



美女摄影摆姿



性感POSE这样摆

[英] 奈杰尔·霍姆斯 著
张宝月 译



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位





漫画本

美女摄影摆姿

性感POSE这样摆

[英] 奈杰尔·霍姆斯 著
张宝月 译



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

美女摄影摆姿(漫画本)

PINK POCKET POSER: The Glamour Photographer's Posing Guide

by Nigel Holmes

Copyright © 2007 Nigel Holmes Enterprises

This edition published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation © 2011 Zhejiang Photographic Press

All rights reserved.

版权合同登记号:图字:11-2010-86 号

浙江摄影出版社拥有中文简体字版专有出版权,盗版必究。

图片在版编目(CIP)数据

美女摄影摆姿:漫画本/(英)霍姆斯

(Holmes, N.) 著;张宝月译. — 杭州:浙江摄影出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80686-928-4

I. ①美… II. ①霍… ②张… III. ①女性-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 257030 号

美女摄影摆姿(漫画本)

[英] 奈杰尔·霍姆斯 著

张宝月 译

责任编辑:郑幼幼

文字编辑:程 禾

责任校对:朱晓波

浙江摄影出版社出版发行

(杭州市体育场路 347 号 邮编:310006)

电话:0571-85159646 85159574 85170614

网址:www.photo.zjcb.com

经销:全国新华书店

制版:杭州兴邦电子印务有限公司

印刷:浙江海虹彩色印务有限公司

开本:787×1092 1/32 印张:3.5

版次:2011 年 1 月第 1 版

印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80686-928-4

定价:15.00 元

如有印、装质量问题,请寄承印单位调换

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbo.com

目 录

如何使用本书	7
“第三版”定理	8
报纸照片摆姿	10
琢磨出一些新点子	12
更多新点子	14
画面底部	16
剪裁原则	18
手部姿势	20
更多手部姿势	22
她的手该放哪	24
足部法则	26
选用合适的镜头	28
你需要什么类型的相机	30
捕捉模特身上的亮点	32
S 形曲线	34
绷紧腹部(或深吸气)	36
正确的指导	38
亲自示范	40
动感和活力	42
水做的女孩	44
海滩美姿	46
动态的水	48
户外摆姿	50
尝试新角度	52
更修长的美腿	54

目 录

穿还是不穿？这是个问题	56
紧身衣物	58
道具	60
搜集道具	62
将重心放在一条腿上	64
实用的元音表情法则	66
打破成规	68
舞者的优势	70
应尝试的和应避免的	72
小心处理好肌肤褶皱	74
美女摄影摆姿	77
男性杂志摄影摆姿	79
“第三版”照片摆姿	91
常规性感写真摆姿	96
特写照片摆姿	102
你的新点子	104

如何使用本书

本书涵盖了让你的模特看起来很性感的多种摆姿指导原则,将会帮助你掌握摆姿的艺术。

在本书的末尾,你会发现一些摆姿的现成思路。那些简笔画插图将为你提供更多的摄影摆姿解决方案。

在模特还没到你的影棚之前,为什么不看看这本书上的那些姿势草图呢?默默地记住几个你觉得不错的方案试试吧。我现在偷偷告诉你一个百试不爽的妙招,别告诉别人:我会将这些姿势草图做成小卡片,可以揣在口袋里或者放在相机旁边却不被模特发现。模特并不知道我这种“打小抄”的行为,反而会认为:“哟,这个摄影师脑子里的鬼点子还真多啊!”

本书的另一种用法就是开门见山——如果你自己对看好的姿势无论是用语言还是用肢体动作都表达不出来的话,不妨将书上画的那些“笨拙”的插画直接给你的模特看。恰恰这种方式对于那些没有太多经验的新模特来讲非常奏效。她们可以通过直观的图形来快速了解你的意图,这会节省很多时间。

容我再唠叨一句,书上这些极尽夸张之能事的“拙劣”插画并不是用真人拍出来的真实感强烈的照片,所以你的模特会有她自己更大的创新和发挥空间。放心吧,姑娘们都不傻,她们绝不会让自己看起来比那些插画还癫狂。

祝你寓“拍”于乐!

奈杰尔·霍姆斯

“第三版”定理

如果你不是生活在英国，可能你会对这个定理没什么概念。英国的一些日报隔三差五就会将一个袒胸(甚至是裸体)大美女印在报纸第三版上，然后满大不列颠地兜售。由此一个新名词就诞生了——“第三版女郎”。

这件事最开始是因为某报纸为了增加其发行量做出的举措(果不其然，此举让该报纸的发行量井喷)，此后那些小报也一路跟风，逐渐演变成了圈里一条不成文的规定。

其实“第三版”现象从其诞生的第一天起就摆脱不了一条恒久不变的基本定理。你可能会说：“每张‘第三版女郎’照片都不可能一模一样，要不看起来多乏味，多无聊啊。”但是，相信我，当你真正仔细留心每一张“第三版女郎”照片的摆姿的时候，你会发现它们之间都有规律可循。

一旦你心血来潮打算给报社投寄一幅“第三版女郎”照片，首先你就要考虑这样一件事：你是否真正从以往的照片中洞察到报纸图片编辑的意图呢？

从“第三版女郎”照片诞生开始，模特们就一直喜欢“很诚恳地”直视镜头。所以，你看到的“第三版女郎”们从不眨眼，目光绝不游离地直视着你的眼睛。女郎们总是将微笑挂在脸上，大体上是那种看起来很温柔的微笑。那表情仿佛在对你说：“我亲爱的读者们，这张照片绝不肮脏。虽然我是赤身以对，但你看我是多么健康和可爱的人啊。千万不要把我想成是一个低级的玩物……”

这些“第三版女郎”总是绞尽脑汁地摆出一个“脱离低级趣味”的姿态，或者至少不能让儿童无意间看到的时候觉得自己捡到了一份粗俗低级的出版物。

报纸照片摆姿

有一种特别的摆姿风格不光适用于畅销报纸,同时对于那些初学如何为模特摆姿势的新手来说也是一个非常不错的入门要领。

这种风格涵盖了所有摆姿势的基本要领,当你一时头脑阻塞想不出什么好点子的时候,这种风格起码是一个不错的候补方案。只要记住这几页里面提到的一些摆姿势的小贴士,相信你在实战应用的时候就会为模特设定一套合理的摆姿。

一开始最基本的要点就是让你的模特稍稍侧身。你要是打算专门为报纸拍摄“第三版女郎”的话,有一个好办法就是让模特的脸朝向画面的左边。这是因为报纸通常会将这类照片刊载在第三版,如果编辑决定用你的照片时,模特的脸侧向照片左侧,就相当于面对着报纸的中缝。这样的视觉效果会更集中一些。坦白地讲,模特脸部朝向并没有什么硬性规定,但是如果你真瞄准了“第三版女郎”这块蛋糕的话,还是值得考虑一下这个方法的。

切记,首先要求模特侧身面对镜头,这是随后打造所有曼妙姿态的前提条件。

让模特的胸部曲线在背景的映衬下完整地体现出来,这样才能让模特的身材淋漓尽致地展现出来。你可以让模特挺胸站直使背部呈弓状,然后让模特将头扭过来冲着镜头,注意,只要把脸转过来就行,脖子以下就不要扭了。

进展到这个步骤之后,如果顺利的话,其他细节姿势也就顺理成章地变得和谐优美了,剩下的事就是指导模特做出自然的表情了(你可以根据自己的理解来指导模特做表情)。

报纸照片摆姿



让你的模特把脸朝向前方,否则斜视的话会让人觉得这姑娘眼神里有一丝“狡黠”。

让你的模特将脸庞正对着镜头,这样会显得她非常真诚。

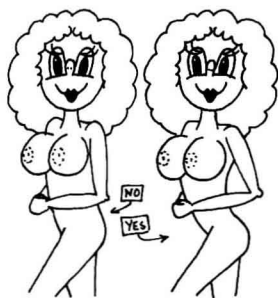
让模特挺胸收腹,肩膀稍稍向后拉,这会让她的胸部曲线看起来更漂亮。



报纸通常喜欢刊载那些胸部处于侧面的照片,这样会让模特的曲线看起来更加优美,而且考虑到报纸纸张的柔软性,这种轮廓清晰的照片可以在报纸上印刷得更为清楚。



让模特的背部向后弯曲可以使她的腰显得更细,这样姿态会更优美。告诉你的模特稍稍将两臂往后拉一些,这样在臂弯处就会留下一个自然优雅的空白。



琢磨出一些新点子

相信当你刚开始给姑娘们拍照的时候,脑子里总是有各种各样摆姿势的构想。然而久而久之,你发现可用的姿势方案就只有可怜的几种,一不小心就又周而复始,毫无新意。

实际上这种现象非常正常,对于我们来讲大家都会经历这么一个过程。但是如果你能突破成规,你的创作和信心将会迈上一个新高度。同样,你拍摄出来的照片也会告诉观赏者你是一个有新意的摄影师,你的创作灵感非常丰富。

但是这些新的创新思路到底从何而来?你具体要如何开始用更多有新意的姿势让作品令人耳目一新呢?

有经验的模特或许会帮助你,通常她们会摆出一些你从未想过的曼妙姿势让你拍摄。但是另一个问题又来了:同一个模特的摆姿风格是相对固定的,对于你,她的姿势可能具有新意,但是别忘了,她也可能在许多别的摄影师的镜头前摆出同样的姿势。这就意味着许多摄影师拍摄的这个模特都是一个姿势。所以,你最好在拍摄之前就有一些摆姿的想法。

获得新灵感的途径有许多,我就说说我自己的一个小秘诀:拿衣服开刀。寻觅几件与以往拍摄“性感女郎”惯用着装不同的服饰试试。你看,我们以前就经常给模特拍摄身着比基尼或者内衣的照片。但是不知道你有没有想过找一点别的小装饰来更好地结合模特摆姿呢?比如说,就给模特腰上束上一根精致的小皮带。想象一下,模特只穿戴一个小饰品上镜会是什么效果?

琢磨出一些新点子

考虑一下用一些小巧的服饰来改变整体效果，具体的姿势你可以根据以下服装道具清单来定：

一只鞋
一个小手袋
一条男式领带
芭蕾舞鞋
大灯笼裤
一个派对帽
拳击手套
一卷纱布
一枚徽章
粉红护耳

该摆姿想法来源于模特脚上的一双袜子,这一摆姿的目的就是展示袜子。



更多新点子

当你开始着手发掘一些新思路的时候,其实你可以从很多地方找灵感。其中一个最好的方式就是看看你的日历本。

在日历中,你会发现,你能源源不断发掘到很多好主意。毕竟每一年的日历上,所有的节日、节气、纪念日等安排都差不多,而你完全可以在每年的某个特殊日子进行相应主题的构思和创作。这样一来,你的作品将会越来越应时应景。赶时髦?没问题,没准你还会引领时尚。

在我的记事本中显示最近就有很多事项清单,而其中的项目都是你发掘点子的灵感来源。

例如,“国庆日”就可以给你一个很棒的拍摄题材。你可以先了解世界各国的国庆日的相关情况,然后根据这些资料来为你的模特安排相应主题的拍摄。你可以让模特穿上带有国旗颜色的性感服装来进行拍摄。

另外,可以考虑冬至或者夏至,你可以拍摄一些跟冬夏节气相关的主题作品。

在英国,虽然大小宗教节日并不太多,但是你也可以根据其中的一两个,和你的模特创作一些带有宗教文化特色的作品。哦,对了,圣乔治日*怎么样?用被驯服的恶龙做拍摄元素是个好主意。

另外还有愚人节,把你的模特打扮成一个可爱十足的小傻瓜吧。

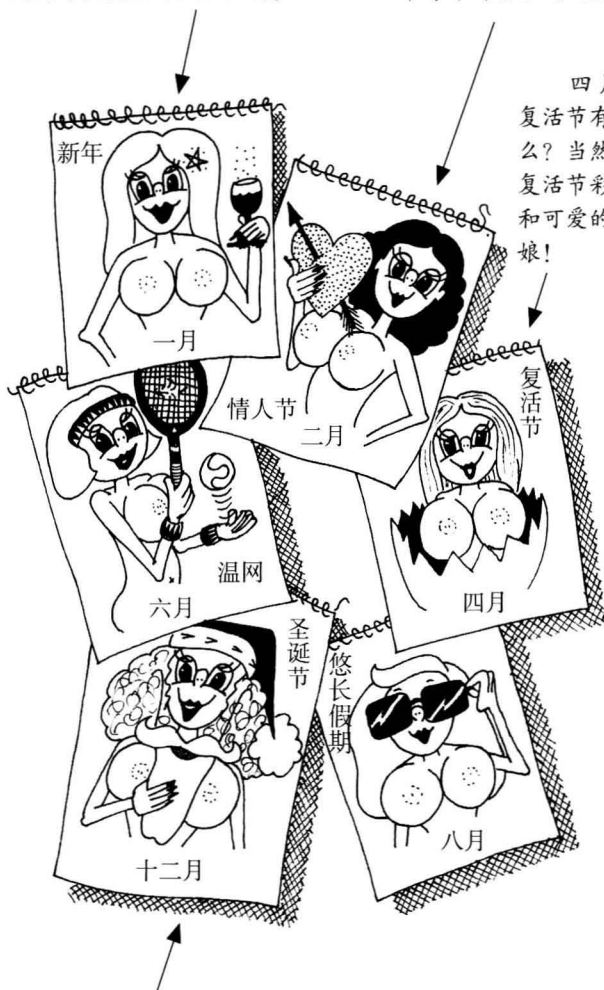
* 译者注:圣乔治日(St George's day)是英格兰地区的重要节日,也是英格兰文化的重要组成部分。每年的4月23日是圣乔治的纪念日,此时英格兰街头巷尾都会挂上一面白色的上有一个红色十字的圣乔治旗。传说圣乔治是一位勇敢的基督徒,他曾杀死一条荼毒百姓的恶龙,因而被人们奉为英雄和守卫者。

更多新点子

新年好！赶快擎起高脚杯，
斟满那些美丽的宝石红酒。

“做我的爱人吧”，情
人节每年都会如约而至。

四月，
复活节有什么？当然是
复活节彩蛋和可爱的姑
娘！



年底了，一年一度的圣诞节就要到来了。你
是否已经为拍摄一组圣诞片子做好了准备呢？

画面底部*

先说好了,你要是看到本节标题就浮想联翩的话可跟我一点关系也没有,那是你想的,可不是我想的。本着客观的态度来讲,穿着得体的臀部嘛……嗯,确实是一个漂亮的部位。而且完美的臀型搭配紧身牛仔裤是令人浮想联翩的。

但是,嘿!我说先生,我要说的不是臀部,我说的重点是在如何正确对作品进行剪裁,将画面的底边放在一个合适的位置上。可能你觉得图片剪裁的位置不太重要,但是我想说,如果你在画面上随心所欲地乱裁的话,画面会显得很怪,不信你试试,你自己都会觉得这照片看起来莫名其妙。

通常来讲,怎样剪裁照片也是有一定规律可循的,只要你总体上把握几个要点,剪裁出来的照片就能达到最佳效果。其中重要的一点是当你想把照片剪裁成四分之三像的时候,如果你在模特双膝部位齐刷刷地来那么一刀,模特的腿部就没那么讨人喜欢了。所以这一点能避免就避免。另外,如果你打算留一个模特的全身像的话,那你就给她真正留个全身——千万不能在人家脚上来一刀。

根据以上两条原则,你可以实际操作一下试试:来,你在模特的脚踝到膝盖的任意部位剪裁……你下得了手吗?怎么看怎么不对劲,对吧?

好啦,既然上面提到臀部了,那咱就说说一个漂亮的臀部怎么拍才好。紧身牛仔裤能够凸显臀型,这固然不错,但是还有个更不错的主意:拍摄一条丁字裤,貌似有些滑落的……呃,你自己琢磨去吧。

* 译者注:此处原文为“bottom”,既有“底部”的意思,也有“臀部”的意思。所以在本节开始的时候,作者故意在这两个词义之间卖了个关子。