

人像摄影百变摆姿

BEAUTIFUL POSING FOR PORTRAIT PHOTOGRAPHY

陈冲
吴芳
编著

完全手册



一本人像摄影师必备的美姿速查手册

一本全面提升模特美态的专业指导书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

人像摄影百变摆姿

BEAUTIFUL POSING FOR PORTRAIT PHOTOGRAPHY

陈冲 吴芳 编著

完全手册

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



内 容 简 介

本书不同于一般意义上单纯讲人像摄影摆姿的图书，而是从摄影师的角度谈人像摄影摆姿，追求模特在镜头里的美感表现，探讨摄影师和模特对摆姿的共同营造。本书选用专业模特和拍摄考究的时尚图片，全书以图为主，配以简洁的讲解内容，文字通俗易懂，图片便于模仿，不仅适合人像摄影摆姿爱好者，也适合摄影爱好者；不仅适合于大众读者，也适合专业从业者。读者不仅可以从中学会在人像摄影中怎样摆姿，还能学到摄影师对片场的调动能力和相关的摄影技术。

图书在版编目（CIP）数据

人像摄影百变摆姿完全手册 / 陈冲，吴芳编著. —
北京：中国铁道出版社，2010.10
ISBN 978-7-113-11872-3

I. ①人… II. ①陈… ②吴… III. ①人像摄影—摄影艺术—手册 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第166749号

书 名：人像摄影百变摆姿完全手册
作 者：陈 冲 吴 芳 编著

策划编辑：严晓舟 张雁芳

责任编辑：张雁芳

特邀编辑：张 韬

封面设计：李贵军

责任印制：李 佳

读者热线电话：400-668-0820

封面制作：白 雪

责任校对：王 宏

出版发行：中国铁道出版社（北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次：2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：12 字数：283千

印 数：5 000册

书 号：ISBN 978-7-113-11872-3

定 价：49.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社计算机图书批销部联系调换。

前言

在从事多年的摄影实践和摄影教学工作中发现，许多人虽然熟练了掌握摄影技术，却经常为如何指导模特摆姿而伤透脑筋，一些没有经验的模特也常常为不会摆姿而苦恼。于是我们根据多年的人像摄影实践经验编写本书，意在抛砖引玉，希望对人像摄影爱好者起到一定的借鉴作用。

本书不是一本单纯讲摆姿的图书，而是从摄影师的角度谈摆姿，探讨摄影师和模特对摆姿的共同创造，追求模特姿态在镜头里的美感表现。内容包括人像摆姿的基本知识、人像摆姿的基本技巧，并根据姿态、景别、性格、表情、服装、道具、环境、风格、模仿、男士、双人、多人等不同类型进行分类讲解。全书图片拍摄精良，讲解文字通俗易懂，内容丰富全面。在编写中力求做到既适合人像摄影爱好者借鉴，也可为专业摄影师提供参考，还可作为人像模特的摆姿范本。读者可从中掌握摆姿技巧，还能学到相关摄影技术。

在此需要说明的是：人像摄影摆姿是一种互动的过程，是摄影师和模特对画面美感的共同营造，不同的人物和环境对摆姿的要求也各不相同。掌握规律，随机应变，融会贯通，灵活创造才是人像摄影摆姿的根本要求，也是本书的编撰目的。

本书由陈冲（四川师范大学服装学院）和吴芳（四川大学轻纺学院）共同编写，图片除标注外均为陈冲拍摄，第一部分内容由吴芳撰写，第二、三部分内容均为陈冲撰写。

在本书的撰写过程中，得到了以下单位和人员的大力支持，在此表示真诚的谢意！感谢成都鼎翰文化传播有限公司的李彪先生对本书的促成，没有他的支持就没有本书付梓的可能；感谢四川师范大学服装学院对本书拍摄提供的场地和人员支持；感谢王宏泰、柯强、付强等摄影助理们为拍摄工作付出的辛苦劳动；还要特别感谢薛冰莹、游雨丝、明婉露等众多模特的配合，是她们的出色表演才使本书得以异彩纷呈。

由于时间仓促，在本书的拍摄和撰写过程中，难免有疏漏和错误的地方，敬请指正。

编者

2010年7月



薛冰莹



游雨丝



明婉露



郭佳



王颖



胡蝶



陈思琦



贺琳瑛



欧阳容



王文杰



阳容



栾亚文



殷硕



高子钧



杨兴悦



王采薇



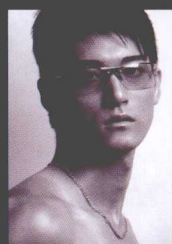
唐丹



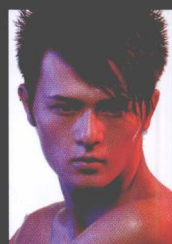
龙莎



汪显保



冯翔



于建磊



刘斌

以及袁媛、曹圣潇、杜婧婷、李菲、李鑫、朱亚光、袁佳艺、郭婷、李冰琪、郑亦凡、于海涵等
模特

CONTENT | 目录

Part 01 建立对摆姿的几点认识..... 1

- 01 模特摆姿在人像摄影中的作用和意义 2
- 02 人像摄影对摆姿的要求 4
- 03 人像摆姿的动态规律 7
- 04 摄影师与模特的完美配合 11

Part 02 摆出好姿势的技巧..... 15

- 01 营造氛围、放松身心 16
- 02 把握摆姿的运动规律、互动交流 18
- 03 舒展肢体、协调自然 19
- 04 注重微调、百变造型 27
- 05 设定情景、表现动感 29
- 06 巧用道具、借题发挥 35
- 07 调动表情、形神兼备 40
- 08 即兴发挥、表达创意 43





CONTENT | 目录

Part 03 不同摆姿的分类图解..... 51

01 不同姿态的摆姿	52
02 不同景别的摆姿	65
03 不同性格的摆姿	82
04 不同表情的摆姿	93
05 不同服装的摆姿	99
06 不同道具的摆姿	113
07 不同环境的摆姿	130
08 不同风格的摆姿	152
09 模仿符号摆姿	162
10 男士摆姿	166
11 双人组合摆姿	173
12 多人组合摆姿	182

Part 01 建立对摆姿的几点认识



01

模特摆姿在人像摄影中的作用和意义

人像摄影的模特姿态，又称之为Pose（摆姿），是来源于生活形象，加以提纯美化而成的动作姿态。不同的动作姿态往往反映出人们不同的道德修养、社会地位、风度气质和个性特征。完美的人物摆姿具有较强的艺术感染力，能够充分表现作者的拍摄意图，丰富画面构图，提升作品的美感和意境。



▲ 通过人物凝固的神情和悠闲的姿态表达出人与环境的和谐主题



▲ 模特富有动感的姿态，使单一色彩的套装变得生动起来

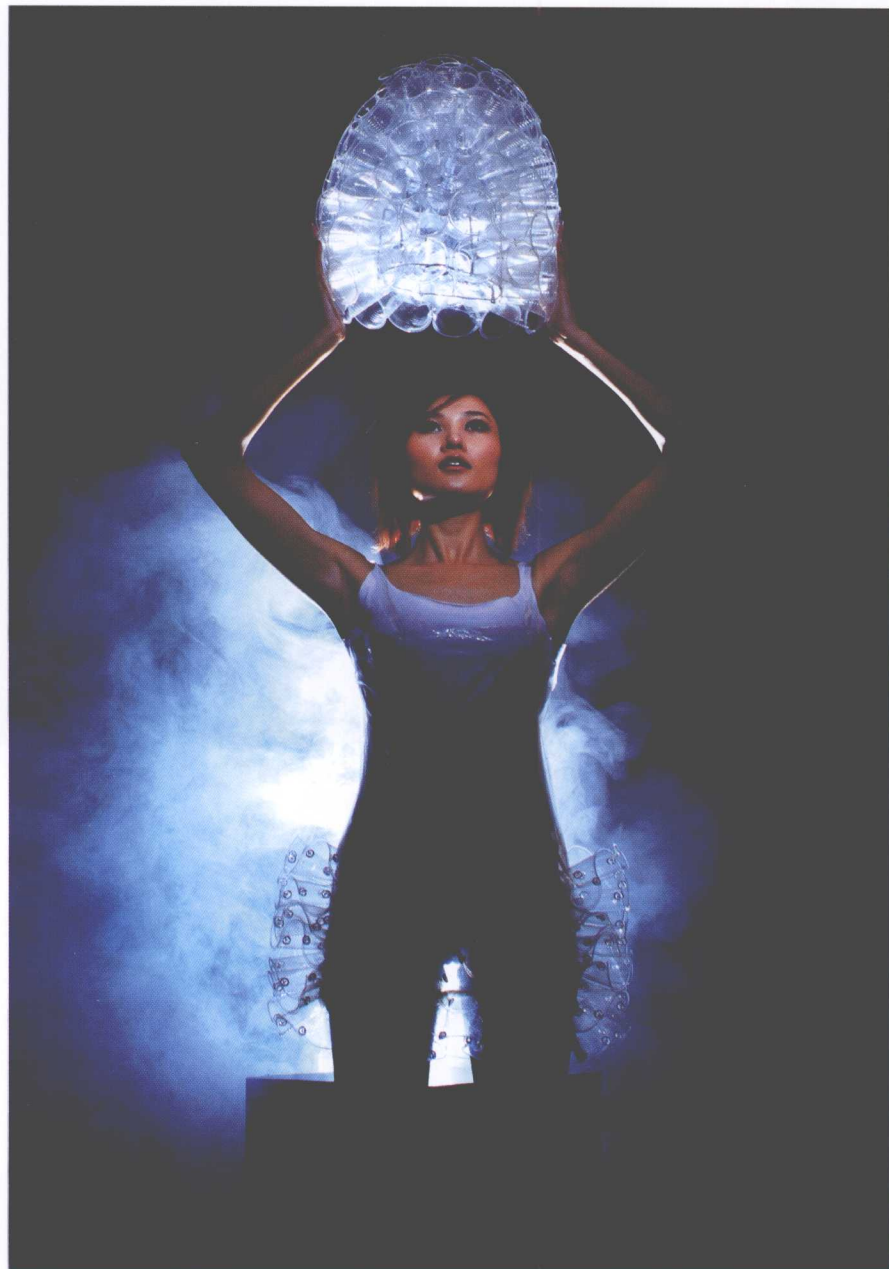


▲ 模特优雅的姿态提升了画面的美感，让平凡的城市环境传达出空灵与悠远的感觉

某些摄影师摄影技术很高超，但在拍人像照时却经常遇到这样的情况：曝光、构图和光线都没有问题，环境色彩也很漂亮，但拍出的片子却没有感染力，反倒不如一些业余人士拍摄的照片讨人喜欢。究其原因，是因为某些专业摄影师过于关心摄影技术，而忽视了对模特的调动，以至于模特动作僵硬，表情木讷，画面缺乏感染力；而业余人士拍照，他们不懂摄影技术，反倒可以全身心地引逗模特摆出生动的姿态和表情来，画面自然讨人喜欢。可见，一幅人像佳作的关键是画面人物要对观众具有感染力，而不仅是技术上的完美，如果模特的摆姿不美，摄影技术再完美，人像作品也会大打折扣。因此，指导模特摆姿势，把握人物姿态和表情，是人像摄影师除摄影技术之外必须要掌握的知识。

02 人像摄影对摆姿的要求

人像摄影对摆姿势的基本要求是要能够表达拍摄主题。模特的摆姿要根据摄影师的拍摄主题来呈现，根据唯美、时尚、另类、优雅、欢快和稳重等不同主题要求做出相应的动作姿态，以表达拍摄思想，说明问题。



◀ 模特对称的姿态和神圣表情传达出一种充满神秘和未来感的画面主题



人像摄影对摆姿势的总体要求是协调自然。运用自然优美的姿态形式来吸引感染观众。动作要协调，要符合生活常识，不可太怪异、做作，但自然不等于照搬生活中的平常动作，应该来源于生活，并加以修饰、美化而成。

► 通过甩鞋的动作设计调动姿态产生变化，让动作和表情变得协调自然

人像摄影对摆姿势的最高要求是形神兼备。形神兼备是一切优秀的造型艺术的特质，人像摆姿也不例外。如果说形是以人物肢体语言传递视觉效果的手段，那么神则是在人物动作的基础上结合表情传达神韵的一种艺术手段，这就是肢体艺术以形传神的美学体现。只有“形神兼备”的摆姿才能使作品更具艺术感染力。



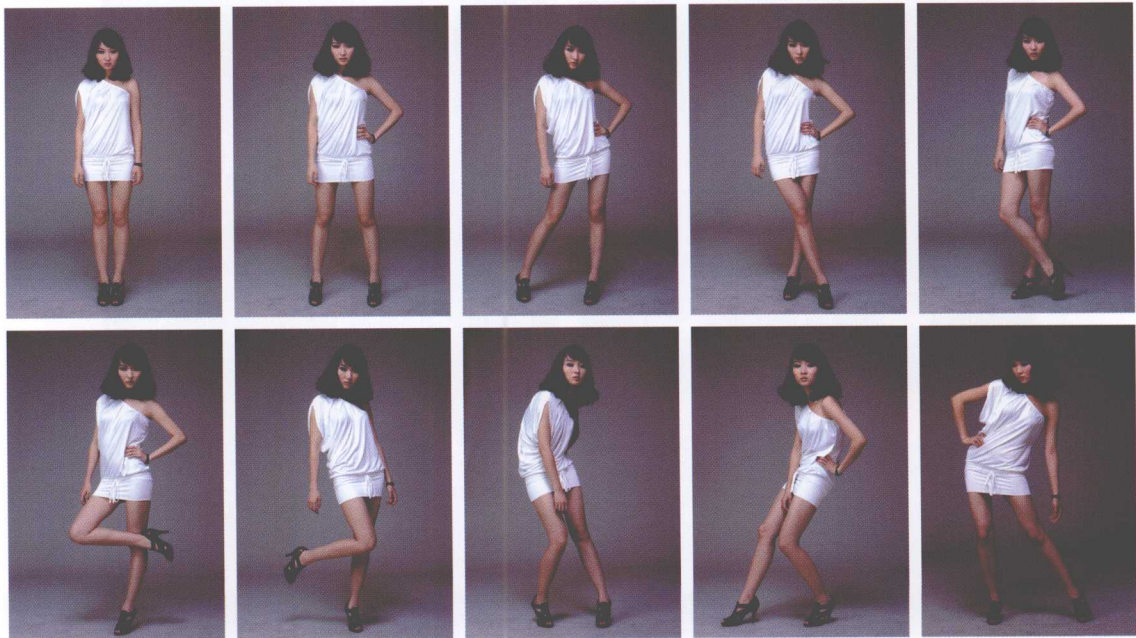
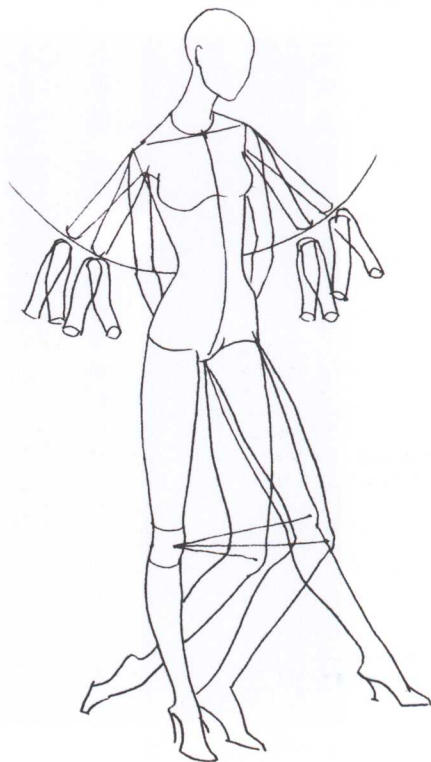
▲ 冷艳的表情和端庄而富有气势的姿态让画面形神兼备，传达出一种咄咄逼人的凌厉气势

03

人像摆姿的动态规律

重心平衡，是指人体重量的均衡分配。当我们身体向一侧倾斜时，一只臂或一条腿就会向另一方向伸展，以补偿失去的平衡；单脚独立时，重心集中在一点上，人体往往形成一个三角形以保持平衡；立正时，重心分配在双足上，人体又形成了长方形。要完成一个站立的放松姿势，需将躯体的重心平衡点落在一只或另一只脚上。

承受重量的脚应在颈窝的正下方，连锁反应后结果为，躯干承受重量一侧的髋部提起，骨盆向下承受重量的一方倾斜，由于骨盆倾斜，胸廓和肩膀向身体受重一侧放松，从而使躯干的垂直线弯曲，形成优美的身体曲线。必须注意受重的脚、腿、骨盆、腰以及胸廓的位置，以保持人体的平衡。而头、颈、臂及不受重的腿均是自由活动的，从而创造出各种各样放松的优美姿态来。



▲ 全身的动作变化：活动身体的非支撑部分和关节，创造出各种各样放松的姿态

对称和均衡，一个像天平，一个像秤。对称使人有庄重严肃、安稳平静的感觉，但过于呆板，动感不强，不生动。均衡富有变化，生动活泼，因而均衡的形式相对用得更多。在摆具有均衡感的姿势时，要注意形体与眼神的呼应与转承。例如常说的“S”形摆姿势，不仅具有对称均衡的美感，又具有呼应与转承的特点，能够体现女性优美流畅的身体线条，因此在女性摆姿势中运用广泛。



▲ 对称的站姿，庄重神圣



▲ 均衡的站姿，曲线优美，生动自然



▲ 对称的坐姿，平静端庄



▲ 均衡的坐姿，生动活泼

美是对立面的相互作用，美是多样性的统一。在外拍人像中，常利用模特姿态与环境产生对比与协调的关系，在复杂的景物中要表现其单纯、协调；在单一的景物中要显露姿态的丰富多彩。对比形成差异，突出重点，形成兴趣中心；协调将画面组织起来，进行呼应。从而形成繁中有简，动中有静，虚中有实，以及密疏、大小、浓淡等相互关系。运用了对比与协调的作品会更加有趣味，耐看。



▲ 富有变化的肢体语言显得生动



▲ 具有统一感的肢体语言显得宁静

节奏和韵律是从音乐和舞蹈借鉴而来的说法。意思是说，在摆姿势的时候，要注重身体的微调技巧，应让肢体富有节奏的变化，注意动作的连贯性和停顿，不要大起大落地变化肢体。节奏可以是舒缓的、轻漫的，也可以是急促的、浓重的，节奏的变化就形成了韵律，从而创造出丰富的动作姿态，给观众以独特的美感。



▲ 本组图片表现模特富有节奏和韵律的姿态变化，动作具有连贯性和停顿，体现了模特较强的肢体微调技巧