

模特摆姿密码手册

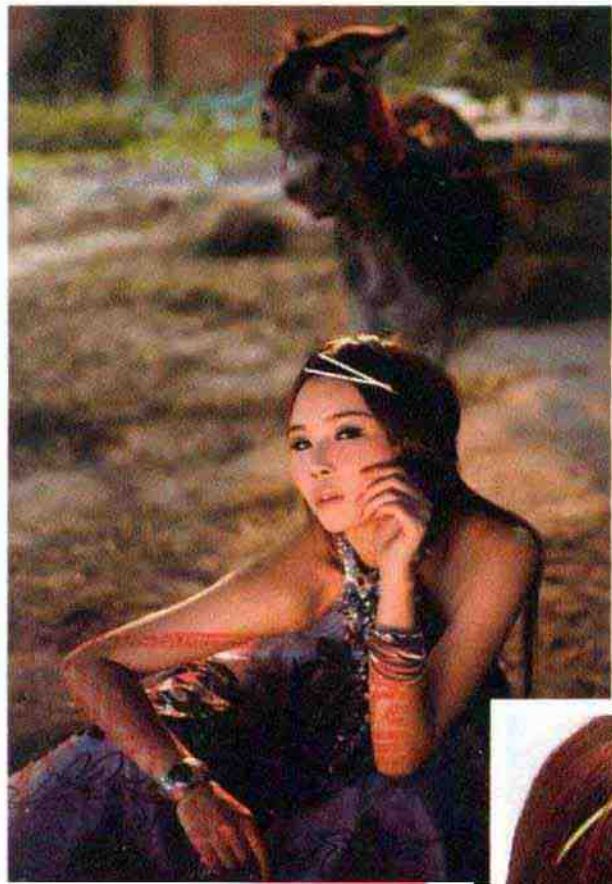
神龙摄影 编著

- 经典POSE改造计划开始啦
- 独具个性，追赶潮流的POSE集中营
- 简洁直观，想要秀的POSE一翻就找到
- 摄影师和模特们一见钟情的宝典





第二种姿势为“顾影自怜型”。这种姿势主要是将展露在镜头中的四指自然弯曲，不施加任何压力地轻抚在脸颊或者脸腮部位，摄影者可以根据拍摄需要自由调整。



第三种姿势为“保持安静型”。这种姿势主要是将食指伸直放在嘴边部位，嘴部配合手指呈“嘘”状。整个人物的动作仿佛示意大家小声点，请保持安静。



第四种姿势为“飞吻型”。这种姿势主要利用嘴部和手的动作搭配，给人一种高傲的诱惑感。





第五种姿势为“自我遮挡法”。这种姿势需要模特将手掌张开，如果是对脸部进行半面遮挡，模特需要将四指紧密；如果是表现害羞或者调皮的状态，模特可以将五指张开对鼻部以下进行小部分遮挡。这种姿势比较适合手指纤细的模特，否则手部的缺点将暴露无疑。



第六种姿势为“自我枪毙型”。这种姿势主要是将食指伸直置于太阳穴周围，同时根据拍摄需要搭配合适的表情。这种动作的利用能够增强画面人物的冷酷感。





2. 双手衬脸

除了单手触脸的姿势外，双手衬脸的方式也是比较常见的。接下来介绍几种比较受欢迎的姿势。

第一种姿势为“双手托脸法”。双手姿势犹如绿叶托起含苞待放的花朵，轻抚在脸庞两侧。这种姿势能够很好地修饰人物的脸型，但模特要注意不要用力挤压脸部。



第二种姿势为“休憩型”。这种姿势主要是从拍摄珠宝首饰广告中最常用和经典的“柔手”姿势中演变而来的。模特的双手同在脸部一侧，或者外手手心朝向面部，内手轻扣在其中；或者两手手心同时朝向面部，并与面部保持一定的距离。摄影者可以根据拍摄需要进行调整。





第三种姿势为“呼喊型”。这种姿势主要是将双手张开，模仿“大声呼喊”时的动作并加以改进，不仅能够修饰人物的脸部轮廓，同时为画面增强故事情感。



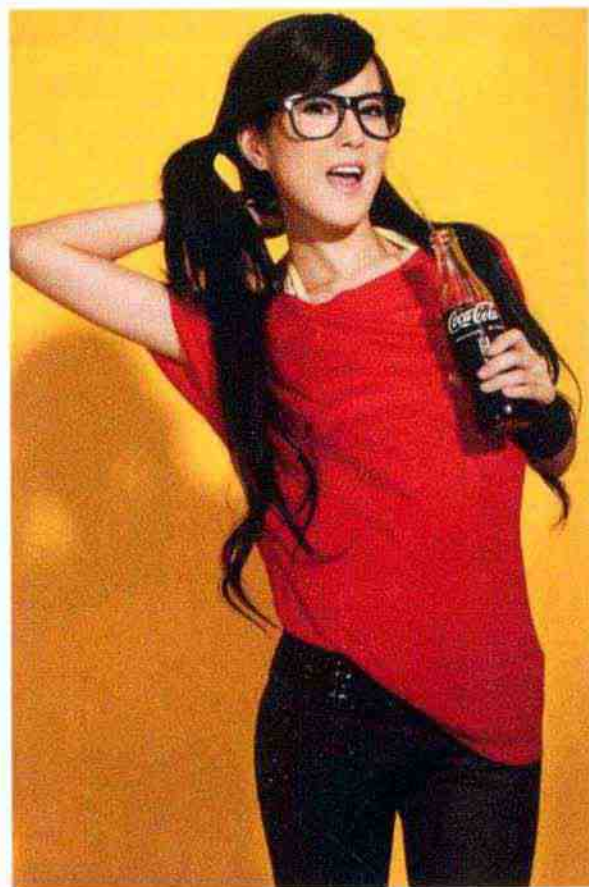
第四种姿势为“美好憧憬型”。这种姿势主要是利用双手手指交叉或者双手互握的方式放在下颚部位，人物所呈现出来的状态，给人一种无限美好的感觉。



3. 局部疼痛状

简单来说，局部疼痛状可以分为几大疼痛，分别是牙疼、脖子疼、头疼、腰疼、腿疼、脚疼，等等。要使拍摄出的画面更加好看，这就要求模特要“疼”得优雅、“痛”得开心。

第一种姿势为“牙疼”型。当利用“牙疼”姿势进行拍摄时，模特可以将一只手轻放于脸腮部位，另一只手轻掐腰间，通过腰部的扭动来带动整个身体的跃动感。



第二种姿势为“脖子疼”型。要利用“脖子疼”姿势进行拍摄时，模特需要把手部自然地放在后脑勺部位，整个身体呈自然伸展状态，整幅画面给人一种轻松自由之感。



第三种姿势为“头疼”型。对于半身或者大半身人像拍摄来说，当需要利用“头疼”姿势进行拍摄时，模特需要将一只手轻抚在头部，另一只手轻轻掐在腰间，腕关节和所有手指都轻微弯曲。整个过程要注意腰部和臀部的扭动曲线。



当需要利用帽子作为道具时，同样可以采用“头疼”的姿势进行拍摄，此时需要将所利用的帽子轻扣在头部前侧。



当处于环境摄影拍摄中，模特可以根据拍摄场地的布置，将一只手随意搭在物体之上，通过“头疼”感的塑造，以及腰部和臀部优美线条的展示来表现模特的魔鬼身材（要想重点展现模特的S身型，侧身拍摄是最佳的选择）。





第四种姿势为“腰疼”型。利用“腰疼”姿势进行拍摄时，可以充分表现模特的S形身材。将两腿分开站立，利用双手的支力和腰部的前倾弯曲带动臀部的上翘感，从而将模特曼妙的身材淋漓尽致地展现出来。



第五种姿势为“屁股疼”型。当需要利用“屁股疼”姿势进行拍摄时，模特的手部需要轻轻托住臀部，并有一种向上撩动的趋势。此时同样需要注意S身形的表现，尤其是对腰间和臀部的控制。

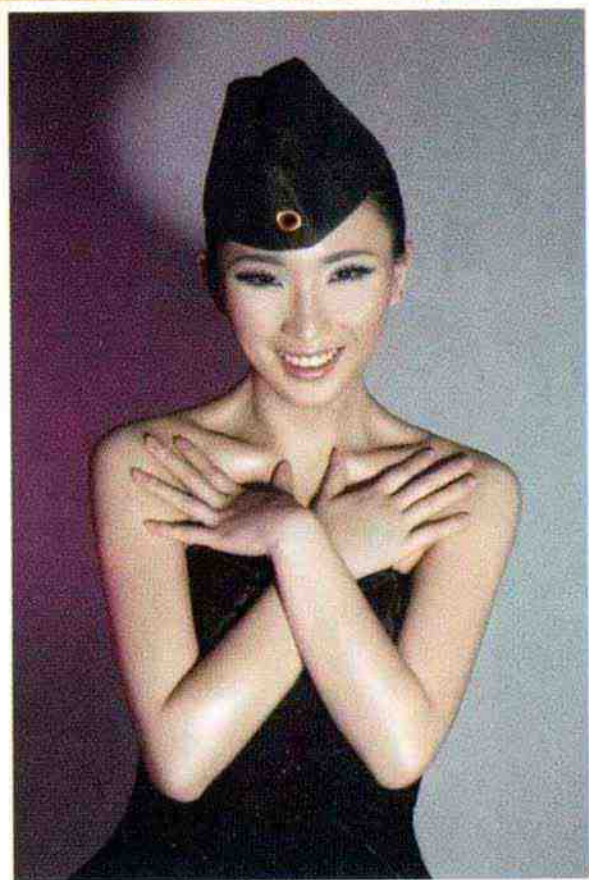


4. 其他实用姿势

由“双手衬脸”中的“美好憧憬型”姿势演变而来，根据拍摄场景和主题的需要，模特将合十的双手置于胸前部位，从而营造出更唯美浪漫的意境。



另外，模特还可以采用“护胸”的姿势，将双手交叉放在胸前，利用手臂增强画面的形式感。





模特将双手交叉置于头部后方的抱头姿势，比较适合表现起床时慵懒的状态，或者徜徉于草地之上享受大自然的美妙时光。



手部姿势还可以根据服装的特点进行自由搭配。当穿着具有布兜的衣裤时，避免手无定处的最好方式就是将手轻插在兜口处，从而表现得更加自由和随意。



双手互搭置于腹前的站姿比较简单，模特只需要挺胸收腹、双脚并立地正对镜头，从而给人一种乖巧淑女的感觉。这种站姿往往需要搭配裙装或者旗袍来达到更好的效果。





站姿的控制

1. 把握腿部的动作

对于站姿的控制，关键在于腿部的把握，最常见的腿部动作一般分为外伸和内扣两种。

外伸可以是一条腿朝前侧方向伸出，与另一条腿呈交叉状（这种姿势能够更好地修饰美化身材和腿型）；也可以是顺势朝一侧跨开，两腿在一条直线上（这种姿势能够更好地展现腰部和臀部的动作）。



内扣可以将距离镜头稍远的一条腿向后弯曲点地（或者稍微离开地面），也可以是距离镜头稍近的一条腿向前弯曲点地，这两种方式都能更好地展现腿部的线条感。当然，在整个过程中，模特都需要手部姿势的完美搭配。



2. 身体伸展开来的个性站姿

要表现模特青春飞舞、个性张扬的一面，可以充分利用手臂的伸展、腰部的弯曲和腿部的动作来实现。

如果模特身材稍微偏胖，可以采用侧姿方式进行表现；如果模特身材苗条纤细，则可以充分利用正姿拍摄。

