

美的姿态

[英] L·哈泼德 H·迈耶



浙江摄影出版社

责任编辑：杨秋林
装帧设计：陈子劲

美的姿态

〔英〕 L·哈泼德 H·迈耶 著
徐艺峰 任 荣 孙祖惠 译
孙祖惠 校

出版：浙江摄影出版社 发行：浙江省新华书店·印张：5.5
印刷：浙江新华印刷厂 开本：787×1092 1/32 字数：110,000
印数：1—3,500 1991年 1月第1版 1991年 1月第1次印刷

ISBN 7-80536-092-8/J·46 定价：3.00 元

〔英〕 L·哈泼德 H·迈耶 著

徐艺峰 任 荣 孙祖惠 译

孙祖惠 校

美的姿态

浙江摄影出版社

目 录

姿态的定义	6
本书的宗旨	7

上部：姿态造型的基础技术

躯干的基础技术	10
破冰而出!	11
剪影	12
这是事实	13
毫无疑问!	15
长线形身影	17
构成字母的长线形身影	18
垂直身影	20
水平身影	22
斜线身影	24
“Z”形身影	26
“Z”形身影图解方法	27
“Z”形身影基础	28
姿态的构成——写给导演	30
姿态的构成——写给模特儿	32
腿的基础技术	34
腿	35
腿的动作	36
站立时腿的姿态	37
重心腿的姿态	38
非重心腿的姿态	40
站立腿姿的图解方法	42
腿部姿态复习	44
腿的外观	45
脚	46

踝部的第1种动作	47	躯干的长线形	96
踝部的第2种动作	48	创新思想的产生	102
脚的扇形动作	49	肩部和臀部轨迹的变化	104
姿态的构成——写给导演	50	肩部和臀部轨迹的摆动	106
姿态的构成——写给模特儿	52	肩部和臀部轨迹的几种变形	108
手臂的基础技术	54	“Z”形躯干线	110
手臂	55	2个关键角度	111
作为摄影对象的手臂动作	56	3条关键线	111
上臂	58	5种关键变形	111
前臂	59	从支撑点开始的“Z”形变化	112
上臂和前臂的动作调整	60	臀部	113
手	63	膝盖	114
粗壮型和纤细型手的姿态	64	背部	115
手的静止点	66	特殊的支撑点	116
手臂的摄影处理	68	多支撑点	117
姿态的构成——写给导演	70	无支撑的形体	118
姿态的构成——写给模特儿	73	中间线身影	120
头部的基础技术	76	身体如何用动作说话	122
头部	77	肩部表情	123
3种基本的头部动作	78	躯干的姿态	124
脸部的活动部分	80	肌肉的紧张	126
脸部表情	82	腿部的造型	130
4种基本感情	83	腿	130
姿态的构成——写给导演	84	“脚尖—脚跟”的组合	131
姿态的构成——写给模特儿	87	屈膝的构成	132
施展才能的时候到了	90	腿和脚的变化	133
姿态造型高级技术初探	91	坐时的腿	134
下部：姿态造型的高级技术		腿的比例	135
躯干与全身的造型	94	膝盖角度的组合	136
创造性的变化	95	腿的角度	137
		模特儿如何旋转身体	138
		照相机的移动	139
		屈膝或蜷曲的腿	140
		创造腿的特殊姿态的构想	141

“定型”腿的造型	142
“不定型”腿的造型	143
表现气质和情绪的腿	144
表现紧张的腿	145
手臂的造型	146
手臂的变化	147
手臂的不定型变化	148
手臂的定型变化	149
更高级的手臂变化	150
拿出手来	152
手指的弯曲	153
手与物体	154
物体的性质	155
富于表现力的手	156
呼喊的手	156
说话的手	157
温柔的手	158
头部造型	160
头部	160
脸部	162
嘴	162
眼皮	162
眼珠	163
表情	164
眉毛与嘴的配合	165
感情表现图谱	166
微笑的区分	168
微笑可使人生气勃勃	170
创造性	172
剪影画的参考资料	174

姿态的定义

关于“姿态”的含义，可谓众说纷纭，莫衷一是。况且，其意蕴随时代而变，故难以作出严格的界定。

按照辞典的通常解释，“姿态”当指人体的姿势（体态）。不过，这种字面上的解释，常含有明显的矫揉造作的贬义，即指人体的故作姿态或物体的人为摆布。比如，脚的种种造作的姿势，就给人留下装腔作势、做作和不自然的印象。

现代主义者（modernist）对这个术语敬而远之，讳莫如深。因为，摄影技术随着镜头和胶卷的日益更新已迅猛发展，唯独“姿态”一词仍停留在陈旧的概念上。正因为“姿态”一词顽固地保留着传统的含义，致使“动作”也为之失去应有的活力与生命。

尽管如此，我们仍然无法完全抛弃这个术语，我们期望给它注入崭新的、更为丰富的含义。

今天，“姿态”一词已有了更为基本的肯定含义——即指在照相机前显露的平静而均衡的姿势和表情。“姿态”可以通过与现场气氛及场面设计相契合的动作和姿势，有计划地作人为的表演。当然，这并不意味对动作和表情等自然流露的否定。

当人体在照相机前表现一个动作（其动作既可以是直率的自然流露，也可以是人为的预先设计）时，动作的形态便是现代意义上的“姿态造型（Posing）”。此时，艺术家所要捕捉的每一瞬间的身体状态（无论是冷静地意识到自己是在照相机前，还是完全忘却了机的存在）均属于“姿态（Pose）”。

本书的宗旨

本书并非是姿态造型的题材编汇，而是旨在向摄影家、导演和模特儿推荐怎样进行摄影姿态造型以及各种造型的方法。本书将逐步列举出人体主要部位和各个细部在摄影机前发挥什么作用，并指出其可能性及其极限。

只有懂得了人物在姿态造型上所起的作用，并且，知道怎样做才能取得怎么样的结果，你才可以决定，是否要亲自动手完成某一个姿态造型。

例如，某只手的放置位置或姿势，或许谁看了都认为是粗俗讨厌的。那么，如果你要在自己的作品中表现典雅可爱的趣味时，你一定会不喜欢这只手的位置。但是，在某种情况下，如果你要用以表现瘦弱少年的特征，或在广告作品和重要的拷贝上，为了引起人们注意时，那就很有用了。

本书并不是将我们的个人意见强加于你，而是旨在说明摄影中的人物形象需要遵循怎样的姿态造型规律，以期唤起你的注意。好比只有经过长年累月不断摸索才能创作出一幅完美的杰作或入选摄影佳作一样，只有通过不断分析打动人心的作品结构，你才会发现其中具有共性的基本规律。这就是本书所要叙述的基本内容。

与科学一样，所有的艺术（我们认为摄影姿态造型也是艺术）都具有其最基本的东西。教师常常认为，法则起初都不免具有保守的倾向。但通过认真的学习，有了坚实地构筑在法则基础上的基本功，就可以发挥出无穷的创造性了。

随着技术的进步和知识的不断丰富，我们会自然而然地灵活运用这些基本规则，随心所欲地创作出优美的姿态造型。当达到这种程度时，就不会苦于技术上这样或那样的束缚，而会从中体验到自由创作的愉悦。

在善于打破陈规，大胆创新的导演和模特儿的创作中，是没有什么框框可言的。时装界不用说更是优胜劣汰、激烈竞争的领域。因此，如果具备了上述才能，就可以利用其特殊效果而发挥创造性了。

但是，个人的取舍和风格以及摄影的表现倾向，无论怎样变化，都不会对确立了的基本规则产生本质的影响。这些基本规则无论在什么情况下都能因时因地得到灵活的运用。

本书是专为模特儿、导演和摄影家们而写的。为使你准确地理解它，我们首先对几个专用名词的概念加以界定。

模特儿 此处系指展现在摄影机镜头前的人，而不论其经验、年龄和性别的差异。虽然大部分模特儿都是女性，但这个名词在本书中，也包含展现在摄影机镜头前的男性。

导演 指预先构思摄影形象的人。其工作就是指引模特儿作出必要的姿态并创造出一定的效果。他们可以是舞台导演、广播电视导演或电影导演，其任务是使用人，而不是使用摄影机。

摄影家 指负有操作摄影机责任的人，不论他是业余的还是专业的。在大多数场合中，他也是模特儿表演的直接导演。本书主要涉及的是摄影导演的领域。

当你看到这本书的插图时，可能

会产生下列疑问：

“怎么都是一些钟表和几何形的图形？”“这些东西和摄影姿态造型有什么关系？”

这些图形对我们来说，是非常熟悉的。我们特意选出这些能简明扼要地表现身体各部位的形状和动作的图形。这些图形可以清楚地加以说明，并不易淡忘。它们对指导你本身或他人在摄影机前的造型和姿态是非常有用的。

你或许注意到了本书分为造型的基础技术和高级技术两个部分。这样做的目的是为了把优秀的摄影家和模特儿富于变化的创造力与初学者所需掌握的基本原理区分开来。

如果你是初学者，最好从头读起。这时你最好集中注意身体各部位的基本姿态，并在此基础上循序渐进。在任何艺术领域中，最佳的创作都需要首先弄懂基本原理和基本知识，否则，一切都无从谈起。

有一个典型的例子，数年前有位年轻的模特儿在姿态造型中陷入停滞不前的状态，并感到沮丧。她向我们诉说了自己的苦恼。

她具备一个模特儿所需的一切外形条件，而且非常不错。起初，导演和摄影家屡次拍摄她。她的姿态富有健美的魅力，并能取得一些意想不到的效果，造型自然大方。她的摄影作品立即获得了成功。许多同行都认为，模特儿是她最恰当的职业。

然而，她的才能发展到一定阶段就停滞不前了。她的姿态千篇一律，没有突破，摄影家对她落入俗套的姿态不再感到满意了，结果她愈来愈被人冷落。究竟是什么原因呢？她自己

也茫然不解。

我们可以用摄影来找出问题的症结所在。不过，这要反复进行多次才行。她对自己的薄弱环节或导演对她提的严格要求，都是十分认真的。可是，仔细观察一下她的创作过程，就会发现，她不知道怎样进入角色。这样一来，无论再怎样做都是失败的。于是，她对自己失去了信心，造型也变得僵硬起来。不安的心理潜入了她的摄影创作中，所有的“自然”、风度和才能完全消失了。

我们向这位年轻的模特儿证明，人物本身的自然和表演的自然之间有着很大的差异。前者是出于侥幸和偶然，后者则是靠自身过硬的本领。只要掌握好了方法，这种“姿态、举止的自然性”就能够运用自如了。

只靠“初学者的幸运”，越是过早地获得成功，对其才能的发展和完善的阻碍就越致命。每个场合都只靠嫣然一笑，灵机一动就了事，而认为积累经验是无足轻重的事，这是骄傲自满。从长远的观点来看，只能带来害处。

为了成为一个合格的具有一定素质的艺术家，必须广泛地学习自己所从事的艺术。这位模特儿具有一切从头开始的勇气，她努力掌握自然地造型的奥秘，深入认识完美的摄影姿态造型的基本规律。这些方法和知识与她本身的魅力相结合，美貌与实力就兼而有之。这将使她立于不败之地，也永远不会失去其个性。现在她已成为第一流的模特儿，正在愉快地工作。

这个例子不仅适用于在最初一二次摄影形象中，初步显示了自己未来

的个性和天赋才能的人，而且也适用于希望获得成功的新导演和新摄影家。但是无论你是怎样的一个人，从事什么职业，即便你是一位富有才能的新人，开始时在事业上也颇有成绩，但往往由于知其然而不知其所以然，也就是说理论基础比较薄弱，那末无论你目前达到何种程度，最终还得从头做起。希望在艺术上获得成功的朋友，要想在专业水平上名实相符，就必须学习和掌握基本知识。

假若你对姿态造型的创作已经有些经验了，这本书你从什么地方开始阅读都没有关系。但最初的几章，虽是以初学者为对象的，也能给你以启发。同时，因为前面几章所用的术语在后面也还将出现，可供参考。后半部作为所有的基本姿态造型的创造性发挥的源泉，对你也是十分有用的。

你可能已经注意整理了自己头脑中积累下来的各种身体动作及其姿态变化。在这一知识体系的帮助下，必要时，你就能根据要求，设想出数百种姿态造型及其变体。

在本书的基础技术和高级技术两部分中，都分为躯干、腿、手臂和头部四大类进行分析和叙述。这不是随意安排的，而是合理的姿态造型顺序。

躯干——最大、最引人注目的部分，是你的出发点。

腿——是支撑躯干的，因此在躯干之后必须考虑腿的姿态。

手臂——它起着调整摄影构想与连接躯干和脸部表情的作用。

头部——最终决定着姿态造型的结果。因为必须抓住面部的最自然的姿态。在表演行将结束的这一关键时

刻，表演者所追求的气氛和意识表现能达到顶峰的，恰好是脸部的表情。

姿态造型的完善过程是基础与高级知识相结合的产物，这不是教条，而是事实和经验的总结。对此，可资利用的地方可以广为利用，认为并不重要的部分可以跳过去不看。

上部：姿态造型的基础技术
躯干的基础技术

破冰而出！

开始学习姿态造型时，往往就好比要将凝固的思想“解冻”一样。

你是否会不加思索地自问：“怎样作好呢？”“该从什么地方开始呢？”

此时，姿态造型从躯干开始

请将一切都忘掉。然后看一下光线中浮现出的躯干，也就是说，将注意力集中在剪影上。



剪影中没有细部层次

没有钮扣……

没有发带……

没有口袋……

要按照身影的“轮廓”来单纯地考虑身体造型。

剪影

这种剪影（或称身影），顾名思义，就是一种黑白影像。排除一切中间色调，只保留模特儿的躯干轮廓的实际外形。



这幅插图只有二维性……，也就是说仅有高度和宽度。

这是事实

的确，在剪影上看不到模特儿手里拿的东西或脸上的表情等细部特征。

但是，你可以发现，剪影的这种轮廓分明的单纯性是如何强烈地把人们的视线吸引到模特儿身体各部的姿态造型上来的。

——躯干

——腿

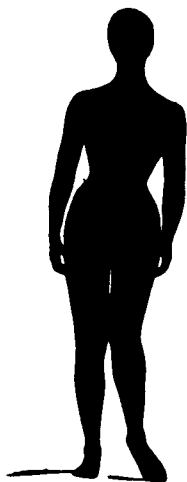
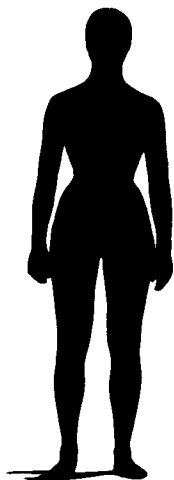
——手臂

——头部

这时，若排除一切与身体形状无关的杂念，你便可以发现所有姿态的基本形状（剪影形状）。

集中注意于剪影(身影)时,过去不太显眼的东西,如今就会变得显眼了。仅就身体外形来说,也能显现出性格和情感。

请注意下面的姿态造型。模特儿比较魁梧,具有重量感,从腿部的立姿可以看出是男性。



但是当模特儿移动了一只腿的重心后,姿态就变得柔和、轻盈,这时,看起来就象女性了。

轻微的变化——却产生了质的差别! 想象一下,使其它部分发生微小的变化时,影像是否也会象前两图中所反映的那样,产生比较明显的差别呢?

毫无疑问!

当人物微微扭腰或转身（旋转）时，只要根据其身体的轮廓就能很容易地加以判别。这时，剪影及其意义也随之而改变了。

将外形圆切的人物以平面的剪影展示出来时，如果能用习惯的记号联想它的线条，那么任何姿态都可以反复描绘出来，而且也可以创造出种种新的姿态。

