

超实用的照相 pose 集合还有拍照注意事项

第一部分 摆 pose 基础篇，你需要注意的各种事项！



Model 靚 Pose

✦ Pose 基礎技巧

適合拍攝的Pose要注意很多地方，首先是美態，一些簡單的技巧已可以大大改善Pose的質素，令Pose更上鏡，更有美態，我們就先說說這些小技巧。

1 多擺側身

人像攝影的基本是要表現Model的身形和外貌，再深入些則是表現Model感情，或者表達攝影師心中的攝影概念。所以第一步基礎技巧就是要令Model身形更好看，方法是讓Model側身全，理由十分簡單，女性的身形美在側身站立時容易表現出來，如果純粹正面望著鏡頭，就變成影「學生相」一樣。



▲ Model正面看來十分呆板，即使Model的表情如何活潑，也不能彌補！



▲ Model的身體更富立體感，身體線條亦十分突出。

2 避免「白眼」

所謂「白眼」即是Model雙眼出現上下的眼白，望上去十分古怪，邪氣十足。多數出現於Model向後仰頭時，眼睛向上望，就容易出現。平時拍攝必須避免，如果見到一些Model容易有白眼，就更要小心。

▼ 如果有白眼，Model看起來會十分邪氣，最好可以避免。



▲ 沒有白眼才是適合的女條件。

邹平论坛
www.zpbbs.cn

拍攝女像之風由始至終都是那麼興盛，除了各大影會活動有Model上場之外，一堆熱衷Model攝影的拍友更加樂此不疲，不過當大家開開心心拍攝時，常會遇上Model擺Pose姿勢不佳，需要攝影師即時指導的情況。但是怎樣的Pose才叫好呢？怎樣才可以擺出適合拍攝的Pose呢？今次DC Photo全攻略將會和大家分享如何指導Model擺個靚Pose。



全攻略

3 自然的笑容

常見有些拍友喜歡玩「呆板」，Model毫無表情，以為可以拍出Cool的感覺，其實表情冷漠而又上鏡是十分困難的，基本還是要Model帶著笑容為佳，女像天真活潑的自然笑容，極具吸引力，如果初學者想影出「標準」女像，還是用盡辦法逗笑Model吧！

▶到底Model毫無表情是Cool呢？還是在發愁呢？如果Model擺得不好，就肯定是令人反感的表情。



木獨表情



自然笑容

▲Model要為自然的笑容，吸引力的確大增，初學人像攝影的人應該先學會逗笑Model。

Tip

Close up解決Pose問題

如果拍友真的不曉得如何安排Model擺Pose，可以用最簡單的方法解決！就是Close up拍Model臉孔，Model的身體有無Pose都不重要了。

▶Model擺Pose感覺尷尬，但也可以改為Close up拍攝。



▲近攝面部就無需要理會Model的Pose了。

4 坐直身子

要Model有良好姿勢一定先伸直腰背，很多Model習慣性地彎腰駝背，她們自己的感覺是很舒服，但拍出來就極其不自然，Pose變成懶散、隨意。所以基本技巧就是請留意Model的身子是否伸直，切勿彎成「蝦米」了！

▼當Model坐起身子，腰背伸不直，看上去就有種不自然的無力感。



▲Model改為伸直腰背，感覺立即好得多，效果是極之明顯。

5 「裁走」Model身體

最後一項基本，是攝影師構圖的問題。想要有自然的Model相，最好不要隨便「裁走」Model的身體，也就是畫面盡量最適當涵蓋Model身體。例如拍全身，就不要裁走頭頂或腳踝，拍大頭就不要裁走下巴。理由是保持Model的身體完整，那些不必要的構圖就只會破壞相片，而不見得有攝影構圖的意義。

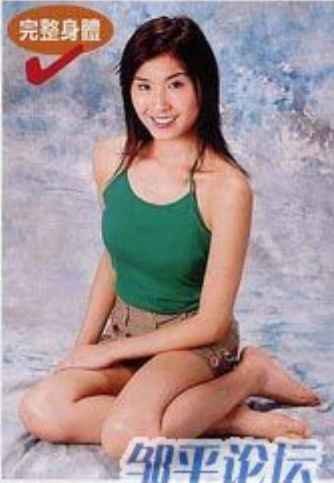
▼在構圖的時候把Model的身體裁走，其實並沒有多大意義，只會令人覺得這是由於拍攝者失手所致。



Tip

似有還無的Pose

如果Model已熟習擺Pose的方法並領會Pose的避忌之處，那就可以擺些自然的Pose，其實Model的動作絕對有目的，而並非純粹隨便坐直，不過Pose看起來似有還無，效果更佳。



▲改為完整的身體，拍出來就不會覺得被裁割。
www.zpbbs.cn

戶外拍攝小道具

於戶外拍攝時，一些小道具的幫助可以令Model擺Pose更舒服，一般倚牆扶椅就最好，其次是利用雜誌或眼鏡之類，令Model在擺Pose的時候更為舒服。同時亦可以輔助拍攝的作用。特別可以針對經驗不足的Model，能改善他們不自然的神情。



▲雜誌是好道具，手拿著雜誌亦即有事可做了，Pose貼近生活化，亦比較自然。



▲如果Model不熟悉擺Pose的方法，不妨讓她依靠牆壁，這樣效果會更好。



▲眼鏡也是簡單而有用的道具，用處有兩個：(一)在頭髮凌亂或被吹散時當頭簪；(二)當襯托品，用在陽光普照時最適合，陰天切勿使用，否則會被嘲笑！



▲筆記簿是示範Model不望鏡頭的最佳選擇，Model完全有理由不望攝影師，對於膽小怕羞的Model是最好好用的道具。

Model Pose要注意

頭髮整齊，應見到眼睛

雙眼盡量望鏡頭

任何時候背部都要伸直

腿部不要彎或「翹頭腳」



Model保持甜美笑容

支撐身體的手臂勿太過用力

腰部盡量扭動，形成美麗體態

邹平论坛
www.zpbbs.cn

戶外的坐姿攻略

戶外拍攝時也有很多Pose可以安排，利用戶外環境，Model可以發揮的空間比室內影樓更多，但純粹Pose的話，戶外、戶內的姿勢可以共用。如果安排Model於戶外長椅安坐，就要特別注意Model雙腿的姿勢，特別是穿裙的女孩子，恰當的姿勢可以避免「走光」，亦能延伸Model肢體，令她們更美麗。



▲坐在長椅上的Model身形太正直，和「坐禪」沒有兩樣，有如影學生相。



▲將小腿斜放，可以改善呆板感覺，當然較好，但仍有很大修正空間。



▲Model的小腿分開，是較正統的擺法，望上去活潑些，亦較有青春氣息。



▲始終是側身斜放雙腿才是較好的安排，Model立時變得有立體感。



▲利用側面拍攝，再配合Model的身形，此時無論Close拍攝還是全身拍攝，Model的姿勢都能不俗。



▲這是較為有線條感的Pose，Model要擺得好並不困難，雙腿基本已成固定，但上身則可由此基礎再變化，姿勢可以更多、更難。

Tips

雙腳小注意

當Model斜放雙腿時，仍需要伸直腳尖，如果吊起則帶有強烈輕佻感，不能成為好Pose，各位拍友一定要注意。



鄒平论坛
www.zpbbs.cn

必殺Pose教路

指導Model擺Pose的確是十分困難，盡可能「抄得就抄」，不時拿些精彩的Model相作為參考，例如大師級作品集、網上靚相等，這樣累積一堆較好的Pose，現場指導Model擺Pose時亦有更佳效果。

站立姿勢



坐直姿勢



躺臥姿勢



必殺Pose教路

指導Model擺Pose的確是十分困難，盡可能「抄得就抄」，不時拿些精彩的Model相作為參考，例如大師級作品集、網上靚相等，這樣累積一堆較好的Pose，現場指導Model擺Pose時亦有更佳效果。

站立姿勢



坐直姿勢



躺臥姿勢



注意哦～照相的时候一定要挺胸收腹背挺直，这样才会看出来曲线，嘎嘎

第二部分 升级篇，参考 pose！

1、头部和身体忌成一条直线

两者如成直线，难免有呆板之感。因此，当身体正面朝向镜头时，头部应该稍微向左或向右转一些，照片就会显得优雅而生动；同样道理，当被摄者眼睛正视镜头时，让身体转成一定的角度，会使画面显得有生气和动势，并能增加立体感。

成功的案例：



2. 双臂和双腿忌平行

无论被摄者是持坐姿或站姿，千万不要让其双臂或双腿呈平行状，因为这样会让人有僵硬、机械之感。妥当的做法可以是一直一曲或两者构成一定的角度。这样，就能既造成动感，姿势又富于变化。

成功案例：



3. 尽量让体形曲线分明

对于女性被摄者来说，表现其富于魅力的曲线是很有必要的。通常的做法是让人物的一条腿实际上支撑全身的重量，另一条腿稍微抬高些并靠着那一条站立的腿，臀部要转过去，以显示其最窄的一面，胸部则通过腰部的弯曲，尽量地显示其高耸和丰腴感。同时，人物的一只手可摆在臀部，以便给画面提供必要的宽度。

成功案例：



4. 坐姿忌陷

表现被摄者坐姿时，不要让其像平常一样将整个身体坐进椅子。如果这样，她的大腿会呈休息的状态，以至于腿上端多脂肪的部分隆起，使大腿显得很粗笨。正确做法是让其将身体向前移，靠近椅边坐着，并保持挺胸收腹，这样可避免肩垂肚凸现象。

成功案例：



5. 镜头宜远不宜近

一般来说，拍人物照，距离远些总比近些好。因为当镜头(尤其是短焦距的镜头)离被摄者很近时，会出现畸形现象。因此，摄影时应选择合适焦距的镜头，并让镜头与人物保持一定的距离。根据实践我们得知若使用标准镜头拍人物头像，最佳距离在 2—2.5 米之间；拍胸像则在 2.5—3 米之间；拍全身像，以 4—6 米之间为宜。此外，让被摄者的手和脚紧靠着身体，有助于避免畸形现象的发生，而一旦当它们离身体前后半米以上，就会显得比例失调，手、脚会变得过大或过小。

成功的半身像：



成功的全身像：



6. 表现好手姿

被摄者的手在画面中比例不大，但若摆放不当，将会破坏画面的整体美。拍摄时要注意手部的完整，不要使之产生变形、折断、残缺的感觉。如手叉腰或放进口袋里时，要露出部分手指，以免给人以截断的印象。

成功案例：



还有很多可以参考的 pose 哦~~~



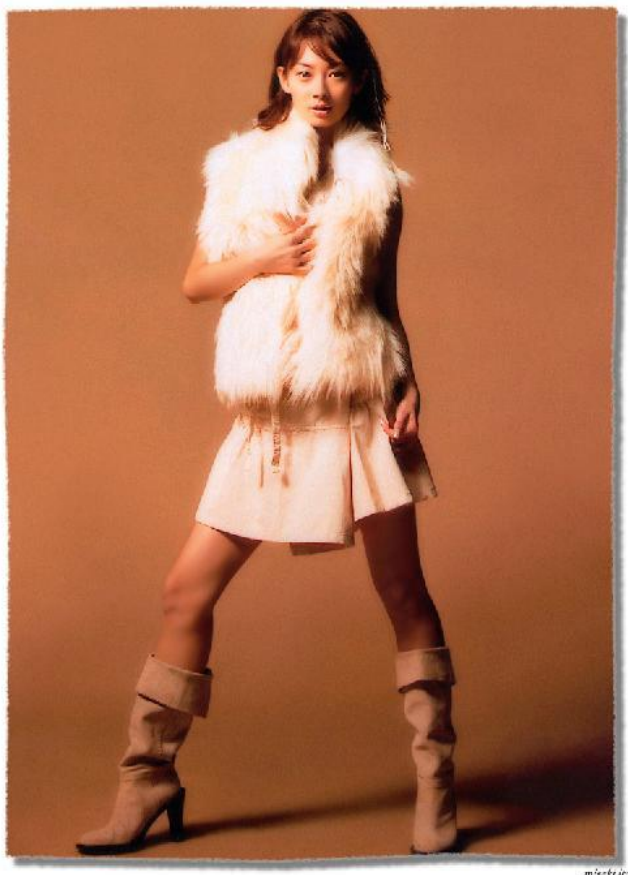
记住，一定要给人物的动作一个理由。比如这张就比较傻。如果头部微抬，换副早起深呼吸的表情，则比较合理和优美



如果要个性和妖冶一点，可以把手勾在腰带，或者插在兜里，或者提起小裙子



也可以叉在腰间，这样可以显得成熟、自信和略带俏皮



misskiss

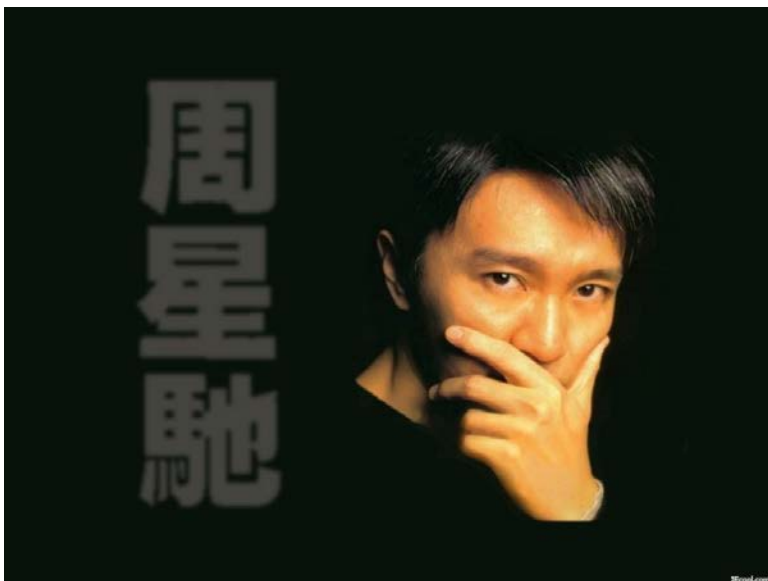


如果用手挡住了脸，其实是引导观众把注意力放在面部显露的部分，则当然要把最美的部分露出来，让人遐想无穷



还有一种手姿在站姿中不常见，不好摆，但是其它姿态中常见，所以在这里要提一下，就是把手臂向后摆按住臀，这样的好处是强化的腰背部美丽的曲线

男生也要照 pp~不过.....男生的 pose 就不是很多了，嘿嘿



第三部分 高级篇，合照 pose!

合照比起单人照来说，更需要突出的是几个人之间的互动，所以不要呆呆的站着不动哦~~

第四部分 完结篇，sweet sweet 情侣 pose!

深情相拥造型版

代表人物：Rain 林秀晶

就那样静静的抱在一起，感受彼此的心跳，感受彼此深爱对方的心。



深情相拥造型版

代表人物：李準基色诱姜成妍



深情相拥造型版

代表人物：郑雨成金泰熙

介个好稀饭～～好稀饭～～



亲昵造型版

代表人物：具惠善玄彬

男生的背总是会带女生带来或多或少的安全感，女生轻轻的靠在男生背部，食指轻戳男生的脸颊，

代表人物：具惠善玄彬

男生的背总是会带女生带来或多或少的安全感，女生轻轻的靠在男生背部，食指轻戳男生的脸颊，幸福的感觉油然而生。



深情相拥造型版

代表人物：赵寅成韩孝珠

偶最稀饭这个啦~~~~~

<http://user.chol.com/~wiwi>
"천국"

