

«WRUOLGA»

зриф при необходимости
Экз. № _____



«ПОЗИРОВАНИЕ
как элемент фотографии»
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
WRUOLGA.30032021.001 МП

e-book

УТВЕРЖДАЮ
ФОТОГРАФ
ВРУБЛЕВСКАЯ О.В.
«___» _____ 2021 г.

Ольга Врублевская

**Позирование как
элемент фотографии**

«Моя Строка»

Врублевская О.

Позирование как элемент фотографии / О. Врублевская — «Моя
Строка»,

ISBN 978-5-99-651616-2

Методическое пособие по фотографии.

ISBN 978-5-99-651616-2

© Врублевская О.
© Моя Строка

Содержание

Авторское право	5
«...Приветствую! Меня зовут Ольга. Я Фотограф и Модель...»	6
ВВЕДЕНИЕ	8
НУ ЧТО? ПОГНАЛИ!	10
ВАЖНО! НУЖНО! МОЖНО!	11
КАК РАССЛАБИТЬ ЛИЦО ПЕРЕД СЪЕМКОЙ?	14
КАК РАССЛАБИТЬ РУКИ ПЕРЕД СЪЕМКОЙ?	16
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАБОЧУЮ СТОРОНУ ЛИЦА?	18
ЧТО ТАКОЕ ФОТОГРАФИЯ И ПРОСТРАНСТВО В НЕЙ?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ольга Врублевская
Позирование как элемент фотографии
Методическое пособие
WRUOLGA.30032021.001 МП

Авторское право

© 2021, Врублевская Ольга Вадимовна, «WRUOLGA». Все права защищены. Ни одна часть этого документа не может быть воспроизведена или передана каким-либо образом, электронным, механическим, методом фотокопирования, записи или как-то ещё без письменного разрешения Врублевской Ольги Вадимовны, «WRUOLGA»

«...Приветствую! Меня зовут Ольга. Я Фотограф и Модель...»

Давайте знакомиться.

Мне 35 лет. Интроверт. Мизантроп.



Имею техническое специальное и высшее образование, опыт работы более 10 лет в сфере промышленности машиностроения и авиации. Решила сменить профессию однажды утром.

Закончила более 10 курсов по фотографии. И это не конец... Знания нужно прокачивать.

Учусь на модель.

Несмотря на всю серьезность во взгляде, Я человек добрый!

Люблю фотографировать и фотографироваться. Фотография для меня не просто работа, это лучшее хобби!

ВВЕДЕНИЕ





Это методическое пособие (МП) для тех, кто, как и, я считает себя бревном в части позирования в мире фотографии. Кто каждый раз фотографируясь, выпадает из реальности в поисках «куда руки деть и как ноги поставить???» ... для тех, кто думает «вот он/она умеет и крутые фото сразу, а я дерево...». Кто испытывает страх каждый раз при мысли о фотосессии, потому как это очень сложно и «вообще я камеры боюсь».

В этом МП представлены материалы по позированию, но не только как примеры поз при фотографировании, но и технического содержания.

Не надо больше бояться. Нужно делать. Читать, запоминать и делать. Вот и все. Заякорите эти правила для себя и будет вам счастье!

Я смогла, и вы сможете! Удачи!

Р. S. Хочу добавить, что я не просто так выступила моделью для этой методички. Я не фитнес или подиумная модель, не обладаю тонкой и звонкой фигурой. Я обычный человек.

НУ ЧТО? ПОГНАЛИ!
«Одно движение — один кадр»



ВАЖНО! НУЖНО! МОЖНО!

ВАЖНО!

не бояться. Никто не осудит.

НУЖНО!

пробовать и пробовать различные позы и чем больше вариантов, тем больше разных кадров

МОЖНО!

кривляться, смеяться и быть серьезным.



Что может фотограф?

- Показать примеры поз
- Объяснить правила
- Поправить ваши руки, ноги при съемке
- Предложить выгодные позы и ракурсы
- Проследить чтобы позирование выполнялось по правилам.

Чего НЕ может фотограф?

- Заставить вас изучать вопрос позирования и тренироваться дома перед зеркалом самостоятельно.

КАК РАССЛАБИТЬ ЛИЦО ПЕРЕД СЪЕМКОЙ?

С чего начать? Конечно, с расслабления. Есть несколько зон на лице, которые дают понять фотографу, что вы напряжены:

- Глаза
- Губы
- Брови

Чтобы расслабить мышцы, и неважно, где расположенные, нужно их напрячь.

Сделайте нижеперечисленные упражнения *перед* съемкой.

Брови: нахмурьте максимально брови, потом расслабьте. Снова нахмурьте. Повторяйте несколько раз.



Губы: Вытяните губы уточкой, потом растяните в закрытой улыбке.



Повторяйте каждое упражнение по 10 раз. И будет вам счастье.
Глаза не требуют упражнений. Когда расслабляется лицо и модель в целом. Глаза оживают сами.

КАК РАССЛАБИТЬ РУКИ ПЕРЕД СЪЕМКОЙ?

Смысл все в том же: если мы хотим расслабить кисти (мышцы кистей), нужно сильно их напрячь. А после, руки будут как тряпочки. А нам на фото это и нужно!

Делаем одно из упражнений на выбор.



Трясем руками, как будто пытаемся их высушить. Трясем сильно в течение 20 секунд.



Держим в руках «стеклянный шар».

Держим крепко, очень. Растопыриваем пальцы как можно сильнее и одновременно их напрягаем. Тоже как можно сильнее.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАБОЧУЮ СТОРОНУ ЛИЦА?

Да очень просто. Благо телефоны и гаджеты позволяют.

Берем телефон в руку и фотографируем себя на фронтальную камеру. Начинаем, например, с левой стороны и плавно переводим камеру на правую.



Должно получиться как минимум по 10 кадров с каждой стороны лица.

А потом, сидим и разглядываем, где нам больше нравится.

Я, например, считаю, что у меня обе стороны рабочие. То есть они мне обе нравятся. Хоть слева, хоть справа.

Да, вот такая я самоуверенная.

У вас так тоже может быть.

ЧТО ТАКОЕ ФОТОГРАФИЯ И ПРОСТРАНСТВО В НЕЙ?

Что нам говорит словарь?

«Фотография (фр. photographie от др. — греч. / — свет и — пишу; светопись — техника рисования светом) — получение и сохранение неподвижного изображения при помощи светочувствительного материала или светочувствительной матрицы в фотокамере.»

Я бы добавила, что Фотография — это плоское неподвижное изображение. То есть все выпуклое, направленное точно в объектив, будет плоским.

Давайте начнем с того «как не надо» и почему.

Слева приведен пример фото. Обычно вот так и начинается фотосессия у человека, который ранее не имел опыта.

Весь напряжен, закрыт.

ВСЯ ПОЗА ПЕРЕДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ
ТЕЛО СКОМКАНО
ВОЗДУХА НЕТ

ШЕЯ ЗАЖАТА,
КОРОТКАЯ

РУКА РАСПЛЮЩЕНА,
ПРИЖАТА К ТЕЛУ

РУКАМИ ПЕРЕКРЫТА ТАЛИЯ
ТАЛИИ НЕТ

КИСТИ ОБРЕЗАНЫ



Конечности поближе к телу. Все сливается в бесформенную тушу. Хорошо, если модель фигуристая и худая. Я вот не такая. И на фото это видно. Прямоугольник, а не человек.

Я специально приняла такую позу и расписала часть того, что из этого бросается в глаза фотографу сразу.

Теперь давайте посмотрим другой пример.



Согласитесь, что на этом фото слева моя фигура читается лучше. Руки тоньше, ярко выражена талия и шея не короткая. Да и вообще я сама здесь более изящная. Вот чтобы не было первого и было только второе, давайте рассмотрим несколько правил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.