

ÚVOD

The Photographer's Guide to Posing

ÚVOD: Pózování s jistotou 13

Váš průvodce pózováním	16
Je póza pouze slovo se čtyřmi písmeny?	18
Vaše cíle	19
Špatně ❌ a dobře ✅	19
Pravidla jsou od toho, aby se porušovala	20
„Trénujte své oko“	21
Další způsoby, jak se učit	23

1 Pózování – jak vidí fotoaparát 25

Pózování, volba objektivu, perspektiva a jak fotoaparát vidí	26
Perspektiva – pravidla, která mění všechno	26
Volba objektivu a ohnisková vzdálenost	27
Perspektiva a póza: Umístění těla	30
Perspektiva a úhel fotoaparátu	34
Volba objektivu a perspektiva	36
Úhel záběru a výška objektu	38
Proč na tom všem záleží	41

2 Pózování a výrazy obličeje 47

Režie	48
Zrcadlení	48
Gesto	49
Verbální usměrňování	51
„Lepší strana“ vašeho objektu	51
Poloha hlavy	55
Důležité prvky u portrétu obličeje	58
Brada a čelisti	58
Oči	60

Ramena a krk	62
Nos	66
Uvolnění napětí	70
Dát to dohromady	70

3 Nástrahy při pózování **73**

Špatné držení těla	74
Problém: Krk	74
Problém: Střední část	75
Problém: Snížená výška	76
Řešení: Zlepšete držení těla	76
Zkrácení	78
Problém: Rameno mířící k fotoaparátu	78
Řešení: Nastavte paži	78
Problém: Končetiny ve směru k fotoaparátu	80
Řešení: Změňte polohu vůči fotoaparátu	80
Problém: Tělo směrem k fotoaparátu	70
Řešení: Otočte objekt	70
Spojení	84
Problém: Paže po bocích vytvářejí spojení	84
Řešení: Vytvoření negativního prostoru	84
Řešení: Pózování paží na těle	87
Řešení: Použití paží jako kontury	89
Problém: Široké oblečení vytváří srostlice	90
Řešení: Upravte oblečení	90
Řešení: Upravte ruce	91
Špatně pózované ruce	92
Problém: Rušivé ruce	92
Řešení: Umístěte „růžovou“ směrem k fotoaparátu	92
Problém: Napětí	94
Řešení: Uvolněte ruce	94

ÚVOD

Problém: Zakrytí čelisti	95
Řešení: Upravte umístění ruky	95
Řešení: Ruce přitisknuté k obličeji/tělu	96
Řešení: Ruce položte jemně	96
Špatný výraz	96
Problém: Napjatá, vážná tvář	97
Řešení: Uvolněte hlavu a rty	97
Problém: Jelen ve světlometech	98
Řešení: Vytáhněte emoce nebo výraz očima	98
Tipy a triky pro výrazy	99
Trénujte své oko	102

4 10 kroků k úspěšným pózám a jejich variacím

111

10 kroků k úspěšnému pózování	112
KROK 1: Vyberte základní pózu	112
KROK 2: Upravte pózu nebo změňte úhly fotografování tak, abyste upoutali pozornost na konkrétní části těla nebo ji od nich odvedli	112
KROK 3: Zkontrolujte perspektivní zkratky a sloučení	114
KROK 4: Zajistěte dobrou polohu rukou a držení těla	115
KROK 5: Zapojte klienta, abyste získali dobrý výraz	116
KROK 6: Fotografujte!	116
KROK 7: Měňte polohu rukou, výraz a umístění ramen	116
KROK 8: Vyzkoušejte různé úhly snímání, pozice fotoaparátu, oříznutí, pracujte s hloubkou ostrosti a měňte objektiv pro větší rozmanitost.	117
KROK 9: Vše to zopakujte!	112
KROK 10: Analyzujte své obrázky a učte se ze svých úspěchů a chyb!	112

5 Pózování žen

127

Pokyny pro pózování žen	128
Zdůrazněte pozitiva, potlačte slabiny	128
Ohyb a křivka!	136
Vzbuzení zájmu pomocí asymetrie a výškových úrovní	146
Vytvářejte pózu, abyste přidali náladu nebo drama	150
Použití zužujících bodů k vytvoření křivek a tvaru přesýpacích hodin	159
Oblíbená póza	163
Pohyb	164
Krok po odrazu	164
Krok na schod	164
Ventilátor	165
Trénujte své oko	168
5 oblíbených póz pro ženy	176

6 Pózování mužů

179

Pokyny pro pózování mužů	180
Strukturované a stabilní pozice	180
Podpořit, podepřít a rekvizity	187
Ramena definují šířku	193
Ruce a nohy: Pracujte s nimi!	197
Napřímo a vyladit	202
Trénujte své oko	207
5 oblíbených póz pro muže	214

7 Pózování párů **217**

Pokyny pro pózování párů	218
Pro romantiku: Vytvořte více bodů interakce	218
Asymetrie – vyhněte se zrcadlovým pozicím	228
„Dokola kolem“ pro nové pózy	237
Čtyři základy pro „dokola kolem“	237
Vytváření rozmanitosti pomocí končetin a výrazu	239
Změny v nastavení fotoaparátu	242
Kvalita a výraz nad kvantitou	250
Trénujte své oko	251
5 oblíbených póz pro páry	258

8 Křivky **261**

Pokyny pro pózování křivek	262
Přehánějte pózu a perspektivu	262
Vybírejte oblečení pečlivě	267
Definujte pas	271
Vytvoření vizuální rovnováhy	275
Oříznutí a místa zúžení jsou vaši nejlepší přátelé	281
Trénujte své oko	285
5 oblíbených póz pro křivky	292

9 Rodinné portréty **295**

Pokyny pro pózování rodiny	296
Stavějte pomocí trojúhelníků	296
Vyvážená kompozice	305
„Společná“ řeč těla	296
Výrazy	315
Nezapomeňte na perspektivu	315
Trénujte své oko	321
5 oblíbených póz pro rodinné portréty	328

10 Budoár 331

Pokyny pro pózování budoáru	332
Ohnutí, křivka, oblouk!	332
Ukažte silné stránky, potlačte slabé	343
Ruce hladí tělo a směřují pohled	353
Práce s fotoaparátem	354
Najděte krásnou pózu	356
Trénujte své oko	360
5 oblíbených póz pro budoár	368

11 Mateřství 371

Pokyny pro mateřské portréty	372
$\frac{3}{4}$ úhel nebo profil pro zdůraznění	372
Ohněte nebo pozvedněte nohu blíže fotoaparátu	374
Použití paží k vytvoření obrysu	378
Všechna pravidla pózování a perspektivy stále platí	382
Zahrňte partnera do podpůrných, rámujeících póz	384
Trénujte své oko	390
5 oblíbených póz pro portréty mateřství	398

12 Spojení všeho dohromady 401

Kontrolní seznam	403
Objekt č. 1: Štíhlá mladá žena	404
Objekt č. 2: Žena plných křivek	414
Objekt č. 3: Rodina	424
Objekt č. 4: Pár	430
Objekt č. 5: Žena s plnými křivkami	437
Závěr	445

Vaše poznámky 446
