

美姿

杨子 著

非专业模特美姿案例

摄影学员、化妆学员
影楼摄影师、化妆师
学习美姿及化妆造型的最佳教材
主题摄影的姿态
写真摄影的姿态
白纱、晚礼、情侣
个性的、时尚的、休闲的
非专业模特
姿态 1600 多个

中国摄影出版社



杨子 著

学习摄影，主要是通过对基础技能和表现手法的掌握以及思想创造力的训练来不断的提高和完善

非专业模特美姿案例

美姿

中国摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美姿——非专业模特美姿案例 / 杨子编著. —北京: 中国摄影出版社, 2009.9
ISBN 978-7-80236-375-5

I. 中… II. 杨… III. 人像摄影—摄影艺术—教材
IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第172619号

书 名: 美姿——非专业模特美姿案例
作 者: 杨 子
责任编辑: 陈凯辉
出 版: 中国摄影出版社
地 址: 北京东单红星胡同 61 号 邮编: 100005
发 行 部: 010-65136125 65280977
网 址: www.cpgph.com
印 刷: 浙江影天印业有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 12.5
版 次: 2009 年 9 月第 1 版
印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1-5000 册
I S B N : 978-7-80236-375-5
定 价: 98.00 元

版权所有 侵权必究

引 言

摄影这一艺术门类的细分十分多样，商业人像摄影便是其中重要的门类之一。“美姿”一词，便源自于商业人像摄影。对于非专业模特美姿的调教，是商业人像摄影师的重要“武功”之一，可以说掌握好了美姿，商业人像摄影就成功了一半。

很多摄影学员困惑的问我：“为什么同样的动作杨老师你拍就漂亮而我拍就不好看呢？”那是因为拍摄的环境、角度、心情等诸多因素在发生变化，但是从来没有人告诉他们；也有的摄影师反反复复问我，“到底如何让我的被拍摄对象放松？”本来这是一个最基本的问题，但专业的书籍却很少讲到。

模特就是模特，明星就是明星，他们经过了专业训练、会摆姿势，把模特和明星拍好不难，而把平民美女（顾客）拍好才算有水平，而我们的商业人像摄影师，时刻面临着这种挑战。

美姿，其实不可能具备统一的格式，更无法进行人为规定，必须因人而异，因事而异，因地制宜。以现实生活为依据，结合其具体的身份、年龄、性格、心情等因素，找出属于每个人自己独有的美的姿势，才能创作出和谐、美妙的作品。

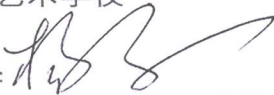
美姿，是对肢体固有美感的再度创造与提升。我比较倾向强调美姿内在的张力，即使是一个看似单纯的姿态或面孔，我也希望赋予其内涵。要自然而不刻意，刻意摆布的姿态，要赋予其明确的主题。

美姿，是一种被约束的跃动。它既可能体现于一个极简的手势，也可能体现于一波回眸的眼神，一丝唇齿的律动。我们不可忽视对主体内在精神的表达。运用外在的张力引发内在，营造令观者认同的视觉效果，这才是我们运用美姿的真正目的。

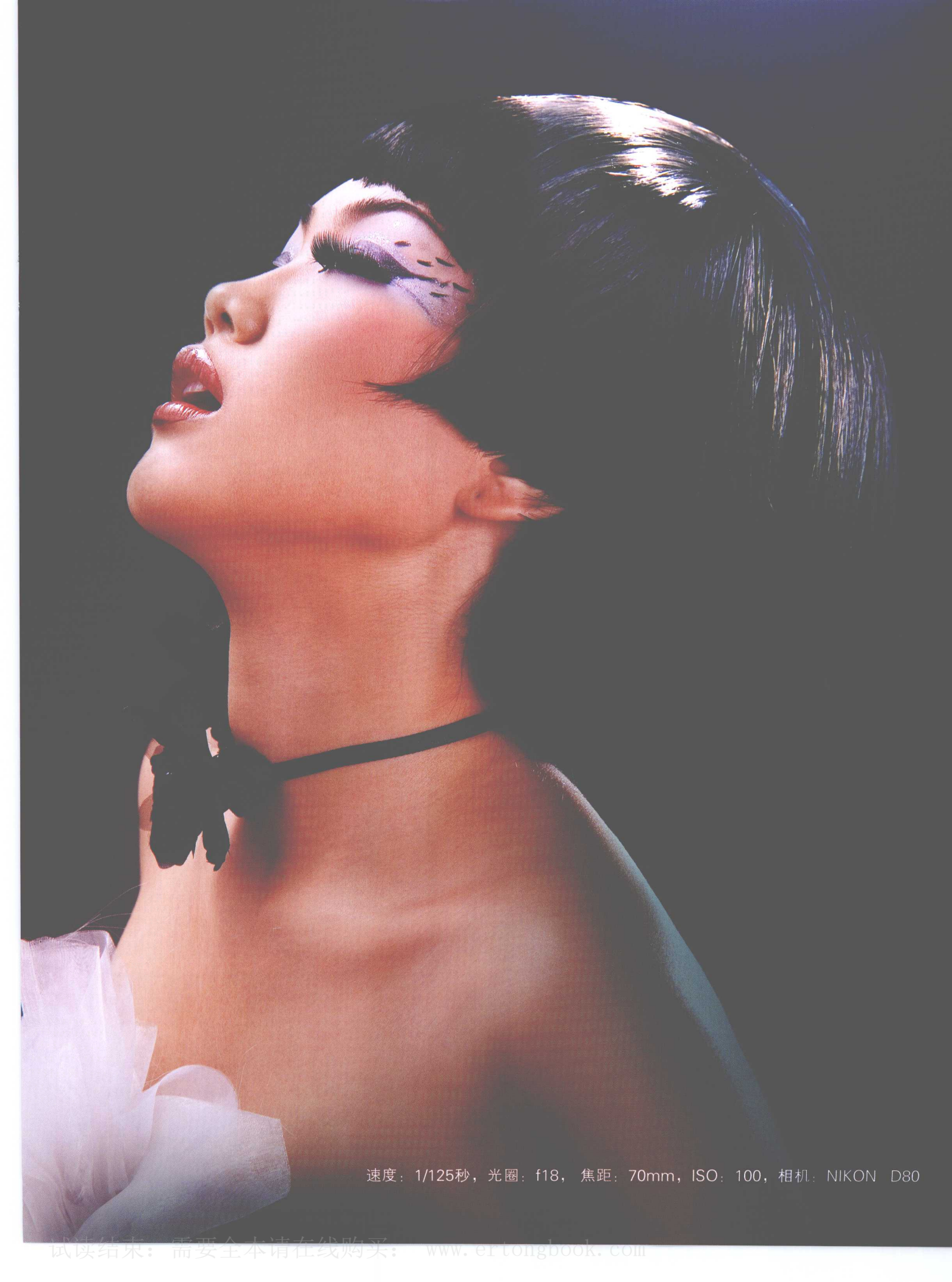
我试图用多年的教学经验和自己经营商业人像摄影的经历，为大家打开一扇窗户。书中的文字，或许能告诉你一些美姿经验，图片也会给你一点点参考，而这册图文中的“俊男”、“靓女”皆非专业模特，希望他们的演绎与我的努力能给你提供一丝丝借鉴！

北京北电影视艺术学校

摄影系：



北京北电影视艺术学校摄影专业系列教材



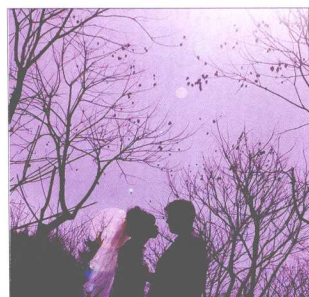
速度：1/125秒，光圈：f18，焦距：70mm，ISO：100，相机：NIKON D80

目 录

树立正确审美观，美姿要禁忌的一些事项.....2
摆布非专业模特，使其放松的方法4



美姿，因道具产生，因不同道具更加丰富.....6
美姿，因故事情节产生，因情节发展变化.....8



美姿，因服饰特点产生，因服饰更换而变化.....10
美姿，因环境产生，因环境的不同而变化.....12



美姿，是从大动作基础上适当调整出来的.....14



现代型婚纱摄影美姿的控制方法.....18
双人婚纱摄影美姿图例.....20



美姿，反映出摄者与被摄者的艺术素养.....21



单人婚纱美姿图例.....36
单双人晚礼服美姿图例.....46
特写美姿图例.....70
美姿与神态的关系.....74



古装美姿图例.....76
外景婚纱美姿图例.....82



外景婚纱摄影的美姿控制要素.....84
美姿与构图的关系.....97
艺术写真人像摄影美姿图例.....114



男性人像摄影美姿图例.....126



个性人像摄影美姿图例.....130
 个性人像美姿如何把握.....131



美姿与选景的关系.....138
 情侣美姿图例.....146



时尚摄影美姿图例.....160
 时尚美姿的变化要素.....161



识别人物姿势的美感，历练你的眼睛发现美姿.....170
 画意摄影的姿态特点.....172
 主题婚纱摄影美姿图例.....178
 主题婚纱摄影的美姿控制目的.....179



媚态摄影美姿.....188
 媚态摄影与服饰的关系.....189





速度：1/125秒，光圈：f13，焦距：40mm，ISO：100，相机：NIKON D80

树立正确审美观，美姿要禁忌的一些事项



美姿，指人体肢体语言所反映出来的美的姿态。需要从两方面来体现：一是肢体本身具备美的条件，如模特、演员等；二是摄影人对肢体本身美的理解和表现。

身体各部位的比例，及在画面中的协调处理，便是美姿的主题，姿势如何摆布必须作出明确的选择。任何一个被摄者，即使是其貌不扬的人，也总有可取的地方，只要仔细留意观察，就不难发现属于她自己的美的部分。摄影师掌握美学基础知识，认识美的本质、形态和审美的基本规律，是树立正确审美观和进行审美活动的基础。如果摄影师们不知道什么样的姿态是美的，那又将如何去发现美和表现美呢？

一般而言，身体正才能显精神，脊背要挺拔，肩

要微微后仰，收腹挺胸。

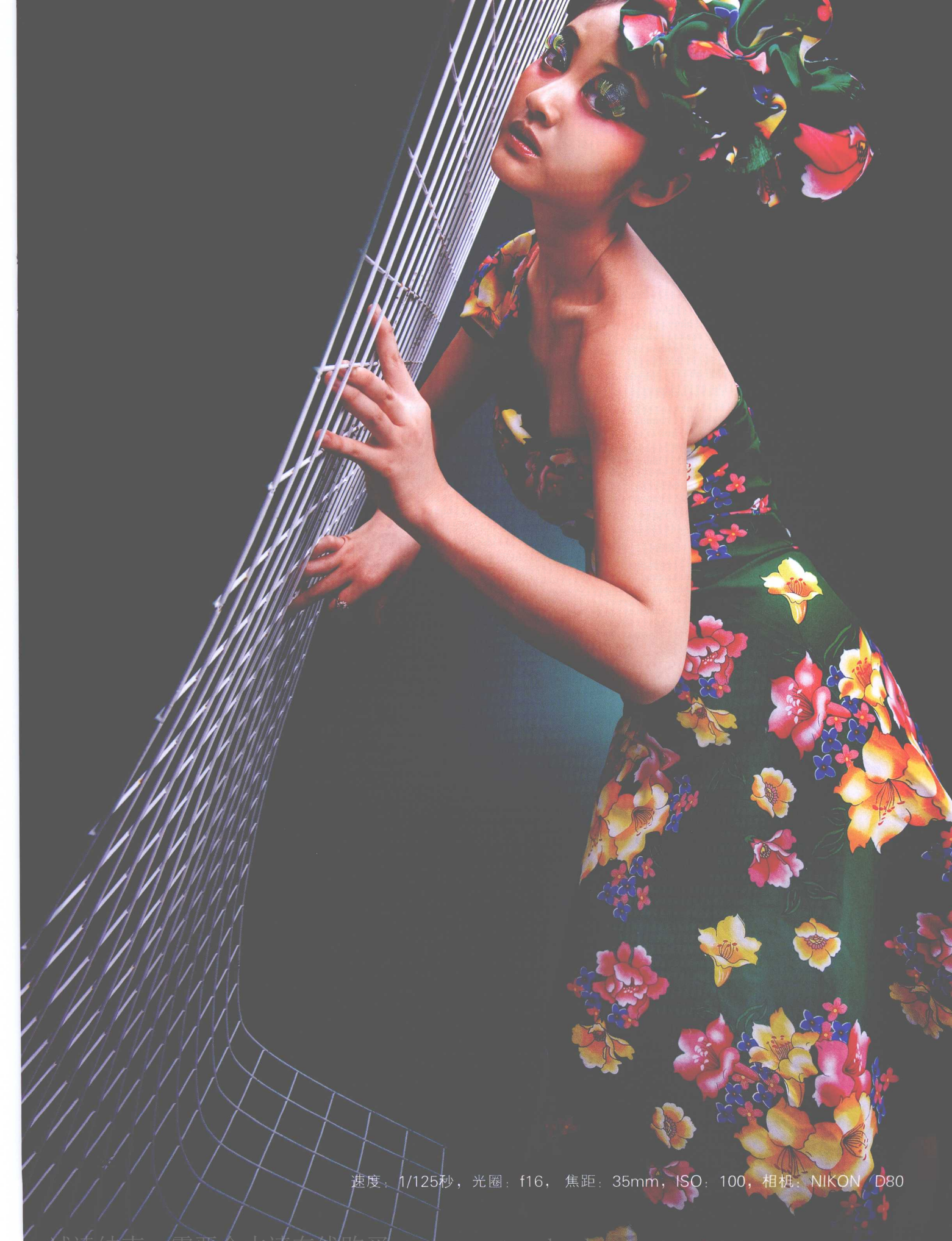
而颈部，腰部则必须保持灵活自然，不可僵硬。象溜肩、驼背、哈腰都是病态表现，应当力求避免。拍摄时人物身体和头部不要成一条线，尽量不要和地面垂直。

四肢、双肩、腰、胯尽量不要与地面水平，尽量产生变化，有转折或有角度变化，忌相互平行。这样不利于表现身体的曲线美。

站姿，重心放在一条腿上，这样更方便身体姿态的发挥。

臂姿时，上臂肌肉和弯曲肘部要注意比例的协调，如胳膊夹紧上臂肌肉会变宽显胖，整条胳膊用力伸直时会变形显得不够直，线条不流畅，影响美感。





速度：1/125秒，光圈：f16，焦距：35mm，ISO：100，相机：NIKON D80

摆布非专业模特，使其放松的方法

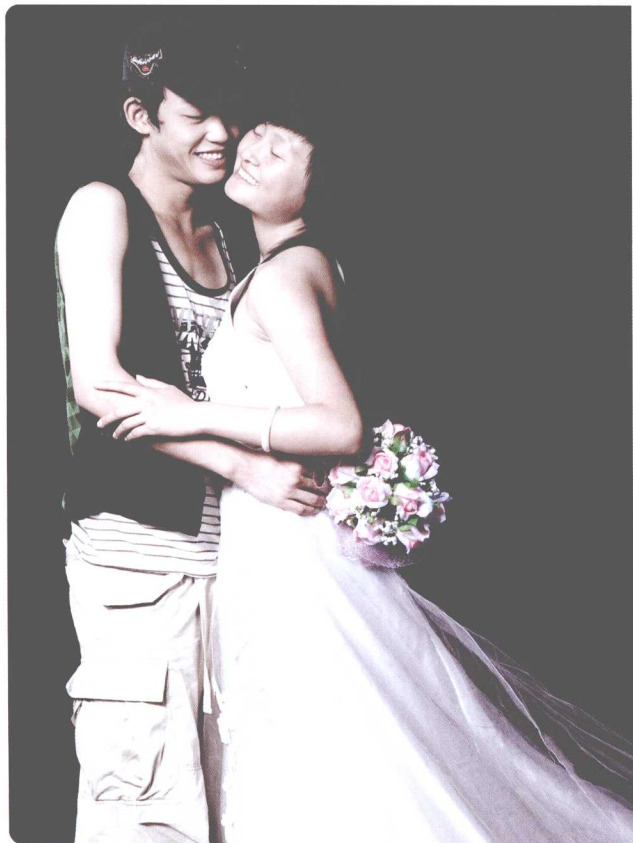
我们都知道在拍摄非专业模特时，她们都会有些紧张，我们可以采取如下方法来缓解这种紧张气氛。

人像摄影，沟通尤为重要。沟通是拍照前的热身运动，是为了消除被摄人物紧张心理的一种方式。

拍摄前非闪光灯下的交流，能了解模特的性格类型、个人喜好、表情、角度等变化美点。提前交流会加深你和她的熟识程度。当进行正式拍摄时，良好沟通可进一步拉近摄影师与被摄人物的距离，使其迅速进入拍摄状态。你的语言幽默随和，举止大方，是直接影响模特放松的关键。试想，如果摄影师都做不到放松模特会放松吗？

音乐是缓解紧张气氛的良药，播放一些模特喜欢的歌曲或者与你拍摄主题相关的音乐，会起到烘托气氛和不至于出现冷场的作用。

本组图片信息：速度：1/125秒，光圈：f16，焦距：24mm，ISO:100，相机：CANON 5D



“当我们遇到光线从另一个方向照射过来时，我们就得在精神上作某种调整。这种调整可能很简单，也可能要费一定的力气；可能令人愉快，也可能令人不舒服。”

——安塞尔·亚当斯（美）

拍摄婚纱照，每个人都希望能够抓住最美的瞬间，留下甜蜜的回忆。其实新人的追求往往是一种过程，摄影师可把风格把握得更纯粹、更浪漫、更青春。放开了去想，大胆的去尝试，突破想象和内心界限去拍摄一次，或许就个性了，创意就更新颖了。

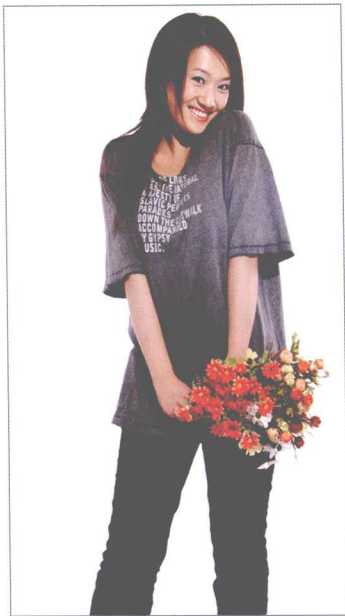
这组作品在用光时主要采用了散射光照明和柔和光质。

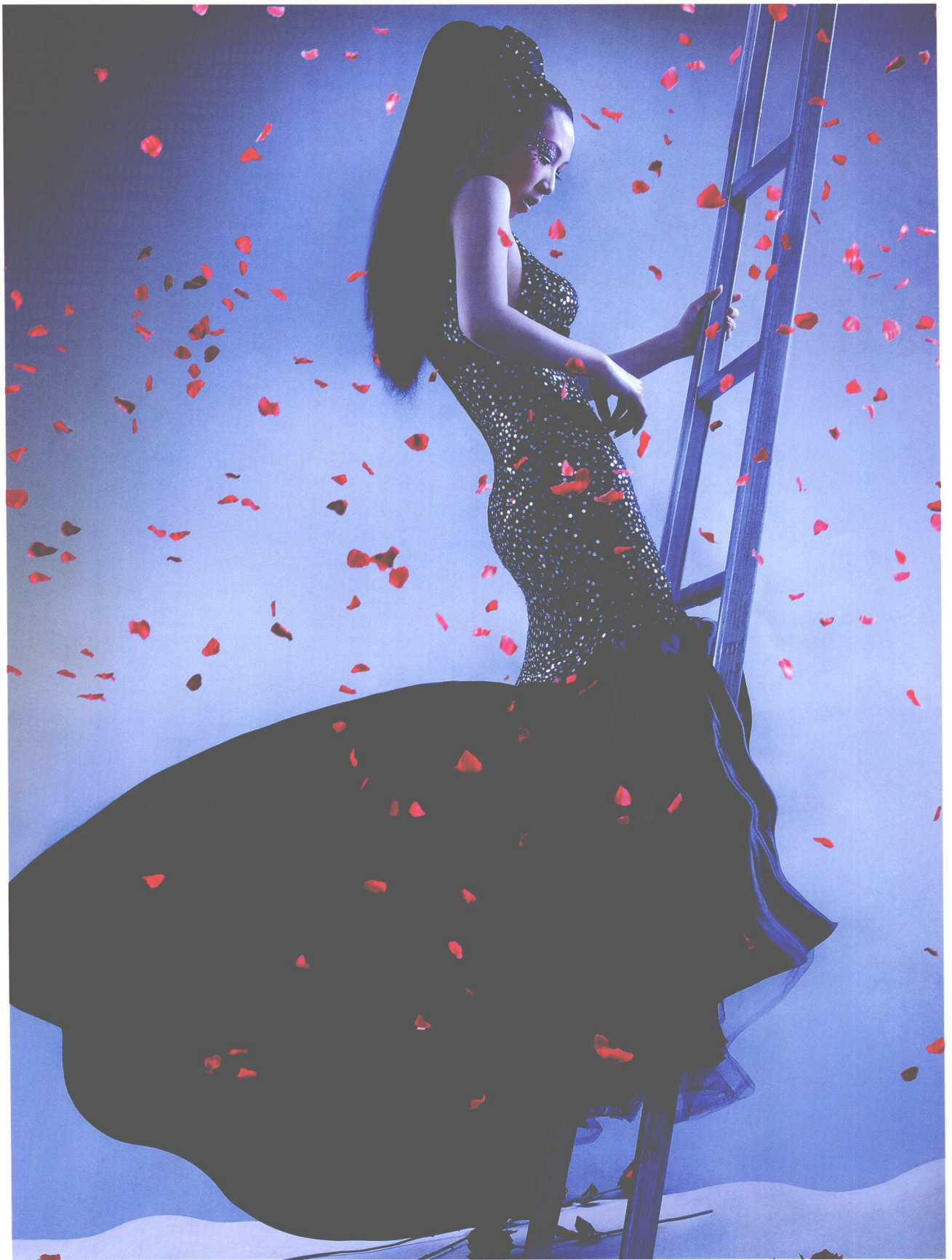


美姿，因道具而产生，因不同道具更加丰富

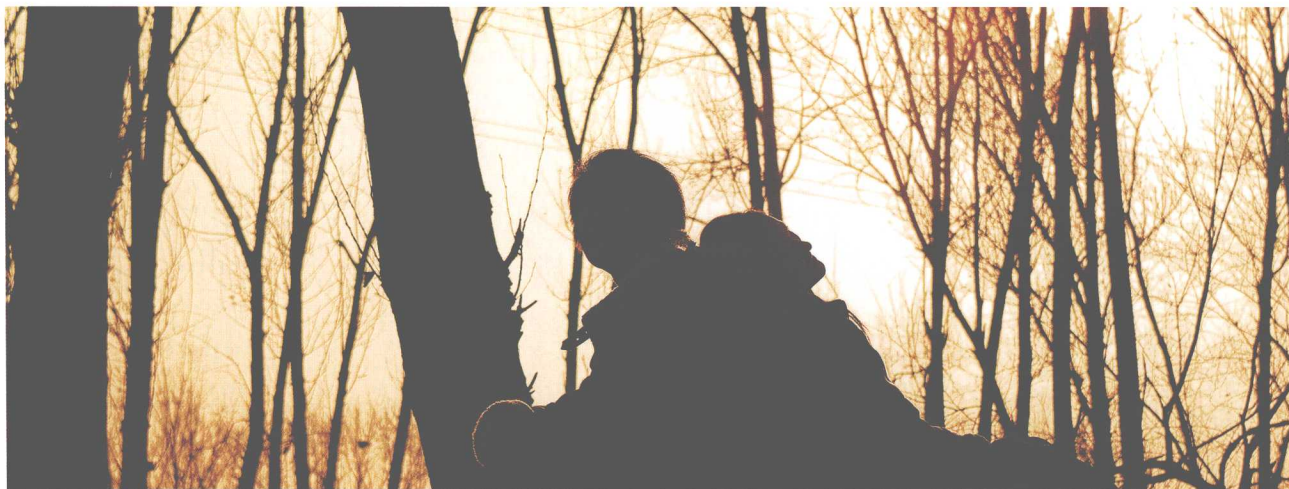
通常我们在拍摄人像时，麻烦之一就是美姿的数量，尤其是影楼中的摄影师，一天可能要摆拍几百个动作，总是避免不了空洞单调之感，也可能出现重复和雷同。在摆出好动作的同时，又要做到层出不穷是一件十分困难的事。但如果我们换一种方式，让被摄对象手拿恰当的道具，或与不同的道具相结合。这时你会发现被摄对象的姿态产生了更多变化。

不同道具会产生不同的美姿。这是不同道具会有不同作用的结果。一棵小树，模特可以用来倚、靠、趴、贴，甚至拥。一把椅子模特可以正坐、侧坐、椅背朝前骑坐、趴在椅背上、手把椅背，脚踩椅子面等等，种种动作都能表现出不同姿态。道具不停的变化自然就产生了姿态不断丰富。而且，从某种意义上说，道具也会为表达作品内涵增色不少。





速度：1/125秒，光圈：f13，焦距：28mm，ISO：100，相机：FUJIFILM S3



美姿，因故事情节产生，因情节发展变化

姿势是一种充满感情色彩的语言，应该力求使人物呈现出健康，高雅的格调。这在人像摄影中往往呈现出最丰富、最生动的视觉效果。一句话，情节可以产生相应的美姿。

摄影师在被摄对象面前，正如导演面对着演员，要告诉他们身体的哪个部分需要控制，哪个部分需要放松，要不断启发诱导，才能从中选出美的姿势来。而我们面对的被摄对象既不是演员，也不是模特，更没有经受过专业的训练。所以，摄影师生动的场控语言，或者叫导

演才能，就显得尤为重要了。被摄对象的面部表情与姿势，在演绎过程中彼此强化，相辅相成，为再现故事情节而服务。

姿势作为人的肢体形态，是一种充满感情的身体表情行为。姿势确立取决于画面的故事情节。摄影师用生动的情节式语言带场，由被摄对象来演绎不失为一种解决美姿的好方法。

时下影楼流行的主题摄影，就是情节美姿的典型案例。



不同焦距的镜头视场不同。

所谓“标准镜头”是和人眼睛视场差不多的效果。即40度至53度左右的视角，换句话说，指焦距接近画面对角线长度的镜头。

使用标准镜头拍照时，通过移动相机使被摄对象在取景框内的大小发生变化。人物姿势，表现真实、生动、亲和力强。（见下图）



速度：1/60秒，光圈：f2.8，焦距：50mm，ISO：200，相机：NIKON D70