

Master Photographer's Practical Skill

魅态人像摆姿技巧

——魅态摄影大师摆姿技巧与杰作

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

[美]比利·皮格勒姆/著 王晓路 夏雨/译 湖南美术出版社



摄影大师
实用技法丛书



亚马逊网上书店艺术与摄影类畅销书

多年来，摄影师们已经认识到给人像摆姿确实需要技巧——所有的摄影师为了取得成功，都必须学习和开发这些技巧。即便是有经验的职业模特，尽管她们可以优雅地摆出一系列的姿势，但仍需要摄影师的调整，以突出她们的最佳特征和掩饰其欠缺部分。本书将帮助你摆脱通过臆测摆姿的状况，并且传授你一些知识，从而避免犯常见的错误。此外还通过插图展示了大量姿势的变化，告诉你让模特处在什么位置可以达到赏心悦目的效果。最重要的是，它将帮助你建立可以发挥自己创造性的基础。

Master Photographer's Practical Skill

魅态人像摆姿技巧

—— 魅态摄影大师摆姿技巧与杰作



摄影大师
实用技法丛书



[美]比利·皮格勒姆/著 王晓路 夏雨/译 湖南美术出版社

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

致 谢

感谢快乐高·皮格勒姆、汤姆和多丽·布兰斯基，他们的鼓励、爱和支持有助于我从事这个值得做的职业。

此外，感谢洛尔·安德森的专业咨询，尤其在涉及CSI方案的部分。还要感谢所有演示的模特们：贝萨妮、西尔娜、亚娜、简妮、卡西娅、克瑞西、莱克西、丽莎、玛丽莎、玛丽、莫妮卡和萨恩。

特别感谢“比基尼湾运动装”和加拿大多伦多的泳装设计师波，来自“伊希斯服装设计”并为图片提供了许多时装的拉娜·弗奇斯，西雅图的发型和时装设计师迈克尔·霍尔，拉斯维加斯的发型和化妆专家温德林·纳尔逊，以及化妆师尼希·凯利和克里斯蒂娜·科普兰德。

最后，感谢克林奇·琼斯、《黄昏》杂志、拉斯维加斯的《前灯和排气筒》杂志、《拉斯维加斯奢侈品》杂志和《演艺圈》杂志。

图书在版编目(CIP)数据

魅态人像摆姿技巧: 魅态摄影大师摆姿技巧与杰作 / (美) 皮格勒姆编著.
王晓路, 夏雨译. —长沙: 湖南美术出版社, 2008.10
〔摄影大师实用技法丛书〕
ISBN 978-7-5356-3014-8

I. 魅… II. ①皮… ②王…③夏… III. 人像摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第150926号

POSING TECHNIQUES FOR PHOTOGRAPHING MODEL PORTFOLIOS

by Billy Pegram

Copyright © 2008 by Billy Pegram

Published by arrangement with Amherst Media, Inc. of Buffalo, New York, U.S.A.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Hunan Fine Arts Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

湖南美术出版社获得本书中国大陆地区独家出版发行权。任何人不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

著作权登记号: 18-2008-015

版权所有 侵权必究

魅态人像摆姿技巧

作者: [美]比利·皮格勒姆

翻译: 王晓路 夏雨

责任编辑: 陈刚

责任校对: 伍兰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

制作: 点律文化

印刷: 恒美印务(广州)有限公司

(广州市南沙经济技术开发区区市大道南路334号)

开本: 889×1194 1/16

印张: 8

字数: 6万

版次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-3014-8

定价: 48.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，

请与印刷厂联系调换。



目录

引言 6

好姿势的重要性.....6	
帮助模特看上去最好.....6	
让客户满意.....6	
模特摄影的挑战.....7	
技术的变化.....9	
风格.....9	
与他人合作.....10	
关于本书.....12	

第一章 基本原理.....14

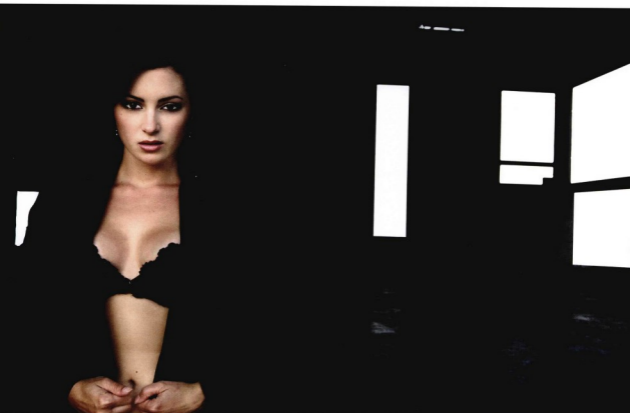
预视.....14	
仿效他人的成功.....14	
运用你的想象力.....14	
传达你的观念.....14	
目标.....15	
创造流动.....15	
停下来注视.....17	
工具.....17	
直线.....17	
曲线.....17	
构图和剪裁.....23	
透视.....28	
色调和色彩.....28	
姿势.....31	

第二章 身体的摆姿.....33

三个基本规则.....33	
姿势.....33	
CSI方案：一个切入点.....34	
起源和用途.....34	
图解一个姿势.....34	
“C”，“S”和“1”形姿势.....35	

脚的姿势.....35	
交叉姿势和分开姿势.....35	
脚和踝.....36	
露出一个脚跟.....37	
剪裁.....39	
踮脚尖.....40	
隐藏脚底.....42	
使腿苗条并伸长.....42	
帮助刚入行的模特.....42	
胸部和臀部.....44	
背面视图.....44	
坐姿.....44	
提起一只脚.....44	





手和腕·····	45
手的重要性·····	45
“差的”手·····	47
总的指导方针·····	47
放松的姿势·····	48
手拿着小道具和产品·····	51
双手环绕着脸·····	51
手放在膝处·····	52
手放在束腰/腰带处·····	54
手放在口袋里·····	56
手和翻领、拉链·····	56
手放在大腿上·····	59
手放在膝上膝下的大腿区域·····	61
实用范例·····	62
手臂和肩膀·····	67
与身体分离·····	67
肘·····	67
握住脸·····	67

手臂举起·····	68
-----------	----

第三章 头和脸的摆姿·····69

脸的视图·····	69
正面视图·····	69
四分之三视图·····	69
侧面视图·····	69
头部的倾斜·····	71
眼睛·····	72
嘴唇·····	75
表情·····	78

第四章 不同类型的摆姿·····81

决定最佳的市场·····	81
年龄·····	81
身高·····	81

整体形象	82
商业摄影	83
时装摄影	85
鞋态摄影	87
内衣摄影	89
大号模特摄影	91
编辑摄影	93
体育/运动摄影	94
产品目录摄影	96
泳装摄影	97
特别之处	99

安排内部照片	122
分组	122
填充	123
空白页	123
变化	123

结语	124
更多内容	124

第五章 实用范例 101

贝萨妮：形体照	101
西尔娜：对称性	103
简妮：自然的曲线	106
莱克西：展示个性	109
莫妮卡：少女般可爱有趣	110

第六章 建议和提示 112

建立写真相册样照	113
品质	115
与模特交流	115
从人像开始	116
制造一种情感	118
使模特舒适	118
背景的选择	119
服装	120
照明	121
制作写真相册	122
安排首尾页照片	122



引言

好姿势的重要性

多年来，我已经认识到给模特摆姿势确实有技巧——所有的摄影师为了成功，都必须学习和开发这些技巧。

帮助模特看上去最好 刚入行的模特，特别依赖摄影师的经验去指导她们摆出讨人喜欢的姿势。甚至是有经验的模特，尽管她们经常开出相当多的姿势清单并且优雅地做出一系列姿势，但仍然需要摄影师的调整，以突出她们最好的特征，同时掩饰有欠缺的方面。

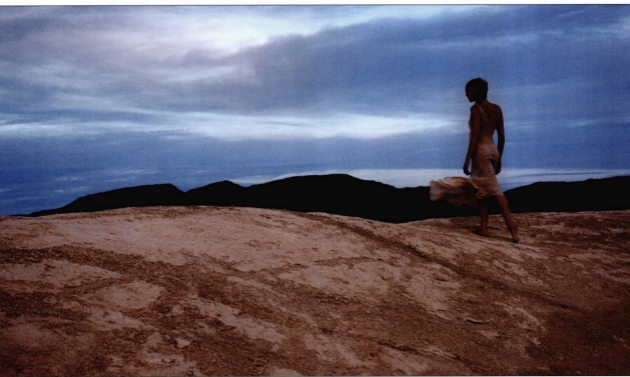
通常，一个紧张的模特只知道站在相机面前，等待别人告诉她做什么。如果你是一个没有经验的摄影师，很难指导模特——尤其因为摄影师擅长观察一个姿势胜过向被摄者清楚地传达它。

让客户满意 关于模特摄影，有一个额外的考虑：客户。这也许是一个商业客户，或者当拍摄一个模特的写真相册时是她所有的潜在雇主（写真相册是最有力、最可以反映模特本身素质和表现的一系列专业照片）。

如果为商业客户创作图片，模特常常没有产品重要；她仅仅被用来增加照片的意境。既然如此，



▲ 掌握给模特摆姿势的技巧，唯一的方法是学习和实践。



▲ 获得一幅令人满意的模特照片不是靠运气——它需要耐心、技巧、知识和奉献。

模特的姿势必须迫使观者的眼睛注意产品或者被推销的业务。如果一个模特可以做到这个，同时还能引起观者情绪的共鸣，那么照片对于客户或登广告的人来说将是成功的。问问自己：我们想设法表现什么？是某一件服装，还是关于服装的某些特别的东西（比如一个拉链、衣料或者是设计）？什么能促使观看照片的人想要购买产品？

如果为模特的写真相册创作图片，必须有计划地去吸引那些她所期望的雇主。这些客户可能包括设计师、杂志、产品制造商、珠宝商以及任何其他雇用模特的产业。此外，图片必须展示模特最好的特征，隐藏任何有欠缺的方面，以及激发她自身的美感和个性。再次问问自己：我们想设法表现什么？什么将启发客户雇用这个模特？

创作模特写真相册的目的是展示一系列广泛的形象和突出模特最好的特征，最终让潜在的客户在她的书中看到一些他可以与之打交道的东西，并且在此基础上想要雇用她。

模特摄影的挑战

你可以料想，获得一幅令人满意的模特照片肯定不是靠运气。简单地拿起相机，就有完美的模特处在有着完美照明的完美位置，