

吉林美术出版社

# 摄影圣书

人体·摄影技巧

[瑞士]实用摄影系列教程

安娜·亨里 著



摄影  
圣书

[瑞士] 实用摄影系列教程

人体·摄影技巧

安娜·亨里 著

Original title: Camera Craft Nudes  
Copyright © AVA Publishing SA 2003

**图书在版编目(CIP)数据**

人体·摄影技巧/(英)亨里(Henly, A.)著;柴金璐译. —长春:吉林美术出版社, 2004.10  
(瑞士实用摄影系列教程)  
ISBN 7-5386-1697-7

I. 人... II. ①亨...②柴... III. 人体摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105339号

**摄影圣书**  
**[瑞士]实用摄影系列教程**  
**人体·摄影技巧**

[瑞士] AVA Publishing SA 授权出版发行

出版人/石志刚  
责任编辑/郭俊大 郝熙敏  
译者/柴金璐  
顾问/李立  
编辑加工/赵笑枫

出版发行/吉林美术出版社(长春市人民大街4646号)

印刷/深圳现代彩印有限公司

版次/2005年1月第1版第1次印刷

开本/889×1194mm 1/20

印张/6.5 印数/5000

书号/ISBN 7-5386-1697-7/J·1383

定价/48.00元

# 人体·摄影技巧

[瑞士]实用摄影系列教程

安娜·亨里 著





## 简介

人体摄影是一个很令摄影者兴奋又极具挑战的领域，它有着不同凡响的风格和不同的欣赏群体。

出版这本书的目的是为了让读者从中得到启发与鼓舞，从而创作出自己的作品，我与所有奉献出最好作品的摄影家们一一交流过，对于他们所提出的意见和建议以及摄影技巧作了归纳性的总结，从中我体会到被一部分人称为艺术而被一部分人称为色情艺术、另类艺术的内涵，这就是我宣扬这本书的目的，即宣扬人的形体艺术。对于摄影师而言，拍人体照片最难的莫过于找到没有任何异议的人体模特，你必须具有拍摄的信心，并且使模特对你信任，这是人体摄影必须具备的前提。尽管你在这本书中看到了令你吃惊的镜头，但是，我要告诉你，不要再为自己找借口了，在这本书中我选了一个摄影师本人的自拍照片。

在编写该书的两月期间，这些作品给我启迪，也给了我勇气，我拍摄了两幅作品，一个是孕妇，一个是美丽的新娘。如果出版这本书给我带来好的影响的同时也能鞭策您，我就心满意足了。

安娜·亨里





## 目录

▲海神的缪斯/孔雷德 摄

<b>直面摄影师</b>	10
我们采访了为该书提供作品的四位伟大的摄影师。	
<b>用光</b>	20
学习利用摄影家的照明设备，充分利用现有的摄影器材是创作出好的作品的基本条件，我们向你展示如何利用光线取得更好的效果。	
<b>男性人体</b>	34
拍摄男性人体照是特别具有挑战性的，我们向你证实周围没有女模特也同样可以进行人体拍摄。	
<b>女性人体</b>	40
女性的人体的确是美丽的，采纳我们的意见和建议，运用各种先进技术，创造出令人赏心悦目的人体摄影作品。	
<b>商业人体</b>	56
自己拍摄与按照他人的指示拍摄是有区别的，当别人用金钱雇佣你拍照以取得一些特殊效果时是不允许出错的，我们将向你展示如何建立起专业摄影师的拍摄水准。	
<b>艺术人体</b>	70
从那些伟大的艺术运动中汲取灵感，将他们的天赋与风格融入到你的作品当中，我们将学习老艺术家及当代艺术家的精华。	
<b>壁挂式人体</b>	84
这组照片一般被用于壁挂，专家会提示你怎样拍摄更适合你的主题背景，以便使你的拍摄增加趣味性。	
<b>激情人体</b>	94
一幅成功的激情人体摄影能给观看者以想象的空间，研究一下你的作品，学习创作出一幅属于你的模特为主角的作品。	
<b>抽象人体</b>	104
探索人体摄影继续创作的可能性。	
<b>创意人体</b>	112
我们展示了一些有创造性的人体摄影作品的技巧，考虑一些主要的因素，如创造性的构成，抓住读者注意力等。	
<b>常用术语</b>	124
<b>摄影师的联系方式</b>	126
<b>致谢</b>	128



直面摄影师



▲ 密斯/雷尼·德·汉 摄

我是现在最幸运的摄影师了，事实上，和同时代的其他摄影师不同的是，我不会放弃我的本职工作，因为我是开直升机的飞行员，在意大利军队里开休伊(Hueys)和CH47支奴干人(Chinooks)两种战斗机。

摄影是我儿时生活中重要的一部分，当时我的祖父开了一家摄影棚，那个摄影棚是我曾祖父在1898年创办的。后来，我在军队里开始了我的职业——摄影生涯，在那里，我主要利用摄影为我们的飞行小组做报道工作。我的第一组照片是在1990年于纳米比亚执行任务时拍摄的，我发现空中拍摄和拍摄人体照片有些相似之处，在翱翔于天地间的时候，那种自由自在的感觉油然而生，让我的拍摄情绪空前高涨。现在没有了飞行的翅膀，我在为我深爱的东西创作，那种创作令我兴奋，给我鼓舞。

在我的眼中，女性的躯体是自然界最美的形体，我对女性躯体那种美的感受很深。我试着把我的感受体现于作品中去，在我按下快门的那一刻，我便把女性美的瞬间定格，展现出一幅永恒的美丽图画。

美术摄影给我们提供了发掘古典(古希腊时期)创作的职业准则，赋予了所谓色情摄影一个高尚的衡量标准。追溯到古希腊时代，我们不难发现，那时描绘美女的方式与当今没什么两样。

女性躯体的诱惑力是不容抗拒的，是富有挑逗性的，人体摄影在大部分地区被人们所接受，甚至用于商业广告的人体摄影也被称为艺术，就如同你拥有一张你最喜爱的摄影师的原创作品或者拥有一幅你最喜爱的艺术家的画一样具有满足感。在你欣赏美妙躯体的同时，你对她的性格却永远不会了解，我发现每一个女人都有自己独特的的气质，一个好的摄影师应该能够捕捉得到，我个人比较喜欢拍摄性感照片，因为女人的形体最美。

然而，我发现一些女人比另一些女人拍摄出的照片效果要更好些，对于著名的摄影师而言，美女模特并不是首选。当我为纯娱乐而拍摄时，我所选择的模特都是我对其有特殊感觉的，而且她的表现能力我也



## 直面摄影师 加伯利·瑞根

如果模特在镜头前不拘束，那就会充分展示她的妩媚与性感。

加伯利·瑞根

▲爱罗斯/加伯利·瑞根 摄  
这张照片是清晨在室外拍摄的，模特的后面置一块白布，阳光穿透白布照着模特，不禁让我觉得既性感又高雅。我使用的是富士 Fine Pix PRO S1 数码相机，感光度设置成400，曝光过度一档。

十分了解。当我们按照广告设计标准去拍摄时，如果你不了解模特，就很难诠释出她的美与个性。

我从未去花钱雇佣模特，我所选择的都是我熟知的女孩，她们并非职业模特，只为我做模特。我为她们拍出最美丽的一面，她们为此而感到兴奋，因为她们喜欢我的拍摄风格。

我不需要用很优秀的模特，相反我更喜欢集中用几个固定的模特。对于专业摄影，更好地了解模特才是最重要的，你对她了解越深，你们之间的合作就会很默契，她在镜头前就会表现得更放松，那么一天工作下来你会觉得很轻松。在拍摄每组照片前我都会给我的模特观看我的作品，向她说明我要拍摄的效果，这样我们就会步调一致了。

在意大利工作让我感到很荣幸，意大利女孩被誉为地中海的古典美人。在我看来，她们吸引人的地方在于她们的深邃而又具有诱惑力的双眸，她们在镜头前会充分展示出来。我曾和俄罗斯的职业性感模特合作过，她们的美艳惊世骇俗，像座雕塑；而意大利女孩的眼神流露出性感，跃然于画面。

摄影师和模特之间的关系与其他的工作关系不同，要显得更密切一些，这是摄影工作的性质所决定的。如果模特在镜头前很轻松和自由，就会毫无保留地展现给你她所有的魅力和性感。

当一些人看到我摄影作品的时候，他们就会问我是不是一个浪漫的人，我把这种问话当成是对我的恭维，也就是说我创作女性人体摄影的方向是正确的。我的确是浪漫的人，用我的镜头创作出充满诗意的作品。



▲ 爱罗斯1/加伯利·瑞根 摄

由于灯光的有效使用，这幅性感的照片有三维感，我对于阴影处的雕塑般效果以及她的胸部、胳膊与臀部的突出线条很满意。

在我成长的过程中，我从未想过自己能成为一名艺术家，当我还是个孩子的时候，我就对周围的一切事物感兴趣，特别是自然界，我想把我对自然界的爱与他人分享。我在大学是学生物专业的，在校期间我尽可能利用时间研究不同环境下动植物的生存状况。我加入了“和平组织”被派往危地马拉，就是在那里，我爱上了旅游，也开始了一生对摄影的追求，我所看到的人文的变化是令人难以置信的。

但是，一次意外使我不得不做了一次大手术，开始了一生中最痛苦的时光，饱受折磨和煎熬。就在这段时间，我发现了艺术。

与艺术创作联系起来是一件让人吃惊的事，很难理解，也很难描述，但它的确出现了。显然有一些过程需要策划，需要进行一些研究工作，但最终结果远远超出我们的想象。艺术来自于内心世界，不能给予太多的点缀和修饰，我所进行的技术研究赋予我的艺术作品的自我表现形式，是为了让别人很快就会辨认这其中的奥妙。我的摄影作品塑造的是那种高尚生活的世界，那种静

谧、安详、神奇的地方，那种境界让我浮想联翩，使我深深陶醉其中。我的世界有着各种各样的生命形态，动物、植物以及人。

我深爱这真实的世界，深爱着这世界中真实的人们，真实的形体。人们用那特有的气质吸引你，我努力地把模特们的姿态和表情融入到我的作品中去。

我的摄影作品所塑造的是一个让人流连忘返的世界，这世界有美的境地、奇幻的感觉，让人觉得心旷神怡。

在美国，我研究摄影、油画以及版画制作，一直以来鲁恩·伯纳德给我很深的影响，特别是真实主题方面。《平民的礼物》这部作品，她大多采用平常物体作为拍摄对象，即使是房间中的日常物品，也能成为我们创作的对象。我喜欢这种工作方式，在拍摄人体照片时我便采用这种方法，在我最喜爱的人体世界里发现每一种挑战。

完美的躯体可以拍摄出美的效果，但我更喜欢拍摄真实的并不十分完美的躯体，用我的摄影技巧创造出

## 直面摄影师 萨龙·阮克斯

带着对人体摄影的观点和偏见我走进了摄影界，从一开始，我就清楚我的追求，那就是对人类躯体的肯定和赞扬，但我绝不想加深普通女性对自己身体的那种不安全感。

萨龙·阮克斯



美，从中让我获得满足感。

带着对人体摄影的观点和偏见我走进了摄影界，从一开始，我就清楚我的追求，那就是对人类躯体的肯定和赞扬，但我绝不想加深普通女性对自己身体的那种不安全感。

我的很多模特都是业余人士，她们加入到艺术中的同时也带来矛盾。最常见的表现为烦躁不安，但这些不安的情绪恰恰是拍摄的焦点，我也通常会利用这些情绪的变化来反映我的作品。业余模特不喜欢用金钱作为拍摄的报酬，她们更喜欢的是索要一张最具有代表性的、表现她们自己风格的作品。

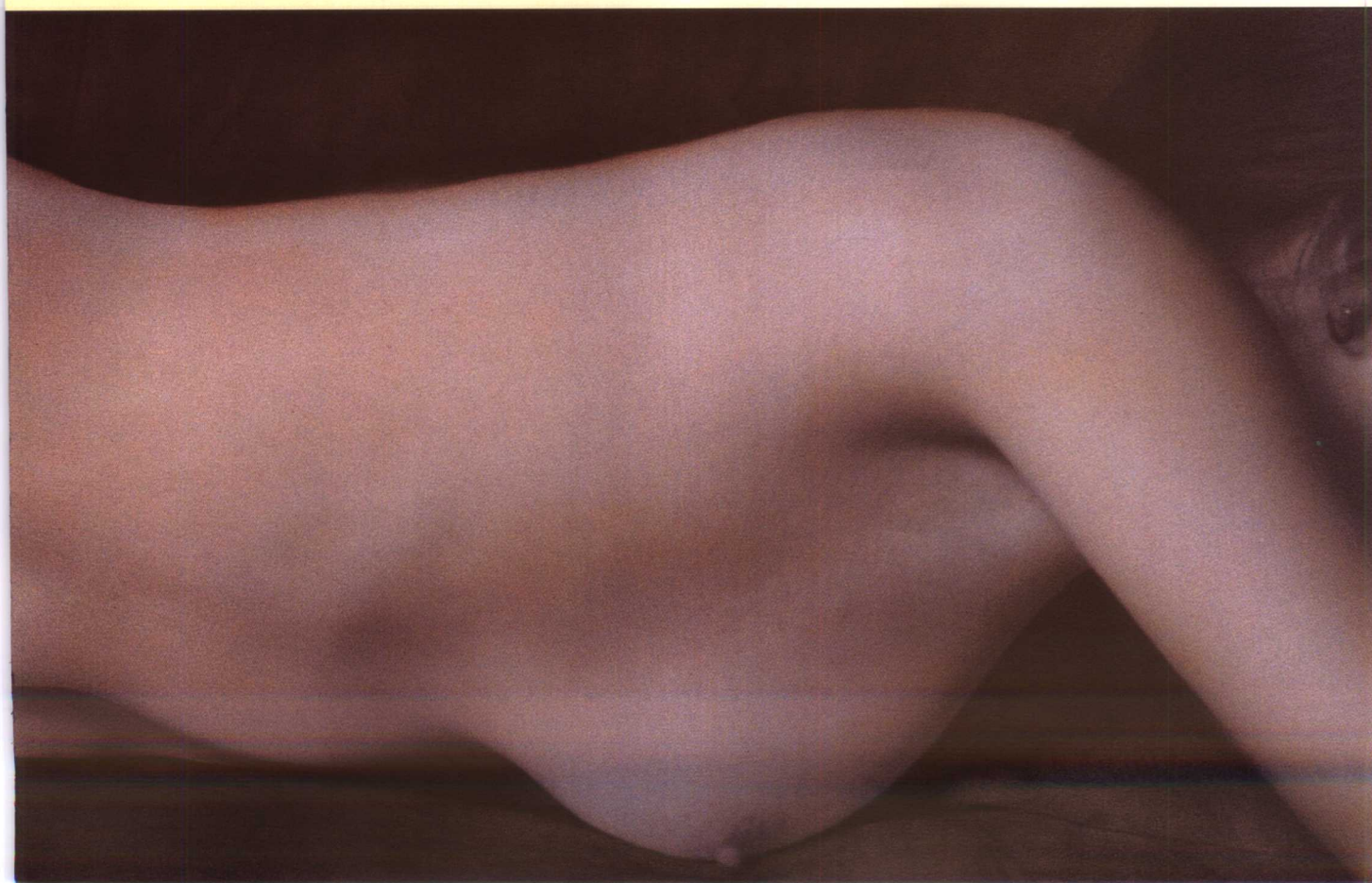
每当开始拍摄一组照片时，我在事先都准备好一种我想要的模式，虽然这些照片没有被保存下来，但却打破了万事开头难的尴尬局面。我所保留的作品都是那种即时创作的照片，大多是在模特休息时摆出的自然姿态。当你在更换胶卷的时候一定要注意模特的表现，那个时候模特认为你正在忙着做别的事情，当她们不需要进入状态

的时候所摆出的姿态是最完美的，也就能拍摄出最好的作品。

完美的躯体可以拍摄出美的效果，但我更喜欢拍摄真实的并不十分完美的躯体，用我的摄影技巧创造出美，从中让我获得满足感。

▼侧面人体/萨龙·阮克斯 摄

这个模特身材很高，我充分利用她的优势，把她的身体展现成峡谷形。同时在她向前移动时我会捕捉到一丝动感，拍摄出更美的效果。





## 直面摄影师 鲍勃·卡洛斯·克拉克

近10年来我一直在拍摄穿高跟鞋的美女，我的好友艾伦·琼斯是一位闻名的艺术家，多少年来他一直致力于把人体像册合法化的工作。我喜欢人体肌肤，它能勾勒出美的轮廓。

鲍勃·卡洛斯·克拉克