i całej Ameryce Środkowej.



7 Lines are also important as a compositional structure





19 **Skrzyżowane spojrzenia dodają intymności i więzi.**


Roberto Cañas
WWW.ROBERTOCANAS.COM
5
When you can't change the number of people restructure to generate groups of odd numbers.


Roberto Cañas
WWW.ROBERTOCANAS.COM
10
Zwróć uwagę, aby twarze wszystkich osób były widoczne na zdjęciu.



1 The more people there are, you must take more photos to ensure that all come up with the correct expression.



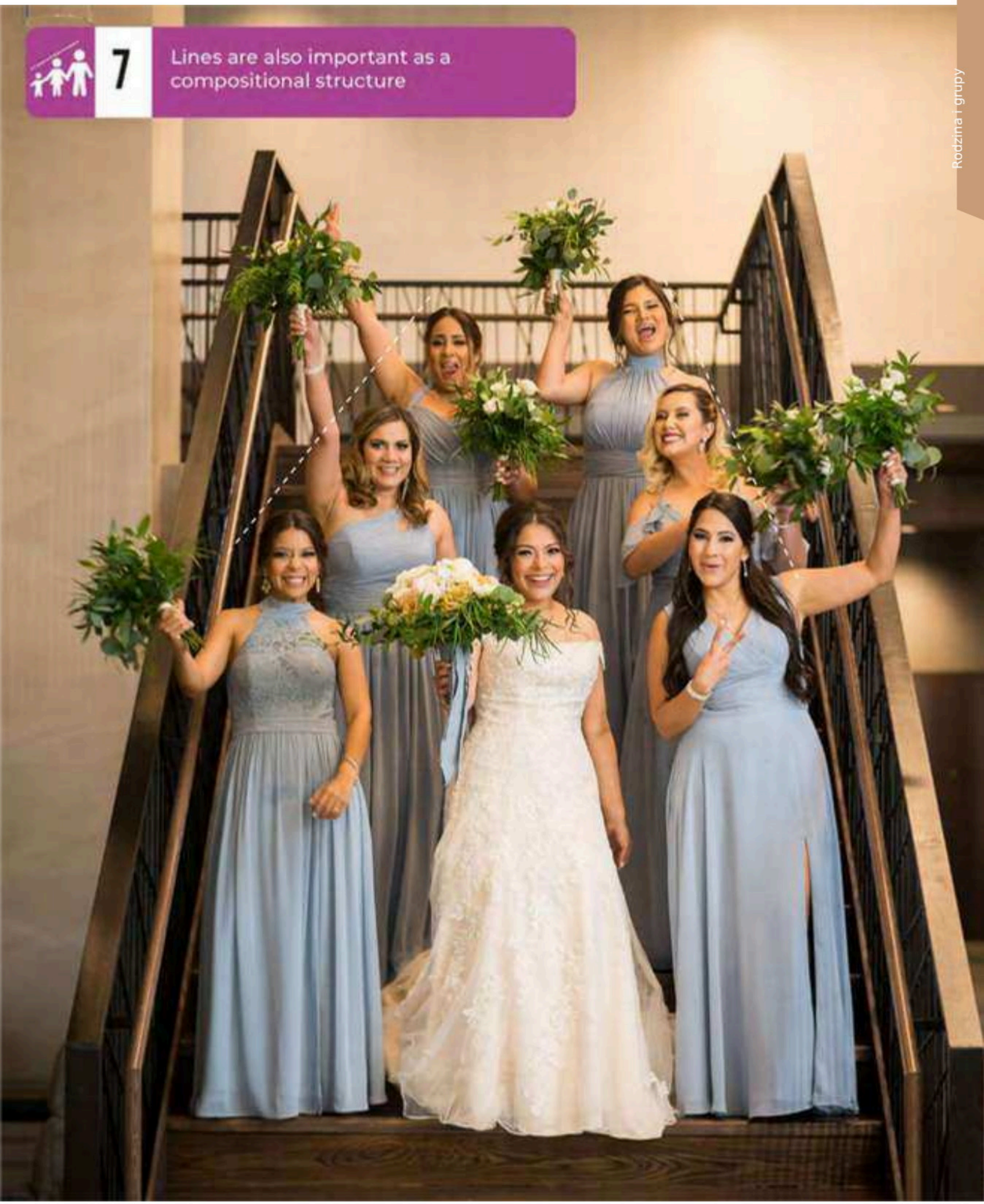
7 Linie są również ważnym elementem kompozycji.



2 Zawsze szukaj nowych kątów ujęcia (z góry, z dołu itd.).



△ 6 The triangle is the strongest structure, use it as much as you can.



7

Lines are also important as a compositional structure



11 Always pay attention that the face of all be in light and not in shadow.



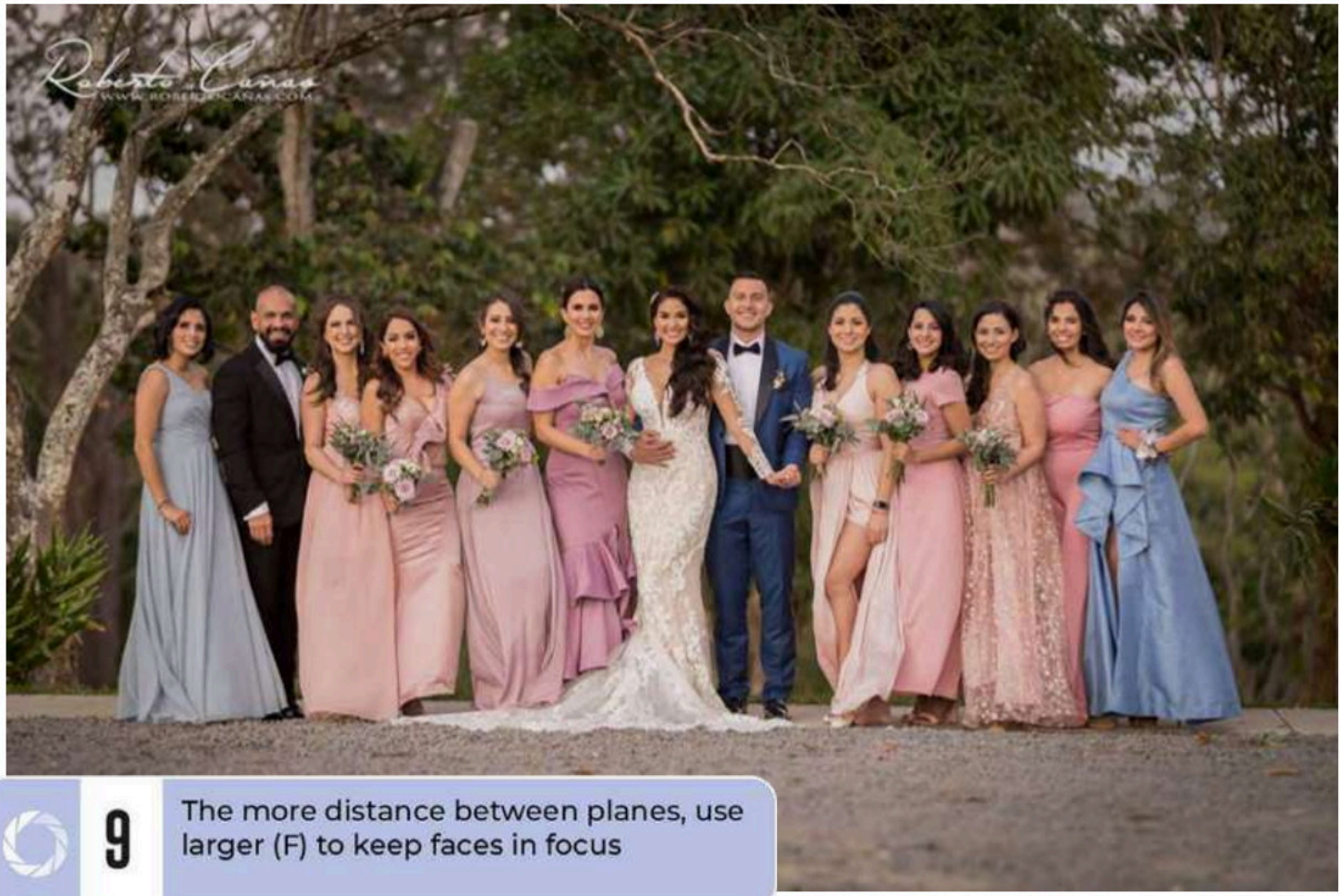


22 Let us never neglect our hands and feet.



15 Start with the official poses for break the ice then get creative.



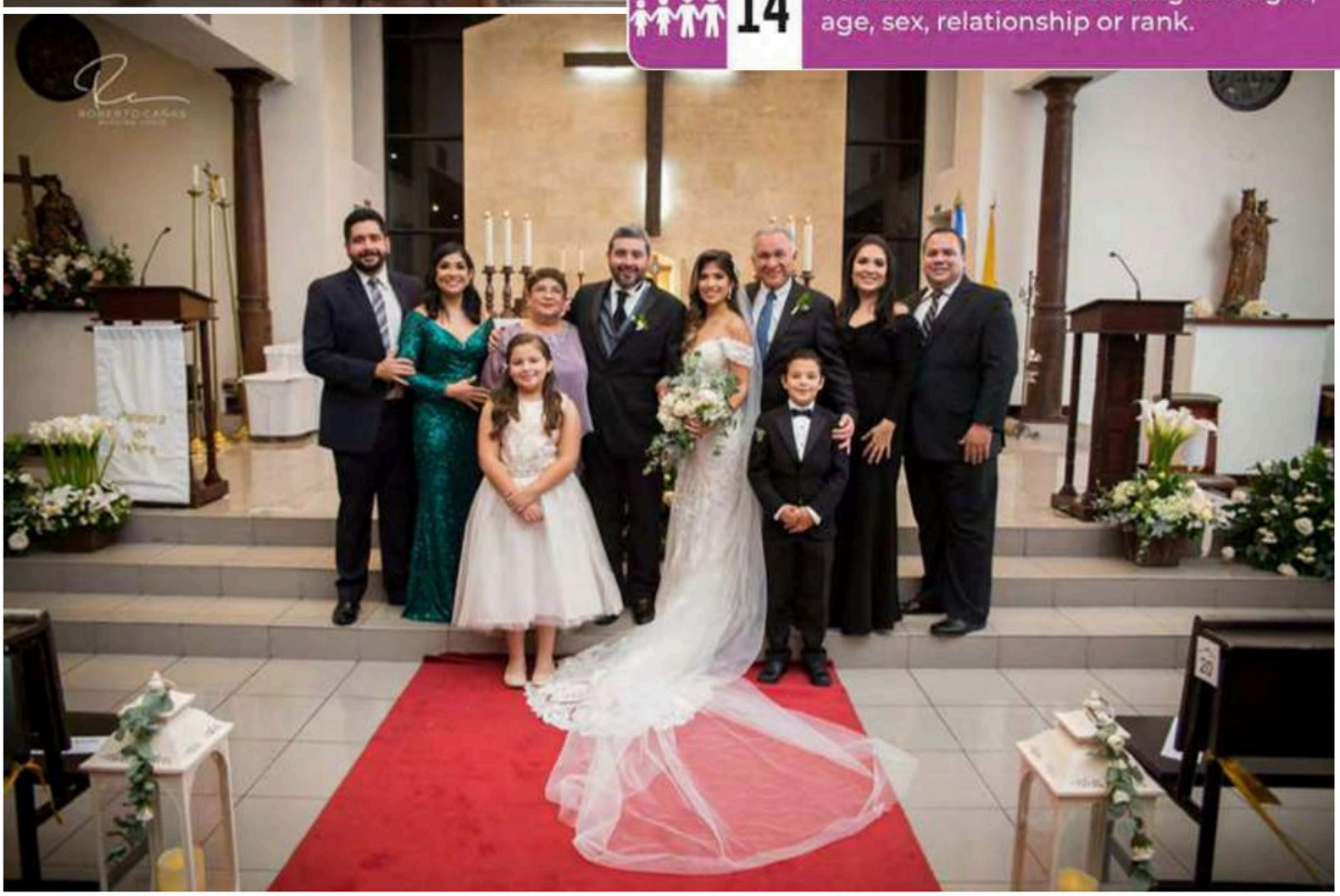


9 The more distance between planes, use larger (F) to keep faces in focus





14 You can structure according to height, age, sex, relationship or rank.





Moda

Stojąco





11 Weight distribution is the secret

When the weight is distributed asymmetrically the lines of the body are more dynamic, this directs the view in a more pleasant way



Rozłożenie ciężaru








Money Talks
Foxy


Money Talks


Money Talks

Tak prosty element jak wysokość aparatu może mieć duży wpływ na opowieść zdjęcia.

W tym przypadku fotograf/fotografka siedzi.





Aparat wpływa na pozy

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.

Przodem





Znajdź pozę, która działa, i wykonaj niewielkie wariacje rękami.



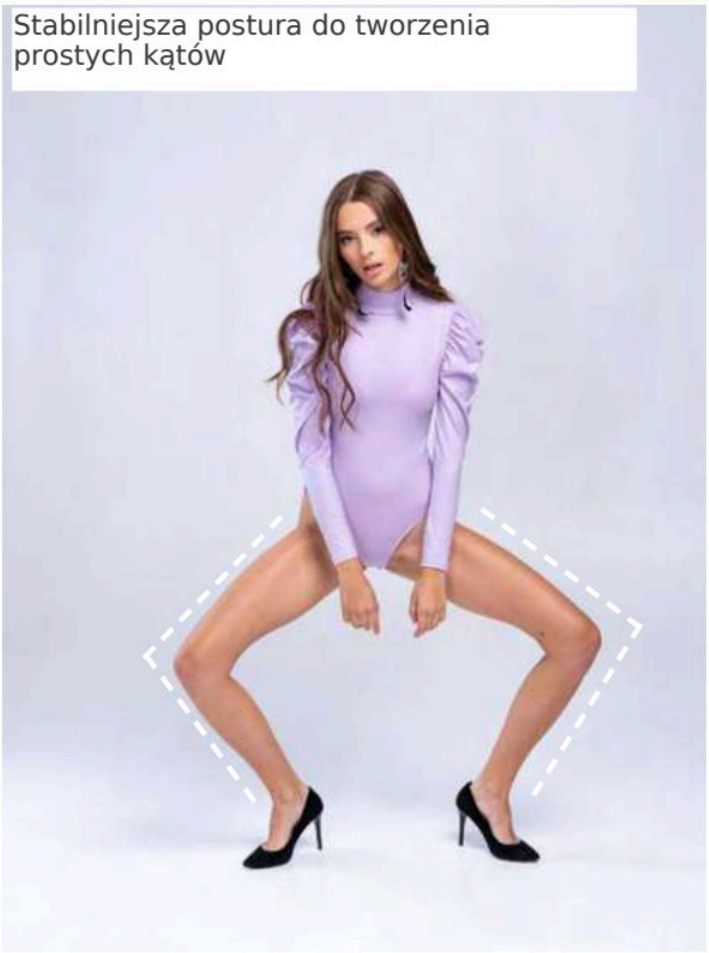




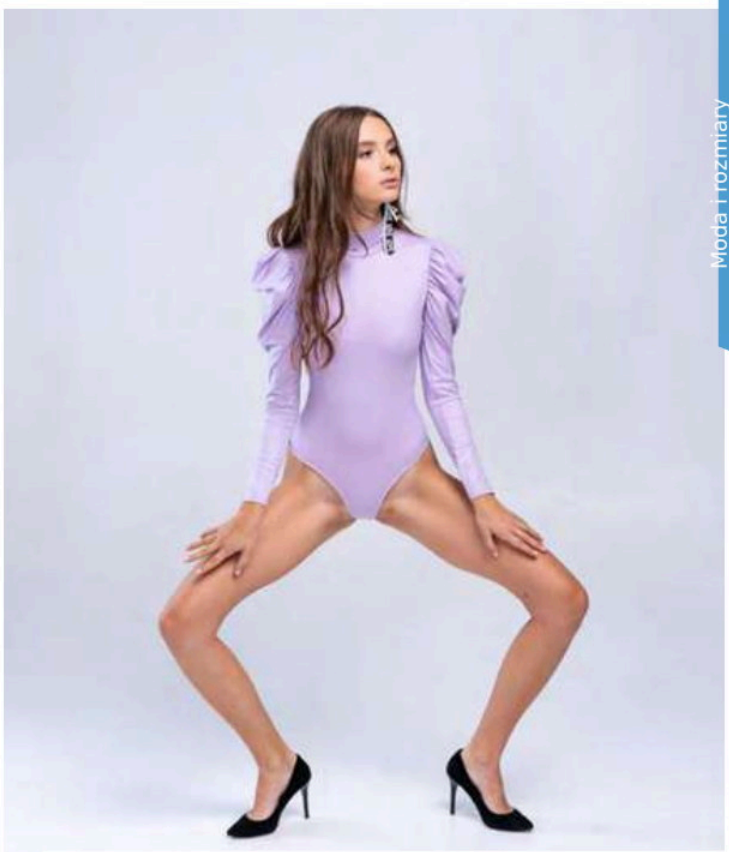
Gdy ciężar jest rozłożony asymetrycznie, linie ciała stają się bardziej dynamiczne, prowadząc wzrok ku przyjemniejszej perspektywie i harmonijnej ścieżce.

Dynamicznie





Stabilniejsza postura do tworzenia prostych kątów



Znajdź pozę, która działa dla nas, i wykonaj
lekkie wariacje ramieniem





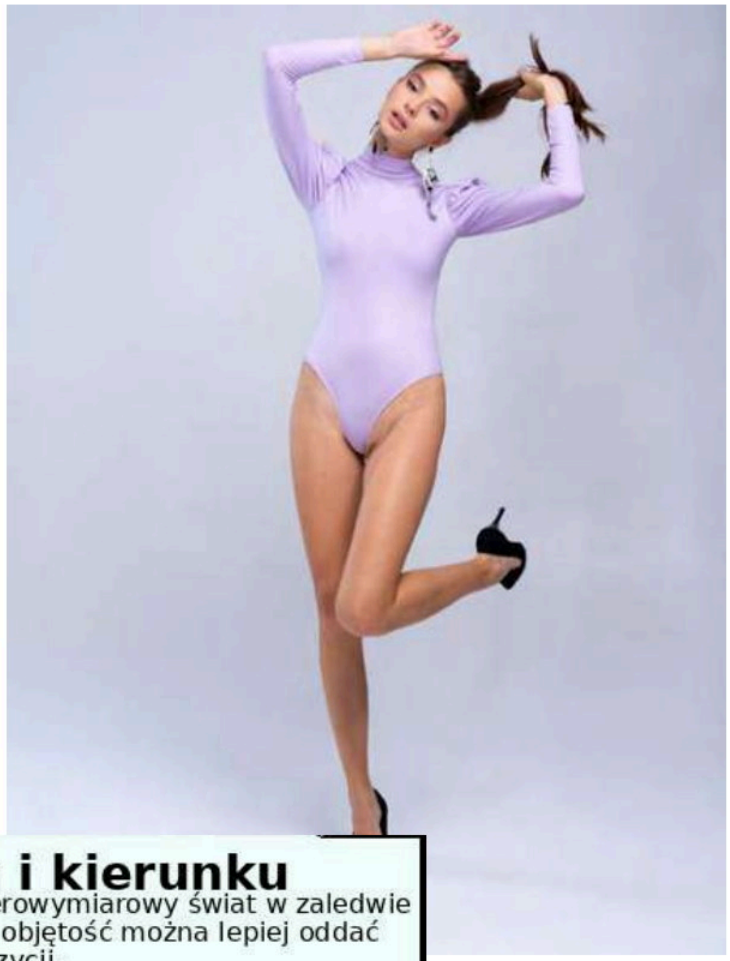
Poza polecana do szerokich spodni







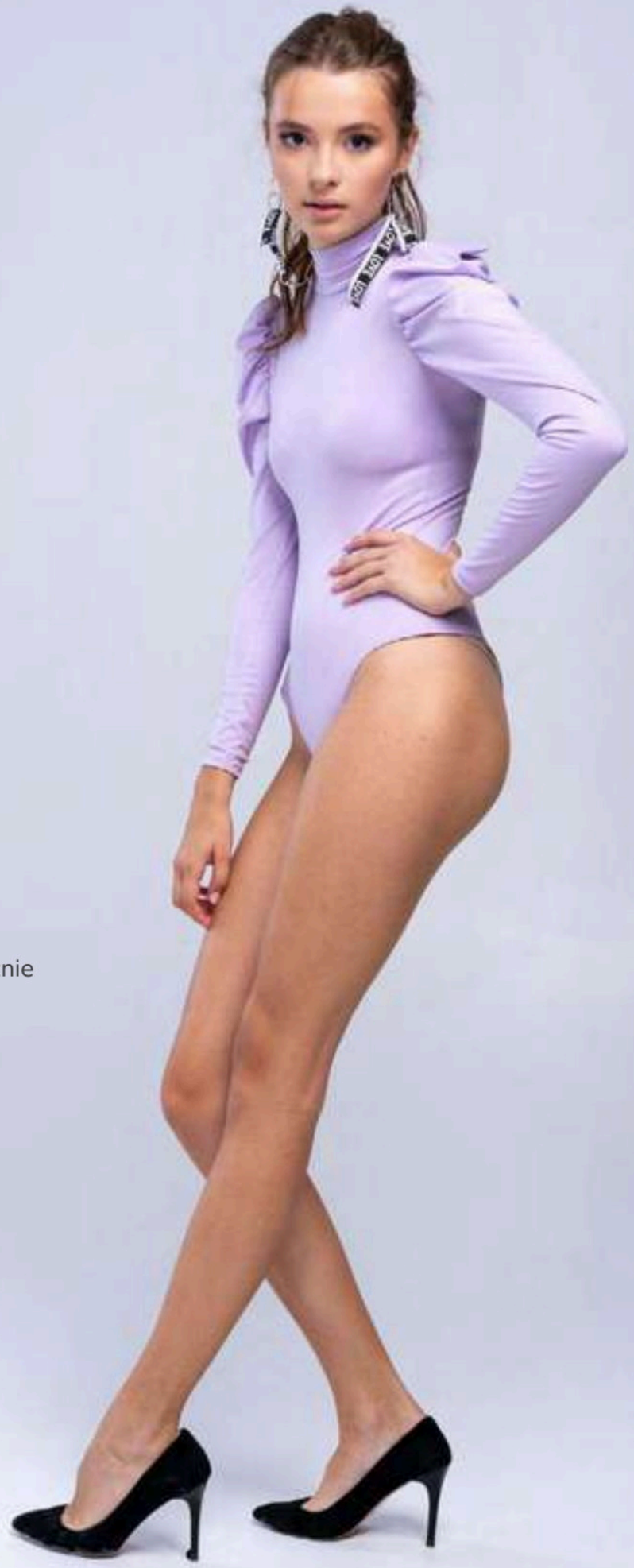
Do tego typu pozy
potrzebna jest asysta,
aby zatrzymać modela/modelkę.





1 Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji



W modzie często trzeba podkreślać linie, a niekoniecznie krągłości.



Dramatyczne pozy, które nie sprawdzają się w innych gatunkach, bywają świetne w modzie.







Dodanie ruchu poprzez pozę to jeden z najlepszych sposobów na stworzenie dynamiki na zdjęciu.



Do tego typu pozy potrzebna jest asysta

aby zatrzymać osobę pozującą



1 Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.

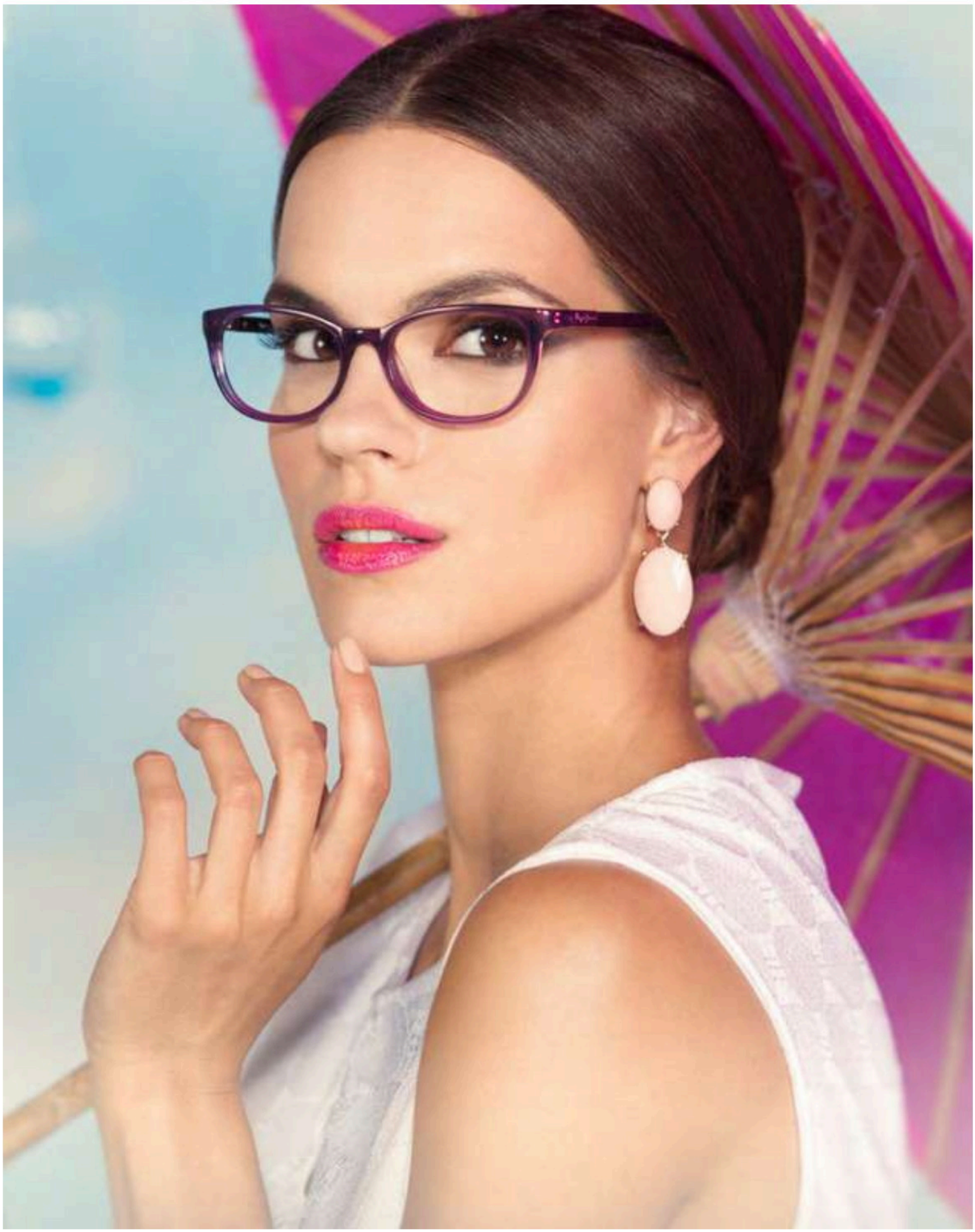




1 Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.

Plan średni



Kadr zdjęcia jest bardzo ważny, bo określa granice tego, co znajdzie się na zdjęciu lub

zostanie z niego wykluczone.



8

Framing (crop) defines pose

Be careful not to trim in the wide points of the body (it can make it look thicker) if not on the contrary; seeks to trim in the points that visually lose weight.



W fotografii mody często działa koncepcja: „Nie podchodź do mnie”.

Siedząco

Krzesło jest dodatkiem, który pomaga, gdy kończą nam się pomysły na pozy stojące.









Nie ma jednej pozy dobrej dla wszystkich

Zanim ustawisz pozę, zastanów się, co fotografowana osoba ma przekazać swoim ciałem i ekspresją.

Najlepszymi osobami do tej kategorii są tancerze/tancerki albo sportowcy, ze względu na kontrolę ruchu i elastyczność.



DODATKI

Możemy używać dodatków, aby nasze zdjęcia były ciekawsze




LOYA



Możemy zamienić drzewo
w podporę.



Możemy zamienić telefon w rekwizyt.

Siedząco na kubiku





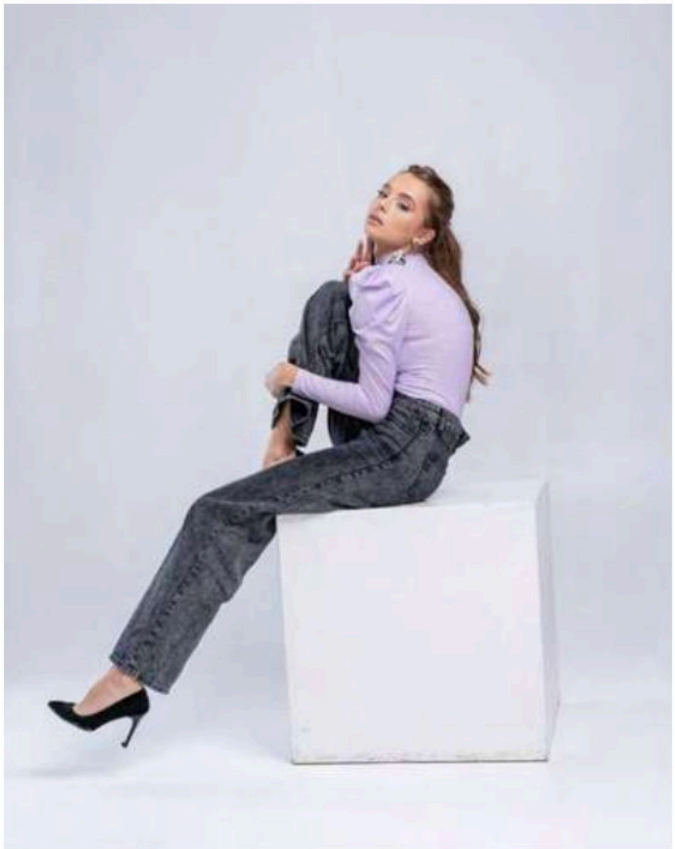






Nie dociskaj ramienia zbyt mocno, aby nie wyglądało na masywniejsze.







Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

Na podłodze

Pamiętajmy, aby obniżyć światła, gdy pracujemy z pozami na podłodze.

Podłoga staje się najlepszym podparciem.



W przeciwieństwie do innych kategorii, w modzie możesz zrobić prawie wszystko







W plenerze



Nie trzeba zabierać dużo sprzętu, ale nie każda pora dnia jest dobra do zdjęć.

Testowanie różnych kątów może uczynić zdjęcie ciekawszym.



Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać



Postawa wpływa nie tylko na rozłożenie ciężaru i sposób, w jaki widzimy ciało, ale także na nastawienie, a ono wpływa na mimikę.







Na ulicy



Jeśli dzień jest pochmurny, unikajmy pokazywania nieba.





10

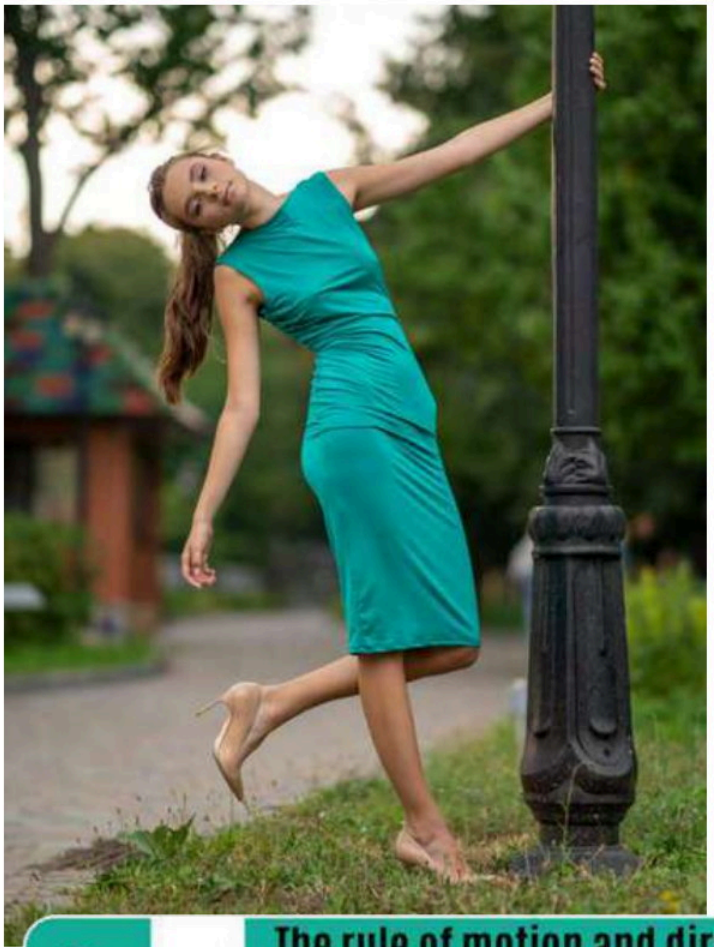
The pose starts from the feet

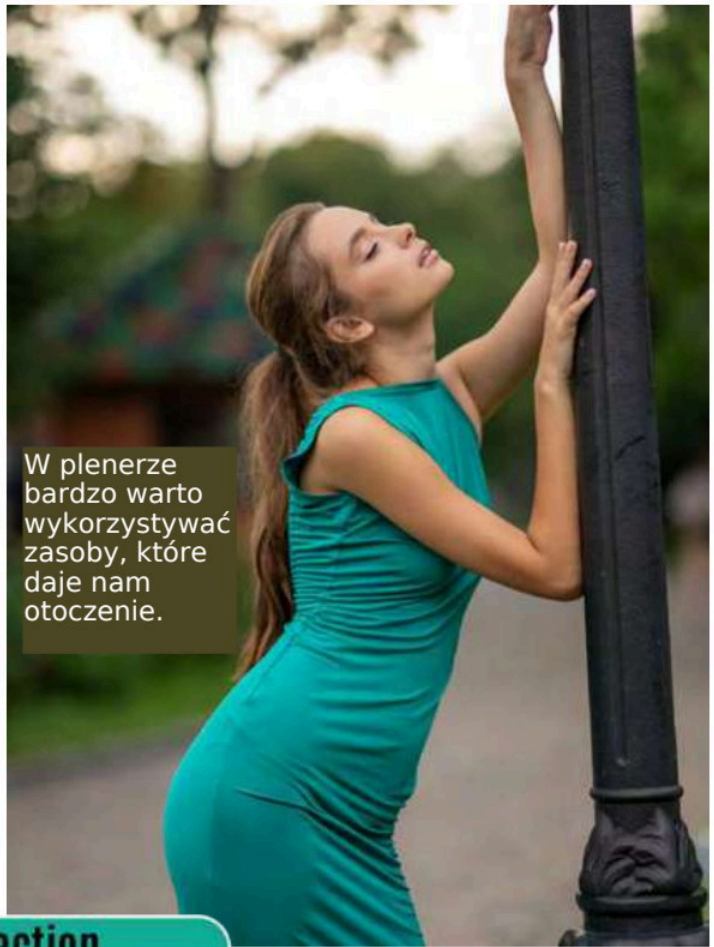
Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.











W plenerze bardzo warto wykorzystywać zasoby, które daje nam otoczenie.



18

The rule of motion and direction

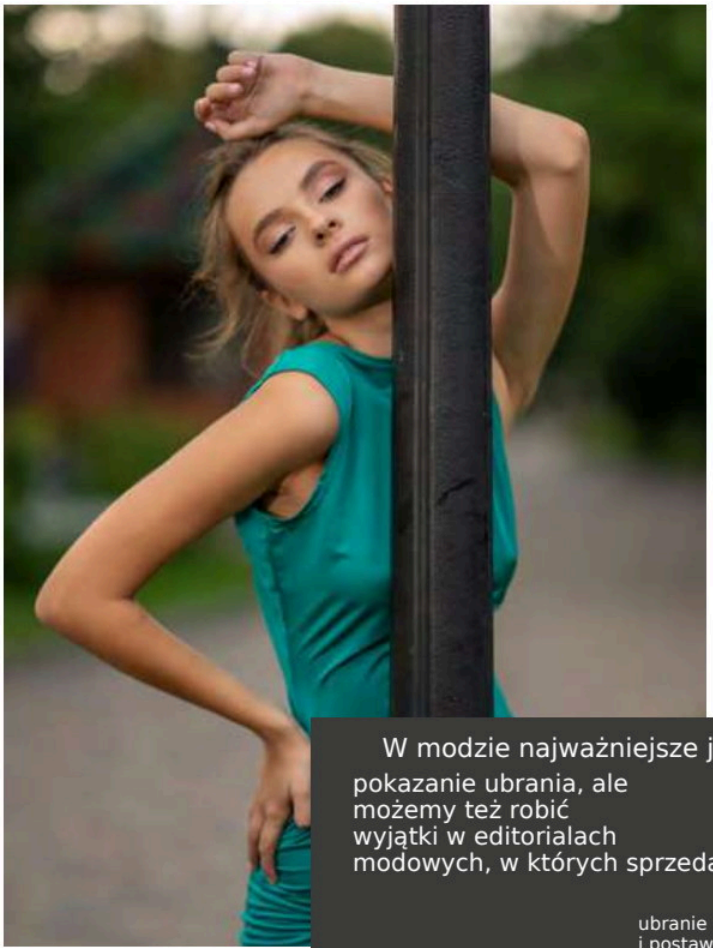
Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.

Zawsze zabieraj różne ubrania. Tym razem stylizacja nie pasuje do otoczenia.



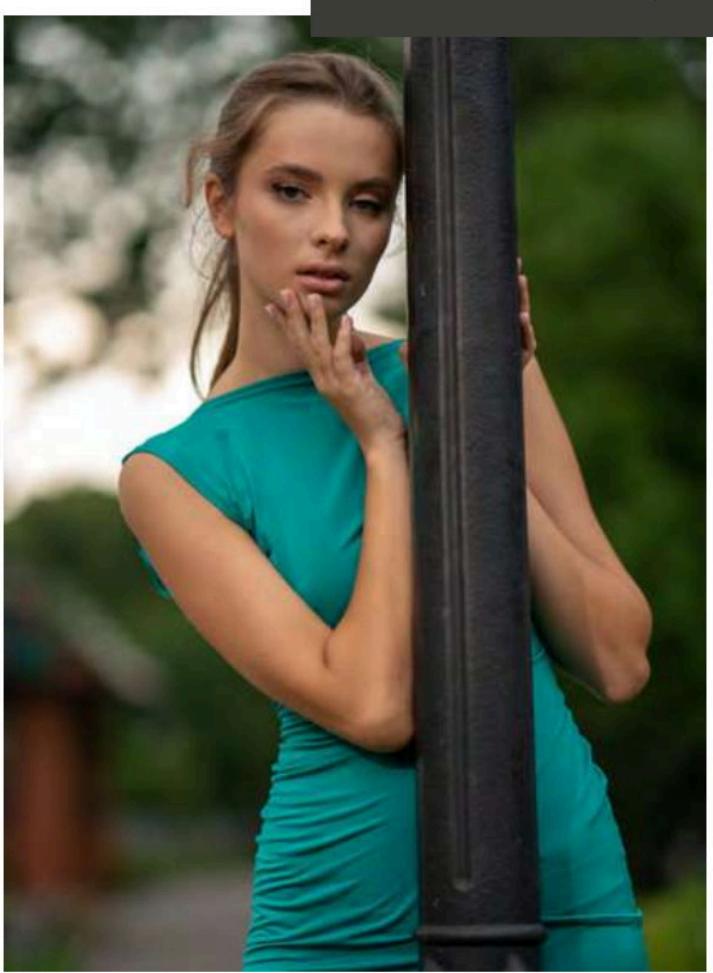


Zaleca się ustawić najwęższą część dłoni w stronę aparatu.



W modzie najważniejsze jest pokazanie ubrania, ale możemy też robić wyjątki w editorialach modowych, w których sprzedajemy ubranie i postawę.





Oparcie o ścianę



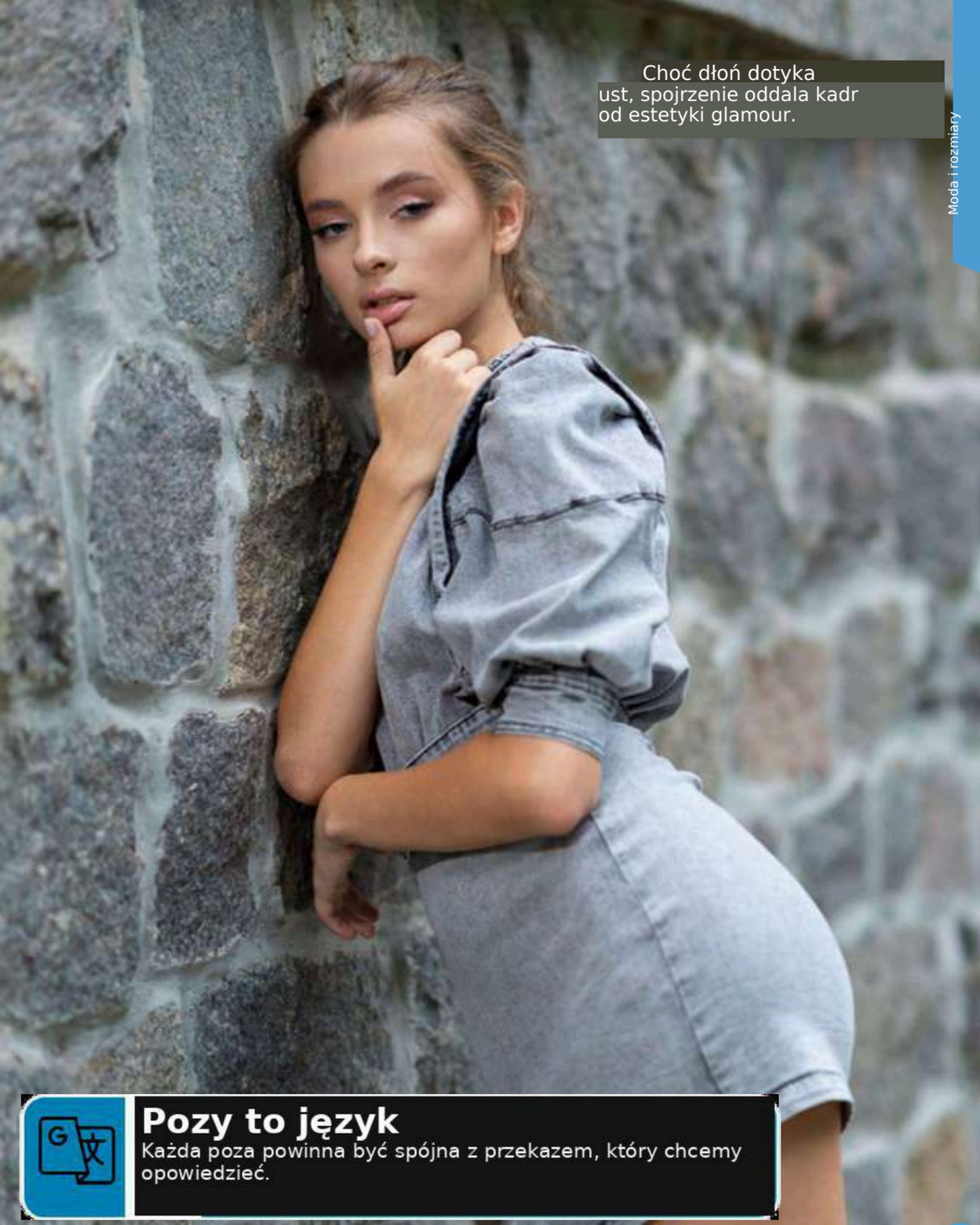




Znajdźmy pozę,
która działa,
i wykonujmy tylko
niewielkie wariacje.







Choć dłoń dotyka ust, spojrzenie oddala kadr od estetyki glamour.

Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.




Zawsze szukajmy
figur
geometrycznych.







Duży rozmiar



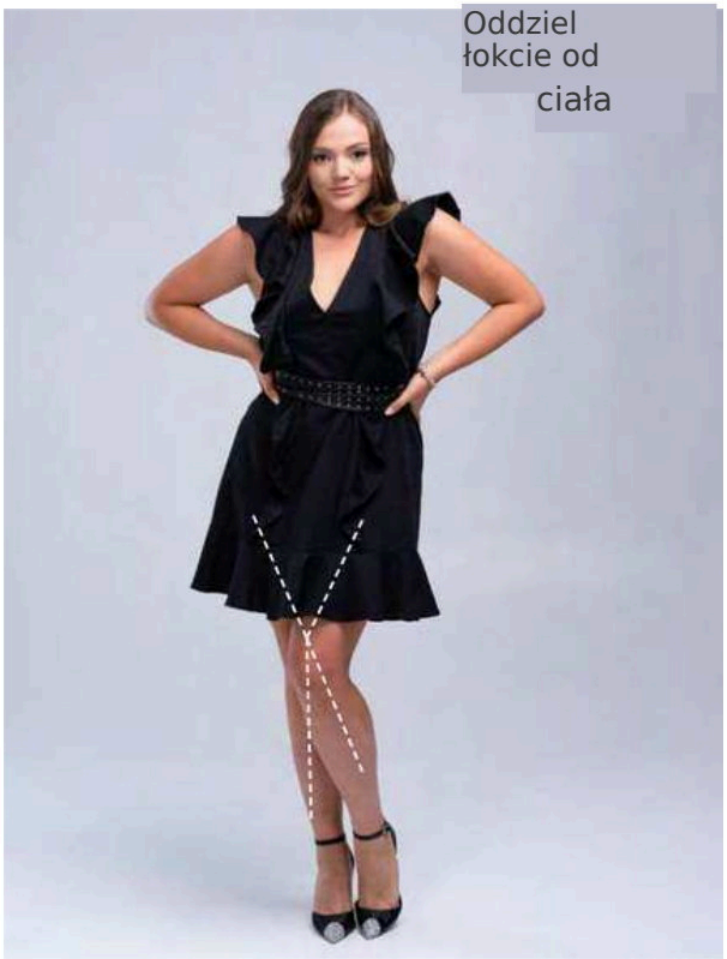
Stojąco







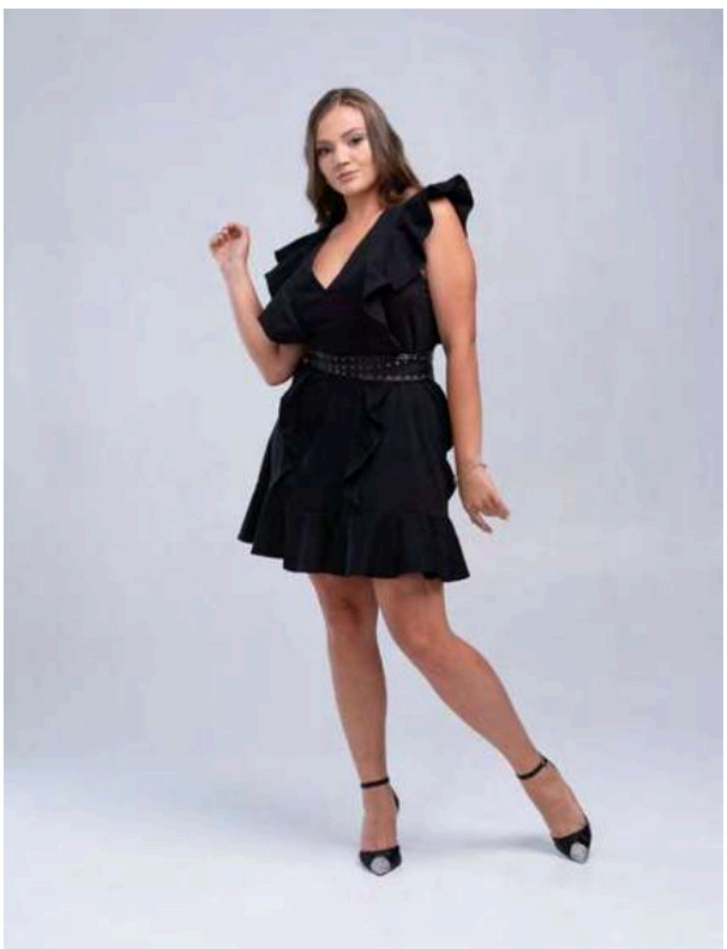



Oddziel
łokcie od
ciała









Siedząco















Poza odpowiednia do spódnicy



Nachylenie









Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.

Oparcie o ścianę



Nie bójmy się pokazywać krągłości osoby fotografowanej.


Nogi w kształcie X


Oddziel łokcie od ciała.


Szukaj miejsca, w którym nogi łączą się w jednym punkcie.


Ramiona uniesione, aby podkreślić twarz

W PLENERZE







Połącz nogi w którymś punkcie.

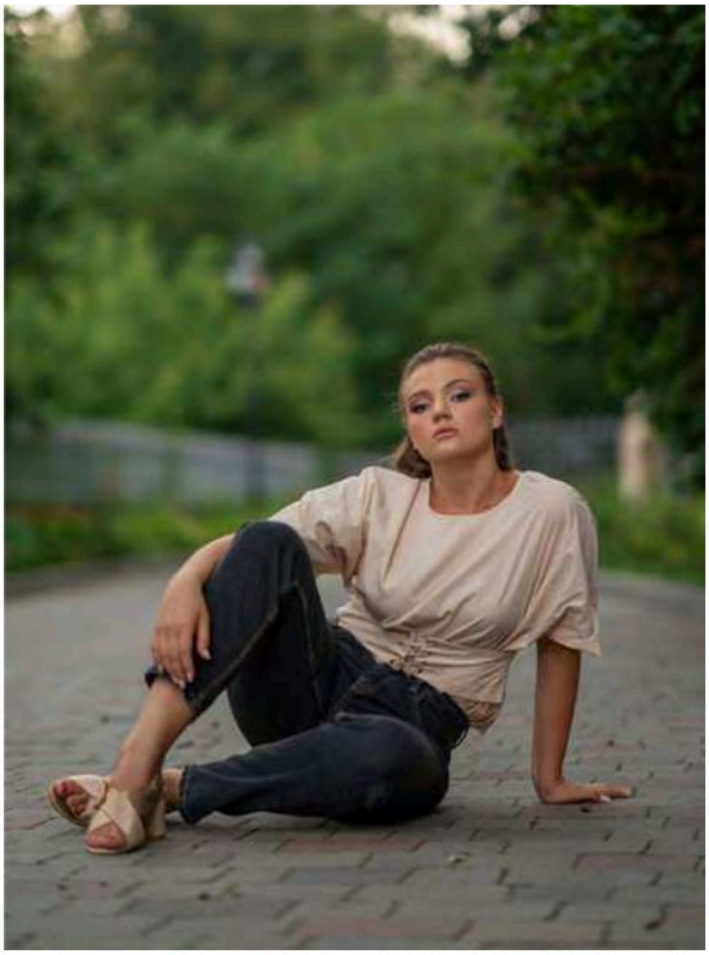


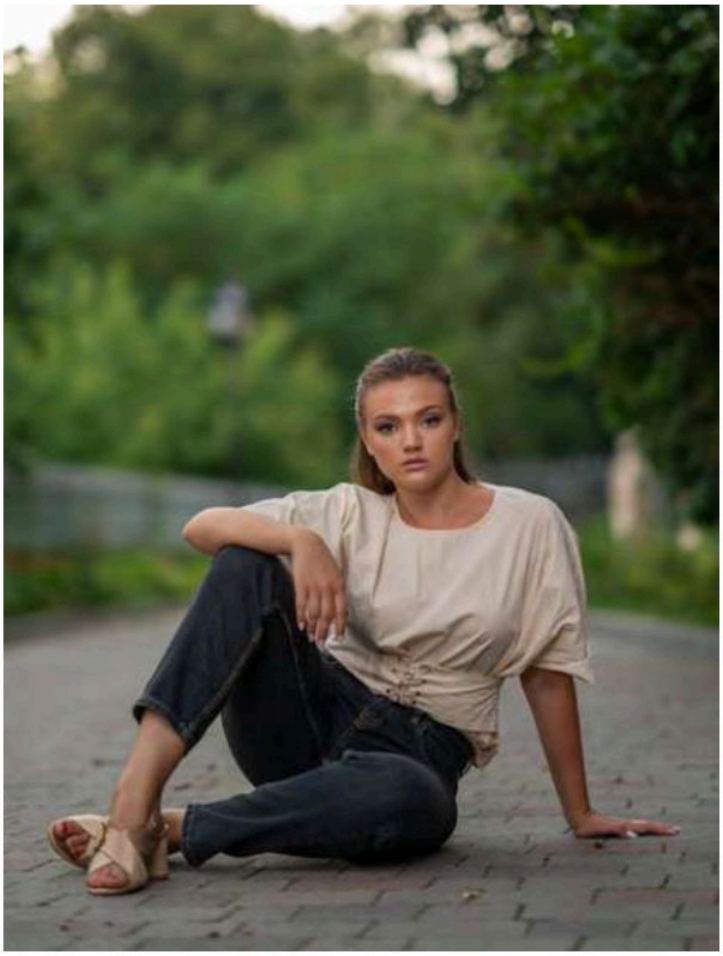


Siedząco




Zawsze oddzielajmy
rękę od ciała.







Nastolatki i dzieci

Dziewczynka stojąca







Dziewczynka na podłodze








Tym ułożeniem ramienia
podkreślamy twarz.

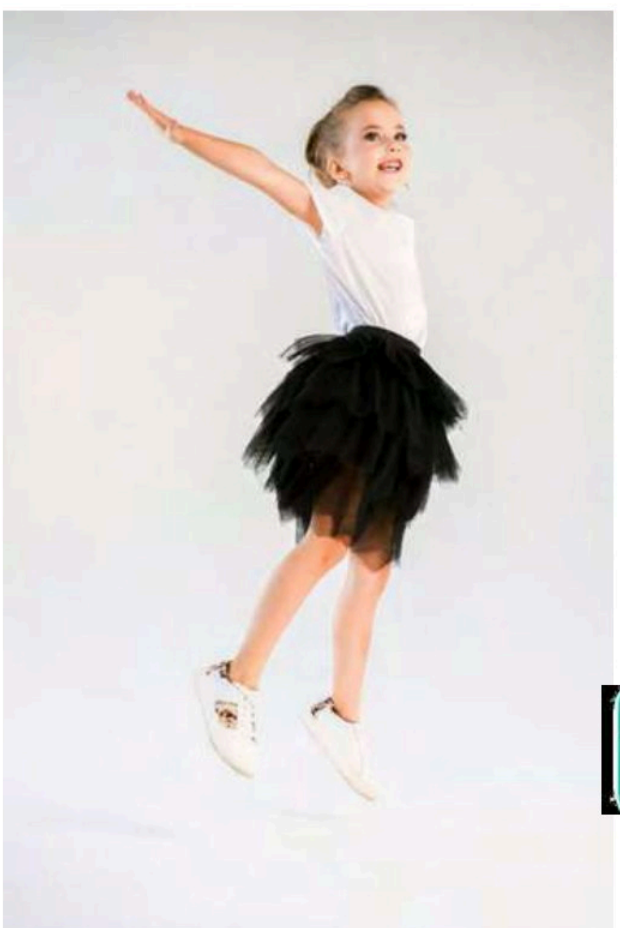


Dynamicznie











18

Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.

Rekwizyty - schody









Chłopiec stojący



Ważne jest, aby mieć pozę bazową i wprowadzać tylko niewielkie zmiany.









Chłopiec na podłodze









Rekwizyty - balony











Nastolatki stojąco











Nastolatki na podłodze











Twórzmy figury geometryczne.





Oparcie o ścianę





Możemy zamienić ścianę w podporę.













Nastolatki - dynamicznie









Kwiaty jako rekwizyt do ciekawszych zdjęć











Nastolatki stojąco









10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.

Nastolatki na podłodze







Podłoga staje się najlepszym podparciem.

Oparcie o ścianę











Stołki dla nastolatków











Grupy stojące

















Grupy na podłodze











Ze zwierzęciem domowym





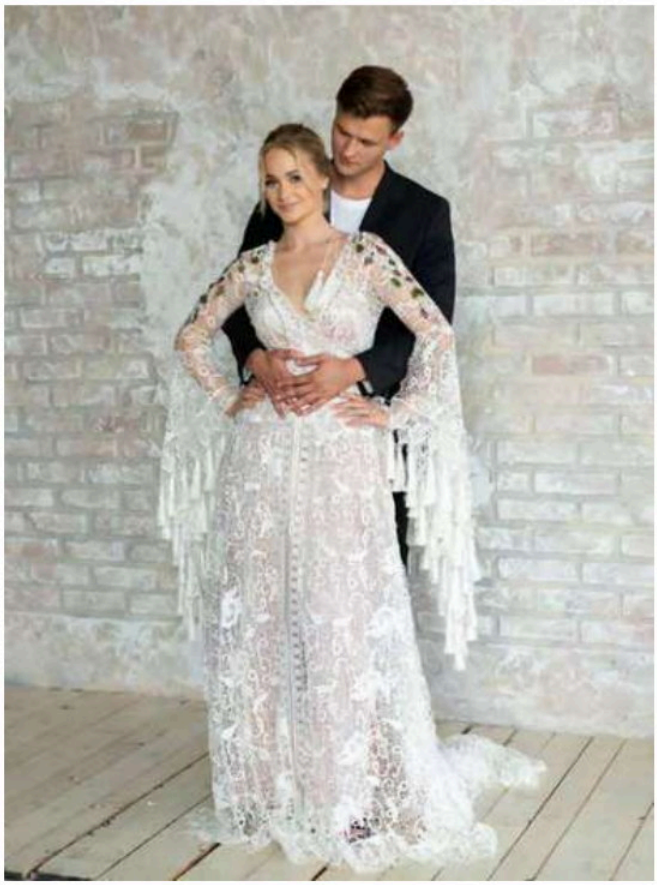




Historia miłosna



Mężczyzna stojący z tyłu





Bardzo ważne, aby osoby fotografowane dobrze czuły się podczas sesji.





Kobieta stojąca z tyłu







Wygląd i spojrzenie pomagają zbudować większą intymność.





Profil







Wygląd i spojrzenie pomagają zbudować większą intymność.













Warto też dodać pozom odrobinę zmysłowości.





Profil w pokoju

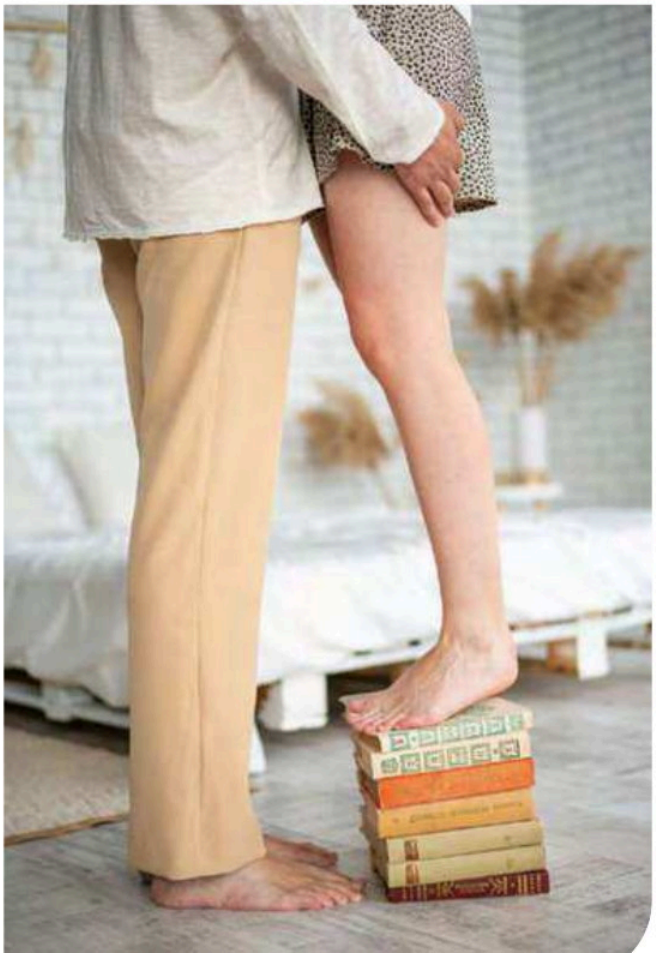
Możemy uzyskać bardziej intymną i swobodną atmosferę w danym otoczeniu.



Gdy jedna osoba jest wyższa, trzeba wykorzystać dostępne elementy, aby wykonać pozę.

To pomaga też tworzyć zdjęcia inne niż u pozostałych fotografów.











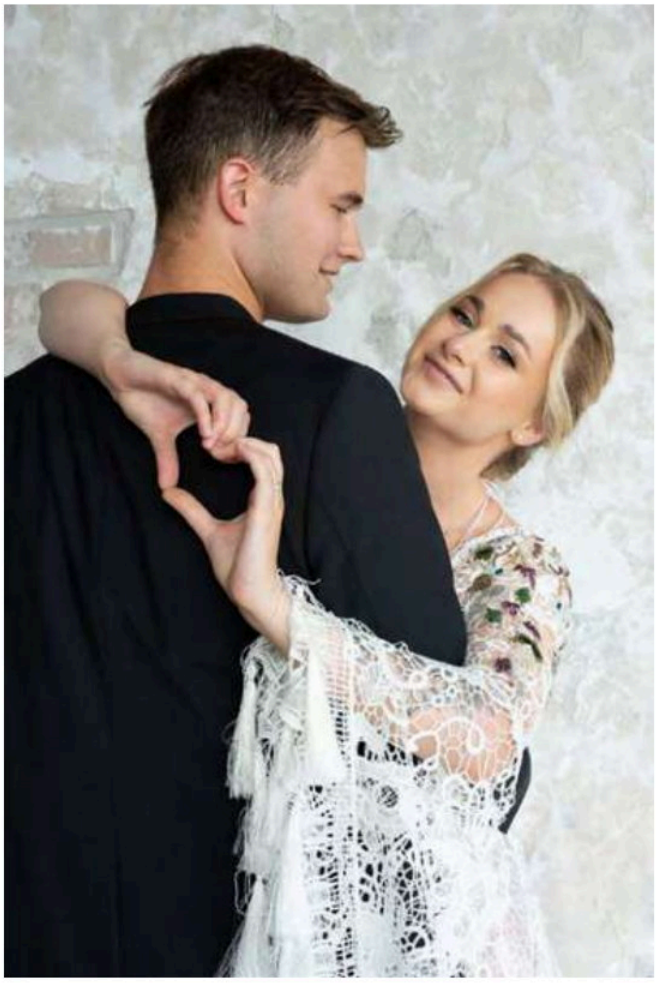


TYŁEM

Gdy ukrywamy fragmenty sceny, dodajemy tej pozie odrobinę tajemnicy.







Zawsze szukamy póz
z nutą romantyzmu.





ŚCIANA

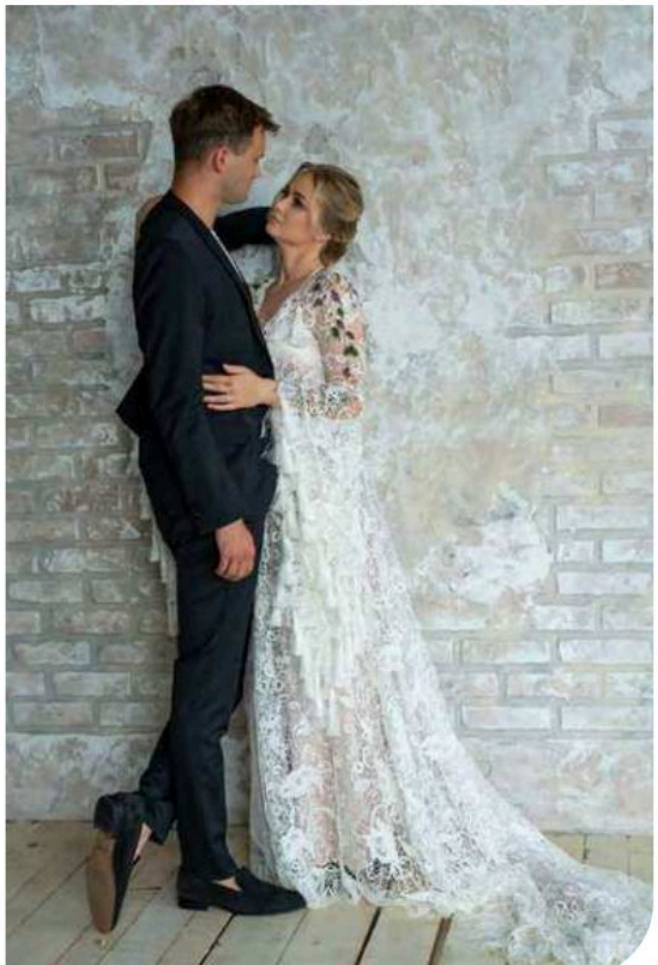
Światło z tyłu może bardzo dobrze zadziałać.











Na rękach





Przy wykonywaniu tego typu pozy zawsze bierz pod uwagę ciężar osoby fotografowanej.





Ona siedząca

Możemy wykorzystać fotel lub krzesło, aby wykonać ten rodzaj pozy.











Łóżko

Łóżko jest idealnym podparciem dla póz intymnych i swobodnych.



Gdy znajdziemy pozę, która działa, wystarczy tworzyć niewielkie wariacje.









Szukajmy kątów, które sprawią,
że nasze pozy będą ciekawsze.





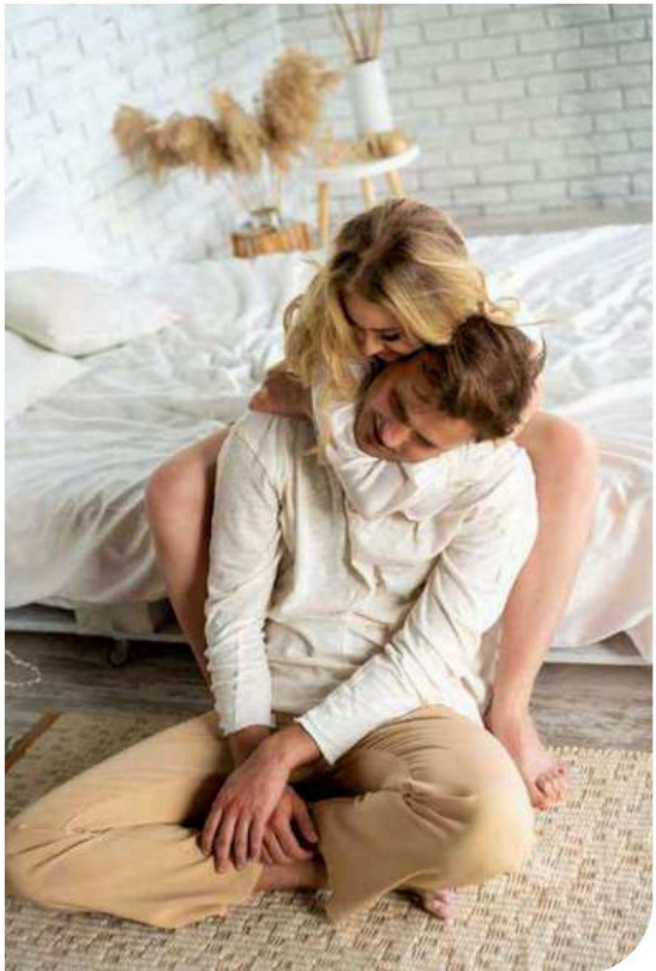


















Pamiętajmy, aby zawsze próbować opowiadać historie.

Sofa

Możesz używać rekwizytów, aby pomóc opowiadać historie.







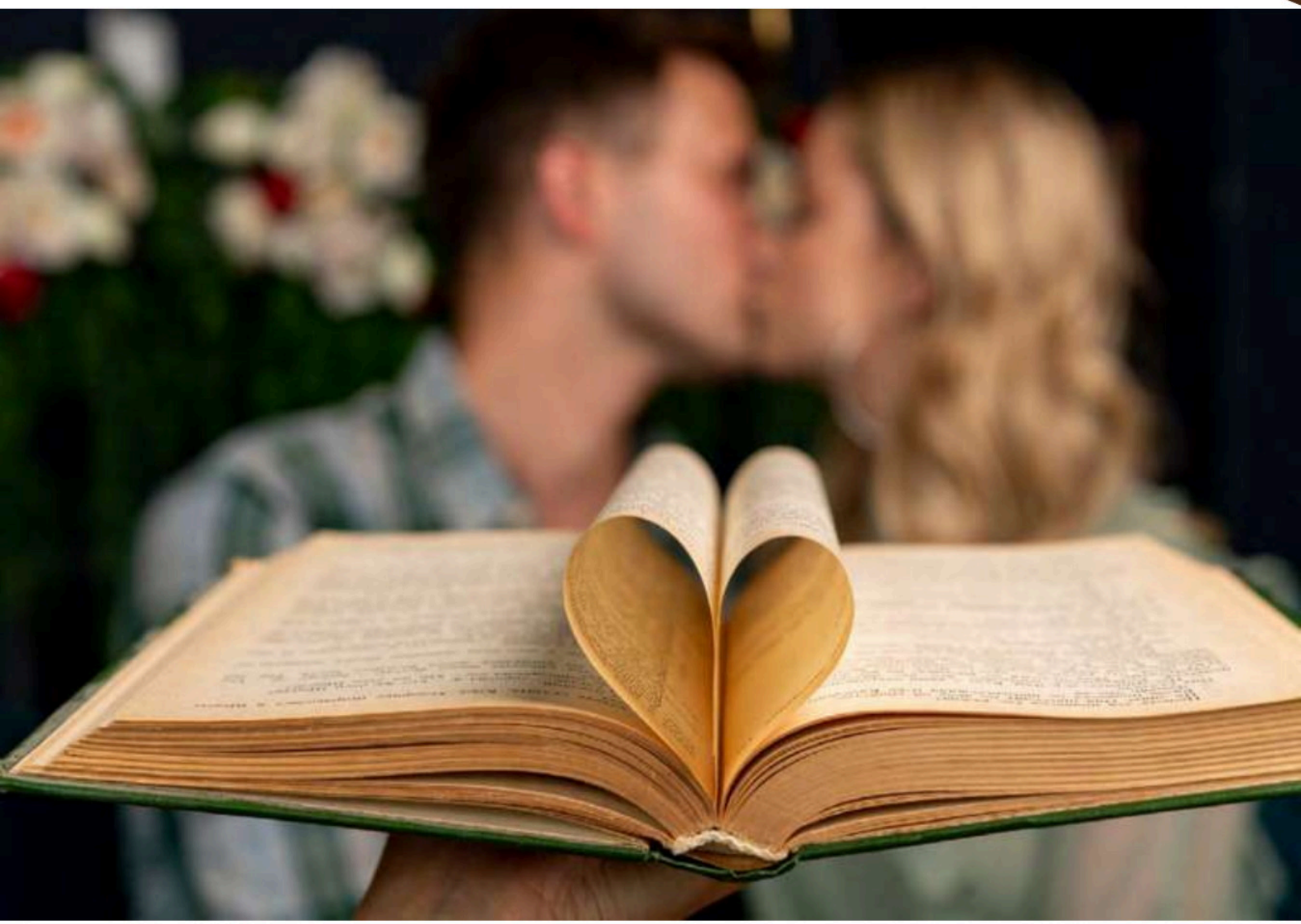




Książki jako rekwizyty

Możemy użyć książek, aby opowiadać nasze historie.





Plener o zachodzie słońca

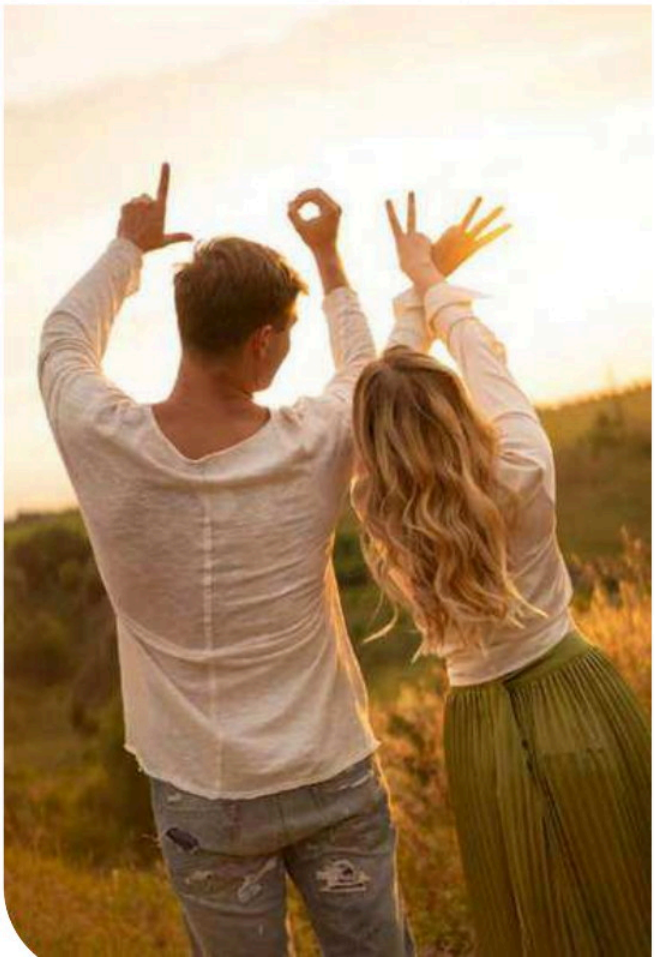
Musimy wybrać odpowiedni moment, aby wykonać
ten typ zdjęć w plenerze.
Takie zdjęcia wyglądałyby zupełnie inaczej,
gdyby zostały wykonane w południe.



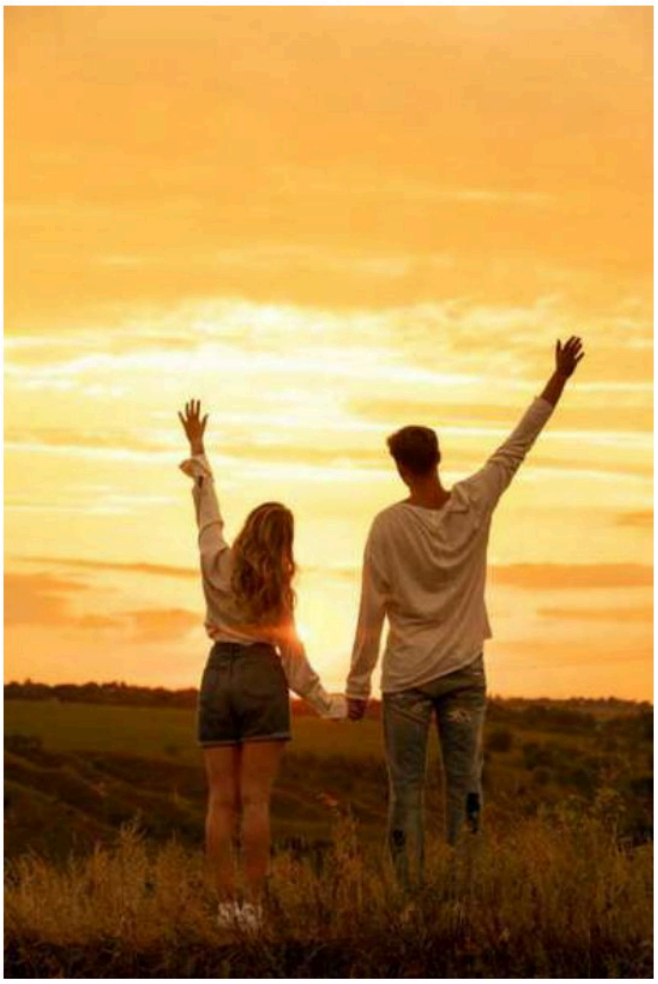


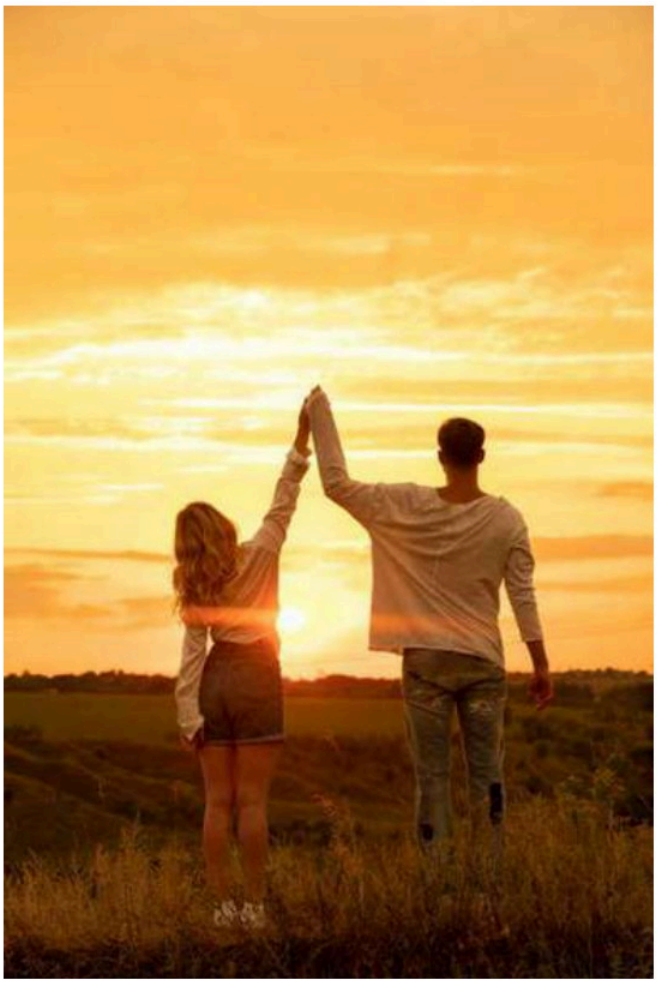


Tworzenie figur i liter może być bardzo pomocne.

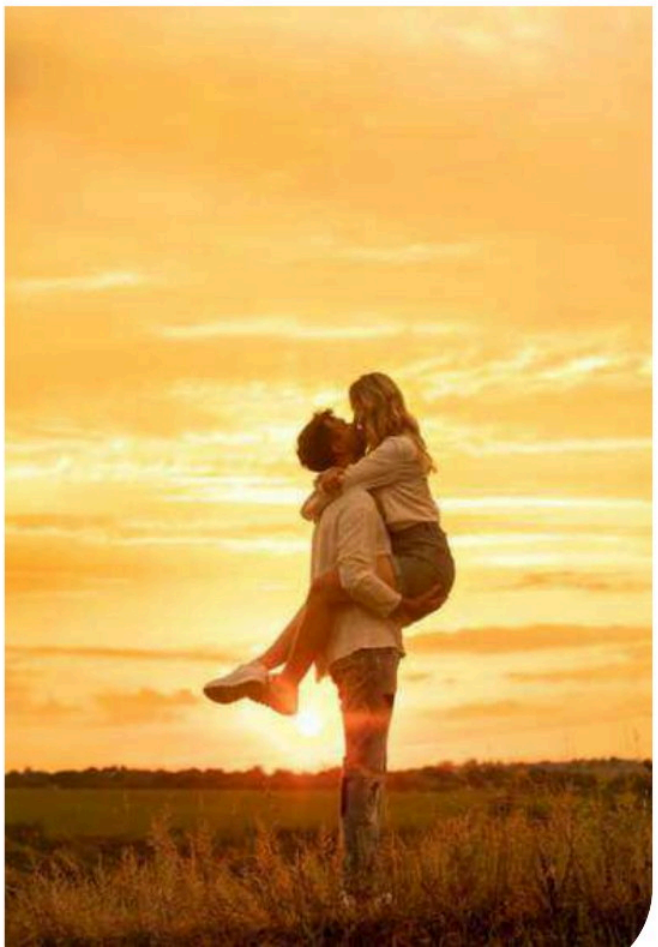
















Pamiętajmy o znaczeniu opowiadania małych historii.


Wykorzystujmy zasoby
otoczenia.

Strój kąpielowy




Możemy użyć dłoni, aby mocniej podkreślić twarz i talię.
Ważne jest, aby dobrze dobrać wysokość aparatu i uzyskać punkt, który idealnie dzieli scenę.
Zawsze twórzmy trójkąty.

Stopa na plaży



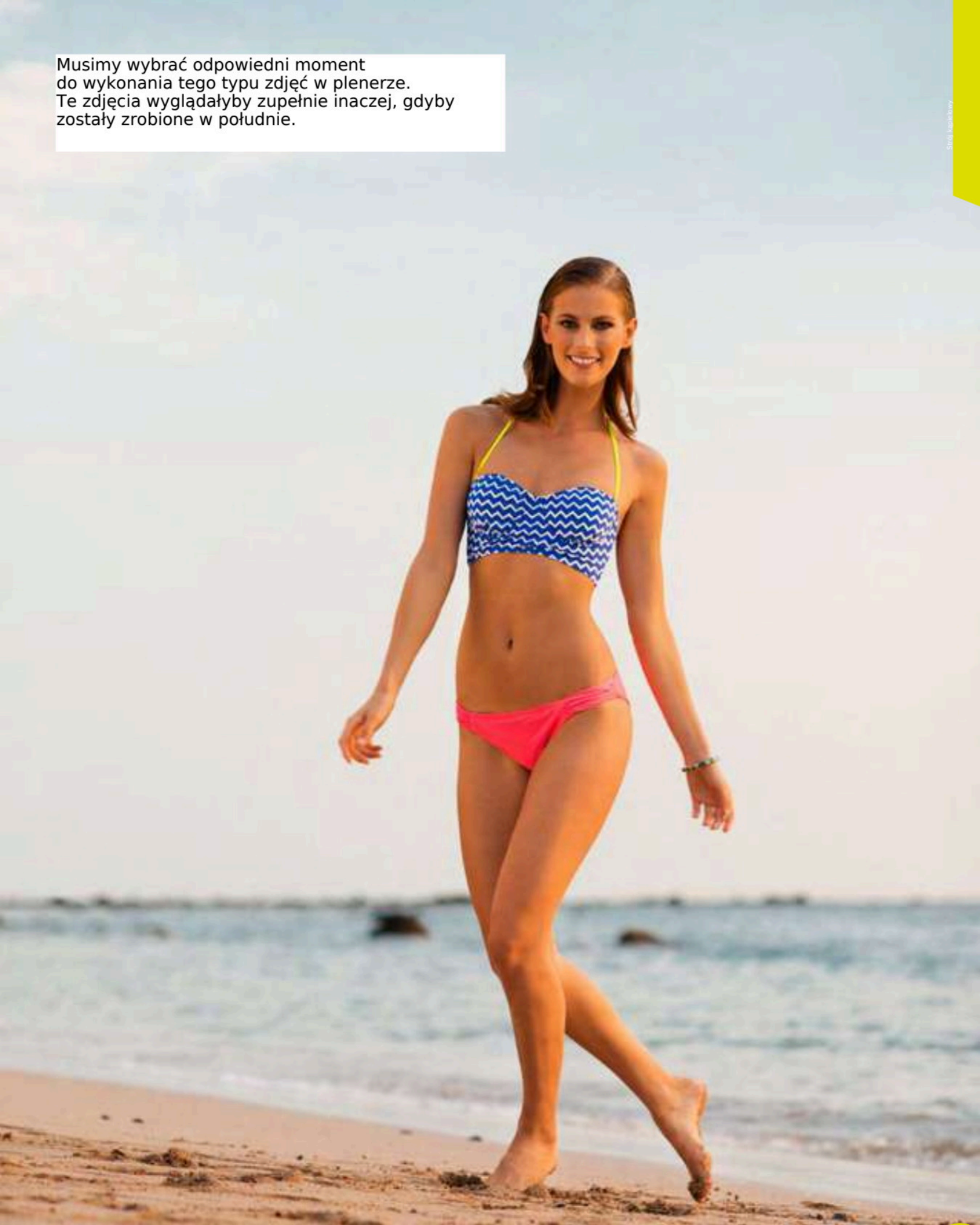
18

The rule of motion and direction

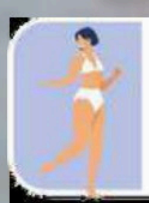
Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.



Musimy wybrać odpowiedni moment
do wykonania tego typu zdjęć w plenerze.
Te zdjęcia wyglądałyby zupełnie inaczej, gdyby
zostały zrobione w południe.



Taras



Postawa, postawa, postawa

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.



Aby uniknąć problemów ze światłem z tyłu, warto użyć błysku lub blendy.



Leżanka przy basenie

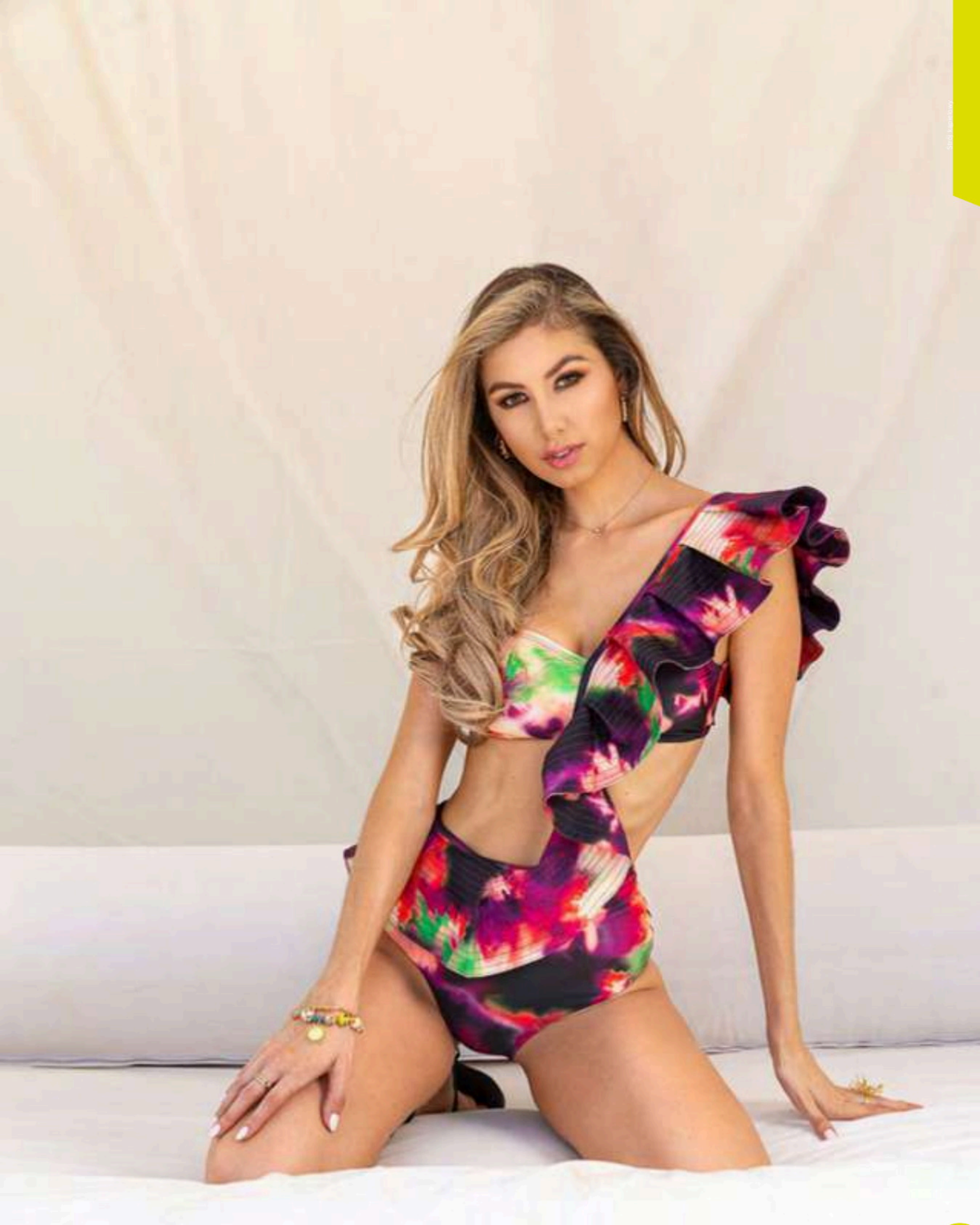


Zawsze staramy się tworzyć kształty geometryczne.



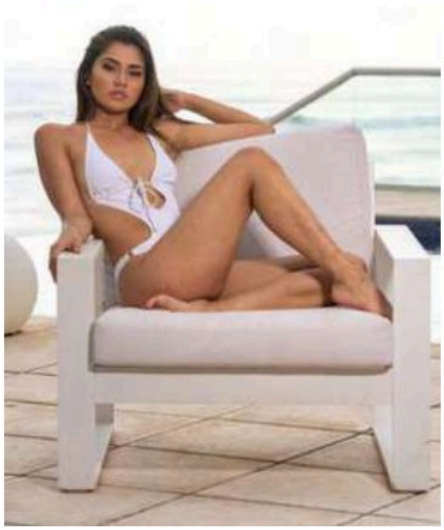


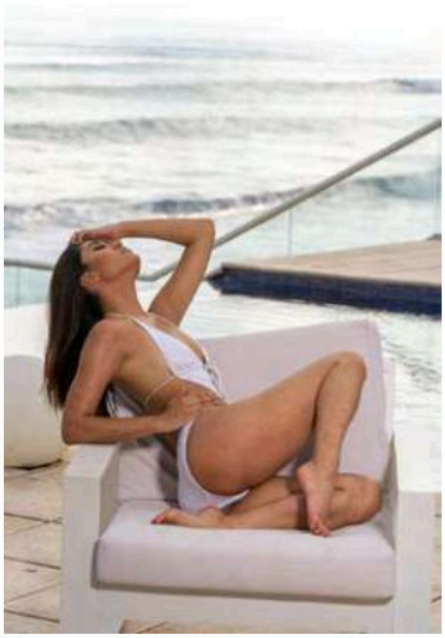


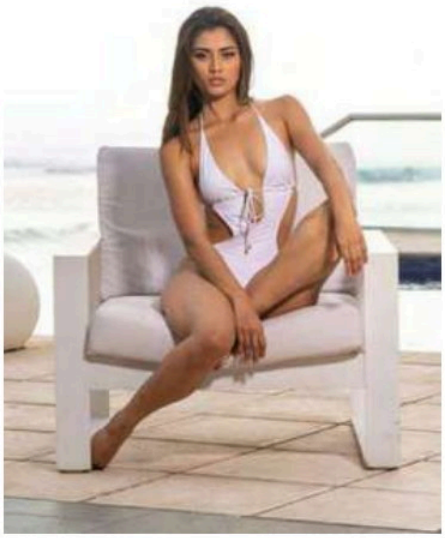






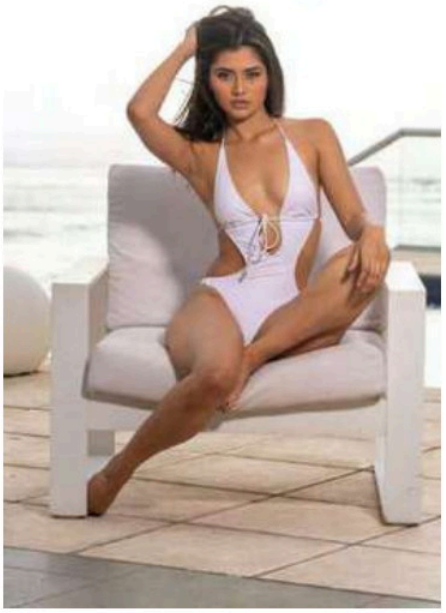




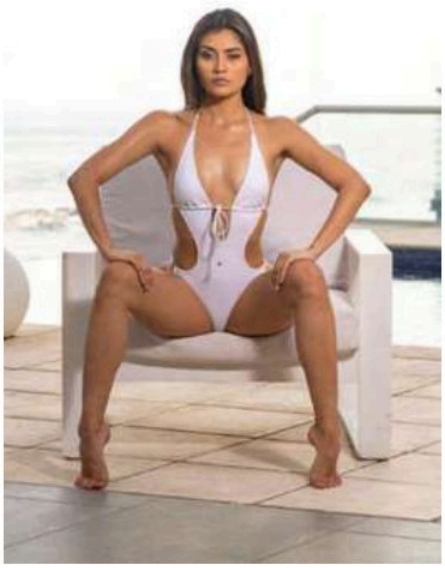
















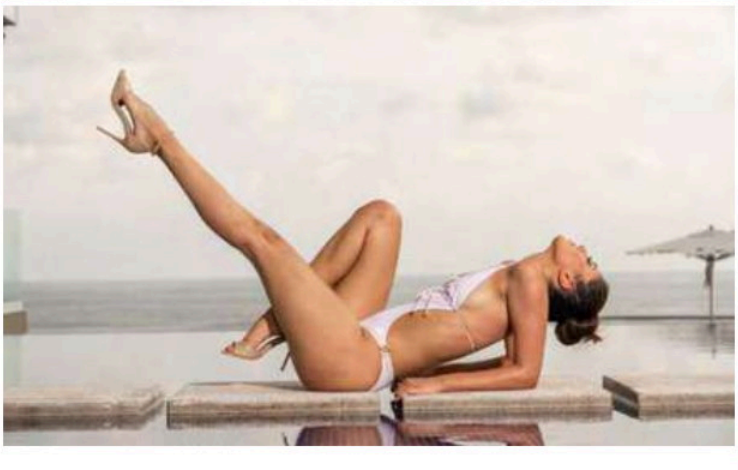
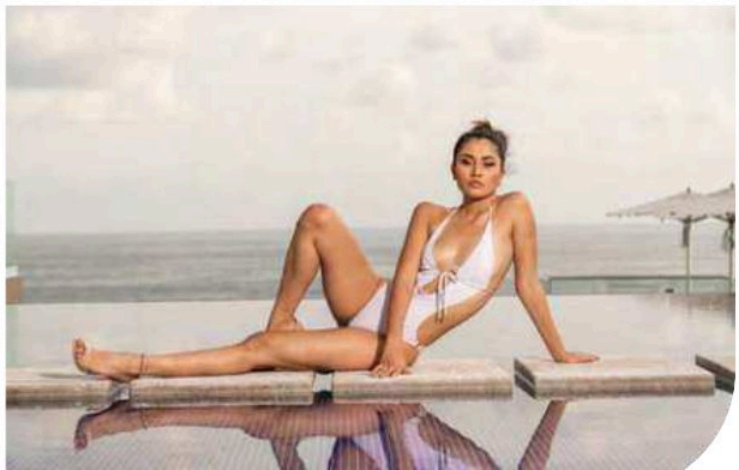
Leżąco przy basenie





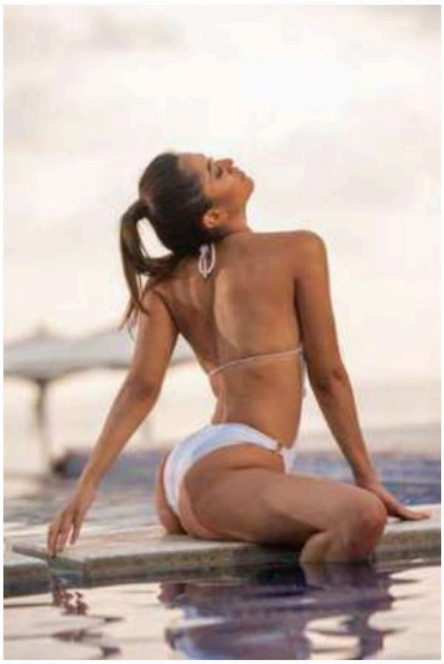
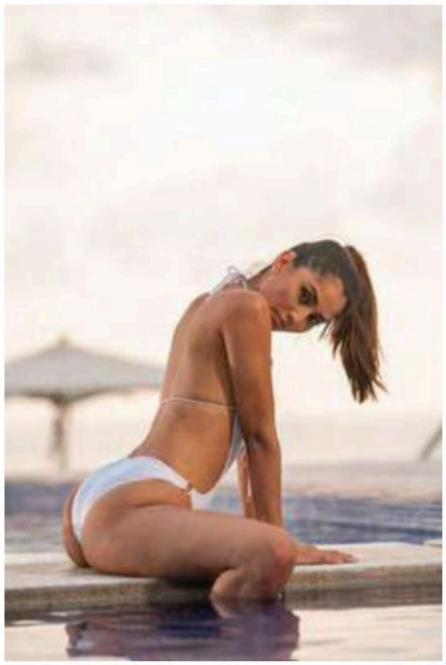
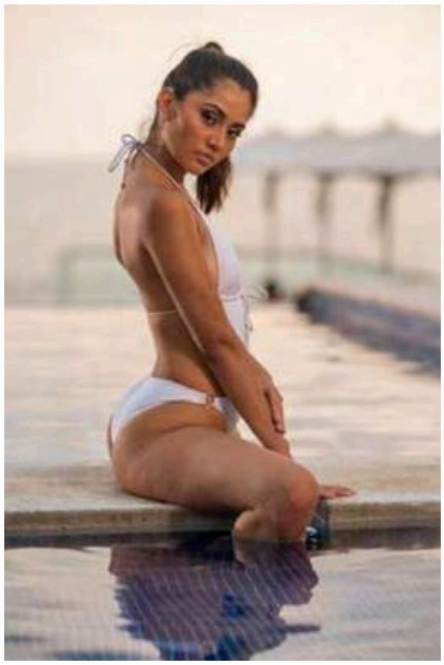
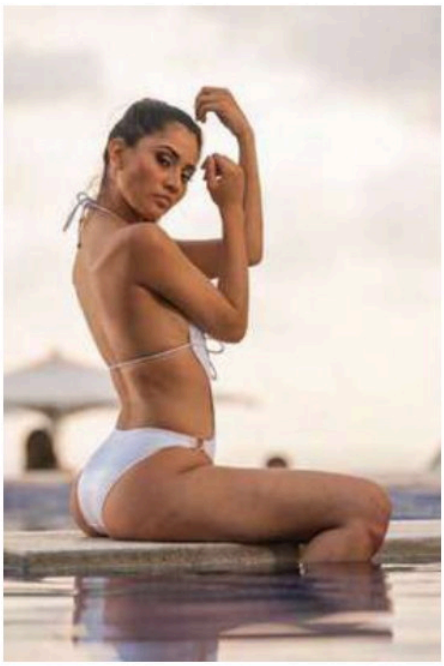
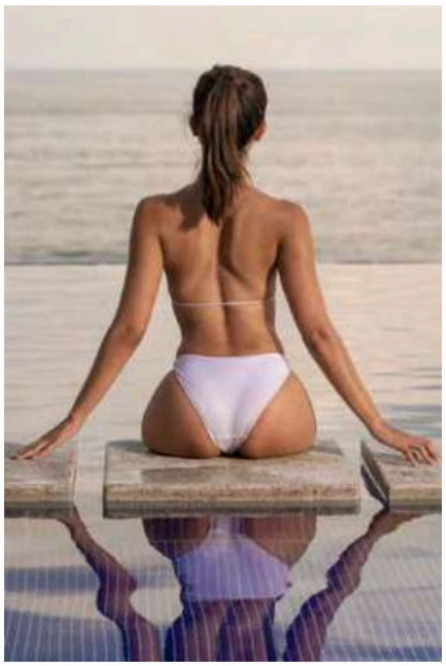
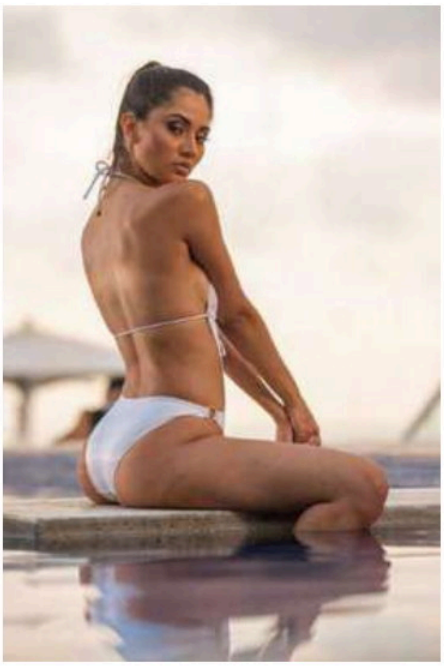
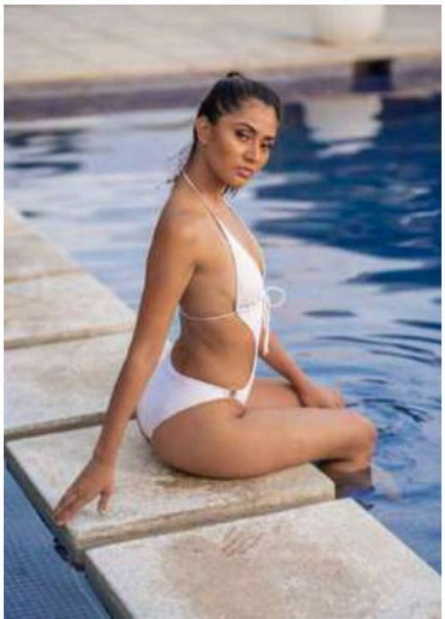
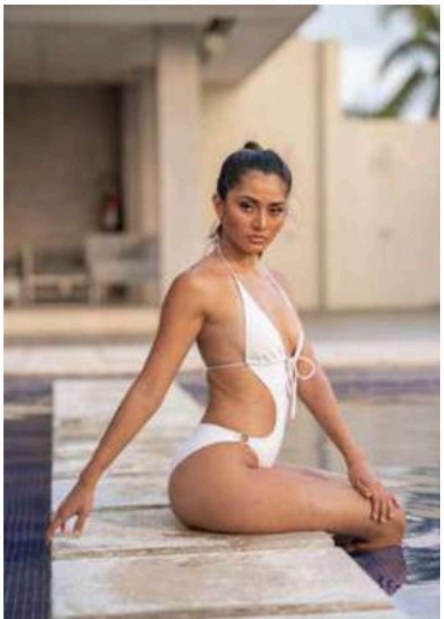
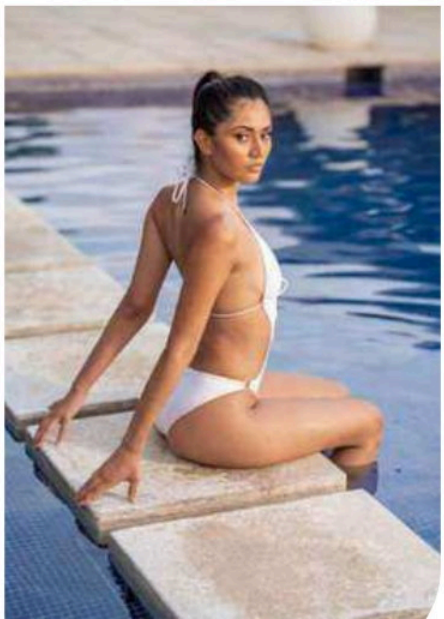




Siedząco przy basenie



Stojąco przy basenie



Pozy asymetryczne są zawsze ciekawsze.



Rozłożenie ciężaru jest bardzo ważne.





Stopa na plaży II



Asymetryczne rozłożenie ciężaru jest ważne.





Twórzmy figury geometryczne.





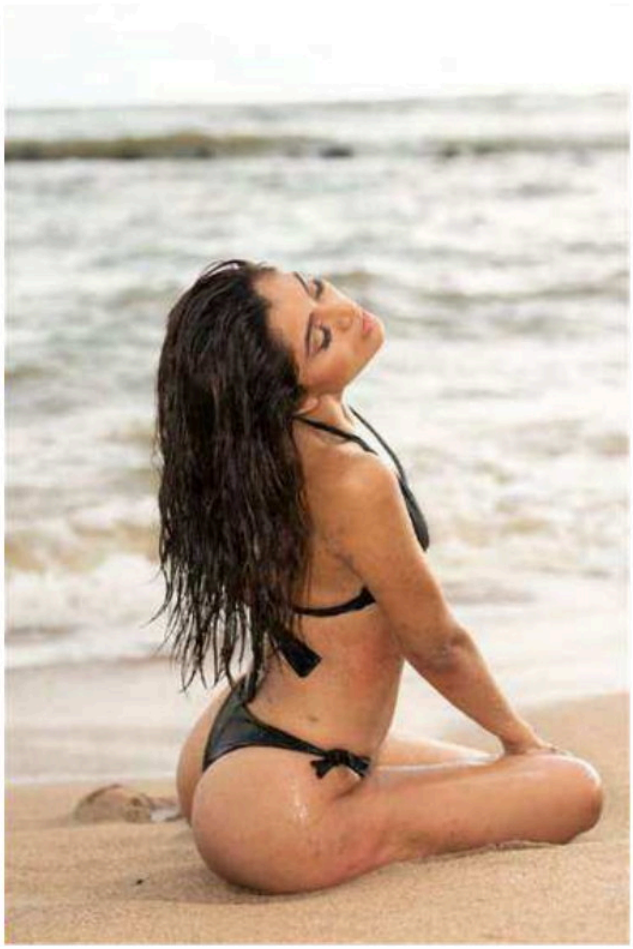
PLAŻA NA PIASKU

Przy tym typie pozy ważne jest, aby osoba fotografowana tańczyła albo uprawiała sport, ze względu na trudność pozy.













Klęcząc na plaży




Wygięte plecy.



Leżąco na plaży







1

Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.



5 The camera influences the poses

Shorter focal lengths exaggerate the distance.

Longer focal lengths compress the distance.



Hamak







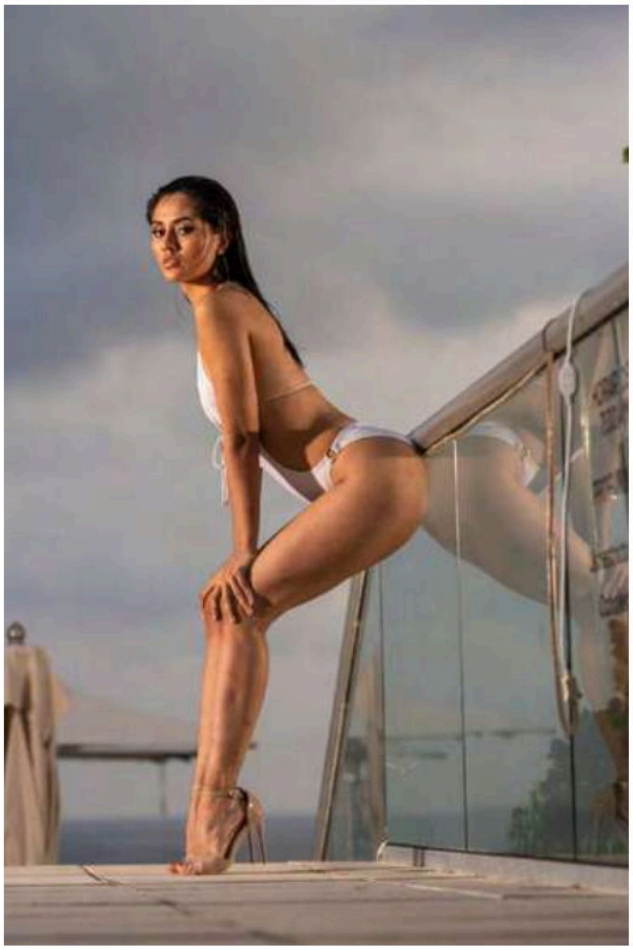


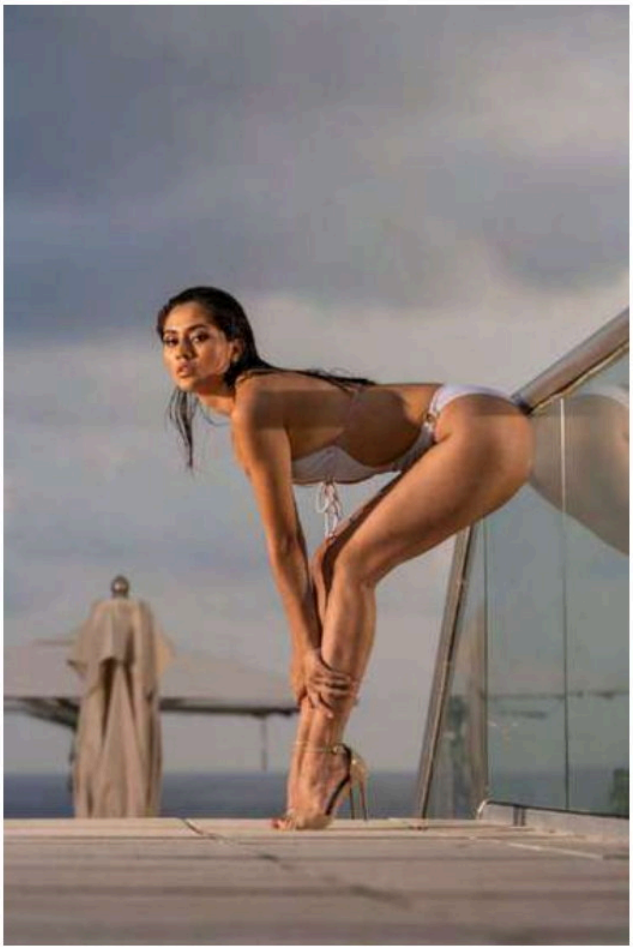



Przy basenie, stojąco
Z nachyleniem

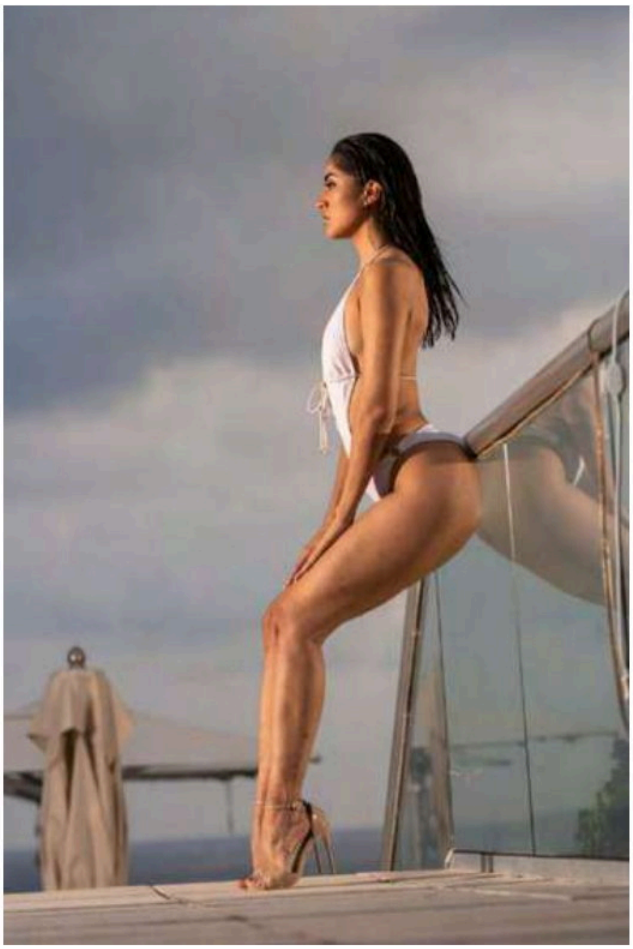


Jeśli ustawimy aparat
z niskiej perspektywy, możemy sprawić,
że osoba fotografowana będzie wyglądać na wyższą
i bardziej wysmukloną.













13 Think geometrically

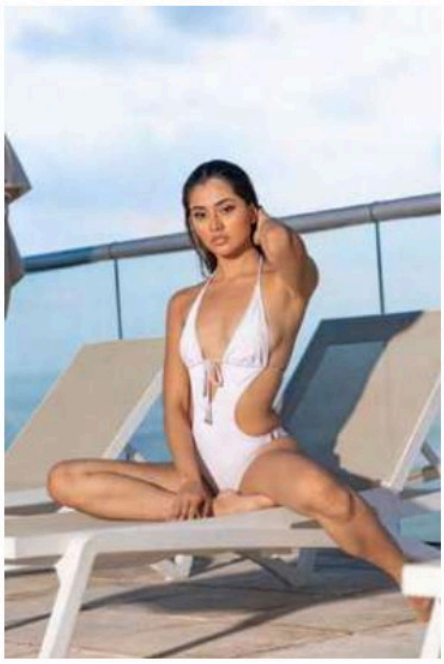
In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.

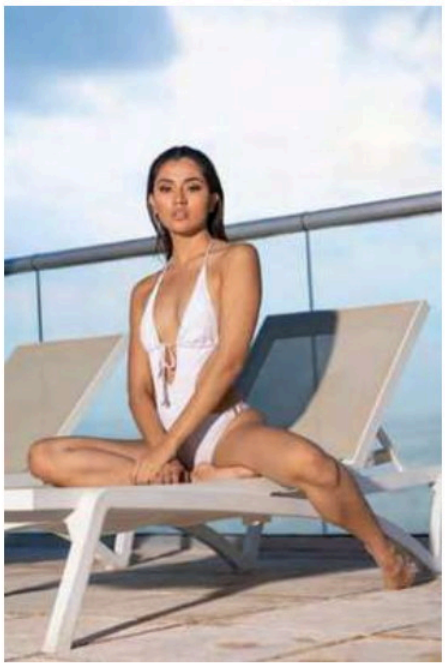
LEŻAK

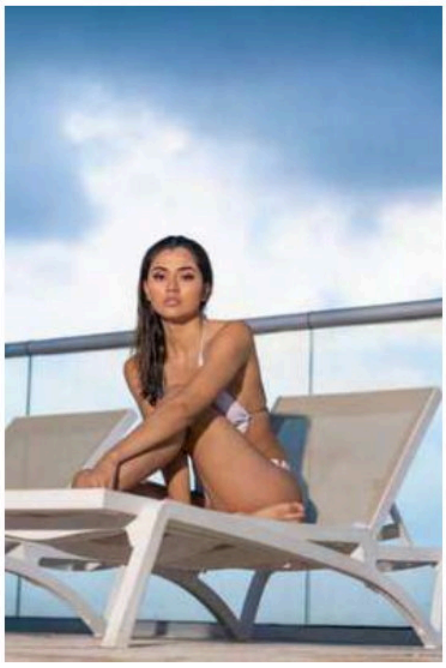




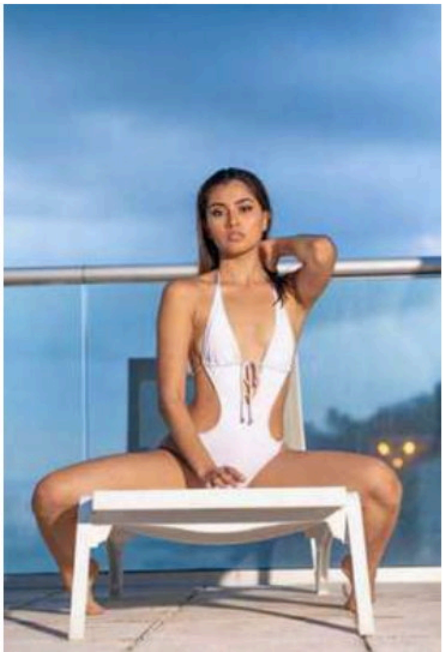


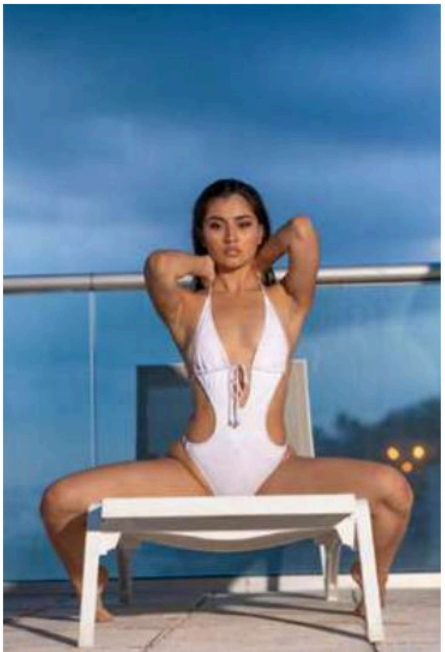


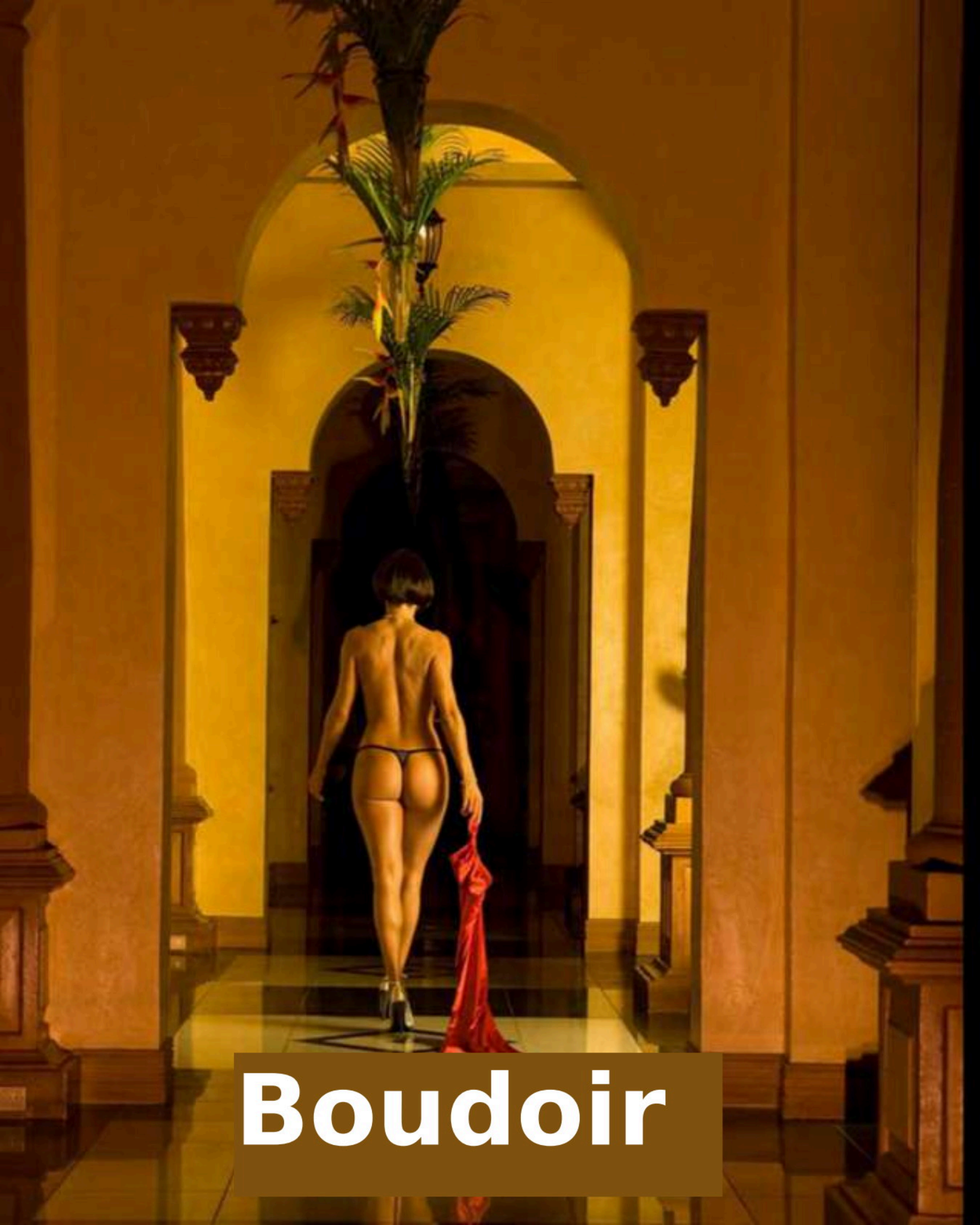








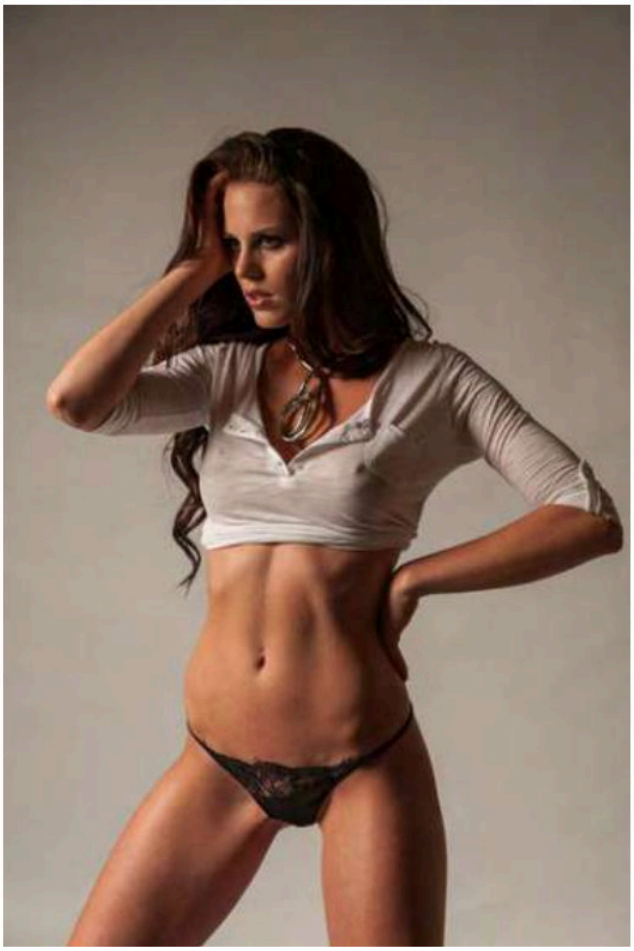


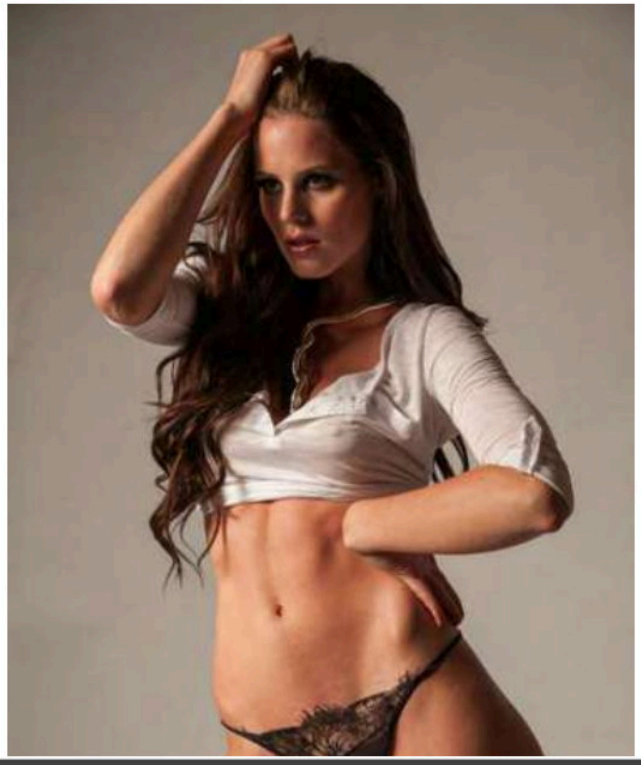

Boudoir

Stojąco











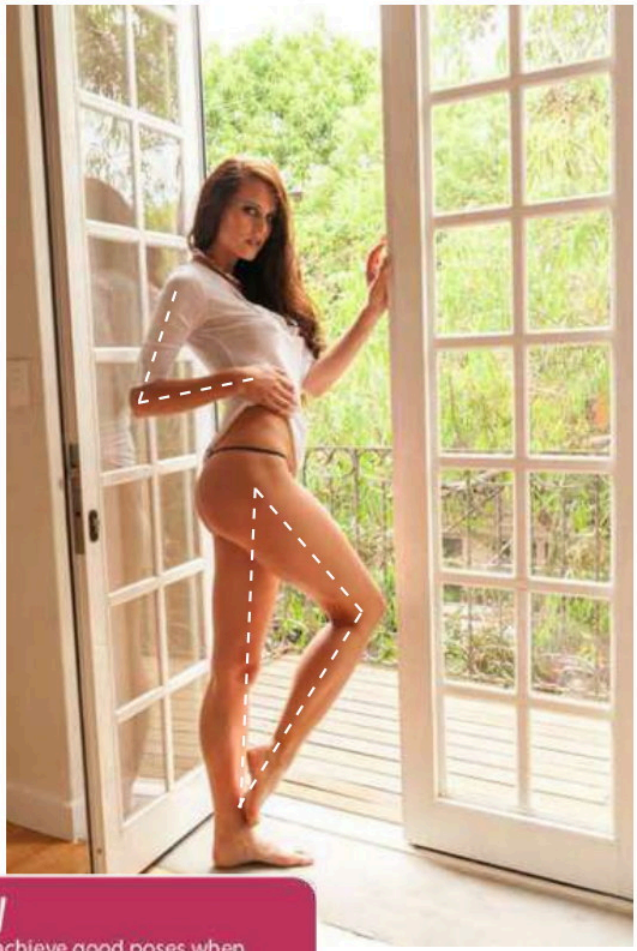
Zasada asymetrii

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.



Stojąco przy drzwiach





13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.







Delikatne przechylenie aparatu pomaga dodać pozie więcej dynamiki.

LUSTRO



Warto zmieniać różne rodzaje kątów i pochylenia aparatu.



Przerysuj pozy

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ją przerysuj.

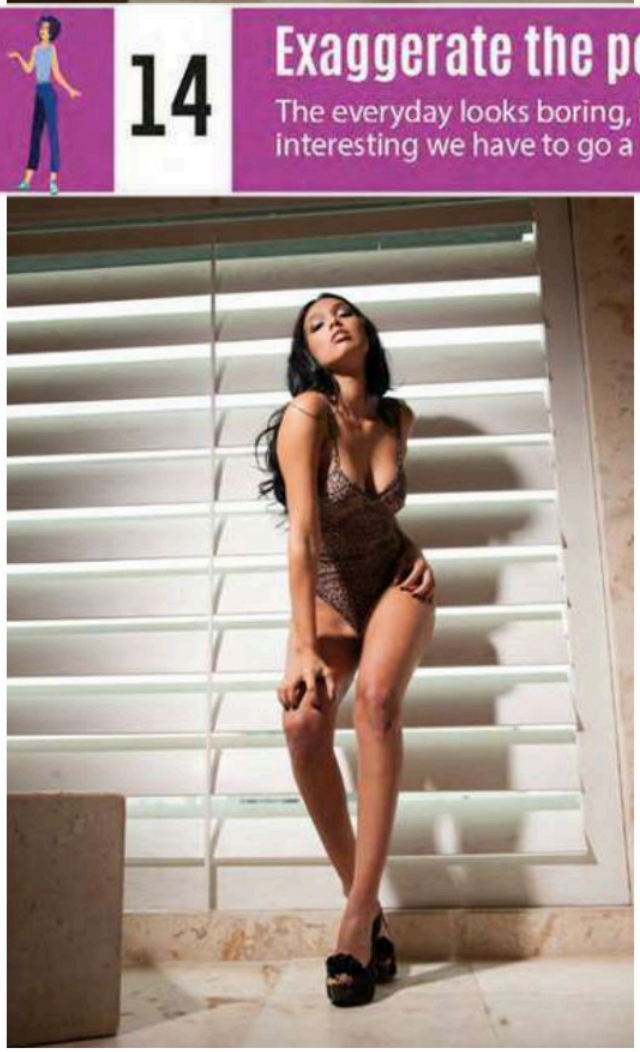
ŻALUZJE





Oświetlenie w małych przestrzeniach może być trudne.





14 Exaggerate the poses

The everyday looks boring, if we want the pose to be interesting we have to go a step forward and exaggerate.



SCHODY



Bardzo ważne jest wykorzystanie zasobów, które daje nam otoczenie. Już przy jednym źródle światła możemy uzyskać dobre rezultaty i bawić się cieniami.





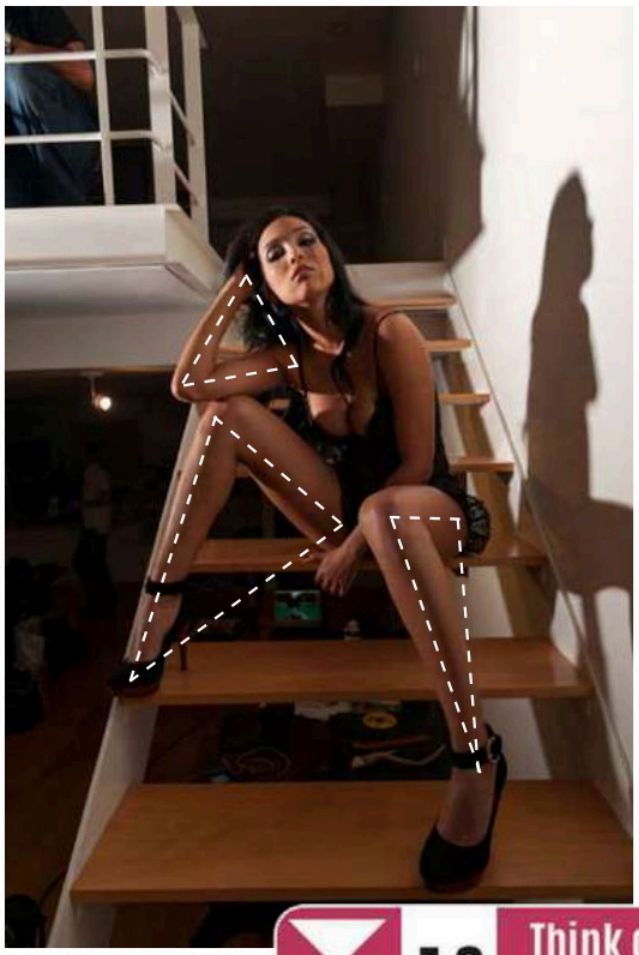


11 Weight distribution is the secret

When the weight is distributed asymmetrically the lines of the body are more dynamic, this directs the view in a more pleasant way









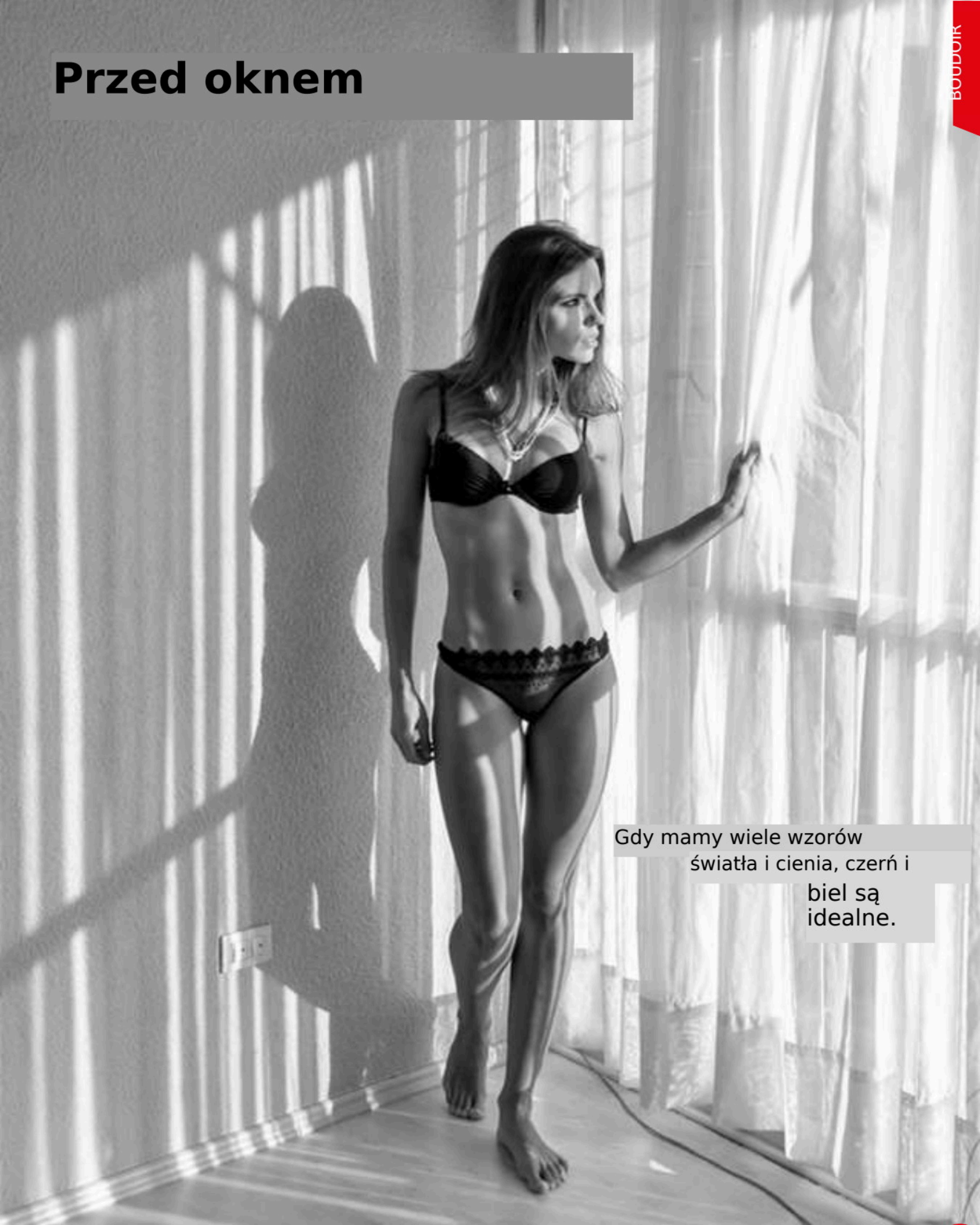
13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





Przed oknem



Gdy mamy wiele wzorów światła i cienia, czerń i biel są idealne.





7 Lighting defines the pose

The Light can make you see thicker (when we illuminate wider) or thinner (when we leave more shadows).





Między zasłonami



Każde ciało jest inne. Nie szukajmy ciała idealnego,

lecz...
zmysłowości osoby fotografowanej.





13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.







Balkon







18

The rule of motion and direction

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.





Kąpiel







13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.



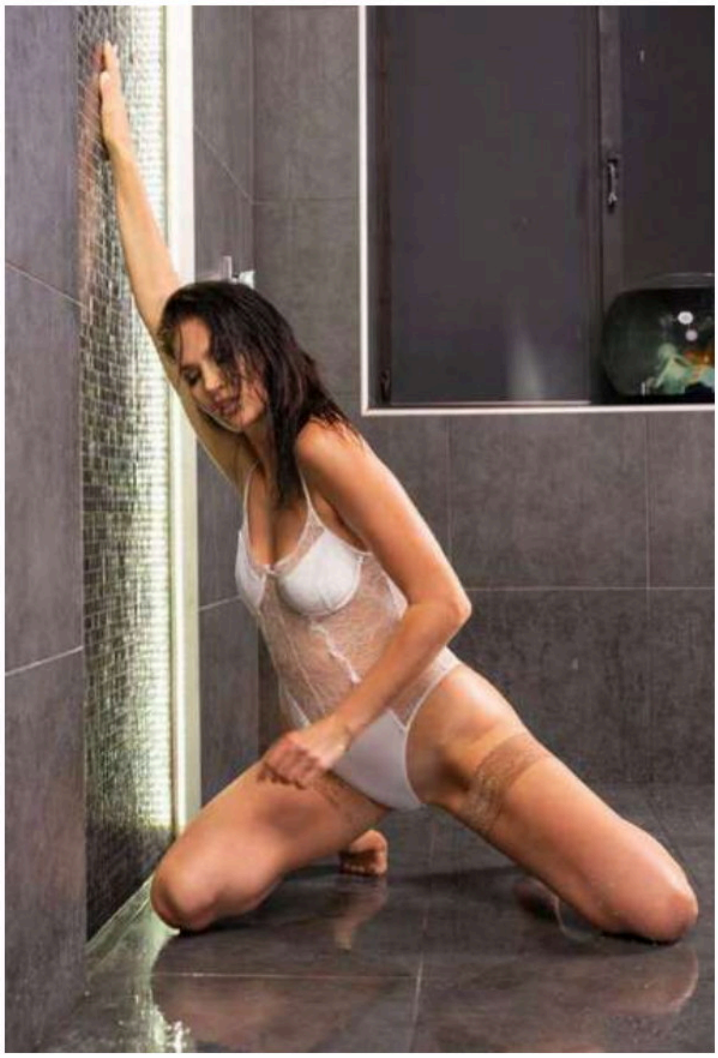


Włosy na twarzy nie zawsze są błędem;
nadają zdjęciu bardziej naturalny wygląd.



14 Exaggerate the poses

The everyday looks boring, if we want the pose to be interesting we have to go a step forward and exaggerate.





Wanna
Ważne, aby tło było

w harmonii z naszym tematem.











Taras

Fotografia boudoir zazwyczaj odbywa się w studio, ale tym razem szukaliśmy

sesję innego miejsca, aby stworzyć. Dzięki temu sesja stała się ciekawsza.



Idealne miejsce zostało wybrane tak, aby linie prowadziły nasz wzrok do punktu zainteresowania.

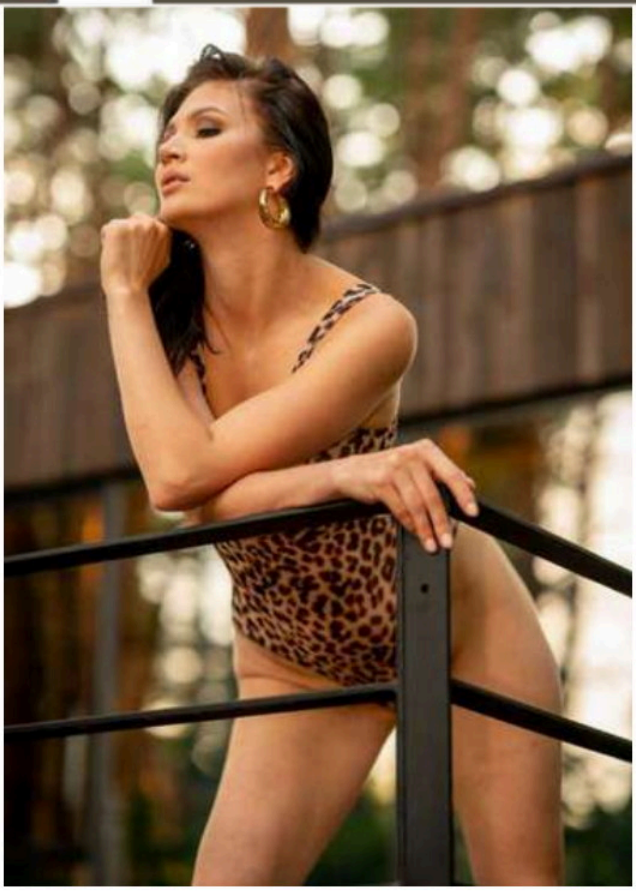


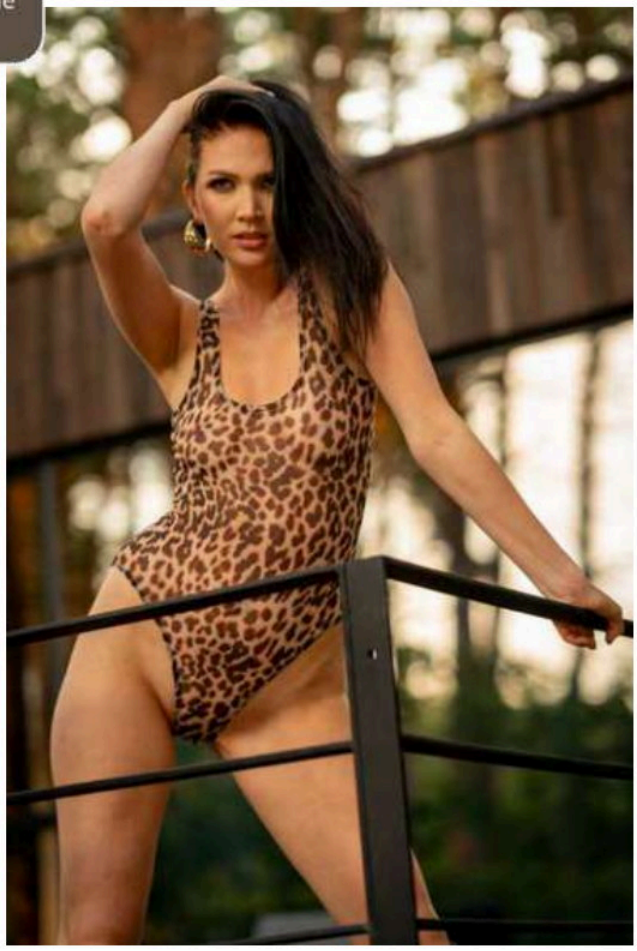




10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.





Łóżko





13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.



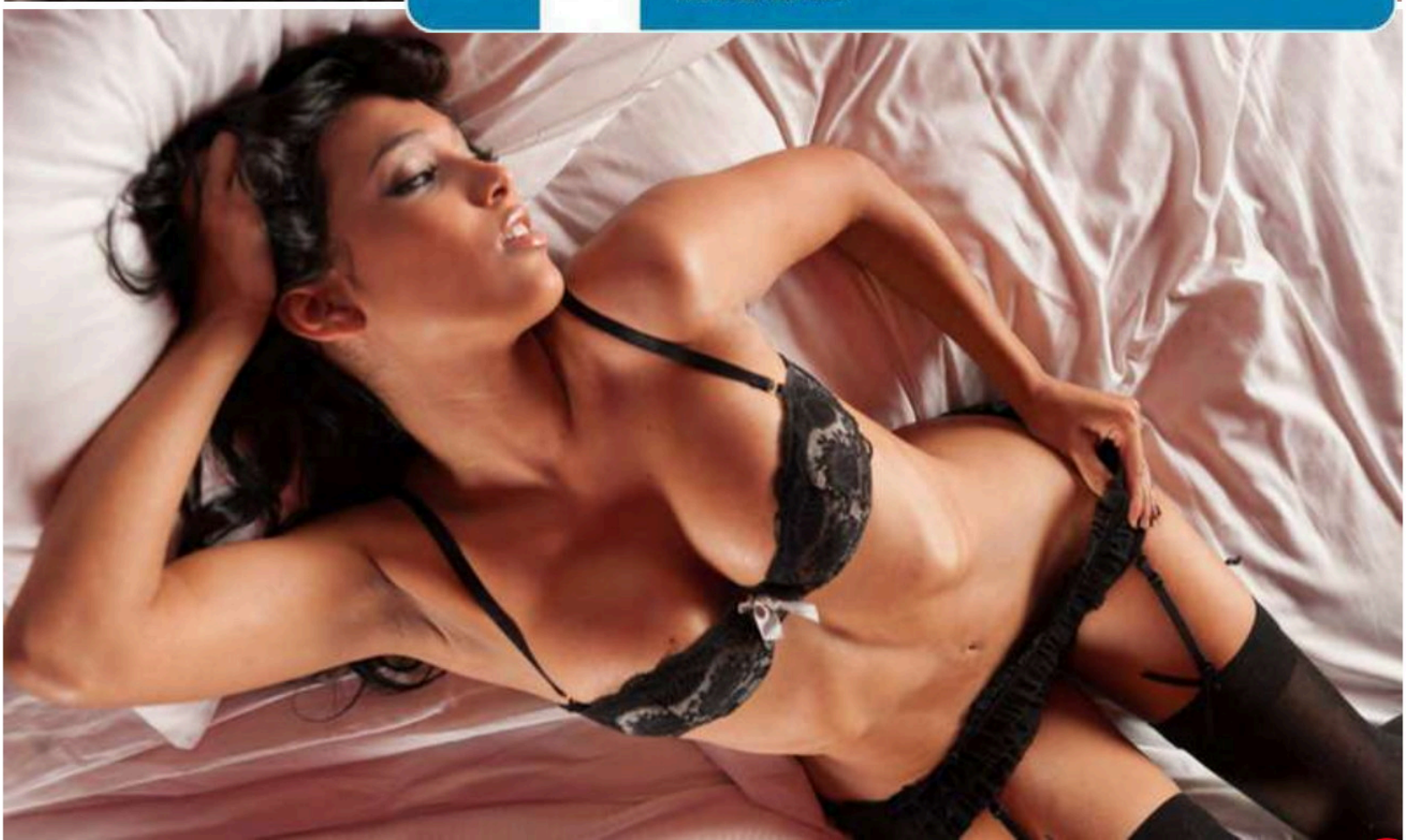






17 Poses are a language.

All the poses have to be congruent with the message we want to narrate.




Są kobiety bardzo
eleganckie; nie trzeba ich
na siłę sensualizować - sama elegancja wystarczy.



Kolor również jest ciekawy, ponieważ pozwala zobaczyć odcień skóry, co dodaje kobiecie więcej zmysłowości.









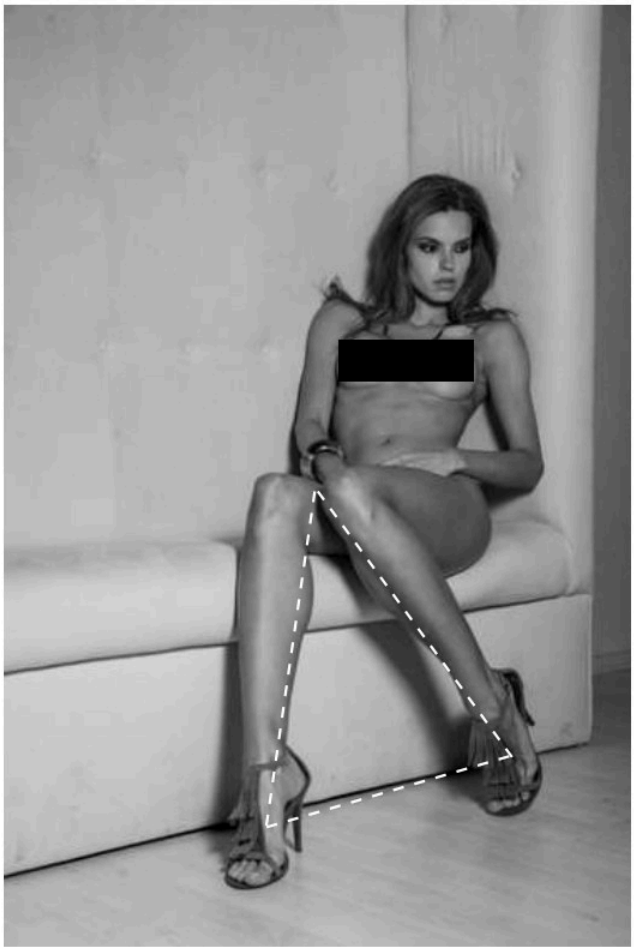
SOFA



13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.









Poza pomaga ukryć ubrania osoby fotografowanej.



Ubrania mogą stać się częścią scenerii.



Na podłodze





13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





