

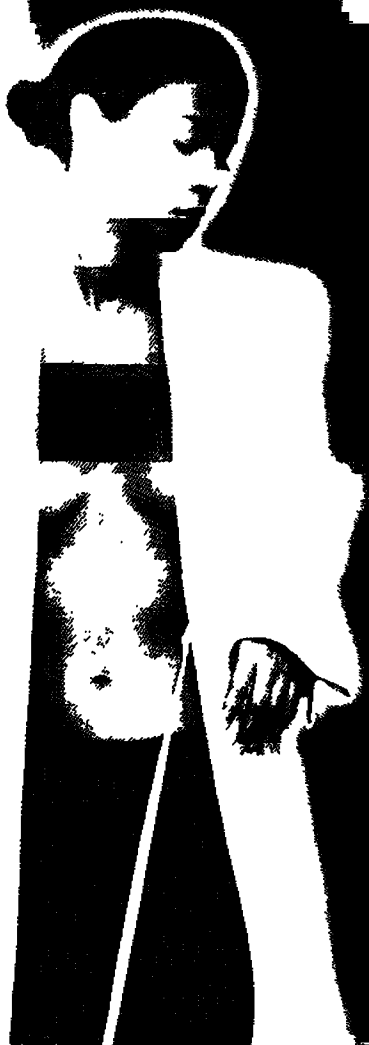


# САМОУЧИТЕЛЬ ДЛЯ МОДЕЛЕЙ И ФОТОГРАФОВ



# ФОТОГРАФИЯ

# самоучитель для моделей и фотографов



В этой книге вы найдете:

- ✓ тесты на оценку внешности,
  - ✓ азбуку поз и жестов,
  - ✓ алгоритм поведения на съемках,
  - ✓ законы композиции,
  - ✓ роль костюма и прически,
  - ✓ значение аксессуаров
- и сотни других советов.

Книги издательства оптом и в розницу  
Магазин: СПб, Тульская, 6 тел 274-91-71  
Internet: [www.crown.spb.ru](http://www.crown.spb.ru)  
E-mail: [coronapr@online.ru](mailto:coronapr@online.ru)  
Оптовая торговля: (812) 251-33-94, (812) 259-68-17 (812) 259-66-10 (095) 148-35-12  
Книга-почтой: 198005, Санкт-Петербург  
Измайловский пр., 29 "КОРОНА принт"



ISBN 5-7931-0198-5



9 785793 101981

Дмитрий Кораблев

# ФОТОГРАФИЯ

## САМОУЧИТЕЛЬ ДЛЯ МОДЕЛЕЙ И ФОТОГРАФОВ

2-е издание



Санкт-Петербург  
КОРОНА принт  
2004

Художник *Надежда Михайлова*

Кораблев Д.

**Фотография:** Самоучитель для моделей и фотографов. — 2-е изд. — СПб.. Корона принт, 2004. — 464 с., ил.

ISBN 5-7931-0198-5

Книга представляет собой первое и, пожалуй, единственное в своем роде практическое пособие не столько для фотографов, сколько для моделей.

В наше время фотография — это самый демократичный и доступный вид искусства. Практически каждый человек сегодня сам становится фотографом, способным получить более или менее приличные снимки с художественной точки зрения, не говоря уже о качестве.

Автор утверждает — и наглядно доказывает, что нефотогеничных людей нет. Те же, кто себя таковыми считают, просто не знают законов красоты и гармонии, которыми автор готов щедро поделиться.

Как создать свой имидж? Как выглядеть неотразимо в любой момент, который запечатлен на фотопленке? Как сняться для портфолио фотомодели? На эти и многие другие вопросы ответит эта книга.

Дмитрий Кораблев

## **ФОТОГРАФИЯ**

Самоучитель для моделей и фотографов

Ответственный за выпуск *М. С. Зимина*

Редактор *В. Г. Дмитриева*

Художник *Н. Михайлова*

Обложка *Н. А. Борисова, А. А. Чукулаев*

Корректор *Е. Николаева, Ю. Селезнев*

Верстка *Е. Голубева*

ЛР № 065007 от 18.02.1997

Подписано в печать 25.08.2003. Формат 70x100/16

Гарнитура «Ариал». Печать офсетная.

Объем 29 печ. л. Доп. тираж 5 000 экз. Заказ 291

ООО «КОРОНА принт» 198005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29,  
(812) 251-33-94, (812) 259-68-17

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ордена Трудового Красного Знамени  
Техническая книга Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
198005 Санкт-Петербург, Измайловский пр. 29

## ОТ АВТОРА

Эта книга задумывалась давно.

Вначале была просто жизненная необходимость и интенсивный поиск информации и идей, затем — потребность эти знания систематизировать. Появилось небольшое пособие на двух десятках страничках для фотомоделей, которое использовалось во время их обучения. Затем родилась рукопись под названием «Как стать фотогеничным?», которая в течение двух лет публиковалась в новосибирском журнале «Фото. Сибирский успех». И наконец появилась книга, которую вы держите в руках.

Сегодня, когда фототехника, в том числе и цифровая, бурно развивается, остро не хватает информации о ней как для бытового потребителя, так и для профессионала, и не только в техническом, но и особенно в творческом плане.

Фотолюбитель уже сегодня может создавать фотошедевры великолепного качества.

Современные специальные издания и периодическая печать для фотографов мало уделяют внимания творческой стороне процесса фотосъемки, информация не только недостаточна, но и имеет явный уклон в техническую сторону, причем нужна эта информация в основном при покупке аппаратуры. А потом действует принцип, что лучший аппарат тот, который имеешь. И им надо пользоваться с полной отдачей. Вся технологическую часть процесса съемки все больше берет на себя современная техника. Человеку остается лишь творчество. Но сегодня даже для фотографов нет ни одной полноценной книги или практического руководства по композиции и психологии восприятия изображения. Все это еще предстоит создать.

Надеюсь, что эта книга хоть частично закроет зияющую брешь в наиболее распространенной форме фотоискусства — съемке человека. Хотелось бы, чтобы этот труд оказал помощь и фотомоделям.

В работе над книгой мне помогали десятки людей.

Хочется выразить огромную благодарность:

*Владимиру Теселкину-Витову* — единственному в России почетному художнику Международной Федерации фотоискусства «Exelence FIAP», участнику более 600 выставок, на которых он завоевал более 200 наград, первому рецензенту книги;

*Асе Колосовой*, социальному психологу, специалисту по проведению социально-психологических тренингов, рецензенту книги;

*Владимиру и Ольге Винишским*, социологу и психологу;

*Сергею Ольхе*, уникальному специалисту по фотооборудованию, фотохимии и фотосъемке;

инженерам *Михаилу Молчанову* и *Игорю Кулакову*, полковнику *Игорю Усанову*, активно помогавшим в создании книги;

фотомоделям *Вере Селезневой*, *Янине Усевич*, *Марии Мясниковой*, *Карине Лукьяновой*, *Надежде Шелудько*, *Елене Захаровой*, *Светлане Артемьевой*, *Екатерине Быстровой*, *Наталье Петушенко* и многим другим.

Книга издана, но работа продолжается. Есть еще разработки, ожидающие своего часа. Без сомнения, появятся другие.

Дорогие читатели, ваши предложения, пожелания, вопросы, а также заявки на консультации и обучение в «Заочной школе фотогеничности и фотомастерства» присылайте по адресу:

До востребования, п. Ульяновка, Тосненский район,  
Ленинградская область, РФ, 187010,  
Кораблеву Дмитрию Владимировичу.

**E-mail:** shipov\_d@rambler.ru

*Искренне ваш  
Дмитрий Кораблев*

## ВВЕДЕНИЕ

Любите ли вы фотографироваться? Пожалуй, подавляющее большинство людей ответит на этот вопрос утвердительно. И хотя каждый желает выглядеть на фотографиях привлекательно, далеко не у всех это получается. Мы ведь все разные и по внешности, и по характеру. И не только на фотографиях, но и в жизни.

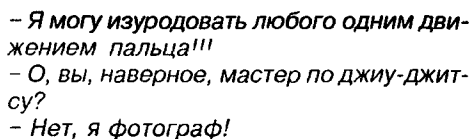
Хороший снимок нужен всем, и в первую очередь, для самоутверждения. Фотография, как и любой другой вид искусства, обладает способностью внушения, она воздействует на подсознание.

Фотографии порой приписывают мистические свойства. От далеких предков-язычников нам досталось убеждение, что изображение предмета или человека является их прямым продолжением.

Чем же отличается творчество художника от мастерства фотографа? Художник на чистом холсте воспроизводит тот образ, который он создал в своем воображении, а фотограф должен в реальном мире при помощи фотоаппарата найти соотношения пространственных форм, линий, света и цвета. При этом на хорошем портрете человек более похож на себя, чем в обыденной жизни.

Как создать свой имидж? Как выглядеть неотразимо в любой момент, который запечатлен на фотопленке? Как сняться для портфолио фото-модели? На эти и многие другие вопросы ответит эта книга.

В наше время фотография — это самый демократичный и доступный вид искусства. Это связано с широким распространением так называемых



– Я могу изуродовать любого одним движением пальца!!!  
– О, вы, наверное, мастер по джиу-джитсу?  
– Нет, я фотограф!

**АНАЛИЗ  
ВНЕШНОСТИ**

**ФОН,  
ОДЕЖДА,  
ПРЕДМЕТЫ**

**ЖЕСТЫ**

**КОМПОЗИЦИЯ**

**ПОЗЫ**



**ЗНАКОВАЯ  
СИСТЕМА**

**СЕКРЕТЫ  
ФОТОГРАФОВ**

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**



мыльниц — портативных автоматических бытовых фотоаппаратов, которые становятся с каждым днем все более доступными по цене и все менее уступающими профессиональным по своим техническим характеристикам. Практически каждый человек сегодня сам становится фотографом, способным получить более или менее приличные снимки с художественной точки зрения, не говоря уже о качестве.

Что же такое фотографический снимок? Набор на бумаге черно-белых или цветных пятен и линий. Почему же они так сильно влияют на нас? Каким образом снимок переводит изображение человека с фотобумаги в океан чувств, страстей? Почему он так будоражит память? Ответы на многие вопросы вы найдете в этой книге.

Понятие фотогеничности относится только к профессиональным фотомоделям, их внешность должна быть универсальна настолько, насколько это нужно, чтобы эстетично получаться на снимках при любом ракурсе. А так, в принципе, все люди без исключения фотогеничны в той или иной степени.

Каждый фотограф, по сути, снимает не конкретного человека, а тот идеал, реальный или воображаемый, который существует в его голове. Мало того, он интуитивно приписывает и модели те качества характера и внешности, которые он считает идеальными для себя. Как скульптор Пигмалион, царь Кипра, влюбился в свое творение — статую прекрасной Галатеи, которую оживила по просьбе создателя Афродита, так и любой фотограф ищет в каждой модели свой идеал, образ, и задача модели либо стать этим идеалом, либо предложить что-то свое. Она является тем пластичным материалом, из которого художник создает задуманный образ. И тут важна податливость глины, то есть модели, ее способность преобразовываться в бесконечное число образов, форм, характеров. Иначе фотоснимки воспринимаются как газетные новости: все то же самое, только люди разные. А они должны быть окнами в другой мир — мир прекрасного.

Модель можно снять с разных точек, в разных ракурсах, но каждый кадр — это лишь одна из точек зрения на человека. В этом заключается изюминка любого снимка. Простая фиксация изображения модели нужна только для фото на документы. Интересна именно точка зрения. И формируют ее совместно и фотохудожник, и фотомодель. Люди, имеющие дело с известными топ-моделями, часто говорят, что, с точки зрения внешности, в них нет ничего особенного. Однако на фотографиях они смотрятся как суперзвезды. Это происходит именно вследствие умело и талантливо найденной точки зрения и эмоционального богатства как модели, так и фотографа.

Цель фотографии не только остановить мгновение, оставить фотодокумент для потомков и себе на память, но и, наверное, самое главное,

создать живой и обаятельный образ модели, которая запечатлена на фотоснимках. Как шутят фотографы, если на фотографии мужчины утром выросла щетина — вы достигли своей цели! «Волосатый» снимок — это идеал, к которому надо стремиться. И вовсе не плохо, если мнения зрителей о фотографии разделятся...

Если зритель оценивает фотоснимок не по степени похожести на оригинал (мы не говорим о фото на документ), а по тому, какие чувства он пробуждает, это значит, модель и фотограф сумели создать художественный образ и достигли своей цели.

Обычно считается, что придать образу (модели) характер, показать его душевные качества и создать определенный имидж, — дело художника. Но в фотографии очень многое зависит и от модели, так как фотограф, в отличие от живописца или скульптора, не в силах радикально изменить окружающий мир.

Создатель художественного образа может следовать либо принципу «что вижу — о том и пою» (то есть изображаю), либо принципу «создаю то, что хочу увидеть».

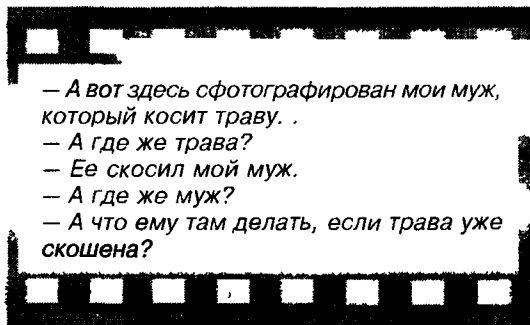
Модель и фотографа можно сравнить с актером и режиссером. Мало хотеть показать внутреннюю духовную сущность, надо суметь донести ее до зрителя — а это уже мастерство и модели, и фотографа. От этого зависит, будет ли модель всего лишь одной из деталей композиции, одним из цветных пятен, несмотря даже на великолепные внешние данные, либо — и так часто бывает — из «серой мышки» в жизни на снимке получится великолепный образ.

Фотография — это не иллюстрация к мыслям ее создателей, а конечный продукт их умений и вкуса.

Создание образа — это познание действительности. Количество перерастает в качество. Происходит скачок, когда накопленная информация заставляет человека по-новому взглянуть на мир. За работу принимаются разум, воображение, фантазия, память, расширяются смысловые связи, обогащаются ассоциации и аналогии.

Что же вы узнаете из этой книги?

Те из читателей, кто хочет сделать позирование перед камерой своей профессией, а также те, кто выступает в роли модели в быту, получат в этой книге ценнейшие советы.



Автор поделится своими знаниями и опытом. Вы, дорогие читатели:

- научитесь анализировать свою внешность;
- узнаете, чем фотоаппарат отличается от человеческого глаза при восприятии изображения;
- познакомитесь с основами композиции, необходимыми для фотографа и фотомодели;
- проанализируете роль предметов в создании необходимого вам образа;
- научитесь вести себя раскованно перед камерой;
- подробно изучите психологию восприятия поз и жестов;
- узнаете около двухсот секретов профессиональных фотографов...

Эта книга — не догма. Автор не является обладателем абсолютной истины. Его задача — дать толчок творческому воображению фотографов и моделей, помочь им в реализации их идей и способствовать созданию новых шедевров фотоискусства.

Надо заметить, что многое из того, о чем рассказывает автор, отнюдь не окажется мертвым грузом и в повседневной жизни.

Фотопортрет воздействует на зрителя с помощью тех же выразительных средств, что и сама модель. Модель может сниматься в бытовой обстановке (жанровый портрет), во время какого-либо действия (репортажный портрет), в студии (постановочный портрет) — это будут разные изображения одной и той же модели, ее внутреннего мира и ее взаимоотношений с окружающей средой.

Взаимодействие модели и окружающего мира может быть двояким, при этом либо воссоздается внешний облик человека, либо отражается его внутренний, духовный мир. Второе оказывает более сильное воздействие на зрителя. Снимок не отражает, а созидает. Это кисть и палитра художника, а не зеркало.

## Несколько советов читателю

Эта книга не про шпионов, поэтому **не надо пропускать** по несколько страниц, чтобы быстрее их поймать.

Почти все главы включают теоретическую часть. В них даются те понятия, которые необходимо знать, причем не только моделям. В книге приводятся многочисленные практические примеры, не только иллюстрирующие базовые знания, но и предостерегающие от наиболее частых ошибок.

В конце некоторых глав даны алгоритмы поведения для модели, то есть описывается последовательность действий при фотосъемке. Ос-

воение этих алгоритмов должно быть доведено до автоматизма — это свидетельствует о профессионализме модели.

Несколько слов о терминологии.

Под словом «модель» мы подразумеваем любого человека, которого фотографируют, независимо от пола и возраста. Если заглянуть в словарь, то одно из значений слова «модель» — образец для подражания.

Любую ограниченную произвольными рамками плоскость, фотографию, кадр мы будем называть *снимком*.

Понятия «слева» и «справа» даны с точки восприятия изображения читателем или зрителем, то есть в зеркальном отражении.

В фотографии ракурсы делятся следующим образом:

- фас (анфас),
- легкий поворот (ухо не видно за щекой),
- классический поворот (кончик носа проецируется на среднюю часть щеки),
- критический поворот (нос проецируется на внешнюю линию щеки),
- приходящий профиль (кончик носа выходит за очертания щеки, при этом нос закрывает глаз),
- профиль,
- уходящий профиль.

Если рассмотреть эти позиции более подробно, с точки зрения фотографов, то ракурс бывает:

- фронтальный,
- безымянный (под углом 20–25°),
- диагональный (под углом 45°),
- скользящий (под углом 75–80°),
- боковой (под углом 90°),
- задний безымянный (под углом 155–160°),
- задний диагональный (под углом 135°),
- задний скользящий (под углом 115–120°),
- «контровый» (под углом 180°).

Поскольку конца без начала не бывает, начали...

## МОЖЕТ ЛИ ОБЪЕКТИВ ЗАМЕНИТЬ ГЛАЗА

Глаза человека можно сравнить с объективом фотоаппарата.

Но восприятие изображения человеком и фотоаппаратом имеет целый ряд отличий, знать которые необходимо не только фотографу, но и модели.

### Отличие первое

У вас два глаза, каждый из которых воспринимает изображение с разных «точек зрения». Затем мозг складывает из них одну общую объемную картинку. Поэтому мы воспринимаем мир объемным, в трех измерениях. (Почему у пьяного двоится в глазах? Картинки не стыкуются.)

У фотоаппарата есть только один глаз — объектив, поэтому на фотографиях он формирует картинку в двух измерениях, то есть плоскостную. У снимка нет третьего измерения — глубины, или перспективы. Объемность изображения,



*На снимке модель выглядит полнее, чем на самом деле.*

перспектива получаются при помощи полутонов, свойств различных фактур и некоторых технических средств

Не учитывая этого, фотографируясь в березовой роще в пасмурную погоду, вы рискуете на снимке оказаться на фоне березового забора. По этой же причине на фотографиях иногда мы выглядим килограммов на семь-десять тяжелее, чем на самом деле.

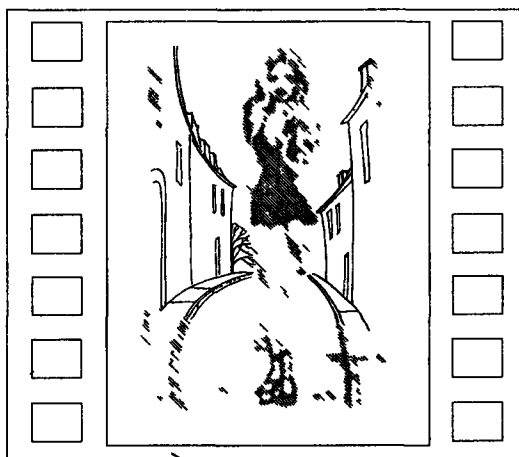
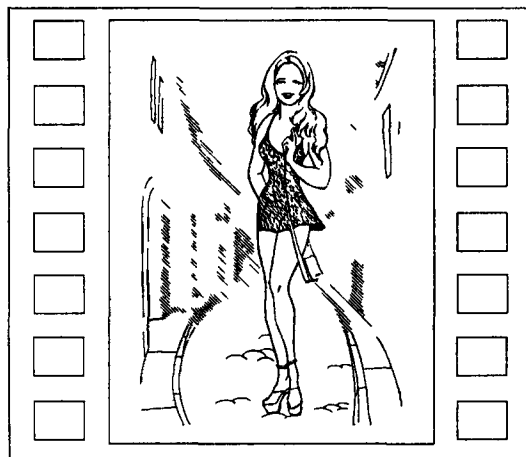
## Отличие второе

Человеческий глаз имеет свойство автоматически наводить резкость на том предмете, на котором остановился взгляд. Это называется аккомодацией. Такую же роль для шофера выполняют дворники на ветровом стекле автомобиля во время дождя — делают более резким изображение дороги со стоящим на ней автоинспектором.

У фотоаппарата аккомодация устанавливается либо вручную, либо автоматически. Но в любом случае такое понятие, как *глубина резкости* изображения, часто используется в фотоискусстве и фототехнике. Эта характеристика показывает, между какими границами, определенными



*Большая глубина резкости*



*Маленькая глубина резкости и возможные последствия этого*

- Почему на гербе орел двуглавый?
- Потому что, когда его фотографировали, он головой вертел

дальним и ближним расстоянием от фотоаппарата, изображение будет резким, а за пределами этих границ — расплывчатым.

Фотографируясь возле памятника архитектуры, на снимке вы можете

оказаться либо на фоне размытых цветных пятен, либо сами рискуете стать таким пятном на фоне исторического монумента.

## Отличие третье

Человеческий глаз воспринимает предметы, машины, животных, людей в движении. Фотоаппарат останавливает движение. Чтобы снимок выглядел динамичным, фотографы используют различные средства, как технические, так и композиционные. Выражение вашего лица постоянно меняется за счет мимики и движения, объектив же способен выхватывать из этого многообразия только конкретные отдельные мгновения.

Если вас засняли во время спортивных соревнований бегущим, то на снимке вы будете выглядеть манекеном, работающим в витрине магазина по продаже спортивных товаров. Если вы моргнули в момент, когда вас фотографируют, то полуприкрытые веки сделают вас на снимке человеком, не в меру употребляющим спиртное, хотя, может быть, в жизни вы не пьете ничего крепче кефира.

В некотором смысле изображение на фотографии не подчиняется многим законам физики, например — земного тяготения. Подпрыгнув вверх, на фотографии вы будете висеть в воздухе очень долго, пока не выцветете. Ветер будет сдувать с вас шляпу бесконечно. И даже такие стихийные явления природы, как молния или короткое замыкание, на снимке будут происходить вечно!



Остановка движения на снимке

## Отличие четвертое

Вы привыкли к своему отражению в зеркале — вернее, к своему зеркальному отражению «наоборот».

Фотография же дает ваше реальное изображение, и в некоторых случаях — при явной асимметрии лица, мимике, которая может быть не контролируемой, наличии родимых пятен на лице и т. д. — у вас может возникнуть подозрение, что на фотографии изображены не вы.

Посмотрите на себя в зеркало через другое зеркало — и сомнения исчезнут.

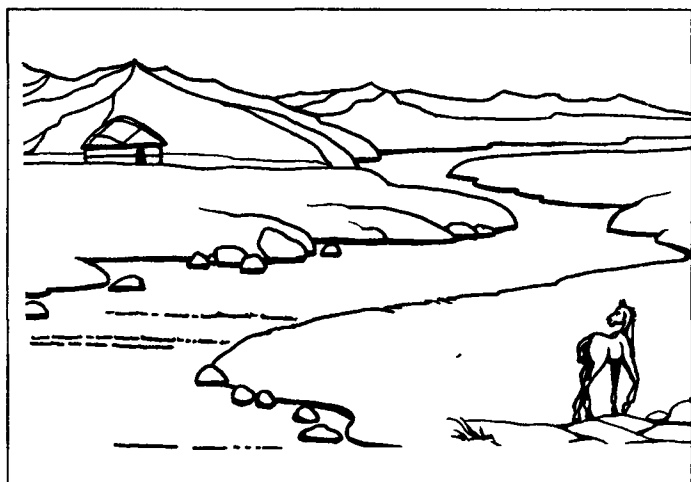
— Как ты догадался, что папа получил зарплату?  
— А он зеркало в ванной бреет!

## Отличие пятое

Глаз и фотоаппарат воспринимают фигуру человека по-разному.

Хотя ваш взгляд двигается по изображению хаотически, максимум внимания приходится на смысловые центры. Такими центрами являются изображения человека или животного, даже если картина представляет собой пейзаж или на ней изображены любые предметы, в том числе и техника. Однако и здесь существуют некоторые приоритеты. Лица людей или морды зверей при восприятии значат больше, чем половые признаки, затем идут, по мере значимости, фигура, интерьер.

Также смысловым центром изображения является любой ярко выраженный жест, отражающий эмоциональное состояние конкретной модели.



*Жеребенок является смысловым центром снимка*

При портретной съемке любая эмоция, ярко выраженная на лице, — смех, крик, плач, гримаса — также мгновенно становится центром композиции, независимо от положения тела.

Рассматривая портрет, зритель акцентирует свое внимание главным образом на композиционных центрах — это глаза, рот, нос человека или животного.



Привлекательные женщины притягивают внимание.

Мужчины обычно воспринимают женские ноги, вторичные половые признаки отдельно от всего остального. Иногда эти детали могут иметь гораздо большее значение, чем, на-

пример, лицо модели, но это зависит от характера зрителя.

Эти части тела как бы заполняют всю плоскость кадра, несмотря на то, что реально занимают не такую уж и большую площадь, и являются смысловыми центрами изображения.

Женщины, в основном, обращают внимание на лицо мужчины, его глаза, и только затем — на фигуру.

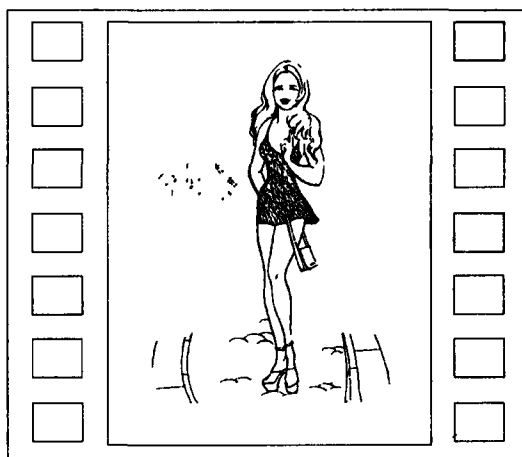
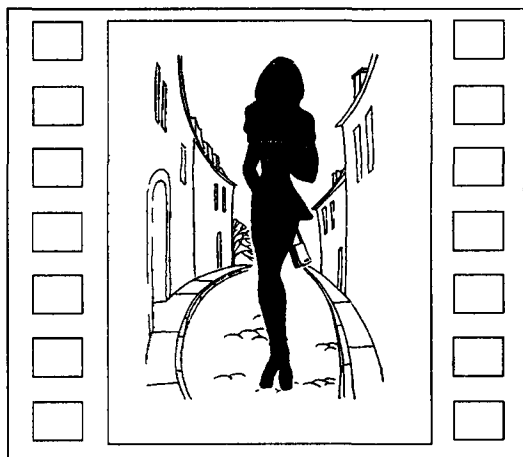
Движение человека во время съемки, его мимика, обаяние или его отсутствие, личные симпатии или антипатии зрителя создают подчас настолько различные образы одного и того же человека на фотографии и в голове зрителя после осмысления восприятия изображения, что может создаваться впечатление, что на снимках позируют абсолютно разные люди.

Поэтому следует помнить, что то, как воспринимает вас фотограф, может значительно отличаться от того, что получится на снимке.

Если фотограф неопытный, то правильно позировать — это задача модели, причем непростая.

## Отличие шестое

Человеческий глаз автоматически настраивается на освещенность предмета. Это называется адаптацией. Вспомните, когда вы переходите из светлого помещения в темное, сначала вы ничего не видите, но потом глаза привыкают, и вы начинаете искать в темноте черную кошку, которой там, может быть, и нет.



Различные уровни освещенности модели и фона и возможные последствия этого

При ярком и сумрачном освещении зрение у человека работает по-разному, а в полутьме он перестает распознавать цвета.

У фотоаппарата настройка на освещенность производится либо вручную, либо автоматически при помощи диафрагмы. Это тоже нужно учитывать, иначе, снимаясь, например, на солнечном морском берегу, вы рискуете на снимке оказаться темным неразборчивым пятном на фоне безбрежных морских далей, или наоборот. Этот же эффект получится, если вы находитесь между фотоаппаратом и окном или солнцем.

## Отличие седьмое

Человек воспринимает окружающий мир, в том числе и людей, панорамно, вместе с пейзажем, интерьером или другим фоном. На снимке же можно запечатлеть модель только на фоне небольшой части панорамы, которая ограничена рамками кадра. Этот эффект часто можно наблюдать по телевидению, когда, начиная программу новостей, сначала показывают панораму студии, а потом камера «наезжает» на диктора, «загоняя» его одного в кадр. Если не учитываются рамки кадра, довольно часто замысел фотографа и модели терпит крах. Например,

снимаясь на вечеринке среди веселящихся друзей, вы рискуете оказаться на фоне оборванных занавесок и опущенного стола, а великолепные ковры и антикварная мебель вашей квартиры в кадр не попадут.

Для достижения желаемого эффекта во время съемки надо представлять себе величину поля зрения человека, и если фотообъектив максимально ему соответствует, то изображение будет наиболее реальным и передающим фотографируемые объекты без искажений. В горизонтальной плоскости эффективный угол зрения у человека — 60 градусов, общий — 120 градусов; в вертикальной плоскости относительно линии горизонта — 10 градусов вверх и 27 градусов вниз. Это примерно соответствует фокусному расстоянию объектива, равному 50 мм, при съемке на столь популярную 35-миллиметровую фотопленку.

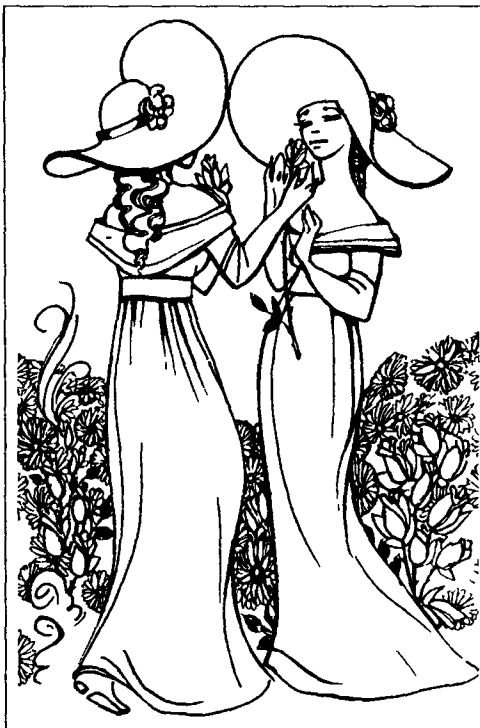


«Кусок» изображения, ограниченный рамками кадра

## Отличие восьмое

При восприятии какого-либо человека, пейзажа в обычной обстановке вы используете кроме зрения слух, обоняние, осязание, вкус и, может быть, одно из многочисленных так называемых «шестых» чувств.

Фотоаппарат не в состоянии донести эту информацию до зрителя. Это тоже является причиной того, что из кадра уходит то очарование, которое присутствовало при съемке. Снимаясь в цветочной оранжерее после майской грозы, когда воздух чист и прозрачен, цветы благоухают так, что голова идет кругом, и фотограф — ваш близкий друг, в котором вы души не чаете, с которым вам хорошо, легко и просто... Учтите — на снимке всего этого не будет.



*Для того, чтобы передать на снимке аромат цветов, нужны специальные приемы*

## Отличие девятое

Фотопленка, особенно цветная, более четко регистрирует изображение, чем человеческий глаз. Например, мы можем не заметить на бумаге надпись, сделанную желтым фломастером, на снимке же она прочтется очень легко. Мы не замечаем слегка покрасневший на ветру нос, а на фотографии он может выглядеть очень непривлекательно. Мы не замечаем голубых вен, которые слегка просвечивают сквозь кожу. На фотографии же они будут видны настолько четко, что по ним можно изучать кровеносную систему, особенно у моделей в немолодом возрасте. То же самое касается жировых отложений на теле. (Посидите на скамейке, не замечая, что она свежеекрашена, и ваша спина, словно фотопленка, так же четко регистрирует ее изображение.)

У человеческого глаза есть еще одна особенность. Благодаря тому, что в него «встроен» природный анализатор, который постоянно сравнивает изображение с нейтральным серым цветом, глаз всегда делает поправку на освещение и практически всегда адекватно воспринимает цвета, будь то солнечный или пасмурный день, электрическое освещение или свечи... Кстати, снимки лучше всего демонстрировать именно

на нейтральном светло-сером фоне, тогда они будут наиболее выразительны в связи с особенностью зрения, о котором рассказывалось выше.

В ясный солнечный день человек воспринимает красный, желтый, оранжевый цвета как наиболее яркие. В сумерках же на первое место по яркости выходят синий и зеленый цвета.

Фотопленка изначально рассчитана только на какой-то определенный вид освещения, выражаемый так называемой цветовой температурой, и воспринимает все цвета примерно одинаково, независимо от времени суток и освещенности.

## Отличие десятое

Так называемый «подглядывающий эффект» заключается в том, что зритель может досконально рассматривать изображенную на фотографии модель, находящуюся в любой, даже самой щекотливой позе. И при этом он может не задумываться о моральном аспекте своего поведения.

*В вагоне метро молодая интересная женщина говорит мужчине, страстно смотрящему на нее*

*— Молодой человек, оденьте меня, мне выходить на следующей остановке!*

## Отличие одиннадцатое

Снимки значимых для нас событий и просто рабочих моментов призваны будить на протяжении многих лет нашу память.

В голове всплывают ассоциации, хорошие или плохие, связанные с различными событиями, лица друзей и знакомых, их речь и действия...

Для человека, который не был на месте съемки, бесстрастный объектив запечатлеет картины, не имеющие никакой художественной ценности. Не стоит обижаться на людей, которые равнодушно относятся к снимкам, ценным для вас. Для них это просто картинки. Для вас — нечто большее.

Примерно те же проблемы часто затрагивают альянс модель — фотограф. Нередко фотограф видит в модели нечто большее, чем есть на самом деле, а потом обижается, что его снимки не оценили по достоинству.

Образ, создаваемый вами на снимке, может возбудить у зрителя эмоции, вызвать ряд ассоциаций.

Близкие зрителю вещь или человек независимо от того, изображены они очень точно или на них дан только намек, не могут оставить его равнодушным. На зрителя обрушивается море эмоций, переживаний.

То, что изображено на снимке, мы зачастую не отождествляем с конкретным предметом или живым человеком, но в сознании зрителя мысленные видения и кадр не разделены, а переплетаются между собой.


Так, например, совершенно однозначно действуют снимки модели на фоне разнообразных природных ландшафтов. Лес, море, горы эмоционально действуют на человека совершенно различно, в зависимости от его жизненного опыта и связанных с этим воспоминаний.

По этому же принципу действуют на зрителя сфотографированные крупным планом отдельные части лица и тела, заставляя его домысливать все остальное в соответствии со своими личными пристрастиями и вкусами.

Яркий тому пример — эротические журналы или фотографии кумиров эстрады и прочих звезд, от которых фанаты впадают в экстаз.



*Фотограф часто видит в модели совсем не то, что есть на самом деле.*



*Ничто так не красит женщину, как перекись водорода*

То, что изображено на фотографии может представлять ценность для кого-то одного, для значительной группы людей или даже для целого народа. Снимки, как и семейные альбомы, выполняют служебную роль —

достают из глубины памяти то, что было связано с событиями, изображенными на них, при этом ничего нового к ним не добавляя.

Снимок часто рассчитан на жизненный опыт зрителя, сформировавшийся из книг, фильмов, рассказов других людей, на существующие стереотипы сознания и др.

Как видим, отличия объектива и глаза настолько разительны, что не учитывать их нельзя.

Вывод же из всего этого. надо учиться не только снимать, но и сниматься.

## АНАЛИЗ ВНЕШНОСТИ

Человеческое тело состоит из следующих частей:

- голова — одна,
- туловище — одно,
- руки — две,
- ноги — две,
- пальцы на руках — десять,
- пальцы на ногах — десять.

Лицо также состоит из нескольких частей:

- нос — один,
- рот — один,
- глаза — два,
- уши — два,
- брови — две.

Вот из этого конструкторского набора «Сделай сам» многие века великие и не очень художники, скульпторы, а потом уже и фотографы создавали произведения искусства, которые являются объектом любования миллионов людей. По своей сути



*Набор «Сделай сам».*

— Из меня получится фотомодель?  
— Нет, только фоторобот..

изначально любая модель гармонична и по-своему красива. Эту красоту надо лишь донести через фотографию до зрителя, что удастся, к сожалению, далеко не всегда...

Для фотопортрета важна индивидуальность модели, ее внешность и душа. Неповторимые черты конкретного человека играют основную роль в композиции. Остальное лишь дополняет их. Невозможно перечислить по пунктам, в чем заключается источник обаяния. У каждого он свой: улыбка, мимика, жесты, поза, волосы, осанка... (Подмечено, что на «пустом» лице и царапинка — украшение, а ямочки на щеках девушки — прибавка красоты).

Давайте попробуем оценить вашу внешность. За советом можно обратиться к человеку, желательно фотографу, с непредвзятым мнением.

Оцените свою фигуру. Посмотрите на себя в зеркало и попробуйте ответить на вопрос, получится ли из вас Венера Милосская (с руками) или Аполлон Бельведерский (в костюме-тройке).

Обратите внимание на глаза. В жизни практически не встречается людей с некрасивыми глазами. Что касается психологических аспектов, то мы запрограммированы отвечать на призыв больших, широко распахнутых глаз. У маленьких детей глаза (и зрачки) занимают больше места, чем у взрослого человека. У женщин они больше, чем у мужчин.

Расширение зрачков является признаком эмоционального возбуждения, не обязательно связанного с любовью, но также с сильной апатией, враждебностью или гневом. Исследования психологов показали, что зрачки человека сужаются, когда он смотрит на неприятные ему вещи.

Слабое освещение увеличивает зрачки, что дает произвольный толчок для развития взаимного интереса и служит непременным условием интимной обстановки.

— Вы ручаетесь за сходство фотопортрета?  
— Полная гарантия, мадам!  
— А на какой срок?

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- У женской фигуры модели не должно быть прямых линий и углов. Нежелательно, чтобы модель стояла прямо, держа голову строго вертикально.



## Маленькие секреты больших фотографов



- Если у модели «тупой» или двойной, тройной подбородок, рекомендуется избегать ракурсов снизу, а предпочтение отдавать верхним ракурсам, когда подбородок не так выделяется.
- Если оси глаз и рта не параллельны, необходимо сначала проверить, надо ли это скрывать, так как на фотографиях такая непараллельность часто выглядит динамично. Если нет, модели лучше не улыбаться при съемке в фас. Снимать модель желательно в профиль или полупрофиль.

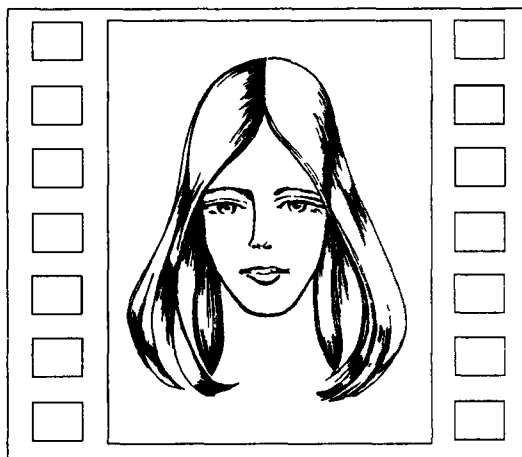
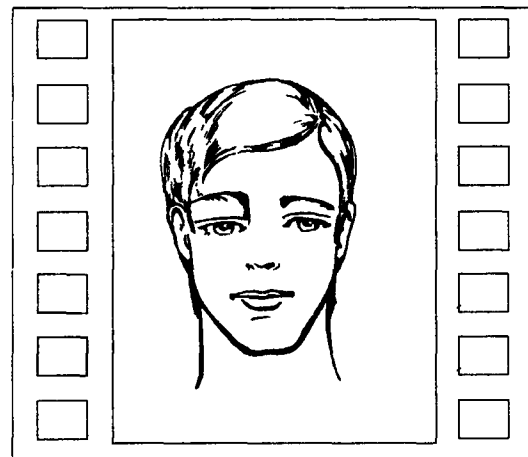
При взгляде на ее лицо почему-то казалось, что у нее кривые ноги...

На что еще следует обратить внимание? Обязательно нужно знать, под каким ракурсом можно сниматься, а под каким — нет. Каждая модель должна хорошо представлять, что в своей внешности нужно спрятать, скрыть, а что, наоборот, подчеркнуть, чтобы выглядеть более привлекательно как в жизни, так и на фотографиях.

Итак, чтобы не восклицать, глядя на себя: «Что это за странная личность на снимке?» — приступим к анализу.

Начнем с лица.

Как известно, в природе нет ничего симметричного. И наши лица — не исключение. Да-да, лицо асимметрично, причем у кого-то асимметричность выражена больше, у кого-то меньше.



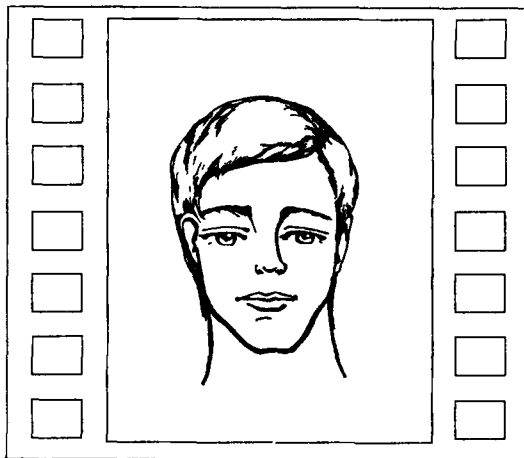
Правильные черты лица.

## Маленькие секреты больших фотографов

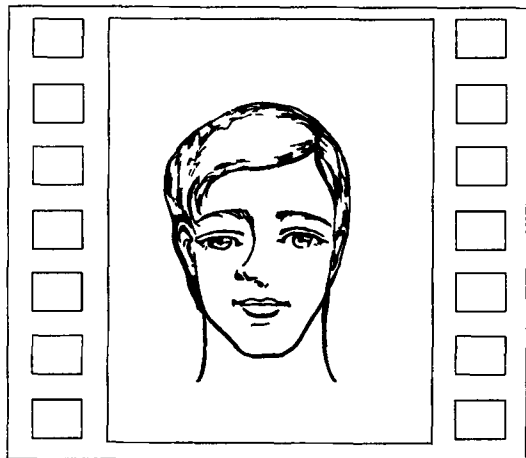
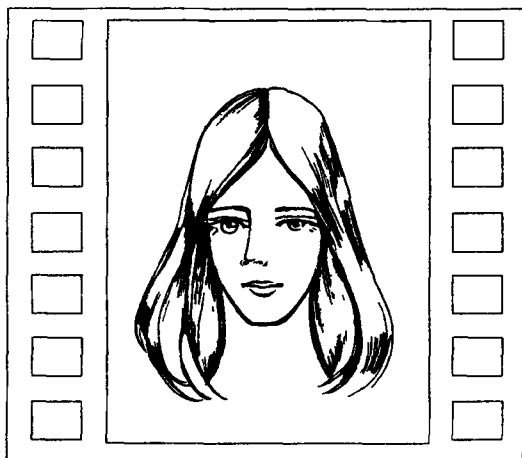


- При съемке модели с нижнего ракурса нежелателен наклон головы вперед, так как у модели получится двойной подбородок.
- На юге в полдень (солнце стоит высоко) короткие тени искажают пропорции головы и фигуры, укорачивая их. Человек, снятый с верхнего ракурса, производит на снимке впечатление приплюснутого к земле.

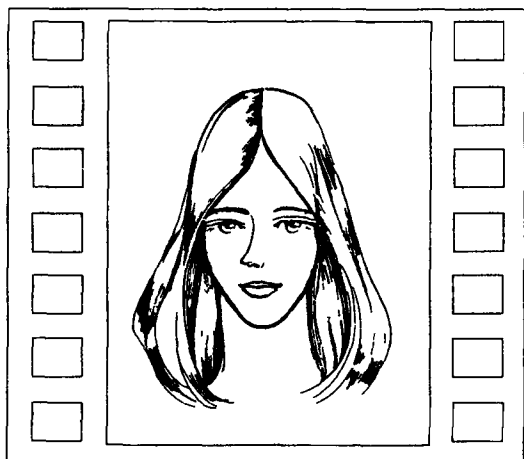
Объектив фотоаппарата не обманешь, и все наши недостатки становятся ярко выраженными.

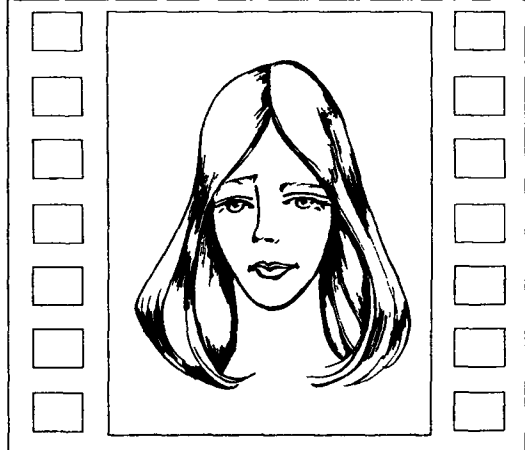
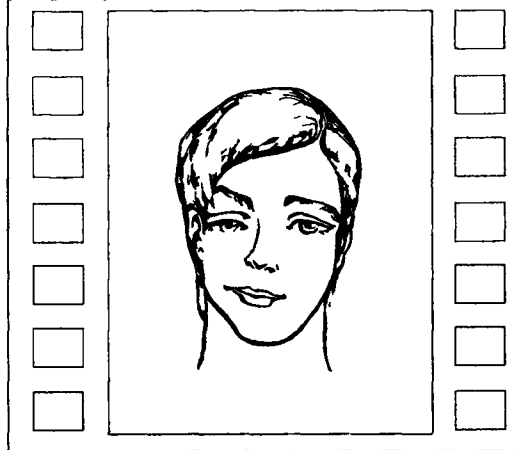


Нос не по центру

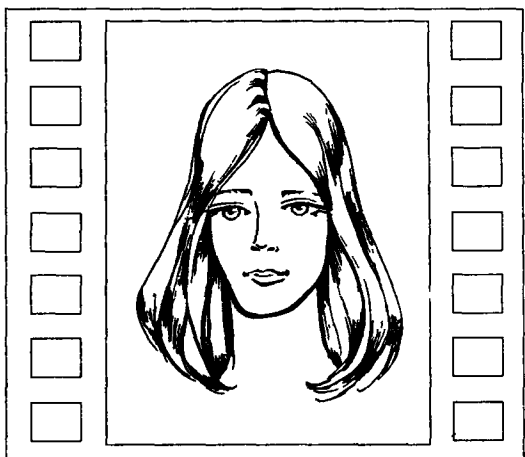
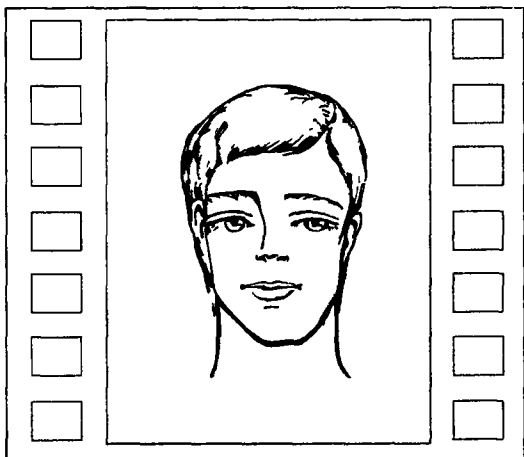


Нос в сторону.





*Один глаз больше другого.*

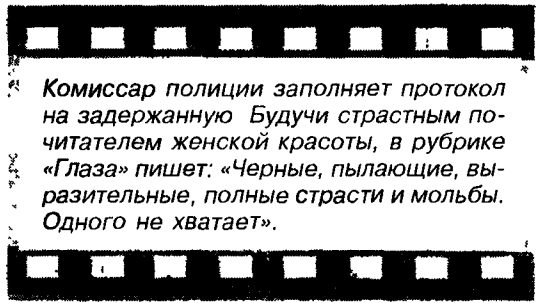


*Скулы различной величины.*

Если вы присмотритесь внимательно даже к патентованным красавцам и красавицам, то наверняка найдете подобные «ошибки природы»: нос не по центру, нос в сторону; один глаз больше другого, продольные оси глаз и рта непараллельны, либо они непараллельны во время улыбки; скулы различной величины, либо одна половина лица больше другой.

Также имеет значение пропорциональность частей лица.

Посмотрите на себя в зеркало и сделайте выводы. К ним мы потом еще вернемся. Асимметричность лица обычно не портит снимок, а делает его более динамичным и интересным. Но, с другой стороны, она резко уменьшает возможность создания некоторых образов, ограничивает модель.

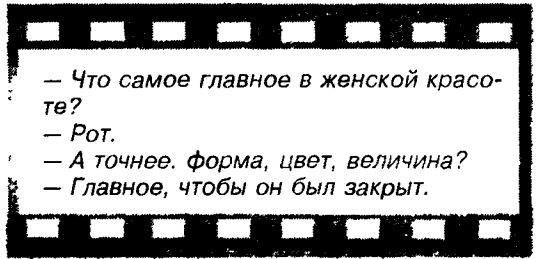


Комиссар полиции заполняет протокол на задержанную. Будучи страстным почитателем женской красоты, в рубрике «Глаза» пишет: «Черные, пылающие, выразительные, полные страсти и мольбы. Одного не хватает».

То же самое можно сказать и о мимике. Асимметричность мимики лица связана с функцией моторного речевого центра, который обслуживает правую часть тела. Поэтому у правой в подавляющем большинстве правая часть лица более рельефна и богата мимикой, чем левая. У левой — наоборот.

У восьмидесяти процентов людей обычно более развита правая сторона лица. Однако почти все великие певцы, музыканты обычно «левосторонние» даже не будучи левшами, так как творческая половина мозга у них более развита. Ученые, политики, актеры, танцоры, атлеты, наоборот, «правосторонние», так как они работают с речью и аналитикой.

Проведите такой эксперимент — погримасничайте перед зеркалом, но не пеняйте потом на него, как мартышка из басни Крылова. При этом не надо уподобляться и античному Нарциссу, который, увидев свое отражение в воде, позабыл о сне и пище, любуясь им, и в конце концов умер от тоски, что ему и предрекалось...



— Что самое главное в женской красоте?  
— Рот.  
— А точнее. форма, цвет, величина?  
— Главное, чтобы он был закрыт.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- Зрительно увеличить длину ног модели можно за счет подъема ступни, а при съемке в бикини — за счет ягодич.
- В случае нефотогеничности фигуры акцент делается на наиболее привлекательные части тела под ракурсом, не позволяющим оценить реальные пропорции остальных частей тела.
- При съемке в полупрофиль немного опущенное ближе к аппарату плечо создает ощущение динамики и неуравновешенности, что должно быть оправдано авторским замыслом.
- Если модель сидит, то при съемке в фас будут нарушены пропорции: ноги на снимках получатся слишком короткими.
- Чтобы визуально увеличить длину ног, фотографировать модель следует с нижней точки съемки.

— Товарищ фотограф, я вам дочку привела, только хочу сразу предупредить, она у меня на один глаз кривовата.  
 — Ну что же, глазки подретушируем.  
 — Но она и немного лопуха.  
 — Что ж, ушки подрежем.  
 — Но у нее и зубы не все.  
 — Ну что ж, можно и зубки подрисовать. Кстати, если не секрет, зачем вы ее фотографируете?  
 — Странные вы фотографы! Кто же девушку без паспорта замуж возьмет?

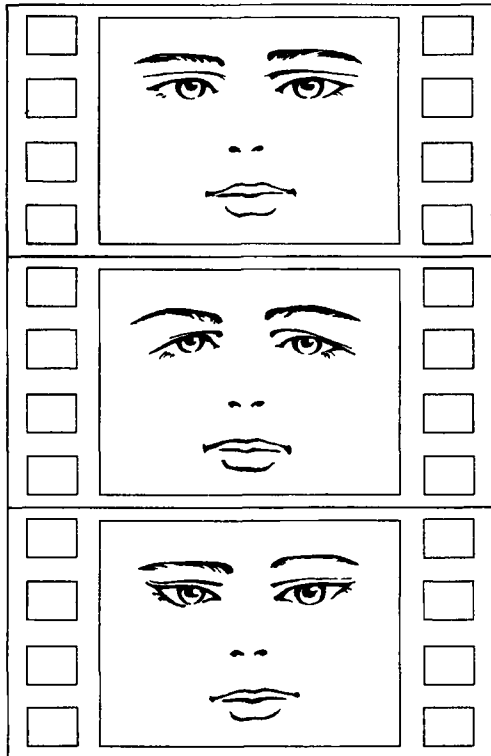
Прежде всего необходимо позаботиться, чтобы скрыть крупные поры кожи, бородавки, круги и синяки под глазами.

Природа гораздо богаче одарила мужчин (впрочем, как и всех самцов), чем женщин. Женщины же вынуждены прибегать к косметике, макияжу, выщипыванию, эпиляции, обычно ненужным для сильной половины человечества процедурам, чтобы выглядеть достойно. (Рейтинг женщин, употребляющих косметику, в глазах окружающих выше, чем у тех, кто ею не пользуется.) С другой стороны, отказ от косметики — своего рода позиция, демонстрирующая близость к природе, несомненно имеющая право на существование.

У женщин крайне редко наружные края глаз опущены по сравнению с внутренними, также нечасто встречаются извилистые или раздваивающиеся брови, а уж лысина, усы и борода — вообще большая редкость. Однако природа с избытком наделила женщин другими качествами.

Мужчины обычно реагируют на пропорции фигуры, при этом для половины из них вес женщины не имеет никакого значения.

— Я вернулась с охоты не солоно хлебавши. Правда, подстрелила глазами одного загонщика, но это не в счет.



*Косонаружные глаза (по центру) у женщин практически не встречаются*

Также мужчины выбирают равных себе представительниц слабого пола по росту и интеллекту, а по цвету волос предпочитают противоположности: брюнетки — блондинок, и наоборот.



*Волосы модели как центральный элемент композиции*

Однако следует учитывать, что слишком темные волосы снижают фотогеничность.

При этом длинные волосы у женщин несут в себе такой заряд фотогеничности и привлекательности, что им стоит лишний раз подумать, прежде чем отказываться от них



*Обаяние модели с длинными распущенными волосами резко возрастает*



*При помощи волос можно показать и красоту модели, и, например, ветер*





При помощи волос можно исправить недостатки внешности

Волосами можно тряхи, махать, давать им возможность развеиваться на ветру.

Длинные и пышные волосы необходимо учитывать с точки зрения построения кадра (об этом речь пойдет дальше), они выступают как отдельный, обычно центральный, элемент композиции.

С помощью прически можно эффективно убирать явную асимметричность лица, прикрывая волосами одну его половину.

Для людей пожилого возраста также имеют значение мор-

щины на лице, которые совсем необязательно запудривать или скрывать. Возраст — это богатство, которое еще необходимо заслужить.

Очень много зависит от прически и того, насколько сильно она открывает лоб.

Если лоб открыт полностью — модель может восприниматься интеллектуальной и интеллигентной.

— Сколько лет вы мне дадите?

— По цвету губ — семнадцать По изгибу бровей — шестнадцать По цвету лица — двадцать. Итого — пятьдесят три.

Если лоб закрыт наполовину — восприятие модели нейтрально.



Лоб открыт полностью



Лоб открыт наполовину



*Волосы закрывают лоб.*

Единственный путь — сниматься под разными ракурсами и потом, анализируя сделанные снимки, делать соответствующие выводы. Выводы должны касаться только каких-либо серьезных и заметных отклонений от нормы, от «среднего значения» на вашем лице. Например: слишком большой..., слишком выпуклый..., слишком скошенный..., слишком асимметричный..., слишком глубоко посаженный..., слишком извилистый...

Особенности внешности необходимо учитывать и при выборе одежды, так как некоторыми деталями костюма можно резко усилить выразительность лица.

Полностью закрытый лоб делает акцент на подбородок, что, в свою очередь, приводит к восприятию модели как мужественной и сильной.

Что касается формы лица и его профиля, здесь нельзя дать каких-то однозначных рецептов. Слишком много факторов влияет на его фотогеничность. Но особая роль все-таки принадлежит подбородку. Если он у вас острый и выступающий вперед — можно сказать, что вы фотогеничны. Когда подбородок отсутствует — возникают проблемы со съемкой.

*Кинозвезда позирует перед фотожурналистами. Один из них шепчет — Подбородок выше... И второй тоже...*



*Во внешности модели не должно быть явных отклонений от нормы, иначе их придется корректировать.*





— Знаешь, что бывает с девочками, которые не едят манную кашу?  
— Конечно. Они становятся манекенщицами...

Но если ваши пропорции вас не устраивают, не стоит огорчаться: в арсенале фотографов есть немало средств, чтобы на фотографиях вы смотрелись не хуже, чем Афродита, выходящая из морской пены, или Геракл, еще не измученный двенадцатью подвигами.

Также следует обращать внимание на различные дефекты кожи: пигментные пятна, оволосение, родинки, веснушки, заметные шрамы и прочее. При цветной фотосъемке они могут визуально выделиться, иногда даже несмотря на использование корректирующей косметики.

— По-твоему, я красива?  
— Я бы сказал ..  
— И глаза мои тебе нравятся?  
— Наверное...  
— А мой рот похож на цветущую розу?  
— Конечно...  
— И ноги у меня растут от шеи?  
— Смотря...  
— И фигура у меня великолепная?  
— Кхм... Кхм...  
— Ты так красиво говоришь, скажи еще что-нибудь!

При восприятии изображения пропорциональность частей тела у мужчин практически не имеет значения.

У женщин — наоборот, все имеет значение: соотношение размеров бедер, талии и груди, длина рук и ног. О психологических причинах этого будет рассказано далее.

— Я недавно познакомился с одной фотомоделью.  
— Она тебе понравилась?  
— Во всяком случае, она совсем не такая страшная, как на фотографиях.

Итак, вы посмотрели на себя в зеркало, оценили свою внешность, сделали выводы и, главное, запомнили их.

А теперь поговорим о цвете. Важны не только форма лица и пропорции тела, но и их цветовое решение. Каждый человек, особенно женщины, имеют свою цветовую палитру, основа которой — цвет глаз, волос, кожи.

Наиболее распространенной является классификация людей по цвету волос.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Чтобы выделить морщины у модели, нужно использовать жесткий свет, чтобы скрыть — мягкий. При съемке в профиль лучше снимать ту половину лица, которая более богата мимикой.
- Большая голова в маленьком головном уборе зрительно увеличивается в размере.

**Блондинки** — женщины с очень светлыми волосами золотистого, желтоватого, кремового, серебристого тонов.

Блондинки бывают:

- с бледным цветом кожи; неяркими губами; светло-голубыми, серыми или зеленоватыми глазами;
- со среднесветлой кожей; яркими губами и румянцем; зелеными, серыми или синими глазами;
- со среднесветлой кожей; ярким румянцем; карими или черными глазами;
- со смуглой кожей.

**Шатенки** — женщины с русыми волосами, со средненасыщенными оттенками коричневых и сероватых тонов.

Шатенки бывают:

- с бледным цветом кожи, средненасыщенными серыми, зеленоватыми и синеватыми глазами;
- с ярким румянцем и более ярким цветом глаз;
- со смуглой кожей.

**Брюнетки** — женщины с очень темными волосами, черного с различными оттенками от иссиня-черного до темно-каштанового цвета.

Брюнетки бывают:

- с бледной кожей и темными глазами;
- со смуглой кожей и карими, серыми или зелеными глазами;
- с ярким румянцем и насыщенного цвета глазами.

**Рыжие** — женщины с волосами насыщенного медно-золотистого оттенка.

Рыжие бывают:

- с матово-белой кожей, с синими, зелеными или серыми глазами;
- со смуглой веснушчатой кожей.

**Седые** — женщины с белыми волосами серовато-серебристого отлива.

Седые бывают:

- с бледной кожей и светлыми глазами;
- со смуглой кожей;
- с румянцем и насыщенным цветом глаз.

Окрашивая волосы в тот или иной цвет, надо учитывать все вышесказанное, потому что довольно часто цвет волос и, например, тип кожи или цвет глаз противоречат друг другу и портят внешность модели.

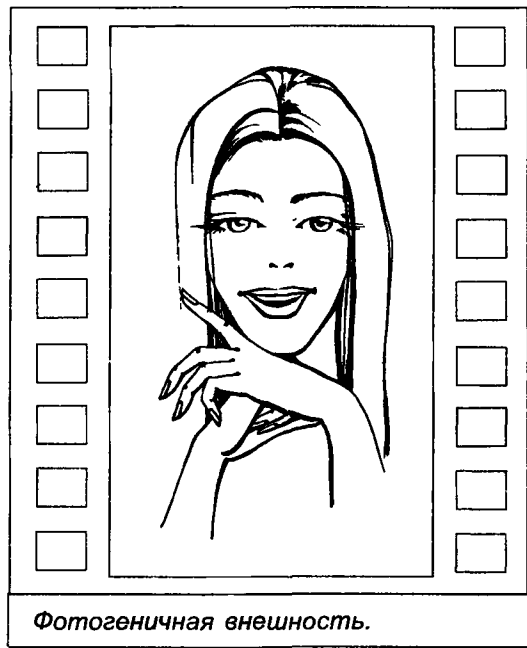
Если цвет кожи и волос можно легко изменить при помощи разнообразных косметических средств, более постоянным является цвет глаз, изменить который могут лишь те модели, которые носят контактные линзы. Но в любом случае он является наиболее стабильной константой цвета в вашей внешности, и поэтому от него следует исходить, подбирая цвета косметики, одежды и обуви.

Если у вас выступающий подбородок, расстояние между глазами больше среднего, нет явной асимметрии лица, здоровая кожа, к тому же пропорциональная стройная фигура, причем бедра уже, чем плечи, длинные шея и ноги, вы можете стать профессиональной фотомodelью.

Однако в большинстве случаев наши фигуры оставляют желать лучшего, причем некоторые отклонения — длинное или короткое туловище, маленькие плечи, широкие бедра, большая грудь, длинная шея (у женщин) — не вызывают внутреннего дискомфорта и порой даже наоборот — «работают» на привлекательность и фотогеничность.

А вот слишком высокий рост, мужеподобная фигура, чрезмерная полнота, неправильная форма ног, сутулая спина противоречат общепринятым стереотипам о женственности. Сколько у человека частей тела, столько существует и комплексов по поводу их физической непривлекательности.

— Я вам сделал греческий профиль, разгладил морщины, удалил двойной подбородок, уменьшил рот... Что-нибудь еще?  
 — А могу я иметь выразительные глаза?  
 — Конечно. Посмотрите на счет.



## Маленькие секреты больших фотографов



● Большие, густые, ломаные или треугольные брови — доминантная черта внешности. Но это касается только мужской половины человечества. Обычно на них делают акцент как на смысловые центры.

— Говорят, вы в новую квартиру переехали? Ну, как?  
— Да ничего. Только вот кухня в бедрах тесновата.

У мужчин обычно комплексов по поводу своей внешности не возникает. Исключение могут составлять маленький рост или лысина.

Обычно считается, что усы свидетельствуют о жизнерадостности и энергии, поэтому столь популярны у

веселых людей; борода — признак ума.

Необходимо делать акцент на сильной стороне внешности, чтобы недостатки уходили на задний план.

Оценить форму ног можно, встав по стойке «смирно» перед зеркалом и посмотрев, в каких местах мышцы ног смыкаются, а в каких — нет. Ноги могут быть излишне полные или худые, Х-образные, П-образные, широко расставленные в бедрах, О-образные, искривленные в верхней и нижней частях.

Почему же у одних внешность оказывается более фотогеничной, а у других — менее?

Что мы считаем красивым и как это согласуется с законами природы?

В основном это показатели здоровья: блестящая, ровная, гладкая и плотная кожа, густые волосы, ясные, чистые глаза, яркие губы, прямая осанка, высокая и гордая посадка головы. Все это признаки энергии и жизненной активности хорошо развитого и здорового тела. Именно энергия и здоровье в человеке воспринимаются нами как прекрасное и привлекают внимание, так как в силу природного инстинкта такой человек наиболее подходит для борьбы за существование.

— Мэри ужасно обозлилась на своего мужа  
— За что?  
— Попросила у него шестьдесят марок на салон красоты, а он ей дал шестьсот!

## Маленькие секреты больших фотографов



- Чтобы сгладить диспропорции вытянутого лица, лучше наклонить голову модели вперед, а тело сдвинуть немного в сторону.
- Наиболее красивой формой лица принято считать форму овала. Подчеркнуть или придать лицу визуально форму овала можно с помощью прически, воротника, головного убора. Если у модели круглое лицо, фотографировать ее следует в три четверти или профиль.
- Легкий наклон частей тела в сторону зрителя усиливает концентрацию внимания на них.

Мы восхищаемся большими глазами, но, с точки зрения природы, у них большая поверхность сетчатки, а следовательно, у человека лучше зрение. Длинные ресницы, дугообразные брови лучше защищают глаза. Широко посаженные глаза обеспечивают большую стереоскопичность. Ровные, здоровые зубы обладают наибольшей механической прочностью. Если рельефные мышцы красивы у мужчин, то у женщин должен быть слой подкожного жира, как необходимый запас для питания вынашиваемого ребенка. Именно этот слой создает мягкие линии женского тела, которыми часто восхищаются. Мужская шея должна быть короткой и сильной, чтобы выдерживать бои и переноску тяжелых. Женская шея — длинной, так как женщина по своей природе страж детей и очага. Широкие, округлые бедра некрасивы у мужчин и привлекательны у женщин, что необходимо для нормальных родов. А тонкая талия — компенсация широких бедер для подвижности и гибкости тела. Эти части тела наиболее сексуально привлекательны, так как не свойственны мужчинам.

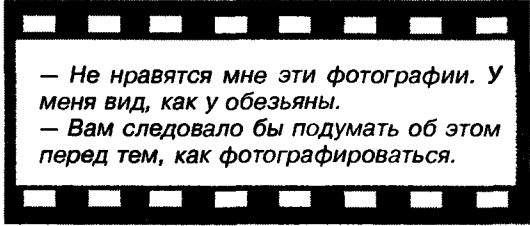
Вообще привлекательными и возбуждающими являются части тела, отличающиеся у мужчин и женщин. Чем они выразительнее, тем большее производят впечатление.

Мы воспринимаем человека в движении или в какой-либо статичной позе. Физически тренированный, ведущий правильный образ жизни, гармоничный человек красив в любом положении. Он инстинктивно принимает правильные позы, его движения правильны и красивы.

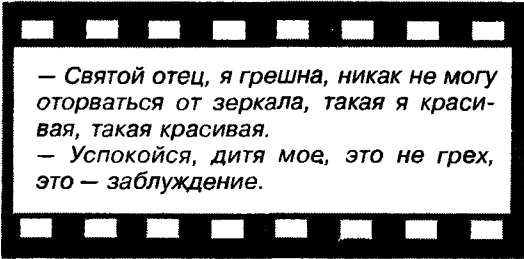
Обратите внимание, как, например, согнутая, «горбатая» спина зрительно старит любого, даже молодого человека.

Большое значение при оценке внешности человека имеет походка. Семенящая ходьба, переваливание с бока на бок, медленная ходьба сгорбившись не украшают человека. Естественно, эти недостатки видны и на фотографиях.

Восприятие человека на фотографии и в жизни может быть совершенно различным. К примеру, мужчина с могучими плечами и рельефными бицепсами редко производит впечатление на женщин (согласно исследованиям, не более одного процента). Женщины воспринимают мужчин с перекачивающимися под кожей мускулами крепколобыми,



— Не нравятся мне эти фотографии. У меня вид, как у обезьяны.  
— Вам следовало бы подумать об этом перед тем, как фотографироваться.



— Святой отец, я грешна, никак не могу оторваться от зеркала, такая я красивая, такая красивая.

— Успокойся, дитя мое, это не грех, это — заблуждение.

*Два профессора, специалисты в области ядерной физики, сидят в ресторане и беседуют. Мимо их стола проходит красивая женщина с хорошей фигурой. Оба ученых разом замолкают и смотрят на нее. Наконец один из них восклицает:*

*— Надо же, как интересно сгруппировались атомы!*

янной носке вызывают большие проблемы со здоровьем. Нога не сгибается в лодыжке, из-за чего и сами лодыжки, и колени становятся широкими. Походке на каблуках надо учиться. Обычно женщины ходят на них либо семенящей походкой, напоминающей танцевальные па, либо утиной — на полусогнутых ногах с полусогнутым телом. Зрелище не очень эстетичное. Но даже если модель ходит на каблуках почти правильно (при этом остающаяся сзади нога должна быть обязательно согнута), то вся нагрузка ложится на подъем ступни. Поэтому туфли на высоких каблуках, особенно без задников, надо надевать редко и только при необходимости.

Фотогеничность часто противоречит здоровью и удобству: чем фотогеничнее поза (в большинстве случаев), тем она вреднее для здоровья модели в жизни при постоянном повторении. Это надо учитывать.

Увеличение комфортности также вредно для здоровья, например, мягкая мебель. Модели лучше не сидеть на ней, а стоять на коленях.

Как правильно относиться к своей внешности? Прежде всего следует помнить, что каждый из нас привлекателен. Поэтому в реальной жизни обычно востребованы все типы внешности, фигуры, лица.

самовлюбленными и, скорее всего, не обладающими качествами, необходимыми для завоевания достойного места в обществе. Большинство предпочитает мужчин более скромных размеров (и скорее одетыми, чем обнаженными).

Мужчин, как правило, привлекают традиционные женские типажи.

Особое внимание стоит уделить высоким каблукам. По своей сути они не свойственны человеку и при постоян-

*— Я нашла простой способ, как достичь параметров 90х60х90, ни в чем себе не отказывая.*

*— Как же?*

*— Я сантиметры поменяла на дюймы, а это в два с половиной раза больше!*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *При художественной съемке длинные и пышные волосы модели желательно распускать. Этот вариант дает фотографу более универсальные инструменты для формирования образа — контровая подсветка, показ динамики движения, подчеркивание красоты лица и глаз.*

Каноны красоты постоянно меняются. Они зависят от условий жизни и могут быть разными у разных социальных групп. Бывает, что-то с первого взгляда кажется непривлекательным, но потом взгляды меняются, происходит переоценка ценностей. Индивидуальная переоценка ценностей называется установкой, она заключается во внутренней подготовленности к известным впечатлениям. Именно она исправляет недостатки фигуры и маскирует реальные свойства, именно на ней построено действие моды. Но установка, к сожалению, недолговечна, как и мода...

Смешны не те качества характера и внешности, которыми вы обладаете, а те, на которые вы претендуете, не имея их. Так что лучше оставаться самими собой.

Каждая эпоха создает свой идеал красоты, который может значительно расходиться с идеалом здорового, физически развитого тела. В его основе лежат отклонения от нормально развитой фигуры как результат следования непостоянной моде. Эти идеалы создаются с учетом максимальной сексуальной привлекательности, которые в разных странах у разных народов в разное время чрезвычайно разнообразны и непредсказуемы.

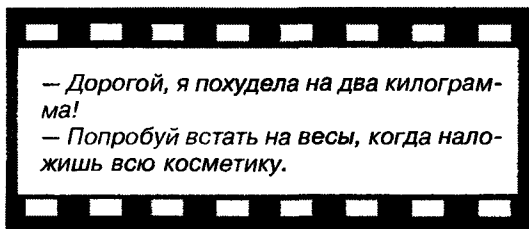
Ярким примером такой моды является формула 90 × 60 × 90. Такие параметры бывают обычно у женщин, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения.

Как будто чувствуя сиюминутность идеалов, многие фотографы впадают в крайности контраста и абсурда: модель снимают в немыслимых позах, ракурсах, освещении, интерьере... Эти же параметры для нормальных и ширококостных представительниц слабого пола будут свидетельством заболевания дистрофией различной степени тяжести.

Однако нормальное физически развитое тело начиная с античных времен всегда служило и будет служить эталоном красоты, несмотря на все модные течения.

Большинство людей все-таки предпочитают выглядеть естественно. Если вокруг вас есть особая аура волшебной привлекательности, не имеют особого значения ни фигура, ни цвет глаз.

Например, как показали исследования, большинство мужчин не любят толстого слоя крем-пудры и ярко накрашенных губ. Женщина словно надевает маску, сводит на нет возможность своей мимики, и тем самым психологически отстраняется от окружающих.



# СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И НЕДОСТАТКОВ ВНЕШНОСТИ

*Тест на фотогеничность*

## **Асимметричное лицо**

В случае явной асимметричности лица модели съемка в фас не производится. Если все-таки это необходимо, то, за исключением документальной фотосъемки, обычно используется неравномерное освещение лица, чтобы скрыть асимметрию. При этом надо учитывать, что часть лица, которая освещена сильнее, кажется на снимке более широкой.

Если один глаз модели больше другого, то иногда можно усилить этот недостаток, чтобы зритель думал, что снимок так и задуман: прищур одного из глаз, подмигивание, расширенные от удивления глаза...

Если нос расположен на лице асимметрично или основание его опущено, то модель лучше снимать в профиль или полупрофиль.

## **Круглое и широкое лицо**

К широкому и круглому лицу идут высокие шляпы, к удлиненному — низкие с широкими полями.

Прямой пробор в прическе, гладко расчесанные на стороны волосы придадут такому лицу еще большую округлость и зрительно сделают шею короче. Не рекомендуется открывать уши.

## **Вытянутое лицо (длинное и узкое)**

Если лицо узкое и длинное, нежелательно носить гладкие прически, зачесанные назад волосы или прямой пробор. Чтобы визуально сократить длину лица и расширить его контур, обычно делают прическу, при которой масса волос сосредоточена по бокам и надо лбом.

---

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Слишком темная помада, особенно с коричневым оттенком, старит лицо модели.*
- *При цветной фотосъемке тональный крем не должен отличаться от цвета кожи.*
- *Слишком яркая помада делает лицо модели вульгарным.*



## **Крупные черты лица**

Женщинам с крупными чертами лица лучше носить гладкие прически без громоздких деталей.

## **Мелкие черты лица**

Если черты лица мелкие, не следует перегружать прическу отдельными небольшими деталями.

## **Оттопыренные уши**

Если у модели оттопыренные уши, не рекомендуется снимать ее в фас, не прикрыв уши волосами или шапкой. Нельзя также использовать заднее освещение (контровое), так как уши будут просвечивать, и на снимке получатся красными и прозрачными.

## **Двойной или многослойный подбородок, плавно переходящий в шею**

Скорректировать многослойный подбородок можно бородой (у мужчин) и прической. Сделайте высокую прическу, желательно с завитками или локонами на затылке и висках.

## **Массивный подбородок**

Отвлечет внимание прическа, основная масса волос которой (или заменяющий ее шиньон) находится ближе к шее, либо короткая стрижка, причем волосы к затылку должны укорачиваться.

## **Маленький подбородок**

При маленьком подбородке подойдут любые прически и стрижки, которые создают прямую или, во всяком случае, четко обозначенную линию от подбородка к вискам.

## **Большой нос**

Большой нос не так бросается в глаза на снимке, если установить фотоаппарат ниже уровня лица либо фотографировать в фас.

Большой нос можно визуально скрыть, выбирая прически с волосами, зачесанными на лоб и щеки. Также подойдут распущенные волосы, либо собранные сбоку на затылке. Нежелательны прически с волосами на уровне мочек ушей, с проборами, мелкими завитками и тонкими локонами, а также строго геометрические.

## Маленькие секреты больших фотографов



- *С точки зрения сексуальности, наиболее привлекательными считаются длинные, слегка спутанные волосы или очень короткие ежики; наименее сексуальными — тщательно ухоженные, убранные назад гладкие волосы.*

Крупный нос можно уменьшить, используя для макияжа светло-коричневый тон и чуть более темную основу. На крылья носа и боковые поверхности носа наносится более темный тон, а на спинку — более светлый.

### Длинный нос

Длинный нос можно скрыть прической с волосами, зачесанными на щеки. Нельзя носить гладкие, а также зачесанные назад волосы и симметричные прически.

Если прическа в профиль, особенно у женщин, повторяет по форме контур носа, то последний удлинится. Прическа с плавными линиями, уходящими к затылку, зрительно уменьшает длину носа, уводя от него взгляд.

Если наклонить голову модели вниз, нос визуально значительно удлинится.

### Короткий нос

При коротком носе прическа должна быть ярко выраженной округлой формы.

### Неправильный прикус

При явном нарушении прикуса лучше избегать съемки в профиль, особенно с приоткрытым ртом.

### Высокий лоб

Необходима прямая или зачесанная набок челка.

### Низкий лоб

Модели с низким лбом и высоко поднятыми в естественном положении бровями не следует носить гладкие прически.

Чтобы скрыть естественную границу роста волос, желательно выбирать массивные, высокие и пышные прически, а также прически с асимметричными длинными челками.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При цветной фотосъемке лучше избегать фиолетовых оттенков в румянах и помаде модели.
- Если наложить глубокие тени с обеих сторон лица модели, то зрительно овал лица значительно удлинится.

---

## Выпуклый лоб

Выпуклый лоб можно скрыть короткой челкой.

## Сильно выраженные морщины

Морщины можно скрывать, а можно и не скрывать. Все зависит от амбиций и возраста модели. Скрыть морщины можно при помощи мягкого освещения, а также разнообразных косметических средств.

## Негустые волосы

Негустым волосам можно придать объем косметическими и парикмахерскими средствами, а также задним контровым освещением, при котором вокруг головы образуется световой ореол, визуально увеличивающий прическу в объеме.

## Волосы, неправильно или давно окрашенные

Такие волосы лучше попытаться скрыть в причёске или под головными уборами и париками.

## Волосы с толстым слоем фиксирующего лака

Сильно лакированные волосы на снимках будут давать блик при применении фотовспышек. Это надо учитывать.

## Худая фигура

При худой фигуре нужно использовать светлые и теплые тона, зрительно увеличивающие объем тела, а также применять ткани с широкой поперечной полоской или с частыми и узкими продольными линиями. Нельзя обтягивать или оголять те участки тела, которые кажутся особенно худыми. Лучше использовать в меру облегачающий силуэт одежды в комбинации с пышными, увеличивающими объем деталями. Нужно подчеркивать лишь выигрышные элементы: тонкую талию, длинную стройную шею и т. д. Нельзя носить причёски в виде шиньона, гладкие или очень короткие стрижки.

## Полная фигура

Для полных женщин не подходят блузы и юбки контрастных цветов, например, красного и зеленого, так как они зрительно членят фигуру на части и подчеркивают полноту. Наиболее приемлема одежда из гладкой ткани с мелким и средним рисунком. Для визуального увеличения роста можно носить длинные шарфы, желательно сшитые из того же материала, что и верхняя одежда. Не рекомендуется носить одежду с короткими облегающими рукавами, широкими поясами, яркие ткани с крупным орнаментом, а также очень объемные или безразмерные вещи. Нужно избегать плотного облегания одеждой жировых складок, особенно тонкими тканями или трикотажем. Мелкие детали и орнаменты, контрастные цвета, особенно черные и блестящие, на определенном фоне выделят фигуру и подчеркнут ее объем.

Не подходит также и белый цвет, лучше использовать его многочисленные оттенки. При маленьком росте нельзя носить прически с длинными волосами. Они должны быть короткими и, по возможности, ориентированными вверх. Талию лучше всего подчеркнуть узким или средней ширины поясом в тон одежде. Не подходят прозрачные, тонкие ткани разреженных структур. Рекомендуется как крупная бижутерия, так и крупные детали одежды, а также V-образные вырезы воротника, якобы случайно расстегнутые верхние пуговицы.

## Высокий рост

Для высоких женщин (выше 180 см) подходит одежда длиной чуть выше колена, а при стройной фигуре и еще короче. Также рекомендуется одежда с редкими и широкими поперечными полосами, лучше контрастных цветов, или частыми продольными и узкими линиями с маленькими промежутками. Подойдут многослойные комплекты одежды, ткани в крупную клетку, с крупным орнаментом, ярким рисунком светлых и теплых тонов, а также широкие пояса, большие вырезы, воротники и отделки, имеющие протяженность в горизонтальном направлении. Обычно не подходят полные макси, которые зрительно делают фигуру еще выше.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Положение модели спиной к объективу с поворотом головы в профиль обычно используется, если у модели полная фигура*
- *Высокие прически у женщин воспринимаются на снимке лучше, когда фотография делается с нижних ракурсов, гладкие прически и мужские лысины — с верхних.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- Не рекомендуется подводить глаза синим, зеленым или слишком жирным черным карандашом — они дают слишком резкие цвета.
  - Чтобы на снимке губы модели выглядели более пухлыми, на их середину можно нанести помаду более светлого оттенка, чем у контура, или легкий блеск.
  - Если кожа у модели смуглая, лучше пользоваться розовыми, лиловыми или бордовыми тонами. Натуральным блондинкам подойдут более светлые тона.
  - От светлой помады губы кажутся полнее, от темной — тоньше.
- 

## Низкий рост

При низком росте рекомендуется использовать очень высокие каблуки, избегать слишком короткой одежды, тканей с крупными и контрастными рисунками, а также поперечных сечений и многослойности в одежде. Больше подойдет удлиненная одежда мини и макси. Не рекомендуются плоские и широкополые шляпы, лучше носить шляпы с высокой тульей или высокие прически.

## Большие плечи

Не годятся большие воротники. Рекомендуется зрительно расширять бедра за счет пышных юбок.

## Широкие бедра

При широких бедрах нельзя носить прямые юбки и юбки, зауженные книзу. Нужно избегать зрительных акцентов на линии бедер, а переносить их выше — на уровень плеч или груди. Нельзя демонстрировать открытые плечи, которые усугубляют диспропорцию. Также не рекомендуется одежда, зрительно сужающая линию плеч, и пышные, широкие прически. Лучше использовать следующую цветовую комбинацию: теплый верх — холодный низ.

## Длинное туловище

У людей с длинным туловищем облегающие брюки только подчеркнут его длину. Вообще лучше носить одежду прямого или трапециевидного силуэта, изделия с завышенной линией талии или скрывающую ее естественную линию. Рекомендуемая длина юбки — немного ниже колена.

## **Короткое туловище**

Короткое туловище — очень удачный «дефект» комплекции, так как длинные ноги всегда считались красивыми. Если для нужд съемки необходимо скрыть слишком высокую талию, то подойдут силуэты одежды с заниженной линией талии или отрезной линией, проходящей по бедрам. Широкие пояса не рекомендуются. Нежелательно также зрительное членение туловища горизонтально, например, макси-юбкой, так как в данном случае это не прибавляет элегантности.

## **Длинные или короткие руки**

Если руки у модели длинные или короткие, следует избегать позы, в которой они свисают вниз. Лучше выбрать позу, в которой руки будут согнуты или находиться в таком положении, когда их размеры нельзя сравнить с пропорциями тела.

## **Полные или худые руки**

Полные руки лучше держать по отношению к фотографу «в профиль», ребром ладони вперед или назад. Худые руки — наоборот. И в том, и в другом случае можно использовать для маскировки одежду.

## **Длинная шея**

При длинной шее желательны прически с длинными волосами.

## **Короткая шея**

Короткую шею визуально можно удлинить за счет прически, которая открывает уши и затылок, а также за счет выреза ворота. Хорошо скрывают короткую шею длинные распущенные волосы.

## **Маленькая или большая голова**

Скорректировать визуально размер головы можно либо головными уборами, либо изменением размеров предплечий с помощью фасонов одежды.

## **Глубоко посаженные глаза**

Если у модели глубоко посаженные глаза, то при фотосъемке следует избегать верхнего освещения — при нем надбровные дуги скрывают глаза в тени.

## Близко посаженные глаза

Близко посаженные глаза нефотогеничны, поэтому предпочтительнее проводить съемку в профиль.

## Косоглазие

Если у модели косоглазие, то помимо съемки в профиль этот дефект можно исправить путем направления взгляда модели вниз, или расположить ее так, чтобы взгляд был направлен в сторону косящего глаза.

## Большой живот

Большой живот обычно трудно скрыть, поэтому лучше переносить зрительный акцент на линии плеч или груди, шею, голову. В одежде предпочтение отдается прямому или трапециевидному силуэту. Нельзя надевать плотно облегающие вещи, подчеркивающие живот, широкие пояса на талии. Скрыть большой живот поможет изображение модели в темной одежде на темном фоне. Модели-женщине удачным дополнением будет декольте.

## Впалая, небольшая или низкая грудь

Если грудь выглядит нефотогенично, при фотосъемке лучше всего не делать на ней акцента ни позой, ни освещением, или исправить этот недостаток с помощью фасона одежды.

## Сутулая спина, покатые плечи

При ярко выраженной сутулости не рекомендуется фотографироваться в профиль. Лучший ракурс — нижний, и фото в фас. Не стоит надевать одежду без воротников или с воротниками-стойками. Скроет сутулость большой воротник.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке крупным планом лучше избегать сильного начеса волос на голове, так как от него голова модели кажется неестественно большой.
- При съемке модели лучше смотреть вверх, тогда глаза зрительно выглядят крупнее и выразительнее.
- Для любой фотосъемки на модель лучше наносить театральный или вечерний макияж.

## Полные ноги

При полных ногах нужно избегать облегающих брюк, не обнажать полных коленей. Лучше надевать брюки, расширенные от линии бедер. Выбирать каблуки предпочтительнее средние. Если рост маленький, то подойдет высокий, массивный каблук или туфли на платформе. Ровные полноватые ноги с толстыми лодыжками на снимке лучше выделять цветом или фактурой. Это привлечет к ним больше внимания. Ногам правильной формы подойдут темные тона колготок. Крупный ажурный рисунок или крупные ячейки на чулках усиливают впечатление полноты, поэтому лучше избегать толстых вязаных колготок.

Надо учитывать, что у моделей с полными ногами в районе голени с внутренней стороны бывают не всегда красивые мышцы, поэтому лучше избегать положений тела по отношению к наблюдателю фас — анфас.

## Худые ноги

С худыми ногами можно сниматься в профиль, присев на краешек стула. Такая поза визуально увеличит объем бедер ног. Если худые ноги правильной формы, то подойдут чулки светлого или телесного цветов, а также другие цвета теплых тонов. Можно надевать колготки из шерстяной пряжи, с крупным рисунком или орнаментом, а также лосины из объемного трикотажа.

## П-образные ноги

При П-образных ногах нельзя сниматься в обтягивающих брюках, лосинах, джинсах. Лучше выбрать брюки прямые и широкие или расклешенные от бедра.

## Х-образные или О-образные ноги

При Х-образных или О-образных ногах брюки не должны повторять форму ног, поэтому необходимо избегать фасонов клеш от колен. Юбка должна закрывать колени.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- При цветной фотосъемке на внутренних уголках глаз можно сделать бежевую, бледно-зеленую, голубую или белую подводку, в зависимости от цвета глаз модели.
- Контур губ модели не должен быть темнее и ярче основной помады.



## Маленькие секреты больших фотографов



● При наложении макияжа не следует оставлять без внимания уголки рта модели. Опущенные уголки ассоциируются с обиженным или надменным человеком. Тот же эффект возникает и при излишне выпяченной (иногда за счет безграмотного наложения грима) нижней губы. Приподнятые же уголки рта ассоциируются с веселым человеком, так как напоминают улыбку.

## Неправильная форма ног

Неправильная форма ног заметна практически всегда в одной плоскости (обычно в фас спереди или анфас сзади). Фотографировать модель надо с такого ракурса, чтобы кривизна ног зрительно была минимальной (в большинстве случаев в полупрофиль спереди или сзади).

## Ноги с рельефной мускулатурой

Мужеподобные женские ноги с рельефной мускулатурой лучше получаются на снимках, когда модель позирует в расслабленном состоянии (сидя или лежа).

## Толстые запястья или лодыжки

Если у модели толстые запястья и лодыжки, что говорит о предрасположенности ее к полноте, фотографировать лучше с ракурсов, где эти части тела выглядят наименее полными.

## Сколиоз (одно плечо выше другого, одно бедро выше другого, одна грудь меньше другой, разные лопатки)

При асимметрии тела надо избегать «прямых» поз, когда можно увидеть дефект внешности. Подобные недостатки можно скрыть, если принимать позу с изгибами.

## Негоризонтальная линия талии (спереди или сбоку)

Если талия не горизонтальна, следует обратить внимание на то, как смотрится на модели тот или иной фасон одежды, так как готовые платья обычно рассчитаны на горизонтальную талию. Визуально на снимке талию можно исправить либо нешироким поясом, либо срезом одежды, расположенным горизонтально. Если талия горизонтальна, не стоит носить пояс в полуопущенном состоянии, так как это портит фигуру и ассоциируется с неряшливостью.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Обнаженную часть тела при наличии на ней жировых отложений лучше фотографировать при рассеянном освещении.*
  - *Чтобы выделить какую-либо часть тела на снимке, модель может ее оградить с двух сторон при помощи рук или ног.*
  - *Принцип, который надо соблюдать при портретной съемке, — больше уделять внимания мелким деталям лица, меньше — крупным.*
- 

## **Неравномерное жиротложение на всем туловище или отдельных частях тела**

Следует носить свободную одежду, скрывающую реальные пропорции тела.

## **Выступающие или просвечивающие вены и кровеносные сосуды**

Выделяющиеся вены и артерии можно замаскировать естественным или искусственным загаром.

## **Веснушки, бородавки, угри, следы от шрамов, кожных заболеваний**

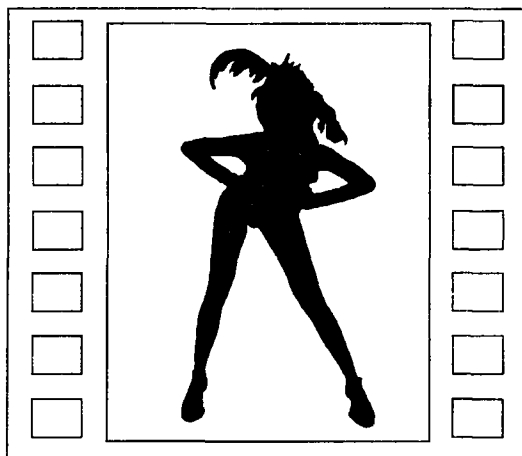
Подобные дефекты скрывают при помощи одежды, аксессуаров, позы либо маскируют косметическими средствами.

## ОСНОВЫ КОМПОЗИЦИИ. ФОРМЫ И ЛИНИИ

«Композиция» в переводе с латинского языка означает «сочинение, составление, связь, соединение». Смысл композиции состоит в продуманной постановке изображения на фотоснимке, чтобы придать ему пространственную целостность. Композиция по своей сути — это скрытая симметрия между многими десятками компонентов, приемов и принципов, речь о которых пойдет ниже. С другой стороны, нет ничего более непривлекательного, чем простая протокольная съемка, дающая изображения без ясно выраженной мысли и расставленных акцентов.

Конечно, создание композиции снимка с учетом света, тонального решения, линейного построения — задача не только фотографа, но и модели.

Фотокамера фиксирует окружающий нас мир, и перевод снимка в эмоциональное поле, будто в другое измерение, вызывает большие трудности. Фотограф может влиять на снимаемых людей лишь относительно, и тут очень многое зависит от модели.



*Линии силы.*



Сначала зритель видит контур изображения.

Как же происходит такой перевод в эмоциональную сферу? Какими средствами пользуются художники, скульпторы и фотографы?

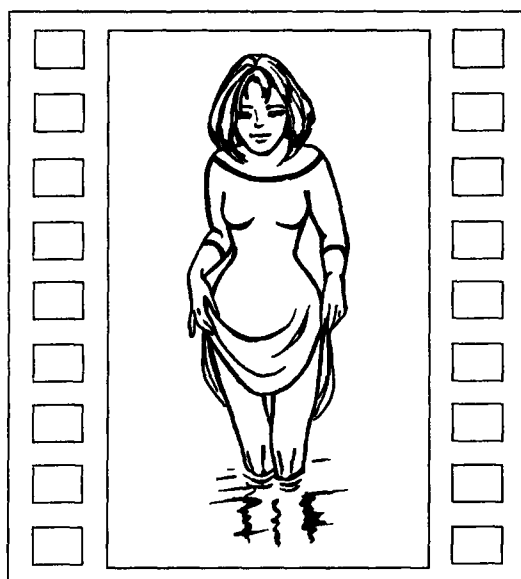
## Линии силы

Общими для всех видов искусства являются линии, цвета, тона, колорит, фактура. Они составляют основу композиции.

О линиях, которые образуют абрис контуров предметов, пейзажей, фигуры человека, еще древнекитайские мудрецы говорили как о линиях силы. Разглядывая объект издали, зритель

улавливает его линии силы. Они выражают динамику движения, создают настроение. Именно эти линии являются основными в композиции. А разглядывая вблизи, зритель воспринимает текстуру, цвет, полутона.

В изображении модели линии силы — это всегда линии контура либо всего тела, либо отдельных его частей, либо складки кожи, образующиеся при различных позах. Морщины тоже являются линиями силы, но их художественная ценность специфична и избирательна.

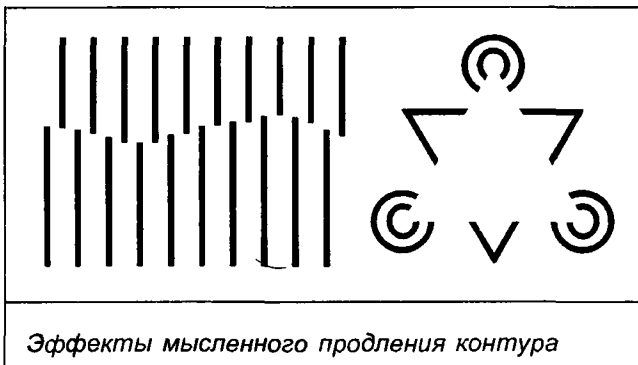


Применение линий силы на практике.

Однако надо заметить, что ясно видеть очертания можно только в том случае, если на снимке есть четкие различия по свету, а не по цветовому тону. Одно хроматическое (то есть только по цвету) различие цветов, даже контрастных, не создают линий силы.

Яркий пример воздействия на зрителя линий силы — поза, в которой модель завлекающим жестом слегка приподнимает край одежды заходя в воду. Эмоциональная сила этого жеста намного сильнее, когда благодаря ему удлиняется линия ноги, а не открывается ее дополнительная площадь.

Все это имеет свое строго научное объяснение. Этот процесс по своей сути можно сравнить с получением голографических изображений: наше зрение имеет свойство продолжать контур предметов до его пересечения с другими предме-



*Эффекты мысленного продления контура*

тами. Положите на книгу длинную линейку — все равно контур книги будет восприниматься вами совершенно отчетливо. Этот эффект широко используется в эротической фотографии, которая является искусством намека. Глаз четко видит границу контура даже там, где ее нет и в помине.

Это наглядно демонстрируют оптические эффекты, когда мы видим линии там, где они на самом деле отсутствуют.

Этот эффект широко используется в фотографии и рекламе, когда при помощи обобщенного контура проводится ассоциация с совершенно различными предметами, основанная лишь на приблизительном сходстве частей их контуров или текстур. Такими «намеканиями» можно показать буквально все: внешний вид, структуру или телосложение, какой-то процесс, движение... То есть возникает своеобразная «визуализация» мышления, совершенно необходимая как для моделей, так и для фотографов.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Лицо модели желательно сильно припудрить, чтобы при съемке со вспышкой не появлялось жирного блеска*
- *За исключением съемки в профессиональной студии, в макияже модели лучше не использовать перламутровые румяна или перламутр. Это может вызвать эффект синяка.*

## Структурный план плоскости

Изобразительная плоскость снимка имеет две вертикали и две горизонтали, центр в точке пересечения диагоналей и оси, делящие стороны пополам. Совокупность линий, сходящихся в центре снимка, называется структурным планом плоскости.

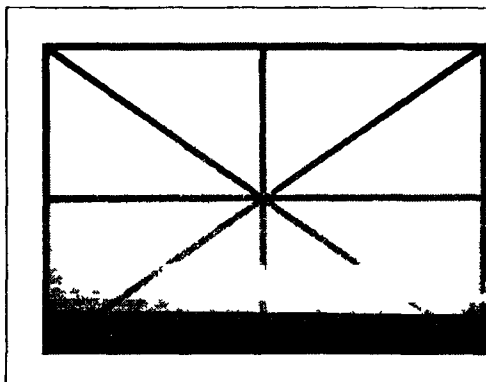
Объект, расположенный на линиях структурного плана или рядом с ними, кажется спокойным. Если он удален от этих линий, то чувствуется напряженность, создающая психологическую энергию кадра при восприятии.

Объект, находящийся в центре композиции близко к нему или на вертикальной оси снимка кажется легче, чем такой же объект, находящийся вне линии структурного плана. Что касается объема, то тут

обратная закономерность: чтобы фигура человека на фотографии выглядела стройнее, ему надо находиться вне линии структурного плана. При этом объект, расположенный слева будет доминировать над другими аналогичными объектами на снимке. «Принцип рычага» гласит, что вес объекта на фотографии возрастает прямо пропорционально его расстоянию от центра композиции. То же касается и глубины снимка. Чем дальше расположены от зрителя объекты, тем больший вес они имеют.

При зрительном восприятии верх всегда кажется легче низа. Темные тона визуальнее тяжелее светлых. Именно поэтому снимок воспринимается лучше, если его верхняя часть светлее нижней. Предмет, расположенный в верхней части композиции, тяжелее того, что расположен в нижней.

Люди ощущают сильное беспокойство, когда по небу на них надвигается огромная черная грозовая туча. А видели ли вы в повседневной жизни где-нибудь темные потолки? Психологически мир переворачивается: верх становится черным, низ — гораздо более светлым. Но,



*Структурный план плоскости.*

## Маленькие секреты больших фотографов



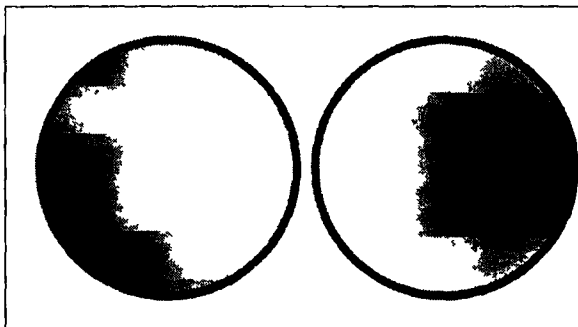
- При большом подбородке у моделей-женщин больше подходит для съемки верхний ракурс, при маленьком и остром — нижний.
- Женскую фигуру можно считать красивой, если длина ног больше половины роста тела. При этом чем стройнее модель, тем эта разница должна быть больше.

несмотря на это, применение данного эффекта является одним из вариантов визуальной коррекции фигуры модели при несоразмерностях верхней и нижней ее частей.

## Эффект туннеля

Эффект туннеля является одной из разновидностей восприятия зрителем светлых тонов, постепенно переходящих в темные.

При этом взгляд зрителя всегда скользит от светлого тона к темному, как это можно проследить на рисунке.

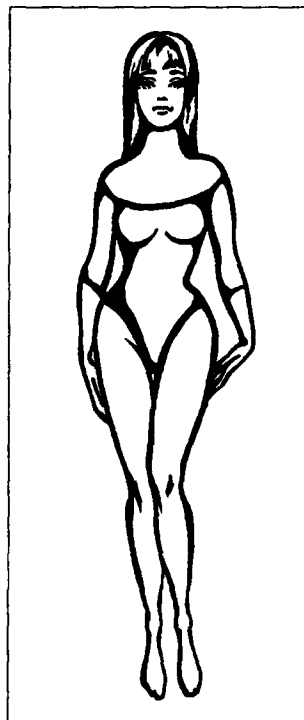


*Эффект туннеля*

Есть какая-то завеса тайны в изображении любых отверстий, которые кончаются непроглядной темнотой. Такие части снимка всегда становятся если не основным, то одним из центров композиции. При изображении моделей эффект туннеля, образуемый пустотами между одеждой и телом, будоражит воображение и усиливает привлекательность снимка. Этот эффект часто используется в одежде для акцентирования внимания на лице, ногах, бюсте, а также для максимальной сексуальной привлекательности модели.

## Слева и справа

Существует любопытная закономерность: все, что на снимке располагается справа, воспринимается как обычное, традиционное, слева — необычное, в центре — умиротворяющее, равномерное. Тут можно провести аналогию с политическими партиями. Левые — революционеры, предлагающие разрушить существующий строй, проповедующие все необычное, радикальное, ломающие уклад жизни общества. Правые — консерваторы, ратующие за обычный, утвердившийся стиль жизни. Ну и центристы, которые пытаются найти компромисс между левыми и правыми, подобно коту Леопольду: «Ребята! Давайте жить дружно!» Так что можете располагаться на снимке в соответствии



*Эффект туннеля в фигуре модели*

со своими политическими и психологическими пристрастиями. Но не забывайте про псевдозеркальный эффект фотосъемки: то, что для вас слева, на снимке — справа.

## Символика линий

Прямая линия выражает активное, быстрое действие. Она «прочитывается» зрителем быстрее — на изломах и закруглениях линий движение взгляда как бы замедляется.

Однако нельзя забывать, что в фигуре человека нет прямых линий.

Горизонтальные линии создают впечатление покоя, а слегка изогнутые символизируют вялость, усталость, расслабление...

Почему вид пляжа у нас ассоциируется с отдыхом, покоем? Конечно, фактор «Солнце, воздух и вода...» нельзя недооценивать. Но сколько на пляже горизонтальных линий! Линия горизонта, лежаки, надувные матрасы, пляжные подстилки, загорающие на них люди...



Горизонталы в фигуре модели.

## Маленькие секреты больших фотографов



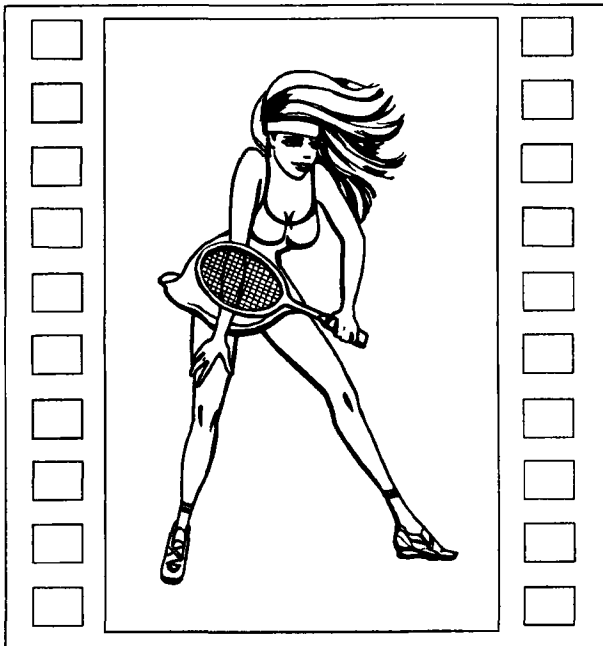
- *Задача модели-женщины перед съемкой губной помадой или другими средствами подчеркнуть контур губ и сгладить диспропорцию между верхней и нижней губой.*
- *Чтобы не демонстрировать толстые пальцы рук, желательно сжать их в кулак либо сложить щепоткой.*



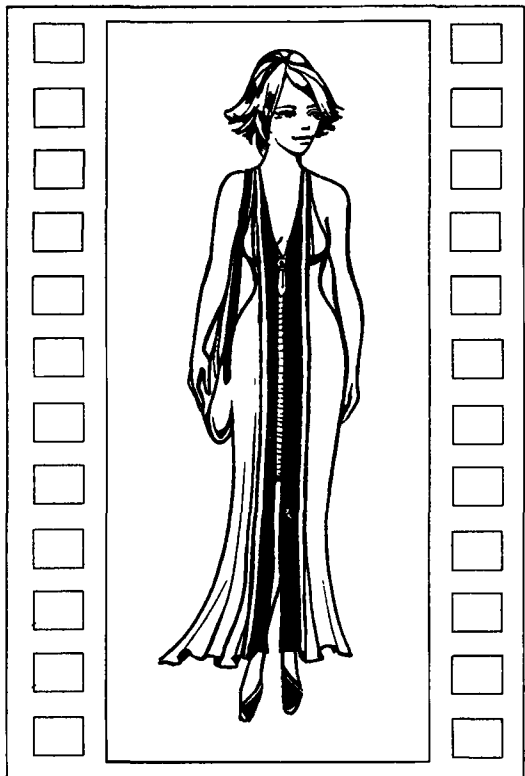
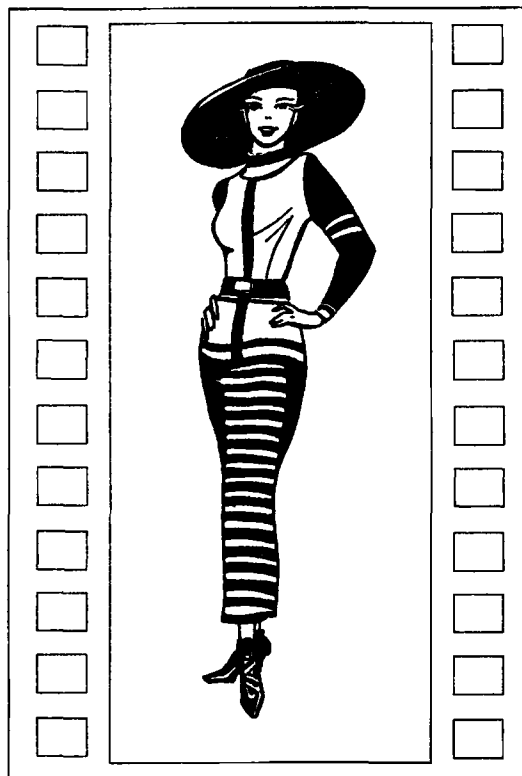
При использовании в одежде горизонтальных линий как основных достигается тот же эффект спокойствия, деловитости, домашнего уюта, консервативности, иногда — старомодности.

Вертикальные линии являются опорой композиции, создают впечатление устойчивости.

Используя их в одежде, вы зрительно увеличиваете рост модели и уменьшаете полноту фигуры. Дело в том, что существует довольно устойчивый оптический эффект, который



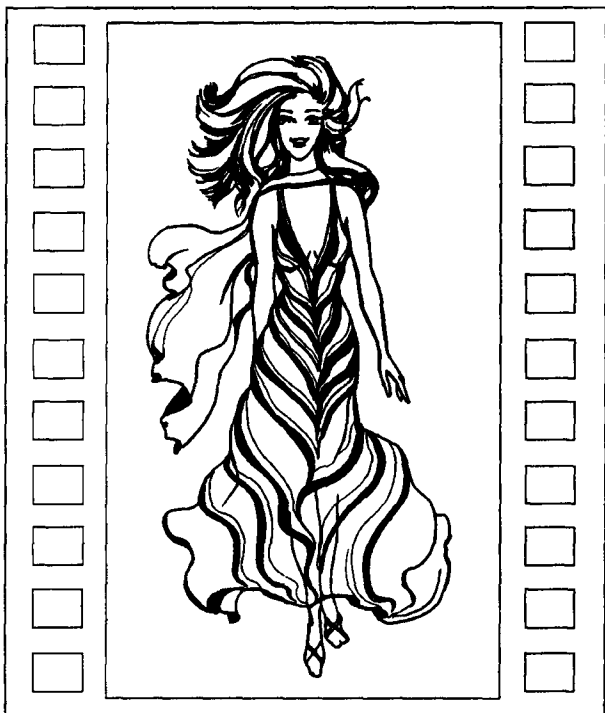
*Вертикали в фигуре модели.*



*Использование вертикалей, горизонталей и диагоналей в одежде.*



*Использование вертикалей, горизонталей и диагоналей в одежде*



*Использование симметрии в одежде*

заключается в том, что вертикальные линии фигуры зрительно кажутся больше, чем точно такие же, но расположенные горизонтально.

Диагонали способствуют охвату взглядом всей картины, придают динамику изображению, символизируют движение, объединяют части изображения.

Все эти эффекты часто используются в одежде, жестах, позах при создании композиции на снимках.

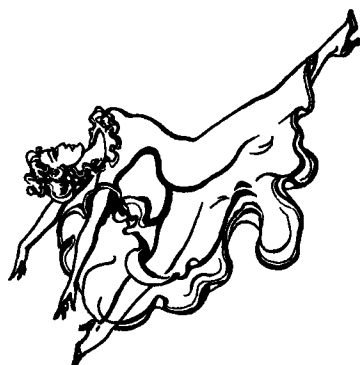
Одежда, в которой использованы симметрия и диагонали, выглядит очень нарядно и скрывает недостатки внешности, в ней ощущается ритм.



*Падающая диагональ.*



*Движение вверх по падающей диагонали.*



*Восходящая диагональ.*

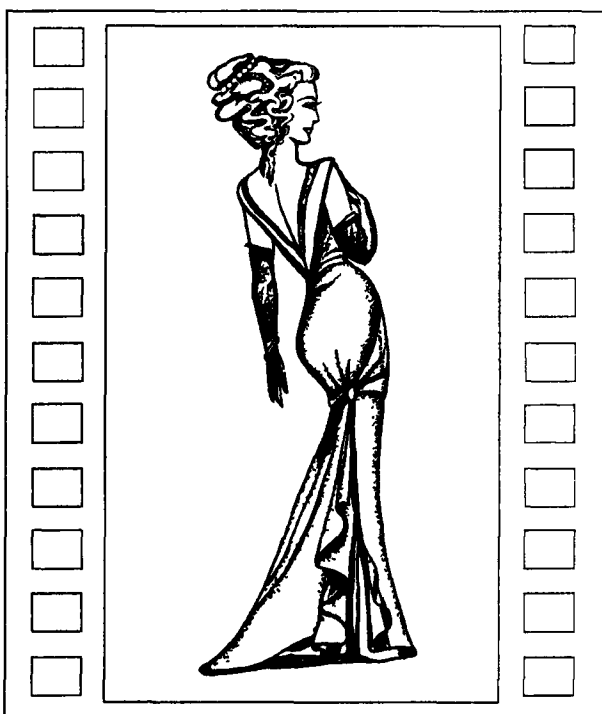
Причины такого восприятия связаны с наблюдением за повседневной жизнью. Они соответствуют восприятию европейского человека, для которого привычно читать композицию слева направо и сверху вниз. Изображение становится легко читаемым, если его композиционный центр находится в верхней левой части фотографии.

Диагональ, идущая слева направо и направленная в глубь композиции, вызывает ощущение напряженности, активности и называется диагональю борьбы.

По традиции, диагональ, идущая из левого верхнего угла в правый нижний, называется падающей.

Диагональ, идущая из левого нижнего угла в правый верхний, — восходящая.

Движение вверх по падающей диагонали показывает напряженность.



*Использование диагоналей в одежде.*



*Поворот навстречу и в сторону зрителя.*



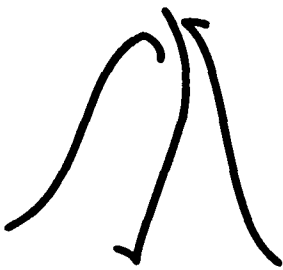
*Неправильное размещение акцентов в одежде.*

По этому же принципу у европейцев поворот головы на снимке направо воспринимается как поворот навстречу зрителю, налево — в сторону от зрителя.

В одежде акценты также размещают либо в левом верхнем углу, либо в правом нижнем. Размещенные наоборот, они вызывают чувство неловкости.

Однако в силу исторически сложившихся условий, эти правила не распространяются на некоторые восточные народы, у которых принято читать и писать в противоположных для европейцев направлениях. Поэтому, если вы фотографируетесь для жителей Китая и других азиатских стран, попросите фотографа напечатать ваши фотографии в зеркальном отображении.

Если в конце наклонной линии сделать загиб, то взгляд всегда изберет его конечной точкой в процессе отслеживания всей линии.



*Загиб в конце линии — конечная точка движения взгляда.*



*Контроль взгляда зрителя при помощи позы.*



*Спиралевидные линии.*

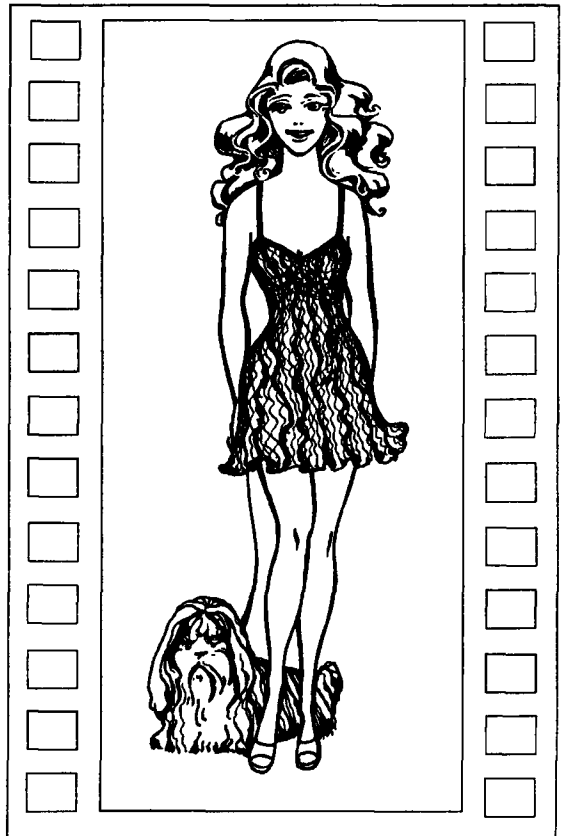
Таким образом можно контролировать движение глаз зрителя по изображению, сильно загибая, например, кисть руки или стопу ноги.

Волнистая линия показывает неустойчивость, текучесть, так как ведет взгляд от искривления к искривлению.

В человеческом теле есть множество четких и легко узнаваемых кривых линий, которые практически всегда привлекают внимание зрителя.

Волнистые линии создают ритм снимка, а если они параллельны, то эффект усиливается.

Спиралеобразная или скрученная линия выражает напряженность и жизненную силу. Именно поэтому чем больше «скручено» тело модели, тем лучше воспринимается снимок. В изобразительном искусстве этот поворот называется контрапостом.



*Использование волнистых линий в одежде.*

Как установили ученые, жизнь на земле зародилась в сферических симметричных формах, а потом стала развиваться по трем основным направлениям: форма конуса, которая присуща и характерна для мира растений; зеркальная симметрия, свойственная миру животных; асимметрично-винтовая симметрия, которая подразумевает два преобразования — поворот и перенос какого-то фрагмента вдоль оси поворота, что свойственно всему живому. Вспомните молекулу ДНК, разнообразные лианы, морские раковины, спирали рогов горных козлов... Именно на этом сформировалась психология восприятия окружающего мира человеком.



«Спираль» в фигуре модели.



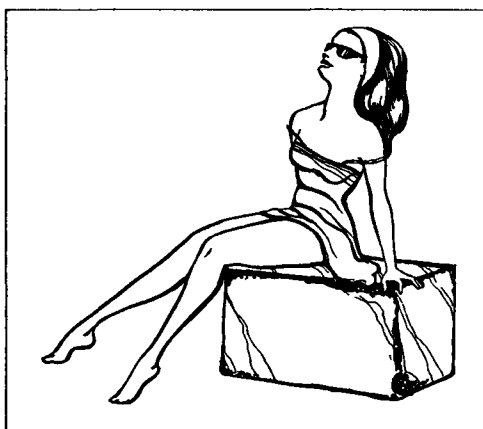
Контроль взгляда зрителя при помощи позы и одежды.

По направлению витков спирали можно направлять взгляд зрителя. Если линия идет вверх слева направо, то взгляд идет снизу вверх (восходящая диагональ). Если справа налево, то взгляд проследует сверху вниз (падающая диагональ).

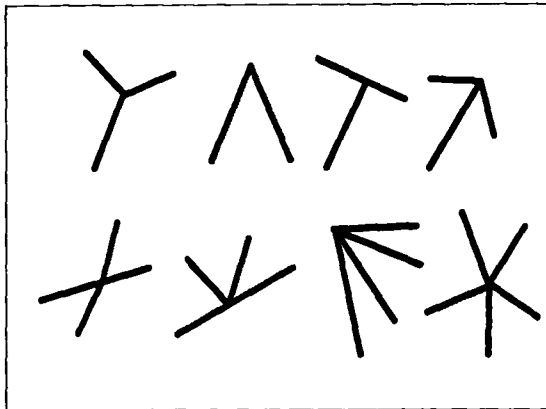
В том, что линии с большей кривизной привлекают к себе внимание, можно убедиться на примере согнутых в разной степени коленях.

Также помимо кривых линий точками притяжения максимального внимания зрителя являются пересечения линий, которые связывают вместе расположенные вокруг них различные части изображения. Очень часто это же можно проследить в одежде, драпировке, искусстве создания театральных кулис.

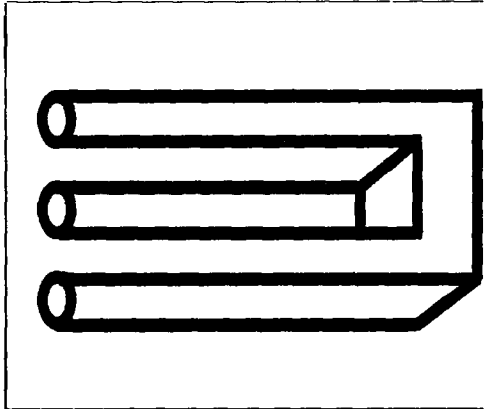
Как установили физиологи, глаз человека при восприятии предмета сначала «обводит» его контуры, задерживаясь и возвращаясь к



*Привлечение внимания с помощью кривых линий согнутого колена.*



*Виды пересечений.*



*Фантастическая фигура.*

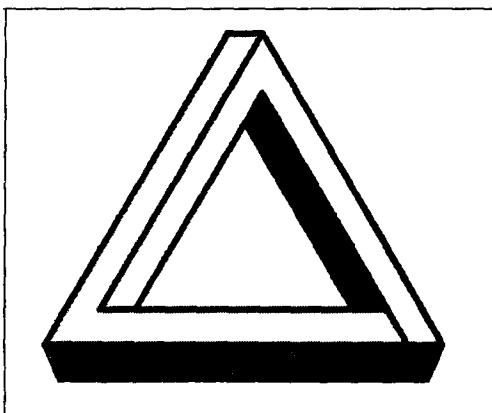
наиболее искривленным или содержащим линии пересечения деталям. Далее по этому же принципу осматривается весь предмет.

Именно так происходит опознавание человеком того или иного предмета. Демонстрируя только небольшую часть какой-либо вещи, ее распознавания может и не произойти. Впрочем, человеческое тело, как наиболее значимое для людей изображение, в этом случае является исключением. Так что подобные особенности восприятия зрителем композиции имеют под собой серьезную основу.

Когда объекты перекрывают друг друга, их контуры пересекаются. В точках пересечения может оказаться несколько линий, при этом установлено, что их разновидностей может быть всего восемь: вилка, Л-пересечение, Т-пересечение, стрелка, Х-пересечение, К-пересечение, пик, множественное пересечение. При помощи этих узлов зритель подсознательно превращает плоские изображения в объемные.

В фотографии, заменяя такое естественное пересечение любым другим, мы получаем необычное изображение.

Этот оптический эффект демонстрирует треугольник Пенроуза, в котором каждая отдельная точка не может вызвать нареканий, но когда мы начинаем осмысливать эту фигуру в целом, получается, что такое в природе невозможно. Но если прикрыть левую нижнюю или верхнюю вершину рукой, то фигура мгновенно становится объемной и реалистичной.



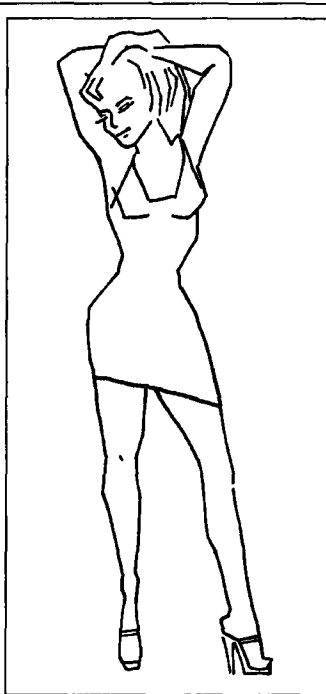
*Треугольник Пенроуза.*



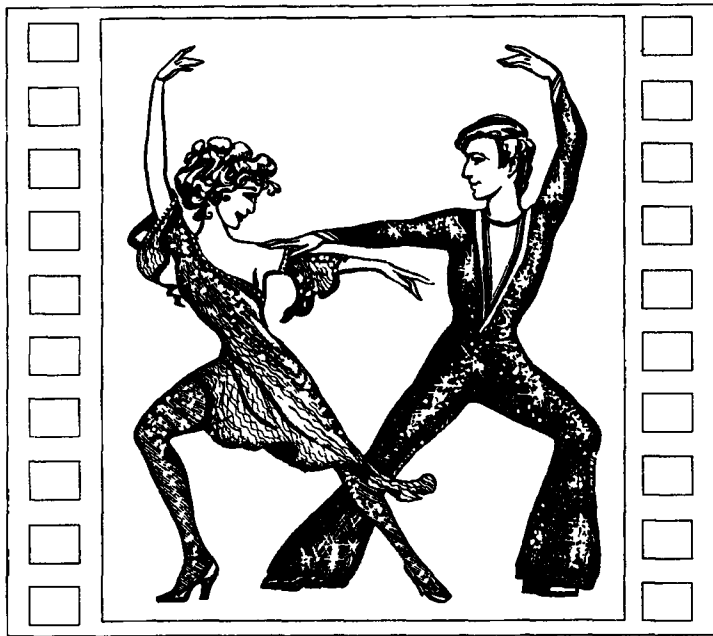


*Дружеский шарж.*

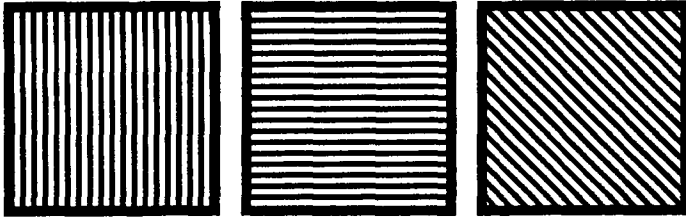
Привлечение внимания к точкам пересечения линий и линиям с максимальным изгибом широко используется карикатуристами и шаржистами. Совмещая такие точки прямыми линиями, можно, не обладая вообще никаким художественным даром, нарисовать дружеский шарж любого человека. Причем сходство с оригиналом будет большим. Этот прием надо учитывать при фотосъемке.



*Совмещение точек изгибов и пересечений с прямыми линиями.*



*Угол в 45° наиболее приемлем для восприятия.*



*Эффект штриховки.*

Угол в 45° по отношению к линии горизонта наиболее приемлем для восприятия.

Хорошо демонстрирует это одинаковая штриховка, нанесенная под различными углами к линии горизонта. Горизонтальная решетка выглядит темнее вертикальной, а штриховка под углом 45°, наоборот, светлее других.

Наиболее фотогеничны те лица, на которых больше острых углов, искривлений, пересечений.

Курносый нос или нос с горбинкой привлекают гораздо больше внимания, чем прямой. То же самое касается и подбородка: острый, с выступающими скулами гораздо фотогеничнее округлого.

Перекрещивающиеся линии связывают отдельные части композиции снимка и создают ощущение разнонаправленности движения.

Разнообразными позами также можно выразить на снимке противоположные направления движения, но для этого модель должна обладать большой гибкостью тела.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Объект, снятый с верхнего ракурса, психологически несет функцию принижения, вызывая у зрителя покровительские чувства, психологически возвышая его над объектом, изображенным на снимке. Нижний ракурс вызывает противоположный эффект.*



*Расположение частей тела модели под углом 45°.*

Фигура модели, ее ноги или руки, расположенные на снимке под этим углом, выглядят более стройными и фотогеничными, на них концентрируется внимание. Жест, направление движения которого идет по диагонали, а не вдоль вертикальных и горизонтальных линий, становится гораздо более выразительным.



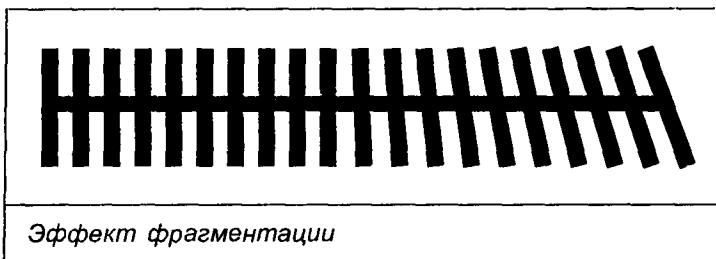
*Расположение частей тела модели под углом 45°.*

То же относится и к объекту, движущемуся по снимку не параллельно границам кадра, а под углом примерно 45°. Объект выглядит более динамичными и лучше подходит для композиционного построения изображения.

Это связано с тем, что при восприятии горизонтальных линий глаз человека затрачивает гораздо меньше усилий, чем при восприятии вертикальных. Поэтому если на снимке у модели или какого-либо объекта есть как горизонтальные, так и вертикальные линии, то взгляд зрителя сначала скользит по первым, а лишь потом по вторым.

## Ритм в фотографии

Простейший ритм в фотографии и в одежде — это равенство форм. Человек воспринимает окружающий мир по частям. Мозг сам додумывает воспринятые человеком грубые узлы, линии искривления и пересечения, и складывает из этих фрагментов целое изображение. При



*Эффект фрагментации*

этом используются те миллионы картинок, которые человек «нажил» на основании своего опыта. Складывая части изображения в одно целое, мозг человека все время строит гипотезы о том,

что же в итоге получится. Именно на этом построено создание ритма в фотографии, когда изображение дробится на похожие фрагменты.

Это наглядно демонстрирует оптический эффект, построенный на принципе фрагментации и ритма.

Волнистые линии создают ритм снимка, а параллельные — усиливают его. Наиболее ярко это демонстрирует море при четырехбалльном шторме, когда на вершинах волн появляются барашки.

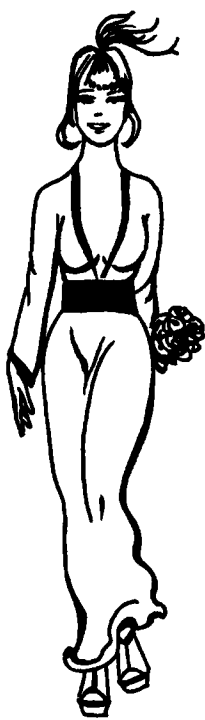
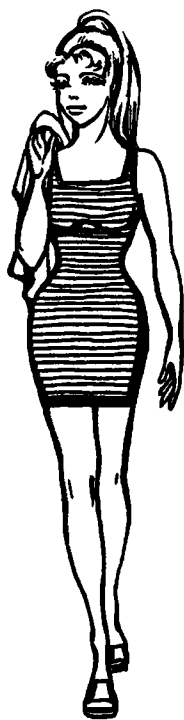
Ритм может задаваться не только частыми линиями, но и одиночными.

Использовать частые повторяющиеся линии в одежде надо очень осторожно, так как многое зависит от их толщины и промежутков между ними.

## Маленькие секреты больших фотографов



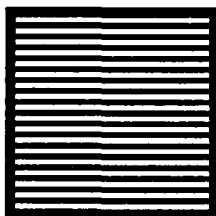
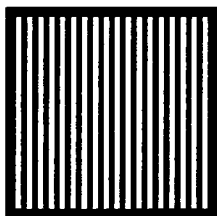
- *Чем выше солнце, тем выше должна быть поднята голова модели, чтобы глаза выходили из тени надбровных дуг. При съемке на свежем воздухе наиболее приемлемо вечернее или утреннее освещение. Предпочтителен угол солнца над горизонтом в 45°. К пасмурной погоде это не относится.*



*Ритм как композиционный прием.*

Рассмотрим следующий оптический эффект.

Квадраты на рисунке справа кажутся больше в том направлении, в котором мы подсознательно складываем их элементы, одновременно охватывая взглядом.



*Эффект ритма.*

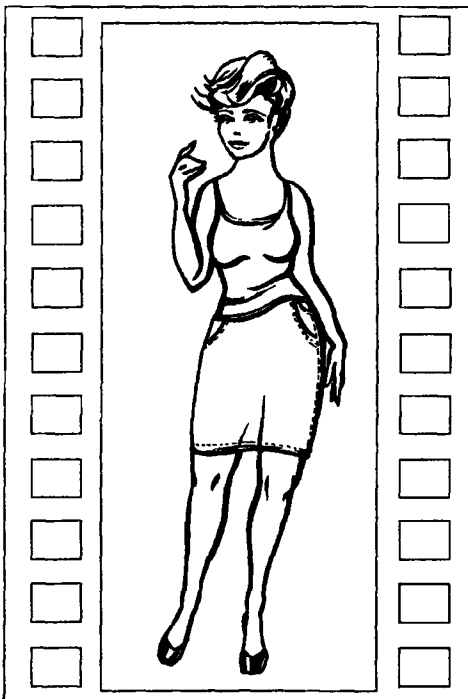
Но стоит увеличить их в несколько раз, мы не сможем полностью охватывать элементы взглядом. В этом случае эффект будет прямо противоположный.

При помощи ритма также можно исправлять недостатки фигуры. Например, чтобы визуально выровнять короткие ноги, надо надеть юбку такой длины, чтобы расстояние до юбки снизу и сверху от уровня плеч было примерно одинаковым.

Однако у ритма есть некоторые разновидности. При сравнении каких-либо однородных элементов возможны три варианта.

**Тождество** — полное сходство однородных элементов, которые образуют между собой полную гармоническую связь и выглядят очень эффектно. Например, морские волны или тривиальный забор.

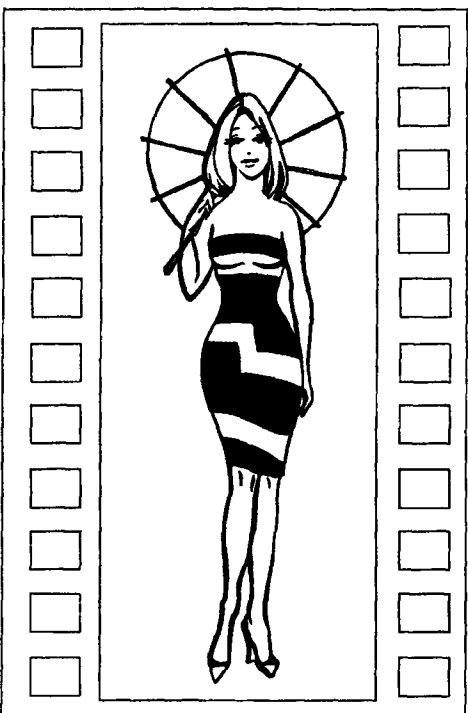
**Нюанс** — это отношение однородных элементов, форма которых приближается друг к другу по сходству. При этом сходство выражено сильнее, чем различие, и связь в композиции основывается именно на этом явно выраженном сходстве. Например, лес, группа людей, стоянка автомобилей различных марок.



*Исправление недостатков фигуры при помощи ритма.*



*Тождество в одежде.*



*Нюанс в одежде.*

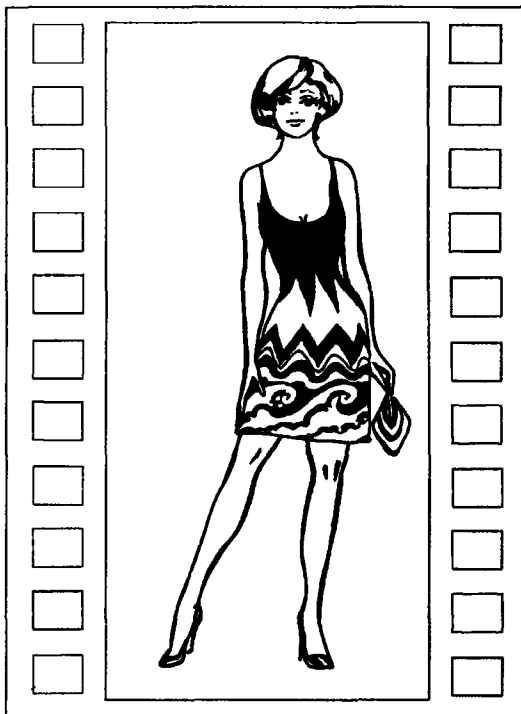
**Контраст** — соотношение однородных или похожих элементов композиции с сильно выраженным неравенством. При этом связь между ними образуется на основе различия и противопоставления. Другими словами — усиление по противоположности. Например, родители и дети в любых сочетаниях.

Восприятие модели зависит от ее соседства с различными объектами, схожими с ней или, наоборот, сильно отличающимися. Внешнее своеобразие модели от этого усиливается.

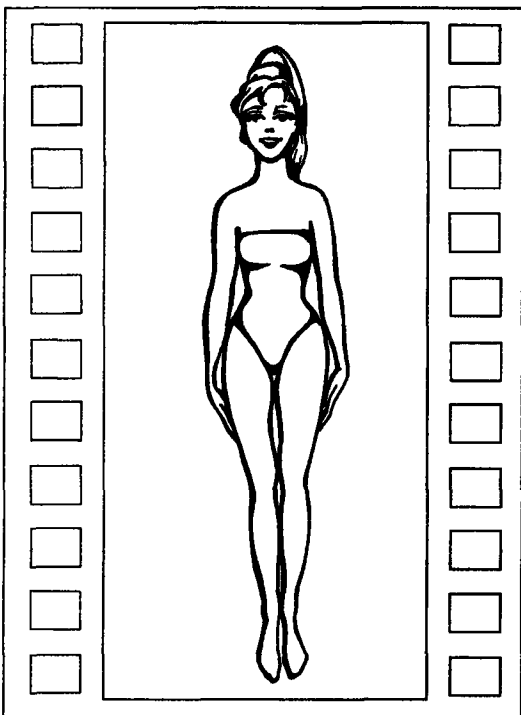
Переход от прямых и плавных линий тела в беспорядочные и неплавные линии одежды, а также разность фактур поверхностей (линейный контраст) привлекают внимание зрителя, особенно на границе. То же самое касается и наличия в одежде разных по характеру линий и цветов.

## Эффект замочной скважины

Также образуемые частями тела между собой разнообразные «дырки», особенно на обнаженной фигуре, сразу бросаются в глаза именно благодаря контрасту как по световому тону, так и по линейным размерам, и автоматически становятся центрами композиции, усиливающими психологическое воздействие линий силы, их образующих. Таким образом возникает эффект замочной скважины.



*Контраст в одежде.*



*Щелевой эффект.*

## Щелевой эффект

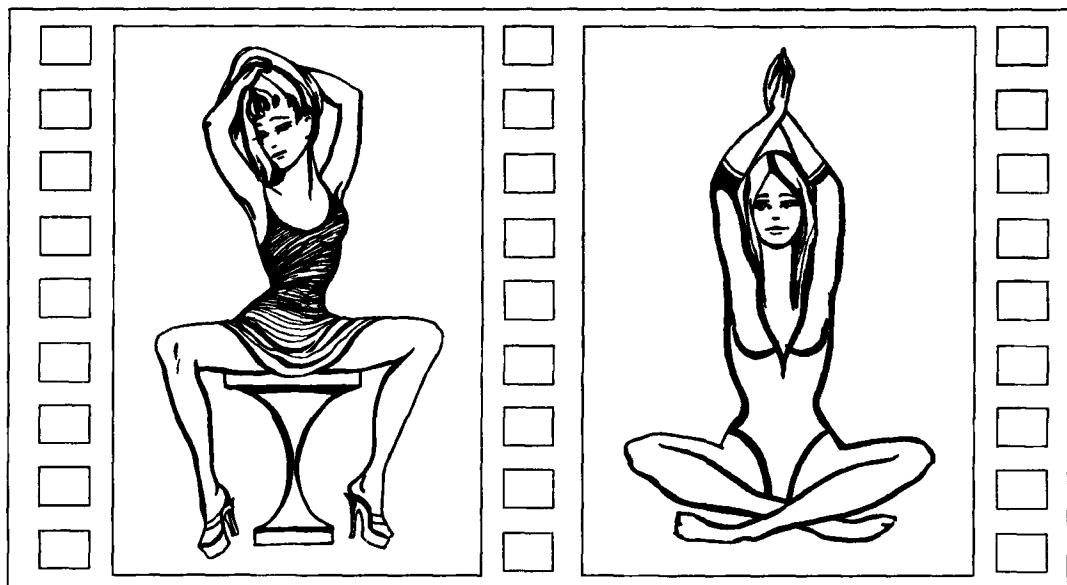
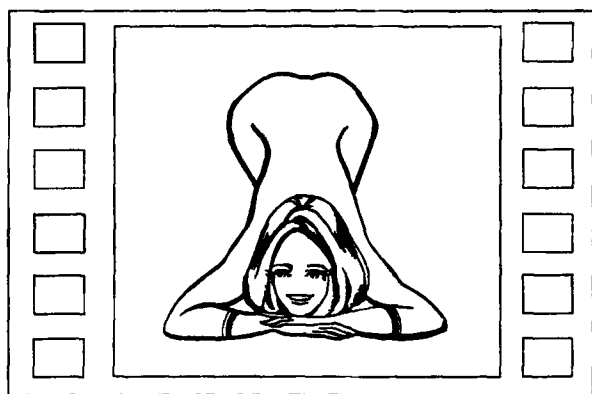
В фотографии также есть так называемый щелевой эффект, когда щель, образуемая практически параллельными поверхностями ног, рук и тела, являясь частным случаем ритма, становится композиционным центром снимка.

## Симметрия и асимметрия

В целом, ритм можно назвать частным случаем симметрии, которая переводится с древнегреческого как «соразмерность, пропорциональность, одинаковость в расположении частей». Симметрия — это все, в чем есть порядок, целесообразность, красота. Фотографы и модели часто используют в своем творчестве принципы природной симметрии.

Например, несмотря на разведенные ноги и руки модели, взгляд зрителя скользит по одной вертикальной линии, если фигура симметрична.

Человек по своей природе симметричен. Это подтверждают тысячи поз, которые используются в фотографии. Однако полезно помнить, что частое повторение делает выделяемое свойство модели незаметным.



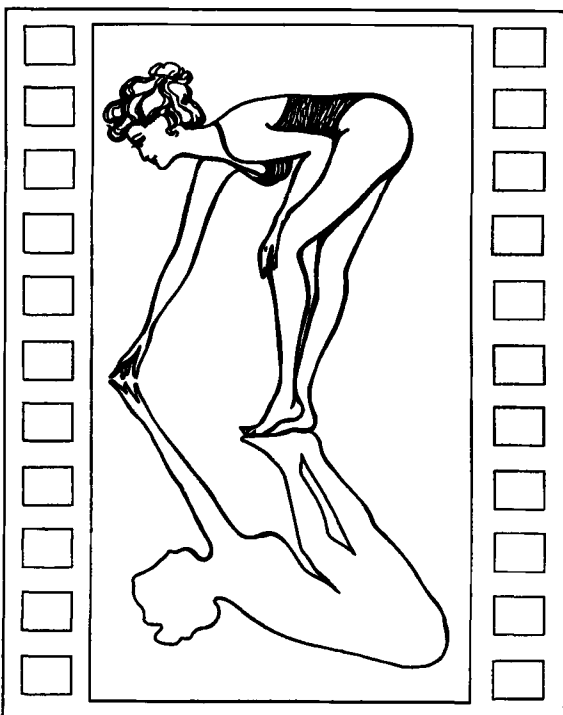
*Симметрия в фигуре модели*



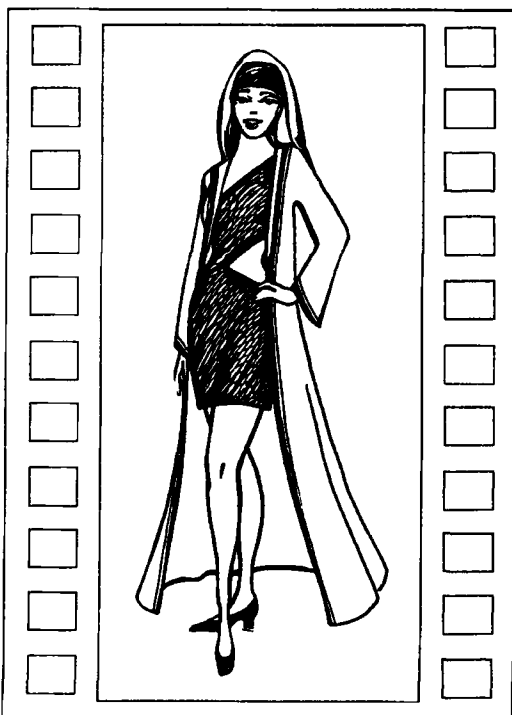
Как вариант в качестве симметрии можно рассмотреть модель и ее тень.

Симметрия выражает нечто общее со структурой и любым порядком, тогда как асимметрия выражает контраст, индивидуальность объекта. Когда детали образа подобны, они объединяются в композицию. То же относится к контрасту.

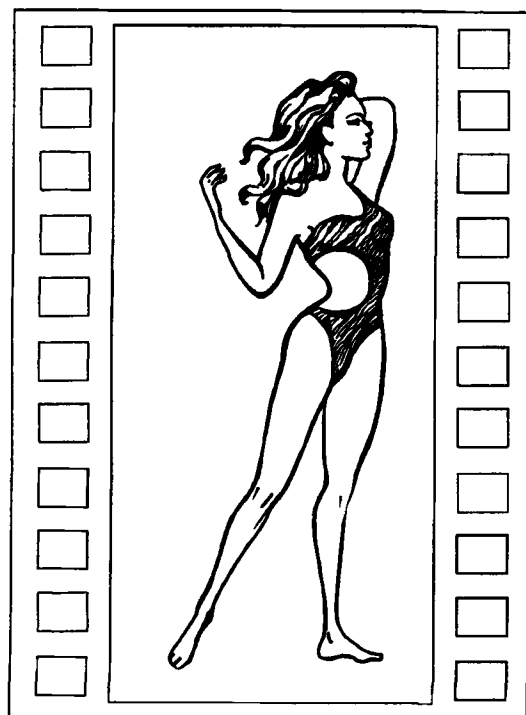
Асимметрия также много и часто применяется в фотографии и в одежде. Она позволяет сломать сложившиеся со временем устои, вывести зрителя из равновесия или показать соответствующее внутреннее состояние модели.



*Использование тени модели для симметрии.*



*Асимметрия в одежде.*





*Асимметрия за счет телодвижений.*

Вдохнуть в статичную фотографию живую энергию можно элементарными приемами: достаточно сместить в одну сторону руки или другие части тела модели при таком ракурсе, который предполагает визуальную симметричность туловища модели.

То же самое можно сделать с помощью одежды или каких-либо предметов, находящихся в руках модели.

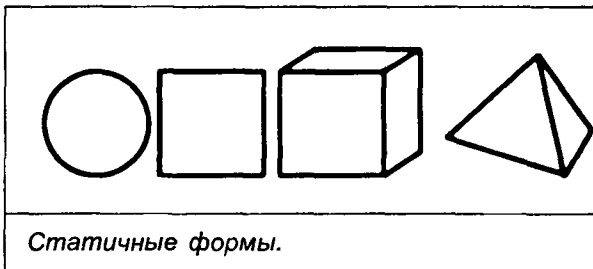
## Свойства форм

Теперь рассмотрим некоторые свойства различных форм. В конечном счете композиция — это гармоничная комбинация простейших фигур, образующих изображение.



*Асимметрия в одежде.*

Круг и овал символизируют совершенство и завершенность. У фантаста Станислава Лема в «Магеллановом облаке» ученый, который в течение трех лет математически анализировал и описывал

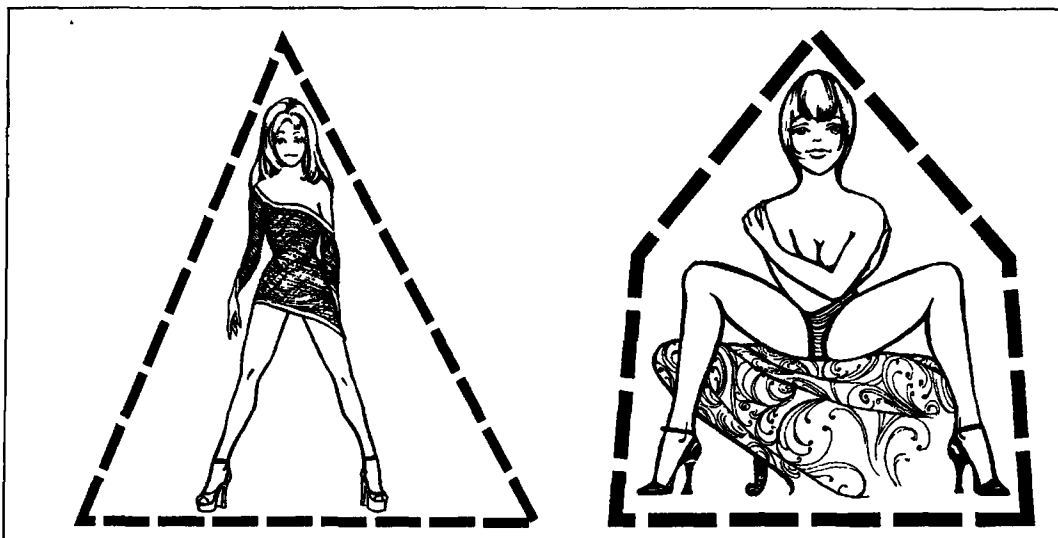


тысячи произведений искусства, чтобы создать компьютерную программу для творчества, в результате получил именно круг.

Равенство элементов по трем измерениям говорит о статичности формы, например, шар, куб, квадрат... Такая фигура визуально статична, отражает состояние покоя, так же, как и контур фигуры модели, который можно «вписать» в такую фигуру.

При этом возникает следующий эффект: такие фигуры ассоциируются с меньшей величиной, чем есть на самом деле, а если соотношения сторон разные, то чем больше разница, тем визуально больше воспринимается фигура. Например, окружность, не имеющая нюансов кривизны, воспринимается меньше по размеру, чем овал такой же площади. Поэтому полным людям рекомендуются носить одежду с рисунками на ткани в виде фигур, равных по всем трем измерениям, тогда как излишне худощавым — наоборот.

Фигура модели статична, если зрительно она либо вписана в фигуру с равными сторонами, либо эта фигура имеет длину основания большую, чем высоту.



Статичные позы модели за счет большого основания треугольника.



*Статичные позы моделей.*

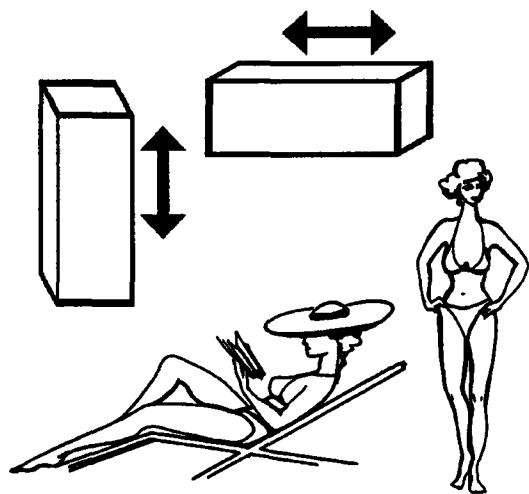
Стоит нарушить это шаткое равновесие, как сразу появляется динамика. Предмет как бы движется сам или движется взгляд зрителя по длинной стороне треугольника, параллелепипеда или цилиндра.

Предметы и фигуры создают иллюзию движения вдоль своей самой длинной стороны. Это надо учитывать при выборе позы.

При съемках в помещениях действует следующая закономерность: если отношение длины к ширине комнаты, изображенной в кадре, меньше, чем 1:2, то комната статична при восприятии, а если эта пропорция

больше, то у зрителя возникает побуждение к движению вдоль помещения. Занятия статичной работой, отдыхом в «динамичном» помещении вызывает психическое отторжение, чувство неудовлетворенности, дискомфорта, как в жизни, так и на снимках.

Если фигура, в которую вписана модель, визуально неустойчива (перевернутый треугольник, овал, любая другая фигура, которая в реальной жизни под воздействием силы тяжести упадет), то это чувство передается зрителю при восприятии модели, с одной стороны, а с другой — придает снимку



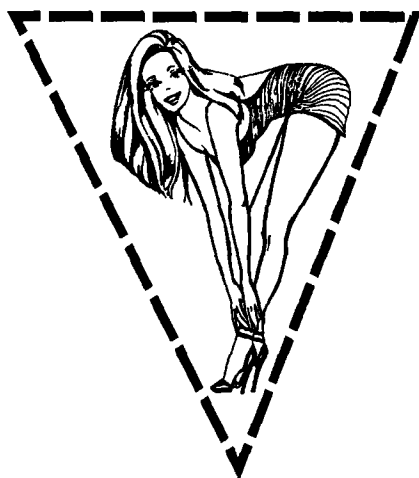
*Динамичные формы.*

жизненную силу, поскольку подразумевается, что модель должна прилагать некоторые физические усилия, чтобы удержаться в таком положении.

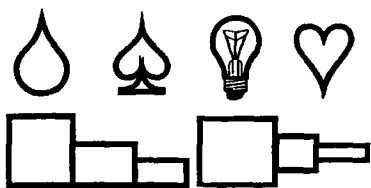
Неравенство сторон по трем измерениям, как уже говорилось, создает иллюзию динамики, наполняет форму некоторой рвущейся из нее силой. Треугольник с большим основанием вызывает чувство статичности, а с маленьким приобретает динамику, стремится «двинуться» в сторону своего острого угла. Если на одежде модели изображены подобные фигуры, то те части тела, на которых они присутствуют, визуально приобретают максимальную динамику и привлекательность, независимо от направления острой вершины треугольника.

Также можно применить такой оптический эффект, как изображение на одежде рисунка, состоящего из мелких равносторонних треугольников, которые движутся в ту сторону, в которую их направляет воображение зрителя.

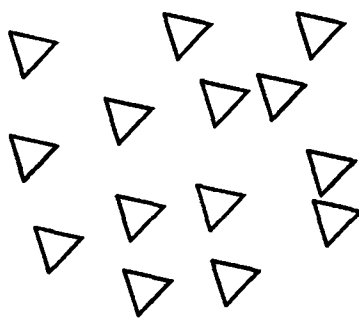
Наибольший динамизм форме придает любое ее сужение в направлении уменьшения размера. А также любая форма, напоминающая отдаленно форму стрелки.



*Неустойчивые формы.*



*Стреловидные формы.*



*«Летающие птички».*



*Стреловидные формы за счет позы модели.*



*Динамичная фактура.*

У моделей это могут быть талия, бедра, элементы одежды, изгиб тела. Вообще любое сужение, напоминающее стрелку, придает фигуре динамичность в направлении сужения.

Классический пример — деловой мужской костюм. В глаза бросается голова объекта, а если пиджак расстегнут — бедра. Галстук при этом служит стрелкой, направляющей взгляд.

Форме также придает динамизм любая текстура, ритм рисунка которой постепенно уменьшается. Эффект движения создает и постепенное сокращение расстояний между параллельными линиями.

То же самое касается и цвета, постепенно переходящего от светлого тона к темному или от теплого к холодному.



*Закрытая композиция.*

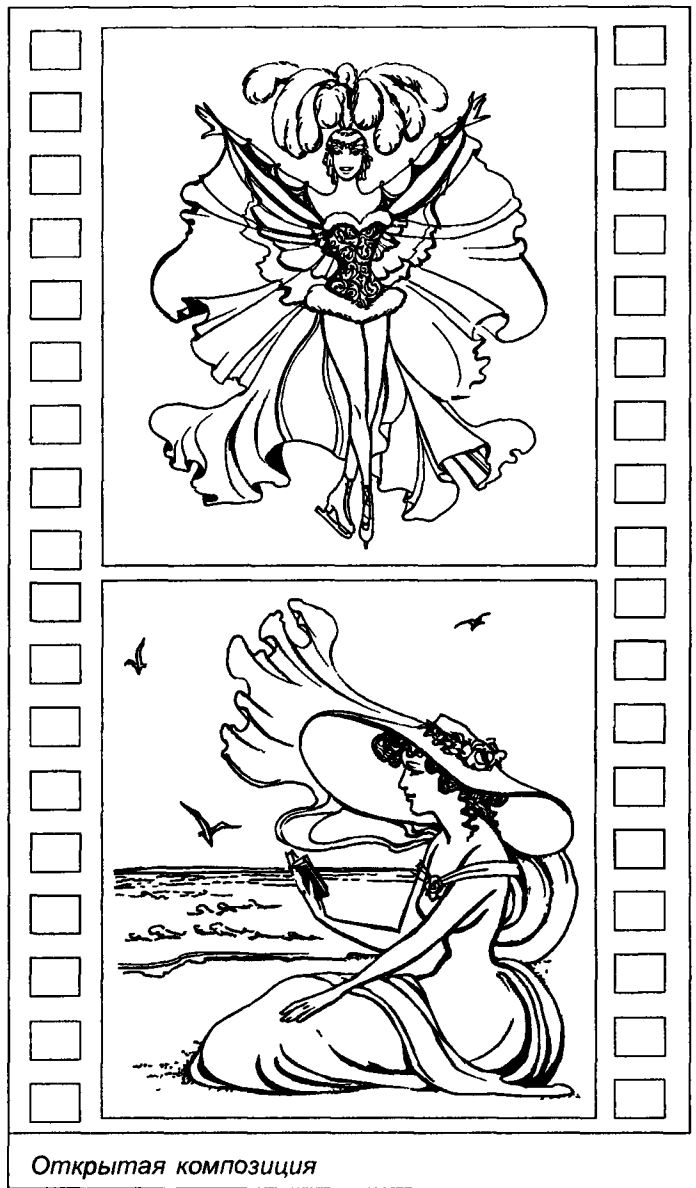
## **Закрытая и открытая композиции**

Композиция бывает закрытая или открытая.

На рисунке показана композиция, которая заставляет взгляд двигаться по кругу, лежащему в плоскости снимка. Такую композицию называют закрытой, так как взгляд не уходит за пределы кадра.

На рисунках справа представлены композиции, которые уведут взгляд из плоскости снимка. Это композиция открытая.

В фигуре человека самое большое пространство, независимо от позы, образуется между руками и ногами. Здесь же и возникают замкнутые контуры, которые фиксируют взгляд зрителя, заставляя его двигаться по замкнутой кривой. Это надо учитывать моделям с непропорциональной или излишне полной фигурой. При этом замкнутую композицию можно создать, направив взгляд самой модели на свои части



Открытая композиция

## Маленькие 'секреты' больших фотографов



- Линия горизонта на снимке не должна делить его пополам.
- Чем меньше элементов входит в фотопортрет, тем больше эмоциональной нагрузки несет каждый из них и тем легче скомпоновать их композиционно.
- При съемке женской фигуры в подавляющем большинстве случаев модель должна выбрать в качестве опоры только одну ногу.



*Создание замкнутого контура при помощи позы модели.*

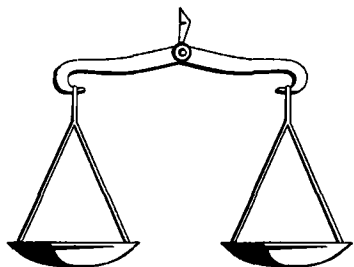
тела или элементы своей одежды.

Если взгляд зрителя будет заострен на замкнутом контуре, то вне этого контура можно оставить непривлекательные части тела, которые невозможно убрать из кадра. В этом случае они просто останутся без должного внимания.

## Композиционное равновесие

Композиция бывает уравновешенная или неуравновешенная. Что это значит? Представьте себе, что вы несете в одной руке тяжелую сумку, набитую денежными знаками. Ваше тело будет представлять собой неуравновешенную композицию. Взяв в другую руку такую же тяжелую сумку с квитанциями и счетами, которые необходимо оплатить из первой сумки, вы сделаете композицию вашего тела уравновешенной. (Ваше внутреннее состояние, возможно, тоже.)

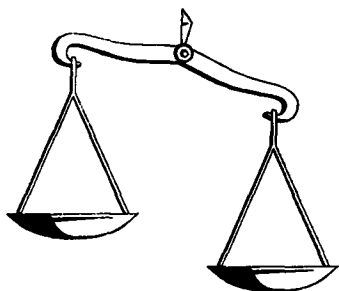
Самый простой способ уравновесить композицию — расположить объект съемки по центру изображения. Однако это не самое удачное решение.



*Уравновешенная, однако не очень удачная композиция.*



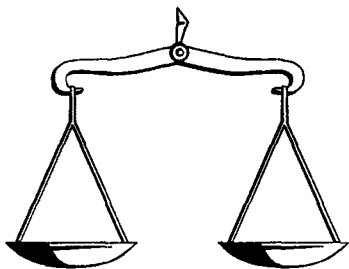
Если сместить объект в сторону — равновесие нарушается. Одна часть снимка становится как бы тяжелее и визуально перевешивает другую. Кадр будто бы желает повернуться по часовой стрелке...



*Неуравновешенная композиция.*

Чтобы выправить неуравновешенную композицию, необходимо ввести в пустующую часть снимка какой-либо объект... (Кстати, в этой ситуации ответ на загадку, что тяжелее, центнер свинца или центнер сена, будет правильным в пользу сена, так как его объем больше.)

Дело в том, что в фотографии вес заменяется объемом, цветом или ассоциациями с тяжелыми или легкими предметами.



*Уравновешенная композиция.*

Также можно уравнивать, с точки зрения композиции, фигуру модели за счет разнообразных движений. Если, например, модель делает жест рукой в одну сторону, то композиционно его можно уравновесить жестом ноги или поворотом головы в другую сторону. То есть жест в одну сторону любой части тела уравнивается жестом в другую сторону руки, ноги, головы или изгибом корпуса.

Можно применить один из удивительнейших приемов композиции — развивающееся движение, которое уравнивает снимок. По отношению к моделям любое движение — это акт мышления. Данный психологический эффект предполагает наличие свободного места в направлении движения или взгляда. Дело в том, что мы воспринимаем изображение человека или животного не как статичный предмет, а как сгусток динамичной энергии, силы, который предполагает движение. Именно для того, чтобы эта энергия имела место для выхода или движущийся объект мог занять собой некоторое пустое пространство, его оставляют на снимке.

При фотосъемке моделей принцип развивающегося движения можно сформулировать как признак развивающегося действия. Изображение движения рук, ног, головы, корпуса модели воспринимается так, будто она прилагает физические усилия, хотя поза может быть статичной.

То же самое касается и жестов. Любое телодвижение, показывающее ярко выраженную эмоцию, концентрирует на себе внимание зрителя, делая жест центром композиции, а все остальное выступает как необходимое дополнение. Здесь отступают на второй план даже самые привлекательные линии силы, в крайнем случае жесты выступают как равнозначные уравнивающие друг друга элементы. Этим же способом можно визуально маскировать недостатки внешности, скрыть которые в действительности не представляется возможным.

---

## **Маленькие секреты больших фотографов**



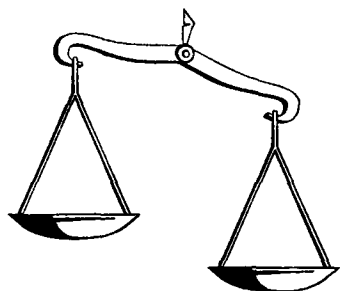
- *При съемке в полный рост фронтальные положения корпуса наименее предпочтительны, чем позы с поворотом корпуса в профиль.*
- *Съемка в полный рост с опорой на обе ноги оправдана при фотографировании детей, стариков, спортсменов, военных, политиков.*
- *Для создания замкнутой композиции из тела модели, ей достаточно обхватить колени руками в любых комбинациях.*
- *При съемке нескольких человек фигуры, расположенные на одном уровне, производят скучное впечатление.*

## Маленькие секреты больших фотографов



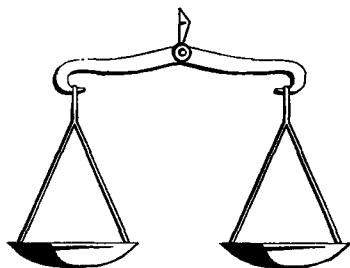
- Движущиеся объекты, в том числе моделей, рекомендуется располагать на снимке таким образом, чтобы их траектория не была параллельна границам кадра.
- Композицию лучше выстраивать на углах в 45–50°, так как такой ракурс наиболее естественен и удобен для восприятия снимка зрителем.

Сравните рисунки: на первом композиция перевешивает вправо.



Неуравновешенная композиция.

Но стоит только в кадре оставить свободное место там, куда развивается движение, композиция сразу выравнивается.



Уравновешенная композиция.

Кроме этого, развивающееся движение можно заменить направлением взгляда.

Однако взгляды тоже бывают разные, и для них требуется разное свободное место на снимке.

Спокойный, добродушный или полусонный взгляд требует немного свободной площади. А вот яростный, роковой, завлекающий — гораздо больше. Взгляд, направленный на себя, вообще не требует места.



*Уравновешенная композиция.*

## Построение композиции

На снимке может быть композиция только из одного человека, из группы людей, предметов, строений, пейзажей. Чтобы облегчить для модели построение композиции в окружающем ее мире, в котором далеко не последнюю роль играет ее собственное тело, упростим его изображение в соответствии с детским стишком — алгоритмом изображения человека:

Точка, точка, запятая,  
Минус — рожица кривая.  
Палки, палки, огуречик —  
Вот и вышел человечек.

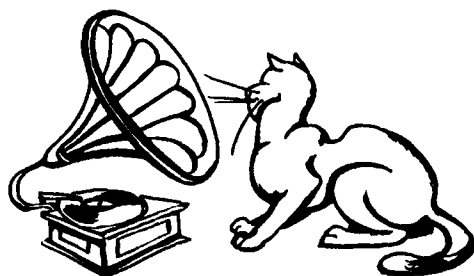
Посмотрим на свое тело с этой точки зрения, а затем попробуем вписать его в окружающий нас мир. Либо можно представить себя или модель в виде каких-либо животных. Например, кота.

Человек, его руки, ноги, туловище, голова и прочие части тела, если исключить понятие души, в устной и письменной речи имеют огромное количество сравнений. Их сравнивают с шарами, костылями, граблями, шкафами, кораллами и жемчугом, тополями, кипарисами и березами, называют зайками, кисками, бабочками и ехидночками, рыбками, змеями, лебедушками, ломовыми лошадьми и так далее.

Представьте себя в виде такого огуречика с палочками или любого другого предмета или животного, близкого вам по духу, и подумайте, какую позу надо принять, чтобы на снимке можно было создать законченную композицию.

Рассмотрим рисунки.

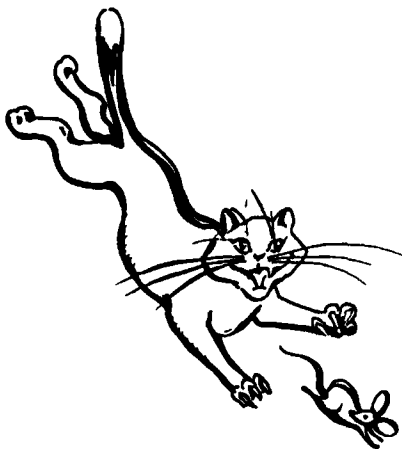
Здесь модель изобразила своей фигурой форму трубы патефона, образуя с ним симметричную зеркальную композицию. Жест показывает на функциональную принадлежность патефонной трубы.



В данном случае модель образовала с патефоном диагональную замкнутую композицию, где взгляд скользит по фигуре модели слева направо, переходит на трубу патефона и возвращается к модели.

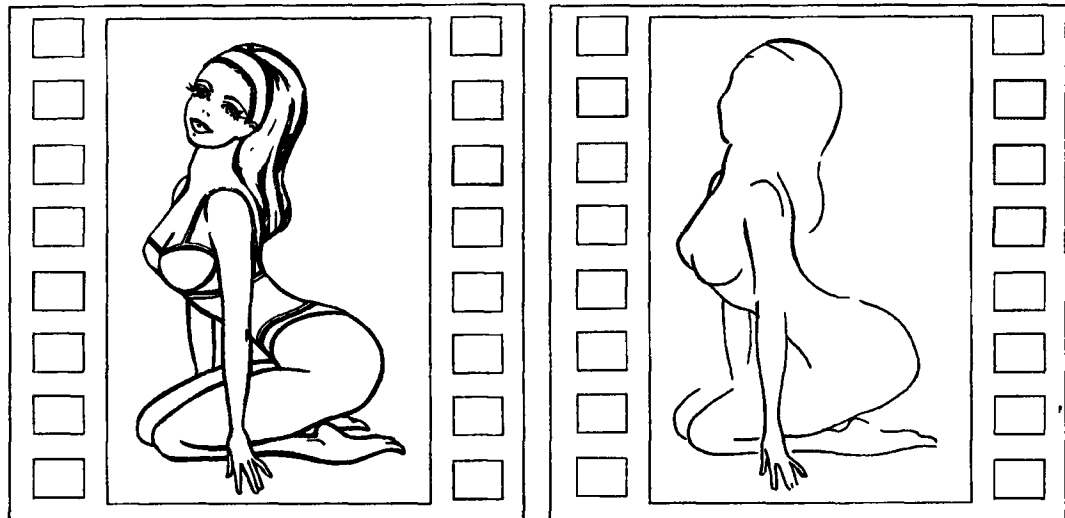


Модель выстроила диагональную композицию. Динамика кадра резко увеличивается за счет движения вниз по падающей диагонали.



В данном случае модель заняла такую позицию на снимке, расположившись на равном расстоянии от стоящих по бокам объектов, чтобы уравновесить его композиционно.





*Схема основных линий изображения.*

Модель и фотограф перед фотосъемкой также могут просчитать и мысленно представить схему основных линий, которые будут главными в кадре.

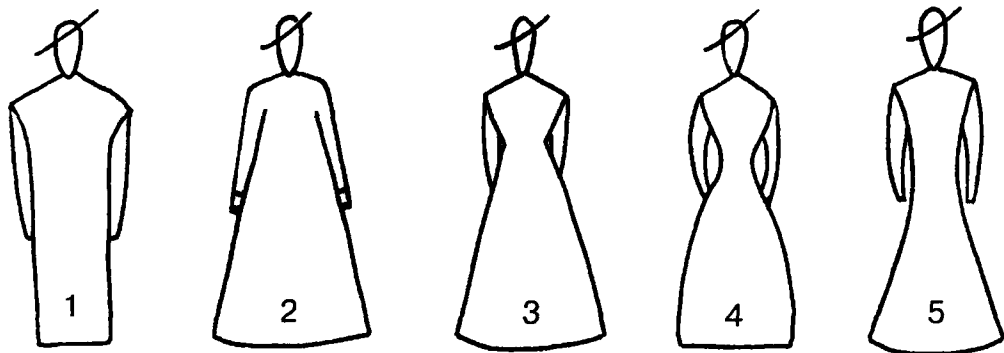
## Пропорции

Чтобы точно рассчитать свое место в пространстве, полезно знать некоторые общепринятые пропорции. У художников принято считать, что наше тело мысленно делится на 7,5 частей у мужчин и 8 частей у женщин (с учетом каблука в 4 см), при этом одна часть — это высота головы. То есть если смотреть сверху, то до линии сосков — 2 головы, до пупка — 3 головы, до паха — 4 головы, до колен — 5,5 голов. По такому же принципу принято считать, что классические пропорции головы — это четыре части, единицей измерения выступает длина носа. От темени до линии роста волос — 1 нос, до переносицы — 2 носа, до основания носа — 3 носа, до подбородка — 4 носа.

В соответствии с формулой «квадрата древних» рост человека равен ширине расставленных в стороны рук или четырехкратной длине бедра. Человек с поднятыми вверх и немного разведенными в стороны руками и расставленными ногами вписывается в круг, центром которого является пупок. По золотому правилу Пифагора, идеальной пропорцией тела считается, что расстояние от макушки до пупка и рост человека имеют отношение как 1 : 3. Рост человека меняется в течение суток, к вечеру он уменьшается на 2–3 см.

Рука модели в идеале делится на три равные части: от кончиков пальцев до запястья, от запястья до локтя, от локтя до плеча.

По ширине отдельные части фигуры также находятся в определенной пропорции, но для наших целей они особой роли не играют.



Типы силуэтов одежды: прямой (1), трапецевидный (2), X-силуэт (3), «песочные часы» (4), полуприлегающий (5).

## Силуэты

Теперь посмотрим на свою фигуру с точки зрения модельеров. Модельеры делят силуэты одежды на пять основных типов: прямой, трапецевидный, X-силуэт, «песочные часы» и полуприлегающий.

Мужчины обычно используют прямой силуэт, женщины — все остальные.

Все дело в том, что различные предметы, интерьер, пейзаж, фон либо ослабляют, либо усиливают эффект от костюма. Принцип, лежащий в основе этого восприятия, — геометрический: если линии фона адекватны или похожи или просто близки линиям костюма, то эффект усиливается, так как возникает ощущение ритма, одним словом, глаз зрителя должен найти некоторую закономерность между линиями силуэта и линиями фона.

Прямой силуэт лучше воспринимается на фоне вертикальных или горизонтальных линий: леса деревьев, рук и ног, взлетающих ракет, столбов освещения и т. п. Диагональные и разного рода другие линии в силу различных оптических эффектов смягчают его прямоту.

Для усиления трапецевидного и X-силуэта фон должен состоять преимущественно из диагональных линий: египетские пирамиды, пригнутые ураганом деревья и так далее.

Силуэт «песочные часы» зрительно выигрывает на фоне окружностей и закругленных линий. Идеальный фон — торцы продукции трубопрокатного завода. К полуприлегающему силуэту, как наиболее нейтральному, подходит любой фон.

Продумывая композицию снимка, следует пользоваться упрощенными схемами, о которых рассказано выше.

## Групповая съемка

Во время групповой съемки можно использовать все вышеописанные приемы: создавать с помощью тел, взглядов, движений виртуальные рисунки, строить открытые и закрытые композиции. Можно вспомнить школьные уроки геометрии: параллельные и перпендикулярные линии, треугольники, квадраты, многогранники, параллелепипеды, окружности, созданные из рук, ног, тел и взглядов великолепно смотрятся на снимках.

Известно, что зритель полностью воспринимает на снимке группу только из 6–7 человек. Поэтому создавать композицию надо исходя из этого количества.

Если на снимке изображено большее количество людей, то он теряет свою художественную ценность и превращается в документ, имеющий историческую ценность, в котором зафиксировано, что вы были в этом месте и с этими людьми, но не более.

Дело в том, что человек распознает незнакомый предмет за время, составляющее не менее одной четверти секунды. За меньший промежуток распознавания не происходит. Это можно наблюдать на примере непрофессионально сделанных телевизионных заставок и музыкальных клипов.

Зритель, разглядывая одновременно несколько предметов или моделей, воспринимает их не все сразу, а последовательно, по очереди. Как показывает практика, если настроиться на поиск чего-либо или кого-либо по какому-то ключевому признаку: форме, цвету, текстуре, то скорость поиска резко увеличивается, так как в голове уже существует некоторый стереотип искомого. Например, поиск знакомого лица в толпе или на групповой фотографии. Одновременность восприятия сцен из жизни и фотоснимков — иллюзия. Мы воспринимаем все по очереди, но способны удержать в голове не более шести-семи объектов одновременно.

В фотографии чересчур пестрый фон резко снижает восприятие модели на изображении. При этом отношения и взаимосвязь между объектами и моделями для зрителя зачастую намного важнее, чем они сами. Именно поэтому зритель иногда видит не то, что есть на самом деле, а то, что, по его разумению, должно было бы быть.

---

### Маленькие секреты больших фотографов



- При групповой съемке фигуры должны быть размещены гораздо ближе друг к другу, чем обычно в реальной обстановке, иначе на снимке они получатся значительно отдаленными друг от друга.



Что касается психологических аспектов, то в любой беседе доминирует тот, на кого глядят больше. То же самое касается и снимков.

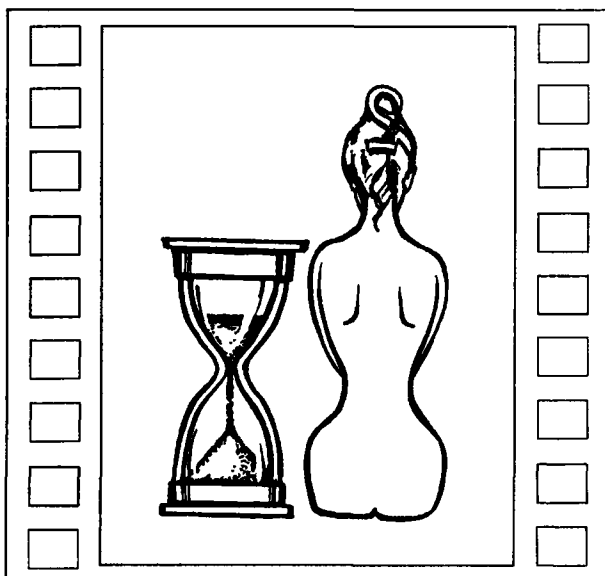
Исследования показали, что существует четкая связь между дистанцией общения и ростом собеседников: чем выше мужчина, тем ближе предпочитает он находиться от своего собеседника. У женщин же наблюдается прямо противоположная зависимость. Психологи предлагают следующее объяснение этому явлению. Дело в том, что в нашем обществе сложилась своеобразная норма — мужчина должен быть высокого роста, а женщина, напротив, миниатюрной. Поэтому рослому мужчине приятно стоять рядом со своим собеседником, а высокая женщина, наоборот, стремится отойти подальше, чтобы скрыть свой «недостаток». Отсюда следует, что не стоит во время разговора или фотосъемки слишком приближаться к высокой собеседнице или малорослому собеседнику. И наоборот — можно подходить почти вплотную к миниатюрной женщине или рослому мужчине.

Очень хорошо смотрятся зеркальные позы людей, снимающихся вместе, создающие собой ритм.

Что касается групповой съемки мужчин и женщин, то тут как нельзя лучше действует народная мудрость, что противоположности сходятся.

Построить коллективную композицию может и сама модель. Однако надо учитывать, что расстояния между моделями в жизни и на снимках выглядят по-разному, поэтому при съемке их надо уменьшать, а позы немного утрировать.

Принадлежность каждой модели или объекта к чему-то целому убедительна лишь тогда, когда она естественна и органична, имеет признаки и знаки связи с окружающими объектами. Как уже говорилось, человек может воспринять одновременно не более 6–7 элементов. Если их больше, то он подсознательно объединяет их в группы, которые анализирует спустя некоторое время.



*Ассоциативные связи формы предмета и модели.*

## Маленькие секреты больших фотографов



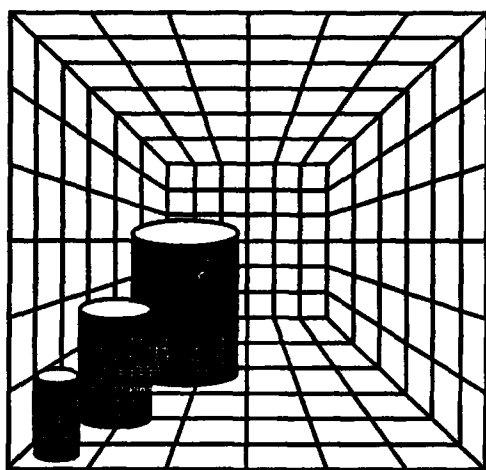
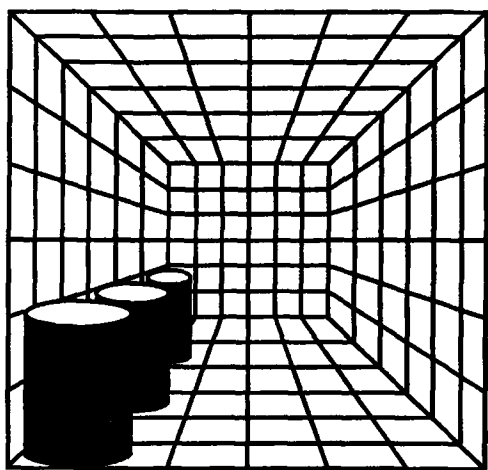
- При съемке группы из трех человек нежелательно использовать композицию в виде перевернутого треугольника (две головы сверху, одна между ними внизу), так как у зрителя возникнет желание мысленно перевернуть его и поставить в более устойчивое положение.
- Плохо смотрятся на снимке, особенно цветном, красноватые пятна, которые образуются на коже модели от долгого сидения, стояния на коленях, лежания и так далее. Перед съемкой модели нужно дать минут двадцать, чтобы эти пятна исчезли сами собой.

Такое подсознательное объединение достигается разными путями: при помощи окаймления, цветного или полутонового контура, рельефа, текстуры... Если группы по содержанию в них элементов слишком велики, то среди них выделяют более мелкие подгруппы. Для нужд фотосъемки в большинстве случаев это плохо, так как от подобных снимков рябит в глазах и их художественная ценность минимальна.

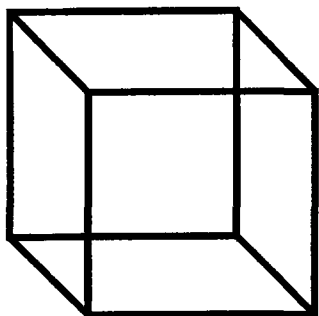
## Текстура

Если два предмета закрывают своими контурами одинаковое количество одной и той же текстуры, то глаз человека воспринимает их равными по размеру.

Это наглядно демонстрирует оптический эффект. В первом случае размеры бочек кажутся одинаковыми, а во втором разница между ними вырастает в восемь раз.



Свойство текстуры.



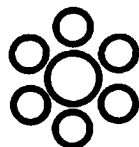
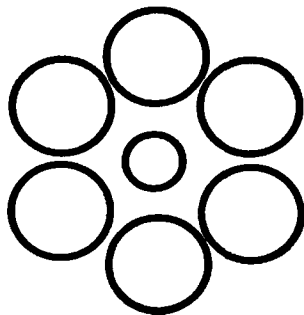
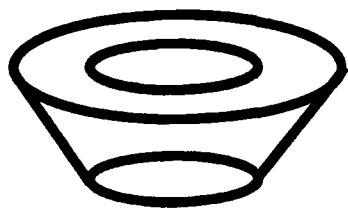
*Свойство отсутствия текстуры.*

В другом оптическом эффекте куб вылезает вперед то одной, то другой стороной. Благодаря тому, что наш мозг содержит в себе гигантское количество готовых фрагментов, мы часто переносим их на изображения, которые из-за отсутствия текстуры становятся оптическими иллюзиями. Глаз сам строит различные варианты одного и того же изображения.

В фотографии эти принципы широко применяются при пейзажной съемке, фотографировании закатов и восходов, в тумане или дыму, а также при использовании на фотоаппаратах либо широкоугольной, либо длиннофокусной оптики.

В этих двух иллюзиях именно благодаря отсутствию текстуры центральные окружности кажутся разных размеров.

Природа отвела текстурам решающую роль в определении человеком как расстояния до объектов, так и распознавания конкретного изображения. Зебра, тигр, листва, кот, трава полосаты, но полосаты по-своему. Основные отличия заключаются в частоте чередований темных и светлых участков, их размеров и наклоне относительно горизонта. Там, где зрение человека ощущает резкую смену пространственных частот, оно и определяет границу контура. Например, дерево мы распознаем по частям, имеющим разную текстуру: крона, ствол, трава. «Зебра», нарисованная на крюках кранов, опасных местах, которая состоит из контрастных по цвету желтых и черных наклонных полос, благодаря своей текстуре мгновенно выхватывается из окружающего пейзажа и сразу бросается в глаза.



*Свойство отсутствия текстуры.*

Это свойство человеческого зрения и психики часто используют в фотографии для построения снимка и привлечения внимания зрителя к определенным его частям.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке в лесу или на траве на теле модели может образоваться неприятный для восприятия зеленоватый оттенок. При ярко голубом небе на пляже обычно образуются голубые тени. Избавиться от них можно, используя при съемке модели одежду и аксессуары контрастного этим оттенкам цвета.

## Соподчиненность

Важным свойством композиции является соподчиненность ее частей между группами. Часто этому способствуют принципы симметрии. Иногда связь между различными объектами устанавливается на основе жизненного опыта по ассоциациям со строением тела человека, животных, распространенных механизмов, бытовых предметов, окружающей природы, зданий и сооружений и даже одинаковостью принятых поз. Классическим примером является позвоночник, где каждый позвонок по форме совершенен, но его строением предопределено желание приставить к нему еще один позвонок, и еще... Таким же образом человек воспринимает отдельные части человеческого тела, мысленно соединяя их или предполагая соединение с остальными частями. Так же

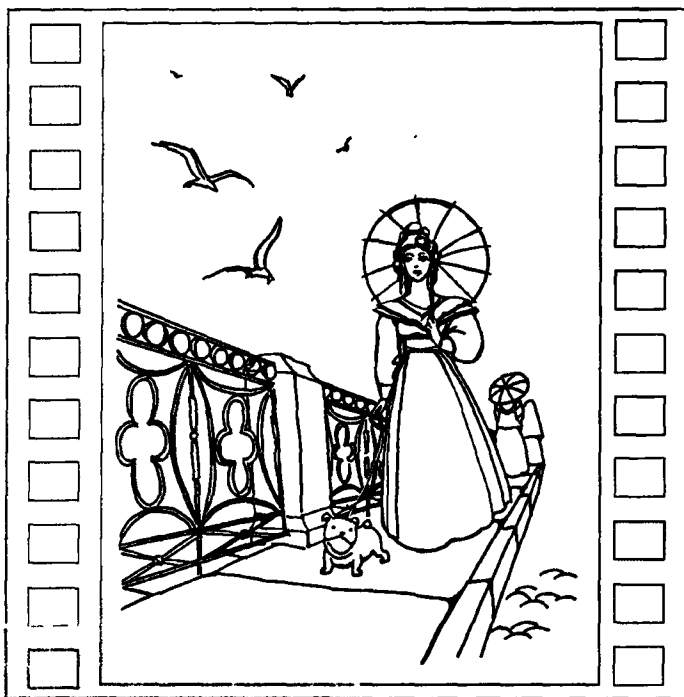
воздействует на зрителя одежда, особенно эротического плана.

Теперь еще два **необходимых правила** построения композиции.

### Линии и модель

Первое заключается в том, что внимание привлекается к модели за счет ведущих к ней линий.

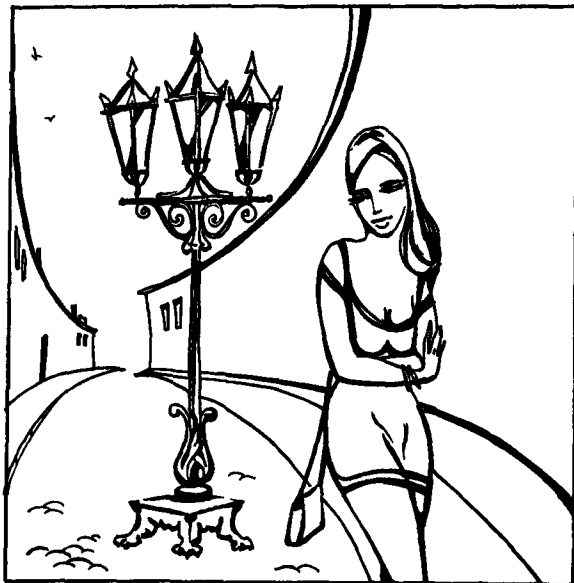
Это могут быть ноги, руки, тропинки, оконные рамы, неопознанные летающие объекты, китайские палочки для еды, батареи центрального отопления и другие предметы, явления природы и элементы ландшафта.



Привлечение внимания к фигуре модели за счет элементов ландшафта.

## Правило одной трети

**Второе правило.** Плоскость кадра можно разделить по принципу «золотого сечения». Оно выражается пропорцией  $0,382:0,618$ , но в практике используются более приближительные пропорции  $3:5$  или  $2:3$ . В фотографии эта пропорция называется *правилом одной трети*. Разделите плоскость снимка на три части по горизонтали и вертикали. Зона между этими четырьмя линиями воспринимается как самая спокойная. Взгляд фиксируется на предметах и людях, расположенных на линиях золотого сечения, и особенно находящихся на точках их



*Правило одной трети.*

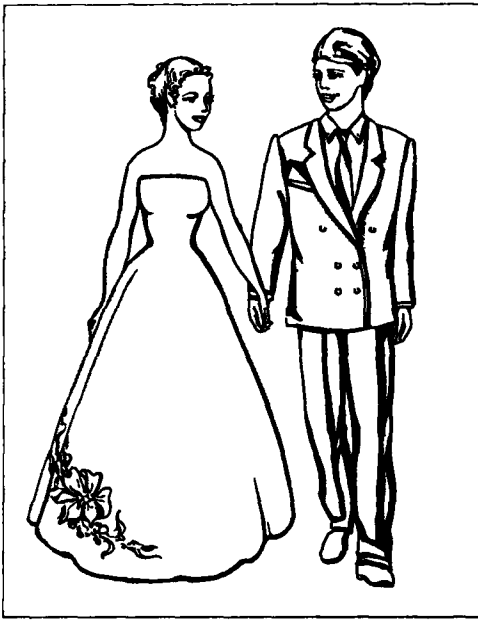
пересечения. Если продолжить деление плоскости по правилу одной трети, разбивая меньший отрезок в том же соотношении, то можно получить *ряд золотого сечения*. Математиком Фибоначчи он предложен в целых числах:  $2 - 3 - 5 - 8 - 13 - 21 - 34 - 55$ .

Есть еще один нюанс. Пространство снимка состоит из трех компонентов: моделей и предметов, фона, на котором они запечатлены, и, говоря на фотографическом сленге, воздуха.

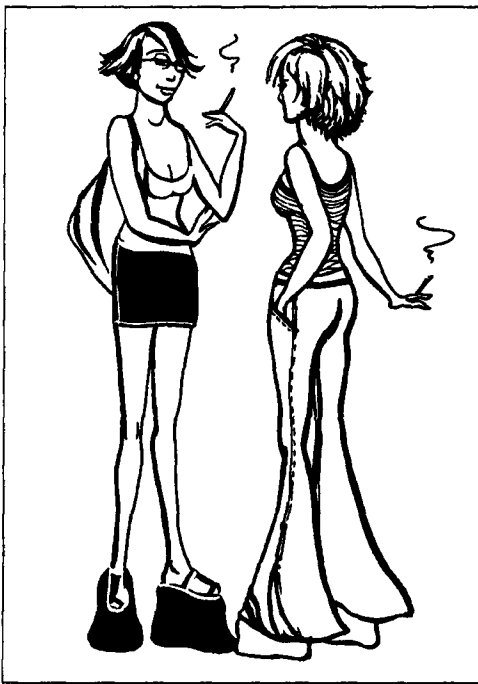
При этом воздух — не обязательно пустое, ничем не заполненное пространство в кадре. При восприятии оно не беспредметно, а представляет собой некую субстанцию, которую можно освещать, подкрашивать, применять различные оптические эффекты. Например, съемка на море на фоне заката.



*Создание центра композиции за счет рук и ног модели.*



*Использование мелких деталей для привлечения внимания зрителя.*



*Изменение масштаба частей одежды и обуви для создания своего стиля.*

Часть одного целого, бóльшая по величине, объемности, массе, будет при прочих равных условиях доминировать над остальными частями композиции.

Часть целого, имеющая смысловое значение и несущая функцию знака (во внешности человека это обычно, не считая лица, какая-то модная деталь, ярко выраженная эмоция, жест), будет главенствовать над другими частями, имеющими формальный характер. Размещение (лучше всего по правилу одной трети) и размер этой части на снимке оправданы, так как все остальные детали, связанные с ней, образуют композиционный центр.

В одежде мелкие детали используются исключительно для привлечения внимания.

## **Масштаб**

В композиции важную роль играет такое понятие, как масштаб. Практически все люди и окружающие их предметы обычно имеют привычные размеры и пропорции.

Масштаб произвольно связывается в нашем сознании с человеческим

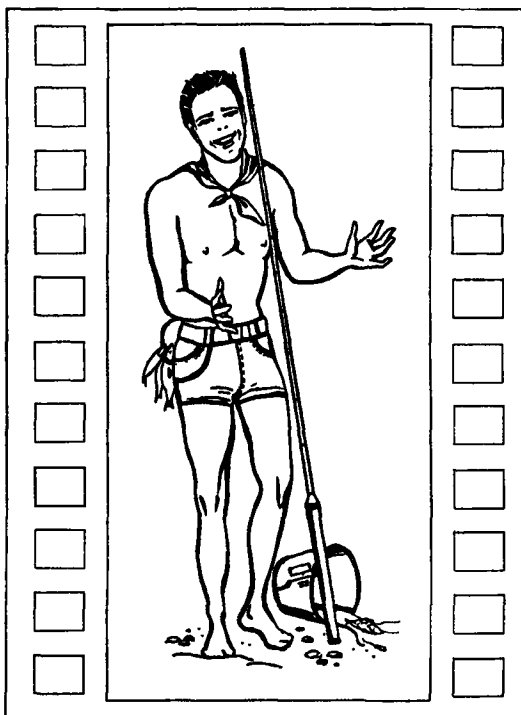
окружением. Например, мотоцикл, стоя на улице, кажется маленьким, но стоит поместить его в комнате — и он воспринимается огромным. Этот эффект часто используют в авангардной одежде, причёске, макияже.

Масштабность основана на сопоставлении размеров рассматриваемого предмета и наших представлений об этой величине.

Для создания образа на снимках огромное значение имеют так называемые мерители масштаба. Это объекты, которые в нашем сознании имеют определенное функциональное значение и величину: размер стула, стола, стакана, высота перил, ступенек, человеческий рост в зависимости от возраста, величина дверных проемов и многое другое. Любое несоответствие изображений этих объектов мерителям масштаба на снимках вносит в их восприятие новую неожиданную волну.

## Другие аспекты композиции

К объектам, изображенным на фотографиях, можно применить такое понятие, как пластичность. Это означает, что люди или предметы состоят из округлых форм, которые ассоциируются с мягкостью, податливостью, уютом... Противоположность пластичности — кристалличность, когда модели и предметы вокруг



*Использование мерителей масштаба.*



*Пластичность и кристалличность.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке двух моделей «накладкой» (модель, расположенная спереди, частично закрывает стоящую сзади) на задний план обычно ставят модель с менее эстетичной фигурой.
- При съемке группового портрета подбородок вышестоящих моделей не должен заходить за уровень волос нижестоящих, иначе получается разрыв композиции.

них состоят из одних плоскостей и углов, что ассоциируется с холодностью, угловатостью, твердостью.

Не последнюю роль в восприятии снимка играет половой аспект. Рассматривая фотографии, женщины больше интересуются моделями-женщинами: во что они одеты, какой у них макияж, фигура. Идет процесс сравнения и отождествления с собой.

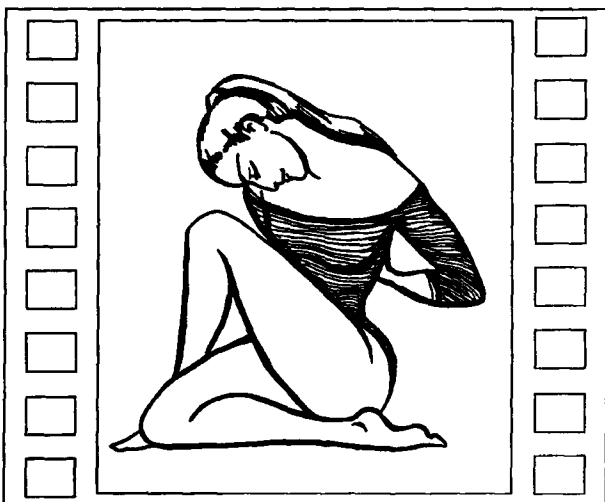
Мужчины также обращают гораздо больше внимания на моделей женского пола, но при этом в их поле зрения попадает меньше внешних атрибутов модели, а все внимание направлено на лицо, фигуру, половые признаки.

В современной науке проблема качественного и количественного анализа восприятия художественных произведений, и фотографий в особенности, не раз волновала математиков. Основные разногласия — это взаимоотношение двух переменных: упорядоченности изображения и его сложности (количество деталей, цветов, линий и тому подобное).

В итоге вывод был таким: менее сложное и более упорядоченное произведение понятнее большинству зрителей, но менее действенно.

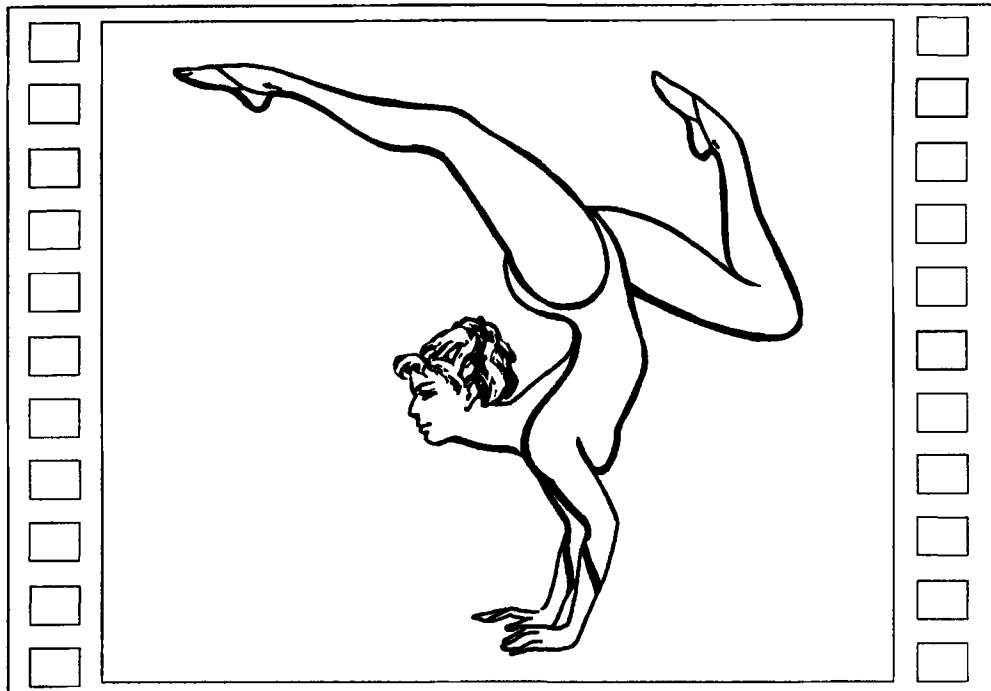
Другими словами, снимок, где вы просто стоите, быстрее воспримется зрителем, чем тот, на котором вы примете замысловатую позу. Однако действенность второго будет выше.

Это объясняется свойством инвариантности, то есть способностью человека видеть и опознавать объекты вне



Сложное неупорядоченное изображение.





*Свойство инвариантности на снимке.*

зависимости от их размеров, зеркального отображения, расстояния до них. При этом если изображение повернуть на угол более  $15^\circ$ , то начинает действовать логическая обработка изображения, мозг мысленно поворачивает картинку в нормальное положение. Это происходит со скоростью примерно  $60^\circ$  в секунду.

То есть перевернутое вверх ногами изображение зритель распознает не менее чем через три секунды.

Но надо учитывать, что стремление к упорядоченности может приводить к конфликтам в сознании зрителя. У человека любое зрительное восприятие заканчивается опознанием образа. То есть мозг идентифицирует его с каким-либо уже известным из собственного опыта объектом.

Рассматривая изображение и не находя ничего, что помогло бы его распознать, зритель испытывают целую гамму чувств и эмоций.

## **Размер готовой фотографии**

Чрезвычайно важен формат готовых фотографий. Эффекты восприятия больших и малых снимков настолько различны, что не учитывать это при съемке невозможно.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *При съемке модели в полный рост над ее головой должно быть больше свободного места, чем у ног.*
- *Слишком низкие ракурсы практически всегда неестественны и подавляют зрителя.*

Во-первых, многие законы восприятия изображения связаны с движением глаз по фотографии. Пограничным размером фотографий, вычисленным эмпирическим путем, является формат 18 x 24 см. Если размер снимка меньше указанного, то глаз полностью охватывает его. Он выглядит резче и отчетливее, но при этом не дает впечатления глубины и рельефности. Глаз не бегает по изображению, не работают многие законы восприятия изображения. Например, если на большом формате снимка и в жизни горизонтальные полосы на одежде модели полнят ее, то на фотографиях маленького формата наблюдается обратный эффект.

Во-вторых: чтобы фотографии обладали для зрителя объемностью и рельефностью, их рекомендуется рассматривать одним глазом, так как это продукт «одноглазого» аппарата. Если фотография маленького размера, то человеку с нормальным зрением надо ее смотреть одним глазом с расстояния 12–15 см. Но если формат увеличивается, то немного увеличивается и расстояние до изображения при его восприятии. Поэтому, будучи на фотовернисажах, если вы желаете насладиться объемным изображением снимков, смотрите на них одним глазом с расстояния не более полуметра. Оптимальное расстояние до снимка при его восприятии находится в прямой зависимости от фокусного расстояния объектива, которым делали снимок.



## ОСНОВЫ КОМПОЗИЦИИ. ЦВЕТ И СВЕТ

В профессиональной фотографии свет и цвет в композиции являются проблемой сложной, многогранной и требующей творческого подхода. Недаром в античной мифологии грации — божества женской красоты — носили имена Радость, Цвет, Блеск.

### Теплые и холодные цвета

Цвет бывает теплым (красный, оранжевый, желтый) и холодным (зеленый, синий, пурпурный). Приятное для глаз гармоничное изображение может включать цвета только одной из этих групп. Этот прием часто используется в кинематографе. Жизнеутверждающие фильмы сделаны в ярких, теплых тонах; фильмы-ужасы — в холодных, сине-серо-голубых. Соединение холодного цвета с теплым образует цветовой контраст, который сразу бросается в глаза.

Эксперименты, проводимые психологами, показывают, что теплые цвета оказывают стимулирующее действие: повышается кровяное давление, учащается дыхание и сердцебиение. Холодные действуют наоборот. Теплые цвета близки по спектру к желтому (цвет огня, солнца), холодные близки к синему спектру (цвет прохлады, ночного холода, утреннего тумана перед восходом). Они вызывают у нас вполне конкретные эмоции.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке на природе нужно избегать фона ярко-зеленых лужаек, не стоит надевать ярко-зеленую одежду, так как лицо модели может приобрести такой же оттенок.

Зрелые люди чаще предпочитают более спокойные цвета, такие как серый, коричневый, синий. А молодежь в силу своего возраста и восприятия мира обычно выбирает яркие, смелые цвета.

Ученые также определили воздействие на человека цветового контраста (черный — белый, красный — зеленый, синий — оранжевый, желтый — фиолетовый) на физиологическом уровне. Под воздействием темных цветов — черного, красного, синего — зрительный пурпур (вещество, содержащееся в сетчатке глаза) восстанавливает свой цвет, а под воздействием противоположных цветов — утрачивает. То есть влияние цвета на человека настолько сильно и обусловлено природой, что конкретные цвета действуют даже на дальтоников так же, как и на остальных людей.

Интересное наблюдение: как-то летом приехала электричка, в которой среди темно-зеленых вагонов в середине состава было два серо-голубых, то есть окрашенных в очень холодные цвета. И если остальные вагоны были заполнены почти до отказа, то эти два оказались полупустыми!

Фотографы знают, что теплые тона на снимках зрительно словно выступают наружу, делая предметы выпуклыми, а холодные, наоборот, — отступают, делая предметы вогнутыми. Это можно использовать при выборе одежды в зависимости от комплекции тела модели.

## Сочетание цветов

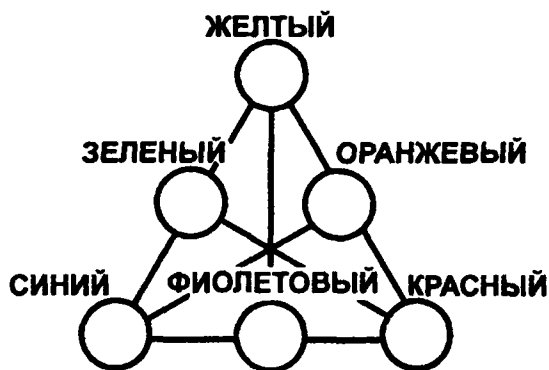


Схема взаимоотношений цветов.

Основные положения о гармонии и контрасте цветов показаны на схеме в виде треугольника. В его вершинах расположены основные цвета спектра: желтый, красный, синий. Смешение основных цветов дает их производные: оранжевый (смесь красного с желтым), зеленый (смесь синего с желтым), фиолетовый (смесь синего с красным). Смешивая последние, можно получить всю остальную цветовую гамму.

Рассмотрим модель треугольника из шести цветов, которая демонстрирует взаимозависимость цветов.

К гармоничным сочетаниям цветов относят следующие:

- с черным — белый, красный, зеленый, оранжевый;
- с синим — белый, серый, голубой, сиреневый;
- с электрик — серый, белый;
- с голубым — белый, синий, электрик, черный;
- с коричневым — белый, бежевый, кремовый;
- с желтым — коричневый, зеленый;
- также все полутона одного цвета.

Гармоничные сочетания родственных цветов можно получить, комбинируя цвета, расположенные между основными и ближайшими к ним производными цветами: желтый — зеленый, желтый — оранжевый, синий — зеленый, синий — фиолетовый, красный — оранжевый, красный — фиолетовый.

Гармоничные сочетания родственно-контрастных цветов образуют цвета, расположенные в половине треугольника, разделенного биссектрисами:

- желтый — фиолетовый — красный — оранжевый,
- желтый — фиолетовый — синий — зеленый,
- синий — оранжевый — фиолетовый — красный,
- синий — оранжевый — зеленый — желтый,
- красный — зеленый — желтый — оранжевый,
- красный — зеленый — синий — фиолетовый.

Если основной цвет поставить рядом с дополнительным, то получится цветовой контраст. Например, истекающий сахарным соком переспевший арбуз, или апельсины, купающиеся в синем море... На снимке контраст оживляет изображение, волнует восприятие, а гармония, то есть использование только основных либо только дополнительных цветов, успокаивает, настраивает на лирический лад.

---

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *На черно-белой пленке яркость цветов усиливается.*
- *Синий цвет обладает удивительной способностью смягчать любое авангардное и излишне броское решение в костюме, придавая ему характер классического, делового.*
- *Бледно-голубые вещи на снимках могут выглядеть белыми.*

Сильноконтрастные сочетания цветов составляют:

- с красным — белый;
- с оранжевым — черный;
- с зеленым — белый.

Более насыщенный цвет усиливает контраст.

Если вы хотите, чтобы на вас обратили внимание, появляйтесь в обществе в одежде цвета, контрастного модным оттенкам данного сезона.

На концах биссектрисы треугольника лежат контрастные цвета: синий — оранжевый, зеленый — красный, фиолетовый — желтый.

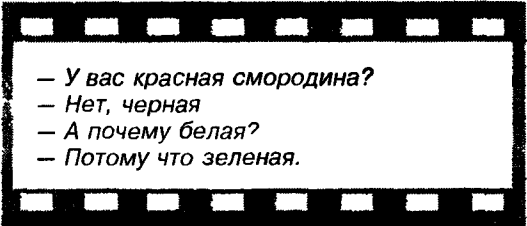
Основные цвета — синий, желтый, красный — являются нейтральными в отношении гармонии и контраста, но только в том случае, если они действительно чистые, без оттенков.

## Цвет и образ

На восприятие изображения влияет сюжет, соотношение линий, форм, цвета, не последнюю роль играет и воспитание зрителя, эрудиция и эстетические вкусы. Но если на снимках предпочтение отдается одному или двум цветам, то можно уже судить либо о характере их авторов и моделей, либо о том, какие они хотели создать образы и настроение.

При помощи цвета можно достичь очень точной передачи образа. Дело в том, что цвет можно подобрать, исходя из психологических и физиологических потребностей. Принятие одного цвета и отвержение другого означает нечто вполне определенное, присущее конкретному состоянию духа. Как выяснили психологи, связь между цветом и психологическим состоянием человека постоянна, универсальна и существует независимо от расы, пола, возраста, социального статуса.

Далее вы узнаете о психологическом действии цветов, которые являются **основными** с психологической точки зрения.

- 
- У вас красная смородина?
  - Нет, черная
  - А почему белая?
  - Потому что зеленая.

Психология восприятия конкретного цвета действует независимо от моды на всех людей одинаково. Именно поэтому возникла символика цвета, широко используемая в астрологии, религиозной сфере и в быту. Поэтому, создавая свой образ на фотографии, имидж или интерьер, старайтесь, чтобы цвет соответствовал тому настроению, которое вы хо-

— Твои глаза — как голубые озера, твои уста — как васильки на лугу, твоя фигура — как водопад у синего моря, твоя грудь — как огромные спелые сливы, твоя талия тонка, как у баклажана, твое лицо ..

— Остановись, дорогой, я просто немного посинела от холода ..

тите донести до зрителя. При этом не забывайте, что длительное воздействие конкретного цвета само способно, как музыка и поэзия, создать необходимое настроение и психологический настрой.

Работая над фотообразом, вы гораздо быстрее добьетесь успеха, если цвет одежды, макияжа, интерьера будет соответствовать общему настроению снимка, жестам и позам, ми-

мике. Но надо учитывать, что выбор того или иного цвета определяется не только психологическими предпочтениями или физиологическими потребностями, но и вкусом, модой, стилем эпохи. А это часто создает неразрешимые противоречия.

В качестве примера воздействия цвета на зрителя приведем знаменитый цветовой тест психолога Люшера.

**СИНИЙ.** Его используют, если снимок должен передать настроение полного спокойствия, довольства, умиротворенности. У многих людей он ассоциируется с удовлетворенностью и свершениями, и поэтому является символом традиций, непреходящих ценностей, служит для уве-

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Лицо у модели в зеленом платье будет более красным, чем есть на самом деле. В красном платье, наоборот, на лице возможен зеленоватый оттенок.*
- *При съёмке надо учитывать, что обнаженное тело модели при освещении теплыми тонами на ярких участках будет окрашено теплыми тонами, а полутона (тени) станут контрастными и холодными. При освещении тела источником холодного света возникает прямо противоположный эффект.*
- *Темный и тусклый по цвету предмет выглядит гораздо меньше, чем такой же по величине, но яркий.*
- *Необходимо особенно обращать внимание на то, чтобы части одежды, обувь, головные уборы не сливались по своему цвету с фоном.*
- *Нельзя не учитывать переход от макияжа лица к телу, так как контраст фактуры и цвета краски или грима бросается в глаза.*

ковечивания прошлого. Поэтому синий цвет широко применяют в официальной обстановке.

**ЖЕЛТЫЙ.** Производит впечатление легкости и радости, ассоциируется с теплом, солнцем, весельем. Очень подходит для съемки детей и просто сцен веселья.

**КРАСНЫЙ.** Выражает жизненную силу, активность. Возбуждающее действие красного можно использовать при показе на снимке любых сильных эмоций.

**ЗЕЛЕНый.** Его напряженность действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей. Обычно используется при показе на фотографии ударной работы или мыслительных процессов.

**ФИОЛЕТОВЫЙ.** Мистический цвет мечты, ставшей явью. В жизни и на фотографиях этот цвет обычно используют при съемках интеллектуально и эмоционально незрелых людей, подростков или моделей, психологическое состояние которых не является однозначным или спокойным, а также когда нужно передать сильные человеческие чувства: любовь, ненависть, страх...

**КОРИЧНЕВЫЙ.** Цвет эмоционально связан с ощущением уюта, дома, обществом друзей, семьей, безопасностью. Также его применяют при съемке больных или пожилых людей, чтобы визуально усилить страдания или подчеркнуть возраст модели, если это необходимо.

**СЕРЫЙ.** Абсолютно лишен каких-либо ярко выраженных психологических тенденций. Очевидно, что это связано с особенностями зрения человека, о чем говорилось ранее.

Сочетания цветов также несут в себе некую психологическую нагрузку.

Рассмотрим, как при помощи некоторых цветосочетаний, действие которых на людей исследовано учеными, можно создать определенное эмоциональное состояние и передать его зрителю (при условии, что эти цвета доминируют в колористике снимка, причем первый превалирует).

**Синий — черный:** абсолютный покой.

**Серый — синий:** спокойствие.

**Синий — коричневый:** обывательский личный комфорт.

**Синий — фиолетовый:** нежность и тонкость чувств.



**Синий — желтый:** любовь, понимание, полезность для всех.

**Синий — красный:** гармония, эмоциональная удовлетворенность.

**Серый — зеленый:** самоуважение, превосходство, уважение.

**Синий — зеленый:** аккуратность.

**Зеленый — красный:** деятельность, инициатива.

**Зеленый — желтый:** корысть, честолюбие.

**Зеленый — фиолетовый:** взаиморасположение.

**Красный — желтый:** любознательность, интерес.

**Зеленый — черный:** упрямство.

**Желтый — черный:** диктатура, максимализм.

**Красный — черный:** драматическое действие.

**Серый — красный:** импульсивность, необдуманные действия.

**Красный — фиолетовый:** волнующее и возбуждающее очарование.

**Желтый — фиолетовый:** фантазия, жажда приключений.

**Фиолетовый — коричневый:** удовольствие и наслаждение.

**Серый — фиолетовый:** эстетика, чувство прекрасного.

**Красный — коричневый:** самоудовлетворенность.

**Желтый — коричневый:** неограниченная свобода.

**Фиолетовый — черный:** подражание.

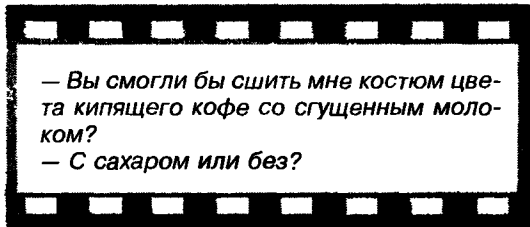
**Серый — желтый:** нерешительность, неуверенность.

**Зеленый — коричневый:** покой, душевное равновесие.

**Серый — коричневый:** изнурение, истощение.

**Коричневый — черный:** самоунижение.

**Серый — черный:** равнодушие.



— Вы смогли бы сшить мне костюм цвета кипящего кофе со сгущенным молоком?

— С сахаром или без?

## Цветовая композиция

Также надо учитывать при постановочной съемке или при оформлении интерьеров, что на восприятие влияет расположение цветов на фоне по отношению к модели.

При расположении вверху красный цвет возбуждает, мобилизует; розовый вызывает ощущение легкости, счастья; оранжевый — способствует концентрации внимания; желтый вызывает приятные ощущения раз-

*Девушка за рулем пропускает зеленый свет светофора, потом красный, потом снова зеленый, потом снова красный... К ней подходит милиционер и осведомляется:  
— Девушка, вы предпочитаете какой-нибудь другой цвет?*

рядки, отвлечения, способствует релаксации; зеленый воспринимается неестественно; голубой вызывает ощущение легкости, способствует релаксации; коричневый будит чувство тяжести, давления; синий вызывает тревожность, беспокойство.

При расположении сбоку красный цвет возбуждает; розовый вызывает чувство нежности, счастья; оранжевый способствует релаксации и ощущению тепла; желтый возбуждает, может вызывать неприятные ощущения; зеленый успокаивает; голубой охлаждает, вызывает отчуждение; коричневый угнетает, усиливает ипохондрическую настроенность; синий вызывает отчуждение.

При расположении снизу красный воспринимается неестественно, может «обжигать»; розовый часто ассоциируется с обонятельными ощущениями; оранжевый вызывает эффект принадлежности и тепла, иногда воспринимается как неестественный; желтый способствует появлению эффекта приподнятости, парения; зеленый успокаивает, охлаждает, может оказывать снотворное воздействие; голубой охлаждает (более выражено, чем зеленый); коричневый вызывает ощущение уверенности, твердости; синий будит тревогу, холод, ощущение бездны, холода.

Кроме этого, надо учитывать, что иногда цвет тесно связан с нашими жизненными представлениями. Например, зеленый плод мы однозначно воспринимаем как незрелый, желтые листья на деревьях ассоциируются с осенью, под голубыми небесами подразумеваем хороший солнечный день, синее море всегда воспринимается вкуче с отдыхом, хотя цвет у воды может быть совсем другой. То же самое касается условных цветов в социальной жизни общества, которые обозначают либо партии, либо некоторые коллективы граждан, либо исторические события.

Также надо учитывать и взаимоотношения различных цветов в количественном плане. Если на одной поверхности, например, на одежде, вперемешку расположено два цвета, причем в отношении один к одному, то такая текстура спокойна, статична и уравновешена по своей сути.

Наибольший эффект на зрителя производит соотношение цветов один к трем в соответствии с «золотым сечением», то есть правило одной трети по отношению одного цвета к другому. Увеличение этого соотношения повышает динамизм, экстравагантность модели как на снимках, так и в повседневной жизни. Однако надо учитывать следующее. Во-первых, если

## Маленькие секреты больших фотографов



● Эффекта визуальной объемности на фотографиях большого формата можно достичь за счет так называемого эффекта пограничного контраста. Он возникает на границе двух смежных цветовых тонов или различных по светлоте черно-белых полос при условии большой площади взаимного контакта. Четко выраженный цвет при эффекте пограничного контраста усиливает свою насыщенность.

одного цвета по отношению к другому в одной текстуре менее десяти процентов, то человеческим глазом первый практически не воспринимается. Во-вторых, плохо анализируются людьми текстуры, состоящие более чем из двух цветов, которые вызывают ощущения пестрого ковра. Это же обуславливает большую выразительность черно-белой фотографии. В-третьих, любая блестящая, отражающая поверхность невидима для глаза человека и не воспринимается им как текстура, а соответственно, затрудняет определение реальных пропорций. Это надо взять на заметку полным моделям и моделям с непропорциональной фигурой.

## Яркость и насыщенность цвета

Цвета также отличаются друг от друга по степени яркости. Если построить относительную шкалу, то окажется, что самый яркий — желтый, за ним идут оранжевый, красный, зеленый, синий, фиолетовый. Чтобы уравновесить композиционно в кадре маленькое желтое пятно, ему необходимо противопоставить большое фиолетовое. Например, оранжевый жилет рабочей женщины-путейца вполне уравнивают четыре зеленых вагона скорого поезда. Отношение площадей цветов, вызывающее ощущение равновесия, примерно такие: желтый — фиолетовый 1 : 3; синий — оранжевый 2 : 1; красный — зеленый 1 : 1.

Однако на изображении ясно увидеть очертания объектов можно только тогда, когда имеется различие не столько по цветовому тону, сколько по светлоте. Простое различие цветов, пусть даже контрастных, имеет очень малую организующую силу изображения.

В черно-белой композиции наибольшее внимание привлекают чисто черные и чисто белые участки снимка. Например, жених и невеста на свадьбе.

Когда цветовые пятна расположены вдоль линий структурного плана снимка или «золотого сечения», их насыщенность, теплота или холодность возрастают и повышается эмоциональная выразительность.

Есть еще некоторые психологические особенности восприятия человеком отдельных цветов и цветосочетаний. Белый цвет зрительно увеличивает размеры модели и предметов, а также подчеркивает красноватые

— Посмотри, дорогой, как красиво, какие сегодня прекрасные облака, солнце, голубое небо  
— О да, дорогая. И особенно мне нравятся облака, что клубятся вон над той горой. У них точно такой же цвет, как у печени, пораженной циррозом.

тона кожи; черный — уменьшает размеры; желтый, фиолетовый, коричневый — старят; синий больше подходит для моделей-блондинок, для брюнеток подходят более темные тона этого цвета; зеленый делает лицо бледнее; сине-голубой усиливает розовость щек; сине-фиолетовый — золотистость волос; оранжевый — подчеркивает синеву глаз.

## Соподчиненность цветовых пятен

Цветовая композиция на снимке строится в идеале по двум принципам: субординации и координации.

В первом случае какое-то цветовое пятно является доминантным, главным в кадре, а все другие цвета подчиняются ему, либо гармонируя, либо контрастируя с ним. Во втором случае используются взаимосвязанные и гармоничные градации одного и того же цвета.

Пример субординации — улицы красных фонарей в различных городах мира, координации — маскировочные халаты у «солдат удачи» на фоне леса. Но надо помнить, что серый цвет на цветном фоне приобретает цветной оттенок, контрастный этому фону. Это надо учитывать моделям при выборе различных аксессуаров.

Также надо учитывать, что если на черно-белых фотографиях полностью отсутствуют чисто белые и чисто черные участки, а используются лишь многочисленные градации серого, то такой снимок играет при разном освещении каждый раз по-разному.

Не стоит забывать и об эффекте подравнивания, когда большое количество одного цвета подавляет небольшие количества других цветов. Однако применение этого эффекта допускается до определенных пределов. За этими пределами начинается контраст.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке на черно-белую пленку модели с крупными чертами лица и темными волосами лучше предпочесть темную одежду. Для блондинок желательна одна деталь белого цвета на темной одежде, для шатенок — наоборот.
- Холодные цвета действуют по контрасту гораздо сильнее, чем теплые.

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Мелкие полоски, штрихи, детали различных цветов в одежде или фоне с определенного расстояния кажутся однотонными с окружающими их текстурами, различные цвета сливаются в один цвет. Однако на фотопленку этот эффект не действует — она фиксирует все буквально.*
- *Яркие цвета одежды, в том числе и бикини, являются центром композиции и формируют восприятие снимка, отодвигая все остальное на второй план.*

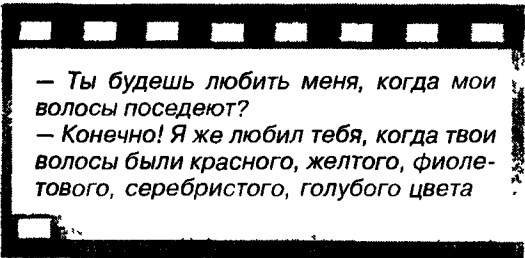
## Свет и освещенность

У света есть такая характеристика, как яркость, интенсивность. Выбор композиции напрямую зависит от того, как освещены различные участки кадра. При этом освещенное место смотрится гораздо ярче рядом с темным.

Свет бывает жестким и мягким. Примерами мягкого света могут служить затянутое дымкой или облаками небо, рассеянный свет искусственных ламп. Мягкий свет дает очень плавные тональные переходы, скрывает дефекты кожи, морщины, смягчает изображение. Он наиболее приемлем для большинства видов фотосъемки любительскими фотоаппаратами.

Жесткий свет образуется прямым солнечным освещением, светом прожектора, фотовспышкой. Он усиливает резкость изображения, контраст света и тени. Прямой солнечный свет, по своей сути, не подходит для портретной съемки. Он вызывает неприятные резкие и контрастные переходы на снимке, выявляет малейшие морщины или дефекты кожи, полностью скрывает выражение глаз. Поэтому в солнечную погоду лучше сниматься в тени или против солнца. Если это тень дерева, то надо обратить внимание на отсутствие солнечных бликов на лице. Все это, конечно, не касается съемок в путешествиях на фоне разнообразных чудес света, где именно они являются главными в кадре.

Делая снимок при жестком свете, надо учитывать направление света. Если источник света бьет вам прямо в лицо, то на снимке оно будет



— Ты будешь любить меня, когда мои волосы поседеют?  
— Конечно! Я же любил тебя, когда твои волосы были красного, желтого, фиолетового, серебристого, голубого цвета

плоским. По мере движения источника света в сторону, черты лица начнут приобретать рельеф, объем, форму. То же происходит при смещении источника вверх или вниз. При этом нужно учитывать, что нижнее освещение придает лицу зловещее выражение.

— Почему вы проехали на красный сигнал светофора?

— Ну, понимаете, у меня красная помада, красная сумочка, красные сапоги, красное платье, красная машина. Ну, как я могу во всем этом ехать на зеленый?

Есть еще некоторые психологические особенности восприятия фотоснимков.

Глаз человека воспринимает не все цвета одинаково.

Черно-белые линии и формы мы склонны видеть более отвлеченно, рационально или, если хотите, логически. При этом зритель всегда начинает рассматривать снимок с белых пятен. Именно поэтому черно-белые снимки обычно выразительнее цветных. Цвет же действует более открыто и чувственно. Реакции на цвет связаны с личными пристрастиями, представлениями и инстинктами.

Цветная фотосъемка скрывает многие дефекты лица и фигуры не визуально, а за счет отвлечения внимания, вызывая посторонние эмоции, в то время как черно-белая — наоборот подчеркивает их.

Еще нюансы: при освещении лампами накаливания синие и зеленые тона воспринимаются хуже. При синеватом освещении пасмурного дня плохо различаются красные и желтые тона, остальные цвета становятся

И, наконец, самое главное. Изображение на снимке должно быть согласованным и ритмичным. Поэтому при фотосъемке надо проверить, чтобы в предполагаемом кадре не было лишних предметов, ярких цветных пятен (при цветной фотосъемке), ничем не обоснованного пустого пространства, контрастных пятен.

— Как это реалистично! У меня просто слюнки текут

— Это от фотографии ясного солнечного дня?

— Фу ты! Я думал, это яичница с луком...

## Маленькие секреты больших фотографов



- Неудачное боковое освещение может вызвать бросающиеся в глаза тени «рельефа тела», а также подчеркнуть целлюлит и разного рода жировые отложения на ягодицах, бедрах, животе
- Чтобы бедра модели казались немного уже, чем есть на самом деле, применяется один источник жесткого света, который освещает только контур бедра, а все остальное скрывается в тени.
- При съемке обнаженной натуры проблемой могут стать и ногти на ногах, покрытые темным лаком.
- Лишний грим и слишком сложные прически придают эротическому фото неестественность.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Снимаясь на цветную пленку, нельзя смешивать искусственное и естественное освещение (свет фотовспышки имеет спектр естественного освещения), так как на снимке цвета лица, макияжа и одежды могут смешаться.

ся менее насыщенными (эффект сумеречного зрения). При очень сильном жестком освещении все цвета также воспринимаются менее насыщенными, как бы разбеленными.

В полутени зеленый и голубой цвета усиливают свою насыщенность, а красный, желтый и белый выигрывают при сильном освещении. Голубой цвет во мраке виден лучше, чем красный.

## Алгоритм поведения модели при оценке композиции

1. Осмотреть себя. Во-первых, обратить внимание на свою одежду и различные части тела, чтобы использовать их для создания композиции; во-вторых — на цветовую гамму своей одежды, в особенности на яркие цветовые пятна и места их расположения. Продумать, какой смысл можно придать линиям вашего тела и одежды.
2. Оценить фон. Во-первых, не является ли он слишком пестрым, нет ли позади вас предметов, не подходящих для интерьера снимка; во-вторых, рассмотреть фон с точки зрения цветовой палитры, уделить внимание наличию ярких цветовых пятен, которые могут повлиять на цветовое решение снимка. Определить их взаимосвязь с цветовой гаммой вашей одежды.
3. Оценить линейную структуру фона. Посмотреть, какие линии преобладают и выделяются на фоне: горизонтальные, вертикальные, диагональные или перекрещивающиеся, дугообразные. Продумать их соотношение со структурным планом и правилом одной трети, основными линиями вашей внешности.
4. Попытаться создать явное различие между тем, что должно доминировать в кадре, и всем второстепенным.
5. Обособиться от окружающих моделей, находящихся в кадре, чтобы как-то выделиться на снимке, показать свою индивидуальность.
6. Проверить, чтобы контуры фигуры не сливались с фоном.
7. Попытаться максимально упростить всю композицию (за исключением самой себя) за счет отсеечения ненужных деталей и предметов, противоречащих замыслу снимка.

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Желтый и зеленый цвета могут отбрасывать отблеск на лицо, придавая ему нездоровый оттенок.*
- *Красный и оранжевый цвета на снимках могут растекаться за пределы контура, их содержащего.*

8. Представить свою фигуру в упрощенном виде и попробовать вписать ее в окружающий мир в рамках кадра. Четко осознать, какое настроение она должна нести, и в соответствии с этим занять место либо слева, либо справа (обычное — необычное). Можно создать уравновешенную композицию для веселых и жизнеутверждающих снимков или неуравновешенную — для трагичных и чувственных кадров.
9. Оценить окружающий интерьер: мебель, автомобили, яхты и прочие предметы, которые попадают в кадр. Продумать, какую смысловую нагрузку несут эти предметы, какие ассоциации они должны вызывать у зрителя.
10. Если в кадре много пустого места (воздуха), постараться заполнить его движением в этом направлении или взглядом.
11. Если съемка производится в движении, проверьте, чтобы в направлении движения оставалось свободное место.
12. При съемке в жестком свете учесть его направление и яркость.
13. Оценить общее настроение окружающих вас людей, чтобы внешне соответствовать их настроению, либо, наоборот, контрастировать с ними. Если съемка происходит на открытом воздухе, большое влияние на общее настроение снимка оказывает погода.
14. При групповой съемке оценить настроение партнеров и договориться с ними о создании единой композиции.
15. На основе полученной информации принять позу или сделать жест, наиболее подходящие для этого снимка. Жесты и позы должны вызывать у зрителя однозначную реакцию в соответствии с замыслом снимка.

Как правило, чтобы сделать все вышеописанное, опытной модели достаточно нескольких секунд. Начинающим же придется потренироваться.



## КАК НЕ СТЕСНЯТЬСЯ КАМЕРЫ

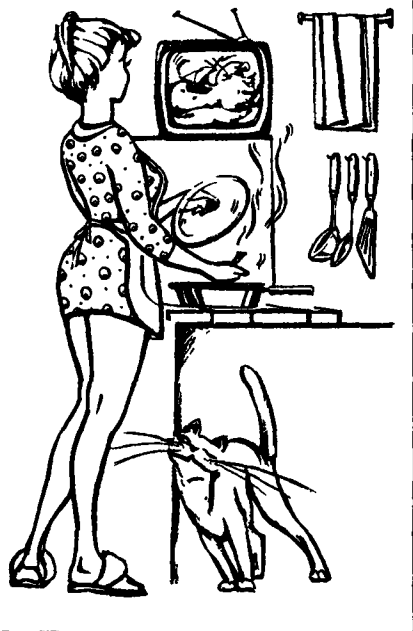
Многие из нас, находясь перед камерой, чувствуют себя смущенными, не знают, что делать, куда смотреть, чем занять руки и что делать с ногами. Как быть?

Неуверенный в себе человек зависим от оценки других, от общепринятых шаблонов поведения, привычных представлений. Он ограничивается лишь ближайшими, видимыми целями, не используя имеющиеся у него возможности максимально.

Существует две красоты: духовная и телесная. Но если духовная красота не передается путем химической реакции реактивов с фотоматериалами, то красота телесная вполне ей под силу. Духовный мир передается средствами фотографии опосредованно, при помощи ассоциаций, воображения и прошлого опыта.

Снимок может не состояться как произведение искусства, если фотограф или модель будут грубо и непродуманно перекраивать, видоизменять и себя, и окружающую среду. Как показывает практика, самые удачные снимки — наиболее естественные.

Красивым может быть только естественное. А все естественное есть проявление подлинных чувств. Мало того, стремление выглядеть иначе, чем в действительности, создает непреодолимый барьер в получении действительно хорошего снимка даже у профессиональных фотографов. Придание модели имиджа, не свойственного ей, в любом случае приведет к неудачным снимкам.



*Повседневная поза.*

Как выглядеть естественно? Начните изучать себя, в какой позе вы, например, смотрите телевизор, стоите на автобусной остановке, находитесь за стойкой бара, отдыхаете на пляже, занимаетесь повседневными делами. Таких поз наберется не очень много. Чтобы зафиксировать эти естественные для вас положения тела, а потом воспроизвести перед камерой, необходимо запомнить их на физическом уровне. Приняв позу, закройте глаза и слегка пошевелите всеми конечностями тела, головой и попробуйте запомнить эти ощущения. В актерском мастерстве это называется памятью физических действий. Потом через некото-

рое время попробуйте их воспроизвести. Надо учитывать и свое душевное состояние в момент принятия позы, так как любой эмоции соответствует конкретный жест.

Стоит заметить, что в искусстве никакой жертвенности быть не может, кроме ограничений от плотских излишеств. В вас должен жить художник, который впитывает в себя красоту, тайны, перипетии, коллизии, радости и беды окружающей жизни.

В фотографии важно уметь воспроизводить окружающую жизнь так, чтобы она выглядела реальной или же чтобы зритель воспринимал ее как реальную. Это можно назвать высшим пилотажем как фотографа, так и модели.

Чтобы посмотреть на себя со стороны, попросите своих друзей или фотографа зафиксировать вас в выбранных привычных позах. Теперь, находясь перед объективом, у вас не возникнет трудностей в выборе

статичных положений тела. Занятия спортом, танцами, актерским мастерством значительно пополнят ваш набор поз.

Затем задание следует усложнить.

*Фотограф, наставив аппарат на лицо покойника:*

*— Теперь попрошу не шевелиться и сделать веселое лицо.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- При черно-белой съемке нельзя применять губную помаду красного цвета, так как на снимке губы будут черными, а применение помады бледных тонов сделает их белыми. Лучше воспользоваться помадой коричневого оттенка.

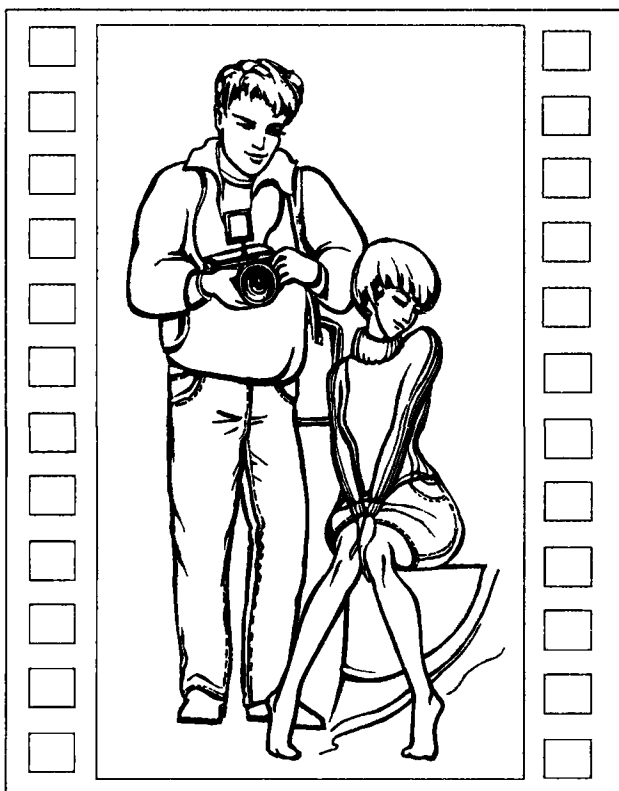
Для того чтобы придать рукам правильное положение, уже потребуется проявить все то актерское мастерство, на которое вы способны. Попробуйте, для начала перед зеркалом, найти такую позу, чтобы у зрителя возникло четкое ощущение, что вы держите в руках конкретный предмет: книгу, поварешку, череп шекспировского Йорика, гремучую змею или любой другой по вашему усмотрению.

После этого проделайте то же самое перед своими родными или друзьями, чтобы убедиться, насколько знаковая система вашего тела и мимика понятны зрителям.

Теперь остается психологический барьер, так называемый синдром гипнотизирующего объектива.

Обычно он выражается в следующем: учащается сердцебиение, дыхание, появляется сильная бледность (поэтому профессионалы стремятся скрыть ее под гримом), лоб покрывается испариной, во рту пересыхает. Наступает момент, когда вероятность обморока наиболее высока. Но через некоторое время, когда угроза оказывается ложной, все возвращается на свои места.

Есть и другая крайность, когда модель уверена, что ей идет только то или иное положение тела, и, несмотря на все уговоры фотографа, настаивает на своем. Если подобное поведение модели не преодолеть, то обычно результаты съемки бывают малоудачными.



*Зжатость модели необходимо преодолевать.*

— Почему на фотографиях вашего фото-  
ателье все так непринужденно смеются?  
— Если бы вы знали, как выглядит наш  
фотограф...

Зажатость у модели также возни-  
кает из-за специфических взаимоот-  
ношений между ней и фотографом.

Психологи выделяют три вида  
взглядов.

Деловой взгляд. Он скользит по лицу собеседника вдоль линий вооб-  
ражаемого треугольника, образованного глазами и серединой лба. Он  
более всего подходит для сотрудничества, так как оказывает сильное  
влияние и показывает серьезный настрой.

Социальный взгляд. Он скользит по треугольнику, соединяющему глаза  
и рот. Этот тип взгляда лишает слова всяческой опоры, каким бы тоном  
вы их ни произносили.

Интимный взгляд. Он скользит по треугольнику, образуемому глаза-  
ми и линией груди, если расстояние между собеседниками близкое, и  
линией в области бедер, если расстояние отдаленное. Этот взгляд  
обычно либо озадачивает, либо сильно смущает человека, так как в  
реальной жизни демонстрирует интимные притязания. К тому же дли-  
тельный пристальный взгляд всегда выражает агрессивность.

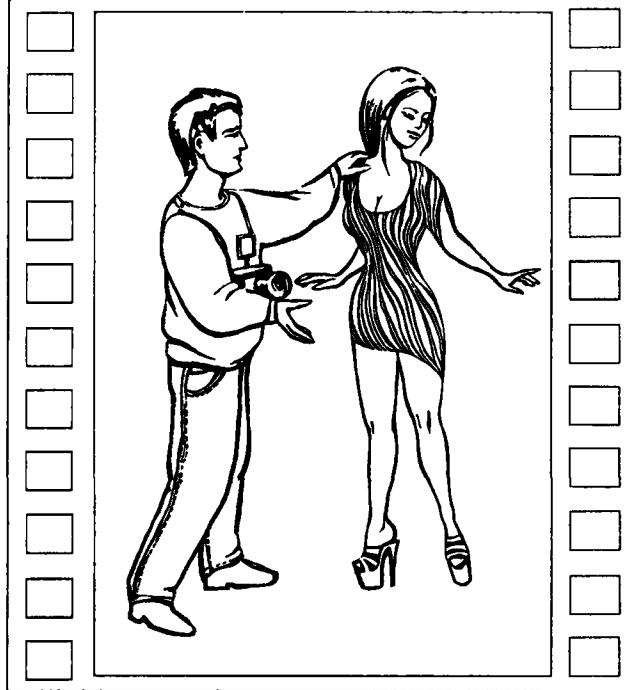
Но фотограф, в силу выполнения своих профессиональных обязанно-  
стей, чаще смотрит на модель именно так, оценивая ее внешние данные  
и продумывая варианты съемки.

Чтобы избежать не-  
гативных последствий  
такого порой вынужден-  
ного поведения, опыт-  
ные фотографы не мол-  
чат, а ведут с моделью  
беседу, комментируя  
свои действия, чтобы у  
модели не создалось  
ложного восприятия.

Если фотограф мол-  
чит во время сеанса фо-  
тосъемки, модель дол-  
жна учитывать специ-  
фику профессии и  
относиться к процессу  
съемок по возможности  
объективно.



Необходимый «интимный» взгляд.



*Модель должна быть личностью.*

Как избавиться от страха перед объективом?

Сразу оговоримся, что в любом искусстве, в том числе и фотографии, не существует такого понятия, как творческое волнение, а есть исключительно творческое спокойствие. О том, как достичь этого спокойствия, речь пойдет далее.

Нельзя создать образ некой тайны, которая была бы вне реальной жизни, о которой хотя бы подсознательно не догадывались окружающие люди. Ничего нового на этой земле в духовной жизни вы уже открыть не сможете, кроме

одного — вашей яркой индивидуальности, свободной от давления личных страстей и проблем.

Как уже говорилось, зачастую все трюки в шоу-бизнесе, на выставочных площадках и павильонах идут от бедности внутренней жизни модели, артиста. Если бы духовное богатство выплескивалось через край, то не потребовалось бы ни грима, ни костюмов, ни интерьеров, ни световых и специальных эффектов... Достаточно было бы одной личности артиста, богатства и силы мыслей, концентрированности внимания, которые потрясли бы зрителей, которых достигла волна личного обаяния творца и сила его духа.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *При фотосъемке пожилых женщин следует избегать темных оттенков холодных цветов, оттенков коричневого, темно-зеленого цветов, которые подчеркивают возраст.*
- *При съемке в походе лучше выбирать в основном крупные планы, иначе снимки получатся однотипными.*
- *При съемке обнаженной натуры надо учесть, что чрезмерный загар и нездоровая бледность одинаково плохо смотрятся на снимках.*

## 18 СПОСОБОВ

### СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ОБЪЕКТИВОМ

Давайте посмотрим, как обычно профессиональные фотографы избавляют модель от волнения перед объективом.

**1-й способ. РАССЛАБЛЕНИЕ.** Обычно у каждой модели есть свои проверенные средства, при помощи которых она снимает стресс. Иногда бывает достаточно кружки горячего крепкого чая или кофе. Как правило, фотографы предлагают модели на выбор меню из имеющихся у них напитков и только после этого приступают к процессу фотосъемки.

**2-й способ. КОНТАКТ.** Фотограф общается с моделью, устанавливает личный контакт. Цель такого общения — найти общий язык, снять скованность модели во время съемки. Как показывает практика, духовный контакт между фотографом и моделью иногда крайне необходим.

Для этих же целей служит играющая во время сеанса легкая музыка, которая придает обстановке определенное настроение.

**3-й способ. СКРЫТАЯ КАМЕРА.** Самый трудный. Фотосъемка скрытой камерой. Это делается для того, чтобы модель, не подозревая, что ее снимают, вела себя непринужденно. Иногда для этого используется второй фотограф, снимающий на «американскую пленку», то есть фотоаппаратом без фотопленки. После такой ложной съемки у модели наступает расслабление, она облегченно вздыхает и невольно принимает естественное положение. Этот момент и запечатлевается на снимке. Первый фотограф с фотоаппаратом, снабженным длиннофокусной оптикой, снимает модель на нормальную пленку в те моменты, когда она не догадывается, что ее фотографируют. Этим же приемом пользуются и одиночные фотографы.

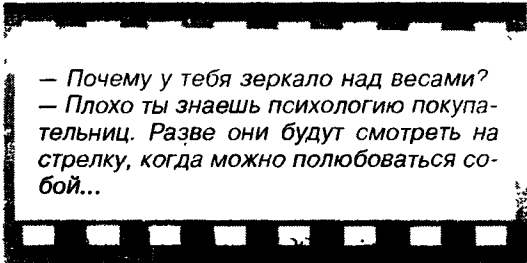
Этот же принцип используется при таком способе фотосъемки, который называется «привычная камера». Фотограф постоянно находится на виду со своим аппаратом среди людей, и они постепенно привыкают к этому и перестают его замечать.

**4-й способ. ЗЕРКАЛЬНЫЙ.** Фотограф устанавливает зеркало под объективом камеры или у себя за спиной, чтобы во время съемки неопытная модель могла сама контролировать выражение своего лица и позу и больше соответствовать собственным представлениям о себе.

**5-й способ. ДОМАШНИЙ.** Некоторые фотографы предпочитают фотографировать не в студии, нейтральная обстановка которой вызывает нежелательные реакции модели, а в естественной для нее обстановке. Речь идет в большей степени о репортажной съемке. Модель в окружении знакомых ей вещей или природы испытывает гораздо меньший стресс, чем при съемке в фотостудии.

**6-й способ. НАЕДИНЕ С СОБОЙ.** Фотограф оставляет модель надолго в одиночестве в фотостудии наедине со своими мыслями. «Доктор Время» также хорошо снимает страх, хотя для этого надо набраться терпения.

**7-й способ. ОТВЛечение.** Модель можно занять каким-либо действием, тем самым отвлекая ее и не давая возможности контролировать себя.



— Почему у тебя зеркало над весами?  
— Плохо ты знаешь психологию покупательниц. Разве они будут смотреть на стрелку, когда можно полюбоваться собой...

**8-й способ. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ.** Экзотический, опасный, но дающий неожиданные результаты. Фотограф на глазах у модели бросается под колеса автомобиля приятеля, который об этом «подвиге» предупрежден заранее, и снимает ее в момент реакции на этот поступок. Такого выражения лица в фотостудии не получишь...

**9-й способ. КОЛЛЕКТИВНЫЙ.** Способ заключается в том, что модель приводит с собой на сеанс фотосъемки близкого человека. Но тут возможен и обратный результат.

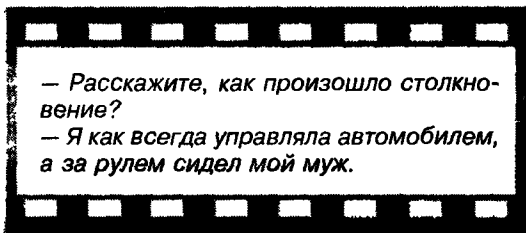
**10-й способ. «ПОЙМИ МЕНЯ».** Фотограф берет на себя роль человека с нечеткой дикцией и в таком состоянии объясняет модели, что от нее требуется. Естественно, она не может разобрать слов, а жесты столь разнообразны и выразительны, что их тоже трудно понять. Пытаясь разобраться в том, что от нее хотят, она начисто забывает обо всех своих страхах и комплексах.

**11-й способ. ПРИМЕР.** Способ заключается в том, что фотограф на глазах у модели, пришедшей на съемку, снимает свою знакомую, которая не отличается ни внешними данными, ни раскованным поведением перед камерой. Наглядевшись на мучения фотографа, модель начинает работать в полную силу.

**12-й способ. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.** Суть способа в том, чтобы в момент съемки сказать совершенно не подходящее случаю слово или фразу, стараясь вызвать у модели улыбку или удивление.

**13-й способ. ВЫНУЖДЕННАЯ ИНИЦИАТИВА.**

Фотограф играет роль крайне молчаливого человека, из уст которого вылетают только короткие слова-команды. Во время съемки он молча наводит на модель камеру и также молча стоит и ждет. Модель не понимает, что от нее требуется, пытается узнать это у фотографа. В ответ не получает ничего вразумительного. Ничего не добившись, она начинает двигаться, пытаясь методом проб и ошибок выяснить, что же все-таки от нее ждет фотограф.



Модель не понимает, что от нее требуется, пытается узнать это у фотографа. В ответ не получает ничего вразумительного. Ничего не добившись, она начинает двигаться, пытаясь методом проб и ошибок выяснить, что же все-таки от нее ждет фотограф.

**14-й способ. ЛЕСТЬ.** Если у модели есть какие-то недостатки внешности, фотограф расхваливает их, чтобы у нее притупились комплексы по этому поводу. После такой психологической подготовки можно легко перейти к съемке.

**15-й способ. ПОХВАЛА.** Противоположный предыдущему варианту. Фотограф концентрирует внимание модели на наиболее привлекательных частях ее внешности, чтобы она забыла обо всем остальном.

**16-й способ. ФАНТАЗИЯ.** Фотограф красочно рисует для модели фантастическую ситуацию или описывает место, в котором она якобы находится. После того, как она проникнется всем этим, приступает к фотосъемке.

**17-й способ. ПРИНЦИП ПОПУГАЯ.** Фотограф просит повторять модель за собой скороговорки, стихи, речевки, кричалки (кому как нравится). В такой ситуации она уже не в состоянии контролировать свое тело, так как все внимание переключено на повторение слов.

**18-й способ. ВНУШЕНИЕ.** Фотограф говорит без умолку, нагружая модель самой разнообразной информацией. Это один из способов внушения, так как те короткие команды, которые фотограф вставляет между лавиной слов, не относящихся к делу, модель обычно выполняет беспрекословно.



# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ФОТОГРАФОМ

А теперь посмотрим, как строят свои взаимоотношения с фотографами опытные модели.

## 1. ПОЛНОЕ ПОДЧИНЕНИЕ.

Обычно применяется моделями, любящими фотографироваться. Они полностью подчиняются любым требованиям и просьбам фотографа. В случае неудачной съемки всю вину и ответственность тоже перекадывают только на фотографа.

— Мама! Фотограф сказал мне, что если я хочу, чтобы фотография вышла хорошей, я должна позировать ему не менее пятнадцати раз!

— А ты спроси, сколько ему понадобится сеансов, если на каждом буду присутствовать я?



**2. ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.** Способ очень эффективный, так как способствует установлению между фотографом и моделью равных партнерских отношений.

Обычно в дуэте фотограф — модель подразумевается, что фотограф — это большой художник, имеющий эксклюзивное право на творчество, а модель — подручный материал, при помощи которого он создает великое творение. Это далеко не так. Опытная модель сразу берет инициативу в свои руки: показывает, как установить свет, подобрать фон, куда и в какой позе встать фотографу, на какую пленку снимать. Ее цель — добиться от фотографа возмущения. Обычно после нескольких умиротворяющих фраз все встает на свое место и устанавливаются партнерские взаимоотношения

— Понимаете, доктор, — сказал муж, — мы не можем позволить себе роскошь лечиться у вас вдвоем. Скажите пожалуйста, что будет дешевле вылечить чувство превосходства моей жены или мой комплекс неполноценности?



Но этот способ действен лишь в том случае, когда в сеансе съемки участвуют только два персонажа: модель и фотограф.

Для применения данного способа модели желательно выучить несколько специфических терминов, которые необходимо периодически использовать в своей речи: сенсбилизация, сферическая аберрация, действующее отверстие, гиперфокальное расстояние, ведущее число и так далее. Значение этих слов можно посмотреть в любом справочнике по фотографии.

**3. АВТОРИТАРНЫЙ.** Полная противоположность первому способу. Модель настойчиво требует фотографа сфотографировать ее. В этом случае сеансом фотосъемки руководит она сама, и вся ответственность за его результат лежит на ней. Но в этом случае надо учитывать, что подневольный труд никогда не был эффективен.

**4. ДЕМОНСТРАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.** Этот способ обычно применяется в путешествиях. Модель, протягивая свой фотоаппарат фотографу, просит снять ее на фоне чего-либо. При этом она демонстрирует все, на что способна, чтобы у фотографа возникло непреодолимое желание снимать ее уже на свою пленку...

**5. АНАЛИТИЧЕСКИЙ.** Если есть такая возможность, модель наблюдает за работой фотографа, к которому пришла на съемку, и анализирует ее. Дело в том, что в подавляющем большинстве даже мастера экстракласса используют в своей работе полюбившиеся им одни и те же приемы и просят моделей принимать одни и те же позы. Модель их выявляет и, оказавшись перед оком объектива, воспроизводит. Фотограф приходит в восторг, а модель экономит и время, и силы.

**6. КОКЕТСТВО.** Он основан исключительно на женском кокетстве и применяется при репортажной фотосъемке. Модель делает вид, что нарочь не замечает фотографа, одновременно принимая при этом самые привлекательные позы.

## Как преодолеть волнение перед съемкой

Перед фотографированием перенеситесь в своей памяти вперед на несколько дней или недель. Подумайте, как вы будете относиться к тем событиям, которые произойдут сейчас. Скорее всего, с юмором. Или как к легкому приключению. Попробуйте осознать, что ничего нового не произойдет во время сеанса фотосъемки. Смотрите же вы по телевизору и на сцене разнообразных ведущих и артистов, но при этом по отношению к ним у вас не возникает тех эмоций и мыслей, которые вы приписываете другим людям по отношению к вам. Подумайте, а не напрасны ли ваши страхи? Улыбнитесь фотографу и начинайте работать.

---

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Спину модели нежелательно снимать при прямом сильном освещении, так как на снимке эта часть тела будет выглядеть большим белым пятном. Лучше использовать боковое освещение.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке сидящей модели, нужно следить, чтобы мышца бедра «не расползлась» по кромке стула — это искажает пропорции ноги и выглядит неэстетично. Кроме того, надо учитывать соотношение линии бедра и линии груди — они не должны сильно отличаться, особенно у подростков.

Однако если у вас достаточно богатое воображение, чувство уверенности в себе и умение вести себя непосредственно перед объективом придут быстрее, если вы попробуете проиграть мысленно весь процесс фотосъемки. Но делать это желательно хотя бы после одного сеанса съемок, приобретая уже некоторый опыт. Но об этом чуть позже.

Как показывает практика, уставшим, скромным или тщеславным людям надо много времени на подготовку к съемке, чтобы привести себя в порядок, посмотретья в зеркало, иначе они будут чувствовать себя дискомфортно.

Опытные фотографы постоянно изучают мимику и позы модели до съемки, чтобы выделить наиболее характерные. Дайте им такую возможность.

Однако далеко не все естественные положения являются фотогеничными. Каждый человек по-разному выполняет тот или иной жест. Предложение посмотреть книгу, фотографии, просьба заварить чай, нарисовать что-либо, ответить на какой-нибудь тест заставляют модель двигаться, и фотографы используют эти моменты для наблюдения за ней.

Модель должна чувствовать себя комфортно в той одежде и обуви, в которой снимается. Если вы перед камерой не краснеете и не задыхаетесь по причине вашей великолепной психологической подготовки, то воротничок на три размера меньше вашего сведет все старания на нет.

При съемке на природе не забудьте о комарах, которые станут вашими первыми врагами.

Если вы будете работать перед камерой, а не просто слепо выполнять распоряжения фотографа, то времени для пустых страхов у вас не останется.

— Мне надо уйти из кассы и отдохнуть. Я явно не в лучшей форме.  
— Что за чепуха?  
— Совсем не чепуха, если мужчины стали считать сдачу...

— Когда мы фотографируемся, это умственная работа или физическая?  
— Конечно, умственная! На физическую мы кого-нибудь наняли бы.

# ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

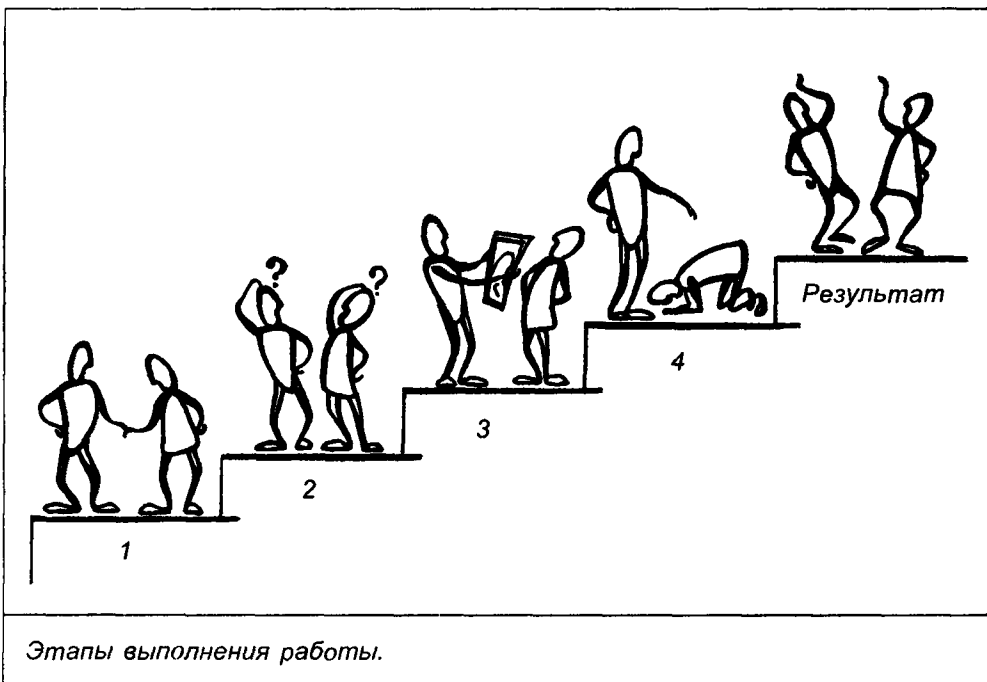
Психологи делят выполнение любой работы на четыре этапа.

**1-Й ЭТАП.** Контакт. На этот этап не стоит жалеть ни времени, ни сил, так как он является основанием лестницы взаимопонимания, и если эта ступенька разрушится, то рухнет и вся лестница. На этом этапе модель и фотограф изучают друг друга, находят общие интересы, чтобы потом совместными усилиями перейти к выполнению работы при полном взаимопонимании.

**2-Й ЭТАП.** Модель и фотограф ставят задачу и ищут различные варианты ее решения.

**3-Й ЭТАП.** Модель и фотограф принимают решение, какой вариант фотосъемки в конкретном случае является наиболее приемлемым.

**4-Й ЭТАП.** Модель и фотограф приступают к съемке, и тут вступают в силу те психологические факторы, правила, требования техники и различные жесткие, часто неприятные условия, которые необходимо учитывать и беспрекословно выполнять, чтобы получить конечный результат, на который все рассчитывают.



Этапы выполнения работы.

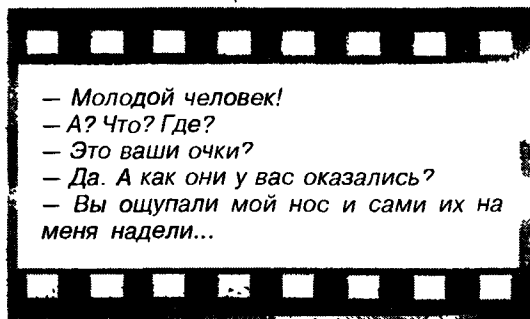
Все, о чем говорилось выше, должны учитывать те, кто хочет, не затрачивая излишних усилий, поработать над своей фотогеничностью и усилить привлекательность. Но для того, чтобы стать настоящей фотомоделью, потребуются дополнительные качества и долгая, напряженная работа над собой.

Умение на время отстраниться от оценок окружающих, снизить чувствительность к ситуации, особенно при отсутствии поддержки и одобрения, переключиться на процесс самой деятельности, а не на ее результат — все это требует приемов саморегуляции высокого уровня, а значит, знаний, опыта, консультаций знающих специалистов.

Чтобы создать необходимый или желаемый образ перед объективом, нужно войти в так называемый в актерском мастерстве круг публичного одиночества. То есть жить своей внутренней жизнью и переживаниями независимо от того, сколько человек находятся вокруг и какова окружающая обстановка. Чтобы научиться входить в этот круг, нужно приобрести необходимые навыки и соблюдать некоторые правила.

Внимание регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека. Классик русской школы актерского мастерства К. С. Станиславский предложил разделить пространство вокруг актера на четыре круга внимания. Большой круг — все обозримое и воспринимаемое пространство. Средний круг — круг непосредственного общения и ориентации модели в окружающей среде. Малый круг — это «я» модели и ближайшее пространство, в котором оно действует. И внутренний круг — это мир переживаний и ощущений.

Первое, чему надо научиться, — концентрировать внимание на своем теле и мыслях. Для этого необходимо постоянно тренироваться. Начать можно с постоянного переключения внимания с одних объектов, окружающих модель в повседневной жизни, на другие, отмечая в них все детали как во внешнем виде, так и в жестах и мимике. Это переключение внимания вначале дается с трудом, потом легче, а потом превращается в то, что нам дано свыше, — привычку, приносящую моральное удовлетворение и очень полезную в быту.



Внимание — это центр человеческого творчества, который надо развивать и тренировать. Тот, кто научился его контролировать, собирать и привлекать к тем или иным группам мышц своего тела, по своей воле сможет в любом месте остаться наедине со своими творческими задачами.

Следующее упражнение. Выберите какой-либо предмет вдали от себя и еще один — рядом. Попеременно концентрируйте внимание на этих предметах с максимально большой скоростью.

В течение нескольких минут удерживайте внимание на предмете, стараясь найти в нем максимально возможное количество деталей, не отвлекаясь ни на что другое.

Практически единственным ритмом, который может помочь в развитии и контроле внимания, является ритм дыхания. Если оно спокойно — у модели естественные мысли, послушное тело, положительные эмоции, уверенный контроль над собой. Если ритм нарушен — нарушено эмоциональное состояние, полностью рассеяно внимание. Спокойное, ритмичное дыхание необходимо модели как один из методов вхождения в свой обычный жизненный ритм. Поэтому следует потренироваться, чтобы почувствовать ритм своего дыхания. Для начала можно производить в такт дыханию простейшие физические действия: загибание пальцев, постукивание ногой, приседания, кивание головой... Не стоит забывать и о музыке (кроме джаза), в которую изначально заложен ритм.

О развивающих внимание упражнениях при желании можно узнать у классиков актерского мастерства в специальной литературе.

Итак, основа создания образа — полная сосредоточенность на определенных предметах и частях своего тела. Чтобы не выйти из круга публичного одиночества во время съемки, начинающим моделям рекомендуется выделить в рамках будущего кадра какой-либо предмет, который увлечет и поможет сконцентрировать на нем внимание, продумать, какие движения, мимику и позы он предполагает. Эту роль может выполнять даже съемочная камера. Однако надо учитывать, что удерживать внимание на внешних предметах гораздо легче, чем на частях собственного тела.

Модель должна также внимательно следить за тем, как эмоции и чувства отражаются на ее лице и влияют на самочувствие и поведение, и запоминать эти проявления.

Овладев всем вышеописанным, можно переходить к более сложной задаче по концентрации внимания. Например, рассмотрите свои пальцы на руке: чем они отличаются друг от друга, как гнутся, какими индивидуальными признаками обладают... Цель — не отвлекаться при этом действии на все постороннее, например, на воспоминания о том, где получена та или иная царапина, почему этот маникюр лучше другого и нужен ли он вообще, и так далее... Подобных упражнений можно придумать очень много: при этом цель остается неизменной — концентрировать внимание только в связи с поставленной задачей, не отвлекаясь ни на что другое.

*Упражнение.* Выберите любой предмет, на вдохе предельно сконцентрируйте на нем внимание, на выдохе закройте глаза и стирайте полученное впечатление. Повторите до пятидесяти раз. После усвоения упражнения смените ритм дыхания.

*Упражнение.* Сконцентрируйте внимание в течение нескольких минут на каком-либо предмете, а потом при закрытых глазах попробуйте воспроизвести его в голове. Затем сравните оригинал с копией. Повторите упражнение до десяти раз.

Можно ли войти в образ, если мысли модели заняты другим: на нее смотрят, она находится под оком объектива, вокруг стоят люди? Нет. Мгновенно разбивается творческий круг живых, ярких образов, и модель попадает в круг мелких волнений и раздражений, что сводит весь эффект работы к нулю. Поэтому следующее необходимое условие успешной работы — освобождение сознания от всех условностей, которые касаются личной жизни модели. Первое, что надо сделать во время съемки, — перестать быть человеком, опутанным и связанным проблемами повседневной жизни. Все это должно остаться за пределами места съемки: здесь существует только модель, недостижимая для всяческих жизненных перипетий. Сердце должно быть спокойным, что позволит через сосредоточенность, внимание, отрешенность от себя перевоплотиться в желаемый образ.

В образ надо войти так, чтобы было ощущение полного слияния с ним, была бы модель, живущая его мыслями, понятиями, стилем. При этом творческое воображение в идеале должно дойти до такой силы, чтобы модель видела внутренним взором соответствующие зрительные образы, что называется в актерском мастерстве видениями внутреннего зрения. Каждое движение, жест, поза должны быть результатом деятельности воображения модели.

Все позы, движения, мимика во время съемки важно выполнять с полной отдачей. В противном случае зритель может искаженно трактовать донесенный до него замысел снимка.

Сознательно искаженные фигуры на изображениях, утрированные позы — все это делается только для того, чтобы донести до зрителя задуманное. Если в устной речи это достигается красноречием, то в фотографии — утрированием позы, жеста или избытком символических внешних атрибутов.

Обычно утрируются те вещи, на которые хотелось бы обратить внимание зрителя. Эти искажения — безошибочное средство, которым достигается цель. Поэтому сначала моделируют сцену будущего снимка, как это происходит в быту, а потом начинают искажать и утрировать позы, жесты, взаимное расположение моделей, одежду, цвет, яркость света, нарушают законы перспективы и вводят оптические иллюзии. И

все это делается с одной целью — облегчить расшифровку знаковой системы снимка, усилить его эмоциональную выразительность.

Еще одно необходимое качество — мужество показать то, что не соответствует заданному образу. Категорически воспрещается соленое — солить, перченое — перчить, сладкое — сластить, масляное — маслить, мокрое — мочить... Как, к большому сожалению, это широко распространено в современной рекламе! Достаточно показать одну или несколько черт характера, не соответствующих образу, чтобы на этом противопоставлении усилить его. Если образ модели положительный, то у него не должно быть множество исключительно положительных качеств, так как это выглядит неправдоподобно, искусственно и оторвано от реальности. Несколько намеков на наличие отрицательных качеств характера усилит необходимый положительный образ и придаст ему жизненность.

### **Подведем итог.**

*Если модель не сумела создать из своего тела и души рабочий инструмент, которым величайшая художница-природа могла бы беспрепятственно творить, значит, модель не сумела отключиться от своих проблем и переживаний. И в итоге зритель не сможет наполнить свое сердце вашей красотой...*

## **ПЕРЕД ВАЖНОЙ ФОТОСЪЕМКОЙ**

Алгоритм рекомендуемого поведения модели перед ответственной съемкой:

1. Хорошо выспаться и принять все меры, чтобы прийти на съемку в прекрасном настроении. Не есть жирного и сладкого (мороженого), так как подобная пища снижает остроту ощущений и умственную деятельность. Надеть одежду, которую не требуется снимать через голову.
2. Сформировать совместно с фотографом идею снимка. Определить, какой образ должен быть создан.
3. Продумать, как нужно выглядеть, как войти в роль, какую принять позу, выражение лица, какой сделать жест, чтобы соответствовать задуманному образу.
4. Оглянуться вокруг. Оценить интерьер, где происходит фотосъемка. Ответить на следующие вопросы и принять соответствующие меры: привычная это для вас обстановка или нет? Уютно ли вы себя в ней чувствуете? Что конкретно вам мешает?



5. Если в кадре есть другие люди, оценить свое отношение к ним, а их к себе, как они с вами связаны, какую композицию с ними можно построить? Насколько раскованно по отношению к ним в данной ситуации можно себя вести?
6. Подумать, для чего предназначен снимок. Если это просто фотография на память, то она должна содержать максимум информации о том, где и с кем вы находитесь. Если снимок предназначен для других целей, постараться, чтобы его смысл полностью отвечал им.
7. Если фотограф дает инструкции, как вести себя перед камерой, скорректировать их в соответствии со знаниями о своей внешности и пределах своих актерских данных. Ваши поправки не менее важны, чем инструкции фотографа.
8. В случае выявления каких-либо неудобств в обстановке, взаимоотношениях с людьми, в одежде и обуви, несогласии с замыслом снимка и другими отвлекающими факторами постараться не приступать к съемке, пока все проблемы не будут устранены или сведены к минимуму.
9. Перед самой фотосъемкой необходимо:
  - произвести мысленный прогон сеанса фотосъемки, то есть представить, как вы будете вести себя перед камерой шаг за шагом;
  - очистить сознание от посторонних мыслей и чувств, сосредоточиться на образе, погрузиться в круг публичного одиночества, войти в необходимый имидж и образ для снимка. По возможности включить подходящую музыку;
  - посмотреть в свое прошлое. Вспомнить эпизоды своей жизни, в которых душевное состояние соответствовало тому, которое вы должны представить на снимке;
  - сделать комплекс физических упражнений наподобие утренней зарядки. Это необходимо для того, чтобы стимулировать работу тела, сделать его более послушным и разогретым. Если есть возможность, можно использовать аэробику, дыхательную гимнастику, мышечное расслабление;
  - отрепетировать вхождение в образ. Для этого необходимы все ваши актерские способности;
  - при съемке в профессиональной студии стараться быть дружелюбными и вежливыми со всеми участниками съемочного процесса. Запомните, что любой специалист, будь то парикмахер, визажист, осветитель, костюмер, ассистент, могут вам как помочь, так и все испортить — в зависимости от ваших взаимоотношений. Старайтесь быть открытыми, общительными и тактичными.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Если при съемке обнаженной натуры модель сняла с себя часы, украшения и аксессуары, то нужно дать время, чтобы на коже исчезли пятна от их применения.*
  - *Для усиления эротического эффекта одежда должна быть или слишком свободна, или немного мала.*
  - *Снимать модель с маленькой грудью, как вариант, можно с жестким светом, который дает резкие, глубокие тени.*
- 

## **СЕМЬ ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИЛЬНОГО ВОЛНЕНИЯ**

Если вы все-таки очень сильно волнуетесь, попробуйте следующее:

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Подышите, долго задерживая дыхание после вдоха.
2. Не обращайте внимание на учащенное сердцебиение.
3. Дайте мышцам расслабиться. Лучше всего это делать, постепенно сильно напрягая каждую мышцу, а затем расслабляя ее. Особенно обратите внимание на мышцы лица. Они выражают все ваши эмоции и находятся в напряжении постоянно, даже во сне. Расслаблять их надо обязательно и поочередно, начиная сверху: лоб, глаза, нос, щеки, рот.
4. В начале съемки постарайтесь глядеть в камеру или на фотографа.
5. Не пытайтесь улыбаться в начале съемки, если не уверены, что улыбка естественна. Лучше это сделать несколько позже.
6. Держите руки подальше от лица и старайтесь не занимать их посторонними предметами.
7. Если есть время, чтобы снять напряжение, лучше заняться какой-нибудь несложной физической работой.



## ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА СНИМКА

Когда вы снимаетесь на однородном нейтральном фоне, то основным элементом в кадре является ваше тело или лицо. Если же фоном для вас служат какие-либо предметы или они находятся в ваших руках, то для успеха в создании образа важны их выразительные и символические свойства.

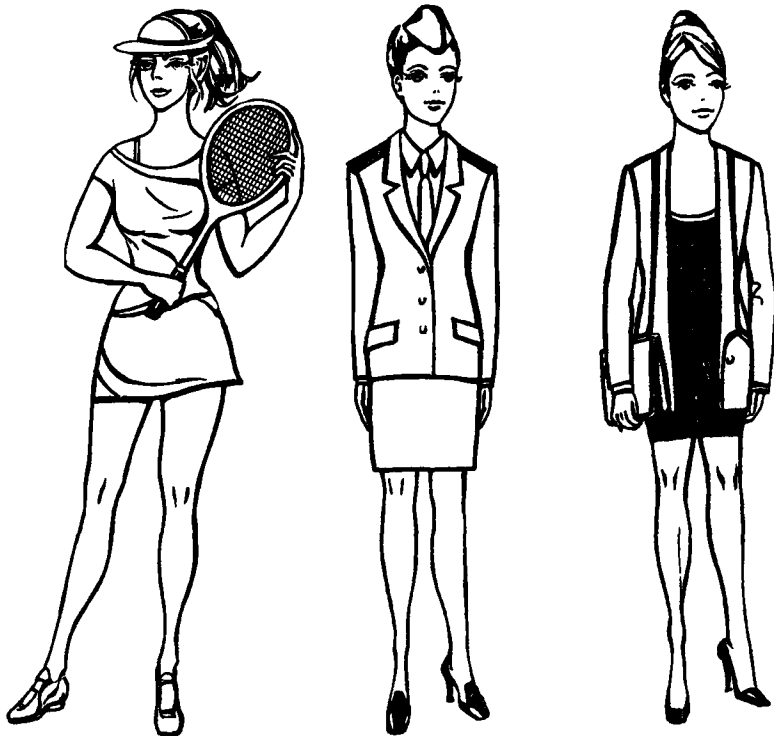
Давайте посмотрим, как одежда или предметы влияют на образ фотомодели.

Каждый из вас, наверное, обращал внимание на то, как меняется человек, когда надевает форму, например, военную или милицейскую? А что он, собственно, сделал? Только надел форму.

А теперь этот же человек надевает спортивную ультрамодную форму, берет в руки теннисную ракетку... Это уже другой человек. Он не только сам меняется внешне и немного внутренне, но меняется и отношение к нему окружающих. А что он сделал? Он только сменил одежду и взял в руки ракетку. Форма помогает ему войти в некую роль, формально приобщиться к конкретному социальному статусу.

Наконец, человек облачается в деловой костюм, надевает клубный галстук, длинное черное пальто... Отношение к нему снова меняется, и внутренне меняется он сам. Всякая форма есть выражение какого-либо содержания.

Многие предметы являются атрибутами, необходимыми или символическими для того или иного вида человеческой деятельности.



*Форменная одежда меняет модель до неузнаваемости.*

Именно с ней они ассоциируются. Если человек надевает вещь или берет в руки предмет, он начинает ассоциировать себя с представителем той или иной профессии или приобретает определенные черты характера, имидж.

Ничто в этой жизни не бывает нейтральным, лишенным смысла, значения. Все каким-либо образом связано с чем-либо еще. Причем эта взаимосвязь может быть понятной как для всего общества, человечества, так и для небольшой группы людей, объединенной какими-то интимными, деловыми или межличностными связями.

*— Наконец-то я выбросила твой старый костюм.*

*— Ты что, с ума сошла? А в чем же я теперь буду ходить в налоговую инспекцию?!*

Любую вещь можно рассматривать не только как иллюстрацию некоторых физических принципов и бытовых удобств, но и как более высокую материю, как символ или, иными словами, образ.

Ярким примером этого у русских фотографов является так называемый эффект березки. Это дерево в силу своей феноменальной символической нагрузки делает красавицей абсолютно любую модель, прислонившуюся к ней, независимо от ее внешних данных. В Греции и некоторых африканских странах для этой же цели служит высокий, стройный кувшин на голове. В Молдавии — виноградная лоза с созревшими плодами. Список можно продолжить.

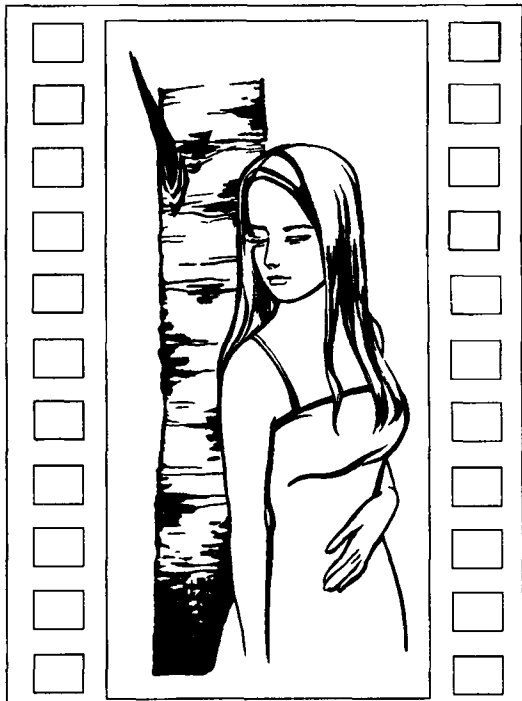
*Отец миллионер говорит незамужней дочери.*

*— Сейчас придет свататься граф Разумовский. Так ты уж сядь возле сейфа с деньгами. На его фоне ты выступишь намного привлекательнее.*

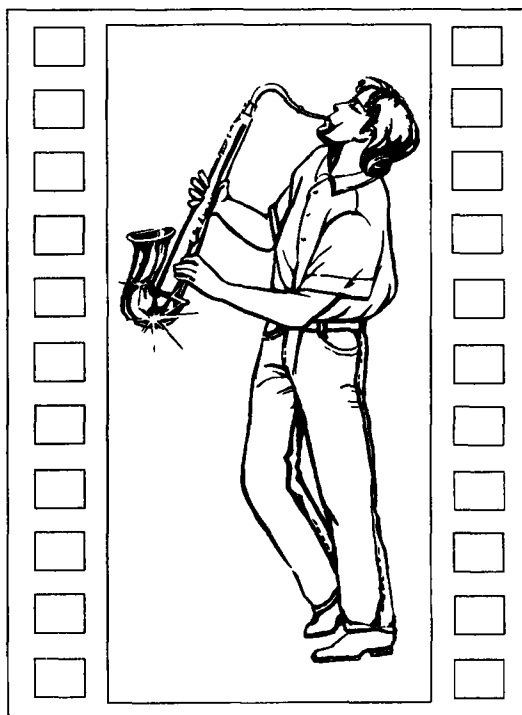
## Виды воздействия на зрителя

Для придания (или изменения) социального или психологического статуса личности существуют различные способы. Рассмотрим те из них, которые используются в фотографии. Выделяют три вида воздействия на зрителя.

**Сигнал** — это прямое воздействие на чувства человека. Например, на чувства школьников может воздействовать объявление на дверях школы «Каникулы продлены на месяц». В фотографии сигналом является



*Эффект березки.*



*Ярко выраженная эмоция.*



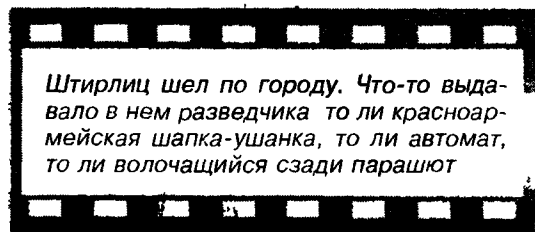
*Признак в виде следа губной помады*

ся жест или ярко выраженная эмоция.

**Признак** — это сигнал, несущий непреднамеренную, не зависимую от человеческого восприятия информацию. Сам по себе сигнал не воздействует на чувства человека, но при определенных обстоятельствах вызывает определенные человеческие реакции. Например, туча — признак дождя, поднятый жезл работника автоинспекции — признак штрафа. В фотографии это могут быть изображения что-либо делающего человека, следы губной

помады на мужской щеке, мокрая или покрывшаяся инеем модель.

**Знак** — это смысловой сигнал, часто несущий закодированную информацию. Это предмет, жест, поза, указывающие на связь с другим объектом или обозначающие другой объект. Знак, воспринимаемый чувственно, отсылает мысли зрителя к другому предмету. Он не заменяет, а замещает обозначаемый предмет или человека. Например: форма одежды, светофор, слагбаум, дорожные знаки, разнообразные атрибуты... В речи знак вступает как обозначение постоянных свойств какого-либо объекта.



*Штирлиц шел по городу. Что-то выдавало в нем разведчика: то ли красноармейская шапка-ушанка, то ли автомат, то ли волочащийся сзади парашют.*

В искусстве фотографии знаки можно сравнить с буквами алфавита, из которых складываются слова, предложения, повести, романы и частушки снимка. Фотография — это закодированное сообщение, которое и фотограф, и модель хотели бы донести до зрителя.

Знаковая система, этот своеобразный шифр, должна быть понятна либо большинству людей, либо ограниченной по профессиональному, культовому или по какому-либо иному признаку группе людей. К знакам относятся жесты, позы, фон, предметы, элементы одежды, мимика. Задача модели — создать в кадре такую знаковую систему, которая была бы понятна не только ей и фотографу, а гораздо большему числу зрителей, чтобы они сумели правильно «прочитать» ее.

## Маленькие секреты больших фотографов



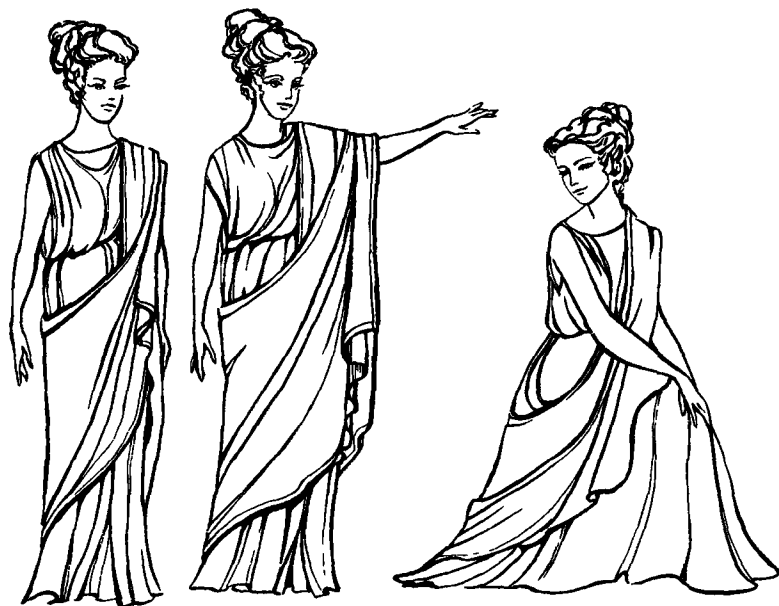
- Обычно при съемке модели в интерьере прослеживается следующая закономерность: чем старше человек, тем монументальнее должны быть необходимые для постановки предметы мебели. Если для молодой стройной девушки подойдет легкий небольшой стул, то для грузного немолодого человека, увеленного сединами, требуется солидное, большое кресло, тучше старинное.
- При съемке влажные пористые и шероховатые поверхности и ткани получаютс темнее сухих, а некоторые ткани приобретают еще и некоторую прозрачность.

## Виды знаков и их воздействие на зрителя

Знаки бывают разные.

Знаки-иконки обладают сходством с обозначаемым предметом, похожи на него. Например, египетская пирамида, как место захоронения, похожа на могильный холм, курган; автомобиль схож с телегой; самолет — с птицей; подводная лодка — с рыбой...

Чтобы понять, каким образом, например, одежда играет роль знака, рассмотрим такой ее вид, как драпировка. Наиболее яркий образец драпировки — это одежда древних римлян и греков (тоги, хитоны, гиматии).



Драпировка и модель

Драпировка делает движения человека более осязаемыми, обогащает его образ. Очень капризные на вид, многочисленные складки на самом деле подчиняются четким закономерностям. Красотой своих линий и поистине музыкальной ритмичностью они и дают модели великолепный инструмент для создания образа. Драпировка активно воздействует на воображение зрителя.

Те части тела, с которых ниспадает ткань, назовем основными (голова, плечи стоящего человека), а те, что препятствуют свободному падению ткани и меняют рисунок драпировки, — подчиненными (грудь, ягодицы, колени). Взаимодействие и игра основных и подчиненных поверхностей не только не скрывают формы тела, но и делают их более осязаемыми, объемными, а воображение зрителя делает их более идеальными, лишенными недостатков.

При использовании драпировки нужно учитывать, что горизонтальные складки делают фигуру шире, вертикальные — наоборот. Отлично смотрятся диагональные складки, идущие из точек основных поверхностей, расположенных на разной высоте. Диагональные линии усиливают впечатление от поворота и изгиба тела.

Складки, меняющие направление и идущие вверх, контролируют взгляд зрителя в соответствии с задуманной композицией. Колышущаяся драпировка придает фигуре необыкновенную динамичность, оживляет ее. Развивающееся полотнище делается центром внимания, отвлекая внимание зрителя от самой модели. Чем легче развивающийся в потоках воздуха материал, тем воздушнее кажется фигура.

Ткань, используемая для драпировки, и тело модели составляют контрастное сочетание поверхностей. Именно поэтому всегда так хорошо смотрятся снимки, на которых изображены модели с ниспадающими одеждами.

Одежда — один из неотъемлемых признаков современного человека. Она не может быть представлена вне своей основной функции и образует с человеком единое целое. По наряду о человеке можно узнать не меньше, чем по мимике и позе, при этом источником информации в основном служит не то, что надето, а состояние одежды и стиль, соответствующий или противоречащий психологическому состоянию личности.

Любая одежда является лишь разновидностью драпировки, над которой поработали модельеры и портные.

*Знаки-индексы* отражают смысловую взаимосвязь вещей. Двери — обозначение входа; купол — знак цельного пространства внутри здания; лестница — знак восхождения; мини-юбка — знак красивых ног; глубокое декольте — знак наличия бюста... В фотографии это жесты кокетства, завлечения, указания что-либо делать. Также любые фрагменты тела модели, заставляющие зрителя домысливать все остальное.



Не следует забывать и о веществе.

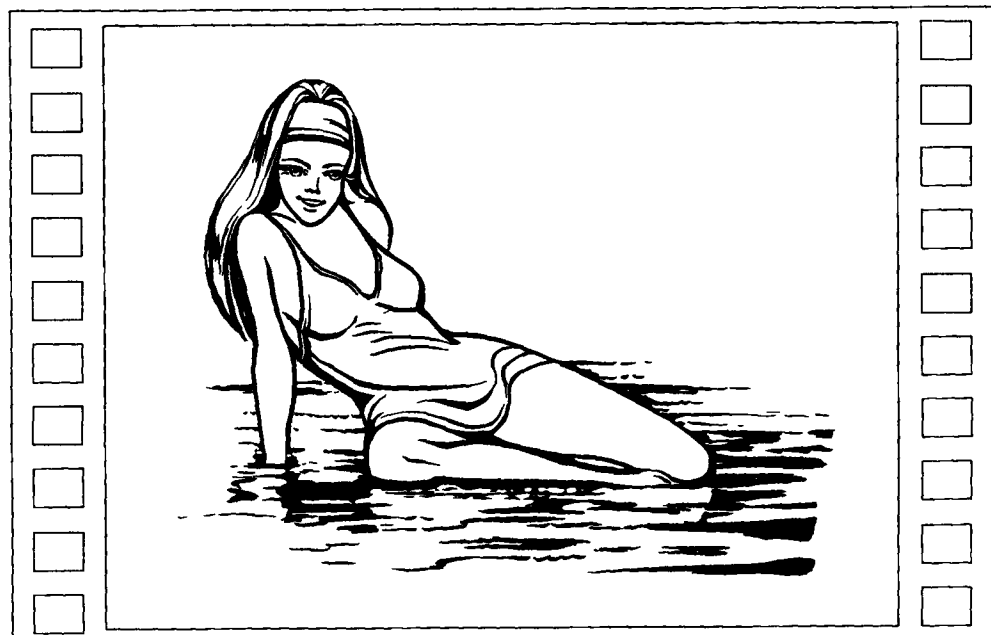
Одно из самых распространенных — вода. Капли воды, мокрая одежда кардинально меняют чувства при восприятии снимка. А как передать, например, свежесть раннего утра, чувство жажды, предельной усталости?

С другой стороны, ровная гладкая зеркальная водная поверхность ярко подчеркивает фигуру модели.

Из газообразных веществ наиболее распространены пар, туман, дым костра или сигареты. Однако не стоит забывать, что татуировки, наклеенный песок, разнообразные краски, цветные жидкости (молоко, мыльная пена и т. п.) применять нужно с большой осторожностью.



*Мини-юбка как знак-индекс.*

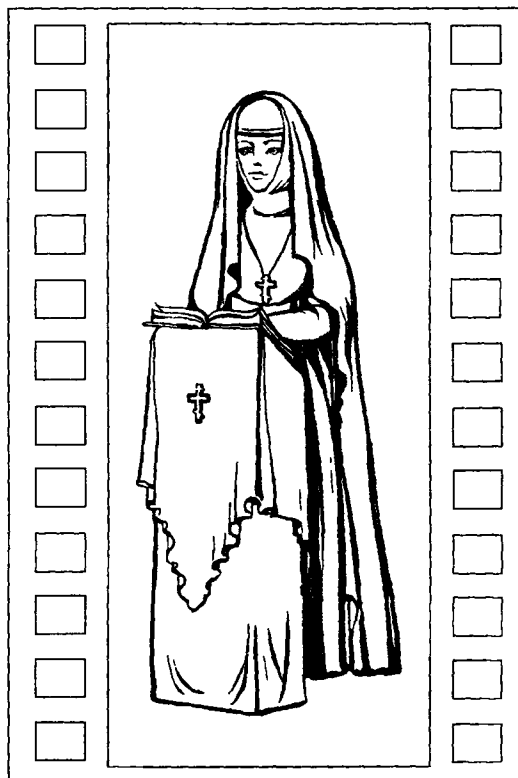


*Использование воды при съемке.*

Есть еще вариант. Можно поставить модель в экстремальные условия. Например, снимать обнаженную натуру на снегу. Зритель будет восхищаться здоровьем модели или сочувствовать ей. Но создать таким образом действительно художественный образ (за исключением репортажной съемки реально происходящего события) чрезвычайно трудно.

Есть вещи, которые часто ассоциируются с запахом. Например, цветы, испарения болота, свалки мусора, дымящийся свежешелый асфальт, восходящий пар от приготовленных блюд. Все эти вещества и предметы помогают передать на снимке нечто большее, чем просто изображение. Они требуют подключения фантазии, памяти, рассчитаны на работу стереотипов.

Знаки-символы находятся с предметом в ассоциативной связи. Многие из таких знаков живут в человеке с древних времен, когда окружающая природа, звезды, животные, растения, камни, вода были первыми учителями человека. Зачастую они существуют только в душе человека. Это изображения, которые сами по себе могут ничего не значить, но за ними скрываются целые системы понятий или блоки информации о чем-либо. Они позволяют через видимые знаки идти к невидимым, но значимым для людей. Например, гербы государств и городов, товарные знаки различных фирм, рекламные, издательские, религиозные, нумизматические, мистические знаки и так далее.



*Использование символов в фотографии*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Во время съемки обнаженной натуры надо учитывать расположение тени от рук, особенно при использовании жесткого освещения, когда тень не скрадывается фактурой одежды и может слишком ярко выделяться на снимке.*

## Маленькие секреты больших фотографов



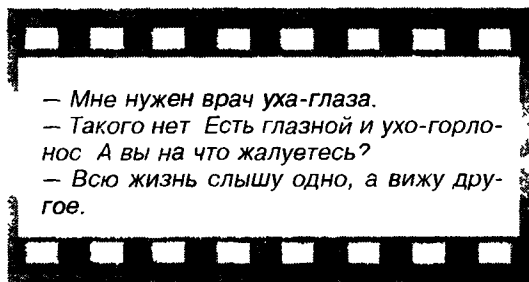
- *Наименьшим направленным отражением обладают ворсовые ткани типа бархата, поэтому на снимке они получаются очень темными с бликами от точечных источников освещения (фотовспышки).*

Вот, например, обычные, широко распространенные предметы, имеющие символический смысл:

- × *веер* — символ воздуха и ветра, связан с воображением и женским непостоянством;
- × *веревка* — символ разнообразных уз;
- × *весы* — символ справедливости;
- × *виноград* — символ плодородия;
- × *дерево и яйцо* — символы бессмертия;
- × *зеркало* — символ воображения, мышления, сознания;
- × *камень* — символ бытия, означает прочность и примирение с самим собой;
- × *ключ* — символ тайн и загадок;
- × *коса* — символ смерти;
- × *лестница* — символ восхождения;
- × *плащ* — символ высокого достоинства, а также завесы, отделяющей человека от остального мира;
- × *плеть* — знак господства, владычества, превосходства;
- × *свеча* — символ человеческой жизни;
- × *фонтан* — символ жизненных сил;
- × *циркуль* — символ созидания;
- × *часы* — символ вечного движения;
- × *якорь* — символ спасения и надежды.

Окружающие нас вещи вовлечены в сферу жизнедеятельности человека, они словно впитывают те страсти, эмоции, стереотипы, которые сложились у людей в процессе их взаимодействия. Поэтому изображение предмета, его

знак может вызвать в памяти, в воображении те же эмоции и представления, что и его реальный прототип. Ярким примером тому служат музеи, где обычные вещи, принадлежавшие в разное время разным людям, рассказывают о жизни этих людей.



## Одежда и обувь как знаки

Одежду можно отнести к наиболее значимым атрибутам модели и при съемке, и в жизни.

Здесь есть два подхода, взаимоисключающих друг друга.

Первый: одежда, если, конечно, она не является форменной или не несет какой-нибудь общепринятой смысловой нагрузки, надета на человека с целью превратить модель в манекен, вешалку для материала, которому модельеры и портные придали более-менее упорядоченную форму.

Второй: модель затмевает любую одежду не столько своей внешностью, сколько внутренней психологической силой, образом, стилем поведения. В таких случаях внешний вид нельзя испортить никакой одеждой.

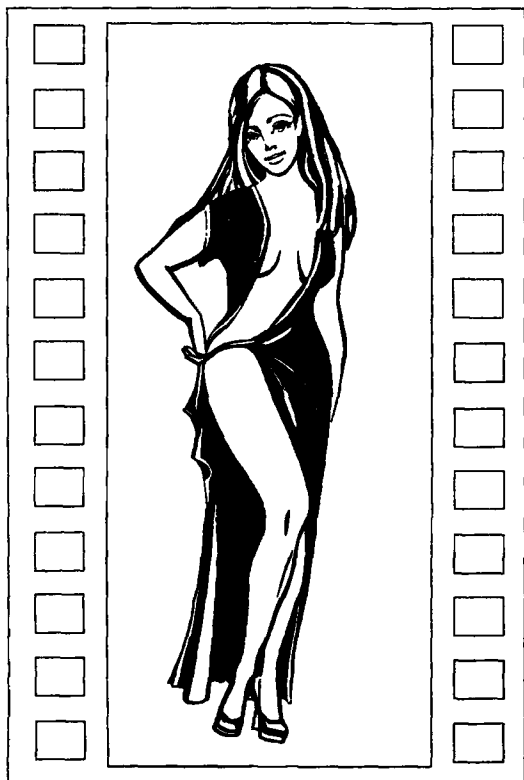
Кстати, эти подходы являются основными различиями в профессиях фотомодели и манекенщицы.

Одежда позволяет подчеркнуть выразительность жеста, позы, фигуры, лица. Фасон одежды определяется линиями тела.

Здесь уместно поговорить о проблемах моды, которая на самом деле лишь легкая зыбь на поверхности величественного океана — стиля.

Стиль определяется эпохой, ее техническими, технологическими, психологическими и социальными идеалами. Мода — это всего лишь желание человека сменить внешний вид, которое может быть обусловлено психологической усталостью, а также желание отметить изменения в природе, связанные с наступлением различных времен года. Мода не превратит скучную, серую и однообразную жизнь в значительную яркую и содержательную. Это прерогатива души. В основе моды лежит тщеславие.

И тем не менее парадокс заключается в том, что чем больше образован зритель, чем богаче его жизненный опыт, тем более он подвержен разнообразным зрительным иллюзиям, воздействию системы абстрактных образов и моды как таковой.



*Манекенщица — еще не фотомодель.*

*Свидетельские показания:*

*«Она была в черной мини-юбке, а лица я не заметил...»*

Люди очень часто видят предмет не таким, как он выглядит на самом деле, а таким, каким он должен выглядеть по их разумению. Они способны одинаково восхищаться как предельно реалистичной, так и весь-

ма условной передачей цветов и контуров, что зачастую находится в прямой зависимости от образования и богатства жизненного опыта. Например, городской житель, выросший среди четырехугольников мегаполиса, с большей долей восторга воспринимает разного рода окружности и кривые линии, чем сельский житель.

Еще в тридцатые годы прошлого века во время экспедиции в Среднюю Азию выяснилось, что восточные женщины, не снимавшие паранджи и не видевшие в своей жизни ничего, что находилось за пределами женской половины, практически не воспринимали любые оптические эффекты.

С другой стороны, мода — это своеобразный межличностный знак, который несет информацию о принадлежности человека к какому-либо социальному или профессиональному сообществу или выражает яркую индивидуальность, способность идти впереди или противостоять любым внешним воздействиям. Последнее и делает человека личностью.

Одежда должна учитывать пропорции тела модели, возраст, темперамент, а также такие детали, как цвет глаз, волос. Она должна способствовать привлекательности женских ног, бюста, а у мужчин — мускулатуры. Эти черты могут либо подчеркиваться, либо смягчаться.

На вас обратят внимание, если вы одеждой или поведением будете выделяться из толпы. При этом социальная значимость повышается (или понижается) в зависимости от стиля вашей одежды и от поведения.

При создании одежды используются такие композиционные принципы, как симметрия и асимметрия, контраст, ритм. В число художественных средств входят фактура, цвет, рисунок, отделка. К специфическим свойствам одежды относится ее способность меняться в связи с движением человека.

Что касается обуви, то в жизни и на фотографиях оценивается не то,

*— В этом году мужчины будут носить сорочки без пуговиц и дырявые джинсы.  
— Значит, я уже пятнадцать лет модно одеваюсь?*

*— Как твоя жена? Вчера на концерте она так сильно кашляла, что все на нее обращивались.*

*— Не стоит беспокоиться. Просто на ней было новое платье.*

— Ты помнишь то вечернее платье, в котором я была на позапрошлом приеме у посла? Ну, то, особо модное, открытое сзади, спереди и с обеих сторон?  
 — О да! Оно произвело там такую сенсацию!  
 — Так вот, я потом обнаружила, что это был просто пояс. .

какую обувь вы носите, а то, как вы за ней ухаживаете.

Ухоженные, начищенные до блеска башмаки связываются в сознании окружающих с престижной работой, которая, в свою очередь, диктует выбор соответствующей одежды.

Женщины упорно не отказываются от высоких каблуков, которые не оставляют равнодушными ни их самих, ни мужчин. Подчеркивание движения бедер при походке делают женщину более сексуально привлекательной, что нравится всем, но отнюдь не способствует здоровью женщин.

По мнению женщин, наиболее сексуально привлекательны у мужчин строгие черные, хорошо начищенные ботинки или кожаная обувь армейского или ковбойского типа, что ассоциируется с мужественностью и силой.

В связи с одеждой и обувью возникает вопрос стиля. Стиль — это образ того или иного человека, соответствующего эпохе или вашему идеалу, который вы всячески поддерживаете для окружающих.

Это качество определенной культуры или бескультурья, вкуса или безвкусицы, устремленность к какому-то единому художественному центру.

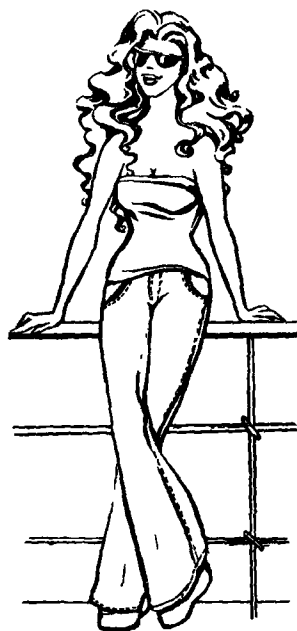
Основные стили в одежде: классический (простота в линиях, строгий покрой, лаконичный образ), романтический (кружева, банты, цветы, легкость струящихся тканей), спортивный, фольклорный и специфический, связанный лишь с предпочтениями и жизненными ценностями ближайшего окружения модели (начиная от форменных костюмов и кончая молодежной дискотечной модой). Каждый выбирает свой стиль сам и поддерживает его в зависимости от того, насколько он реально со-



Романтический стиль



*Специфический стиль.*



*Классический стиль.*

ответствует душевной сущности. Однако если выбранный стиль абсолютно не гармоничен модели, на фотографии это несоответствие будет явным. Как показывает практика, снимки в таких случаях получаются неудачными.

У мужчин существует в некотором роде униформа, которая подбирается в зависимости от их работы или желания создать определенный имидж, а также для обозначения своего общественного статуса.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Модель с бледной кожей или с длинными светлыми волосами лучше снимать с еще более бледными и холодными цветовыми тонами, чтобы оттенок кожи модели стал более теплым.*
- *Смягчить тон слишком загорелой кожи или темных волос можно, снимая модель на фоне чистых красных тонов.*
- *Портрет человека в абсолютно новом костюме выглядит несколько нелепо, чем в уже «обжитом».*



*Одежда модели должна соответствовать окружающей обстановке.*

Женщин также чаще принимают на работу, когда на них надет мужской костюм с пуговицами, застегивающимися в другую сторону, или чем-то напоминающий его. В такой одежде они воспринимаются как более компетентные, упорные, заинтересованные в карьере и уверенные в своих силах. Самые женственные наряды в этой сфере редко приносят успех.

С выбором одежды и обуви надо быть осторожным. Спортивные кроссовки на полной, неторопливой фигуре, узкие брюки на очень полных бедрах или короткие юбки не придадут вам того шарма, которым вы хотите воздействовать на окружающих.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- Если линии одежды модели зрительно членят тело, искажая пропорции, при съемке надо принять меры, чтобы было невозможно сравнить формы и размеры различных частей фигуры.
- Чем плотнее одежда облегает тело модели, тем большего количества изобразительных средств лишается фотограф, чтобы показать внутреннюю сущность модели.
- Туфли на высоком каблуке могут придать визуальную неустойчивость массивной женской фигуре.



— Скажите, мадам, вы случайно не заметили номера той машины, которая вас сбила?

— Нет, но та дрянь, которая ее вела, была одета в шерстяной костюм в полоску, и на ней была голубая шляпка, украшенная искусственной вишневой веточкой.

ти от места и действия. Общий вид может испортить и бижутерия, например, круглые серьги на удлинённом овальном лице.

Есть еще одна закономерность. Одежда мужчин в большинстве случаев состоит из крупных деталей, линий, цветовых пятен. У женщин же, наоборот, множество всякой мелочи в одежде вроде кружев, рюшей, жабо, бантов, искусственных цветов, шнурков. И это портит их, даже если эта мелочь одна, а одежда состоит из цельного куска ткани.

Особое значение для создания определенного образа несут очки. Зритель воспринимает модель в очках умнее, при отсутствии о ней любой другой информации. Поэтому некоторые носят очки, даже обладая стопроцентным зрением. Исследования психологов подтвердили, что люди в очках действительно умнее других в среднем на десять процентов, что связано с компенсацией недостатка зрения.

Особое место занимают черные очки, используемые по назначению, или не совсем, которые обезличивают модель, скрывая от зрителя глаза.

Предметы могут также влиять на отношение к человеку в силу сложившихся стереотипов.

*Чтобы носить очки, мало быть умным, —  
надо еще плохо видеть!*

## Маленькие секреты больших фотографов



- При черно-белой съемке различные дефекты кожи в виде прыщей и пигментных пятен можно убрать с помощью желтого или оранжевого светофильтра.
- При романтической съемке лучше использовать лак для ногтей в тон коже. Для более делового или агрессивного стиля — лак в тон губной помады.
- В одежде с большими подплечиками модель будет выглядеть как хоккеист.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Если у модели два композиционных центра, то чем ближе эти центры расположены друг ко другу, тем меньше кажется фигура.
- Черные башмаки и черная шляпа при светлом costume делают фигуру выше.
- Отделка на одежде или украшения, расположенные близко к середине фигуры модели, укорачивают рост.
- Иллюзия незамкнутого контура в одежде может быть применена каждый раз, когда надо визуальнo увеличить объем фигуры.

Посмотрим, как формируется при помощи одежды и различных атрибутов, то есть, по сути, знаковых систем, образ. Некоторые образы, сложившиеся исторически, стали своеобразными клише, стереотипами. В греческой мифологии дочери Зевса, покровительницы наук, поэзии и искусств — музы изображались с атрибутами, значения которых сохранились до наших дней: муза истории Клио — со свитком пергамента и скрижалями (доска с письменами); муза трагедии Мельпомена — с трагической маской; муза гимнов и красноречия Полигимния держала в руках лиру; муза астрономии Урания — небесную сферу; муза лирической поэзии Евтерпа — флейту...



Полигимния, Мельпомена и Клио с атрибутами.

Образу романтического человека способствуют летняя несерьезная шляпка, букет цветов, воздушные шары, мыльные пузыри, белые воздушные одеяния, легкая дымка в прокуренной комнате и т. д.



Или, например, образ мужественного человека. Тут может помочь какое-либо оружие, холодное или огнестрельное, или некоторый спортивный инвентарь, налобная повязка



Интеллект. Здесь подойдет компьютер, школьная доска с формулами и графиками, а также карандаш, бумаги на столе в творческом беспорядке, взлохмаченная шевелюра.



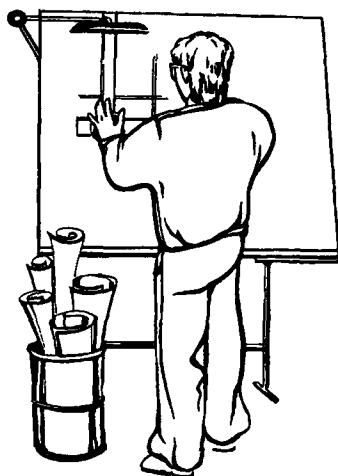
Образ рокового человека. Нужно что-то мистическое, вроде разбросанной колоды карт, свечей, черепа лошади и блюда с яблочком. Обязательны черная шляпа или котелок, черные перчатки и черный плащ.



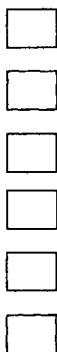
Творческий человек. В данном случае не обойтись без музыкальных инструментов, театральных масок, балетных пачек, занавесей, кинокамеры старого образца, антикварной мебели, разохшихся картин, полуобнаженных див в белых одеяниях на заднем плане.



Человек инженерного склада ума, технарь, ученый. Необходимы кульман, шестеренки, макет атомного ядра, пробирки, электрическая схема, микроскоп



Страшный человек. Нужен нож или топор, темная бутылка с этикеткой, на которой изображен череп и кости, повязка на один глаз, прищуренный взгляд исподлобья, легкая небритость, густые брови, темная одежда с блестящими пуговицами...



Таким же образом можно придать образу черты той или иной национальности.

Белые одежды и тонкая налобная повязка — и вы славянин, на вас паранджа — восточная женщина, набедренная повязка — абориген или африканец в зависимости от цвета кожи. Однако модель, принадлежащая к негроидной расе, будет неестественно смотреться в славянских одеждах, а, например, к европеидной — в традиционных японских или китайских нарядах.

Возьмите в руки какой-либо предмет, например, книгу. Если книга будет использоваться по своему прямому назначению, то она явно ограничит вас в позах и действиях. Закрытая книга в руках подчеркивает высокое интеллектуальное развитие личности.

Если поставить перед моделью тарелку с супом, а в руки дать ложку или вилку, то жесты также будут ограничены. Они могут выражать чувство голода или, наоборот, сытости. Для создания такого образа особенно подходят спагетти.

Итак, любой предмет накладывает на модель те или иные ограничения, подчиняет ее поведение определенным правилам, вкладывает в них конкретный смысл, особенно если он является символическим.

Если же не учитывать роль, которую играют имеющиеся в кадре предметы и их ассоциативные связи, то в итоге можно получить снимок модели, где есть все, однако к модели это не будет иметь никакого отношения. С другой стороны, и такие снимки имеют право на существование, но их художественная ценность минимальна.

В любом виде искусства, чтобы точно донести до зрителя нужную информацию, художник, писатель или фотограф использует избыточную информацию. Например, в литературном языке она составляет около шестидесяти процентов! Это значит, что наш «великий и могучий» можно урезать больше, чем на половину, и при этом не потерять возможности нормально общаться в повседневной жизни. Конечно,

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке портрета количество бижутерии и украшений должно быть сведено к минимуму, особенно следует избегать повязок на шее, колье, которые визуальнo отделяют голову от туловища.
- Светлые перчатки при темном костюме делают фигуру шире.

сокращать словарный запас до трех десятков выражений, на примере Элочки-Людоедки из «Двенадцати стульев», нежелательно. В отношении к фотографии это будет соответствовать документальной съемке фас–профиль со снятием отпечатков пальцев.


Чтобы зрителю был понятен замысел снимка, и фотограф, и модель должны несколько переусердствовать, с избытком применяя все средства воздействия, чтобы облегчить расшифровку знаковой системы кадра, вызвать у зрителя лавину чувств и эмоций.

## КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### 5 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Алгоритм поведения модели при обращении с предметами.

1. Оценить и проанализировать, какие предметы находятся у вас в руках, а также обратить внимание на свою одежду.
2. Принять позы, наиболее характерные для представителей профессий, которые используют данные предметы или одежду, либо, в зависимости от замысла снимка, придумать что-либо необычное.
3. Оценить, какой еще смысл, может быть скрытый, символический, несут те или иные предметы, понять их связь с окружающим интерьером, вашей одеждой, насколько они взаимосвязаны друг с другом и, соответственно, насколько их знаковый смысл будет доступен и понятен зрителю.
4. В зависимости от замысла снимка попробовать создать его знаковую систему, понятную зрителю, взяв в руки предметы или одевшись в определенную форму или костюм, чтобы придать вашему имиджу необходимый однозначный смысл при восприятии снимка людьми, не участвовавшими в процессе съемки.
5. Утрировать или усиливать позы, жесты, несущие конкретную информацию для зрителя на снимке, преднамеренно уменьшать расстояния между другими моделями и предметами.



## ПСИХОЛОГИЯ ПОЗ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФОТОГРАФИИ

Как формируется в фотографии образ человека, состоящего из души и плоти? Если разложить его на составляющие, то вначале пойдет контурная форма, силуэтное очертание. Затем — наполнение контура изображениями, цветом и светотенями, фактурой, колоритом. И вершина — придание образу психологизма, показ внутренней сущности модели. Недаром фотографы любят снимать актеров, которые, может, и не обладают внешними природными данными фотомодели, но на снимках поражают своей выразительностью, идущей от внутреннего состояния. Прекрасное не может быть бессмысленным.

Как определили психологи, человек в среднем получает только сорок процентов информации за счет слов, все остальное — за счет внешнего вида собеседника, его мимики, поз, жестов и интонации голоса. Таким образом, вы можете рассчитывать примерно на треть от общего потока информации, позируя перед камерой или выходя на светский раут. Но для себя решите: на снимке вы хотите быть красивыми или похожими на себя? Это довольно часто разные вещи. Если в результате образ на снимке сходится с тем, что вы ожидали, то это приятно, а если не сходится — то это уже заслуживает особого внимания.

Что касается основных поз, которые возникают в процессе общения между людьми, то психологи выделили четыре вида:

Приближение – поза внимания, выражаемая наклоном тела вперед.

Уход — негативная, отказывающаяся или не принимающая поза, выражается в наклоне назад или отворачивании.

Экспансия — горделивая, самодовольная, надменная поза, проявляющаяся в расправленной грудной клетке, плечах, прямом или наклоненном назад туловище, высоко поднятой голове.

Свертывание — подавленная, печальная, удрученная поза, выражающаяся в наклоненном вперед туловище, склоненной голове, опущенных плечах, впалой грудной клетке.

Из психологии известно, что чем менее расслаблена поза, тем больше позитивного отношения модели к собеседнику, находящемуся в кадре, она как бы передает ему свое уважение. И наоборот, расслабленное положение тела модели говорит о пренебрежении ей другой модели в кадре, о ее завышенном самомнении и эгоизме. Значение позы и жеста на снимке сложно переоценить. Однако когда перед фотоаппаратом появляется модель, у фотографа часто возникает проблема, какие позы, жест придать модели. Обычно фотографы имеют в своем запасе десяток любимых поз, которые нетрудно вычислить, просматривая их работы за некоторый период времени.

Что касается моделей, то в подавляющем большинстве случаев у них та же проблема: небольшой набор любимых поз, которые они применяют в повседневной жизни. Но, надо сказать, эти позы и являются наиболее естественными и фотогеничными для конкретной модели.

## ПОЗА И КОМПОЗИЦИЯ

Позы и жесты всегда индивидуальны. То, что хорошо получается у одной модели, совсем не подойдет другой. Здесь сказывается и физическая подготовка, и мимика лица, и внешние данные, и душевные качества. Поэтому к каждой модели нужно подходить строго индивидуально, так как универсальных моделей, способных изобразить все, не существует.

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

### **Маленькие секреты больших фотографов**



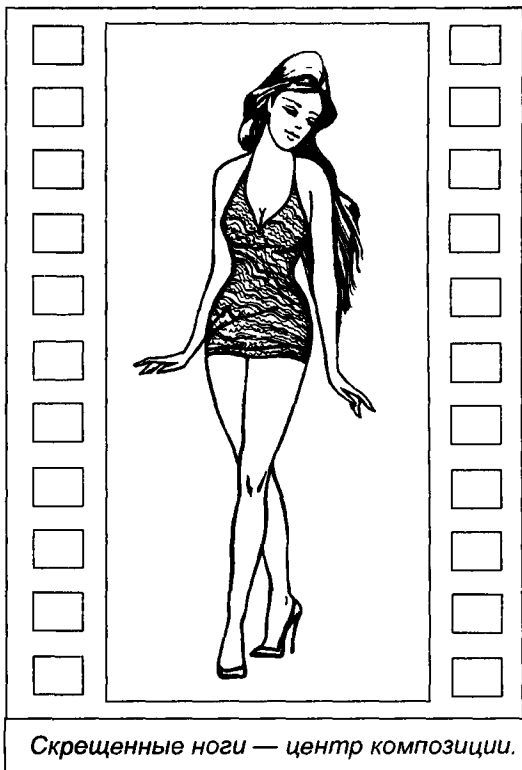
- *Модель, двигаясь перед фотографом, не должна делать резких и лишних телодвижений. Она должна плавно переходить из одной позы в другую, сохраняя при этом необходимое эмоциональное состояние.*
- *Если у модели широкая грудь, то зрительно сузить ее можно, поместив яркое пятно на одежде около талии.*
- *Если ноги и голова модели не пропорциональны, то надо поместить выгодные точки и элементы отделки одежды в центре фигуры.*



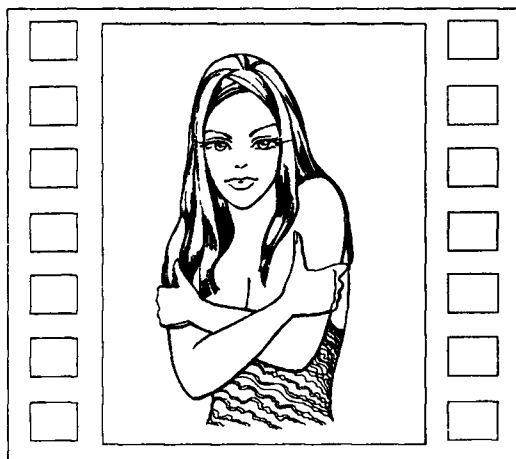
*Скрещенные ноги.* С точки зрения и композиции и фотогеничности, эта позиция очень сильный прием, который рекомендуется использовать, особенно женщинам, в самых различных ситуациях, естественно с учетом комплекции. Взгляд зрителя при этом фиксируется на точке или линии пересечения. О психологии восприятия этой позы будет рассказано дальше.

*Скрещенные руки.* С точки зрения композиции, этот жест очень хорош, но, учитывая, что жесты рук несут в себе колоссальную информацию о психологическом состоянии модели, на первое место выходит их психологическое значение. Подробнее речь об этом пойдет дальше.

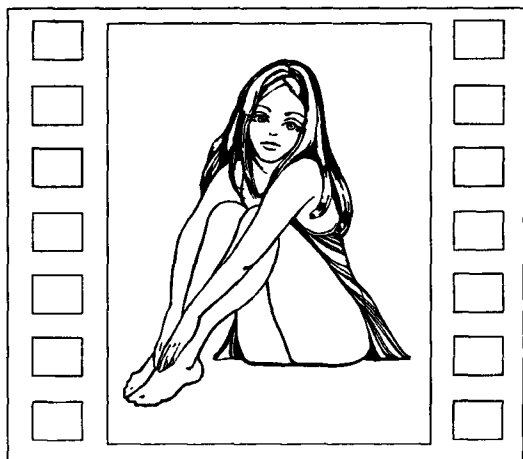
*Соединенные вместе руки и ноги.* Этот прием никакой особой психологической нагрузки не несет, но, с точки зрения композиции, фиксирует взгляд в этой одной точке.



*Скрещенные ноги — центр композиции.*



*Скрещенные руки — композиционно удачный жест.*



*Руки и ноги, соединенные в одной точке.*



*Прогиб в пояснице.*



*Фотогеничный прогиб в спине.*



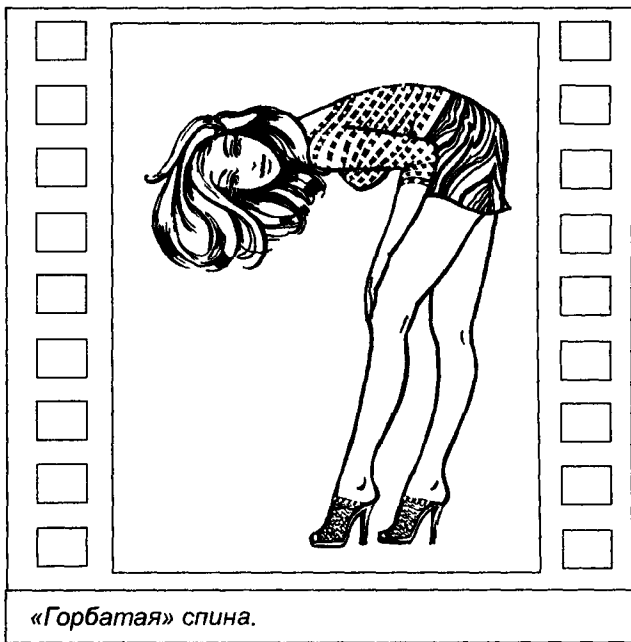
*Физическая подготовка важна для модели.*

*Изгиб спины.* Необходимо обратить внимание на то, чтобы при любых наклонах туловища на спине в районе поясницы был прогиб. В этом случае линия спины является композиционно основной.

Однако в данном случае многое зависит от конкретной модели и ее физической подготовки.

Если в спине есть заметный прогиб в сторону живота, то фотогеничность фигуры не вызывает никаких нареканий, так как это естественная поза (она еще и композиционно выгодна).

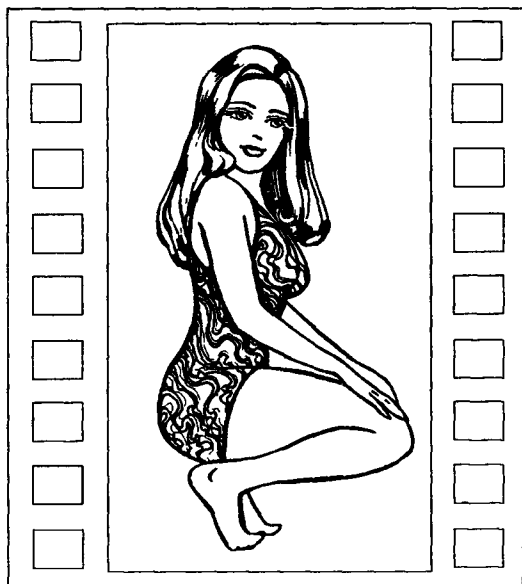
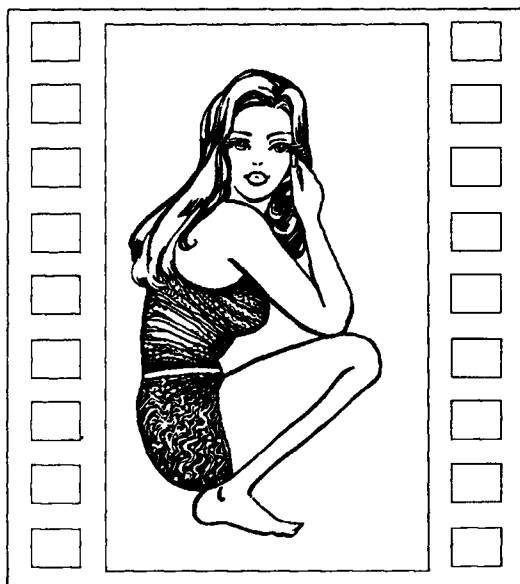
*Прямая спина.* Прямая спина у наклонившейся модели также практически универсальна с точки зрения фотогеничности. Хотя, с точки зрения композиции, наличие прямой линии, особенно у женщин, нежелательно. Она больше подойдет мужчинам.



*«Горбатая» спина.*

*Круглая спина.* Худший вариант и, к сожалению, наиболее распространенный — выпуклая спина. Такой изгиб спины говорит зрителю о том, что модель вялая, усталая, физически немощная, что на самом деле может не соответствовать реальности.

Различия в прогибе спины отчетливо наблюдаются и у сидящих на корточках моделей. Причем прогиб спины вперед делает фигуру модели гораздо выигрышнее.



*Различия в изгибе спины сидящей на корточках модели.*

# НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОЗИЦИОННЫХ ПРИЕМОМ

При фотографировании следует учитывать и некоторые особенности восприятия фигуры модели в зависимости от композиции.

- Расставленные в стороны руки и ноги под углом, близким  $45^\circ$ , улучшают их восприятие зрителем.
- Образуемые различными частями тела (отставленным бедром, руками, ногами и коленями) «стрелки» ведут взгляд зрителя по изображению.
- Образуемые руками и ногами закрытые контуры модели замыкают в себя взгляд зрителя.
- Статичные и динамичные формы, в которые можно «вписать» фигуру модели.
- Перекрещивающиеся линии, образуемые в основном руками и ногами, фиксируют на себе взгляд зрителя.
- Ритм, образуемый одинаковыми изгибами рук и ног модели, придает снимку дополнительную художественную ценность.
- Чем дальше руки модели отстоят от какой-либо части тела, за исключением головы, тем больше внимания эта часть привлекает на снимке.
- Любая часть тела модели, выдвинутая вперед, становится центром композиции. Этим приемом модель может демонстрировать фигуру, жест, аксессуары, одежду или обувь.
- Чем привлекательнее поза, тем сильнее напряженность мускулатуры, как у мужчин, так и у женщин. У женщин носки ног должны быть в большинстве случаев вытянуты.
- При любой позе демонстрация моделью внутренней поверхности бедра делает его одним из центров композиции.
- Если снимок эмоционально положительный, жизнеутверждающий, статичный, то композиция должна быть закрытая.
- Если фотография динамична или демонстрирует любые отрицательные эмоции, то композиция тела модели должна быть открытой.
- Любая поза модели — это сочетание вертикально и горизонтально расположенных частей тела. На снимке взгляд зрителя сначала скользит по горизонтальным линиям, а потом по вертикальным.
- Отставленная в сторону ступня одной ноги при любой позе является «началом осмотра» зрителем всей фигуры модели.

## Маленькие секреты больших фотографов



● При худых бедрах и развитых икрах ног модели надо отдавать предпочтение ракурсам в фас, поскольку ракурсы в профиль дают невыгодные пропорции тела. Наилучшие позы — стоя на одном колене или сидя на краешке стула, так как при этом отвисяющее бедро выравнивает пропорцию.

И еще несколько замечаний.

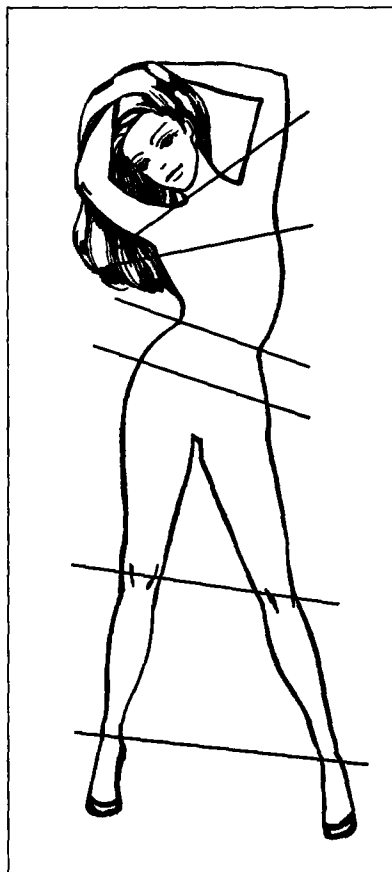
Любое движение приводит к тому, что на теле образуются складки кожи. Они фотогеничны, если находятся в обычных местах сгибов суставов, и нефотогеничны, если находятся в других местах и образуются чаще всего за счет дряблости кожи или жировых отложений.

При выполнении некоторых движений оголяются те или иные участки тела. Иногда это хорошо, иногда нет. В каждом конкретном случае это надо учитывать.

При создании одежды модельеры оперируют таким понятием как конструктивный пояс. Это линии, которые проходят в области плеч, груди, талии, бедер, коленей, стоп.

Соотношение длин, расстояний и углов между этими линиями определяют гармонию или негармонию фигуры. Изменяя соотношения между конструктивными поясами с помощью разнообразных поз, можно изменять пропорции и выправлять дефекты фигуры, делать ее более фотогеничной.

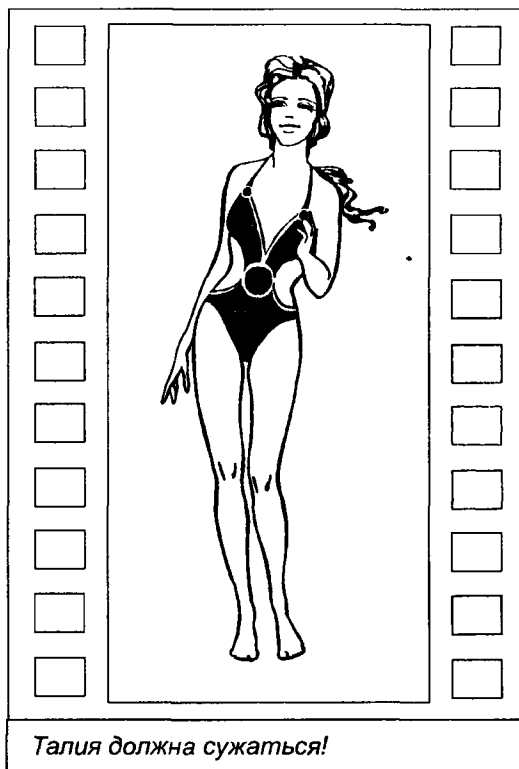
Кроме того, нельзя забывать о тех частях тела, которые делают его подвижным. Это шея, плечевой и локтевой суставы, кисти рук, поясница, тазобедренные суставы, колени, стопы. Модель и фотограф должны знать, насколько эти части тела обеспечивают ее подвижность и насколько непринужденно выполняются движения. Надо иметь в виду, что непринужденность и гармоничность всех поз гарантированы только хорошей физической подготовкой.



Конструктивные пояса.

Также необходимо учитывать, что некоторые части тела оказывают психологическое воздействие на зрителя, им свойственно стремление к расширению, сужению, движению, обусловленное природной необходимостью.

Например, наиболее динамичны и склонны к расширению бедренный и плечевой пояса. Талия, особенно у женщин, имеет свойство сужаться. Голова, руки, ноги также воспринимаются как части тела, которым свойственны конкретные жизненно необходимые функции. Это часто используют в своем творчестве модельеры.



*Талия должна сужаться!*

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ПОЗ

### Стоящая модель

#### Одно колено закрывает другое

Самое популярное положение тела у женщин и одна из наиболее фотогеничных поз, независимо от того, стоит модель фас или анфас. Более того, эта поза типична именно для слабого пола, так как она выражает элегантность, скромность, женственность. В этой позе желательно не отрывать согнутую, стоящую на носке ногу от земли, иначе модель на снимке будет восприниматься вульгарной.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

### Маленькие секреты больших фотографов

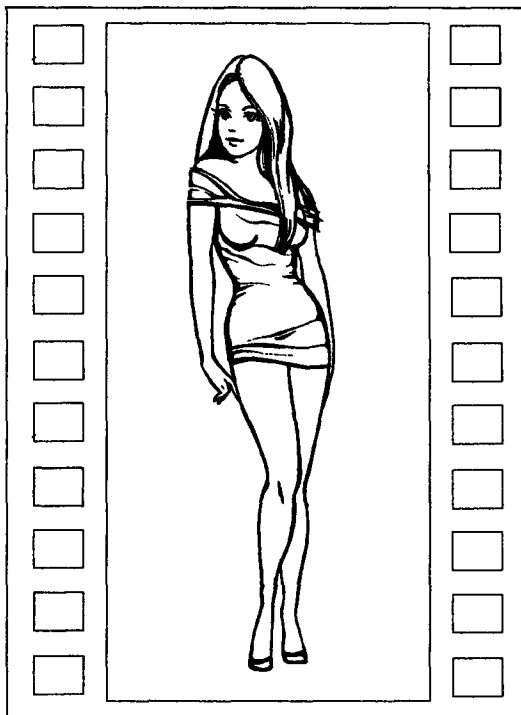


- *Ступни ног модели не должны стоять параллельно и образовывать с фигурой почти прямую линию. Предпочтительнее располагать их под углом 30–60° по отношению друг к другу.*

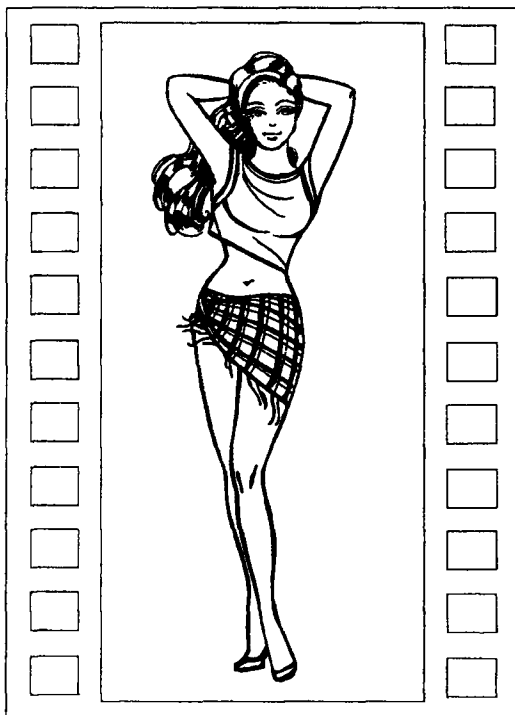
Поза, когда линия ноги плавно переходит в линию тела, визуально удлинняет ноги.

Этому же способствует и совмещение икр ног в одну линию.

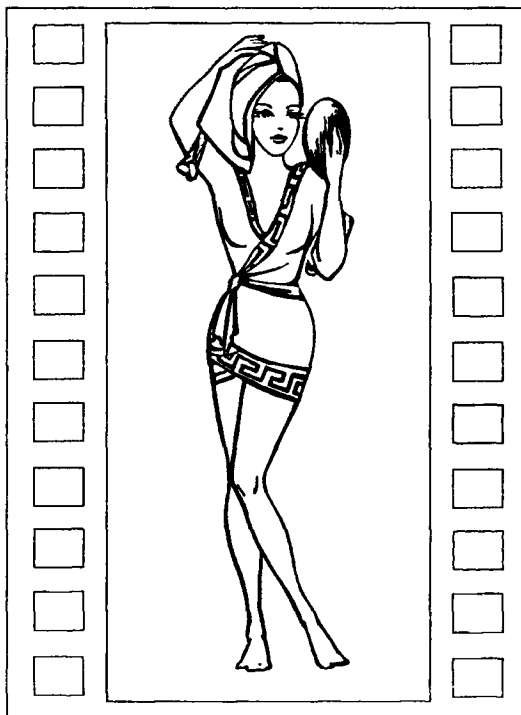
С точки зрения композиции в целом, у модели ниже пояса образуется стрелка, указывающая на землю, которая фиксирует внимание зрителя на ногах. При этом, если модель расставит руки в любых комбинациях, фигура приобретет визуальную некоторую неустойчивость, что придаст позе динамичность и внутреннюю энергию.



*Колено закрывает колено.*



*Колени совмещены вместе.*



*Колено полностью закрыто*

При ракурсах сзади для моделей-женщин есть смысл, с точки зрения композиции и привлекательности, одну ягодицу ставить немного выше другой. Изгиб тела в этом месте сразу привлекает внимание.

Однако поза, когда одно колено полностью закрывает другое колено, визуально увеличивает объем бедер, что надо учитывать как художникам, так и полным моделям. Для женщин, и тем более мужчин с широкими бедрами эта поза не рекомендуется.

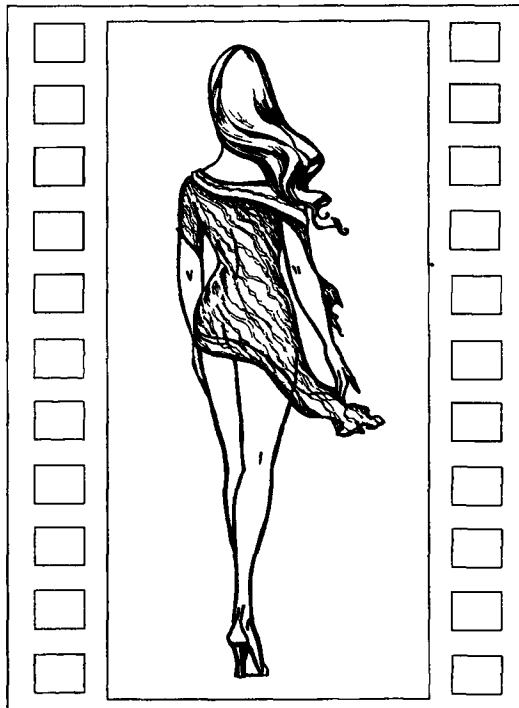
## Ноги скрещены

Взгляд фиксируется в точке пересечения ног. Поза не рекомендуется моделям с короткими или полными ногами, так как ноги визуально укорачиваются.

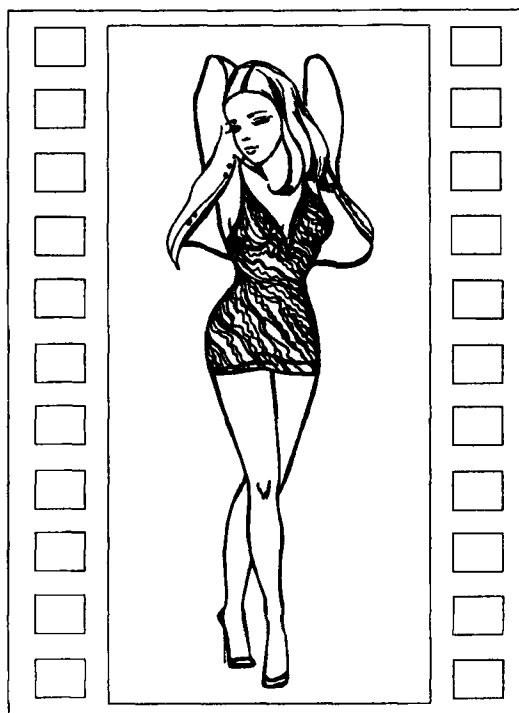
Усилить впечатление от позы можно, если поставить впереди стоящую ногу (или обе ноги) на носок при любом ракурсе и в любых комбинациях.

Для моделей с тонкими, худощавыми и длинными ногами можно вывести следующую закономерность: чем тоньше ноги, тем больше их можно перекрещивать, разумеется, в допустимых пределах.

Одна нога модели, стоящая на носке, касающаяся сзади щиколотки другой ноги, делает позу очень романтической и женственной, но при этом визуально утолщает бедра.



*Икры ног в одну линию.*



*Ноги на носках.*

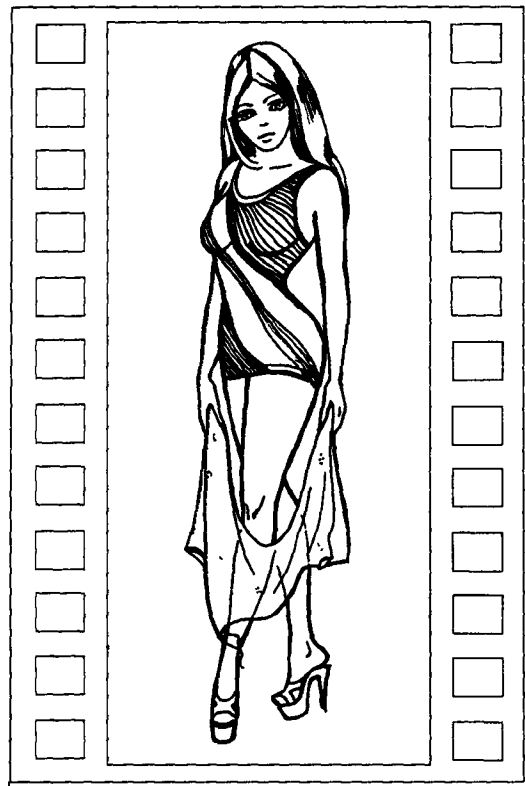


Если у модели непропорциональная фигура, то этот дисбаланс можно визуально скрыть, взяв в руки кусок материи, опущенный полукругом ниже колен. Он как бы отсекает нижнюю часть тела, не давая возможности сравнивать отдельные части всей фигуры между собой, концентрируя внимание на верхней.

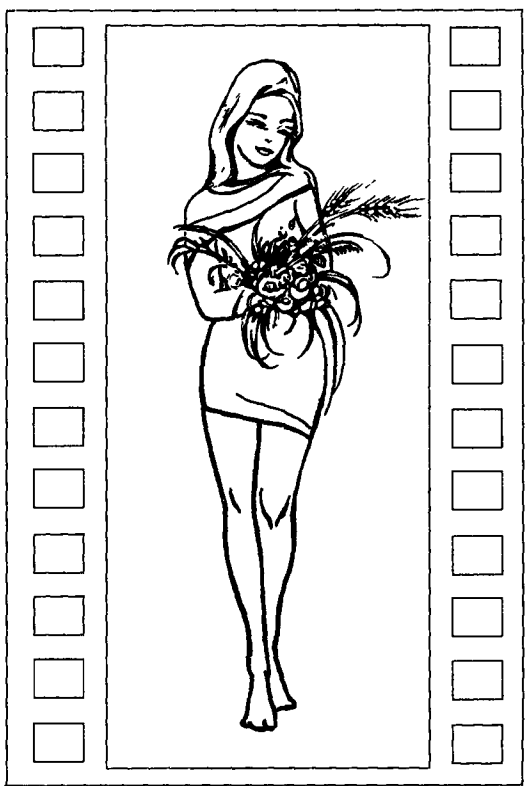
При выстраивании ног в одну линию можно создать ритм фотографии, сомкнув руки спереди или сзади в замок или сложив их ладонью к ладони. При этом визуально образуются две параллельные стрелки.



*Ноги скрещены.*



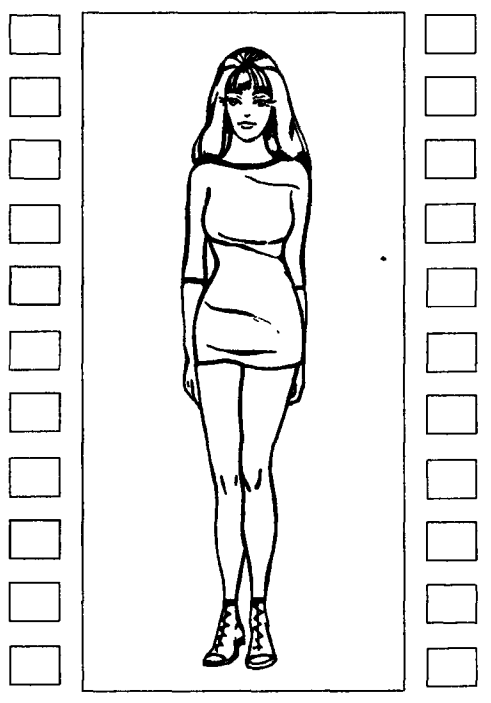
*Исправление недостатков фигуры.*



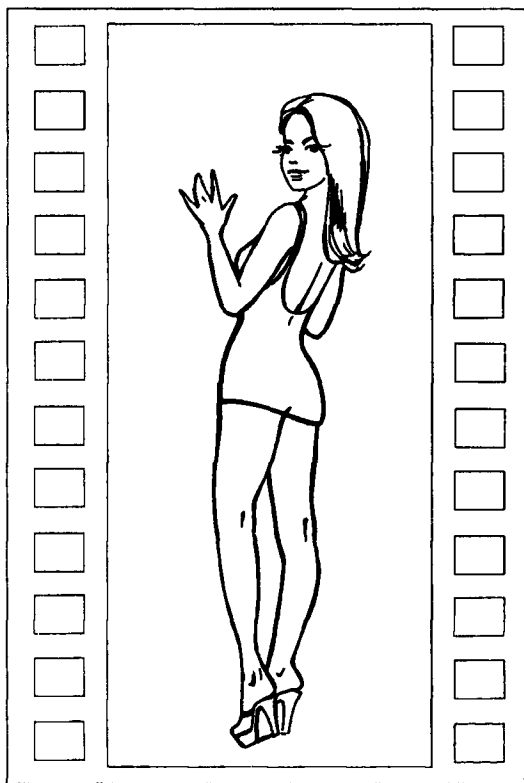
*Одна нога на носке.*

## Ноги вместе

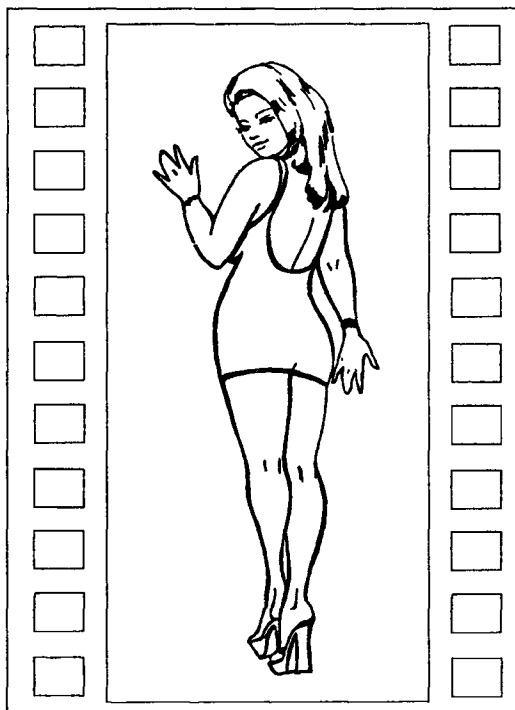
Наиболее распространенное положение тела модели, имеющее минимальную художественную выразительность. Хотя эта поза довольно широко применяется в фотосъемке, особенно любительской, подходит она лишь для моделей с красивыми, длинными ногами. С точки зрения композиции, эта поза динамична по своей сути, так как соотношение ширины фигуры модели к ее длине очень велико. Также надо учитывать и возникающий целевой эффект, который можно обыграть при помощи освещения.



*Ноги вместе.*



*Ракурс, применяемый для худощавых моделей.*



*Задний боковой ракурс полнит модель.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Перед фотографированием на все мелкие морщины и дряблые части лица модели надо нанести тонкий слой невзбитого белка яйца, который стягивает кожу. Затем поверх него, после высыхания, нанести грим. Эффект омоложения очевиден, но кратковременен.*

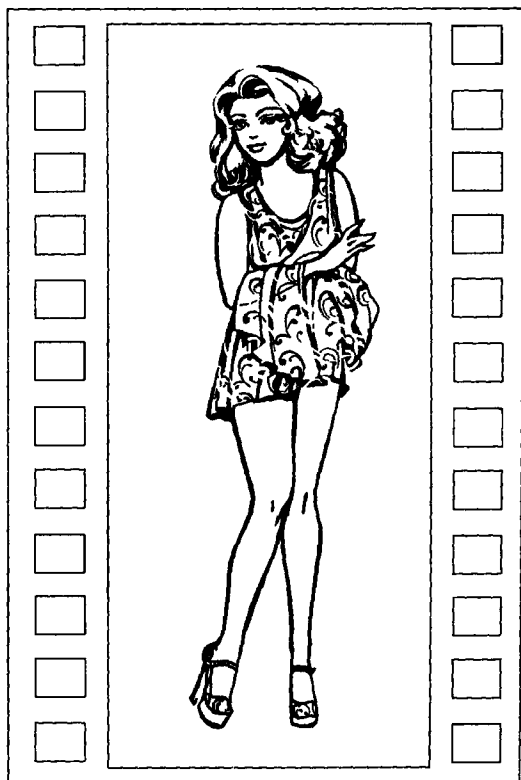
Если у модели полные бедра и ягодицы, то при заднем диагональном ракурсе их размер еще более увеличивается. При боковом ракурсе визуальный объем полных бедер и ягодиц уменьшается. Это надо учитывать при съемке, особенно с открытыми ногами.

Чтобы оценить, какой ракурс вам подходит больше остальных, сделайте пробную фотосъемку у большого зеркала, в котором вы отражаетесь во весь рост, и оцените полученные двойные изображения с точки зрения фотогеничности.

При очень худых икрах и бедрах, наоборот, рекомендуется сниматься при заднем диагональном ракурсе. Это дает возможность зрительно увеличить их в объеме.

## Ноги вместе, стопы врозь

Эта поза больше подходит для подростков, а также женщин, желающих выглядеть моложе. Для последних она должна использоваться с большой осторожностью, так как можно вместо омоложения получить нечто другое — эффект несоответствия возраста и позы. Для пожилых моделей эта поза не рекомендуется вообще.

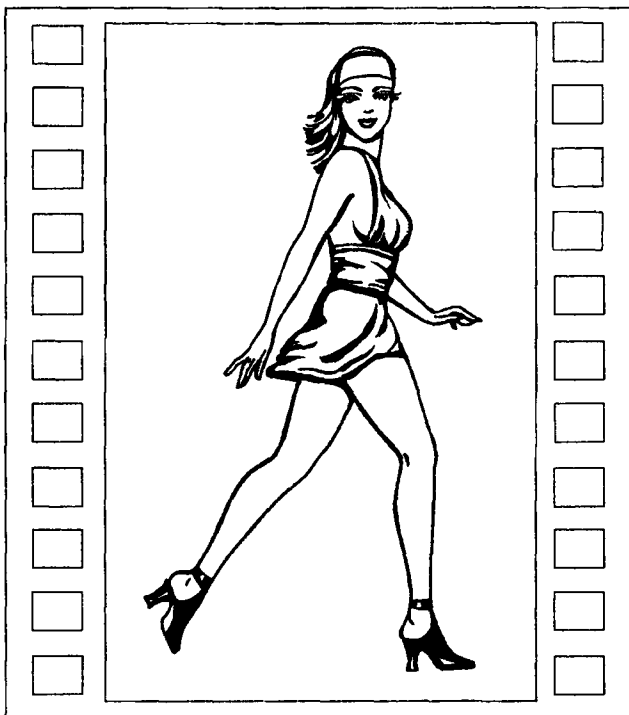


*Ноги вместе, стопы врозь.*

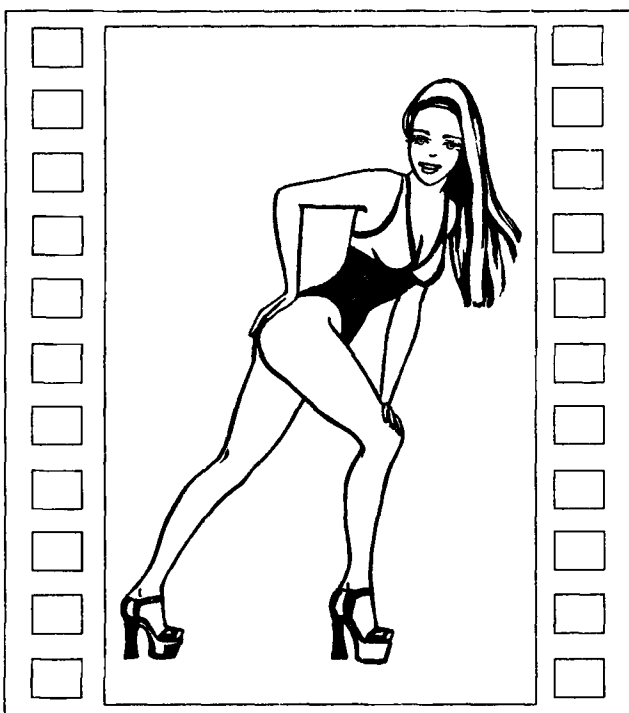
## Шагающая модель

Поза естественная и универсальная. При этом, чем модель старше по возрасту, тем короче должен быть шаг. Для молодых, спортивных и энергичных людей шаг, наоборот, должен быть шире обычного. При фотосъемке молодых девушек в мини-юбке также нужно учитывать, что внутренняя часть бедра при широком шаге становится одним из смысловых центров снимка. При съемке в фас моделям-женщинам желательно ставить ноги в одну линию, моделям-мужчинам — на уровне плеч.

Энергетика такой позы увеличивается, если модель делает вид или сама поза подразумевает, что она с усилием что-то тянет или толкает перед собой. Чем больше наклонено тело вперед, тем больше выражена динамика позы. Поза, когда одна нога располагается под углом около  $45^\circ$  к другой, в соответствии с законами композиции, только выигрывает.



*Шагающая модель.*



*«Тянущая» модель.*

## Ноги слегка согнуты в коленях

Поза, когда ступни стоят вместе, выполняет функции демонстрации фигуры, концентрируя внимание на всех ее изгибах, и является одной из самых фотогеничных. Также эта поза при соответствующем выражении лица и жесте может выражать легкий испуг.

Если у модели носки ступней стоят врозь, то такое положение тела больше подходит для подростков и моделей, выражающих кокетство. В любом случае взгляд фиксируется на коленях и ягодицах, на которые приходится максимальное искривление контуров тела. Также эта поза хороша тем, что она эмоционально выразительна и демонстрирует различные чувства

в зависимости от выражения лица: испуг, крайнюю веселость, кокетство.

В реальной жизни женщины, не умеющие носить обувь на высоких каблуках, надевая ее при походке немного сгибают ноги, что в движении смотрится не очень эстетично. Но на снимках этот недостаток превращается в достоинство — фотогеничную позу.



*Ноги слегка согнуты.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Чтобы закрепить наложенный на лицо модели грим, сразу после его наложения лицо надо либо смочить губкой с ледяной водой, либо протереть куском гладкого льда. Эта процедура особенно желательна при съемке в павильоне, где жарко от осветительной аппаратуры.*
- *Чтобы визуально увеличить глаза, модели необходимо наклонить голову по отношению к объективу и посмотреть на него снизу вверх.*
- *Фигура, расположенная в центре кадра, кажется больше, чем есть на самом деле. Если фигура модели не худощавая, то ее лучше располагать ближе к краю кадра, желательно по правилу одной трети.*

## Одна нога согнута

Расслабленная поза — универсальна, но, однако, особо не примечательна. Обычно ее, как вариант, применяют солдаты в строю по команде «вольно».

Перекрещенные в расслабленной позе ноги придают изображению ощущение романтичности и возвышенности. Такое же ощущение возникает, если модель отводит голень согнутой ноги немного в сторону.

Если нога согнута и при этом отведена в сторону, модель вы-



*Расслабленная поза.*



*Визуальное исправление на снимке коротких ног.*



*Романтическая поза.*



*Поза «кокетства».*

зывает у зрителя ощущение кокетства. Особенно четко это воспринимается, когда отведенная нога направлена на предполагаемого партнера.

Короткие и полные ноги лучше не демонстрировать в кадре полностью. Желательно это сделать частично, что будет выглядеть гораздо фотогеничнее, так как при этом подключается воображение зрителя, удлиняющего ноги по своему вкусу. Существует ошибочное мнение, что максимальное мини якобы визуально удлиняет ноги.

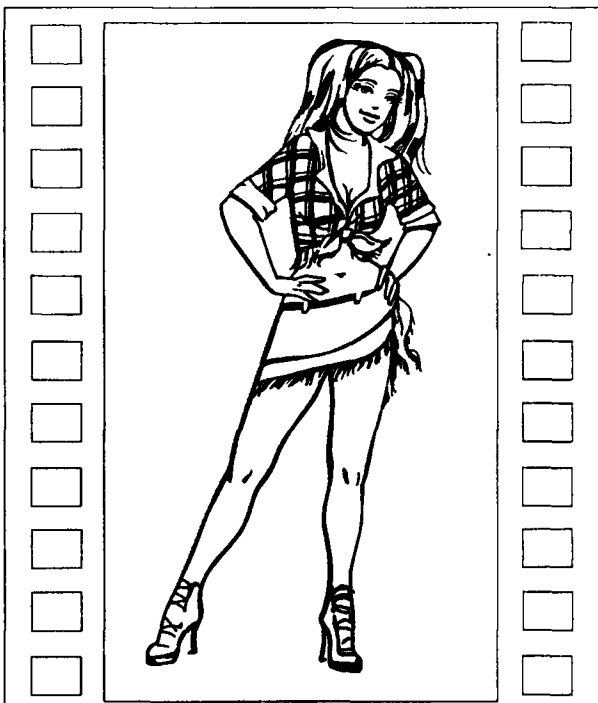
## **Маленькие секреты больших фотографов**



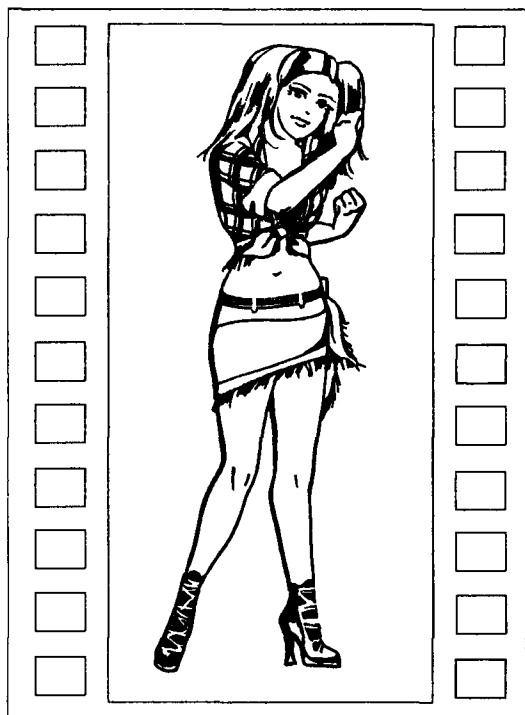
- Съемка при мягком освещении требует более яркого гриля, чем при жестком
- Губная помада не должна визуально увеличивать рот модели, а только подчеркивать естественную форму губ.
- Особое внимание при наложении грима надо обратить на скулы, поскольку они придают форму лицу модели.

## Ноги на ширине плеч

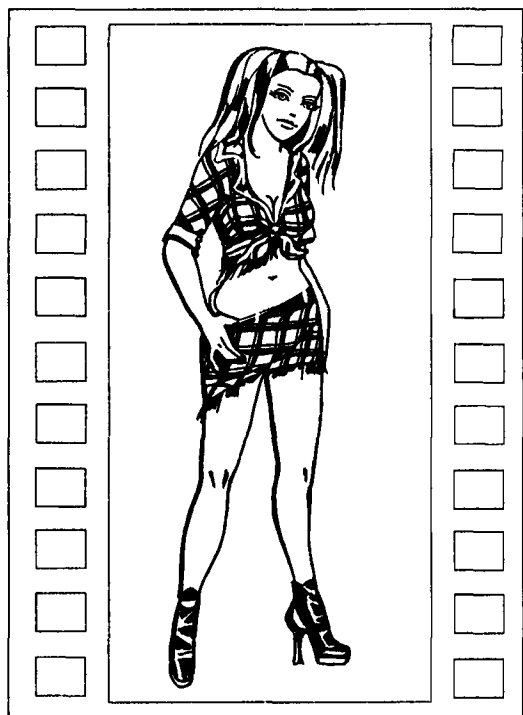
Поза с расставленными на ширину плеч ногами выглядит агрессивно у женщин и более подходит для мужчин, особенно военных, моделей очень преклонного возраста, а также детей. Поза выглядит очень устойчивой, что ассоциируется с внутренней силой. При этом ноги образуют большой замкнутый треугольник, по которому движется взгляд зрителя. Этот треугольник становится центром композиции. Если при этом верхнюю часть туловища попробовать повернуть



*Демонстрация фигуры.*



*Поза «неможного» человека.*



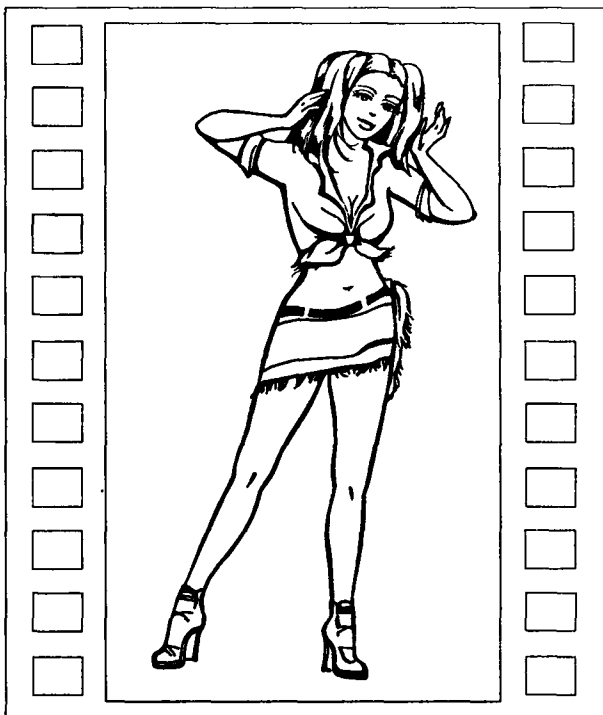
*Ноги на ширине плеч.*



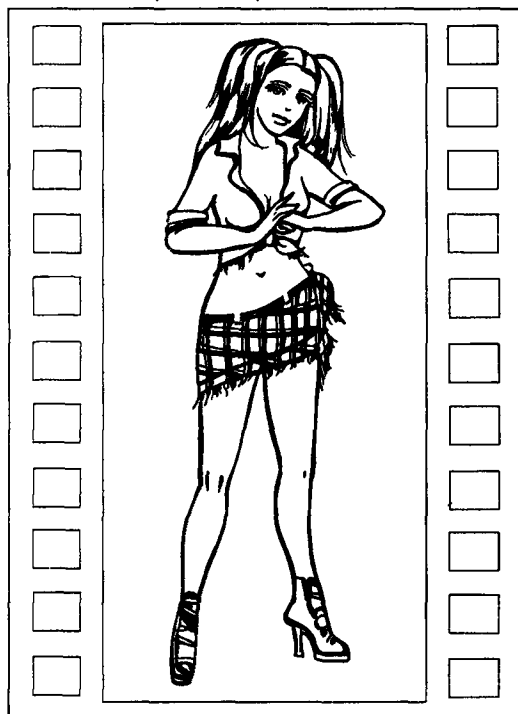
градусов на девяносто, то длина ног визуально увеличится.

Однако в такой позе нельзя сгибать одну ногу, так как агрессивность и впечатление силы сразу исчезают, а модель превращается в слабого, немощного человека. При этом агрессивные жесты лишь подчеркнут впечатление бессилия.

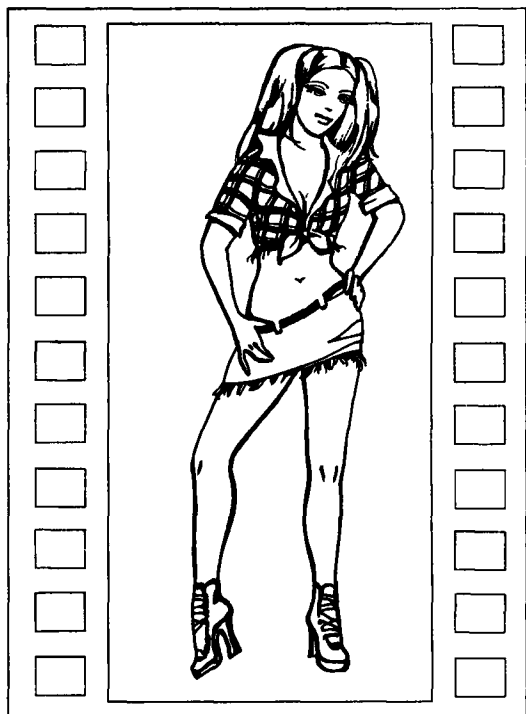
Если женщина-модель слегка изгибает в сторону бедро и отставляет одну ногу дальше обычного, появляется впечатление нарочитой демонстрации фигуры, которая при этом не теряет агрессивности.



*Визуальное удлинение ног при помощи положения рук.*



*Неагрессивная демонстрация фигуры.*



*Явная демонстрация фигуры*

Если же модель еще и выпячивает вперед живот, поза говорит о том, что она хочет продемонстрировать важность своей персоны и превосходство над другими.

Если в этой позе модель ставит одну ногу на носок, то это значит, что она хочет убедить зрителя в своей привлекательности. Подобную позу могут позволить себе лишь модели с хорошими физическими данными.

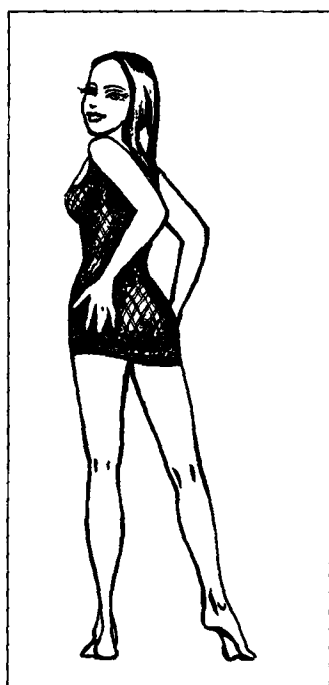
В этом положении немного отставленные руки сами собой сгибаются в локтях и кистях, что выглядит очень фотогенично.



*Создание композиционно выверенной позы.*



*Поза для демонстрации фигуры.*



*Усиление демонстрации фигуры.*

Так же хорошо смотрится нога, повернутая вокруг своей оси и отведенная в сторону.

Когда модель убирает руки с талии, поза теряет агрессивность, сохраняя при этом свои демонстрационные свойства.

При этом существует закономерность: чем выше подняты руки (но не выше уровня головы), тем ноги кажутся длиннее.

Если модель отставила в сторону бедро, то, с точки зрения композиции, возникает эффект развивающегося движения, так как тело модели принимает форму стрелки.

Плавный изгиб тела несет эффект демонстрации фигуры, при этом агрессивность позы теряется, особенно если модель не смотрит на зрителя, а взглядом замыкается на себе.

Поза, когда ноги расставлены и одна нога отведена назад, очень фотогенична и демонстрирует все достоинства фигуры. Довольно часто эту позу используют фотографы брачных агентств.



*Усиление эффекта демонстрации фигуры при помощи возвышения.*



*Визуальное уменьшение длины туловища и увеличение длины ног.*

Эффект демонстрации фигуры значительно усиливается, если отведенную назад ногу поставить на носок или оттянуть его. За счет того, что положение отведенной ноги приближается к углу в  $45^\circ$ , фотогеничность позы усиливается.

Тот же эффект достигается, если модель отставляет одну ногу назад на небольшое возвышение.

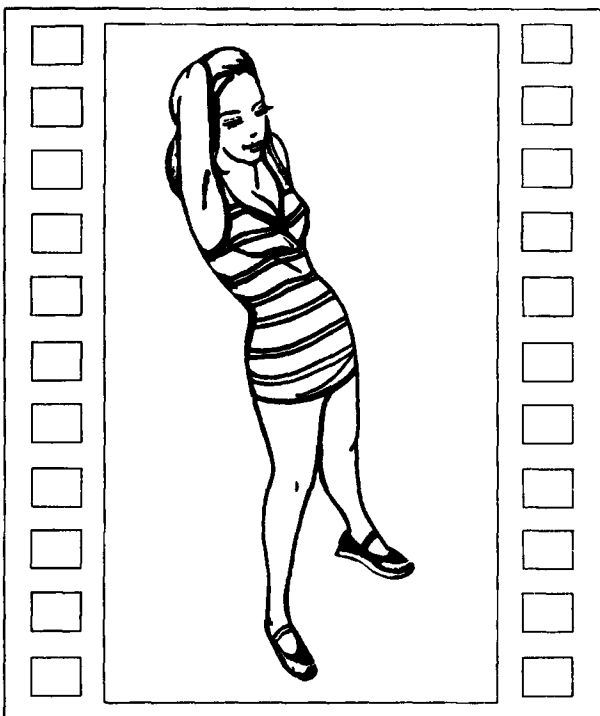
При хорошей фигуре, но коротких ногах нельзя давать повода для их сравнения с остальными частями тела, снимаясь в фас или профиль.

Поднятые выше головы руки визуально увеличивают длину туловища, разделяя его на три части, и укорачивают ноги.

Есть возможность изменить пропорции тела за счет ракурса, но пользоваться этим надо с большой осторожностью, иначе сильно измененные пропорции тела модели напомнят зрителю «Комнату смеха».

Любой изгиб тела модели, даже обычный прогиб в талии, визуально укорачивает туловище и удлиняет ноги.

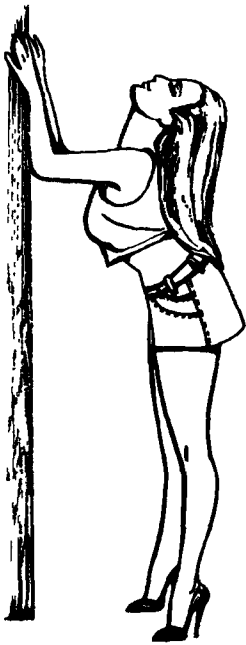
Модели с короткими ногами может подойти поза, при которой ноги



*Использование необычного ракурса.*



*«Фривольная» поза.*



*Визуальное удлинение ног.*



*Визуальное удлинение ног за счет разноса внимания.*

широко расставлены, хотя именно эта поза для женщин выглядит не очень эстетично. Ноги визуально увеличиваются в длине из-за разброса внимания зрителя.

Если обе широко расставленные ноги немного согнуты в коленях, создается впечатление некоторой фривольности, появляется оттенок вульгарности. Поэтому использовать эту позу надо только при крайней необходимости и ни в коем случае не использовать моделям с полной фигурой.

## **Маленькие секреты больших фотографов**

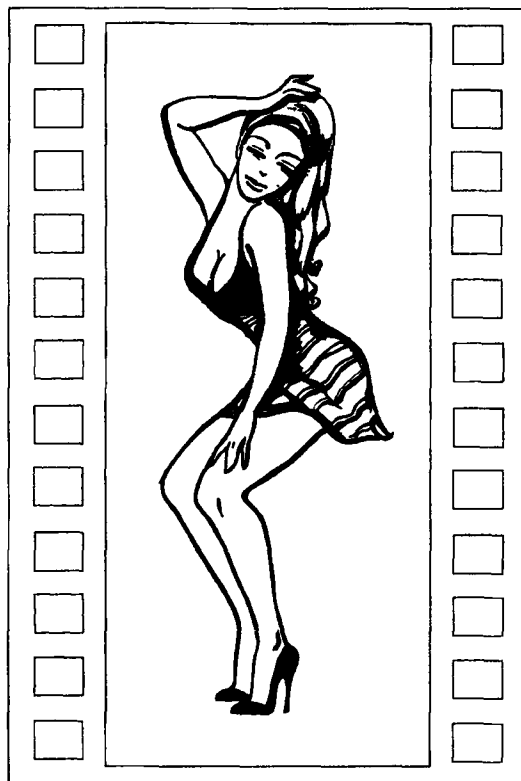


- *Чтобы показать женственность модели, достаточно сфотографировать ее во время приведения в порядок своей внешности (макияжа, прически, одежды, обуви).*
- *При съемке сидящей модели ее колени на снимке не должны выглядеть острыми углами, а ноги согнутыми под прямым углом.*
- *Колено, подтянутое к голове, изображенное на снимке даже частично, носит несколько эротический характер и будоражит воображение. При этом все недостатки фигуры остаются за кадром.*

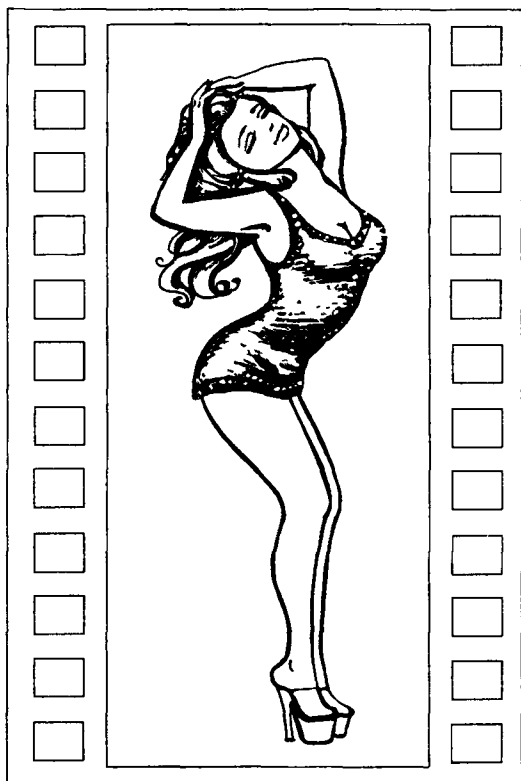
## Слегка присевшая модель

Присевшая модель, в отличие от модели, слегка согнувшей ногу, воспринимается так, как будто она выполняет какое-либо действие или находится во власти сильного чувства. С точки зрения композиции, внимание фиксируется на точках: колени — ягодицы — грудь. Если части тела модели будут расположены по отношению к горизонтали или вертикали под углом, близким к  $45^\circ$ , то восприятие фигуры модели зрителем значительно улучшится.

Прогиб в талии в данной позе позволяет демонстрировать все достоинства фигуры и завлекать зрителя. Поза подходит людям любой комплекции.



*Присевшая модель.*



*Демонстрация фигуры за счет прогиба в талии.*

## Маленькие секреты больших фотографов



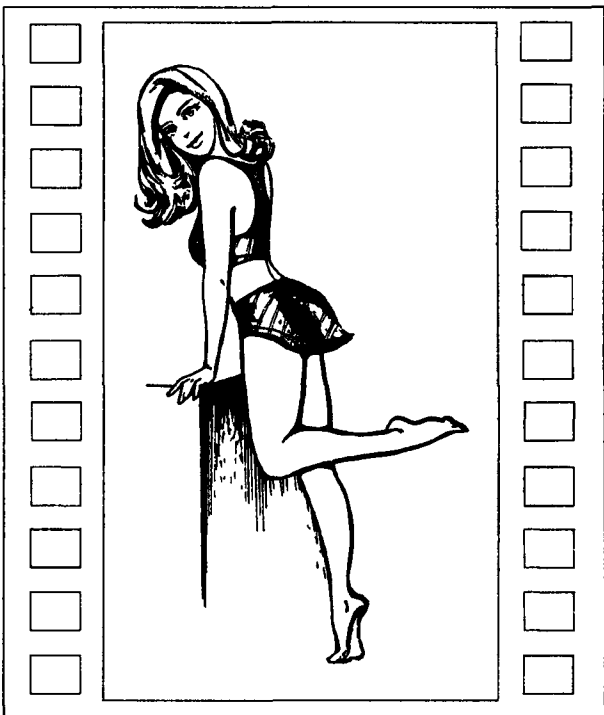
- *Зачесанные на лоб волосы придают глазам таинственность.*
- *Подбородок — основная часть лица модели, влияющая на фотогеничность. Наиболее фотогеничны выступающие подбородки.*

## Позы с опорой руками на предметы

Когда модель стоит с опорой на что-либо, то снимок несет оттенок спокойствия. При этом если опора находится спереди, то ее остановка воспринимается как вынужденная, предполагается, что модель готова двигаться и работать дальше.

Согнутая в колене поднятая нога демонстрирует красоту модели, концентрируя внимание зрителя на достоинствах фигуры.

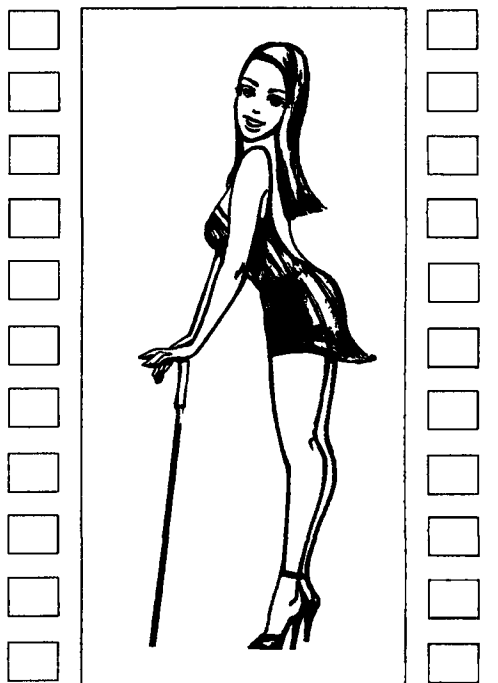
Опора сбоку несет в себе функцию демонстрации достоинств фигуры



*Демонстрация фигуры при помощи согнутой ноги.*



*Демонстрация фигуры с помощью опоры сбоку.*



*Упор на предмет спереди.*



благодаря большому количеству изгибов, на которых фиксируется взгляд зрителя.

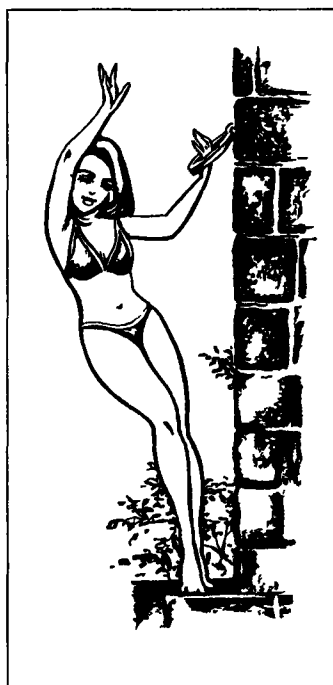
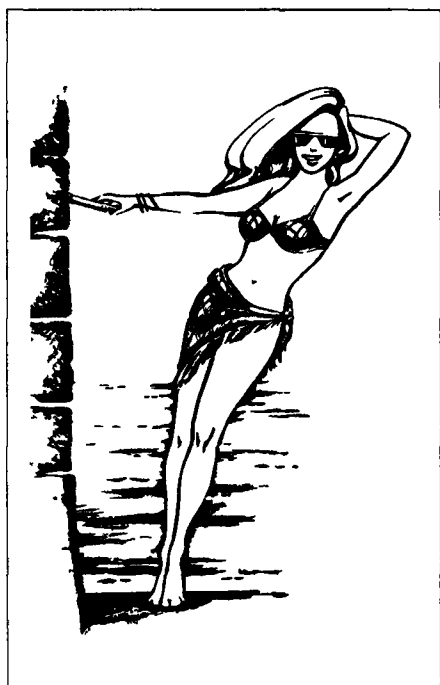
Опора сзади является самой расслабляющей. Модель устала и просто прислонилась к чему-либо, отдыхая. Для этой позы больше подойдут расслабленные руки и ноги, а также вяло опущенная или запрокинутая назад голова.

### «Отвисающая» поза

«Отвисающая» поза носит беззаботный и веселый характер.

Если руки расположены выше головы, модель кажется возвышенной, философской, загадочной.

Опора сзади.



«Отвисающая» поза.



## Позы внаклонку

Позы внаклонку, с точки зрения фотогеничности, обычно имеют две основные цели.

Первая — это изменение пропорции тела, особенно при коротких ногах модели.

Когда ноги немного согнуты, она служит для выражения различных эмоций: от испуга до завлечения (особенно если модель смотрит снизу вверх).

И вторая — эротическая, особенно при ракурсах сзади.

Но тут надо помнить, что при наклоне тела желательно, чтобы прогиб спины в районе поясницы был в сторону живота.

При этом поза визуально неустойчива, особенно если ноги перекрещены, так как верх модели явно перевешивает низ, что придает ей внутреннюю динамику и подразумевает скрытую силу.

Эти позы достаточно универсальны и подходят почти всем моделям.



*Изменение пропорций тела за счет позы.*



*Неустойчивая «эротическая» поза.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- Нижнее веко на лице модели лучше не подводить вообще — достаточно хорошо подкрасить нижние ресницы.
- Чтобы увеличить объем волос модели, необходимо расчесать их от затылка вперед, а затем откинуть назад.

## Маленькие секреты больших фотографов

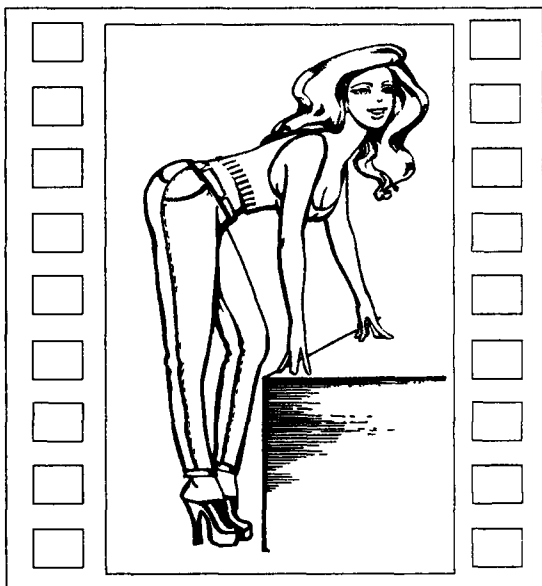


- При съемке надо обращать внимание на то, чтобы модель не вытягивала в сторону фотографа ноги и плечи, за исключением «казующего перста», иначе появляются грубые нарушения пропорций тела

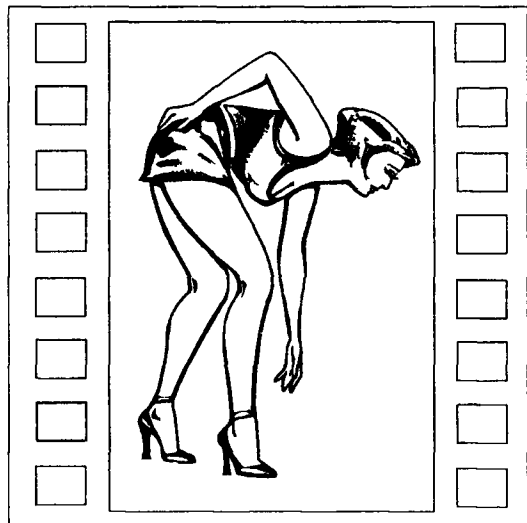
При этой позе важно следить за положением рук. К примеру, если модель положит руку на поясницу, зритель подумает, что у нее радикулит. Несмотря на хорошие внешние данные, модель может потерять свою привлекательность.

Позы шагающей модели с вяло свисающими руками надо избегать, за исключением тех случаев, когда снимок заранее режиссирован.

Если модель, наклонившись, привстала на носки ног, то получается игривая поза, словно модель готова убежать от зрителя.



*Изменение пропорций тела за счет его наклона*



*Поза «больного питекантропа»*



*Положение рук необходимо контролировать*

## Руки упираются в бедра, колени или щиколотки

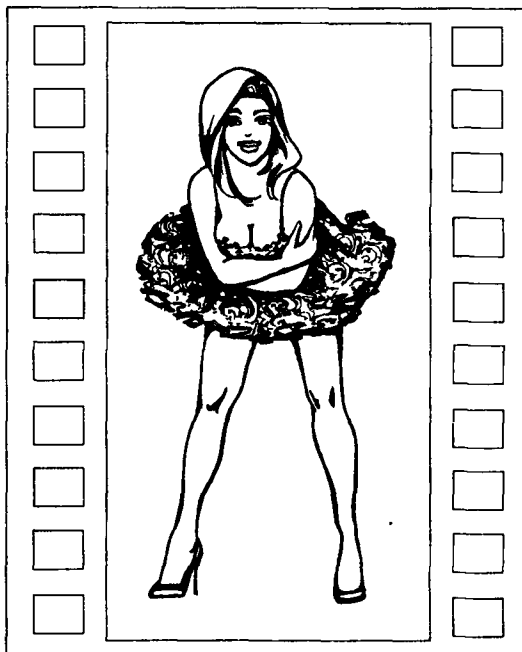
Эта поза создает замкнутую композицию, при этом зрительно можно исправить недостатки внешности за счет изменения пропорций тела. Чем менее пропорциональна фигура модели, тем сильнее она должна разворачиваться в фас, чтобы сравнить длину тела и ног было невозможно.

Высоко поднятые руки, обхватывающие грудь или упирающиеся в верхнюю часть бедер, говорят о желании модели продемонстрировать свою фигуру кому-то.

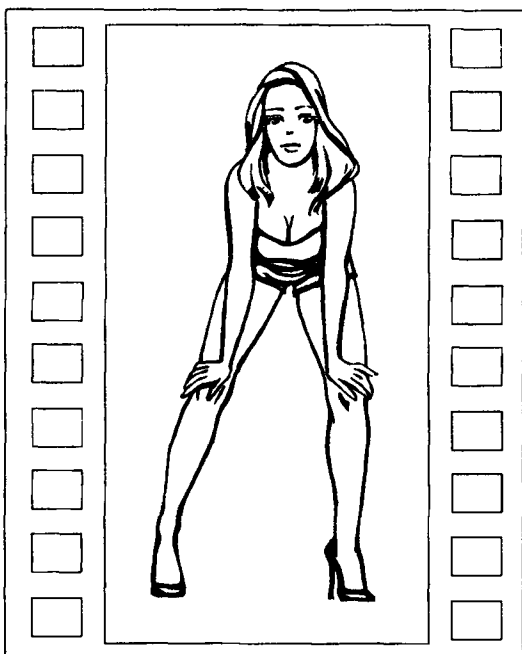
Поза, в которой руки упираются в колени, говорит о высокой энергетике модели, ее желании начать двигаться, что-нибудь делать или о ее заинтересованности чем-либо и одновременно стремлении продемонстрировать достоинства своей фигуры.

В то же время поза, когда колени сведены вместе, а ступни расставлены врозь, придает модели несколько игривый, детский характер. При этом, с точки зрения композиции, стрелка, образуемая ногами, концентрирует внимание зрителя на лице модели.

Разведенные и согнутые в коленях ноги, особенно поставленные на носки, придают модели молодой, игривый и динамичный характер.



*Демонстрация фигуры при помощи наклона тела и положения рук.*



*Заинтересованность модели.*

Несмотря на то, что модель стоит на носках, поза выглядит очень устойчивой и стабильной, а в самой модели ощущается легкость, невесомость. С точки зрения композиции, поза хоть и противоречивая, но фотогеничная.

Руки, находящиеся у щиколоток, говорят об интимности позы, о желании модели при помощи рук, касающихся или поглаживающих лодыжки, продемонстрировать красоту своих ног, обратить на них внимание зрителя.



*«Молодежная» поза.*



*Игривая поза.*



*Концентрация внимания зрителя на ногах.*

## Схождение кистей рук и ступней ног в одной точке

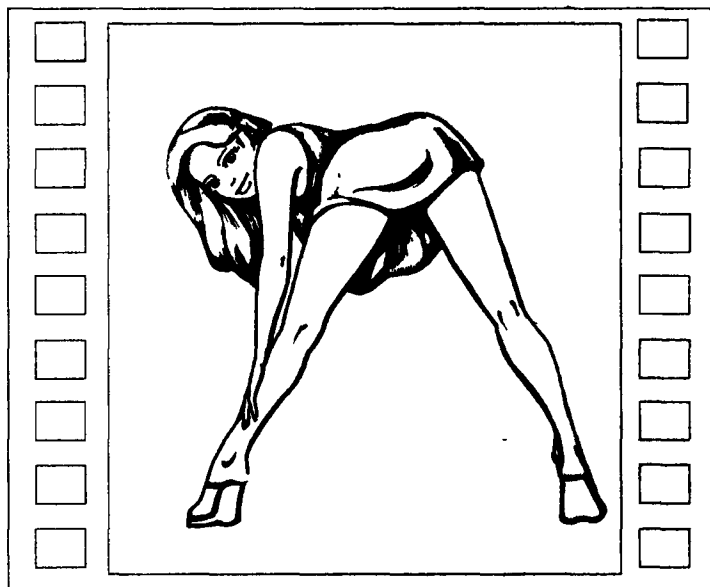
Если линии рук и ног сходятся в одной точке, то именно в этом месте образуется центр всей композиции, который сразу привлекает внимание зрителя.

Одновременно с этим взгляд зрителя по замкнутому контуру обегает всю фигуру целиком, оценивая ее достоинства, и возвращается к композиционному центру.



*Создание на ногах центра композиции.*

## Ноги на ширине плеч при одновременном наклоне туловища

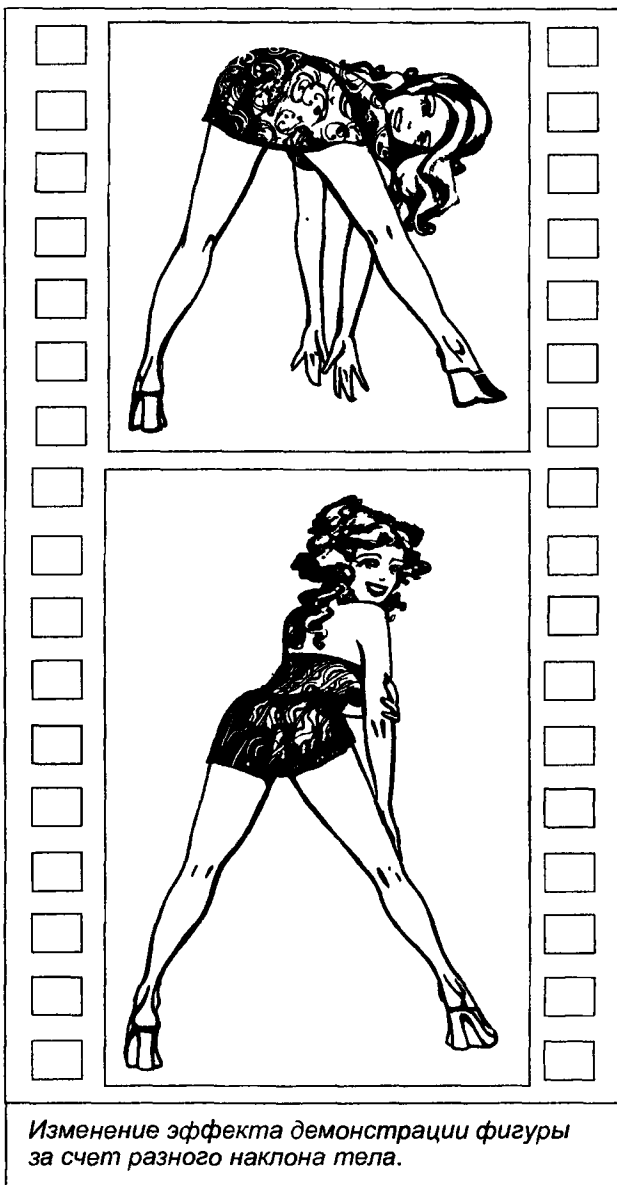


*Визуальное удлинение ног.*

Поза внаклонку, когда ноги широко расставлены, при съемке сзади носит откровенно эротический характер, независимо от комплекции модели.

При этом ноги за счет положения, приближающегося к углу в  $45^\circ$ , кажутся длиннее, а сам снимок композиционно выигрывает.

Чем меньше наклон тела модели, тем меньше эффект завлечения и больше эффект демонстрации фигуры. Этот эффект значительно усиливается, если одну ногу поставить на носок, а другую немного согнуть.



*Изменение эффекта демонстрации фигуры за счет разного наклона тела.*

美容摄影研究

## Маленькие секреты больших фотографов



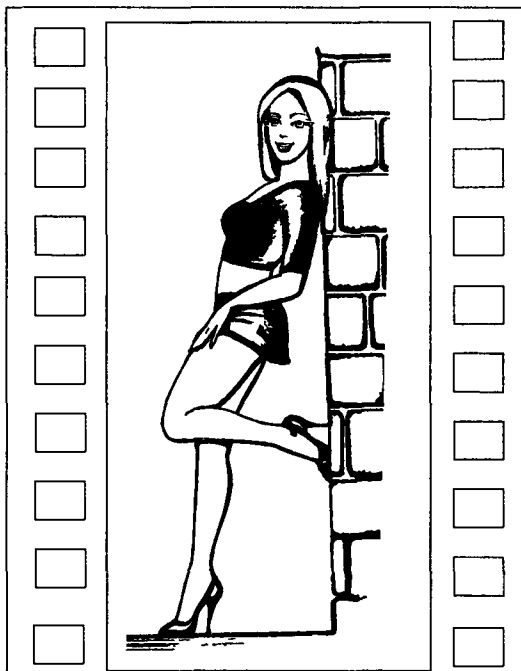
- Для того чтобы исправить недостатки формы лица (квадратное, круглое и так далее) при помощи румян и пудры, определить места их наложения можно следующим образом. Нарисуйте на зеркале яйцевидный овал, направленный острым концом вниз, размером, соответствующим отражению размера лица модели в зеркале. Вставьте в этот овал изображение своего лица, и линия овала укажет границу наложения грима.

## Одна нога поджата

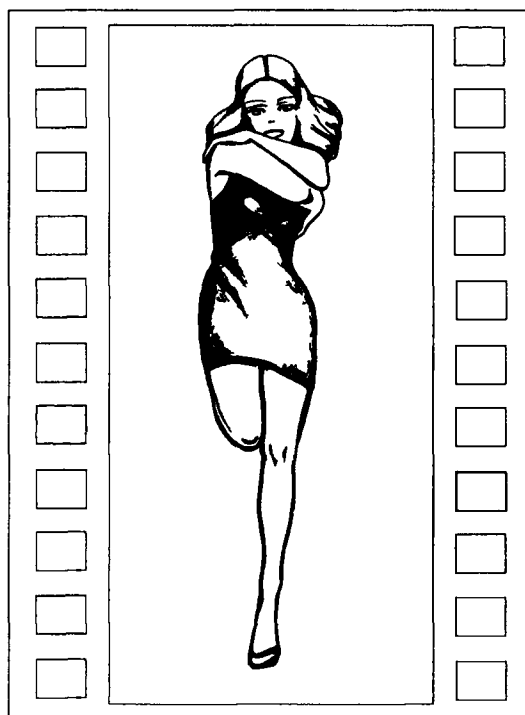
Элегантная поза, подчеркивающая женственность у женщин и спортивность у мужчин.

Желательно не использовать эту позу при съемке в фас, так как она хороша не для каждой фигуры. На снимке должна быть видна хотя бы маленькая часть ступни согнутой ноги. Композиционно взгляд фиксируется на колене согнутой ноги как имеющей максимальную линию изгиба, а при боковых ракурсах — также и замкнутый контур. Эту позу нельзя использовать полным или коротконогим моделям.

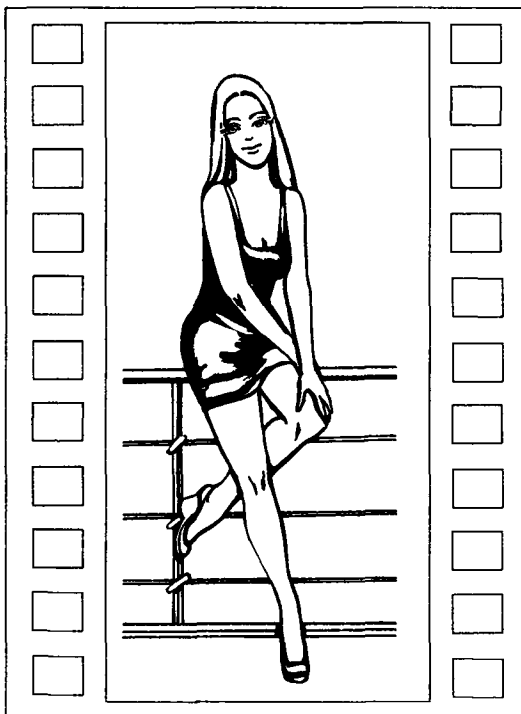
Положенные на одно колено руки концентрируют внимание зрителя на ногах.



*Поза с поджатой ногой.*



*Нежелательный ракурс при съемке*



*Концентрация внимания зрителя на ногах при помощи рук.*

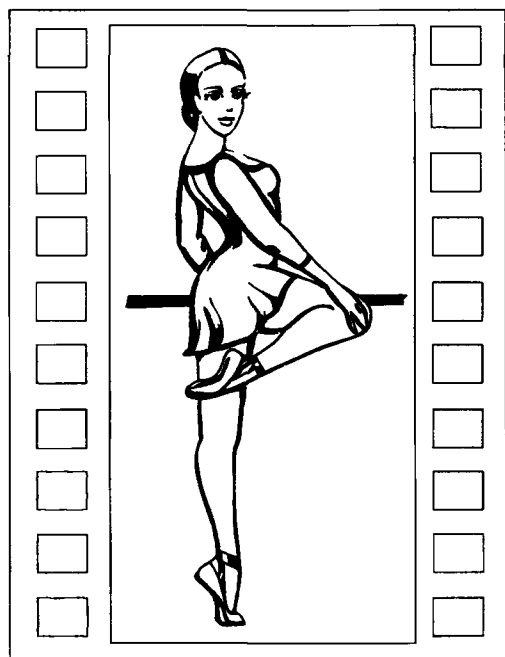
Высоко (выше обычного) поднятое колено демонстрирует спортивность модели и ее внешние достоинства, особенно красоту ног, так как в этой позе они становятся визуально длиннее и на них четко прорисовываются мышцы.

Если модель не в состоянии очень высоко поднять согнутую в колене ногу, то для этого можно использовать какую-либо опору.

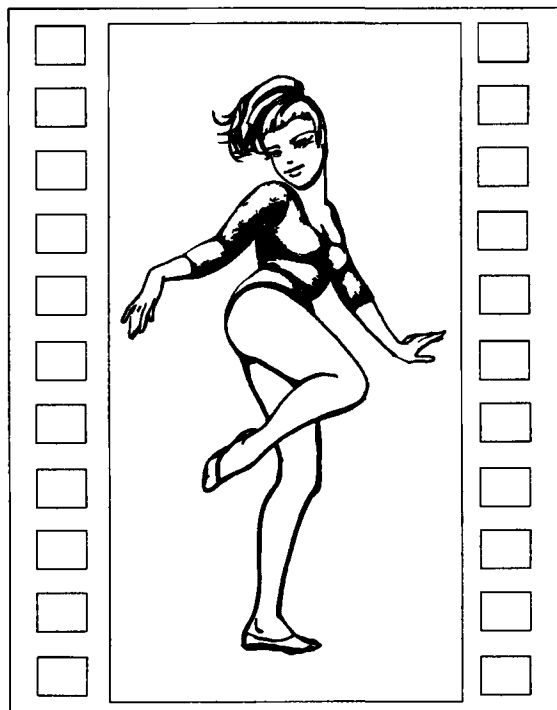
Развернутая в сторону поднятая и согнутая в колене нога говорит о неуравновешенности модели, о ее смятении. Поза незавершенная и неустойчивая по своей сути, использовать ее надо с большой осторожностью, так как она относится и к спортивным, и к характерным.



«Спортивная» поза



Использование опоры для демонстрации фигуры



Незавершенное телодвижение



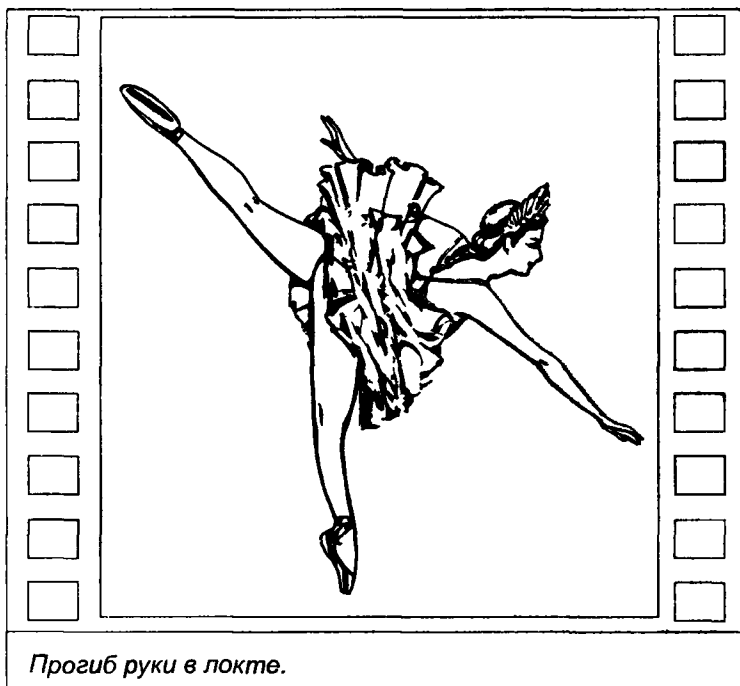
## Прогиб ноги назад

Если колено при выпрямленной ноге у некоторых моделей слегка выгибается в обратную сторону, то такая поза является очень фотогеничной, так как внимание зрителя фиксируется на этом изгибе, хотя и естественном физиологически для многих моделей, но психологически воспринимаемом как красивое отклонение от нормы.

При этом подходит любой ракурс фотосъемки, кроме съемки в фас или анфас, когда этот изгиб ноги в колене увидеть невозможно.



*Прогиб колена назад.*

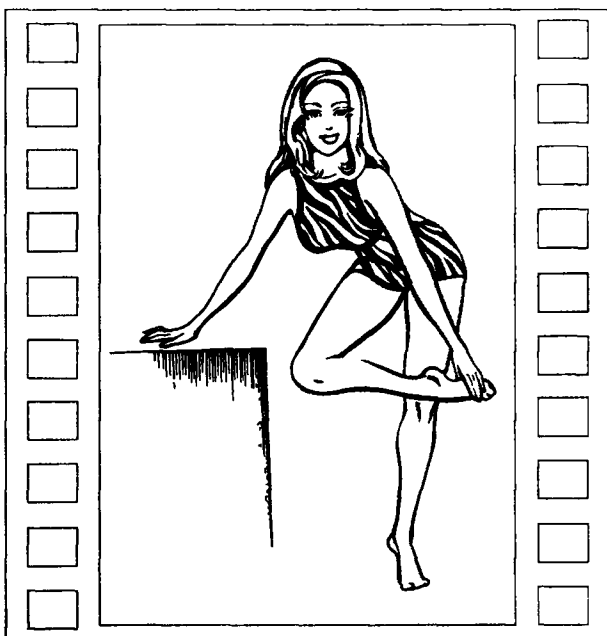


*Прогиб руки в локте.*

То же относится и к вытянутой в сторону руке, прогиб которой в локте в обратную сторону (обычно вверх) очень фотогеничен и довольно часто используется в балете, художественной гимнастике, бальных танцах.

## Согнутая нога в колене перпендикулярна другой ноге

Эта поза скрадывает недостатки фигуры и интересна с точки зрения композиции, поскольку создает пересечение линий. При этом согнутая под прямым углом нога не только не укорачивает выпрямленную ногу, деля ее пополам, а наоборот, увеличивает ее длину и подчеркивает физические достоинства, заставляя зрителя мысленно соединять в воображении две половинки в одно целое.



Ноги перпендикулярны

## Поза с опорой ноги на что-либо

Когда модель одной ногой опирается на что-либо, ее нейтральная поза призвана продемонстрировать фигуру. При этом модель выглядит очень устойчиво и статично, особенно если ступня целиком стоит на опоре, так как подразумевается, что опора нужна именно для этого.

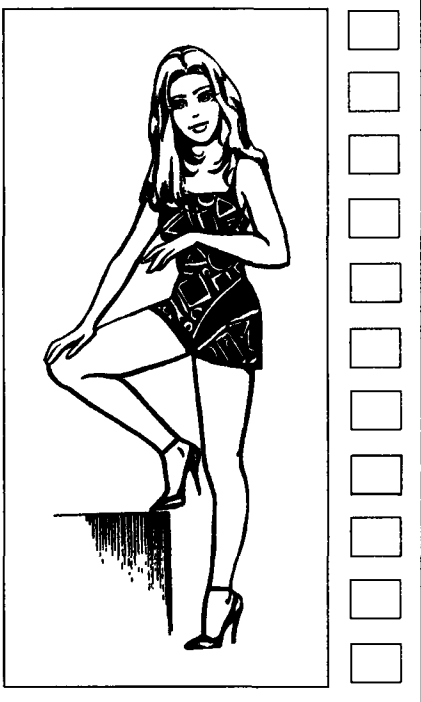
Нога, стоящая на носке, свидетельствует о желании модели показать достоинства своей фигуры.

Поза, когда одна нога довольно высоко поднята, не характерна для женщин, за исключением спортсменок и подростков, и носит откровенно мужской характер.

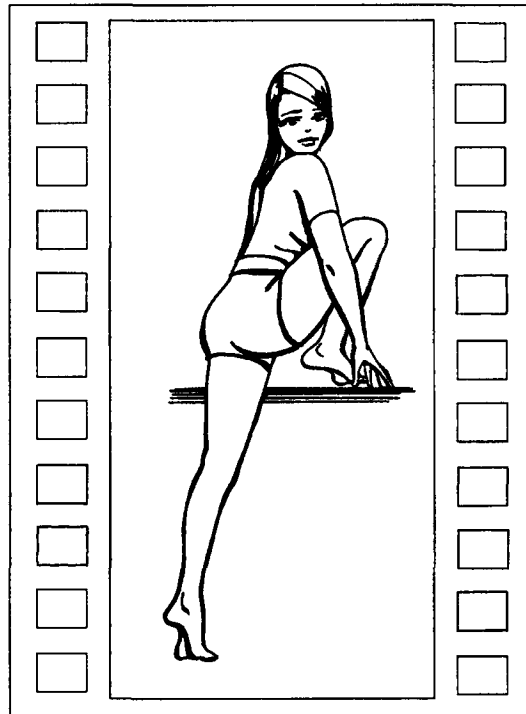
## Маленькие секреты больших фотографов



- *Готовясь к ответственной фотосъемке, необходимо учитывать, что резинки на носках, трусах, манжетах и прочих деталях одежды оставляют на теле следы, которые исчезают через 20–30 минут. Также желательно не приходить на съемку в одежду, которую надо снимать через голову, так как при переодевании можно испортить макияж и прическу.*



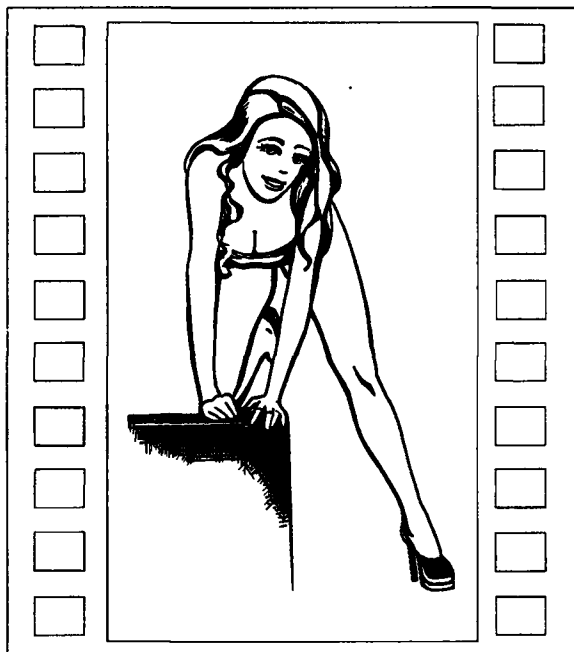
*Поза с опорой ноги.*



*«Мужская» поза.*

## **Одна нога опирается коленом на возвышение, другая отведена в сторону**

Для женщины эта поза мало эстетична и подходит больше мужчинам или подросткам. Однако если нужно в полной мере продемонстрировать всю красоту выпрямленной удлиненной ноги, по которой скользит взгляд зрителя, то ее вполне можно использовать, не забывая о комплекции модели.

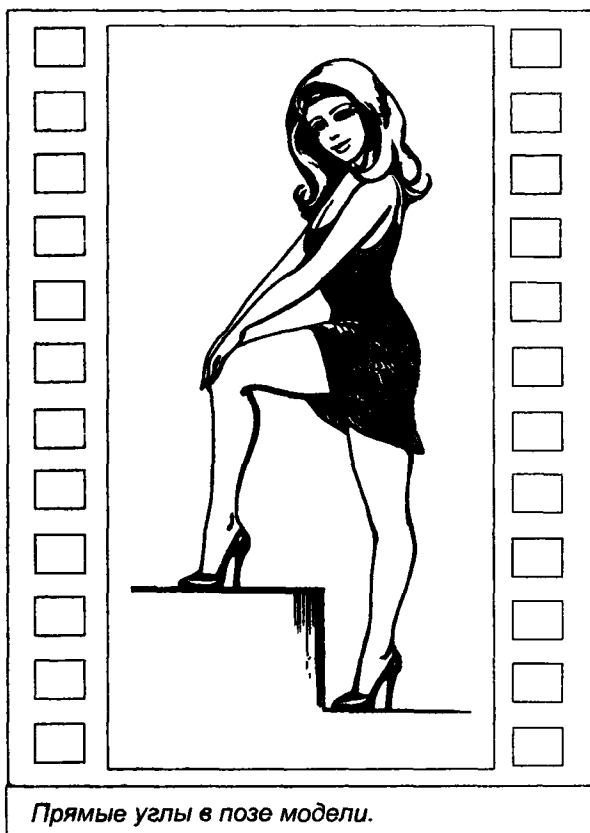


*Демонстрация красоты ноги.*

## Нога, опирающаяся на подставку, согнута в колене под прямым углом

Образуемые частями тела прямые углы не подходят для женщин. Этого нельзя сказать о мужчинах: углы демонстрируют их силу и мужественность.

С точки зрения композиции, когда ноги модели образуют собой форму квадрата или прямоугольника, у зрителя возникает ассоциация со статичностью и неповоротливостью независимо от ракурса. В этой ситуации не спасает даже демонстрация внутренней части бедра модели, которая, наоборот, усиливает психологически дисбаланс при восприятии изображения.



Прямые углы в позе модели.

## Маленькие секреты больших фотографов

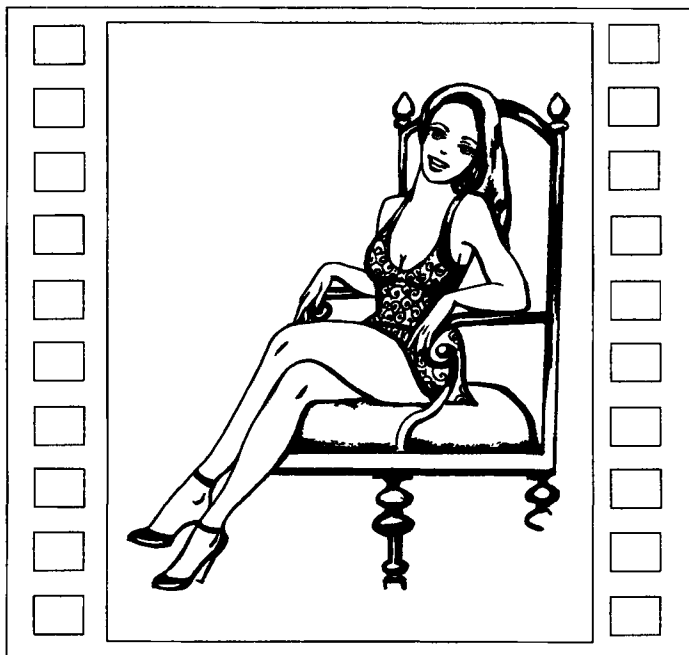


- *Модель в нейтральной или повседневной простой одежде — свитере, футболке, джинсовом костюме, сарифане — на снимке будет выглядеть свежее и моложе, чем в парчовом халате или деловом костюме.*
- *При толстой и недостаточно хорошей фигуре надо избегать остроугольных очертаний, равно как и прямых линий, создающих четкий силуэт.*
- *Если линии края одежды идут вдоль фигуры модели и при мысленном продлении сходятся где-то высоко над головой — фигура воспринимается большей высоты, чем на самом деле.*
- *При плотном телосложении модели главный акцент на одежде делается цветным пятном или бижутерией около шеи, подчиненный — внизу юбки и ту костюма.*

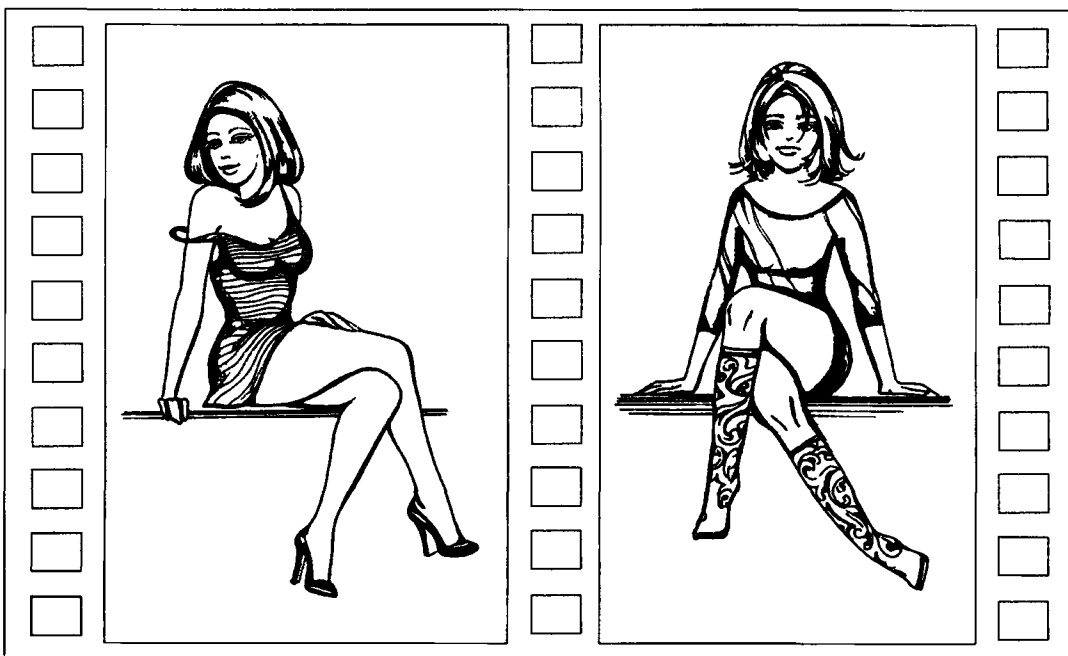
## Нога на ногу

Поза, когда сидящая женщина кладет ногу на ногу относится к числу «свободных». Во всяком случае, сторонники строгого воспитания считают ее неприемлемой.

Взгляд зрителя фиксируется на ногах модели. При этом в фигуре модели есть ритм, поскольку мы видим чередование одинаковых согнутых в коленях ног.



*Создание ритма при помощи согнутых ног.*



*Нога на ногу.*

Эта поза не рекомендуется моделям с полными бедрами, так как, высоко подняв ногу, модель вынуждена повернуться боком, что на снимках выглядит не очень эстетично.

Чем выше поднято колено, тем сильнее зрителю кажется, что у модели много амбиций, завышенная самооценка, оптимизм и недостаток скромности.

Поза, когда модель поджимает колено к себе руками, говорит о завышенном чувстве собственного достоинства модели, ее высокой самооценке, но при этом модель чего-то опасается и потому испытывает потребность в защите.

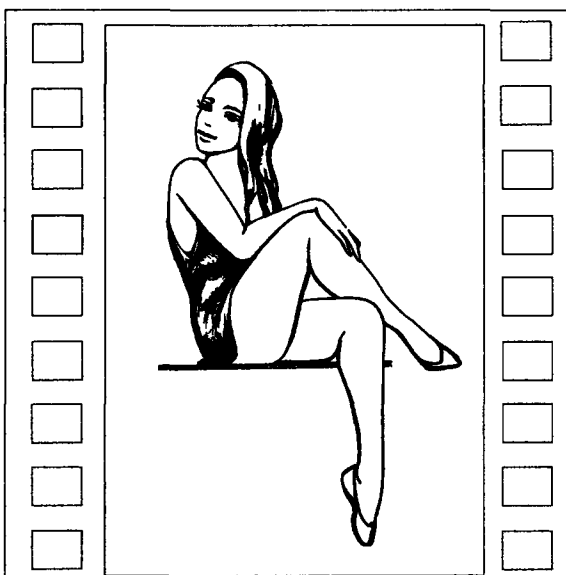
Эту же эмоцию выражает и поза, когда ноги сидящей ноги на ногу модели образуют букву Т. Эта поза характерна для деловых людей, демонстрирующих свое превосходство.

Как вариант, возможна и такая поза, когда модель сидит на какой-либо поверхности. Поза подходит в основном моделям-подросткам. Образующие согнутой ногой прямой угол и форма квадрата, которую можно вписать модель, говорят о статичности и неуклюжести фигуры.

Поза, когда скрещенные ноги высоко подняты, является несколько неестественной и явно демонстративной. Ее можно использовать лишь при хороших внешних данных и в исключительных случаях.



*«Защитная» поза.*

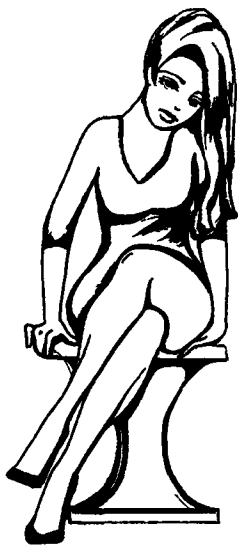


*Завышенная самооценка*



*Высоко подняты перекрещенные ноги.*

Если необходимо визуально исправить пропорции фигуры, особенно при коротких и полных ногах, то при съемке в фас икры ног можно наложить друг на друга, вытянуть носки и выставить ноги вперед.



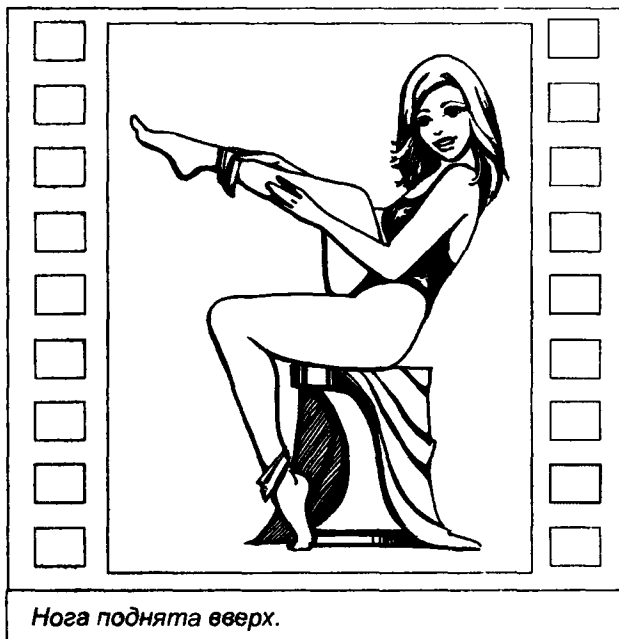
*Наложение икр друг на друга.*



*Демонстрация своего превосходства.*

## Нога поднята вверх

Поза, в которой модель высоко поднимает вверх ногу, служит обычно для демонстрации формы ноги. Это одна из самых сексуальных поз.



*Нога поднята вверх.*

## Согнутое колено (или колени) поднято вверх

Если модель высоко поднимает одно колено или закидывает ноги на спинку стула, значит, кроме чувства собственного превосходства, она передает зрителю ощущение комфорта и уюта.

Зрителю кажется, что модель — внимательная личность, наблюдающая за происходящим со стороны.



*Высоко поднятое колено.*

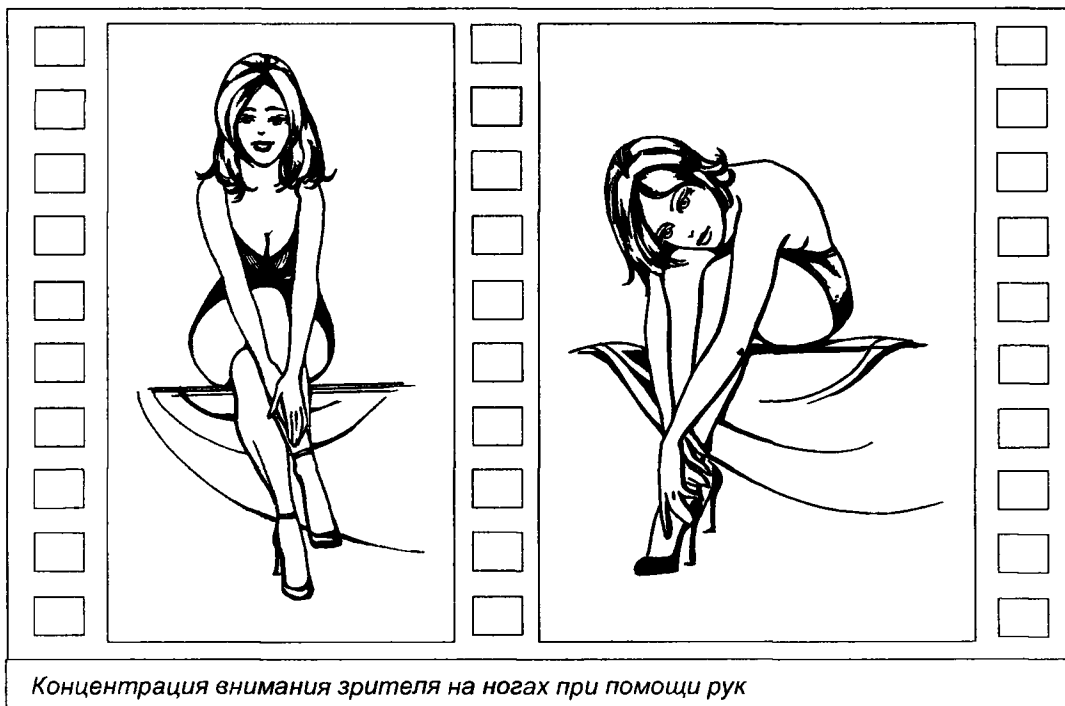


# Руки и ноги сидящей модели сведены в одной точке

Жест, когда модель касается руками, сложенными стрелой, скрещенных ног позволяет зрительно исправить недостатки фигуры и сконцентрировать внимание зрителя на ноге модели.

Однако если вам нужно скрыть какие-то недостатки, боковой ракурс лучше не использовать для съемки этой позы.

Низко наклонившаяся модель привлекает зрителя, на которого направлен ее взгляд.



## Маленькие секреты больших фотографов



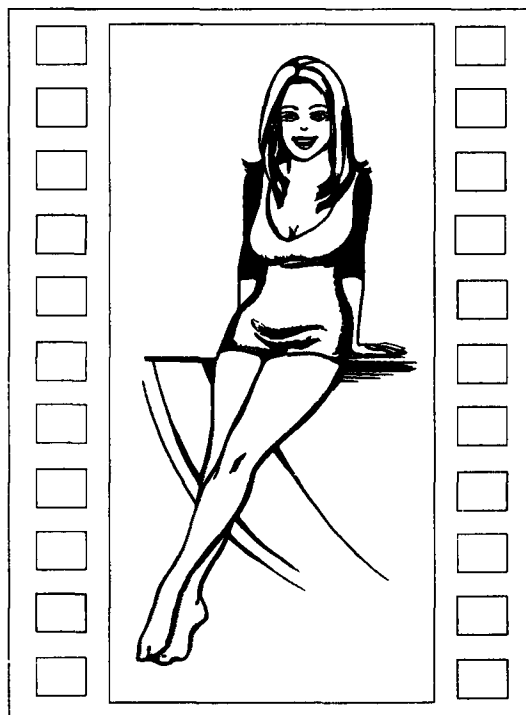
- *Одежда в крупную клетку свойственна и подходит в основном подросткам.*
- *Ботинки или носки на голых ногах визуально сокращают их длину. Исключение — обувь на высоких каблуках.*

## Ноги скрещены и вытянуты

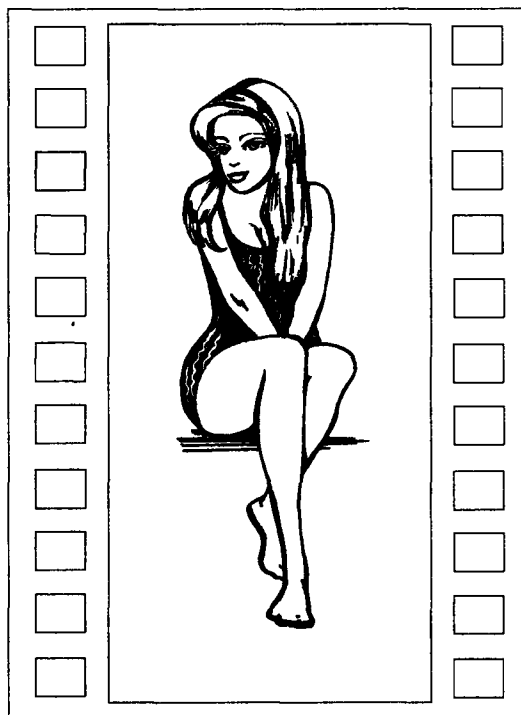
Скрещенные вытянутые ноги при съемке в фас и, что еще лучше, немного сверху зрительно увеличиваются в длину. В этом случае можно использовать эффект тоннеля.

Также на восприятие длины ног влияет и место их пересечения, на котором фиксируется взгляд зрителя. Чем ближе оно к ступням, тем ноги визуально кажутся длиннее.

Если скрещенные ноги поджаты под себя, то поза воспринимается как защитная, выражает закомплексованность, стеснительность модели, ее уход в себя, но при этом не лишает модель скромного очарования.



*Перекрещенные вытянутые ноги.*



*Поза «скромницы».*



*Визуальное изменение длины ног за счет точки их пересечения.*

## **Ноги вместе, согнутые в коленях**

Наиболее распространенная поза у сидящей модели — ступни вместе. Однако надо учитывать, что при съемке в фас пропорции ног могут быть искажены. Это нефотогенично. Поэтому в такой позе лучше всего поворачиваться к фотоаппарату в профиль или, в крайнем случае, в полупрофиль.

Центром композиции являются колени. Руки могут выражать самые различные эмоции.

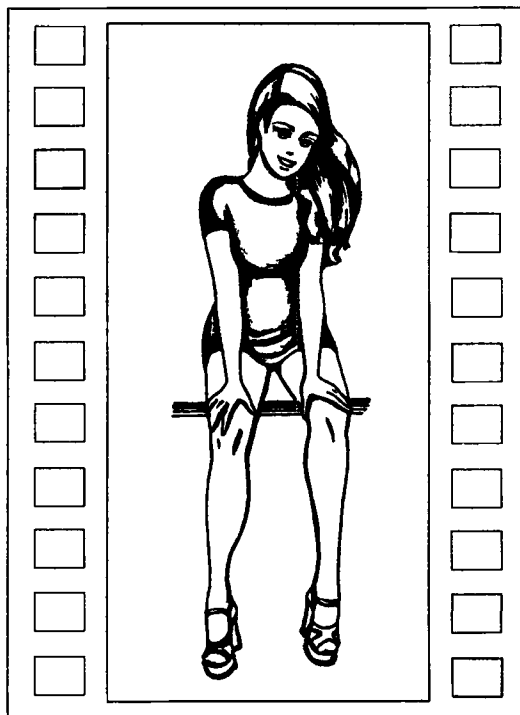
Привлекательность позы можно усилить, если дальнюю от фотографа ступню спрятать за другую ногу.

При съемке в фас можно использовать эффект тоннеля (см. раздел «Композиция»).



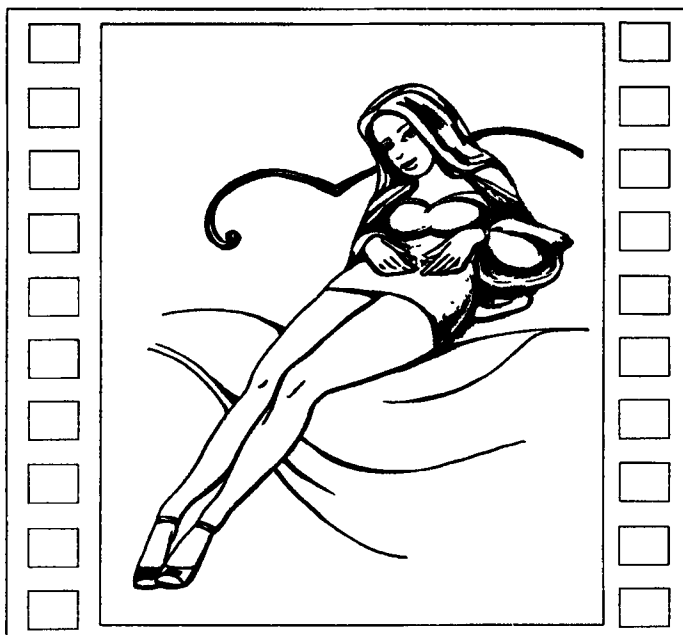
*Ноги согнуты в коленях.*

При этом, если руки модели лежат на коленях, поза принимает нейтральный, статичный вид, а сама модель ассоциируется с образом очень правильного человека.



*Нейтральная поза.*

## **Вытянутые ноги**



*Ноги вытянуты.*

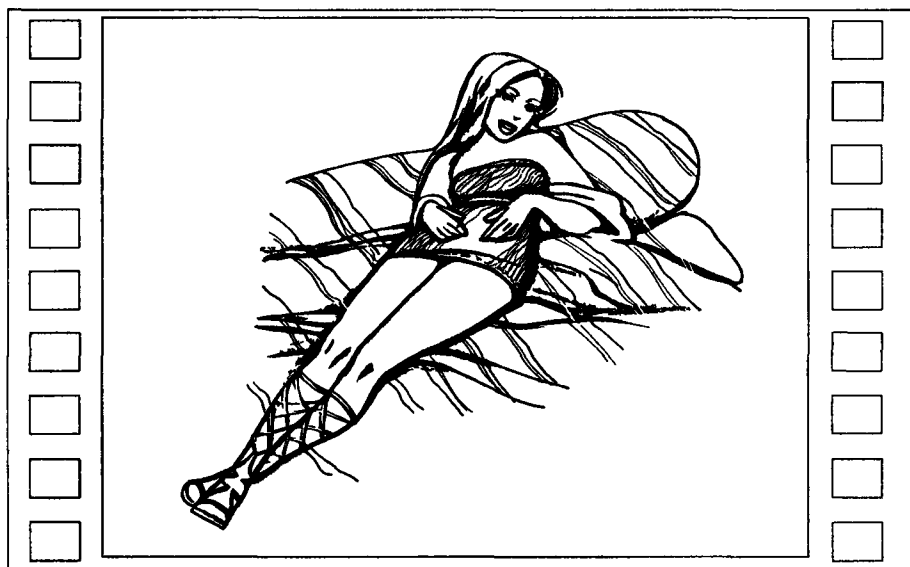
При вытянутых ногах можно сниматься в фас, если только фотограф снимает с верхнего ракурса. Однако эта поза несет гораздо меньшую эмоциональную нагрузку, чем поза, в которой ноги перекрещены. Возможно применение щелевого эффекта и эффекта тоннеля.

Ноги модели, сидящей на какой-либо поверхности, могут быть вытянуты во всю длину.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Чтобы изображение модели на снимке передавало более концентрированную информацию, ее части тела должны «накладываться» друг на друга, а не следовать «одна за другой».



Эффект тоннеля

Как уже говорилось, художественные возможности этой позы минимальны, за исключением наличия великолепных внешних данных. При этом «щелевой эффект» не возникает, хотя возможно получение «эффекта тоннеля».

При других ракурсах длина ног скрадывается, и они выглядят неэстетично. Подобные снимки можно делать лишь для семейных альбомов и близких друзей, которые прекрасно осведомлены о действительных внешних данных модели.



Неудачный ракурс.

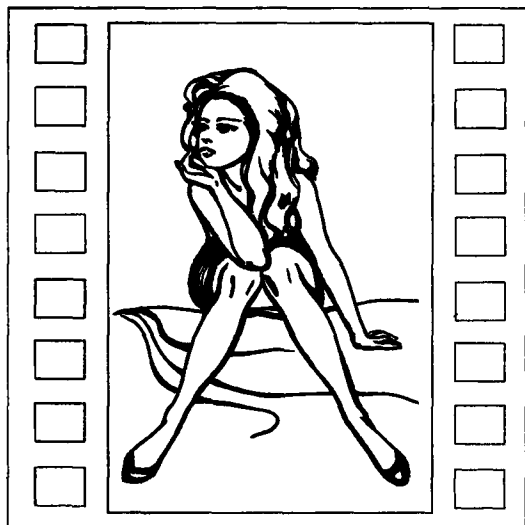
## Расставленные ступни ног при сдвинутых коленях

Это фотогеничная поза, особенно при съемке в фас. Ноги образуют форму стрелки, которая направляет внимание зрителя на фигуру модели. Положение ног, при котором носки повернуты друг к другу, обычно свойственно подросткам. Принимая такую позу, модель должна стараться, чтобы в районе колен образовывался прямой угол. Эта поза противопоказана мужчинам и пожилым женщинам. Чем старше человек, тем острее должен быть угол, образуемый ногами. При съемке в фас возможно образование эффекта тоннеля.

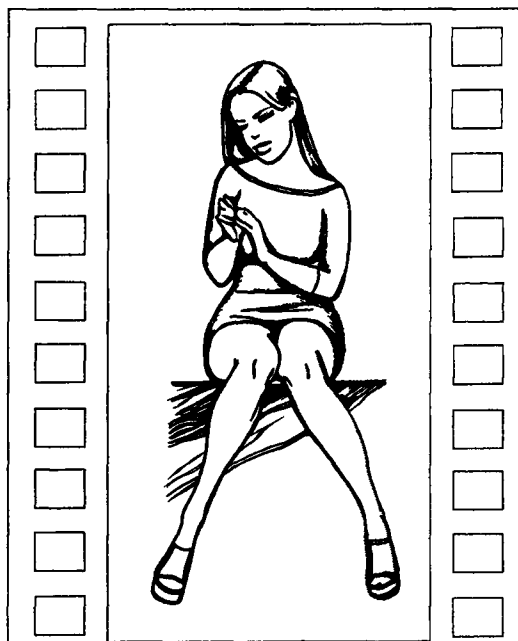
Локти рук, поставленные на колени, делают позу звездообразной, когда от сомкнутых коленей, как из композиционного центра, выходят «лучи» рук и ног.



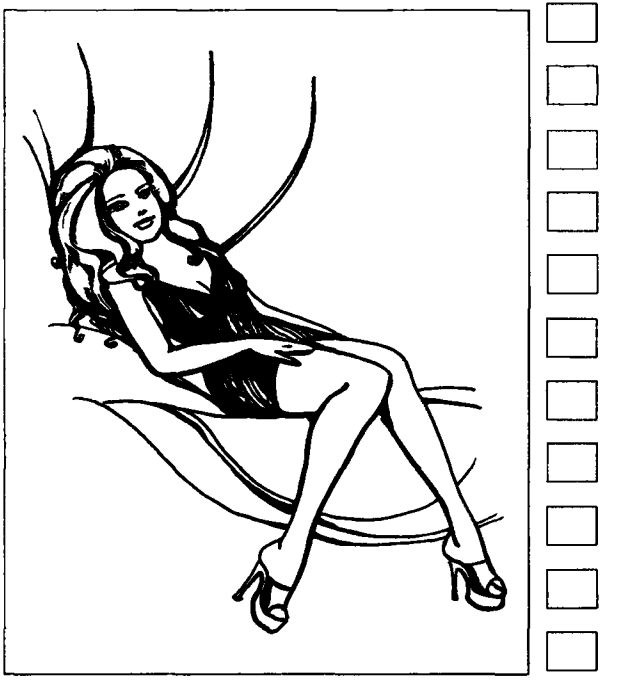
*Колени на разных уровнях.*



*Создание на коленях центра композиции.*



*Ступни ног расставлены.*



«Взрослая» поза.

Если колени расположены на разных уровнях, то поза становится более динамичной, стильной и фотогеничной. Взгляд зрителя концентрируется на смещенных коленях, при этом ноги образуют замкнутую композицию, ведущую по себе взгляд. Поза становится особенно привлекательной, если отведенная нога будет образовывать с линией горизонта и с другой ногой угол в  $45^\circ$ .

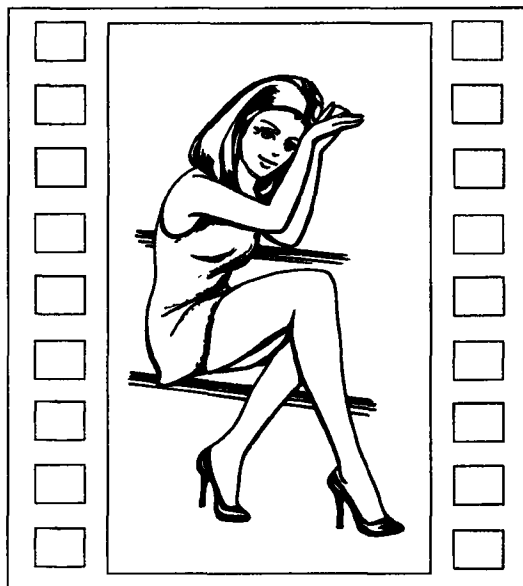
Обратите внимание, что как только модель принимает положение

полулежа, поза из подростковой сразу превращается во взрослую, завлекающую, с демонстрацией форм ног.

## Одно колено поднято выше другого

Если у сидящей модели колени находятся на разной высоте, это говорит о ее незакомплексованности, активности, желании начать действовать.

При изгибе в талии, наклоне головы в сторону и вяло свисающими вниз кистями рук поза становится демонстративной, однако не теряет при этом динамичности.

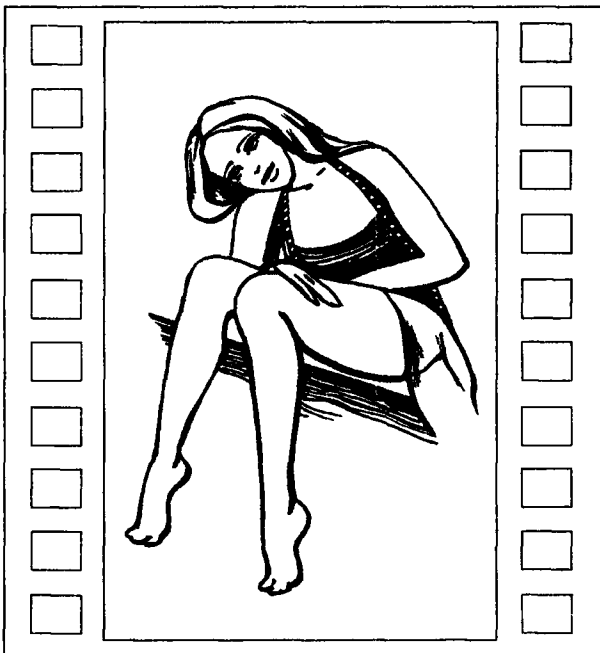


Поза активности.

## Поза полулежа, с согнутыми в коленях ногами

В такой позе зрительно удлиняются ноги, однако при этом модель кажется зрителю крайне усталой или ассоциируется с образом опустившегося человека.

Ноги, поставленные на носки, говорят об искусственности позы, принятой моделью, не выражающей ее истинного душевного состояния.



«Искусственная» поза.



Демонстрация фигуры.

При разведенных ногах поза принимает совсем другое значение: активное завлечение и демонстрация фигуры модели. Подходит лишь спортивным моделям и подросткам с хорошими внешними данными.

## Маленькие секреты больших фотографов



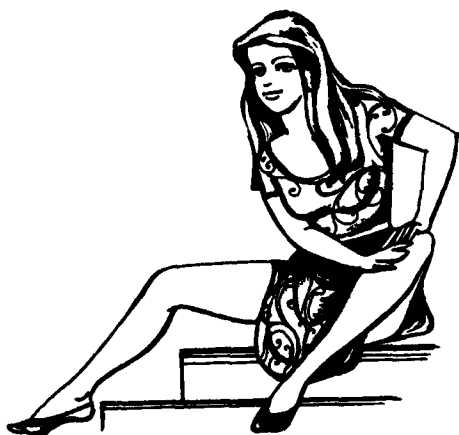
● Если модель снимается сидя в позе нога на ногу или на полу, то не стоит направлять ступню в сторону объектива. Лучше потянуть носок в сторону или к полу, чтобы ближе к фотоаппарату были колени, а не ступни ног.



## Ноги на ширине плеч



*Зависимость позы от одежды модели*



*«Динамичная» поза.*

Позы, в которой ноги расположены на ширине плеч у сидящей модели, очень идут мужчинам и не совсем подходят женщинам, так как имеют явно выраженный грубовато-эротический характер.

Такая поза свидетельствует о ее прямой зависимости от одежды. То, что нормально воспринимается в брюках, совершенно неприемлемо в юбке.

Чем выше подняты колени, тем выше динамизм и гибкость тела модели. С помощью этой позы можно сделать композиционный акцент на ногах и зрительно удлинить их за счет подъема ступни и разноса внимания зрителя. Высоко поднятые колени придают фигуре динамизм и подчеркивают ее гибкость.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Если линии, идущие от головы модели, скошены вниз, а идущие от ног — вверх, то фигура модели кажется короткой, и наоборот.
- Направление взгляда должно, как правило, совпадать с направлением поворота головы, причем оно может как бы опережать движение головы в какую-либо сторону.

## Маленькие секреты больших фотографов

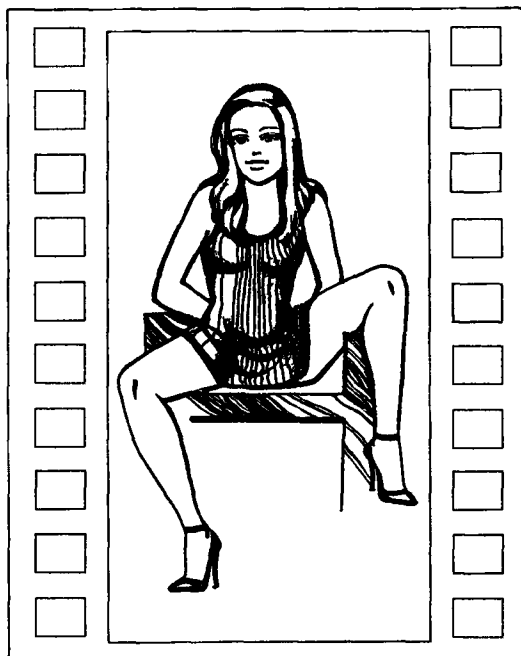


- *Мелкие детали одежды увеличивают объем частей фигуры модели. Поэтому они рекомендуются только для худощавых моделей, особенно если это касается бижутерии и нижнего белья.*
- *Пуговицы на одежде в два ряда утолщают фигуру модели.*

Нога, закинута на спинку стула, создает образ раскрепощенного человека, легко общающегося с окружающими, независимо от возраста и социального статуса.

Такая поза подчеркивает экстравагантность модели и достоинства ее фигуры.

Поза, в которой руки, расположены крест накрест с упором в колени, вызывает у зрителя ощущение, что модель пытается развести свои ноги еще больше. Это придает позе некоторую вульгарность, которой лучше избегать.



*Нога закинута на спинку стула.*



*Высоко поднятые колени.*



*Поза с сильно поджатыми ногами.*



«Мужская» поза.

Также неэстетична поза, когда согнутые в коленях ноги сильно прижаты к телу. Использовать ее надо с большой осторожностью только при крайней необходимости, так как в жизни она неестественна, и долго находиться в такой позе человек не сможет.

Однако если модель держит обе руки на одном колене, это уже динамичная поза, показывающая готовность модели встать и начать действовать. Поза перестает быть вульгарной, так как она естественна для человека, собирающегося подняться с земли.



«Крестообразная» поза.



«Экстравагантная» поза.

## Маленькие секреты больших фотографов

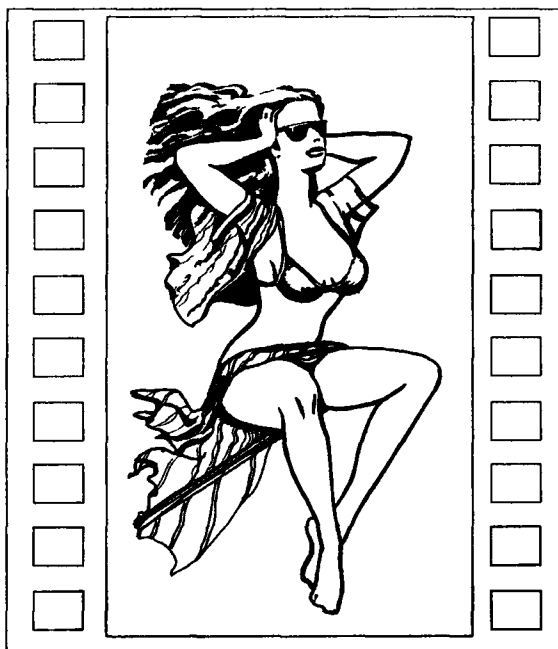


- При выборе позы положения рук и ног модели не должны быть симметричны.
- Снимать модель лучше на природе, так как там она выглядит гораздо более естественно, чем в самом богатом интерьере.

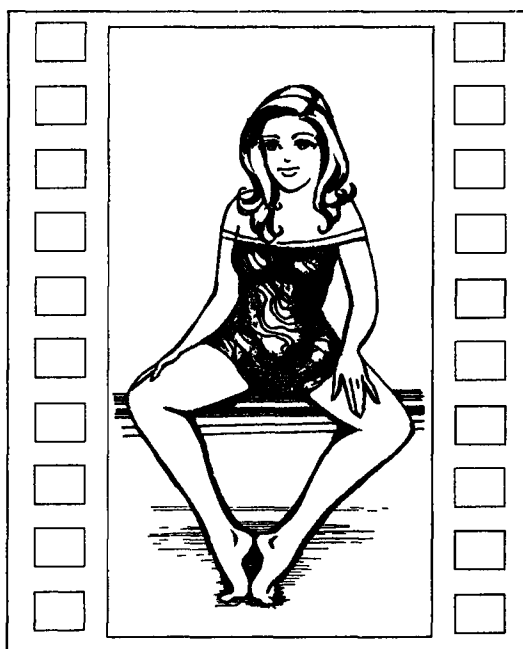
## Совмещенные ступни при разведенных коленях

Поза, в которой ноги зрительно образуют букву «О», нефотогенична, особенно для моделей-мужчин. Квадрат, образуемый линиями тела, тоже чрезвычайно нефотогеничен. Несмотря на то, что ноги согнуты под одним углом, изгибы не придают композиции ритмичность. Такой позы надо избегать всем, как мужчинам, так и женщинам.

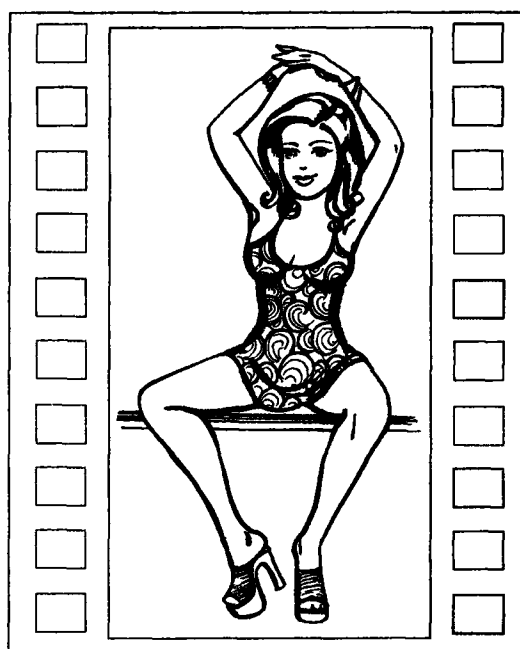
Достаточно немного развести ступни, разомкнуть снизу букву «О», и поза сразу становится фотогеничной и привлекательной, демонстрируя все достоинства фигуры и исправляя ее недостатки. Подходит всем моделям, независимо от пола и возраста.



*Концентрация внимания зрителя при помощи замкнутой композиции.*



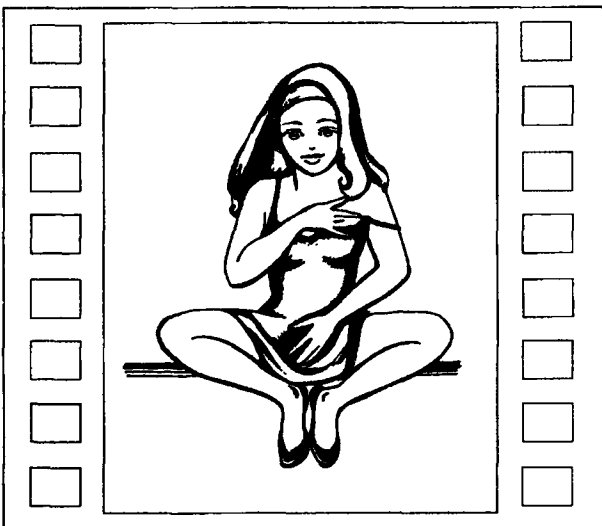
*Поза с O-образным положением ног.*



*Исправление O-образной позы.*

Поза, не образующая буквы «О» за счет низкой посадки модели, не противопоказана молодым девушкам, кроме съемки в фас, или моделям, которые сильно поджимают под себя ноги.

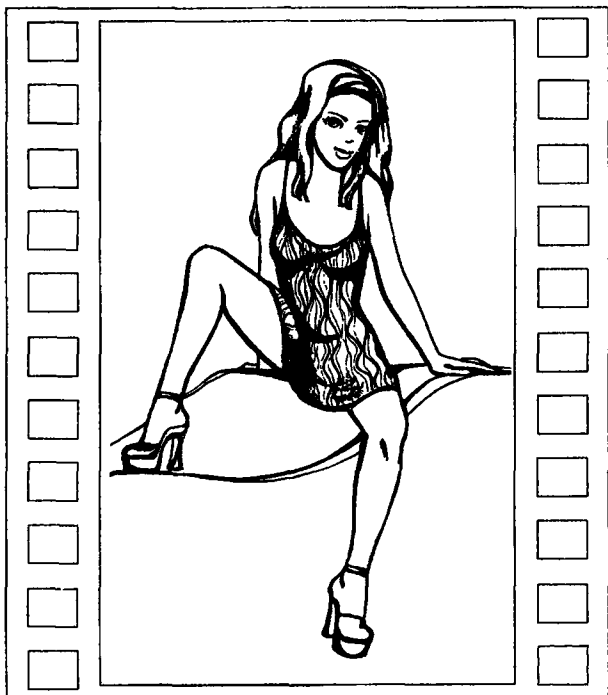
Когда ноги образуют замкнутую композицию, взгляд концентрируется целиком на них. Это возможно только при наличии неординарных внешних данных. Поза противопоказана коротконогим и полным моделям.



*Поза с низкой посадкой модели.*

## Ноги широко расставлены

Если при широко расставленных ногах колени расположены на разной высоте, то получается несколько вульгарная поза (для женщин). Такая поза больше подходит для девушек-подростков (желательно одетых в брюки). Она естественна для мужчин, демонстрирует их мужественность.



*«Вульгарная» женская поза.*

## Одна нога опущена вниз

Одна опущенная нога привлекает внимание. При этом расставленные ноги не способствуют восприятию всей фигуры модели из-за разноса внимания зрителя. Также эта поза в основном подходит лишь для подростков, женщин-спортсменок и мужчин.

Наибольший эффект демонстрации ног достигается, когда одна нога согнута в колене, а другая опущена, так как внимание зрителя концентрируется на опущенной ноге, к тому же ее длина за счет другой ноги, а также подъема ступни, зрительно увеличивается.

Фотогеничность позы усиливается, если опущенная нога образует с землей угол, близкий к  $45^\circ$ .



*Использование для демонстрации фигуры угла в  $45^\circ$ .*



*Демонстрация одной ноги в «отрыве» от остальной фигуры модели.*



*«Бесшабашная» поза*



*Сильный визуальный эффект демонстрации ног.*

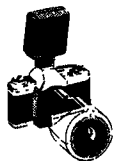


*«Уютная» поза.*

Расставленные ноги демонстрируют свои формы и придают образу некоторую бесшабашность и простоту. Поза не рекомендуется моделям пожилого возраста.

Полностью подвернутая нога делает позу более статичной. Она придает снимку оттенок уюта, комфорта.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



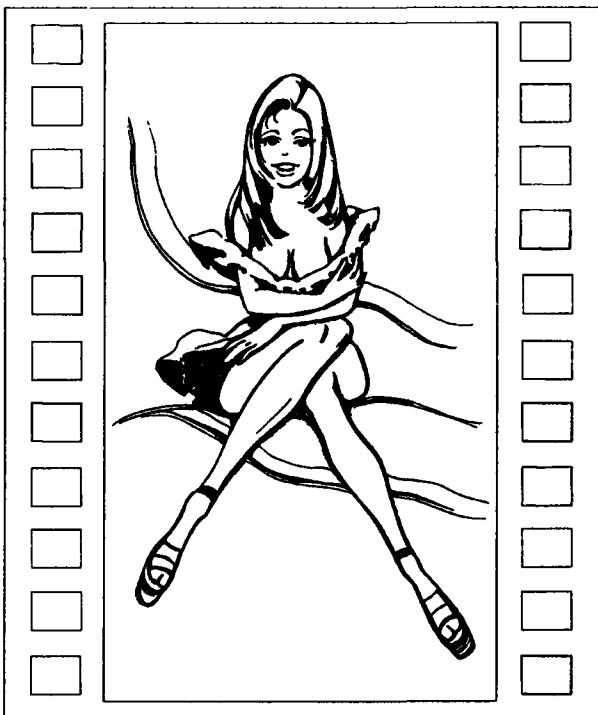
- *Длинные и пышные волосы необходимо учитывать с точки зрения построения кадра — они выступают как отдельный, обычно центральный, элемент композиции.*
- *Если у модели большой нос или глубоко посаженные глаза, то во время съемки ее лучше освещать "в лоб".*
- *Простая фиксация действительности фотоаппаратом в подавляющем случае не интересна. Чтобы выразить точку зрения фотографа на модель, надо сконцентрировать внимание зрителя на снимке либо на какой-нибудь детали, предмете, либо части внешности модели или ее эмоции.*

## Колено над коленом

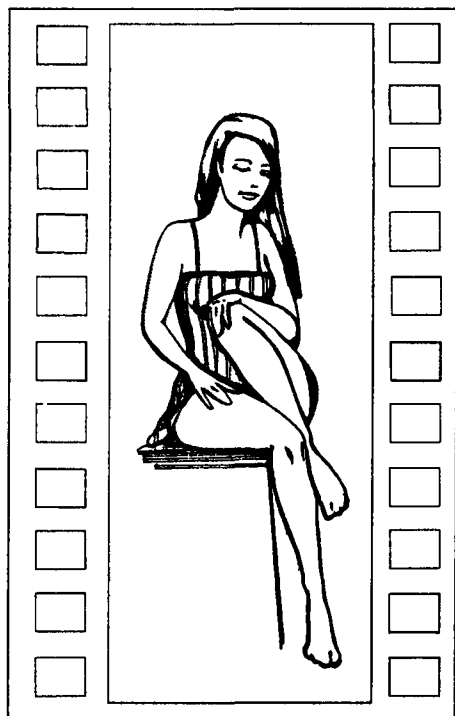
Это одна из самых фотогеничных и кокетливых поз. Взгляд зрителя, в соответствии с законами композиции, сразу концентрируется в точке пересечения коленей, а затем постепенно идет по линиям ног и туловищу.

Если ноги в позе сидя не перекрещены, а параллельны, то композиции придается определенный ритм.

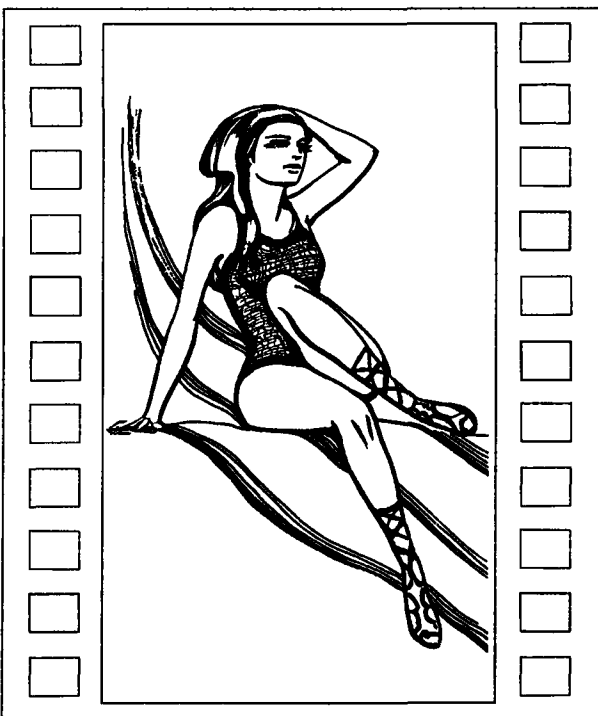
Эта поза выигрышна как для самой модели, так и для восприятия снимка целиком.



*Концентрация внимания зрителя на коленях.*



*Поджатое колено.*

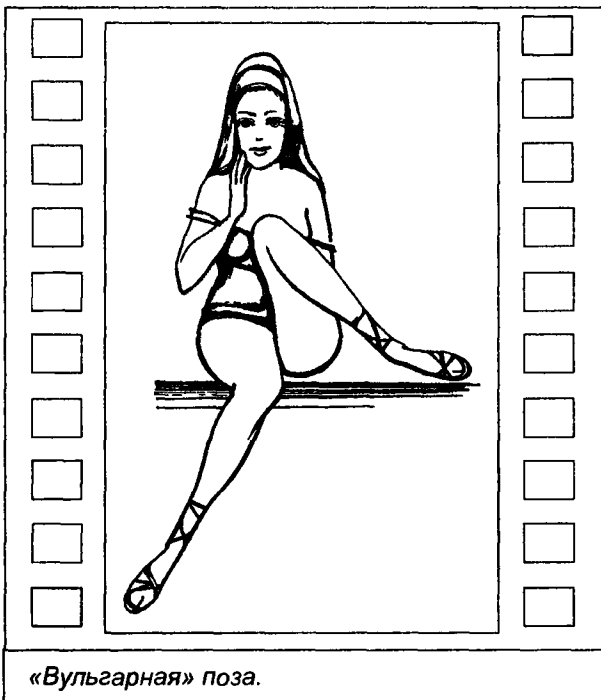


*Использование ритма в позе.*



Поджатое к груди колено говорит о зажатости и скромности модели, или о том, что она чего-то опасается.

Однако если в этом положении одно колено поднято слишком высоко, поза становится вульгарной, особенно для моделей с полными ногами.



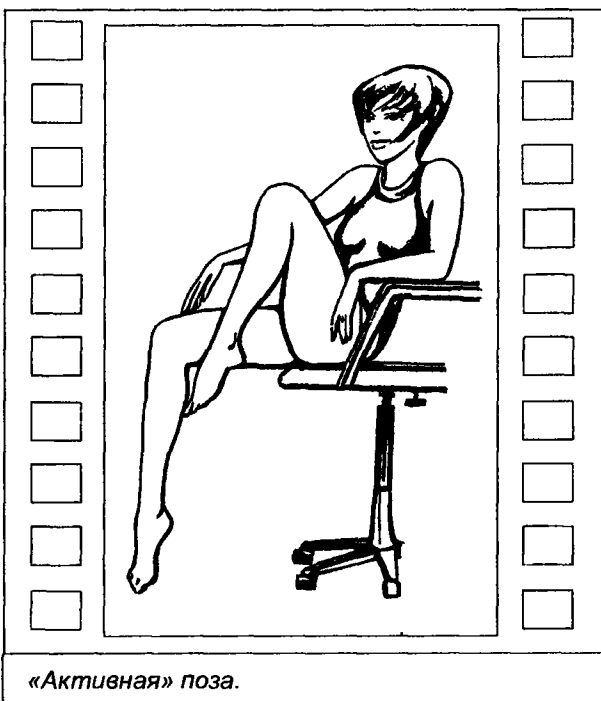
«Вульгарная» поза.

## Согнутая в колене нога поднята вверх

Высоко поднятое колено ноги модели говорит о ее активности и завышенной самооценке. Такая поза говорит о динамичности и спортивности модели. При съемке в фас она визуально удлинняет ноги модели.

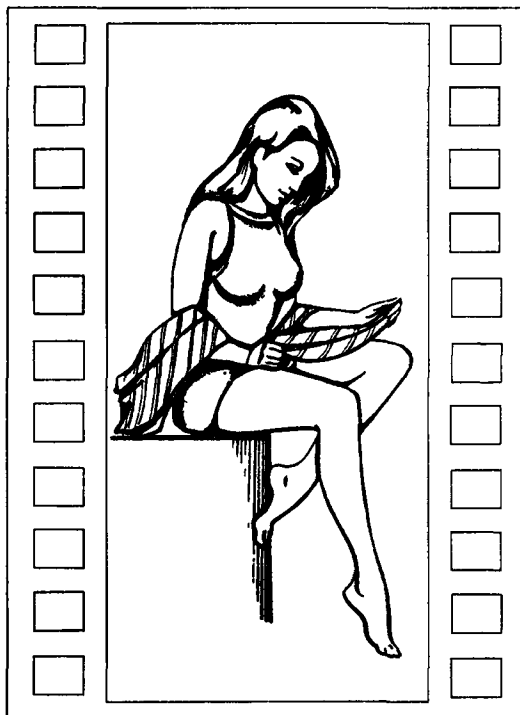
Поза, когда одно колено очень высоко поднято, создает ощущение грусти, скуки, утомления.

Снаружи обхватенное руками поднятое колено свидетельствует о замкнутости, уходе в себя. Если модель обхватит согнутую ногу под голенью, то поза также демонстрирует и достоинства фигуры.

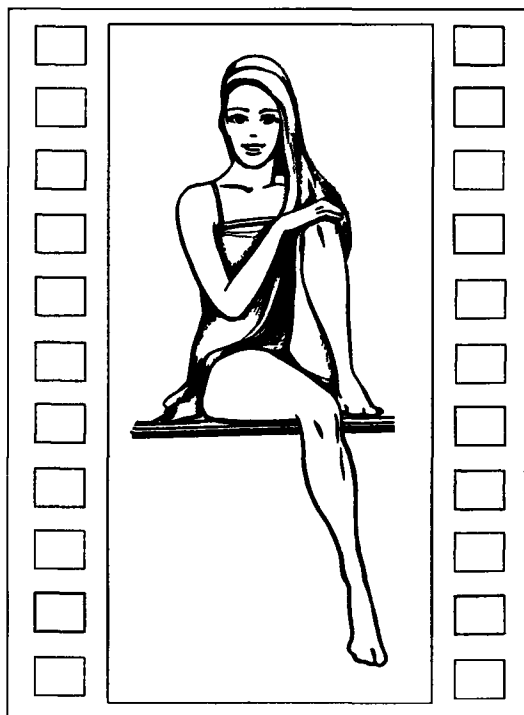


«Активная» поза.

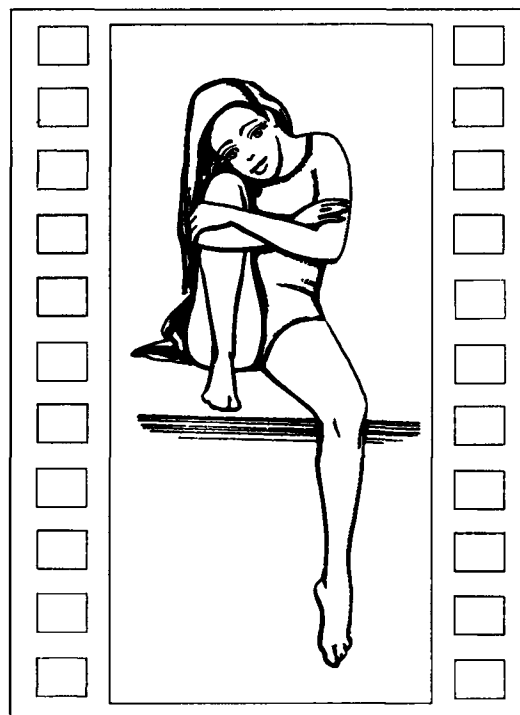
При съемке надо учитывать, что икра ноги, прижатая к какой-либо поверхности, выглядит неэстетично. Исключение составляют очень худые икры ног.



*«Динамичная» поза.*



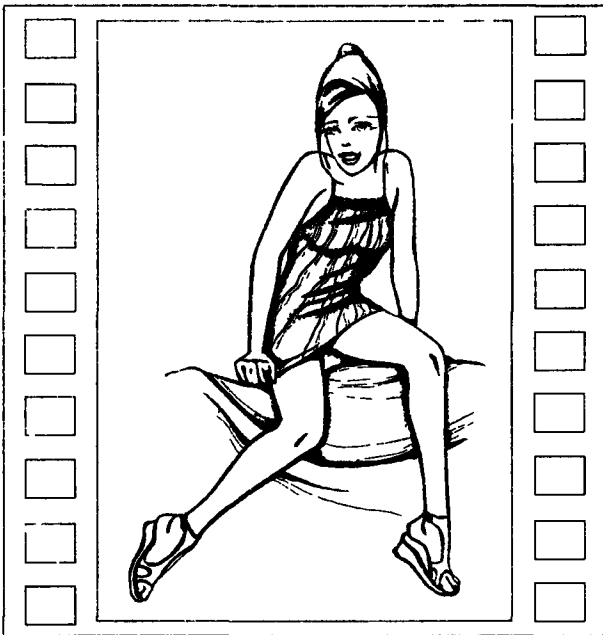
*Прижимание икры ноги к поверхности.*



*Грусть, скука, утомление.*

## Согнутая в колене нога опущена вниз

Эта поза вызывает у зрителя ощущение пессимизма, ассоциируется с ослабленным человеком. Также поза похожа на коленапреклонение, используемое в армейских и религиозных ритуалах.



«Пессимистическая» поза

## Согнутая в колене нога отведена в сторону

Нога, отведенная в сторону, говорит о том, что модель находится во власти своих чувств и эмоций.

На рисунке справа модель приняла игривую позу, слегка напоминающую танцевальное «па». Использовать ее надо с большой осторожностью, так как поза неудобна и может выглядеть неестественно. Композиционно поза неуравновешенная, так как согнутое колено имеет явную форму стрелки, которая требует развития. Но поскольку противояеса нет, то композиционный центр сдвинут влево.

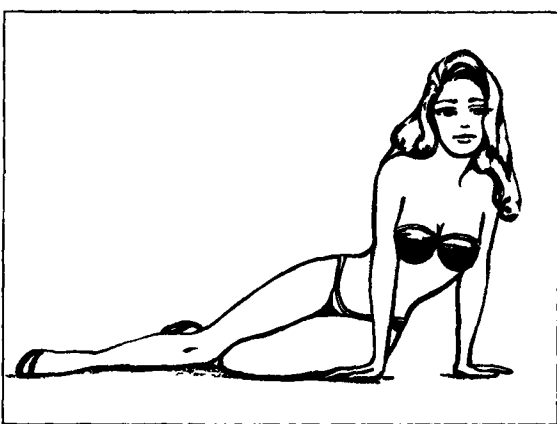


«Эмоциональная» поза.



«Игривая» и «завлекающая» позы.

## Сидя на боку



Подгиб ноги, находящейся снизу.

При желании зрительно увеличить длину ног модели, сидящей на боку, лучше поджать ногу, которая находится внизу, а не наверху.

Эффект достигается за счет плавного перехода линии бедра в линию ноги и подъема ступни.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Эффект красных глаз, который образуется из-за отражения света от сетчатки глаза, можно ликвидировать, отодвинув вспышку в сторону от оптической оси объектива фотоаппарата.



Поджатые ноги

Чем ниже опущены колени и чем больше ноги, согнутые в коленях, поджаты под себя, тем женственнее и романтичнее воспринимается модель на снимке.

Если сидящая модель одну ногу вперед, то фигура приобретает динамизм, она как бы движется вокруг своей оси.

Поджатые под себя ноги делают позу модели уютной, домашней, комфортной.

Скрещенные и плюс поджатые ноги говорят о внутренней защищенности модели от внешней среды.



«Вращательная» поза.



Женственная поза.



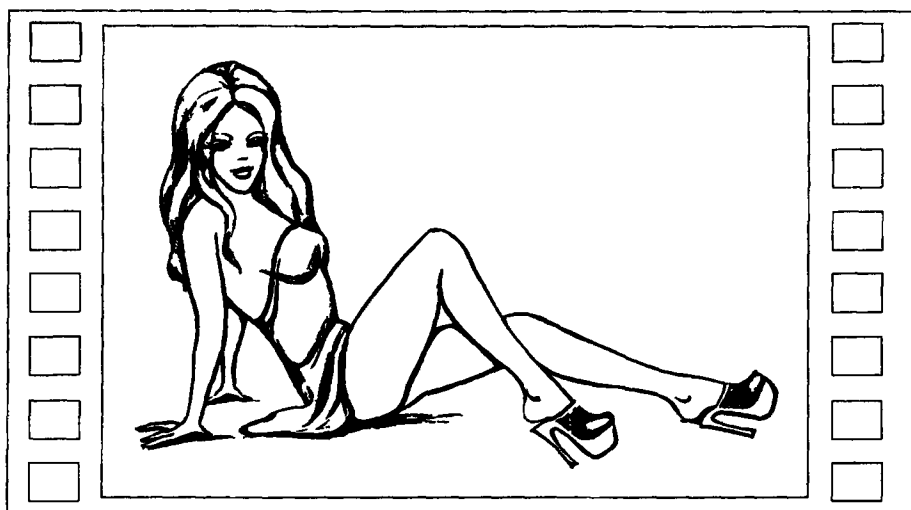
Внутренняя защищенность.

Подобному восприятию особенно способствуют такие атрибуты уюта, как мягкое кресло и домашний халат.



*Использование атрибутов уюта*

## **Одна нога вытянута, другая согнута**



*Изменение линии контура в зависимости от того, какая нога согнута.*

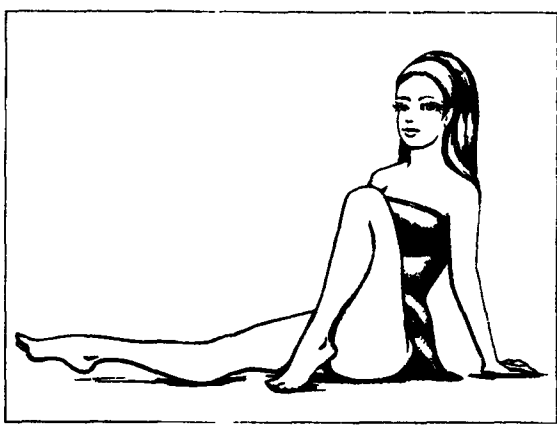
Если одна нога согнута в колене, то при этом не рекомендуется перекрещивать ноги, так как это негармонично и зрительно резко укорачивает длину ног. Поза не рекомендуется полным и коротконогим моделям, так как вытянутая нога зрительно делится на две части, которые уже не воспринимаются как единое целое.



*Переход линии согнутой ноги в линию выпрямленной*



*Колено вверх, ноги перекрещены.*



*Сильно поджатая нога.*

Какая нога согнута в колене — ближняя или дальняя по отношению к объективу, не играет роли при положении тела модели, сидящей в профиль. Это связано с тем, что контур согнутой ноги плавно переходит в линию вытянутой ноги. В результате фотогеничность позы не теряется в любом случае, независимо от комплекции модели.

Сильно поджатая нога говорит о хорошей физической подготовке модели и демонстрирует красоту фигуры. Согнутое колено образует форму стрелки, направляя взгляд зрителя вверх. Психологически эта поза подразумевает оптимизм и сильное чувство собственного достоинства у модели.

### **Одна нога согнута, другая вытянута**

В такой позе лучше фотографироваться в профиль или в



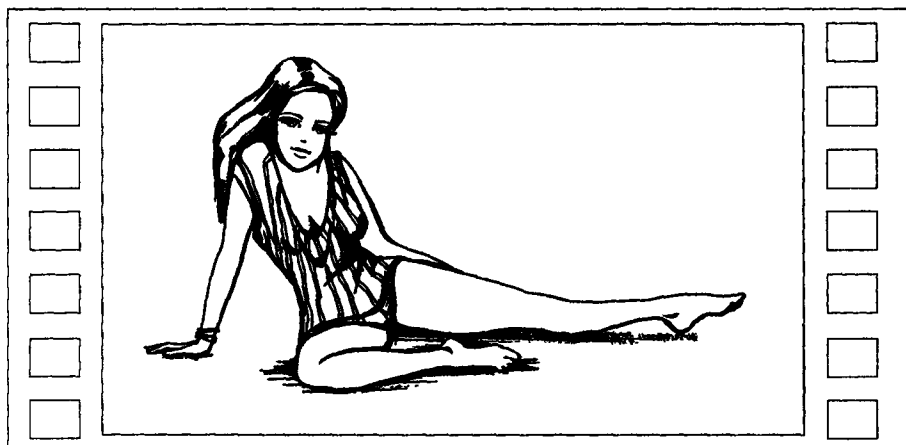
*Исправление недостатков фигуры при помощи позы.*

фас, при этом вытянутая нога должна быть расположена так, чтобы фотограф видел ее всю. Поза хотя и статичная, вытянутая в сторону нога создает эффект движения. Это необходимо учитывать при кадрировании снимка.

Поза в некоторой степени исправляет недостатки фигуры модели, особенно если туловище развернуто к вытянутой ноге.

Сильно поджатая нога модели увеличивает динамику и элегантность фигуры, но для принятия такого положения тела нужна достаточная гибкость.

Поза в некоторой



*Одна нога вытянута.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

## **Маленькие секреты больших фотографов**

- Если фигура модели не помещается в полный рост в кадр, то ноги ей лучше "отрезать" либо намного ниже или выше коленей, либо чуть ниже края подола платья.





*Динамичная поза.*

## Колени вместе, ступни врозь



*«Подростковая» поза*

Эта поза немного неестественна и больше подходит подросткам, у которых суставы ног еще очень подвижны. Стрелка, образуемая нижними частями ног, указывает на фигуру модели, концентрируя на ней внимание зрителя.

## Маленькие секреты больших фотографов



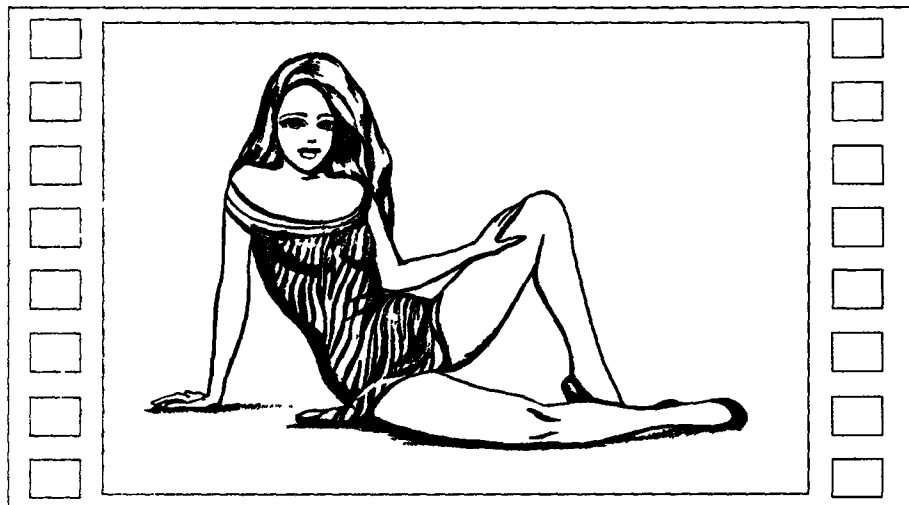
- Если при съемке модель освещают несколько источников света, то надо внимательно смотреть за его перераспределением: чтобы не были сильно освещены тени, отсутствовали сильные блики и двойные тени

## Согнутые ноги, образующие замкнутый контур

Согнутые в коленях ноги, в зависимости от положения тела, позволяют скрывать недостатки фигуры, так как острые углы ног, образующие в комплексе замкнутый контур, и прямое туловище воспринимаются отдельно, а не как единое целое. Этому также способствуют стрелки, образуемые ногами, которые направлены в разные стороны, не позволяя вниманию зрителя сконцентрироваться на фигуре модели. Благодаря этому поза подходит и полным, и коротконогим моделям.



*Образование коленями «стрелок».*



*Универсальная поза.*

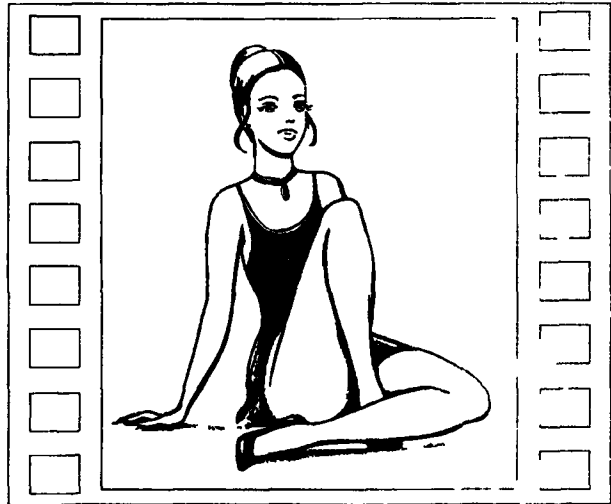
Если замкнутый контур ног разомкнуть (можно даже за счет ракурса), то позу можно использовать для привлечения внимания зрителя к достоинствам фигуры. Благодаря тому что части тела образуют собой стрелки внимание зрителя «разносится» по сторонам, его взгляд концентрируется сразу на всем и ни на чем конкретно.

## Ноги согнуты в коленях, одна поднята, а другая лежит

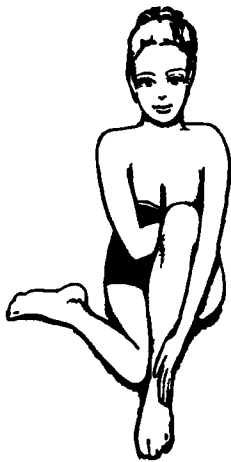
Эффектная поза демонстрации фигуры, хотя неудобная и несколько нарочитая. Обилие острых углов привлекает внимание зрителя.

Излишне придвинутая к себе нога делает позу неестественной.

Эффект демонстрации фигуры усиливается, когда модель упирается руками в поверхность.



Эффект демонстрации фигуры



Угол в 45°, образуемый ногой.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Для того чтобы получить более "живые" снимки побойте официального мероприятия, достаточно поставить присутствующих в нестандартную ситуацию или попросить их сделать что-либо, чем они обычно не занимаются с происходящим.



*Неестественная поза*

Если нога согнута еще больше или перекрещена, визуальный эффект демонстрации фигуры усиливается. При ракурсах в фас можно исправлять недостатки пропорций фигуры, соответственно наклоняя вперед или назад туловище

Если у модели согнутая в колене нога составляет угол около  $45^\circ$  с поверхностью, то снимок, как и модель, от этого только выигрывают.



*Демонстрация фигуры*



*Исправление недостатков внешности при помощи рук и позы*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- Вечерний дневной свет окрашивает все вокруг в более теплые красно-коричневые тона.
- Лучший контраст светотеней при съемке на улице для средних широт — через час после восхода солнца
- При съемке модели с одним источником света психологически предпочтительнее, чтобы он падал слева сверху.

## Ноги перекрещены

Поза, отдаленно напоминающая позу «лотоса» йоги, фотогенична, но при этом руки надо держать либо внизу, у земли, либо вверх, в районе головы, либо упертыми в колени с выставленными локтями. В любом случае лучше, чтобы тело модели выглядело симметричным.

Скрещенные ноги, или поза сидя «по-турецки», практически всегда производят отличное впечатление. Множество пересекающихся в композиции линий позволяют скрыть недостатки фигуры, а руки на коленях визуально укорачивают туловище и создают великолепный замкнутый силуэт.

Поднятые вверх на уровень груди и выше руки зрительно удлиняют туловище. Композиции этих поз позволяют вписать фигуру в треугольник, стоящий на земле, что придает ей устойчивость и стабильность.



*Поза «лотоса».*



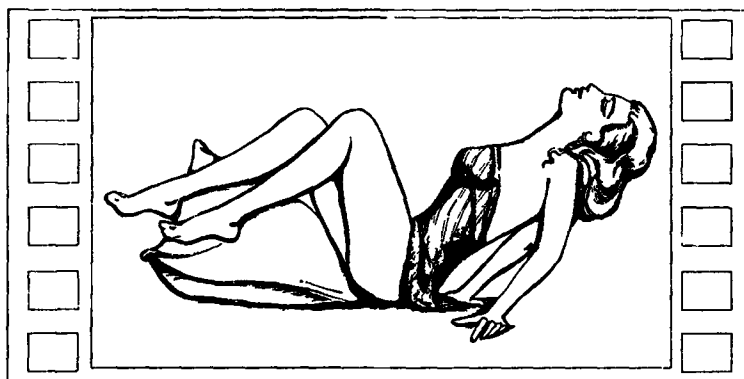
*Поза сидя «по-турецки».*



*Влияние рук на визуальное восприятие длины туловища.*

## Согнутые колени подняты вверх

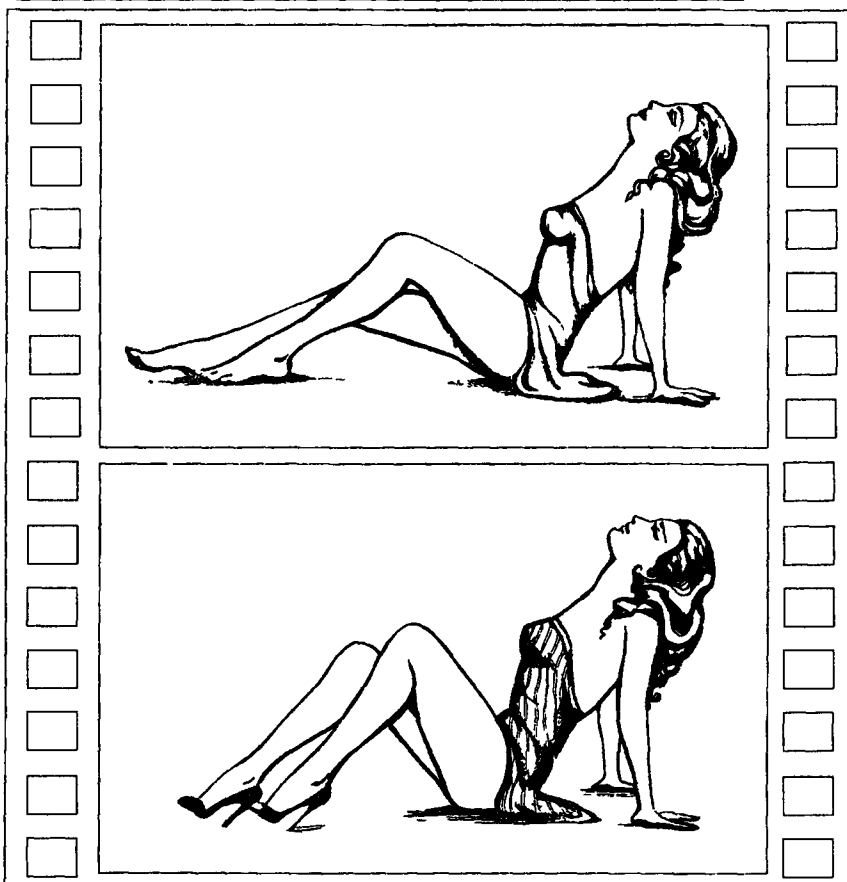
Если у модели, сидящей на плоскости, оба согнутых колена подняты, то возникает своеобразная зависимость: чем выше они подняты, тем больше энергетика модели, готовность ее встать и начать действовать.



В том случае, когда ноги находятся на возвышении, появляется эффект демонстрации фигуры.

А неустойчивое ее положение придает модели дополнительную динамику.

*Ноги на возвышении.*

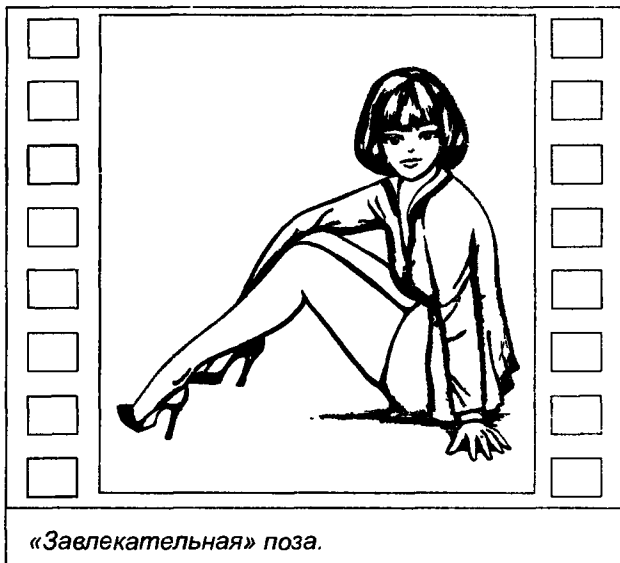


*Зависимость энергетика модели от степени согнутости коленей.*

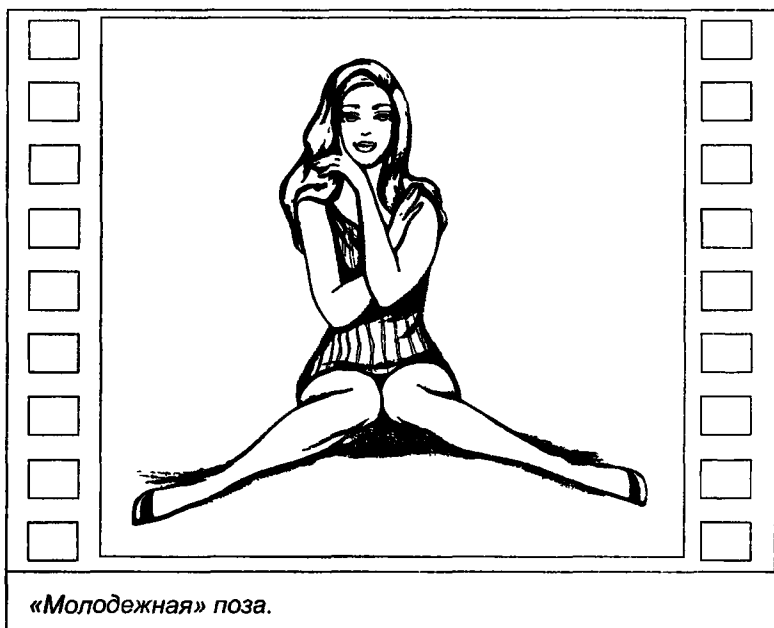
## Колени вместе, ступни врозь

Сомкнутые приподнятые колени и разведенные ступни ног несут эффект завлечения независимо от ракурса съемки, так как содержат намек на нечто интимное и заставляют работать воображение зрителя. Этому способствует и эффект тоннеля, которого при желании легко достичь (см. раздел «Композиция»).

Такая поза подходит в основном подросткам и спортсменам, и говорит лишь о гибкости тела.



«Завлекательная» поза.



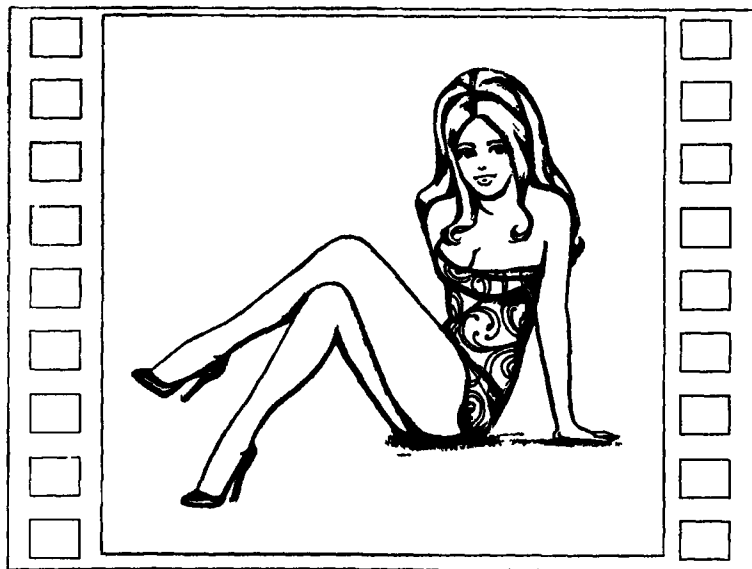
«Молодежная» поза.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При непропорциональном теле (особенно при коротких ногах) не рекомендуется снимать модель в профиль.
- Нога, визуально воспринимаемая отдельно от фигуры модели, выглядит изящнее и длиннее.

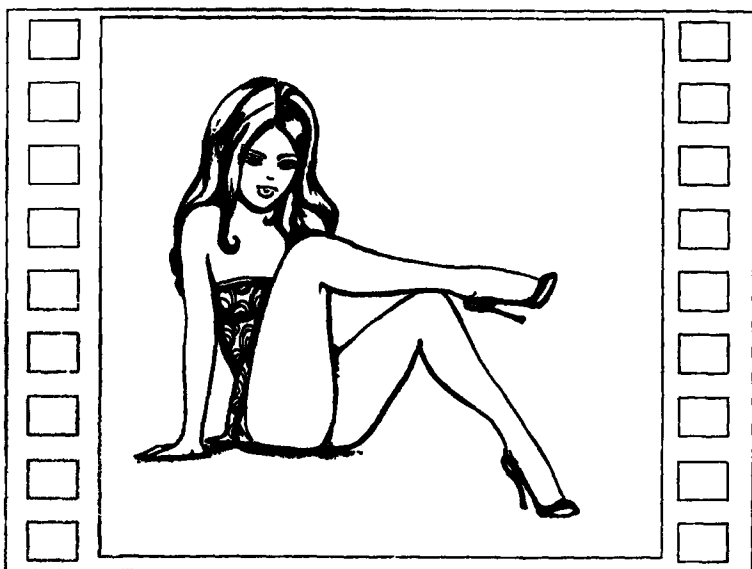
## Нога на ногу



Нога на ногу.

Поза нога на ногу у сидящей модели служит для демонстрации фигуры.

Чем дальше расположены колени друг от друга, тем раскованнее поза, фотогеничнее с точки зрения композиции, так как образуются несколько замкнутых контуров, ведущих по себе взгляд зрителя.



«Раскованная» поза.

## Маленькие секреты больших фотографов

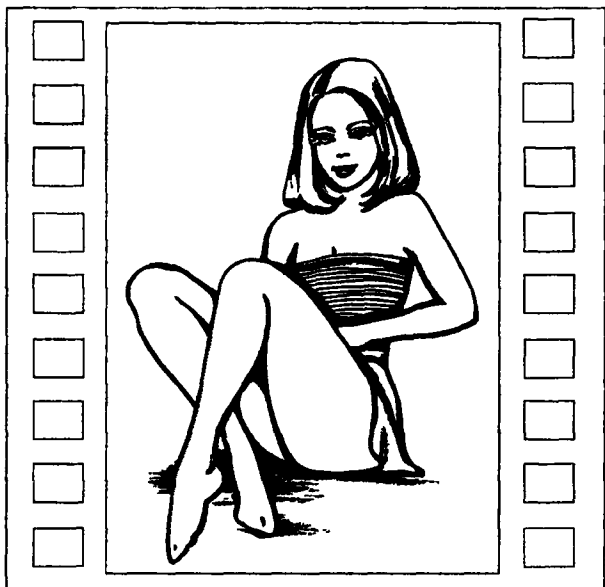


- В тот момент, когда фотограф уже готов сделать кадр, модели нужно еще больше напрячься, втянуть живот, вытянуться так, чтобы все тело было в напряжении.



# Ноги согнуты и поджаты под себя

Если стопы ног стоят рядом, при том что согнутые колени подняты вверх, поза выражает скромность и романтичность модели и передает ощущение уюта. В некоторых случаях руки, обхватывающее тело, показывают, что модель замерзла. Этот прием часто используется для создания образа и настроения снимка.



*Демонстрация фигуры замкнутой в себе модели.*

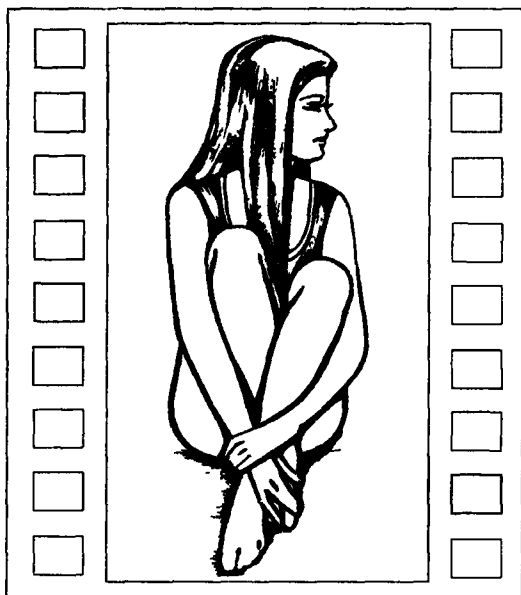
Поза, в которой ноги перекрещены, говорит о замкнутости модели, уходе в собственный мир комфорта и уюта, об отрешенности от окружающих. Одновременно с этим демонстрирует все достоинства фигуры модели, смягчая ее недостатки.

Если модель обхватывает колени руками, поза говорит о ее еще большей зажатости, о том, что она полностью ушла внутрь себя и находится во власти чувств.

Перекрещенные руки, опущенные в сторону щиколоток, делают позу психологически



*«Замерзшая» модель.*



*Нейтральная поза.*



*Неустойчивая замкнутая поза.*



*Поза отчаявшейся модели.*



*Уход модели в себя*



*Попытка взять себя в руки.*

нейтральной, но зато удачной с точки зрения композиции, так как взгляд зрителя фокусируется на точке пересечения рук и ног как на смысловом центре, из которого выходят лучи ног и рук модели.

Подтянутые к голове колени, обхваченные руками, повествуют об одиночестве и отчаянии модели, о ее желании отгородиться от окружающего мира.

Если модель обхватывает ноги под коленями, значит, она еще и нуждается в посторонней поддержке и защите, при этом закрываясь от окружающего мира, в ее душе поселилось равнодушие ко всему происходящему. Поза неустойчива и психологически, так как при ее восприятии подразумевается покачивание модели вперед-назад.

Обхват руками бедер под коленями создает задумчивый образ и свидетельствует о том, что модель хочет взять себя в руки.

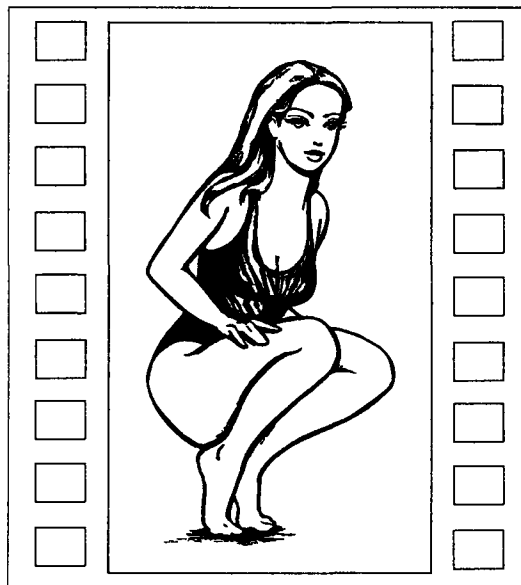
# ПОЗЫ НА КОРТОЧКАХ

Как правило, позы на корточках не очень часто практикуются в фотографии и обычно носят характер отношений взрослый — ребенок, когда взрослой модели надо присесть, чтобы стать одного роста с «маленьким человеком».

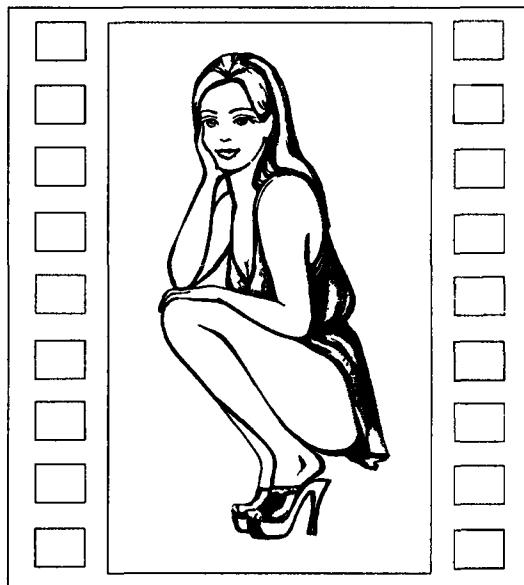
При некоторых ракурсах они носят эротичный или явно вызывающий характер. Однако эти позы не лишены и художественной привлекательности, так как позволяют изменить пропорции тела и скрыть его недостатки. В этой позе у модели очень хорошо прорисовываются различные группы мышц.

## Колени сжаты на одном уровне

Наиболее распространенная поза. При этом опора идет не на всю стопу, а на носки! Поза олицетворяет собой скромность, невинность. С точки зрения композиции, особенно при ракурсах съемки в профиль, поза является неустойчивой, так как модель в данном случае можно вписать в геометрическую фигуру эллипс, упирающийся малым радиусом в землю и под воздействием силы тяжести готовый опрокинуться. Это придает фигуре модели дополнительную динамику, так как подразумевается, что она должна прилагать некоторые физические усилия, чтобы сохранять равновесие. Упор на сторонние предметы лишь подтверждает это.



*Поза на корточках.*



*Исправление недостатков фигуры позой.*



*Превращение позы модели из динамичной в статичную.*



*Придание визуальной устойчивости модели.*

Полноту можно скрыть, если модель сидит на корточках в профиль. Но надо учитывать, что модель в такой позе выглядит неустойчиво, поэтому на снимке появляется динамика, так как модель должна прилагать некоторые физические усилия, чтобы удерживаться в таком положении. При съемке в фас может возникать эффект тоннеля (см. раздел «Композиция»).

Устойчивость модели может придать касание земли руками, а также если модель немного расставит ноги вдоль вертикальной оси.

Еще большую устойчивость фигуре модели придает поза с разведенными в стороны ступнями.

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Все позы, движения во время съемки важно выполнять с полной отдачей. В противном случае зритель может искаженно трактовать донесенный до него замысел снимка.*
- *Переход от прямых и плавных линий тела в беспорядочные и неплавные линии одежды, а также разность фактур поверхностей (линейный контраст) привлекают внимание зрителя,*
- *Об энергии модели говорит жест, когда большой палец любой руки отогнут примерно на сорок пять градусов. Если же он примыкает к ладони, то это говорит о физической слабости модели.*

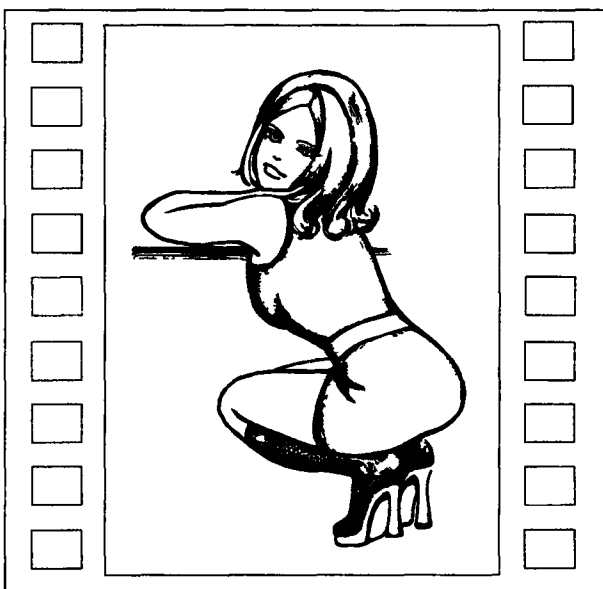
## Поза с опорой туловища на предметы

Стоит модели, сидя на корточках, прислониться к стене, как создается впечатление усталости. В этом случае надо сделать акцент на прогибе спины. Если она выгнута в сторону опоры, то изнеможение модели максимально, однако если изгиб спины в обратную сторону, талия выгнута в сторону живота, значит модель, несмотря на усталость, готова встать и двигаться дальше.

Опора спереди носит несколько романтический характер и элемент демонстрации фигуры. Взгляд фиксируется на линии бедер, поскольку это максимально выгнутая линия при любом ракурсе. Опора придает модели дополнительную устойчивость и статичность.



«Отдыхающая» поза.



«Романтическая» поза.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При полных бедрах выстраивать ноги модели в одну линию не рекомендуется, так как полнота бедер зрительно возрастает.

## Линия ног на разной высоте

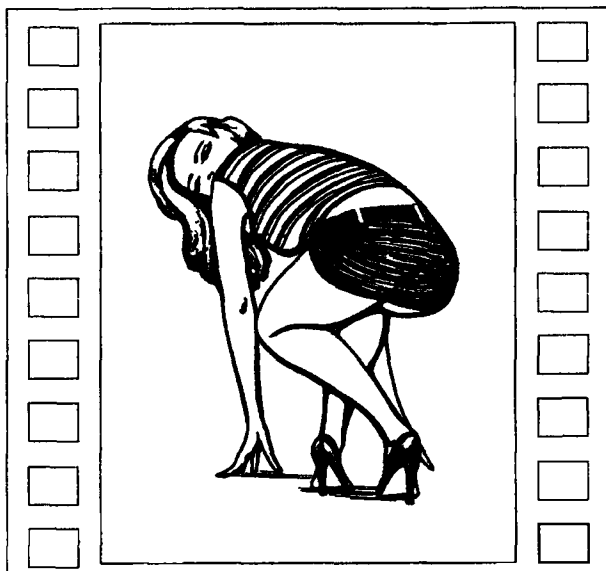
Если линии ног разнесены по высоте, то поза становится динамичной, предполагающей активное движение, так как образуется стрелка, направленная вверх. Не рекомендуется такая поза полным моделям: зрительно ноги становятся еще полнее за счет сильного изгиба в колене и «отвисания» мышц бедра. В целом производит оптимистическое впечатление.



«Активная» поза.

## Поза «встающая модель»

Позу встающей с корточек модели можно отнести к незаконченным позам. Она фотогенична по своей сути и выражает большую степень жизненной активности.



Встающая модель.

## Ноги разведены

Поза, когда у сидящей модели разведены колени, носит несколько фривольный характер, поэтому такая поза подходит подросткам и мужчинам, как более естественная для них. При этом поза теряет впечатлительное неустойчивости и становится стабильной, так как при таком положении коленей невозможно держать ступни ног вместе.

Особенно это становится явным при съемке в фас или анфас. Образуемые коленями стрелки, направленные в разные стороны при ракурсах в фас, не способствуют концентрации внимания зрителя.

При этом надо обращать внимание на положение рук, особенно если они упираются в колени. Спокойно лежащие руки делают фигуру статичной и привлекательной, так как колени перестают выполнять функции стрелок, направляющих взгляд зрителя. Но внимание зрителя концентрируется опять-таки на коленях модели.



«Фривольная» поза.



«Стрелы» коленей не позволяют сконцентрировать внимание на фигуре модели

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Очень сильно перекрещенные ноги модели производят вульгарное впечатление.*

Руки с разведенными локтями вносят в позу агрессивность за счет визуального увеличения модели в объеме.

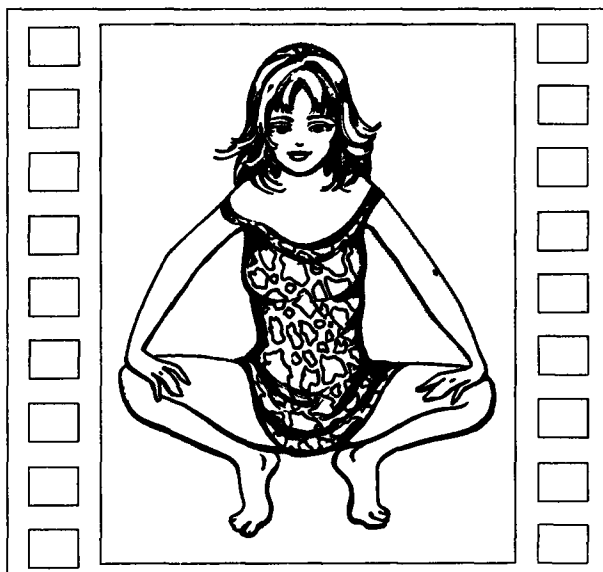
Сидящая на корточках модель с сомкнутыми, упирающимися спереди в землю руками вызывает у зрителя ассоциации с животным, полностью убирая с нее «налет интеллектуальности».



Статичная поза



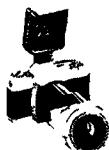
«Обезьянья» поза



Агрессивная поза

•••••

## Маленькие секреты больших фотографов



- Во время съемки необходимо следить за тем, чтобы модели в темной и ли светлой одежде не сгруппировались с одной стороны кадра, что приведет к «перекосу» композиции





«Беззаботная» поза.

Поза, когда модель, держась за палку одной рукой, отклоняется на возможно больший угол, говорит о спортивности модели и носит несколько беззаботный характер.

## Колени согнуты и расположены на разной высоте

Широко расставленные ноги демонстрируют свою форму. Они зрительно удлиняются. Их неодинаковое положение по высоте придает модели дополнительную динамичность. За счет сильных изгибов и большого количества наклонных линий взгляд зрителя фиксируется именно на ногах.



Демонстрация достоинств фигуры модели.

## Маленькие секреты больших фотографов

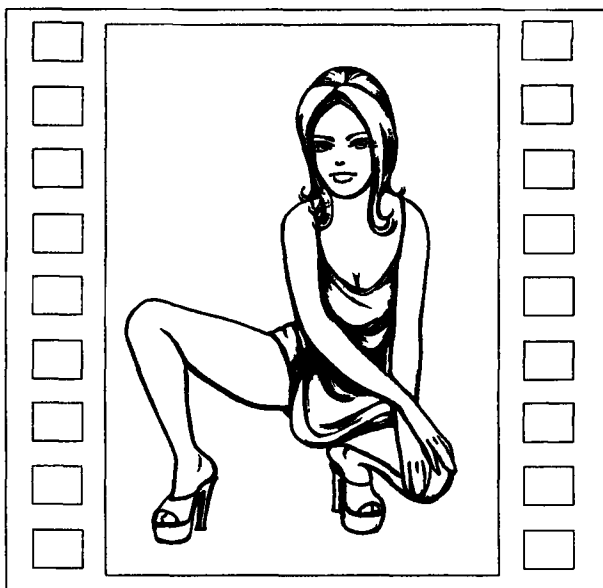


- При съемке с близкого расстояния со вспышкой часто вместо лица модели получается белый «блин». Чтобы этого избежать, лампу вспышки можно прикрыть кусочком марли или кальки.

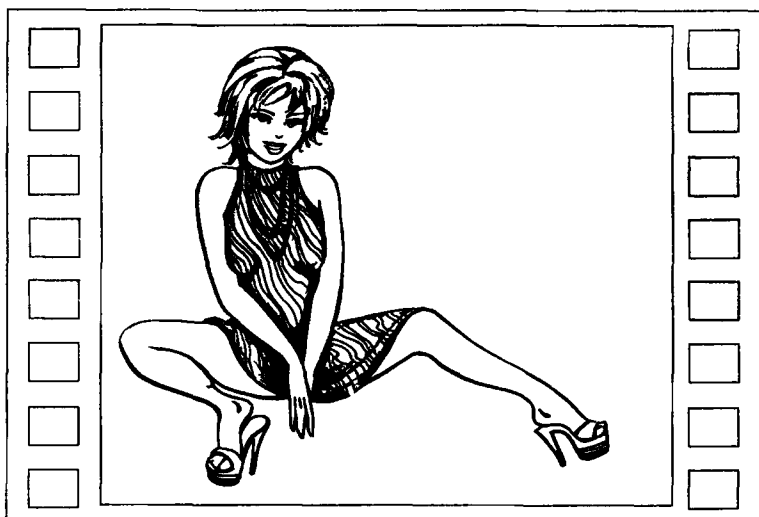
## Одна нога отставлена в сторону

Эффект от позы усиливается, если руки лежат на одном колене, тело слегка отклонено или если одна нога немного отставлена.

Поза напоминает па из русского народного танца вприсядку. Вытянутая вперед одна нога придает позе нарочитость, поскольку очень неудобна. Однако эта поза в полной мере демонстрирует всю красоту отставленной ноги.



Концентрация внимания зрителя на позе.



Поза «вприсядку»

Изящно изогнутая щиколотка (если это позволяет физическая подготовка) усилит красоту фигуры и всего снимка, так как в композиции появляются дополнительные изогнутые линии, а значит, и точки, привлекающие к себе внимание зрителя.

## Маленькие секреты больших фотографов



- При полной фигуре модели нельзя сниматься фас — анфас из-за своеобразных очертаний ног.

Иногда, чтобы удержать равновесие, модели приходится опираться на руку. Такая поза более естественна, так как более устойчива.



*Изгиб щиколотки ноги делает фигуру более фотогеничной.*

## **Одна нога выставлена вперед**

Эта поза, как и предыдущая, демонстрирует красоту ног.

Спрятав тело за ногу, можно зрительно исправить недостатки фигуры. Нога, образуя стрелку, направленную вверх, делает фигуру модели легкой и воздушной, несмотря на горизонтальное расположение тела.



*Демонстрация красоты ноги.*



*Исправление недостатков внешности позой.*

# ПОЗЫ НА КОЛЕНЯХ

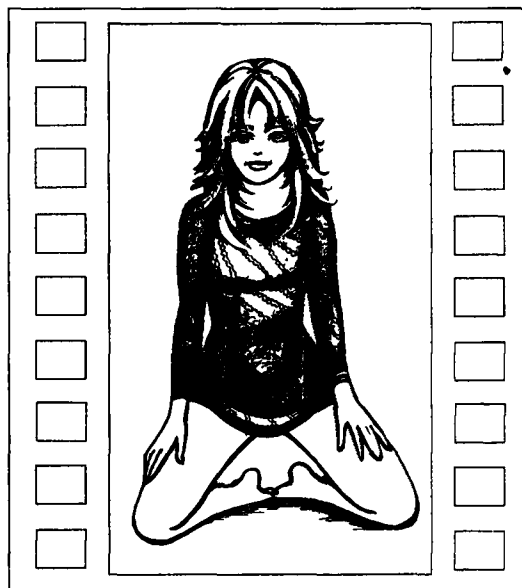
## Ноги, согнутые в коленях, разведены у привставшей модели

Психологически все модели, стоящие на коленях, воспринимаются как униженные и оскорбленные либо морально сломленные. Особенно ярко это выражается при съемке с верхних ракурсов. Поза, с точки зрения композиции, статична, так как фигуру модели можно «вписать» в треугольник, при разведенных ногах он будет почти равнобедренным, стоящим своим основанием на земле. Поза воспринимается как «приземленная» и спокойная, а ракурс в фас усиливает это восприятие.

Когда модель привстает с колен, образуется в целом нейтральная поза, но она обладает определенной энергетикой и динамикой движения, хотя и статична по своей сути. При съемке с нижних ракурсов возникает эффект демонстрации достоинств фигуры модели.



Статичная поза на коленях.



Привставшая модель.

## Маленькие секреты больших фотографов

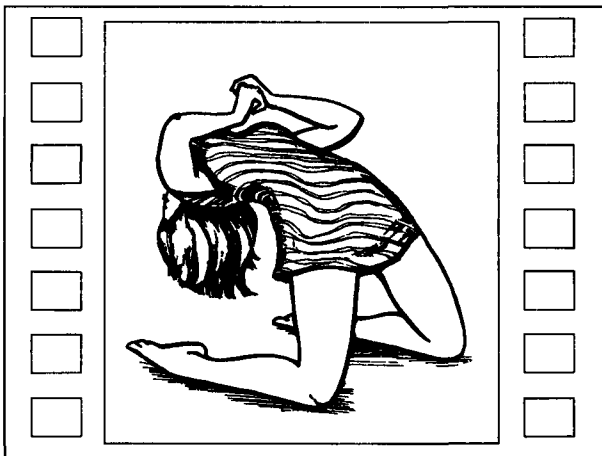


- Если модель лежит на спине, вытянув ноги, полные бедра (так называемые галифе) у моделей-женщин «расползаются».

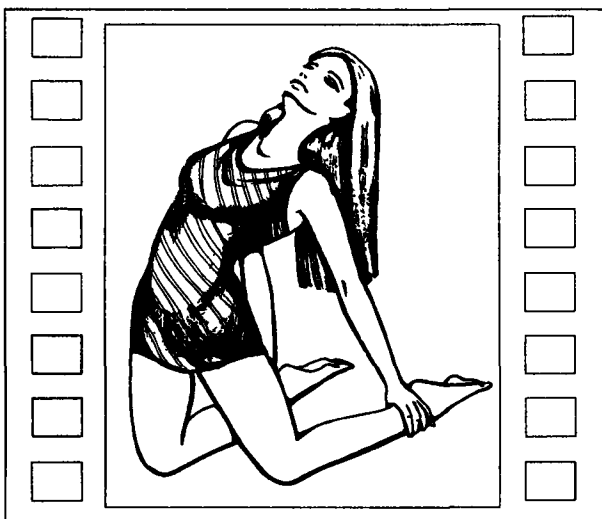
## Тело прогнуто назад

В этой позе также можно продемонстрировать гибкость фигуры и ее достоинства. Однако, с точки зрения композиции, контур фигуры тела модели получается незамкнутый, динамики не возникает, и такое положение тела выглядит статичным.

Если модель руками касается щиколоток, возникает замкнутый контур, более совершенный с точки зрения композиции.



*Демонстрация достоинств фигуры*



*Создание замкнутого контура при помощи рук.*

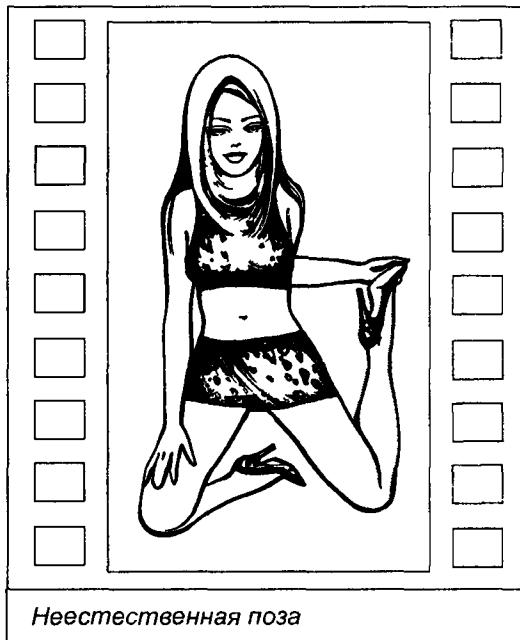
## Маленькие секреты больших фотографов



- *Поза в виде буквы «О», образуемая ногами сидящей модели с разведенными коленями и сомкнутыми ступнями, неэстетична.*
- *Пограничным размером фотографий является формат 18 x 24 см. Если размер снимка меньше указанного, то глаз полностью охватывает его. Он выглядит резче и отчетливее, но при этом не дает впечатления глубины и рельефности.*

## Стопа поднята вверх

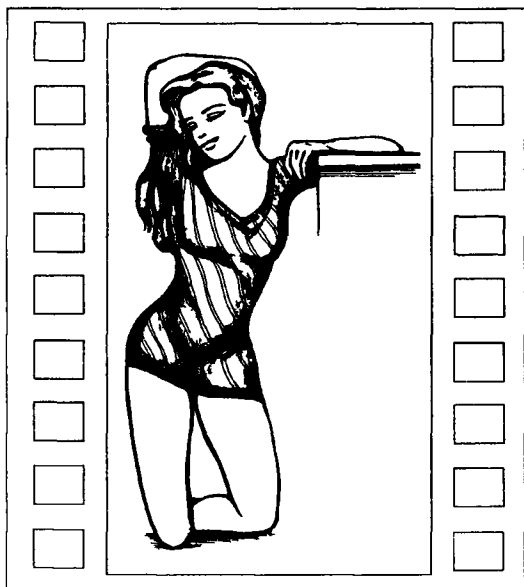
Подняв одну или обе стопы, модель создает неестественную позу, которая выражает душевный дискомфорт модели, да и удачность демонстрация фигуры при этом становится сомнительной.



*Неестественная поза*

## Позы с опорой на какие-либо предметы

Если модель, стоя на коленях, упирается спереди руками в землю, то она вызывает ассоциацию с человеком, ушедшим в себя, в свои чувства.



*Демонстрация достоинств фигуры*



*Незащищенность.*

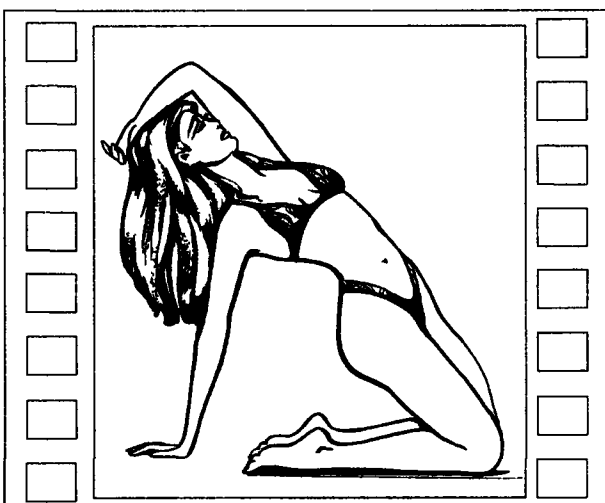
При опоре на что-либо сбоку модель демонстрирует свою фигуру за счет изгиба тела.

Прислонившись спиной или опершись руками на что-либо сзади, демонстрируется открытость, покорность и незащищенность, готовность принять на себя любой удар.

Если тело модели находится по отношению к зрителю в профиль, а его угол наклона приближается к  $45^\circ$ , то вся фигура в соответствии с законами композиции воспринимается зрителем как более легкая.



*Модель ушла в себя.*



*Использование в позе угла в  $45^\circ$*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Полусогнутые ноги модели выглядят неэстетично.*
- *Диагональный ракурс сверху вниз исправляет пропорции тела, так как вынуждает зрителя домысливать образ, исходя из своих вкусов и идеалов.*

## Сидя на коленях в упоре

Если модель сидит в упоре на коленях, то ее поза говорит о расслабленности и спокойствии. Расставлены или сомкнуты согнутые в коленях ноги, не имеет особого значения, хотя в последнем случае модель создает более невинный образ. В этом положении тела при помощи жестов можно придать модели любую статичную эмоцию.



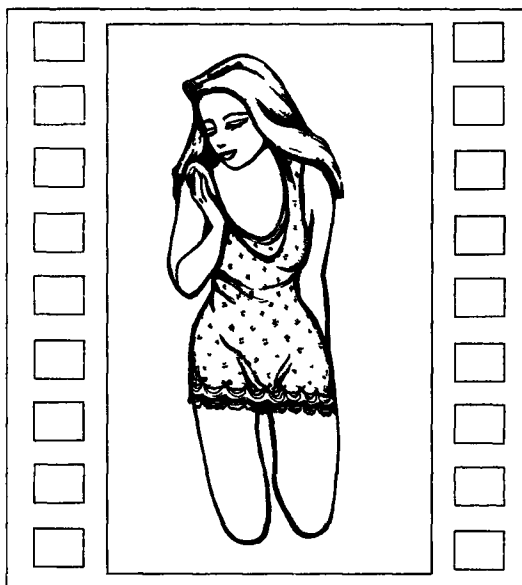
*Расслабленность.*

Однако эта поза не рекомендуется моделям с полными ногами, так как зрительно они становятся еще полнее.

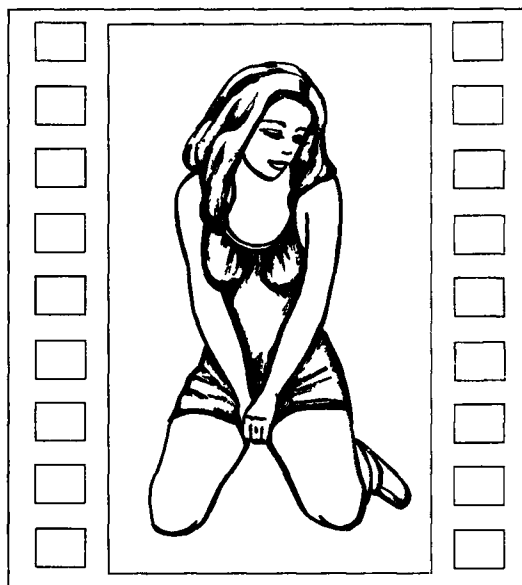
Если модель пытается прикрыть ноги платьем, то возникает эффект обольщения, о чем будет рассказано далее.

Толщину бедер можно скрыть перекрещенными руками, но при этом надо учитывать, что поза получается закрытая, присущая очень скромным и психологически скованным моделям.

Упор в колени вывернутыми руками придает модели определенный шарм, создает образ невинности, кокетства, демонстрирует фигуру.

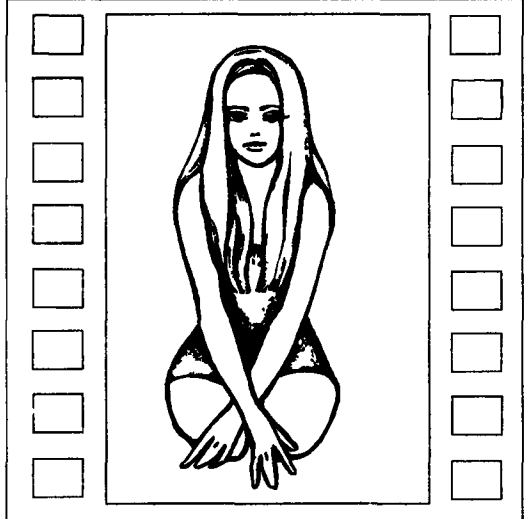


*Статичная эмоция.*

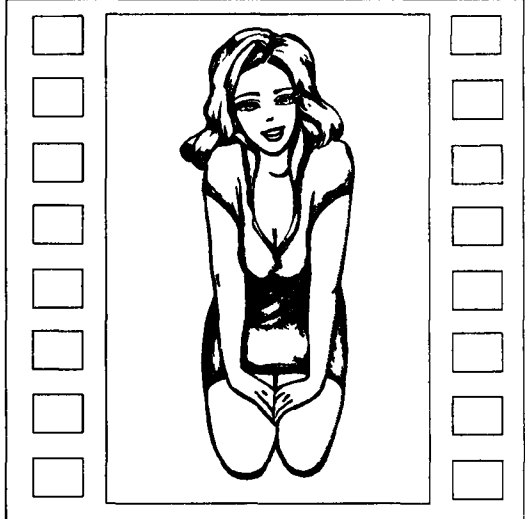


*Визуальное уменьшение полных бедер*





*Исправление недостатков фигуры.*



*Кокетство*

## **Упор спереди на далеко отставленные руки**

При упоре руками спереди поза выражает усталость, причем чем дальше отставлены руки, тем усталость выражается сильнее. Модель как бы стремится лечь.

При разведенных ногах и упоре руками в землю спереди образуется очень неудобная поза, находиться в которой можно лишь очень короткое время. Однако она интересна с точки зрения композиции.



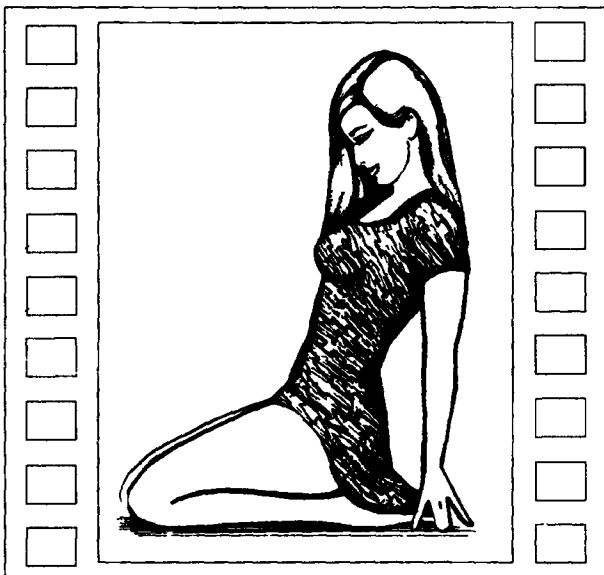
*Усталость*



*Композиционно совершенная поза.*

## Упор на руки сзади

Если модель отклоняет тело назад с упором на руки — поза предполагает демонстрацию фигуры, и чем больше отставлены руки назад, тем этот эффект сильнее.



*Демонстрация фигуры*

## Привстав на одном колене

Поза, когда у привставшей модели на земле стоит одно колено, выражает энергию, стартовое движение, особенно если нога стоит на носке. При ракурсах в профиль этому способствует выставленное вперед колено, образующее стрелку, направленную вперед.



*Гордость*



*«Присягающая» модель*

Если руки модели лежат на опущенном колене, то модель кажется гордой и статичной.

В этой позе руки и тело модели должны быть напряжены, иначе возникает дисбаланс между «верхом и низом» — энергичной позой и жестом спокойствия.

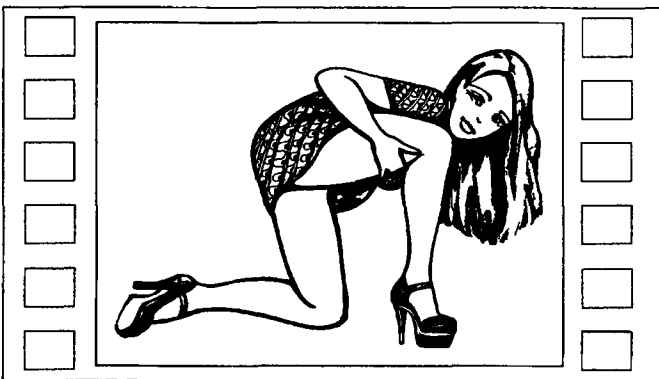


*Неудачная поза из-за возникшего несоответствия.*

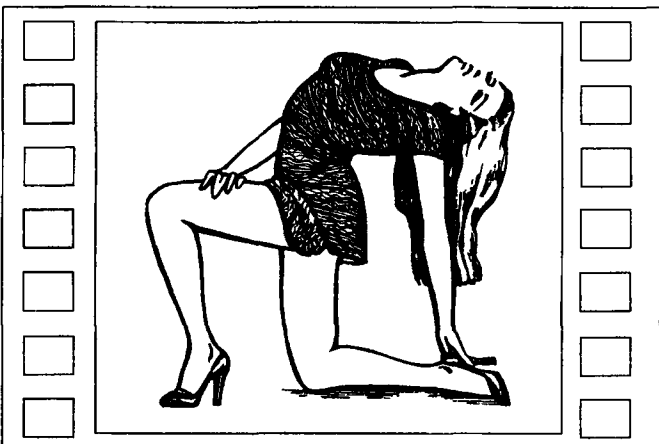
Полноту можно скрыть, максимально наклонившись и спрятавшись за ногой.

Когда модель опирается рукой или руками сзади, демонстрируя свою фигуру, поза получается композиционно уравновешенной.

При таком композиционном решении создается несколько замкнутых контуров, по которым скользит взгляд зрителя.



*Исправление недостатков фигуры при помощи позы*



*Композиционно уравновешенная поза.*

## Согнутая нога отставлена в сторону

Поза больше подходит для молодых моделей и служит для демонстрации внешних данных. Также эта поза подходит для мужчин, так как в ней имеются свойственные им прямые углы.

Если модель сидит на одном колене в упоре, то поза выглядит неестественно. Такая поза не свойственна человеку.



«Мужская» поза.

Неудобная поза.

## Сидя в упоре на одном колене

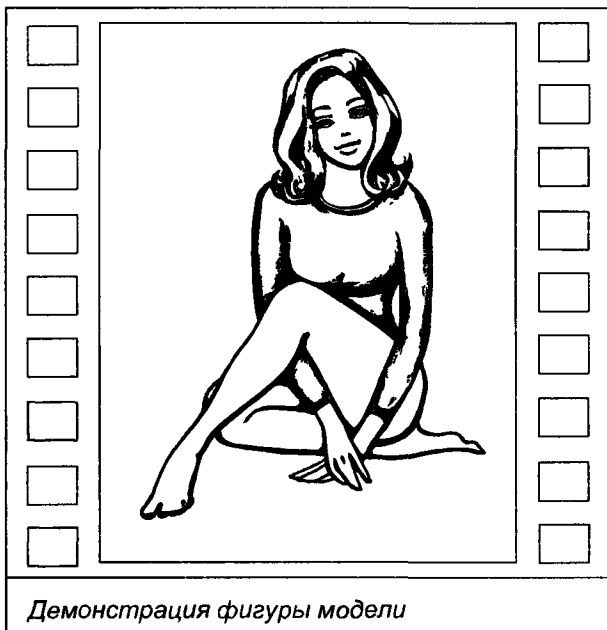
Модель, сидящая в упоре на одном колене с сомкнутыми ногами, становится олицетворением невинности, скромности и изящества.



Изящная скромность.

## Нога выставлена вперед

Выставленная вперед нога, тогда как другая подвернута под себя, делает позу очень фотогеничной и композиционно удачной, демонстрируя красоту фигуры модели.



*Демонстрация фигуры модели*

## «Стартовая» поза

Высоко поднятые колени придают модели динамичную позу, которая ассоциируется с позой низкого старта на беговой дорожке.

Чем дальше вперед отставлены руки модели, тем больше энергетика и динамика позы.

Особую динамику поза приобретает при ракурсах спереди. Чем ближе расположены друг к другу ноги модели и дальше отставлены руки, тем более она собрана и энергична, тем сильнее у нее воля.



*Динамичная поза с элементами демонстрации фигуры.*



*Кратковременное раздумье.*



*Динамичная модель.*

Если в «стартовой» позе модель положит на колени сцепленные руки, то созданный образ будет говорить о том, что модель находится в некотором раздумье, однако готова через мгновение встать и претворить в жизнь все задуманное. При этом несоответствия между динамичным «низом» и спокойным «верхом» тела модели не возникает.

Динамика «стартовой» позы настолько велика, что при этом не учитывается даже тот факт, что модель на что-то опирается.



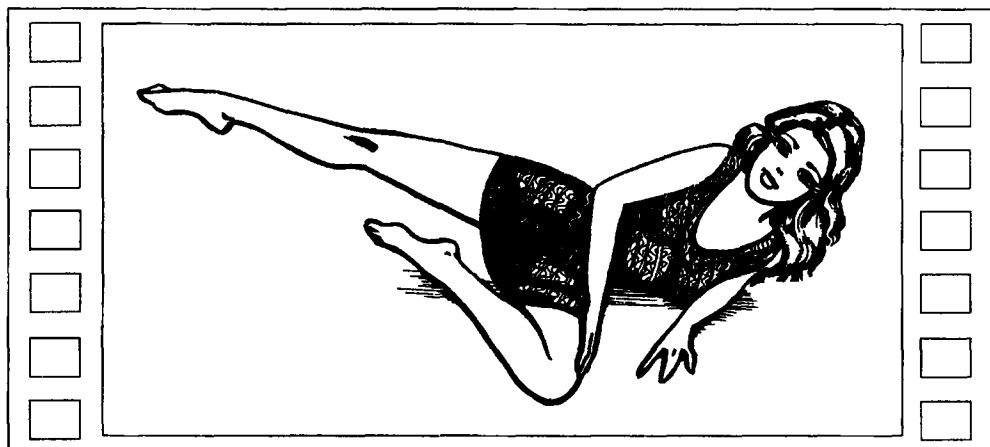
*Статичная модель находится в напряжении*



*«Стартовая» поза.*

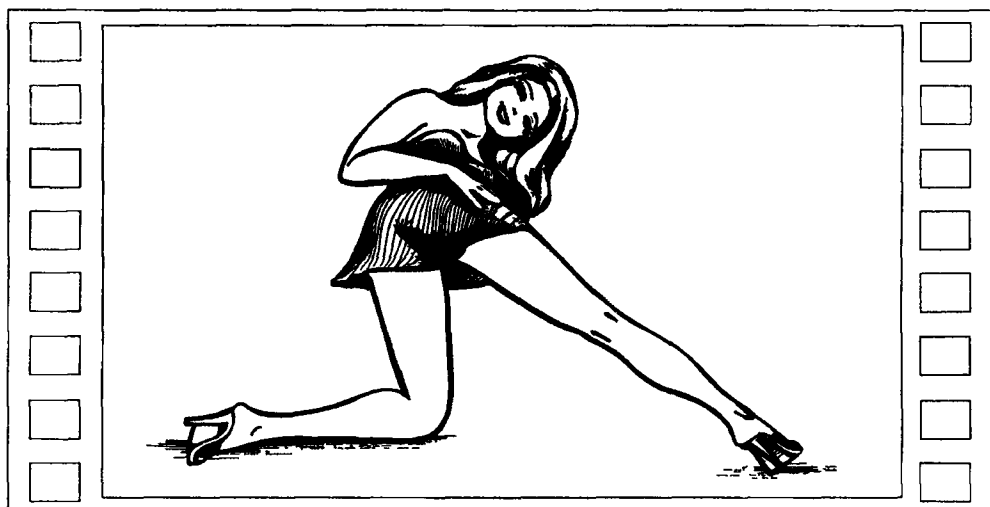
## Выпрямленная нога вытянута в сторону

Вытянутая нога в любом положении демонстрирует достоинства и красоту фигуры модели. Поза носит завлекающий характер.



*Демонстрация развивающегося движения.*

При этом вступает в силу эффект развивающегося движения, особенно если вытянутая нога не упирается в какую-либо поверхность.



*Использование угла в 45° позе модели.*

Если нога у модели вытянута под углом, близким к 45°, то легкость восприятия фигуры модели увеличивается.

# ПОЗЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

## Стоя на четвереньках

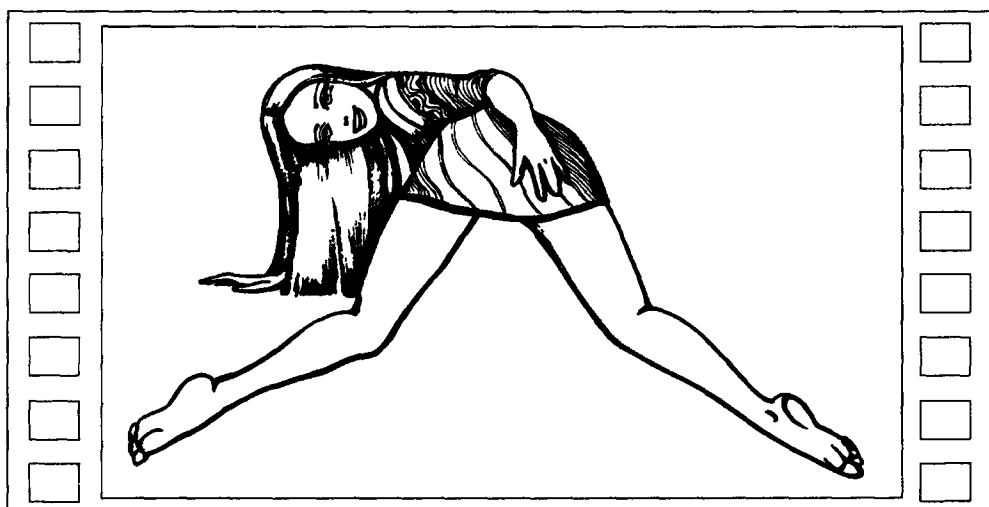
Эти позы также не носят общераспространенного характера и несут оттенок завлечения, особенно при ракурсах сзади. К тому же они ассоциируются со многими животными. С точки зрения композиции, такие позы статичны, так как фигуру модели в данном случае можно «вписать» в квадрат или прямоугольник, длинная сторона которого горизонтальна.



*Поза на четвереньках.*

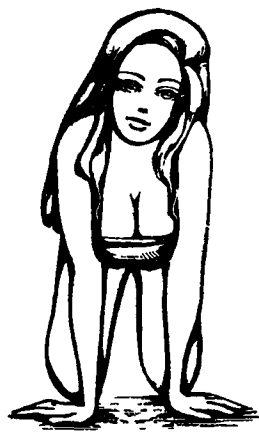
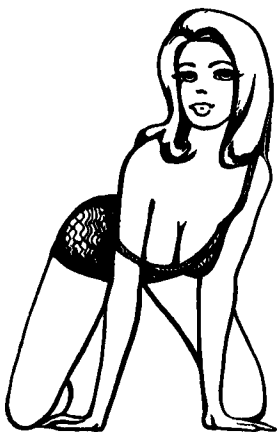
В этой позе разведенные ноги при любом ракурсе не очень фотогеничны, так как из-за разности внимания зрителя фигура модели не составляет единого целого, а эстетическая ценность позы минимальна.

При упоре на вытянутые руки поза демонстрирует фигуру модели и говорит о ее повышенном внимании к своей особе. Шею при этом лучше максимально вытянуть.



*Нефотогеничная поза.*





*Исправление недостатков фигуры при помощи позы.*

Однако позы на четвереньках могут выражать какое-то настроение. Они служат для демонстрации внешности, скрывая ее недостатки.

Настроение можно выражать при помощи положения головы: от опущенной вниз головы — пессимизм, усталость; до поднятой вверх — гордость, агрессивность, оптимизм, динамика. Недостатки скрываются при помощи ракурса: фотосъемки в фас или с диагональных направлений. Поза подходит для моделей с любой внешностью.

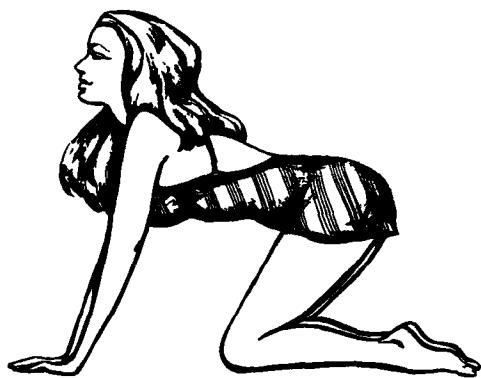


*Наблюдающая модель*

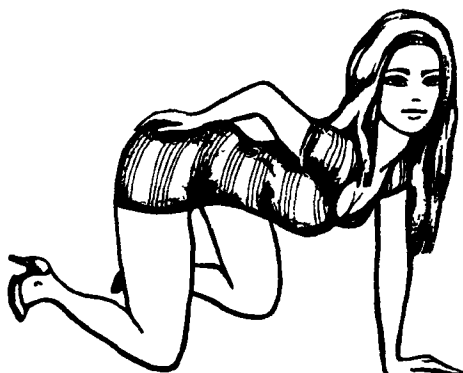
## **Маленькие секреты больших фотографов**



- Ноги, расположенные под прямым углом друг к другу, при прямых ракурсах выглядят совершенно разными и вносят в снимок дисбаланс.
- Если модель хочет продемонстрировать длину своих ног и имеет хорошую фигуру, она добьется этого скорее, если расставит их врозь.
- Поджимать одну ногу в позе стоя не рекомендуется по шым или коротконогим моделям.



*Статичная модель.*



*Не все движения руками хороши.*



*Незавершенная поза.*

Одна рука, лежащая на пояснице, как и в случае позы стоя в наклонку, создает образ немощного, больного человека, прилагающего огромные усилия, чтобы встать на ноги, поэтому применять эту позу не рекомендуется.

Поза на вытянутых руках в фас служит для демонстрации лица и бюста. Она полностью исправляет многие недостатки фигуры.

Далеко отставленные ноги придают позе эффект незавершенности, так как зрительно не понятны дальнейшие действия модели. Использование этой позы не желательно.

## «Ползком» на четвереньках

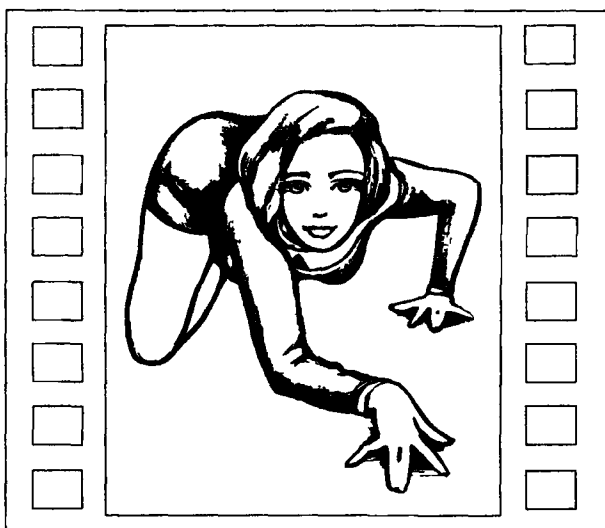
Наибольшую динамику эта «ползущая» поза приобретает, когда модель как бы движется прямо на зрителя. Несмотря на неподвижность модели, возникает эффект развивающегося движения, что надо учитывать при кадрировании снимка.

Поза становится еще более динамичной и агрессивной, когда модель расставляет локти в стороны, зрительно увеличиваясь в объеме. Возникает ассоциация с аллигатором. Агрессивность позы усиливается, если согнутые под прямым углом локти широко расставленных рук находятся выше головы. В этом случае фигура модели напоминает хищного паука.

Поднятые вверх одна или обе стопы ног производят такое же впечатлительное впечатление динамики и агрессии, свидетельствуя о высокой энергетике модели, находящейся в неудобной позе.



*Динамичная поза*



*Эффект развивающегося движения.*

## Маленькие секреты больших фотографов

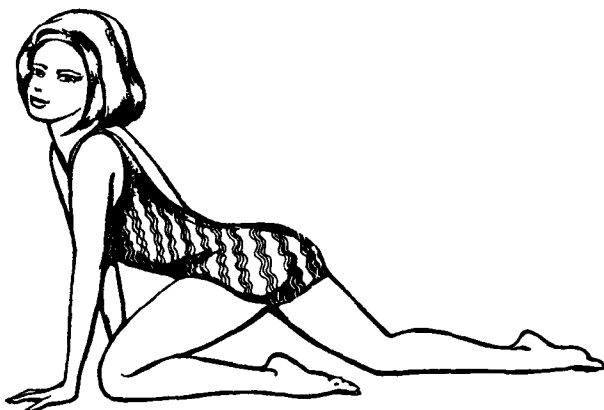


- Фотографии лучше всего демонстрировать на нейтральном светлом фоне, тогда они будут наиболее выразительны.



*Динамичная неудобная поза.*

Просто ползущая на четвереньках модель при боковых ракурсах столь же статична, как и модель, стоящая на месте, за исключением композиционного эффекта развивающегося движения, который надо учитывать при кадрировании снимка.



*Ползущая модель.*

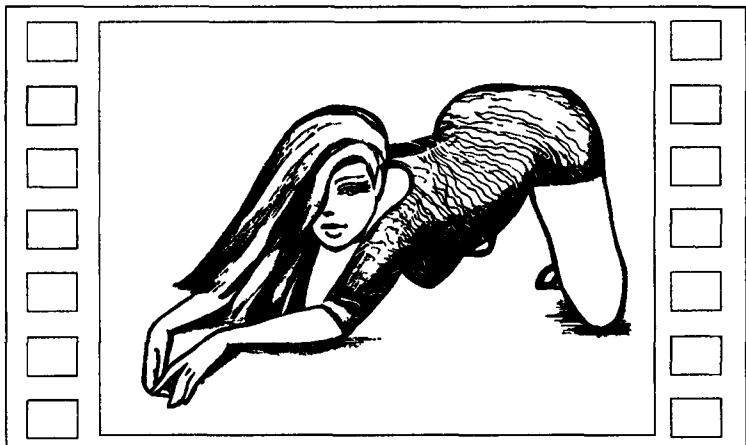
## **Маленькие секреты больших фотографов**



- У моделей с полными ногами в районе голени с внутренней стороны бывают не всегда красивые мышцы, поэтому лучше избегать положений тела по отношению к наблюдателю фас — анфас.

## С согнутыми локтями

Если надо продемонстрировать только лицо модели, то руки нужно согнуть в локтях.



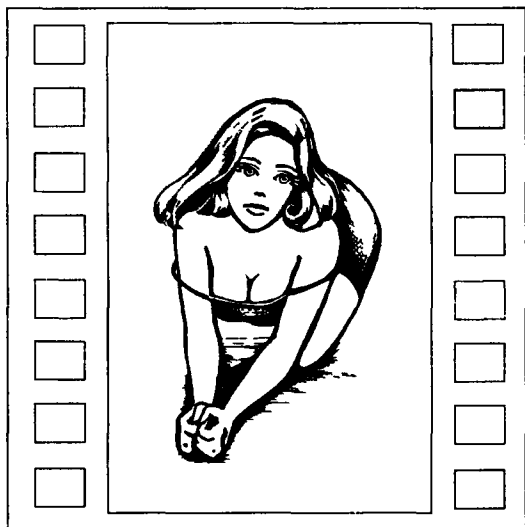
*Расслабленная модель.*

Вытянутые вперед расслабленные руки говорят не только об усталости модели, но и четко демонстрируют все достоинства фигуры.

Расставленные локти сложенных рук придают позе модели спокойствие и статичность.



*Спокойная модель*



*Демонстрация лица и бюста.*

## Маленькие секреты больших фотографов

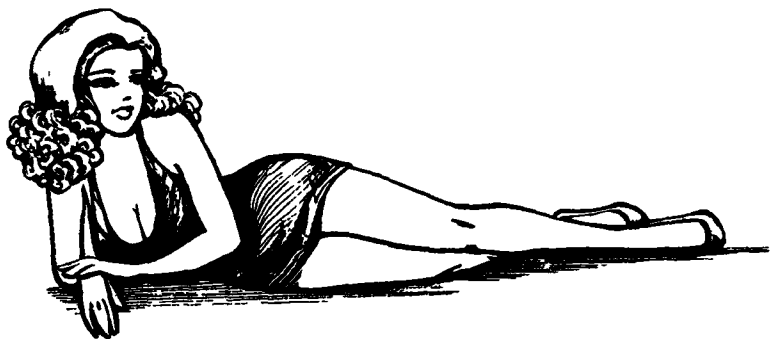


- *Неправильная форма ног заметна практически всегда в одной плоскости (обычно в фас спереди или анфас сзади). Фотографировать модель надо с такого ракурса, чтобы кривизна ног зрительно была минимальной (в большинстве случаев в полупрофиль спереди или сзади).*

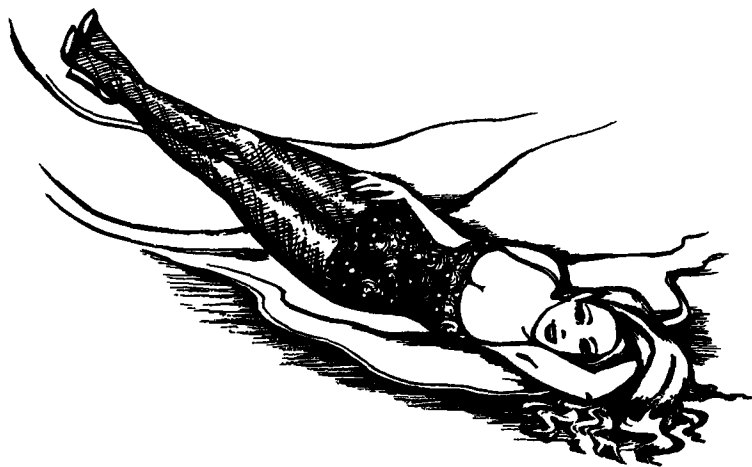
# ЛЕЖАЩАЯ МОДЕЛЬ

## Тело выпрямлено

Функция позы, когда модель лежит на боку, вытянув ноги, — преимущественно демонстрация хорошо сложенной фигуры. При этом акцент делается на длине ног, которая, благодаря плавному переходу в линии тела, значительно увеличивается.



*Поза лежа на боку.*



*Противоречивость формы и содержания.*

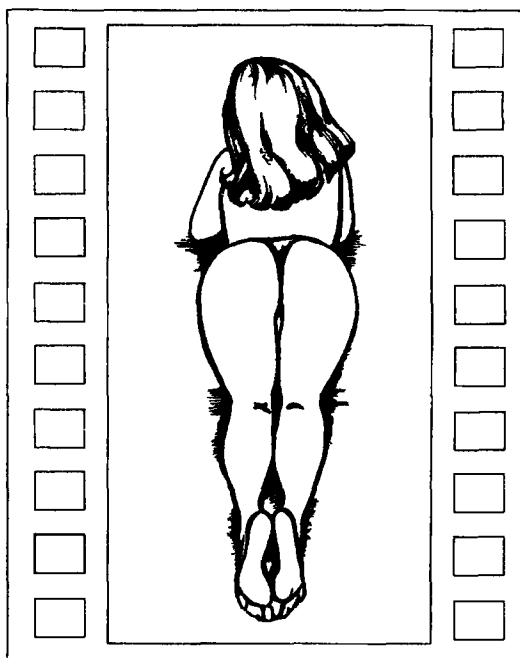


*Отдыхающая модель*

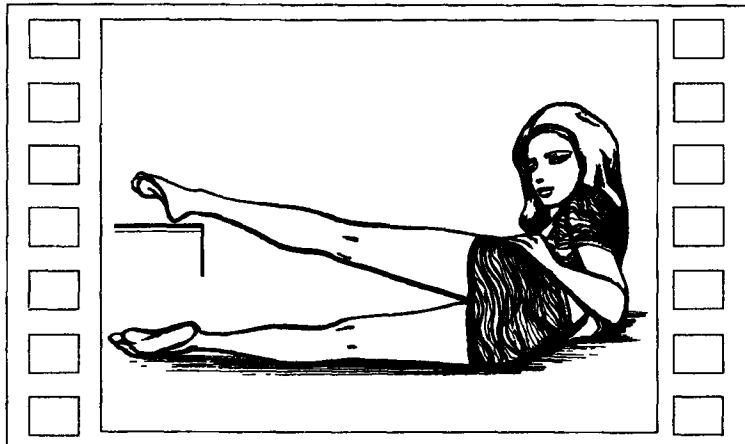
С точки зрения композиции, поза несколько противоречива. Психологически она ассоциируется с отдыхом, спокойствием, а с точки зрения формы, — динамична, так как взгляд зрителя скользит по довольно протяженной стороне. При восприятии снимка обычно побеждает психология, так как мозг зрителя «подгоняет» форму под сложившиеся стереотипы. В данном случае также применим щелевой эффект при положении тела модели фас или анфас.

Фотографируя лежащую модель, которая вытянулась во весь рост, найти ракурс, с которого будет видна вся фигура. В противном случае из-за перспективных искажений модель на снимке получится нефотогеничной. Пропорции тела искажаются, ноги укорачиваются так же, как и туловище.

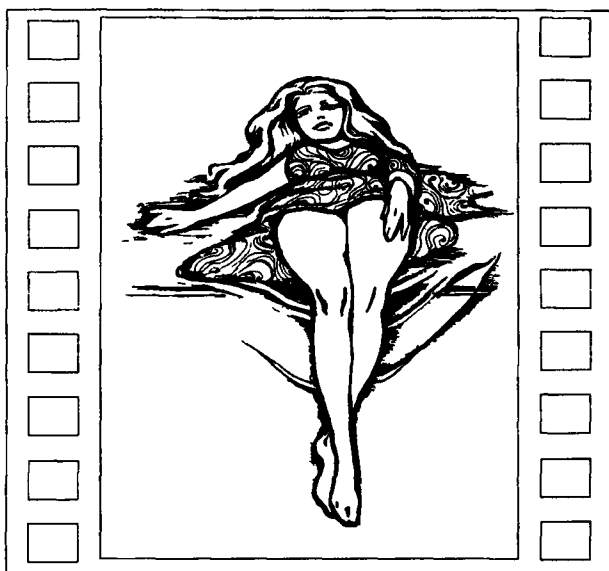
Разведенные в стороны ноги с вытянутыми носками усиливают эффект их удлинения за счет разноса внимания зрителя к каждой ноге отдельно и подсознательного их сравнения между собой. Наиболее удачный по восприятию фигуры модели подъем ноги должен приближаться к  $45^\circ$ .



*Неудачный ракурс*



Неудачный ракурс.



Неудачный ракурс.

Но это не относится к позе, когда ноги модели разведены в горизонтальной плоскости. Такое положение тела не подходит как мужчинам, так и женщинам из-за разнеса внимания зрителя и внутреннего конфликта, возникающего при восприятии агрессивной энергичной позы в лежачем положении.

人 物 拍 摄 技 巧

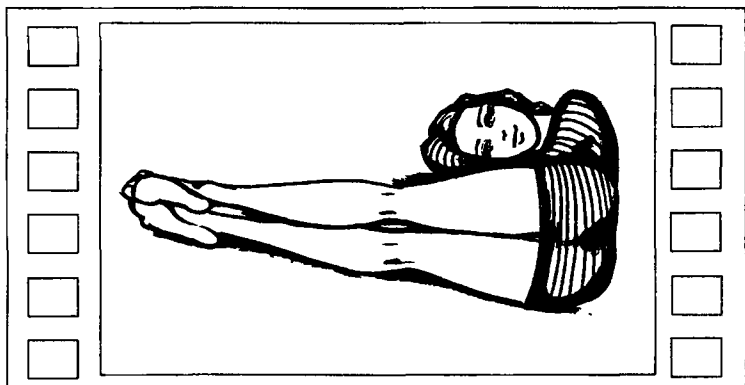
## Маленькие секреты больших фотографов



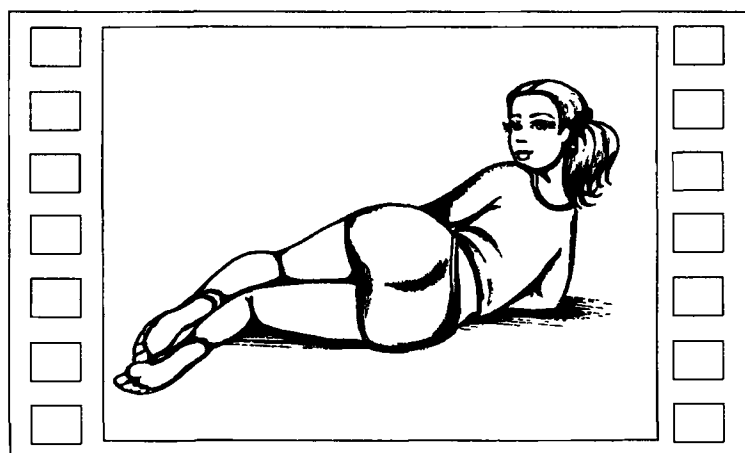
- Построить коллективную композицию может и сама модель. Однако надо учитывать, что расстояния между моделями в жизни и на снимках выглядят по-разному, поэтому при съемке их надо уменьшать, а позы немного утрировать.
- Большой живот обычно трудно скрыть, поэтому лучше переносить зрительный акцент на линии плеч или груди, шеи, голову.



## Тело согнуто



*Исправление недостатков фигуры за счет позы.*



*Кокетство.*

Поза, в которой тело согнуто, позволяет не только значительно увеличить зрительно длину ног, но и исправить недостатки фигуры модели, продемонстрировав ее достоинства.

При ракурсах сзади поза носит несколько завлекающий и кокетливый характер.

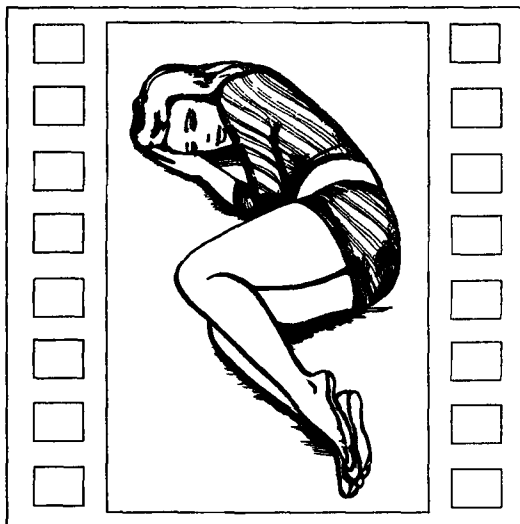
## Маленькие секреты больших фотографов



- Мужеподобные женские ноги с рельефной мускулатурой лучше получаются на снимках, когда модель позирует в расслабленном состоянии (сидя или лежа).
- При асимметрии тела надо избегать «прямых» поз, когда можно увидеть дефект внешности. Подобные недостатки можно скрыть, если принимать позу с изгибами.
- Негустым волосам можно придать объем задним контровым освещением, при котором вокруг головы образуется световой ореол, визуальное увеличивающий прическу в объеме.

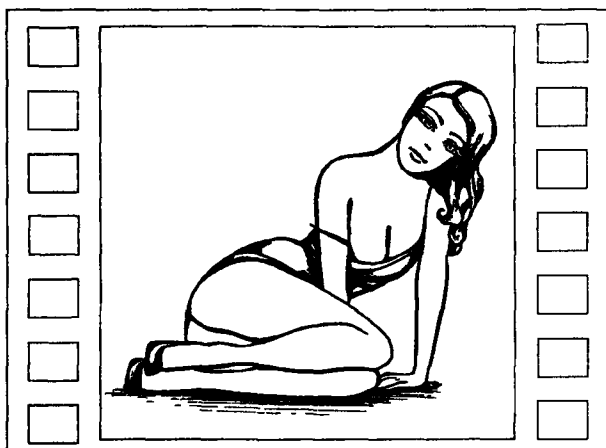
## Ноги немного согнуты

Согнутые ноги позволяют концентрировать внимание на острых углах и служат для создания композиции, а подтянутые к телу создают атмосферу уюта и передают ощущение внутреннего комфорта модели. При этом согнутые колени создают стрелку, композиционно предполагающую эффект развивающегося движения, что, в свою очередь, надо учитывать при кадрировании снимка.



*Композиционно выверенная поза*

В данном случае многое зависит от ракурса: чем больше тело развернуто в фас, тем целомудреннее поза, но и более демонстративна, с точки зрения внешних достоинств фигуры.



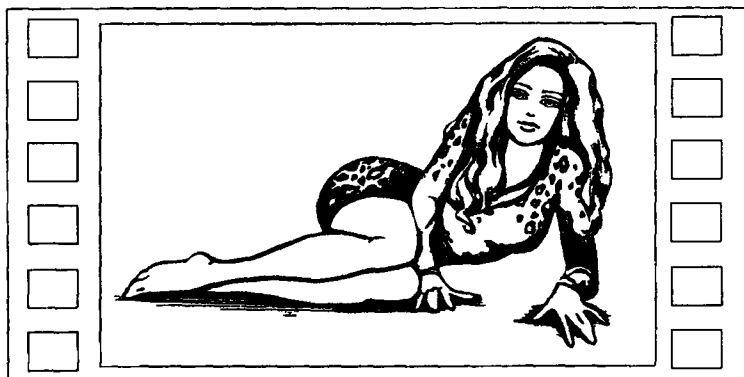
*Демонстративное целомудрие.*

## Маленькие секреты больших фотографов

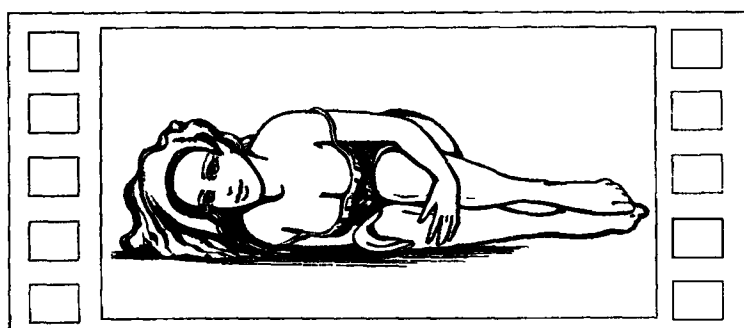


- При зрительном восприятии верх всегда кажется легче низа. Темные тона визуальнo тяжелее светлых. Именно поэтому снимок воспринимается лучше, если его верхняя часть светлее нижней. Предмет, расположенный в верхней части композиции, тяжелее того, что расположен в нижней.
- Курносый нос или нос с горбинкой привлекают гораздо больше внимания, чем прямой. То же самое касается и подбородка: острый, с выступающими скулами гораздо фотогеничнее округлого.

## Тело в «группировке»



*Исправление недостатков фигуры за счет позы и ракурса*



*Стесняющаяся модель.*



*Динамизм и асимметричность.*

Любая группировка делает фигуру модели фотогеничной и исправляет недостатки фигуры. При этом модель выглядит как бы зажатой и ушедшей в себя.

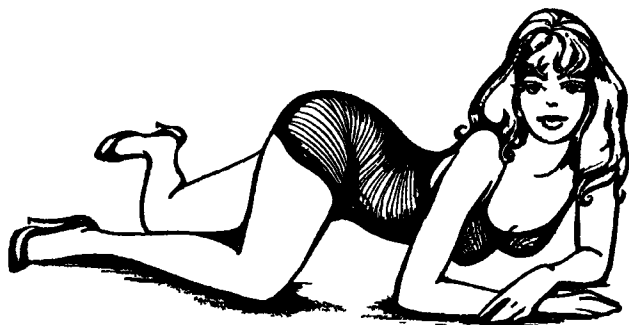
Особенно этот эффект усиливается, когда модель обхватывает колени и прижимает их к себе.

Некоторая «разбросанность» или же асимметричность расположения ног, рук, волос модели придают ей налет некоторой романтичности и внутренней несобранности.

## «Вращательная» поза

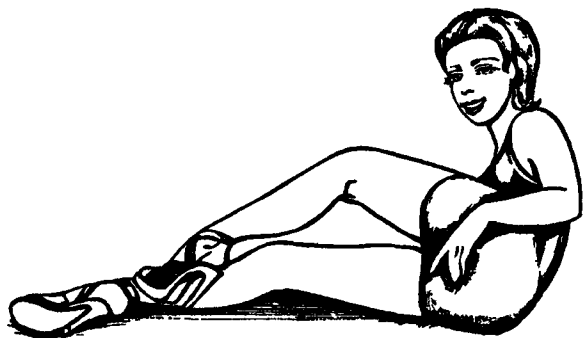
Фотогеничны любые движения, имитирующие ходьбу как в положении стоя, так и лежа, независимо от ракурса съемки.

Хотя взгляд зрителя и «разбрасывается» по разведенным рукам и ногам, но, несмотря на это, фигура модели воспринимается как единое целое в связи с тем, что поза предполагает наличие некоторой оси, вокруг которой вращается тело модели.



«Вращательная» поза

Ноги образуют две последовательные друг за другом стрелки, которые усиливают эффект «вращения» позы модели за счет того, что взгляд зрителя движется по окружности.



Создание эффекта развивающегося движения при помощи позы.

## Одно колено поднято вверх, ступни вместе, ноги врозь



*Демонстрация красоты ноги за счет изгиба ступни.*

В данной позе акцент падает на поднятое колено, остальные части тела отодвигаются на второй план. Эту позу желательно применять в случае нефотогеничности лица. Чтобы получить замкнутую композицию, модель должна смотреть на свое согнутое колено. При ракурсах сзади поза несет характер завлечения.



*Демонстрация лица и фигуры модели.*

Образуемая коленным стрелка, направленная вверх, говорит о высокой энергетике и оптимизме модели.

При достаточной гибкости ноги можно визуально увеличить длину ноги за счет изящного изгиба ступни.

Взгляд из-за согнутых ног лишь композиционно дополняет эффект демонстрации достоинств фигуры, концентрируя взгляд зрителя сначала на лице модели, а потом и на всей фигуре.

## Маленькие секреты больших фотографов



● Если у модели полная грудь, то, чтобы выправить ее пропорции, можно попросить модель поднять руки вверх и скрестить их за головой. Так же, как вариант, можно фотографировать лежащую на спине модель.

## Одна голень поднята

Поднятая нога акцентирует внимание на форме ноги, подчеркивает тот факт, что поза принята исключительно для демонстрации.

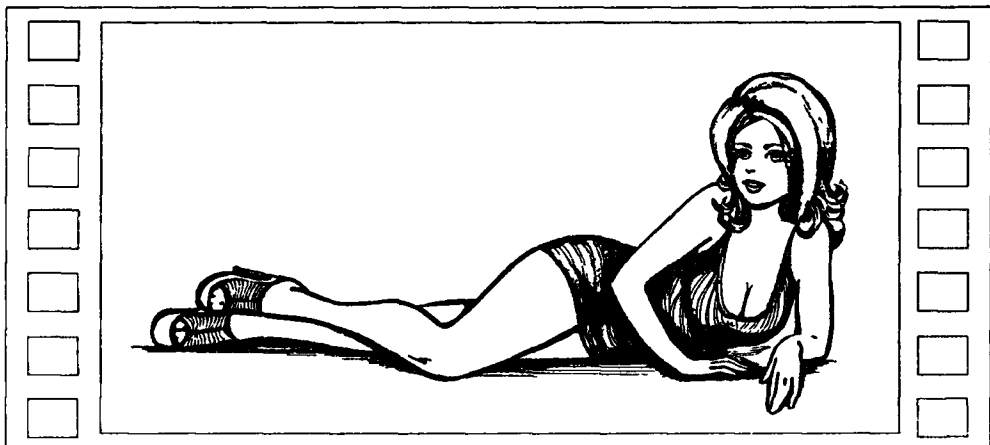


*Акцентирование внимания на ноге модели*

## Одна нога вытянута, другая согнута

Если, лежа на боку, модель вытягивает одну ногу, то зрительно ноги удлинятся. При коротких ногах лучше сгибать нижнюю ногу, так как верхняя при этом визуальнo становится длиннее. В противном случае ноги кажутся короче.

При длинных ногах можно согнуть и верхнюю ногу, при этом учитывая, что она зрительно «срезает» нижнюю часть вытянутой ноги и укорачивает фигуру.



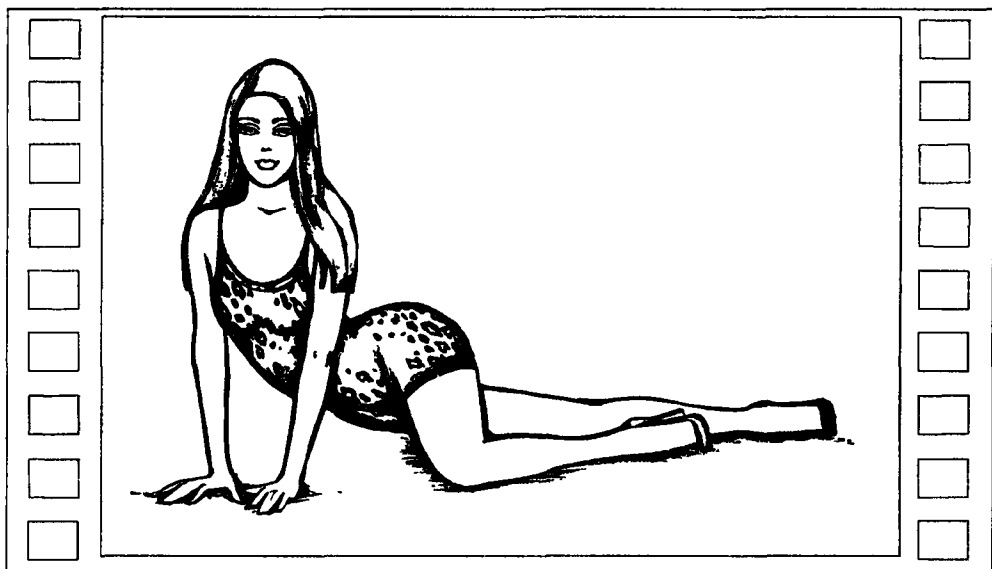
*Изгиб ноги, лежащей сверху.*



*Сгибание ноги, расположенной внизу, визуально удлиняет верхнюю ногу.*

Если ноги не пересекаются между собой, то можно визуально удлинить их и показать все достоинства фигуры. Развернутая к зрителю фигура удлиняет ноги.

Сильно согнув одну ногу, можно продемонстрировать красоту другой.



*Непересекающиеся ноги.*

Если у модели согнута ближняя к зрителю нога, но ее стопа закрыта вытянутой ногой, то эффекта «срезания» не происходит при любом положении тела.



*Сильный изгиб ноги.*



*Отсутствие эффекта «срезания».*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



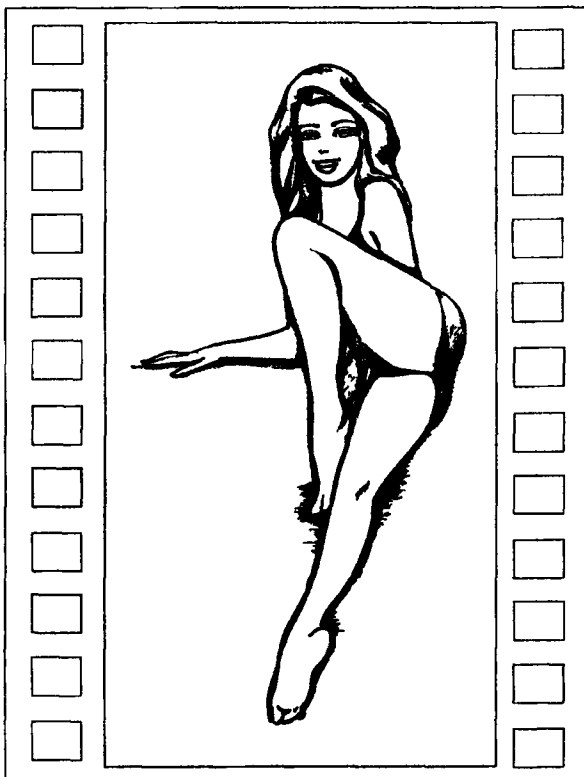
- При положенных друг на друга или скрещенных ногах часто сплющивается икроножная мышца или возникает другая аналогичная деформация. Чтобы избежать этого, можно немного приподнять ту ногу, на которой лежит другая нога.
- Нельзя слишком долго удерживать улыбку на лице модели — она получается вымученной.



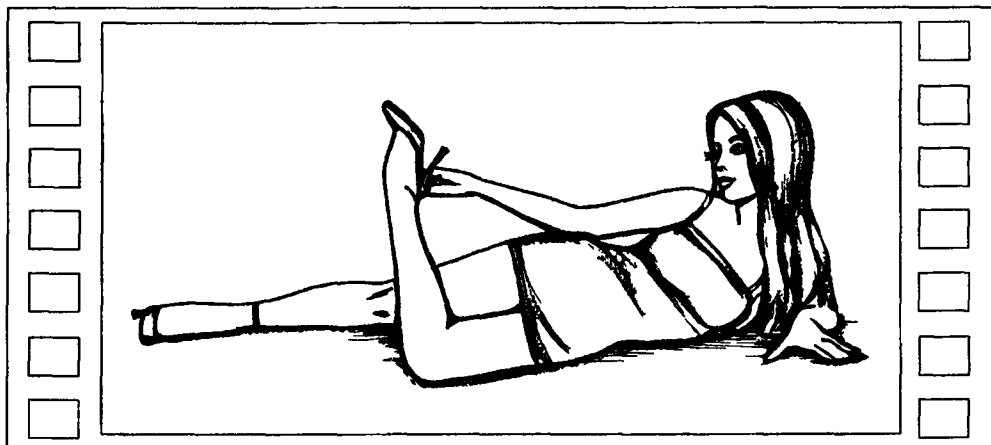
## Ноги скрещены

Не рекомендуется в данных позах перекрещивать ноги, так как вытянутая нога оказывается «разрезанной» на две части, и голень со стопой воспринимается совершенно отдельно от модели, как нечто чужеродное. В виде исключения можно «подрезать» вытянутую ногу границей кадра, но это уже все зависит от мастерства фотографа.

Разумеется, нельзя пересекать одну ногу другой. Как вариант, можно принять позу, в которой стопа согнутой ноги упирается в другую ногу. При этом «обрезания» вытянутой ноги не произойдет. Но с точки зрения композиции, и такая поза тоже несовершенна, так как взгляд зрителя будет «блуждать» по замкнутому контуру ног, а часть выпрямленной ноги вне этого контура будет как бы лишней.



*Ракурс, при котором можно перекрещивать ноги, не обрезая их*



*Перекрещенные ноги*



*Перекрещенные ноги.*



*Создание замкнутого контура при помощи ног.*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- При кадрировании снимка надо внимательно относиться к «срезанию ног» границами кадра, так как в результате их толщина визуально увеличивается.
- Теплые цвета оказывают стимулирующее действие: повышается кровяное давление, учащается дыхание и сердцебиение. Холодные действуют наоборот.

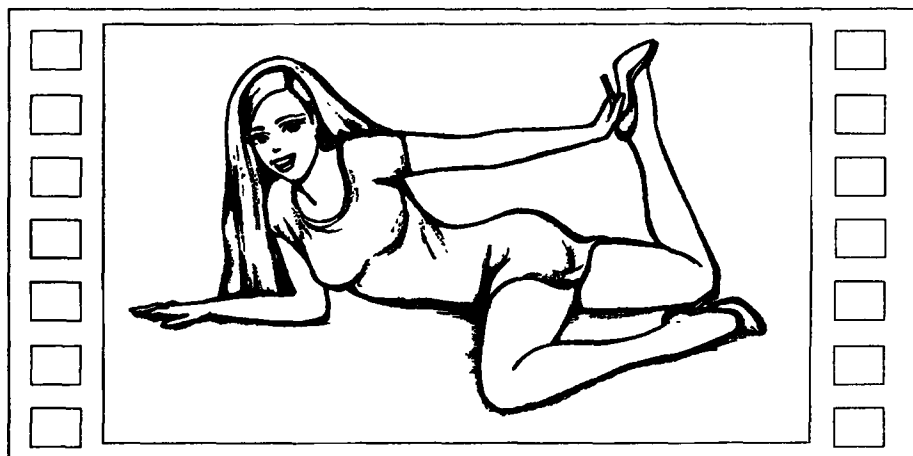
## Лежа на животе с поднятой ногой

Поза, в которой модель, лежа на животе, поднимает вверх ногу, носит элемент заигрывания и концентрирует на себе внимание. Поза говорит о большом самомнении модели и ее завышенной самооценке.



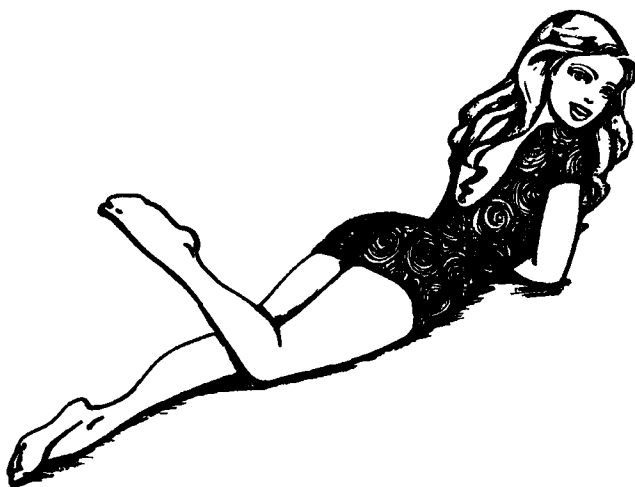
*Концентрация внимания на ногах модели.*

Взяв стопу в руку, можно создать замкнутую композицию. При этом желательно направить взгляд на поднятую ногу.



*Создание замкнутой композиции при помощи позы.*

Модель лежит на животе, поднятая вверх одна нога также зрительно укорачивает вытянутую ногу, но так как в этом случае имеется единый центр в районе колен, куда сходятся все линии ног, эта поза, с точки зрения композиции, удачная.



*Композиционно выверенная поза.*

## **Согнутая нога подпирает поднятую вверх прямую ногу**

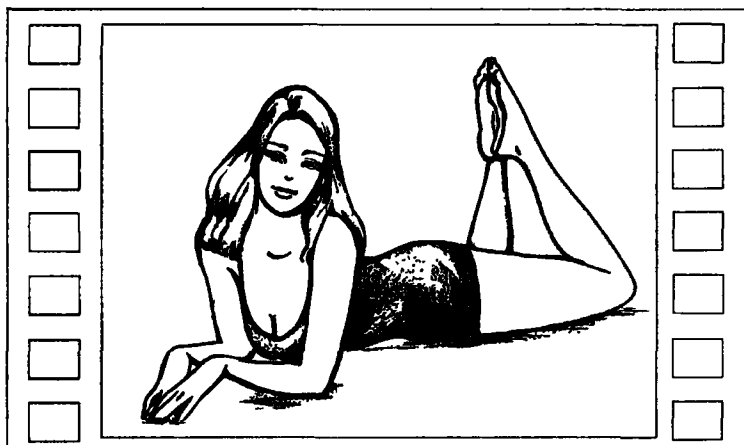
Эта спортивная поза очень фотогенична. Она совершенна с точки зрения композиции, так как позволяет визуально удлинить вытянутую ногу. Она хорошо смотрится благодаря углу наклона, близкому к  $45^\circ$ , при этом фигура модели воспринимается как единое целое.



*Демонстрация фигуры модели при помощи позы.*

## Обе ноги подняты вверх

Если подняты вверх обе ноги, то целесообразно либо скрестить лодыжки, либо совместить вместе носки. С точки зрения композиции и акцентирования внимания, это будет верное решение. При этом колени модели образуют стрелки, направленные горизонтально и вниз, что придает позе дополнительную статичность и спокойствие.



*Отдыхающая модель.*

Поднятые вверх не сведенные вместе ноги придают модели игривый, несерьезный характер. Поза напоминает маленького, капризного ребенка, болтающего в воздухе ногами. Если модель полностью лежит, а не привстала на руках, то поза больше ассоциируется с беззаботностью, уютом и комфортом. Ноги, согнутые в коленях на угол, близкий к  $45^\circ$ , облегчают восприятие фигуры зрителем.



*Игривость.*

## Модель лежит на спине, тело прогнуто

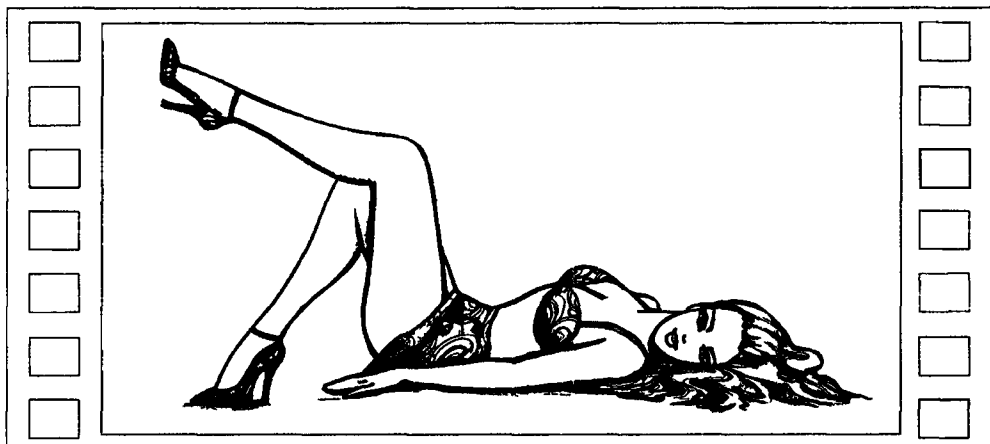
Лежа на каком-нибудь возвышении, модель, прогнувшись, может продемонстрировать гибкость тела, а также достоинства фигуры. Поза подходит для всех моделей независимо от комплекции.



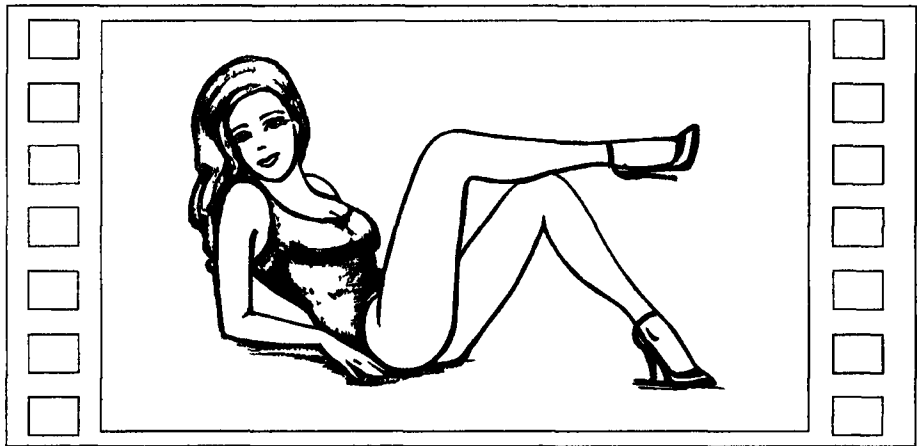
*Демонстрация красоты и гибкости фигуры модели*

## Модель лежит на спине, закинув ногу на ногу

Эта поза демонстрирует достоинства фигуры, это поза отдыха, беззаботности, но и неприкаянности.



*Беззаботная модель*



*Акцентирование внимания на лице модели за счет позы*

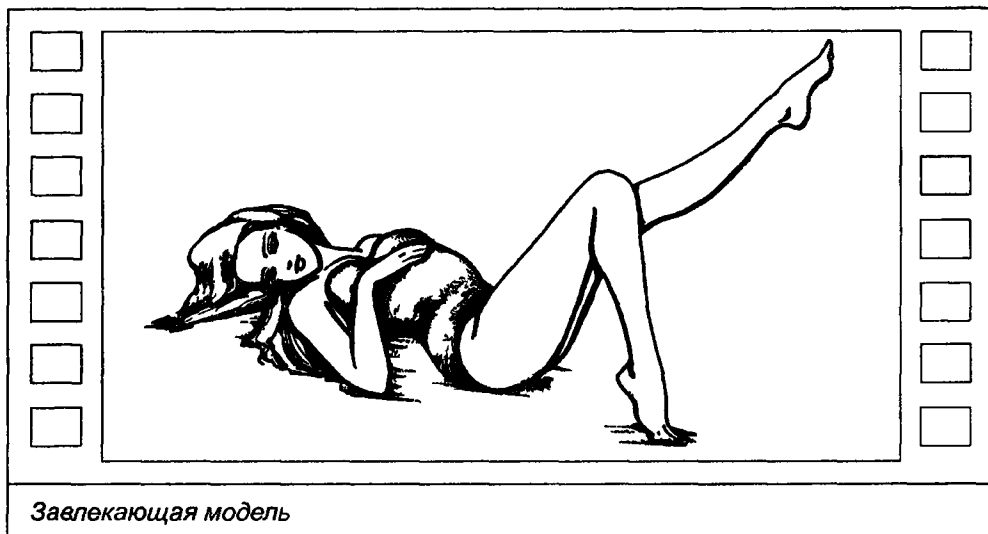
За счет того, что колени модели образуют собой две следующие друг за другом стрелки, направленные к голове, образуется замкнутая композиция, ведущая взгляд зрителя по кругу и охватывающая всю фигуру модели.



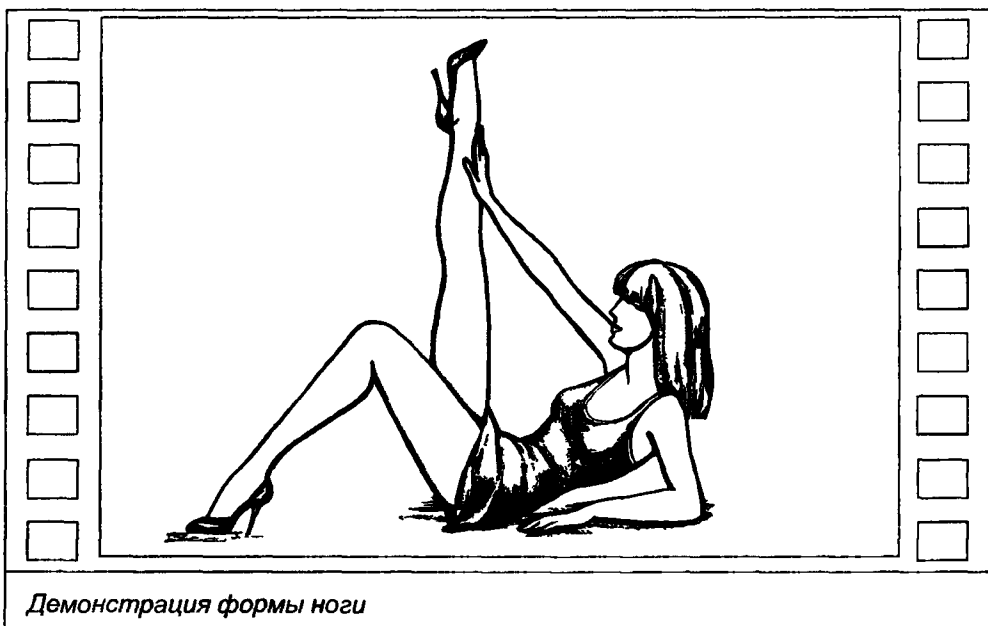
*Демонстрация ноги*

Если модель одной рукой поддерживает закинутую ногу, она как бы демонстрирует ее зрителю отдельно от остальной фигуры.

## Выпрямленная нога поднята вверх



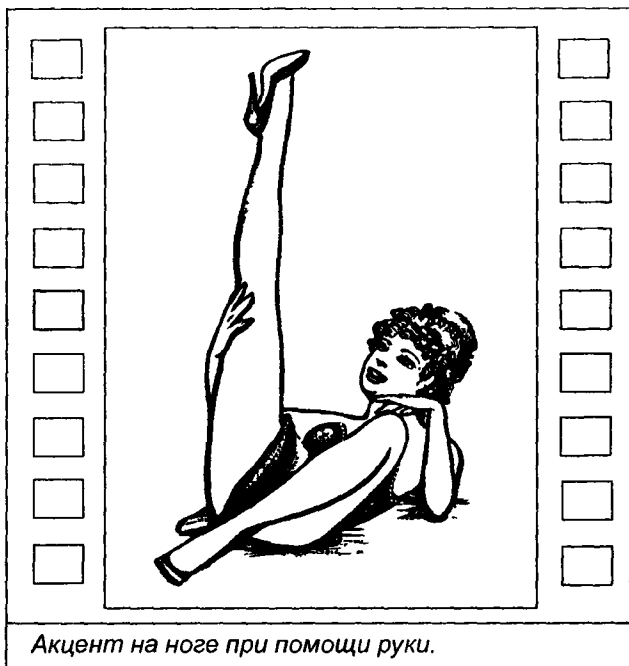
Если немного поднятую вверх ногу выпрямить, то эффект завлечения усилится. Поза демонстрирует фигуру модели. Если поднятая нога находится под углом, близким к  $45^\circ$ , то поза хорошо воспринимается зрителем.



Поднятая вертикально нога служит исключительно для демонстрации ее формы, тогда как фигура модели остается как бы в тени.

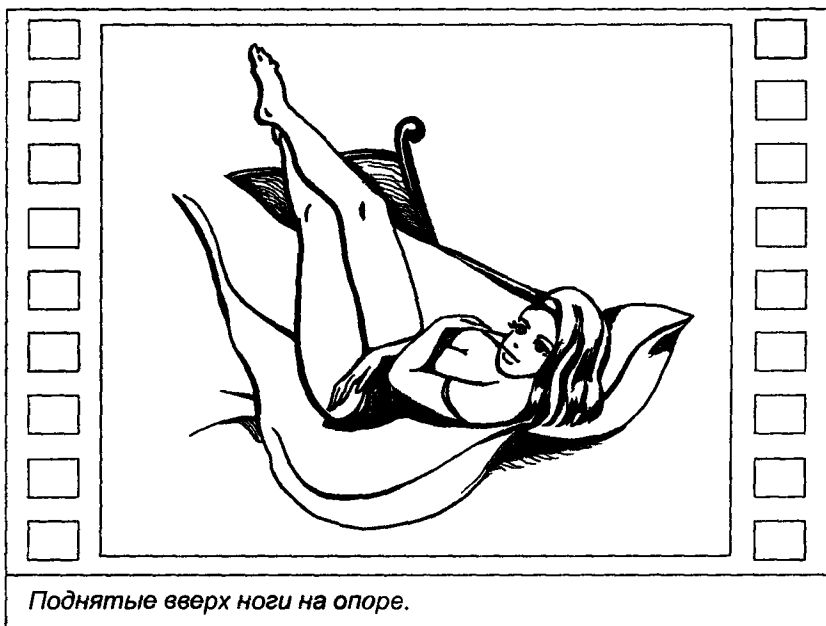


Акцент на поднятой вверх ноге можно усилить за счет удержания ее или указания на нее другой ногой или рукой.



*Акцент на ноге при помощи руки.*

## **Ноги, поднятые вверх, лежат на опоре**



*Поднятые вверх ноги на опоре.*

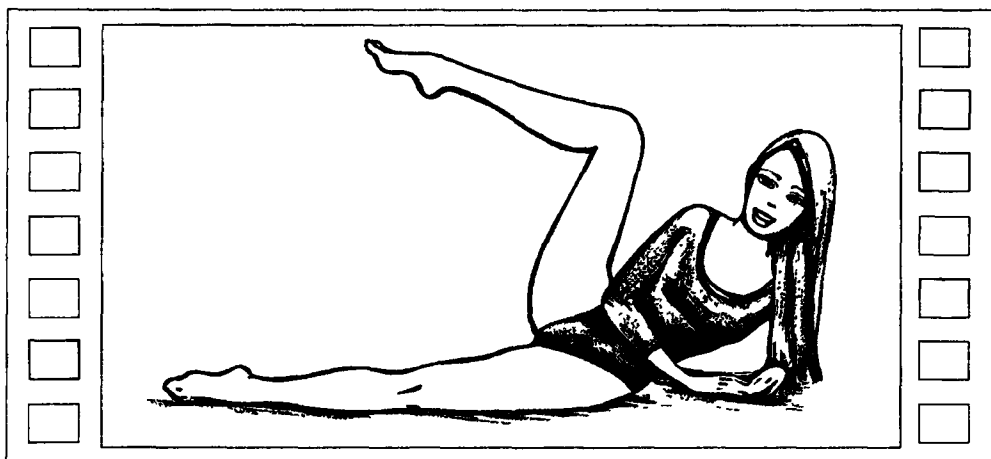
Если ноги подняты вверх на опору, то модель — отдыхающий оптимист, имеющий несколько завышенную самооценку и амбиции. Судя по позе, они вызваны хорошими внешними данными, которые и демонстрируются этим положением тела.



*«Подростковая» поза.*

Ступни расположены врозь. Эта поза, в основном, подходит для подростков, а также женщин, мечтающих выглядеть моложе и кокетливее.

### **Согнутая нога поднята вверх**



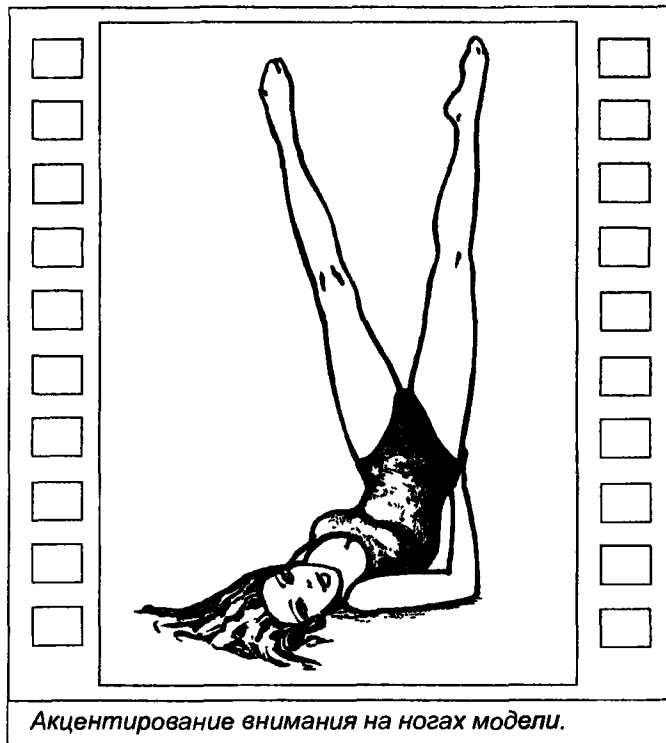
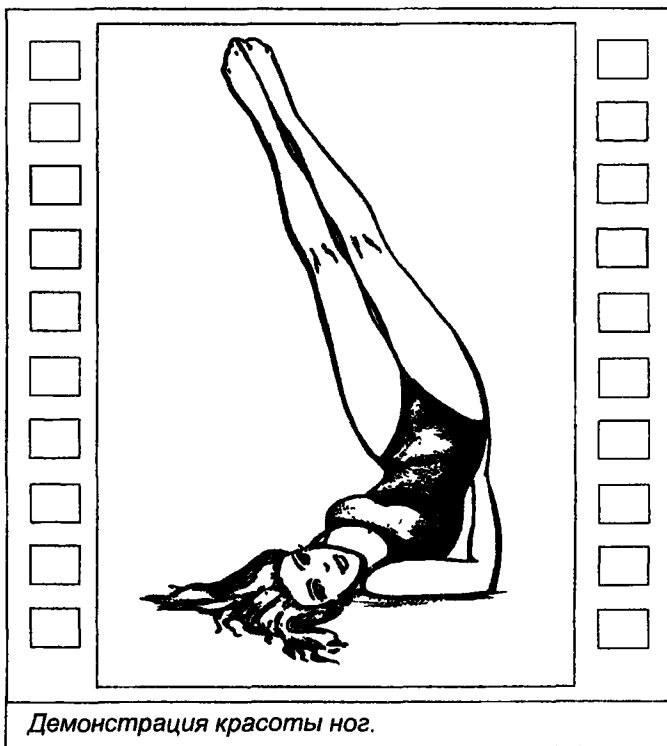
*Композиционно выстроенная поза.*

То же самое касается и модели, лежащей на боку и поднявшей вверх согнутую ногу. С точки зрения композиции, эта поза более выигрышна, чем предыдущая, так как в ней больше сильных изгибов, а значит, точек привлечения внимания. При этом возможности позы в отношении демонстрации поднятой ноги не уменьшились.

## Обе ноги выпрямлены и подняты вверх

Поза, когда подняты вверх соединенные ноги, призвана продемонстрировать их красоту, особенно если носки вытянуты.

Поза подходит для спортивных моделей независимо от возраста. Также не стоит забывать о возникающем щелевом эффекте.

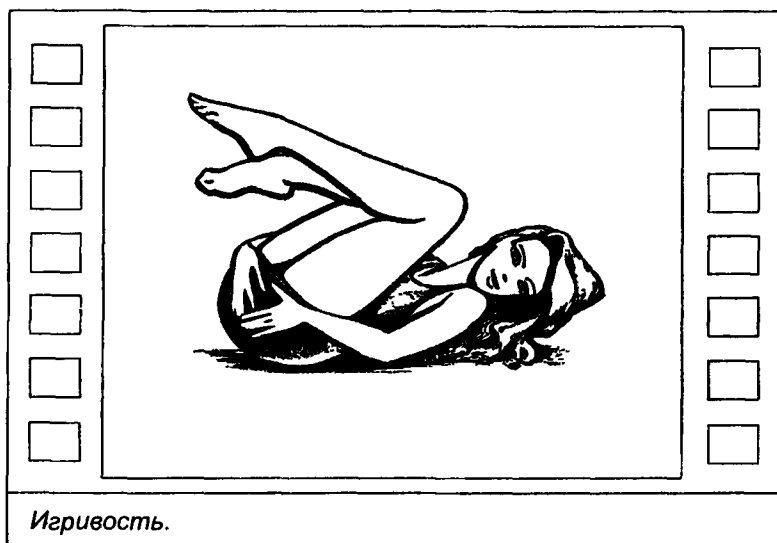
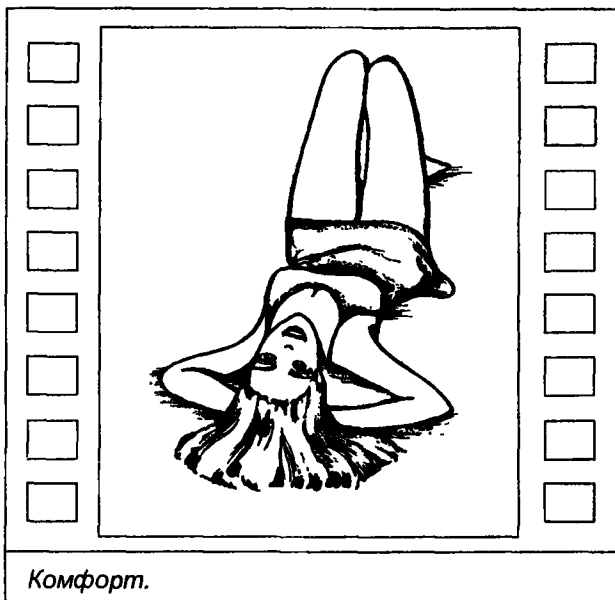


В данной позе поднятые вверх раздвинутые ноги выполняют ту же функцию, что и в предыдущей, но более выигрышны с точки зрения композиции. Ноги воспринимаются зрителем отдельно, что визуально увеличивает их длину, а образуемая ими стрелка показывает на голову модели, фиксируя на ней внимание зрителя и создавая замкнутую композицию.

## Согнутые колени подняты вверх

Позы, когда согнутые и сдвинутые колени подняты вверх, передают ощущение уюта, комфорта, самодостаточности.

Вертикально поднятые ноги при этом свидетельствуют не только о комфорте — они несут элемент завлечения и демонстрации фигуры. Чем выше подняты ноги, тем сильнее нюанс обольщения. При этом поза модели композиционно не уравновешена, так как ее голова статично лежит на земле, а ноги образуют стрелку, направленную вверх, что зрительно делает нижнюю часть фигуры значительно легче.



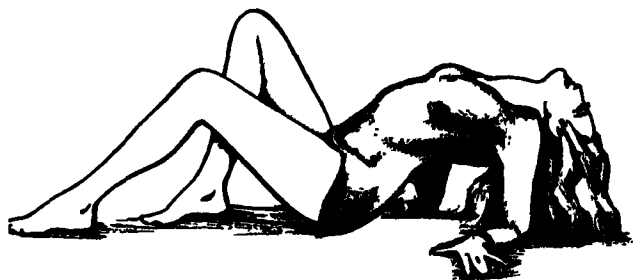
Поза, когда модель лежит на спине в группировке, выдает ее игривое настроение.



*Скрещенные ноги.*

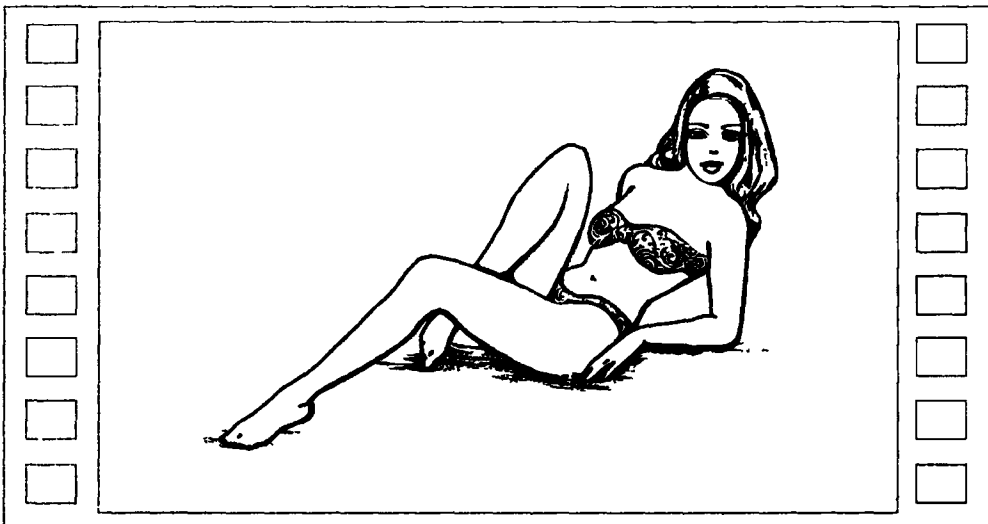
Скрещенные ноги в любом варианте сразу переключают внимание зрителя на себя, независимо от ракурса.

### **Согнутые ноги расположены «вразнобой» в вертикальной плоскости**



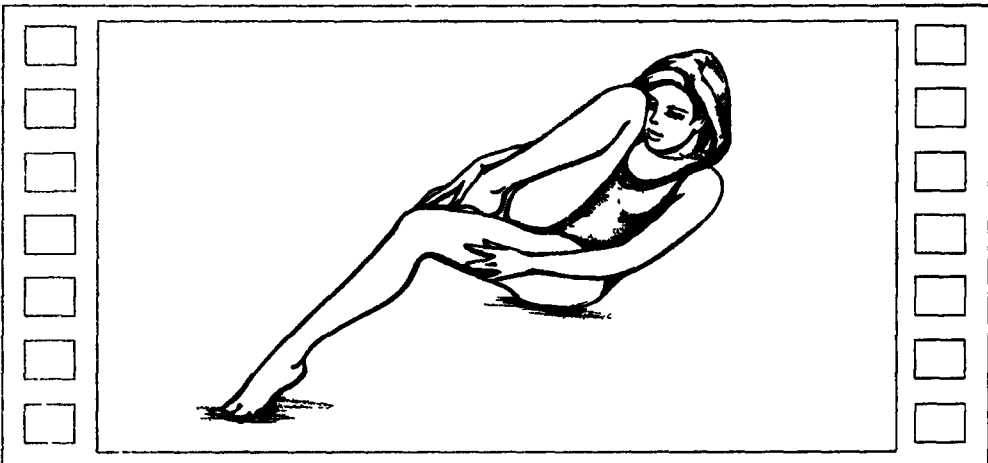
*Удовольствие от жизни.*

Поза, когда ноги расположены вразнобой, свидетельствует о вдохновении. Зрителю кажется, что модель получает удовольствие от жизни, что она целиком находится во власти своих чувств.



*Порыве страсти.*

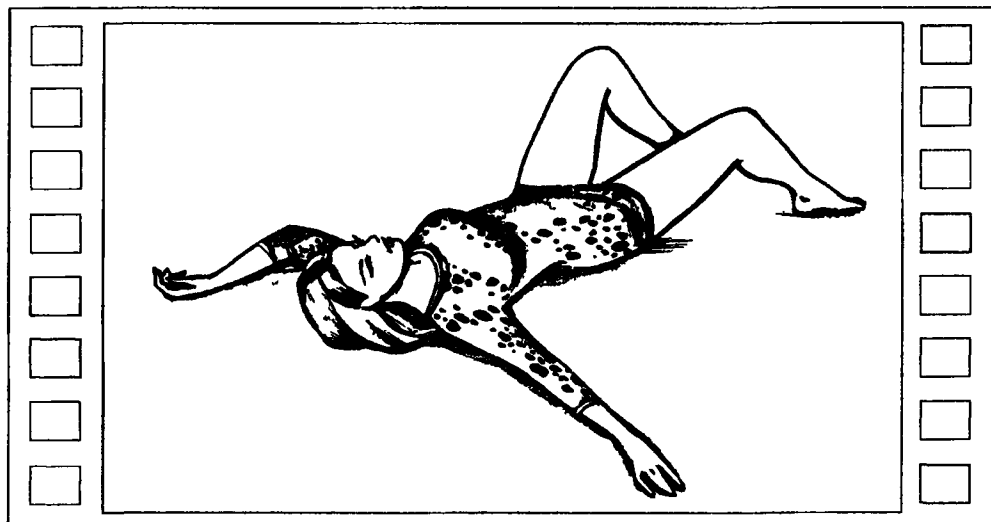
При этом прогиб тела очень фотогеничен. Поза демонстрирует все достоинства фигуры, а подтянутая вверх больше обычного нога говорит о порыве страсти, о том, что модель находится во власти какого-то чувства и плохо владеет собой. Поза образует замкнутую композицию, так как стрелка, образуемая согнутым коленом, направляет взгляд зрителя к голове.



*Создание ритма при помощи позы.*

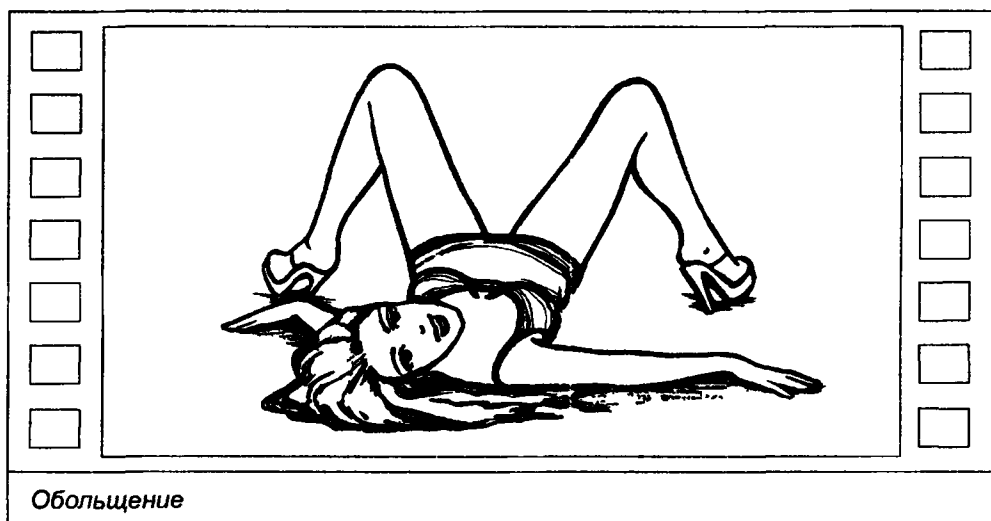
Также очень фотогенична поза, когда модель подтягивает колено к голове, демонстрируя гибкость тела и его формы. С точки зрения композиции, это одна из немногих поз, в которой присутствует ритм.

## Согнутые в коленях ноги разведены



*Расслабленность.*

Расставленные ноги, как и раскинутые руки, придают модели образ безмятежно отдыхающего, расслабленного человека. При этом модель должна быть развернута к фотографу боком или головой.



*Обольщение*

При других ракурсах поза скорее демонстрирует достоинства фигуры и несет элемент обольщения, нежели ассоциируется с отдыхом. При этом из-за разноса внимания зрителя визуально исправляются недостатки телосложения модели, если они есть.

## Поза «стрела»



Поза «стрела».

Эта немного необычная поза имеет массу достоинств как с точки зрения композиции (имеется множество острых углов и точек пересечения, что привлекает внимание зрителя), так и с точки зрения гибкости тела самой модели.

Эффекта развития движения здесь не возникает, так как поза модели, имеющая форму большой стрелки, направленной вниз, и две маленькие стрелки, образуемые коленями, направленными вверх, уравновешивают друг друга. В целом поза статична, что надо учитывать при кадрировании снимка. Однако она не исправляет недостатки внешности, так как показывает истинные пропорции тела модели.

---

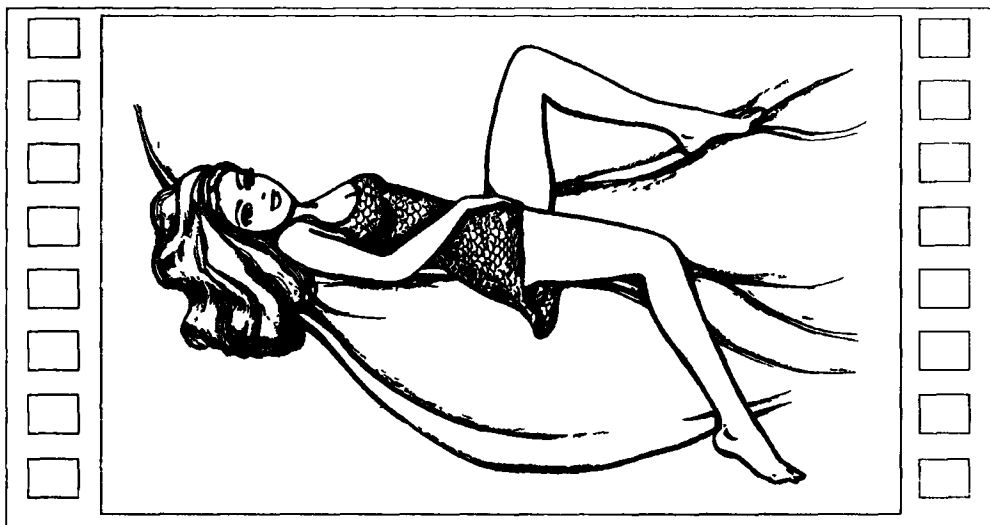
### Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке портрета в полупрофиль ближе к аппарату плечо должно быть приподнятым, чтобы лучше прорабатывалась перспектива. Поворот головы в сторону этого плеча создает гордую осанку, а в сторону дальнего, чуть опущенного плеча – позу раздумья.
- Выбранная поза не должна быть утомительна для модели, так как вздувшиеся вены и напряженные мышцы и сухожилия не украшают ее.
- При полных ногах у модели лучший ракурс — диагональный.



## «Раскинутые» ноги по вертикали



*Довольство жизнью.*

«Раскинутые» ноги модели в вертикальной плоскости — удовлетворение, заслуженный отдых. Из-за разрыва внимания зрителя фигура не воспринимается как единое целое.



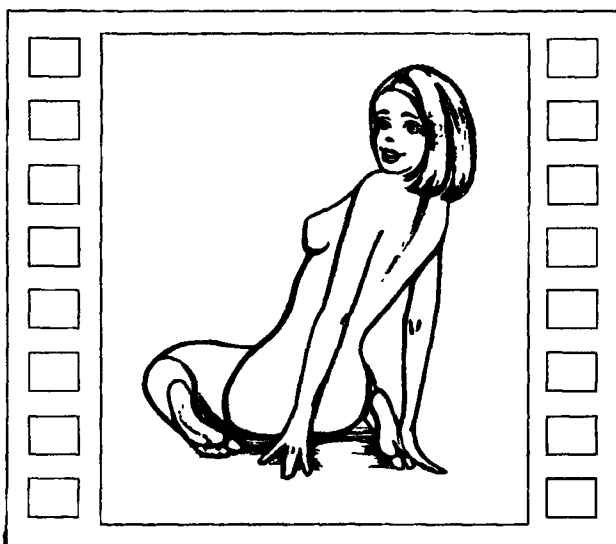
*Статичная завлекающая поза.*

Поза, когда ноги у полулежащей модели раскинуты, воспринимается двойко: и как расслабленность, и как завлечение. С точки зрения композиции, эта поза статична. Из-за психологической инерции восприятия расслабленного тела эффекта развивающегося движения, несмотря на вытянутую ногу, не возникает.

# СПОРТИВНЫЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПОЗЫ

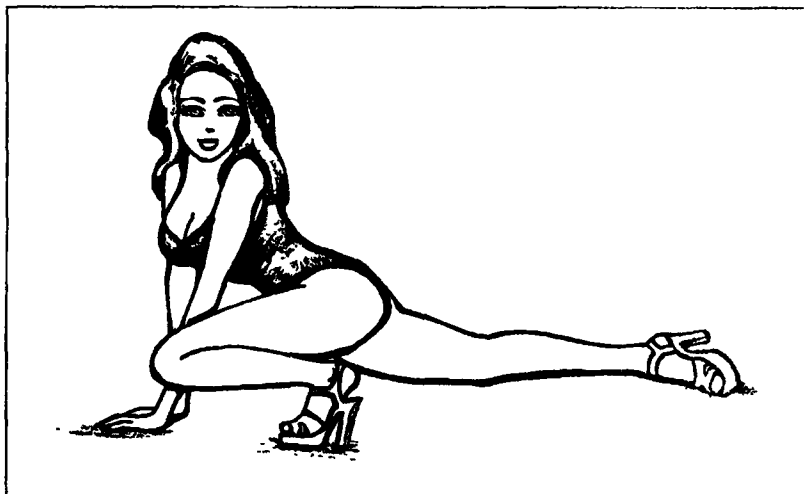


*Поза, характерная для девушек-подростков.*

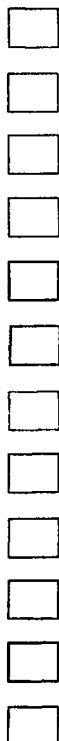


*Игривая поза, свидетельствующая при этом о гибкости модели*

Отдельно можно выделить позы, присущие спортивным моделям и подросткам. И у тех, и у других в силу возраста или тренированности тела сильно развита гибкость, подвижность суставов. Поэтому они могут принимать самые невероятные, с точки зрения обычного человека, позы. Но с точки зрения фотоискусства, все они имеют право на жизнь.



*Эта поза рождает ассоциации с фигурным катанием.  
От нее веет прохладой.*



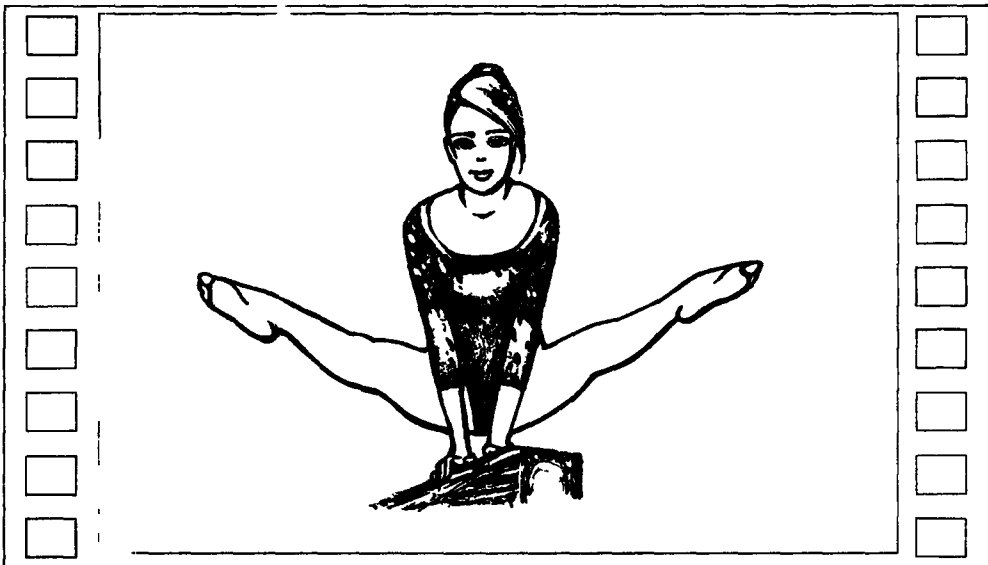
Физически активным моделям доступны многие позы, характерные для различных видов спорта. Для принятия таких поз необходима гибкость и тренированность тела. Но это уже немного другой, специфичный жанр фотосъемки.

*Спортивно-элегантная поза.*



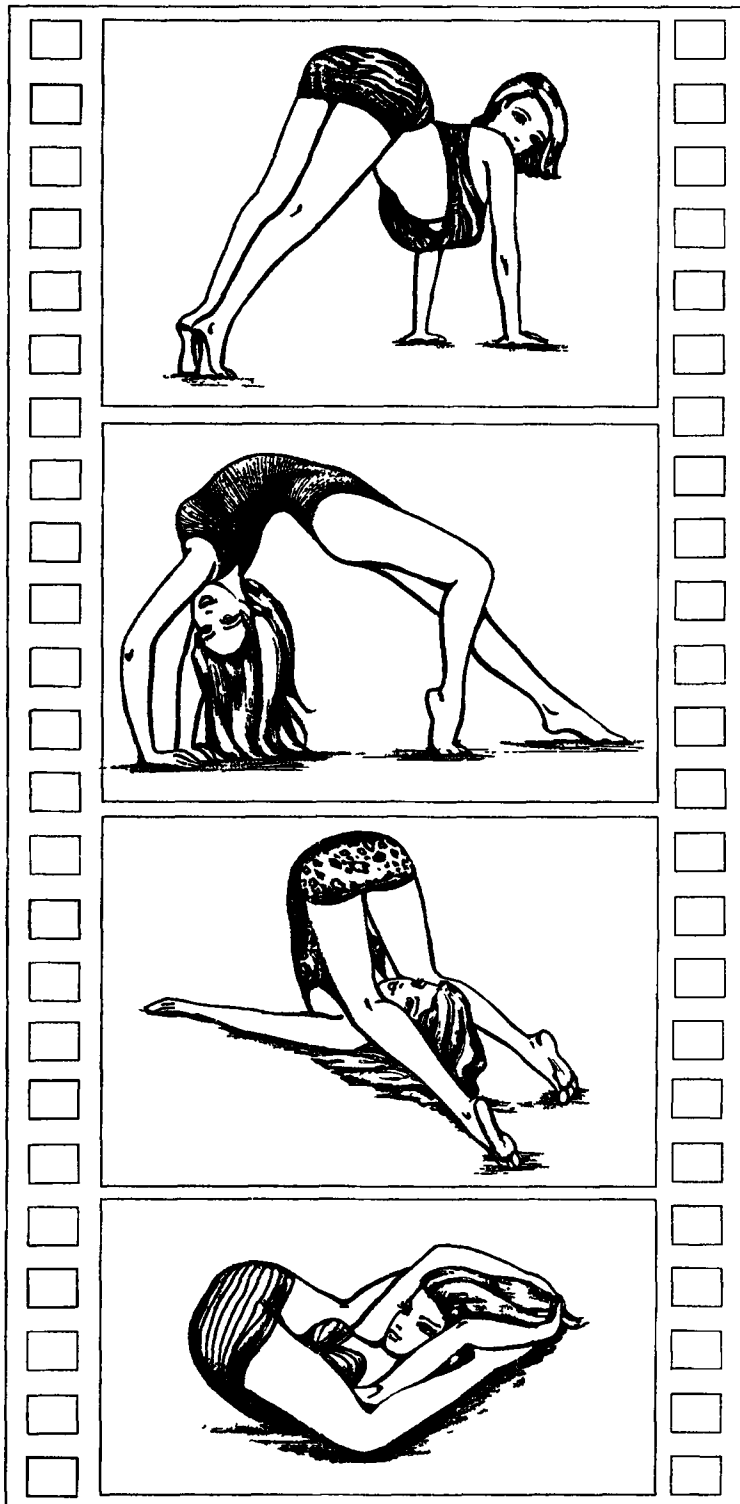
*Спортивно-завлекательная поза.*

Избыток энергии модели также находит свое отражение в энергичных, динамичных и подвижных позах.



*Динамичная спортивная поза.*

Гибкость тела, подвижность, эмоциональность позволяют модели принимать специфические позы, которые, однако, всегда ассоциируются со спортом, молодостью, энергией.



*Динамические спортивные позы.*



*Динамичная спортивная поза.*



*Спортивно-демонстративная поза.*

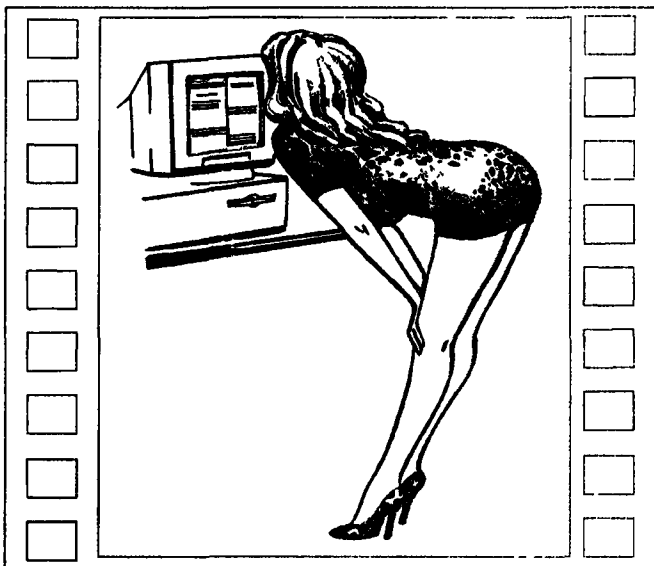


*Динамичная спортивная поза*

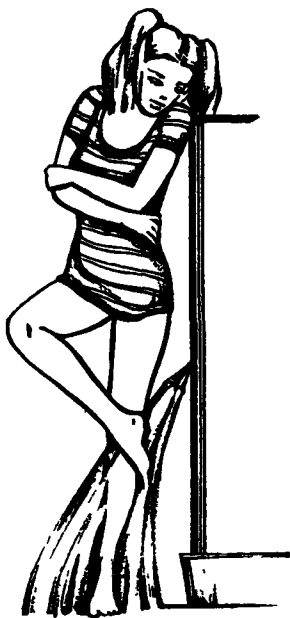
## «БЫТОВЫЕ» ПОЗЫ

Очень часто модели и фотографы используют позы, взятые из окружающей жизни, из наблюдений за собой и другими людьми. Эти позы мы выделяем в отдельную группу, так как помимо фотогеничности они несут скрытый смысл, порой достаточно глубокий.

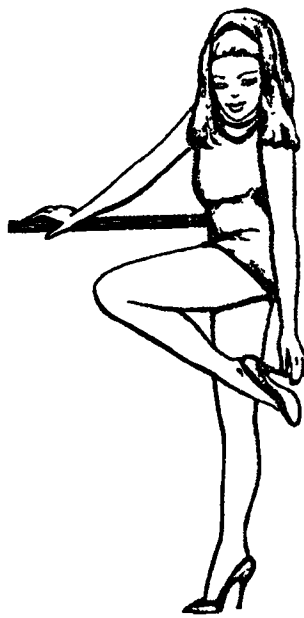
Например, очень часто используются при съемках моды, рекламы, фотомоделей следующие позы:



*Любопытствующая.*



*Омывающая ноги.*



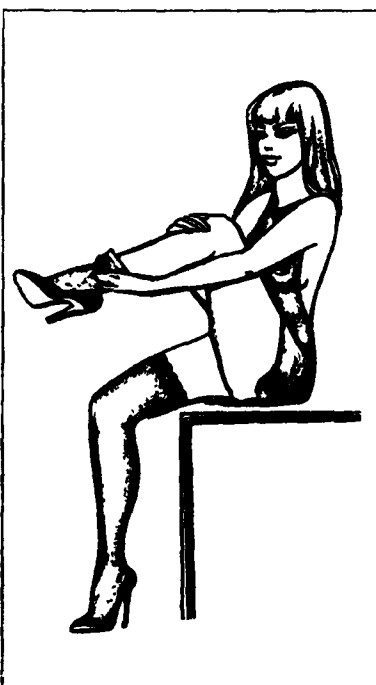
*Поправляющая туфельку.*



*Танцующая.*

канатоходец, бурлак, любопытный, замерзший, молящийся, стартующий, летящий, поднимающий тяжести, загорающий, подглядывающий, поправляющий обувь, одежду, прическу, макияж...

При этом надо иметь в виду, что позы и жесты, принимаемые человеком в жизни и отображенные на снимке, могут иметь разные толкования, вплоть до противоположных и разноречивых. Но, с другой стороны, зритель воспринимает их, основываясь на своем жизненном опыте, и чаще всего на снимке они отображаются адекватно,



*Снимающая чулки.*



*Поправляющая чулок.*



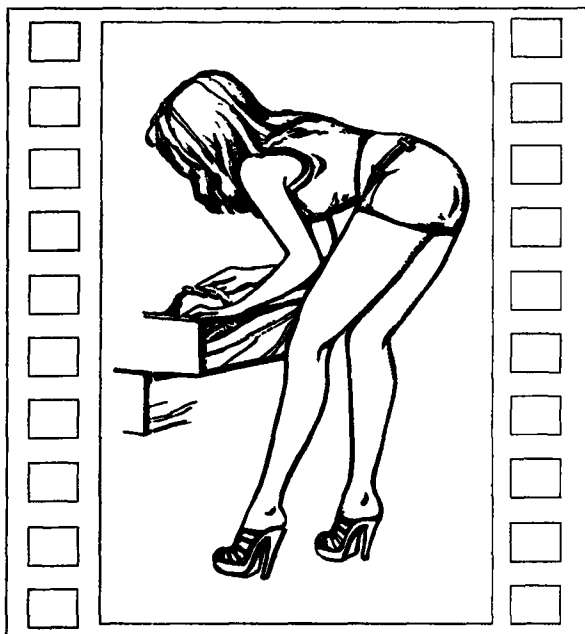
## Маленькие секреты больших фотографов



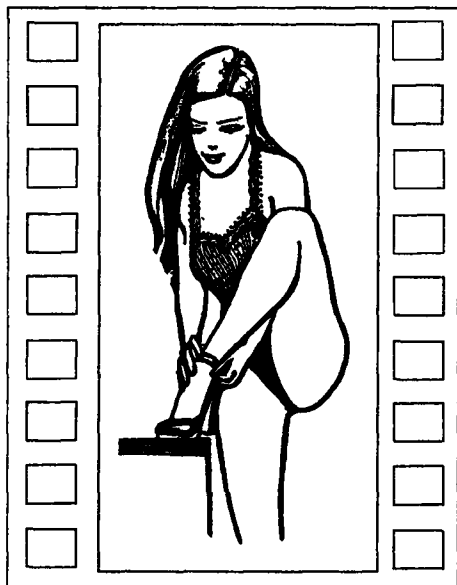
- *Модели следует на снимке избегать позы, когда одно плечо выдвинуто к фотоаппарату, а другое уходит в глубину, так как приближенное к объективу плечо может выглядеть не очень эстетично.*

и речь идет об усилении внешних данных за счет определенных телодвижений при показе конкретных черт характера модели.

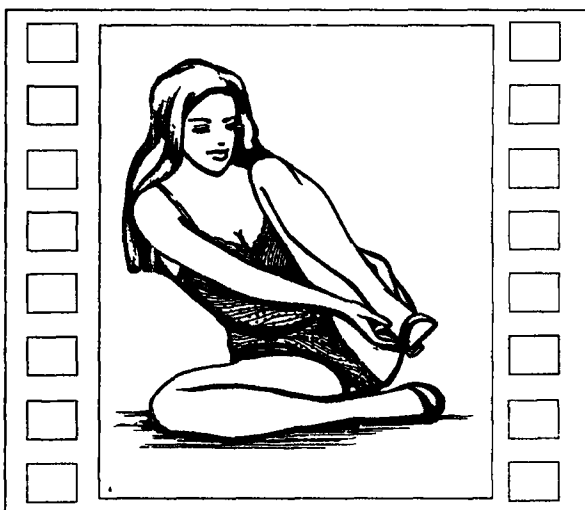
Существуют некоторые стереотипы выигрышных поз, но использовать их надо очень осторожно. Многие курящие люди, читая в прессе каждый день статьи об ужасающих последствиях курения, начинают испытывать такое отвращение к газетам, что не бросают курить, а перестают их читать. То же относится и к снимкам.



Ищущая.



Надевающая туфельку.



Снимающая туфельку.

— Почему вы всех снимаете в такой напряженной позе на краешке стула? У вас нет других вариантов?  
— Есть. Но у стула всего три ножки...



*Поправляющая каблук.*



*Раздевающаяся.*

Фотография использует некоторые стандартные психологические приемы, которые, кажется, должны бы всегда восприниматься однозначно, однако этого не происходит. Помните, что поза и жест — это реакция на обстоятельства. А жизненные, реальные обстоятельства и обстоятельства, созданные специально и ограниченные рамками кадра, — совсем разные вещи. Это надо учитывать.

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД КАМЕРОЙ

## Практические советы для модели и фотографа

Довольно часто у модели и фотографа возникает проблема, что же делать ей перед камерой. Если конкретного плана съемки нет, то можно прибегнуть к вариантам создания разнообразных поз, используя следующие приемы:

- поджать ноги при позах стоя и сидя;
- отвести далеко в сторону или назад ноги;
- вытянуть руки и ноги в различные стороны;
- обхватить руками себя или какие-либо предметы;
- совместить различные части тела;
- выпятить в сторону бедро;
- вытянуть вниз и в сторону одну ногу;
- сильно согнутое колено одной ноги поднять вверх;
- положить руки на какую-то часть тела, лучше на наиболее выигрышную, или на предмет;
- скрестить руки и ноги;
- создать замкнутый контур при помощи рук и ног;
- предельно вытянуть руки, ноги и голову;
- удерживать часть тела на весу;
- обхватить часть тела руками в разнообразных комбинациях;
- откинуть тело назад;
- свесить тело вперед;
- повиснуть на какой-либо опоре;
- немного согнуть колени;
- вывернуть руки или ноги наружу или внутрь, демонстрируя, соответственно, запястья или внутреннюю сторону бедра;
- предельно прогнуться в талии;
- предельно выпятить грудь;
- расположить руки и ноги на разных уровнях;
- отогнуть пальцы при выполнении тех или иных действий.

Модель может совершать перед камерой однозначно воспринимаемые действия, чтобы фотограф мог сам оценить и найти то, что ему нужно.

Например:

- натягивать, задирать, поправлять, подтягивать или снимать детали одежды, аксессуары, обувь;
- поправлять прическу и макияж;
- удерживать равновесие, как при ходьбе по канату;
- демонстрировать якобы случайно расстегнувшиеся пуговицы или упавшие бретельки;
- прикрывать большую часть тела каким-либо предметом или естественной преградой;
- изобразить, что холодно;
- толкать или тянуть что-то воображаемое;
- изобразить, будто от чего-то убегаешь;
- обернуться;
- выглядывать из-за чего-либо;
- «стыдливо» прикрывать часть тела;

и так далее...

Также можно изобразить какое-либо животное, принять позу или сделать жест, характерный для какой-либо популярной профессии.

## **Примерный набор снимков для портфолио модели:**

- портрет крупным планом в фас;
- портрет крупным планом в профиль
- портрет в профиль в шляпе;
- портрет в вечернем макияже и причёске;
- портрет с ярко выраженной эмоцией;
- поколенный портрет;
- портрет в вечернем платье;
- динамичный портрет в полный рост в длинном платье;
- портрет в длинном пальто или плаще;
- портрет на природе в платье в полный рост;
- портрет в полный рост в шортах и в короткой майке;
- портрет в спортивной одежде;
- динамичный портрет в полный рост при занятии спортом;
- портрет в полный рост в купальном костюме;
- портрет в полный рост в нижнем белье;
- портрет в полуобнаженном или обнаженном виде (при возможности и необходимости);
- снимок с акцентом на наиболее красивую часть тела;
- групповой портрет;
- демонстрация какого-либо предмета.

## ПСИХОЛОГИЯ ЖЕСТОВ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФОТОГРАФИИ

Поза и жест в значительной степени отражают реакцию человека на обстоятельства. При общении жест воспринимается вкуче с настроением человека, его речью, мимикой, движением, интонацией. С психологической точки зрения, «язык тела» гораздо правдивее и честнее, чем язык в прямом смысле слова, он многое может рассказать о человеке.

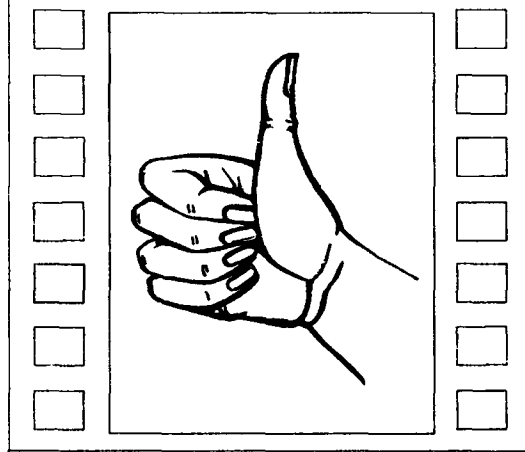
Жест и позу нужно оценивать в совокупности с мимикой лица. Обычно лицо человека воспринимается гораздо лучше не тогда, когда имеет правильные черты, а когда на нем ярко выражена та или иная эмоция.

Хороший фотограф снимает модель в тех же естественных позах, которые она принимает каждый день в обычной обстановке.

В фотографии жест, помимо функции создания необходимого образа, служит построению композиции снимка, исправлению недостатков внешности и другим «техническим» требованиям.

Для создания конкретного образа необходимо знать, как влияет тот или иной жест или выражение лица на восприятие вашего изображения зрителем.

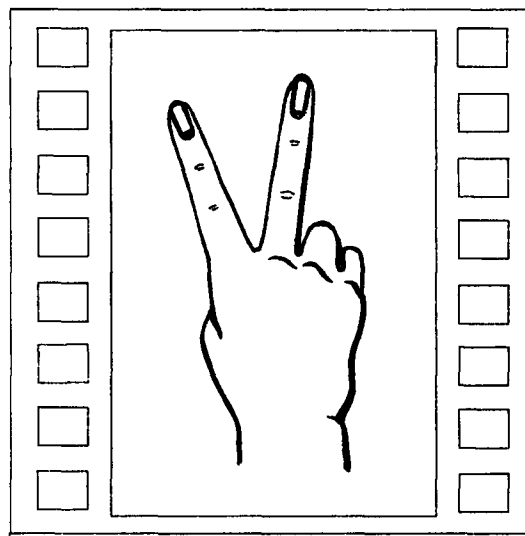
Есть жесты, которые существуют не одно поколение людей и кажется, что они входят в генетическую память человека. При этом трактоваться одни и те же жесты разными народами могут по-разному.



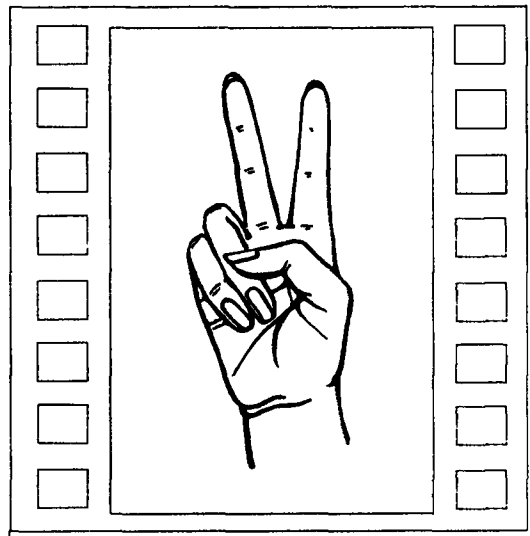
Например, поднятый вверх палец. В США и России этот жест означает «все отлично», а в Австралии, Африке, Южной Европе и Среднем Востоке — оскорбление; в Германии — это цифра «1» или «Еще одно пиво» в баре, а в Японии — цифра «5».

Поднятые вверх два пальца ладонью наружу означают жест победы, ставший популярным благодаря Уинстону Черчиллю.

*Все хорошо*



*Победа!*



*Оскорбление.*

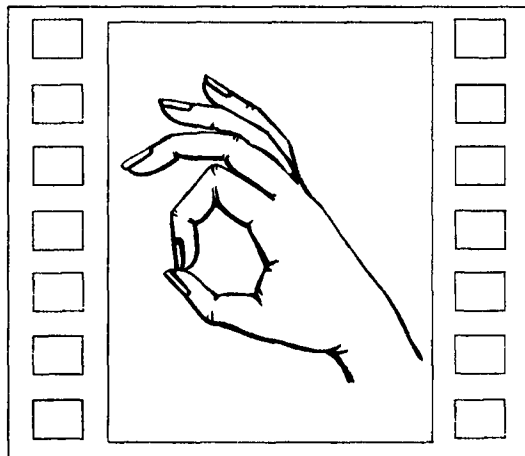
Этот же жест, выполненный ладонью внутрь — оскорбление, идущее от английских лучников, которым еще в средние века французские завоеватели пообещали отрубить эти два пальца, чтобы они не могли натягивать тетиву.

### **Маленькие секреты больших фотографов**



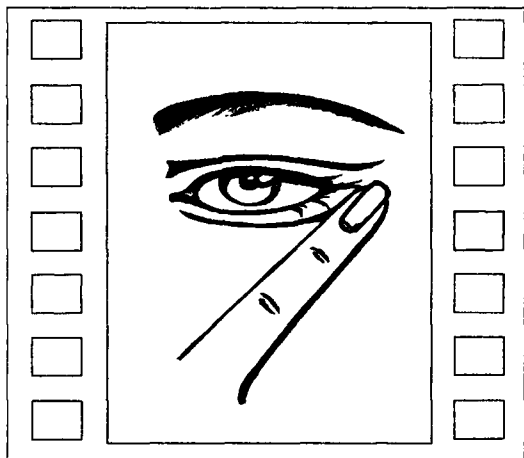
- Если модель демонстрирует фотографу свои волосы при помощи рук, то ей следует разводить локти в стороны, а не выставлять их в направлении фотоаппарата.

Американский жест «о'кей», образуемый кольцом большого и указательного пальцев, в Бельгии и Франции выражает бесполезность, бессмысленность; в Тунисе, Сицилии и Южной Италии в совокупности с горизонтальным рубящим движением — оскорбление, угрозу убийства; в Японии — деньги или сдачу мелкими монетами.



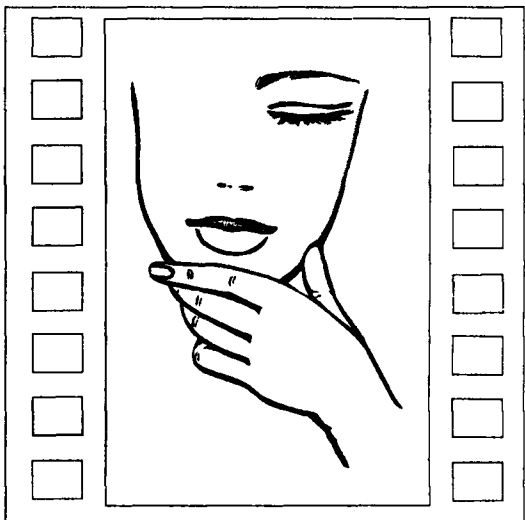
*О'кей.*

Оттягивание пальцем нижнего века в Южной Америке — женщина восхитительна; у нас — подозрительность, или при плохом зрении, чтобы лучше видеть.



*Плохо вижу.*

Поглаживание щек одной рукой со стороны подбородка в Греции — похвала лицу женщины; в Германии, Нидерландах, Италии — серьезная болезнь человека; в Югославии — преуспевающий бизнесмен; у нас — человек думает и принимает решение.



*Думает, принимает решение.*

Этот список можно продолжать. Вывод очевиден: один и тот же жест не везде трактуется одинаково.

# ВЗГЛЯД И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ФОТОГРАФИИ

— Дорогая! Ты меня любишь?  
— А ты прочти ответ в моих глазах  
— Но там нет ничего, кроме отражения  
моего «Мерседеса».



*Это взгляд для паспорта*

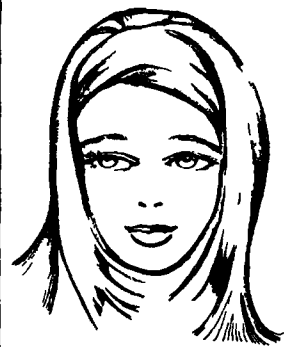
также служит элементом кокетства как у женщин, так и у мужчин.

Полуприкрытые веки в жизни могут иметь два значения: человеку скучно или — при «взгляде свысока» — превосходство. На снимке модель, использующая этот жест, будет восприниматься зрителем как полусонная.

Глаза принято считать зеркалом души. Считается, что взгляд модели в камеру, а значит, и на зрителя, означает контакт модели с ним.

В жизни люди обычно очень настороженно реагируют на пристальный взгляд. Но во время съемки вместо зрителя есть фотоаппарат и «прячущийся» за ним фотограф. Модели надо научиться общаться с ними, иначе в кадре в ее глазах отразится вселенская пустота, в которой можно различить неисчислимое множество галактик, еще не открытых астрономами.

Взгляд, направленный не в объектив, говорит об уходе модели в свой внутренний мир, погруженность в свои мысли и чувства, выражает отношение к предмету или человеку, а



*Мечтательность*



*Задумчивость*





*Хитринка*



*Воспоминания*

Взгляд, направленный на что-то, находящееся ниже уровня глаз, выражает задумчивость, грусть, печаль; выше — мечтательность (с точки зрения психологов, взгляд вверх влево — конструирование образов; вверх вправо — мечтательность, воспоминание).

Взгляд в сторону — кокетство, хитрость («бегающие глазки»).

Закрытые глаза — запоминание или вспоминание ощущений от вкуса или запаха.

## НАКЛОН ГОЛОВЫ

Наклоны головы тоже несут психологическую нагрузку и имеют определенное значение.

Закинута назад голова говорит не только о гордости или высокомерии, но и о чувстве собственного достоинства модели. Если при этом грудь значительно выдвинута вперед, жест символизирует порыв страсти.



*Высокомерие или достоинство*

Наклон головы вперед в зависимости от направления взгляда может выражать следующие эмоции: взгляд вниз — неуверенность в себе, горе, стеснительность; взгляд исподлобья — неодобрительность, агрессию.



*Явное неодобрение*

Склоненная набок голова говорит о заинтересованности, кокетстве, даже страсти.



*Кокетство.*

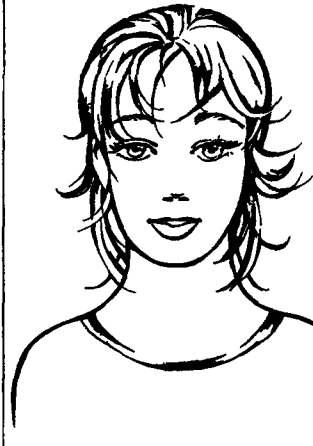
Голова, втянутая в плечи, означает страх.



*Испуг.*

Вытянутая шея — свидетельство интереса, любопытства.

Следует иметь в виду, что любая напряженность мускулов лица носит агрессивный характер.



*Интерес.*

# РУКИ — ЗЕРКАЛО ДУШИ

*Заблудившийся в лесу глухонемой в отчаянии размахивает руками. Тут из лесу выходит другой глухонемой и показывает жестами*

*— Я тоже заблудился, но не ору же на весь лес, как дурак!*

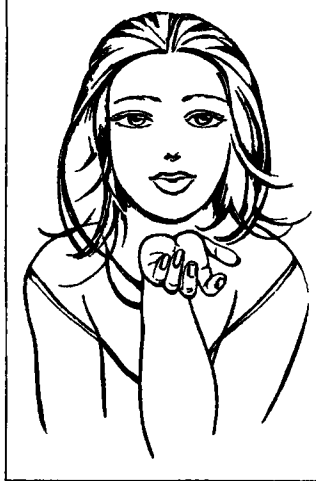
Руки тоже можно назвать зеркалом души. На снимке, кроме выражения внутреннего состояния модели, они служат для акцентирования и усиления выразительности глаз, лица, других частей тела. Также руки связывают модель с окружающими предметами.

Слово «жест» в бытовом смысле означает выразительное движение руками. Зачастую самое сильное выражение лица без выразительных жестов рук не может передать силу эмоции.

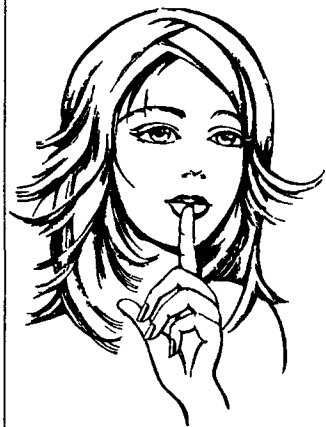
Жесты рук бывают *иллюстративными, условными и психологическими*.

**Иллюстративные** жесты сопровождают речь человека показом и обозначением размеров, формы чего-либо, какого-либо общеизвестного действия.

**Условные** жесты порой заменяют речь. Многие из них носят интернациональный характер. Например, жесты согласия, отрицания, молчания, воздушного поцелуя, приветствия.



Условный жест «Воздушный поцелуй»



Условный жест «Тише!»



Условный жест «Что там за горизонтом?».



Медитация.



Усталость.



Мольба.

Ярко выраженные психологические жесты отражают состояние внутреннего мира человека, его чувства, настроения. Незавершенные жесты говорят об эмоциональном внутреннем кризисе, драме, трагедии модели.

Жесты на уровне живота и ниже носят оттенок грубости, цинизма. Они не совместимы с образами романтического и культурного человека. Если это не условные жесты, то в подавляющем большинстве случаев они служат либо для акцентирования внимания на половых признаках, либо, наоборот, для их прикрытия, что демонстрирует скованность и застенчивость модели.

Жестикуляция на уровне груди выражает душевность, сердечность. Она говорит об эмоциональном возбуждении, волнении, восхищении, любви или ненависти.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Нельзя навязывать модели не свойственный ей образ. Одни и те же приемы, выигранные в работе с одним человеком, могут выглядеть жалкой пародией при работе с другим.

— Посмотрите на эту статую. Как изящно вытянута у нее рука. Этим жестом она как будто бы говорит: «Не забудьте дать на чай экскурсоводу».

Еще выше руки — смысл жеста становится интеллектуальнее и душевнее.

Жест на высоте лба относится к сфере мысли, понимания, рассудка, разума.



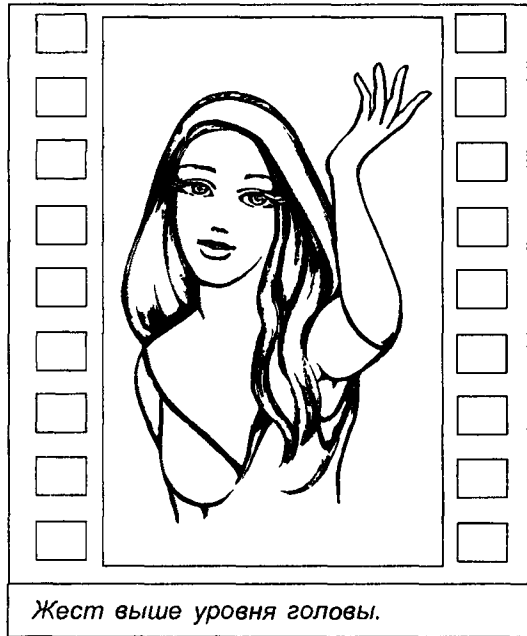
Жест на уровне груди.



Жест на уровне лба.



Жест на уровне лица.



*Жест выше уровня головы.*

Руки выше головы — жест выражает недоступность, необъяснимость с точки зрения разума. Это сфера эмоций и чувств, бессилья разума и чего-то фантастического.

Это можно проследить на примере такого распространенного жеста, когда модель проводит ребром вытянутой ладони со сжатыми пальцами в горизонтальной плоскости. Если модель показывает, что устала от чего-то на физическом уровне (тяжелый труд, неприятная работа), то проводит рукой на уровне шеи. Если же ее эмоции относятся к интеллектуальной сфере, то жест делается на уровне лба, либо немного выше головы.

То же самое касается и жеста, когда модель словно упирается руками в невидимое стекло, создавая таким образом виртуальный барьер. Чем неприятнее для нее ситуация, тем больше вытянуты руки и, соответственно, дальше выставлен виртуальный психологический барьер.

Руки в спокойном состоянии означают пассивность, расслабление, усталость, покой. Руки, крепко сжимающие предмет, — активность, агрессия.

Любой выразительный жест усиливается при помощи раздвинутых пальцев рук в любом положении или сильным прогибом модели в талии.



*Жесты с раздвинутыми пальцами руки.*

Если в жесте рúки (а в некоторых случаях и нóги) делают одинаковые, «зеркальные» движения, это говорит об уравновешенности модели, находящейся во власти конкретной эмоции. Если же руки (и ноги) делают различные движения, значит, чувства модели разбросаны и, чтобы понять их, надо анализировать каждый жест отдельно.

Движения кистей рук очень информативны. Практически невозможно перечислить все их значения: активный — пассивный, сообразительный — глупый, интересный — неинтересный, напряженный — расслабленный, увлекательный — скучный, любопытный — безразличный, важный — бессмысленный, умышленный — неумышленный, приятный — неприятный, дружелюбный — недружелюбный, хороший — плохой, красивый — уродливый, покорный — доминирующий, слабый — сильный, невооруженный — вооруженный, сомневающийся — уверенный, застенчивый — храбрый, медленный — быстрый.

Скупые жесты обычно присущи социально зрелым людям, интровертам. Размашистые — экстравертам, которые всегда и во всем обвиняют всех, кроме себя.

По самим жестам, независимо от их смысла, можно судить об отношении одного человека к другому. Например, округлость жестов предполагает сотрудничество, угловатость — соперничество, крючковатые движения руками — упрямство. Все это можно хорошо показать средствами фотографии.

Один и тот же жест в жизни и на фотографии может нести различную информацию.

Например, портрет пожилого человека, держащего руки на коленях ладонями вверх. С точки зрения психологии, этот жест означает открытость, честность мужчины. На самом деле фотограф лишь показывал мозоли на руках у человека, за плечами которого большая трудная жизнь.

## ПАЛЬЦЫ РУК

К сожалению, средствами фотографии при помощи одной только кисти руки, за редким исключением, нельзя показать ту или иную эмоцию. Обычно это комплекс жестов, положений тела, головы, мимики лица.

Особое внимание стоит уделить положению пальцев модели относительно рта: находятся они во рту или касаются его во время исполнения того или иного жеста. Если во рту — значит, модель вся ушла во внутреннее переживания и находится в их власти. Если же только касается его — эмоции и чувства направлены на окружающий мир и других людей.



*Ей что-то не нравится.*



*Нужно принять решение.*

То, какой именно палец принимает участие в жесте, тоже имеет свое значение. Основные тенденции таковы.

Мизинец во рту в большинстве случаев выражает отрицательные эмоции, которые могут иметь, в зависимости от общего психологического состояния, тот или иной оттенок, что не меняет их сути. Чем больше он согнут, вкупе с другими пальцами, тем сильнее негатив, направленный на саму модель. Выпрямленный же палец придает жесту оттенок агрессивности.



*Пожалуй, это вкусно!*



*Быть или не быть — или суп пересолен*





*Что-то не так!*



*Отстань от меня!*

Безымянный палец во рту говорит о напряженной умственной деятельности в процессе принятия какого-либо решения, об активном поиске выхода из создавшейся ситуации, не очень приятной для модели.

Средний палец во рту, расположенный в вертикальной плоскости, отвечает за вкусовые и обонятельные ощущения, показывая, что модель активно интересуется ими. Если же он находится в горизонтальной плоскости, это выдает взволнованность модели или то, что она находится во власти неожиданной эмоции.

Указательный палец с точки зрения жестов является наиболее универсальным и часто применяемым, и тут выявить какие-либо явные закономерности представляется проблематичным.

Жест, при котором большой палец находится во рту, вкупе со сжатыми в кулак пальцами, говорит о пренебрежительном отношении модели к окружающим, и эта пренебрежительность тем сильнее, чем больше большой палец развернут наружу. Этот же жест с полностью развернутой ладонью говорит о наслаждении моделью какими-либо чувствами, в основном — вкусом.

Несколько пальцев во рту говорят о целой гамме чувств, которые испытывает модель. Мизинец и ближние к нему пальцы — жест выражает отрицательные эмоции. Средний и соседние с ним пальцы — наслаждение чувствами, положительные эмоции. Большой палец — пренебрежение окружающим миром.

## ПЛЕЧИ — ТЕРМОМЕТР ЧУВСТВ



*Плечи выдвинуты вперед*

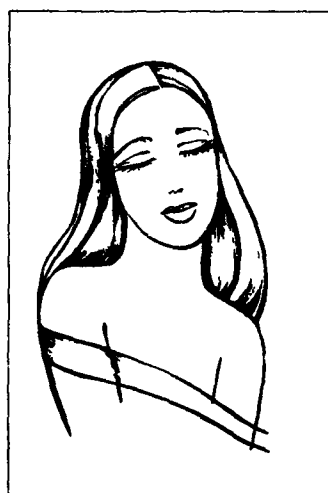
Плечи также обладают выразительными функциями. Их обычно называют термометром чувств, так как любой выразительный жест при поднятых плечах усиливается (однако не следует путать с жестом, когда модель втягивает голову в плечи от страха, что сопровождается соответствующими мимикой и жестами).

Как показывает практика, этот жест означает, что человек не понимает, о чем идет речь, или не знает чего-либо. Но, с точки зрения фотографии, он может нести функцию завлечения, кокетства, особенно при съемках женщин.

Выдвинутые вперед плечи вкуче с другими жестами говорят об усталости, нерешительности или скорби.



*Плечи подняты*



*Плечи на разных уровнях*

Плечи на разном уровне — выражение недоумения, разбросанности чувств.

Плечи, отведенные назад, говорят о мечтательном характере модели, выражают романтизм, благородный порыв.



## ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И СТОП

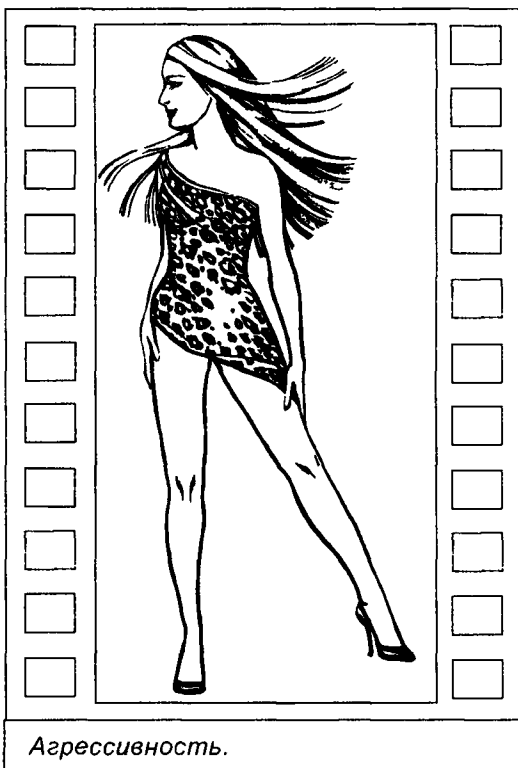
Положение ног совместно с другими жестами тоже несет в себе конкретную информацию (разумеется, в совокупности с другими жестами).

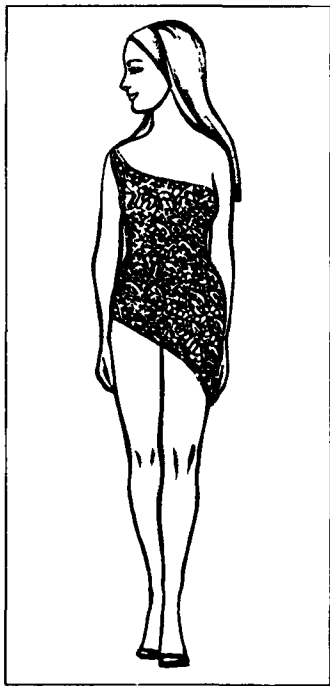
Расставленные ноги говорят об агрессивности модели, ее динамизме или напряженности, а также о желании продемонстрировать фигуру.

Если модель приняла позу, в которой ноги находятся на уровне плеч, это говорит о том, что она устала, испытывает чувство равнодушия.

Ноги, стоящие вместе, выражают спокойствие и гармонию модели.

Перекрещенные ноги свидетельствуют о желании модели продемонстрировать фигуру. Однако в комплексе с другими жестами они могут указывать и на уставшую долго стоять модель.





*Гармония.*

Стоит обратить внимание и на положение стоп.

Носки врозь — это спокойствие, прочность, надежность модели. Носки внутрь выражают неуклюжесть, нерешительность, инфантилизм модели. Этот жест наиболее характерен для моделей юного возраста.

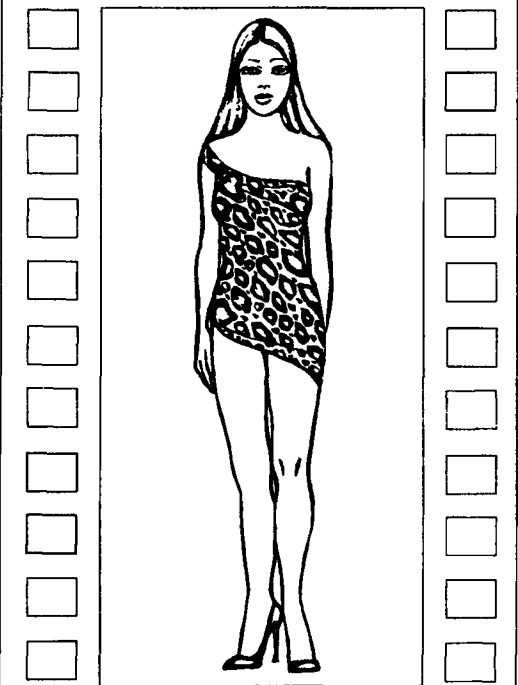
Одна нога на носке — выражение явной демонстрации фигуры. Постановка ног говорит о том, что модель общительна. С другой стороны, этот жест выражает желание модели скрыть неуверенность и нерешительность.

Две ступни на носке — модель хочет казаться выше ростом или испытывает сильные положительные эмоции.

Стопы перекрещены в районе лодыжек — модель замкнута в себе, испытывает нерешительность и, возможно, нуждается во внешней защите.



*Демонстрация фигуры.*



*Спокойствие.*

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ОПОРЫ ОТНОСИТЕЛЬНО МОДЕЛИ

Об эмоциях модели говорит и то, где относительно нее находится предмет, на который она опирается.

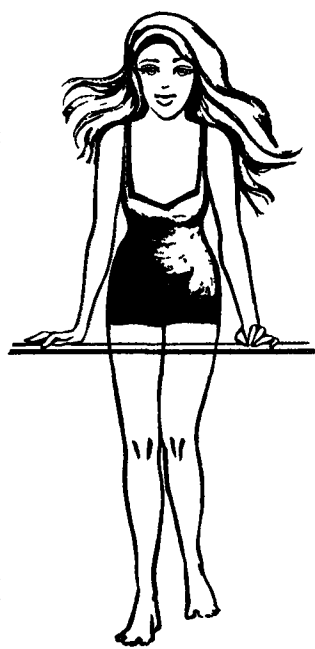
Если опора расположена спереди — модель готова к действиям, ее остановка воспринимается как вынужденная, она готова двигаться и работать дальше. Такая поза носит несколько романтический характер и элемент показа фигуры.

Опора сбоку в подавляющем большинстве случаев служит для демонстрации достоинств фигуры.

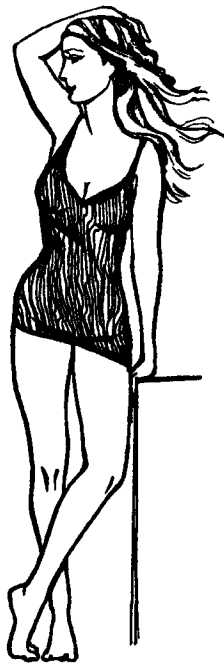
Опора сзади оставляет у зрителя впечатление расслабленности. При соответствующих жестах модель выглядит крайне усталой.

Также язык жестов человека в некоторых случаях можно заменить при помощи ассоциаций, изображая того или иного известного животного.

Важно помнить, что движения, мимика во время съемки должны быть выполнены с полной отдачей, максимально правдиво. В противном случае зритель может неправильно трактовать замысел снимка и, например, принять неудачный жест или позу за физический недостаток.



*Готовность к действию.*



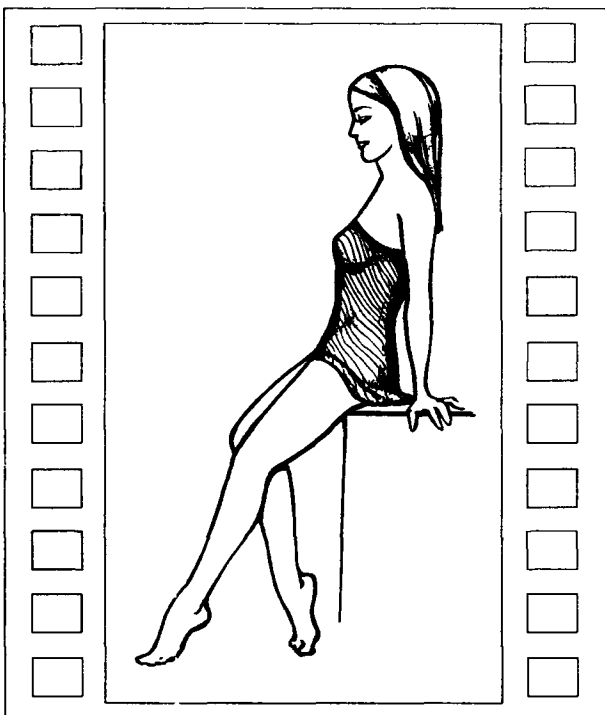
*Демонстрация фигуры*

Сознательное искажение фигуры на изображениях, утрированные позы используются, как правило, для того, чтобы донести до зрителя какую-то информацию, которую хотят передать авторы изображения. Если в устной речи это достигается красноречием, то в фотографии утрированием позы, жеста или избытком символических внешних атрибутов.

Обычно утрируется то, на что хотелось бы обратить внимание зрителя. Вначале моделируют сцену будущего снимка, затем искажают и утрируют

позы, жесты, взаимное расположение моделей, одежду, цвет, яркость света, нарушают законы перспективы и вводят оптические иллюзии. Все это делается с одной целью — облегчить расшифровку знаковой системы снимка, усилить его эмоциональную выразительность.

Этой же цели можно достичь, используя небольшие противопоставления. Нужно показать одну или несколько черт характера, не соответствующих образу, чтобы на этом противопоставлении усилить восприятие последнего. Например, если образ модели положительный, то большое количество только положительных качеств, будет выглядеть неправдоподобно, искусственно и далеко от жизни. Несколько намеков на наличие отрицательных качеств характера усилит необходимый положительный образ и придаст ему реальность.



*Поза отдыха и расслабления*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



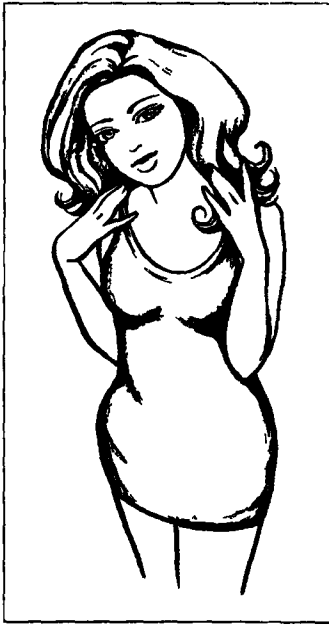
- Если модель смотрит в объектив и ее глаза ничего не выражают, лицо на фотографии будет иметь бессмысленное и глупое выражение. В этот момент лучше попросить ее решить сложные арифметические примеры, либо заставить ее вести внутренний диалог с другом или с врагом, в зависимости от замысла снимка.

Рассмотрим некоторые распространенные жесты с точки зрения психологии и то, как они применяются в фотографии.

Однозначно определить значение жеста невозможно, так как помимо самого жеста имеют значение и мимика модели, и ее внешний вид, и ее характер, и окружающий интерьер и многое другое.

Также надо учитывать, что некоторые жесты подходят к конкретным моделям, некоторые — нет, не говоря уже о позе. Разные люди выражают одну и ту же эмоцию по-разному.

В любом случае исходить надо от индивидуальности находящегося перед объективом человека.



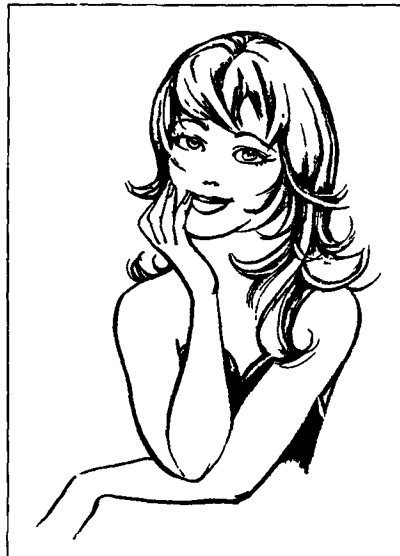
*Избыточность жестов*

## **ЖЕСТЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА**

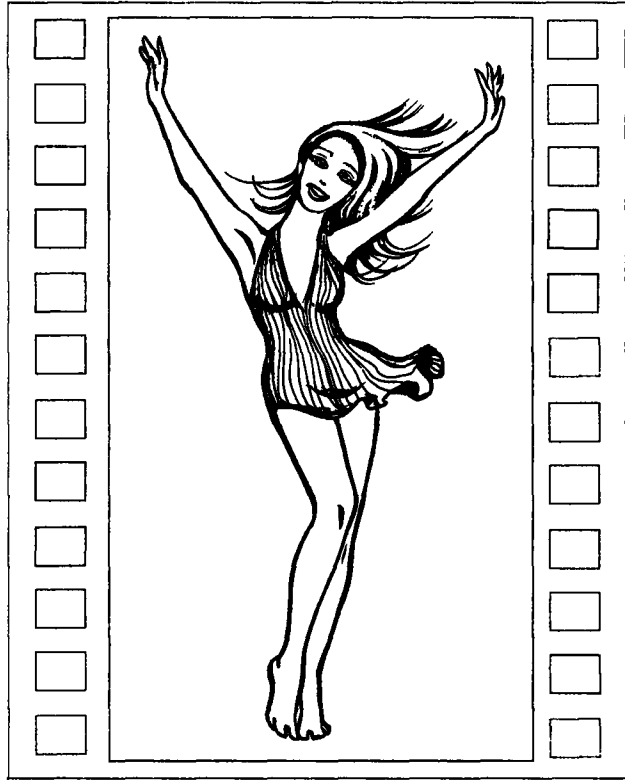
### **Радость, ликование, триумф**

Обычно эти чувства выражаются улыбкой на лице, при этом расставленные руки находятся над головой или на уровне плеч.

Однако надо учитывать, что улыбка бывает разной. Улыбка, вкуче с жестами рук, несет конкретную информацию о человеке.



*Искушенная модель*



*Ликование.*

Согнутая нога говорит о сильном чувстве, и чем сильнее ее изгиб, тем больше модель находится во власти эмоций.

Если модель, улыбаясь, касается мизинцем губ, она воспринимается как принципиальная личность, которая не отступает от правил хорошего тона.

Если модель во время смеха прикрывает рот рукой, она смущается, испытывает робость и не уверена в себе.

Если модель, смеясь, касается рукой головы — она большая фантазерка и мечтательница.

Если модель, хохоча, держится за подбородок — в душе она молода, независимо от реального возраста.



*Смущение.*



*Молодость души.*





*Мечтательность.*



*Доверчивость.*



*Самоконтроль*

Если во время смеха модель запрокидывает голову, этот жест говорит о ее широкой натуре, доверчивости и легковёрности.

Если при улыбке голова модели наклонена, это говорит о доброте и совестливости модели, всегда контролирующей свои чувства.

Если нос модели при смехе морщится, она воспринимается как человек настроения, живущий одним днем, капризный и подверженный эмоциям.

Если у модели прищурены веки, то они выдают ее уверенность в себе и высокий интеллектуальный уровень.

Если модель хохочет, широко открыв рот, то она воспринимается как человек подвижный, импульсивный, темпераментный.

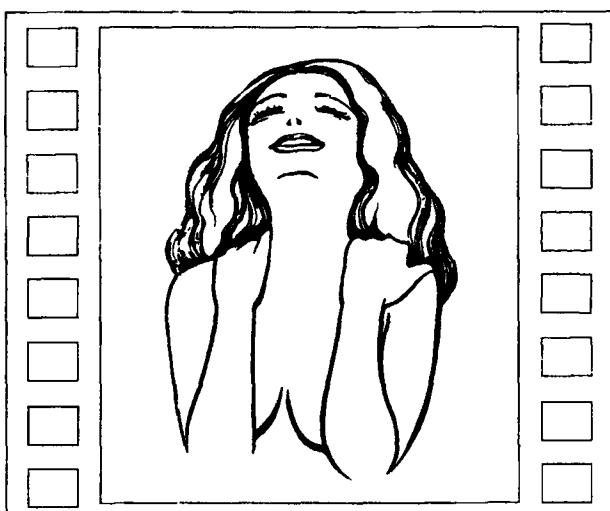
## Восторг, восхищение, упоение

Лицо в фас, локти выдвинуты вперед, руки находятся за головой, глаза прикрыты.

Напряженные ладони со сжатыми пальцами лежат на предплечьях с двух сторон шеи. Глаза широко распахнуты и смотрят вверх.



Упоение.



Восторг.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Чтобы улыбка получилась ослепительной, модели нужно отвернуться от фотографа, создать настроение и в момент съемки резко повернуться к фотографу с великолепной улыбкой, которую она не в состоянии контролировать в этот момент.
- Желательно, чтобы направление поворота головы модели не совпадало с направлением поворота корпуса.
- Модель-«пышку» нужно фотографировать, частично освещая ее снизу и располагать фотокамеру чуть ниже груди, чтобы ее формы выглядели более округлыми.

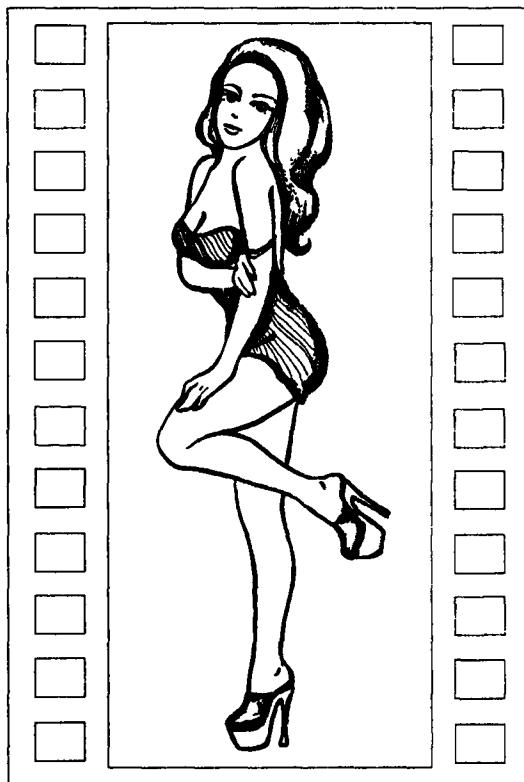
## Страсть, сильные эмоции

Одна поднятая вверх согнутая нога говорит о порыве страсти. Чем больше поджата нога, тем больше страсти.

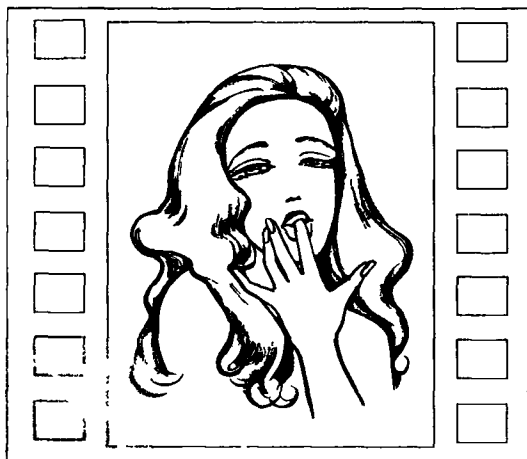
Страсть, эмоциональный всплеск выражает также и указательный палец, касающийся рта. Пальцы ладони при этом раздвинуты.

О том, что модель находится во власти страсти, говорит и взгляд сквозь ладонь с раздвинутыми пальцами. Но если предыдущие жесты показывали страсть, идущую от сердца, от власти эмоций, то в этом случае это чувство более осознанное.

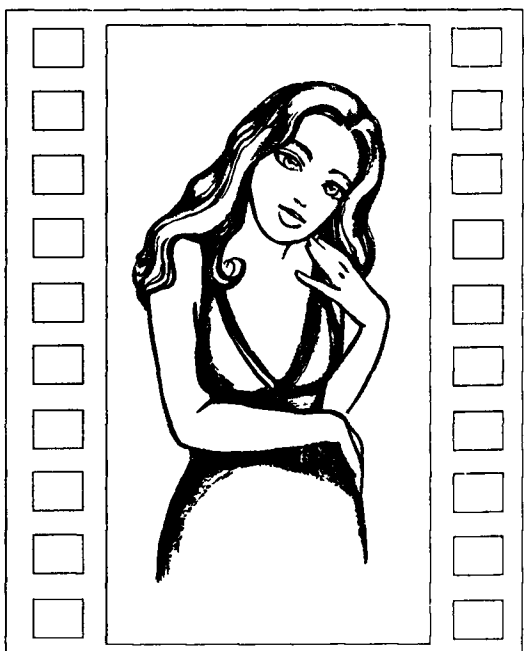
Любое поглаживание модели руками или ногой об ногу (особенно ступней), большой прогиб назад в талии при любых эмоциях, говорит о порыве страсти.



*Сильная страсть.*



*Внутренний эмоциональный всплеск.*



*Внутренний порыв.*



*Неконтролируемая страсть и страсть под контролем*

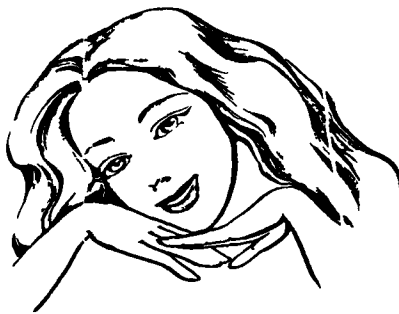
Сдерживаемую внутри страсть, выражает такой жест: модель сама себя обнимает и гладит.

О потере контроля модели над собой в порыве сильных эмоций говорит жест, когда она, не контролируя себя, ворошит свои волосы.

## **Умиление, растроганность**

Умиление, растроганность можно показать, если подпёреть подбородок переплетенными пальцами с одновременным наклоном головы. В жесте руки могут не участвовать, если голова почти лежит на плече и наклонена немного вперед.

Если руки сцеплены между собой, при этом одна рука находится за головой, то модель умиляется больше собой, нежели окружающими.



*Умиление собой и растроганность*

## Вдохновение, воодушевление

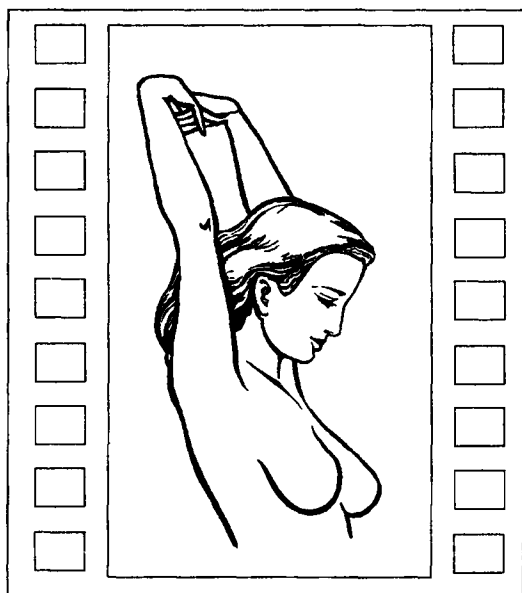
Одна рука с расслабленной кистью находится над головой, взгляд модели фиксируется на кисти руки или за ней, но в том же направлении.



*Воодушевление.*

## Блаженство, удовольствие, наслаждение

Полностью выпрямленные руки с вывернутыми наружу кистями, сведенные над головой и отведенные немного назад, производят впечатление вдохновенного порыва.



*Наслаждение жизнью.*

## Маленькие секреты больших фотографов

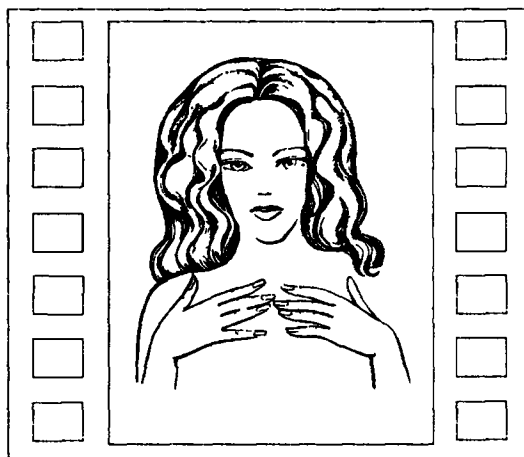
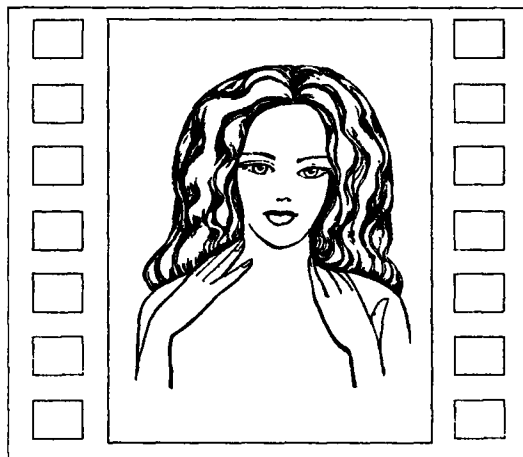


- Кисти рук обычно всегда более загорелые, чем остальные части тела, что сразу бросается в глаза. Поэтому есть смысл в таких случаях границу перехода от одного тона к другому нивелировать при помощи макияжа.

## Самолюбование

Жест, когда расслабленные руки лежат на плечах вплотную к шее, говорит о том, что модель себе очень нравится.

Не касающиеся друг друга пальцы рук говорят о сильной эмоции, ориентированной на окружающих людей, тогда как соприкасающиеся пальцы указывают на взволнованное душевное состояние модели.



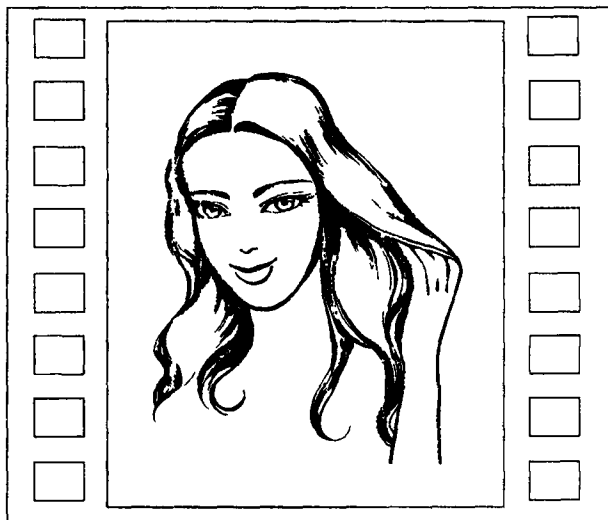
*Довольство собой и предложение окружающим полюбоваться собой.*

## Демонстративность поведения, показ лица и фигуры

Это психологическое состояние призвано также показать внутреннее состояние модели, когда она пытается «подняться» по своим ощущениям над остальными людьми, но делает это гораздо мягче и менее агрессивно, чем в предыдущем случае.

Модель демонстрирует свое лицо, отведя изящно отогнутыми пальцами волосы в сторону.

Руки, упирающиеся в бока в районе поясницы, могут быть отведены назад, иногда с раздвинутыми наружу пальцами. В



*Демонстрация красоты лица.*

## Маленькие секреты больших фотографов



● Если при съемке обнаженной натуры у модели «выступает» живот или из-за согнутой спины и опущенных плеч на нем образуются складки, то она должна прогнуться в талии.



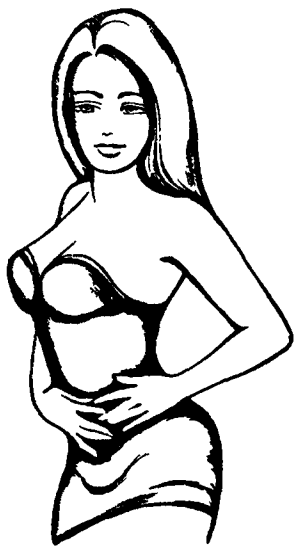
Демонстрация красоты фигуры

фотографии этот жест служит для демонстрации достоинств фигуры и одежды, придавая модели некоторую агрессивность и отдаляя ее от зрителя.

Для демонстрации достоинств фигуры служит жест, когда руки уперты в бока тыльной стороной кисти, развернутой назад.

Отведенные назад руки и выставленное в сторону бедра усиливают этот эффект.

Руки упираются в бока, пальцы переплетены между собой — поза служит в основном для демонстрации верхней части туловища, так как



«Вот я какая!»

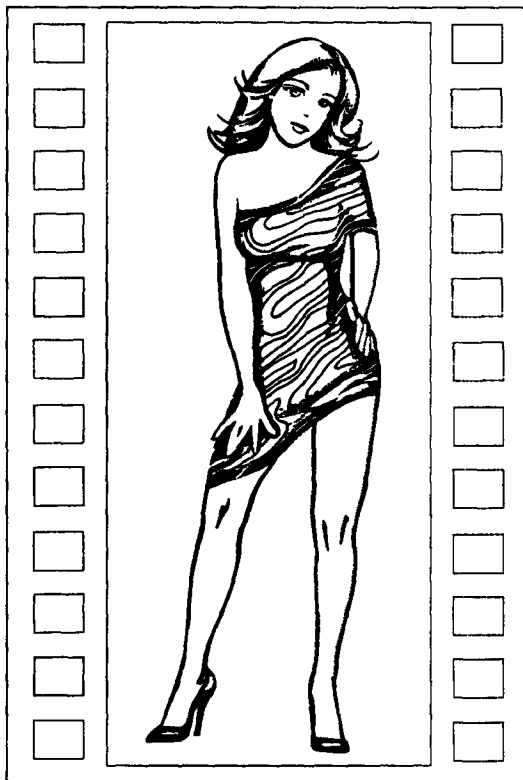


Агрессивная демонстрация себя.

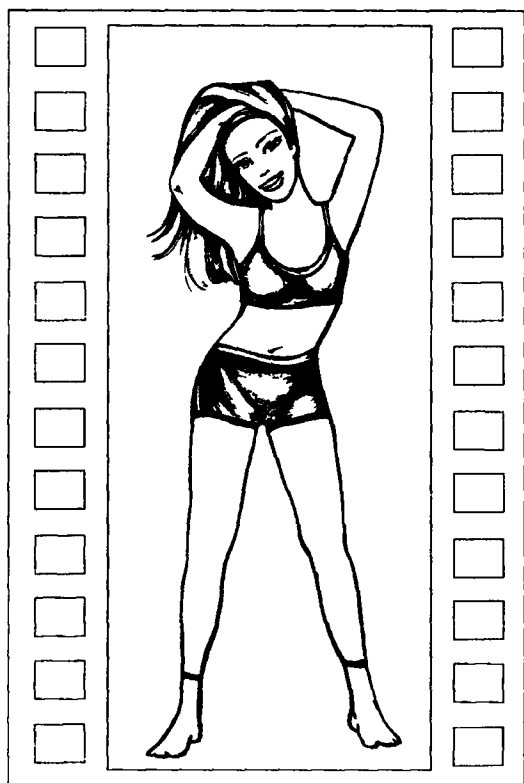
композиционно образует замкнутый контур, по которому движется взгляд зрителя, а нижняя часть фигуры остается как бы «срезанной».

Демонстрация фигуры может быть передана жестом, когда одна рука лежит на бедре, акцентируя на нем внимание. При этом обычно пальцы рук раздвинуты, тем самым зрительно усиливая эмоцию модели.

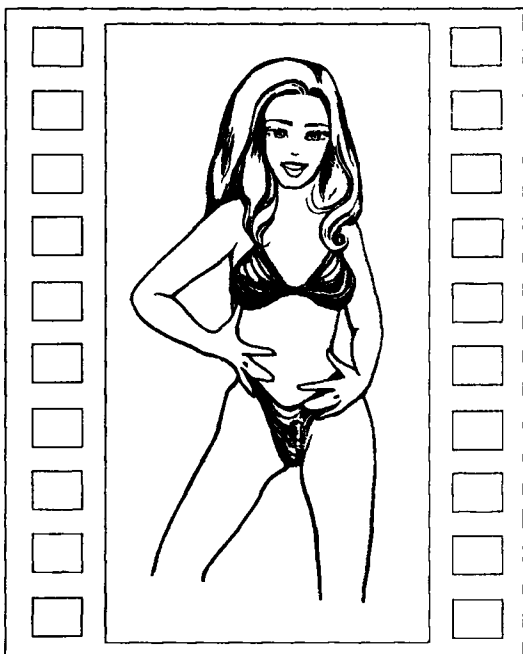
Тот же эффект в восприятии достигается и тогда, когда модель расставленными пальцами рук касается деталей своей одежды.



*Демонстрация линии фигуры*



*Акцент на фигуре*

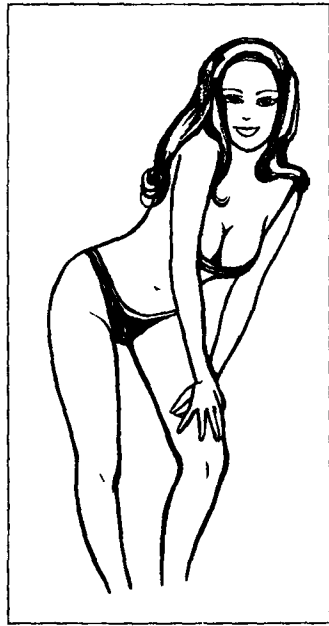


*Использование одежды в демонстрации*





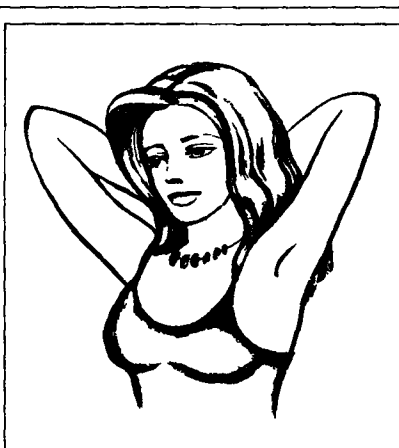
*Агрессивный показ достоинств лица и фигуры.*



*Раздельный показ достоинств лица и фигуры.*

Восприятие жеста усиливается, если модель обеими руками упирается в одно бедро, а другое демонстративно отводит в сторону. Модель как будто разграничивает лицо и тело, чтобы зритель смог оценить их поотдельности.

При такой же как предыдущая, если одну руку модель кладет на талию, то жест принимается агрессивный характер.



*Открытая демонстрация своих достоинств*

Руки заложены за голову — жест превосходства. На снимке он удачен для построения композиции и акцентирования внимания на лице, линии шеи и волос модели, а также ее бюста.

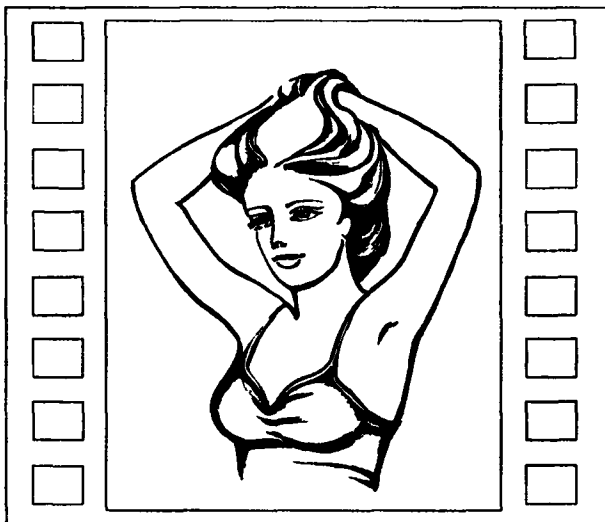
Жест, когда руки заведены за голову, обычно используют уверенные в себе люди. Если у модели в такой позе еще изогнуто тело и отставлено в сторону бедро, то появляется элемент демонстрации фигуры.

Поднимание вверх волос на затылке вносит в позу элемент красования модели перед объективом.

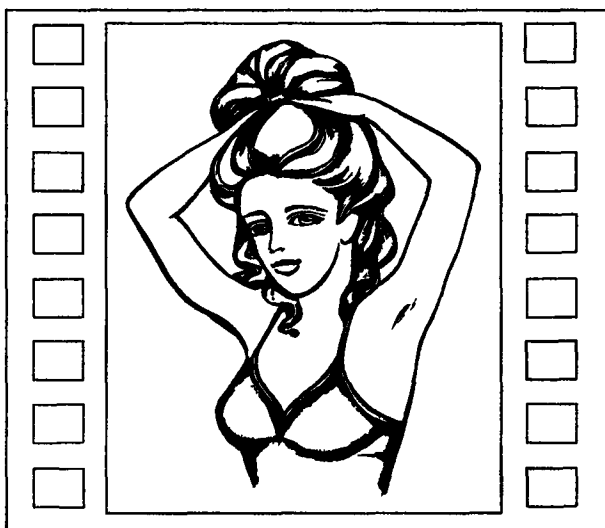
Руки заведены за спину, одна рука сильно сжимает другую — в фотографии и в жизни этот жест в комплексе с гордо поставленной головой иногда выражает чувство превосходства. Если в такой позе она немного опустит голову, то зритель воспринимает ее как подавленную, убитую горем личность.

Жест, когда модель поднимает вверх волосы, собранные по бокам выражает скрытую агрессивность, навязывающую демонстрацию себя.

Поза, в которой модель сидит, положив ногу на ногу в купе со сложенными крест накрест руками на животе или груди, чаще всего выражает как



*Красование перед зрителем.*

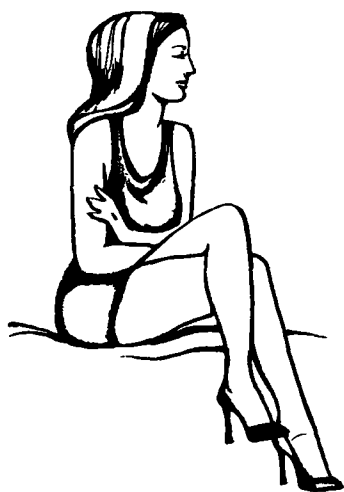


*Скрытая агрессивность и доминирование над окружающими.*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- При съемке крупным планом спины и ягодиц надо учитывать, что именно на них образуются в первую очередь дефекты кожи от нездорового образа жизни. Чем крупнее план, тем безукоризненней должна быть кожа.
- Чтобы не моргать при съемке, нужно прикрыть глаза на несколько секунд, а по команде фотографа «Снимаю!», резко их открыть.



*Распространенный способ показа фигуры.*

взволнованность, так и спокойствие душевного состояния, сдержанную или защитную позу, или просто привычку, особенно у женщин, привыкших носить мини-юбки. В фотографии эта поза служит в основном для демонстрации фигуры модели и является очень распространенной.

Жест, когда совмещенными руками с раздвинутыми пальцами модель прикрывает низ живота (так называемая «поза футболиста»), выдает ее двойственность. С одной стороны,



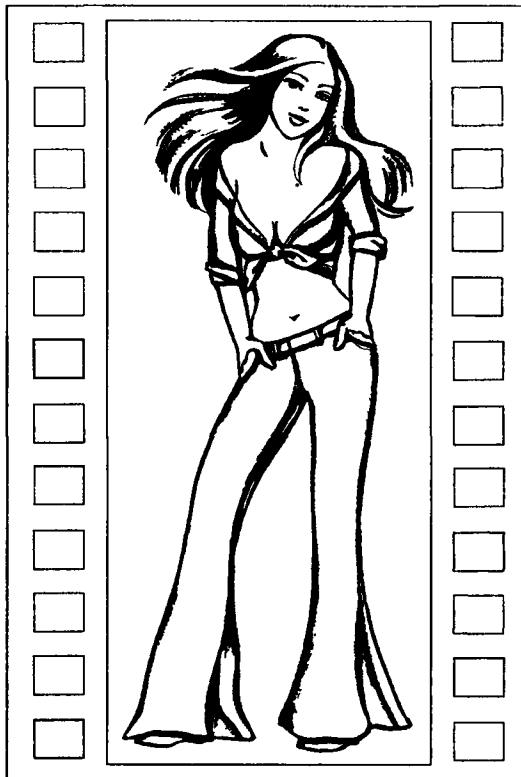
*Демонстрация фигуры и душевного превосходства.*



*Демонстрация себя вместе с застенчивостью.*

она хочет показать себя зрителю, а с другой — очень застенчива.

Также о том, что модель чувствует себя доминирующей над окружающими, говорит жест, при котором большие пальцы спрятанных в карманы рук выставлены наружу, при этом тело модели расслаблено.



*Доминирование над окружающими.*

## **Завлечение, обольщение**

Прямой мизинец, касающийся рта, приложенный горизонтально, — жест, говорящий об агрессивном стремлении модели кого-то завлечь.

Причесывание волос, приглаживание прически, поправление волос, одежды, «скрытый» жест прихорашивания, когда модель поправляет челку тыльной стороной кисти руки, подразумевает, что модель боится испачкать лицо, но при этом позирует перед зрителем.



*Агрессивное осмысленное завлечение.*



*Поправление волос.*



*Приглаживание прически.*



*Причесывание волос.*

Съемка модели с полуснятыми частями одежды также направлены на обольщение, завлечение.

Поза, когда руки с вывернутыми локтями делают упор на ноги, вкупе с приподнятыми плечами несут элемент игры и демонстрации личности модели.

Для передачи этих же эмоций используют жест закладывания больших пальцев рук за ремень юбки или в карманы брюк.

Чем откровеннее руки акцентируют внимание на признаках пола, тем сильнее выражена эмоция завлечения партнера противоположного пола, а также для демонстрации себя.

При этом тело модели должно быть напряжено.



*Скрытый жест прихорашивания и взгляд искоса.*



*Игривое завлечение.*

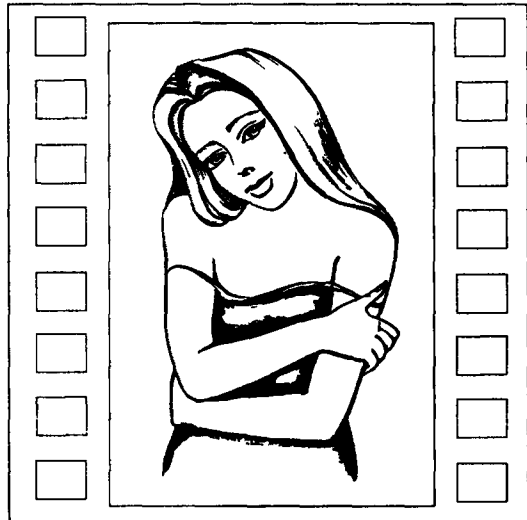


*Агрессивное завлечение.*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- При съемке обнаженной натуры надо учитывать волосяной покров тела, который не всегда смотрится эстетично, особенно в подмышечных впадинах. Слабый волосяной покров обычно не мешает изображению в целом, но очень темный и густой производит неприятное впечатление.



*Полуснятые части одежды.*

К жестам завлечения также относится поглаживание себя по икрам, коленям, бедрам; потряхивание волосами и приведение их в порядок; демонстрация запястья; завлекающие взгляды искоса, украдкой или из-за какой-либо части тела, слегка приоткрытый рот, разнообразные варианты скрещивания ног; полуснятый предмет одежды или обувь.

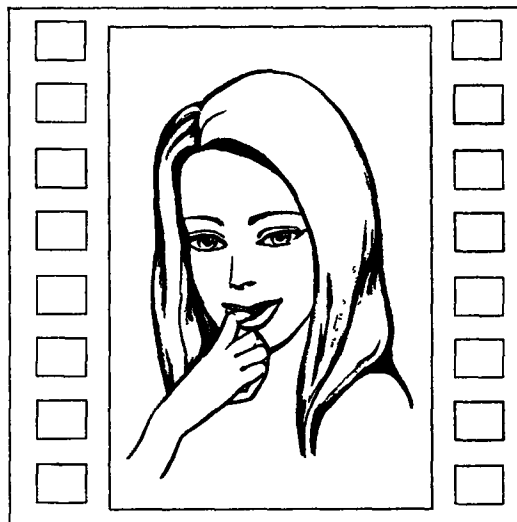
У мужчин — поправление запонки, галстука, пиджака; выпрямление тела.

## Кокетство

Позы, когда модель кокетничает, объединены одним общим признаком: к зрителю повернуто поднятое максимально вверх плечо. Все остальные части тела только дополняют это. Дополнением служит и голова, склоненная к груди и немного по-



*Незамеченное зрителем кокетство.*



*Игривое кокетство.*

вернутая набок, при этом взгляд модели направлен прямо на зрителя.

Модель загнутым указательным пальцем чуть оттягивает нижнюю губу, запястье касается подбородка, демонстрируя игривое кокетство.

Согнутый указательный палец лежит на крае губ. Этот жест носит зав-



*Поднятое вверх плечо — основной жест кокетства.*



*Концентрация внимания зрителя на глазах.*

лекающий характер. Модель как бы спрашивает, заметил ли зритель ее кокетство.

Модель, заигрывая, прячется за свою руку, немного выглядывая из-за нее. Для этой же цели могут использоваться и другие части тела или предметы.

Также модель, кокетничая, может прикрываться деталями одежды или другими предметами, оставляя открытыми только глаза. Этот жест широко используется в фотографии и кинематографе, чтобы подчеркнуть красоту глаз.

Кокетство можно выразить и несвойственными обычной обстановке жестами, не несущими никакого скрытого или общепринятого смысла.



*Игривый взгляд.*



*Необычный жест.*



## Прихорашивание

Распрямленные ладони слегка касаются середины щек, как будто модель их припудривает. Этот жест прихорашивания присущ женщинам независимо от того, пользуются они при этом косметикой или нет.



*Припудривание.*



*Поправление волос.*

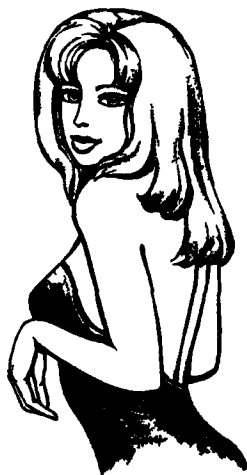
Поправляя волосы руками с расправленными ладонями, тыльной стороной обращенной к зрителю, модель подчеркивает тот факт, что она прихорашивается.

## Игривость

Поза «зайчика». Модель заигрывает со зрителем, как бы приглашая ее догнать.



*Готовность играть.*



*«Зайчик».*

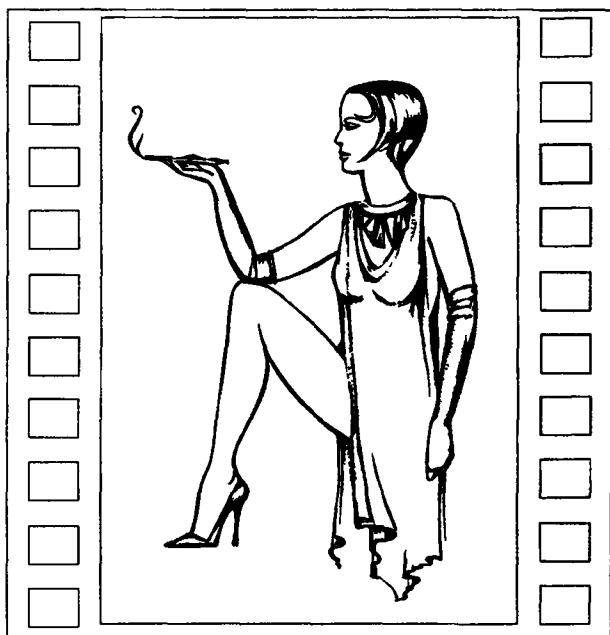
Руки модели сложены так, как будто она на что-то опирается, тогда как самой опоры нет. Это говорит о сильном физическом и эмоциональном напряжении модели в положительном смысле.

## **Энтузиазм, воодушевление, оптимизм, душевный подъем**

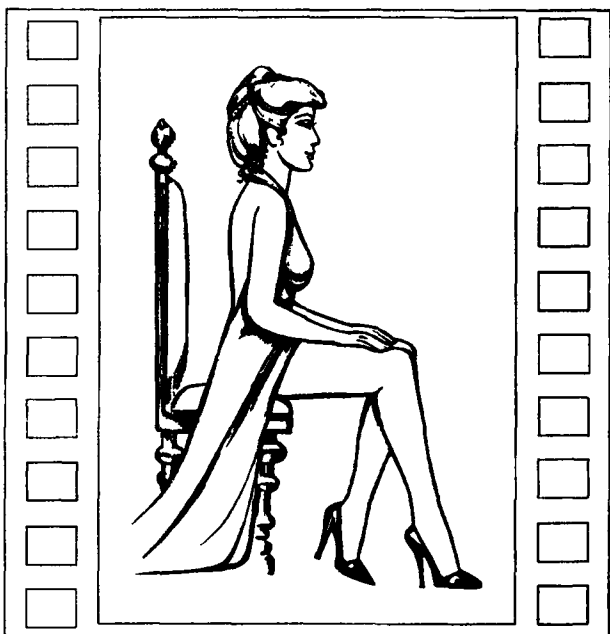
Некоторые позы и жесты усиливают восприятие эмоционального состояния.

Это, например, высоко поднятое согнутое колено ноги, поднятые прямые ноги, лежащие на каком-нибудь возвышении, сложенные в замок на затылке руки с расставленными в стороны локтями. Плечи у модели при этом расправлены.

О готовности сидящей модели действовать говорит положение ее корпуса на краешке стула.



*Оптимизм.*

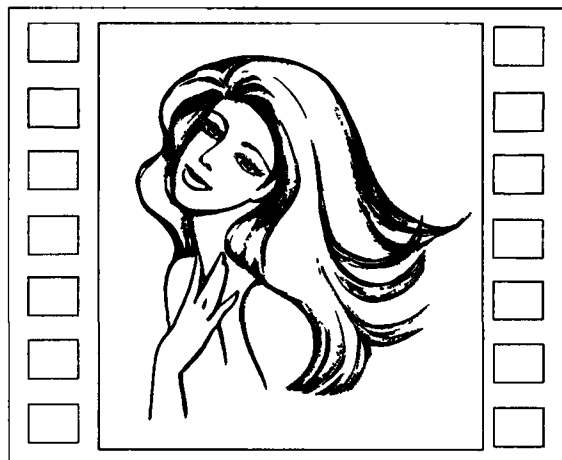


*Напряженная поза.*

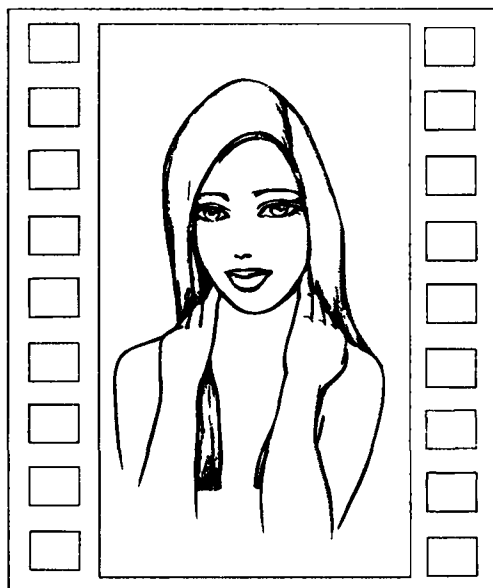
## Счастье, удача

Ладони рук обхватывают шею сзади.

Одна ладонь с раздвинутыми пальцами лежит на шее. Запрокинутая голова говорит о более сильном чувстве.



*«Наконец-то удача!»*



*Внутреннее состояние счастья*

## Наслаждение вкусом и запахом

Наиболее ярко наслаждение вкусом передает жест, когда средним пальцем модель касается языка или держит его во рту, при этом ее рука опущена вниз. Выпрямленный палец говорит о том, что модель анализирует вкус, согнутые пальцы — об эмоциях, связанных с этим вкусом.

Когда модель держит что-то съедобное у рта, этот жест тоже ассоциируется со вкусом, но гораздо слабее, чем предыдущий, так как является больше иллюстративным, чем психологическим. О том, что модель находится во власти вкуса, показывают отведенные в стороны пальцы.



*Вкусная еда*

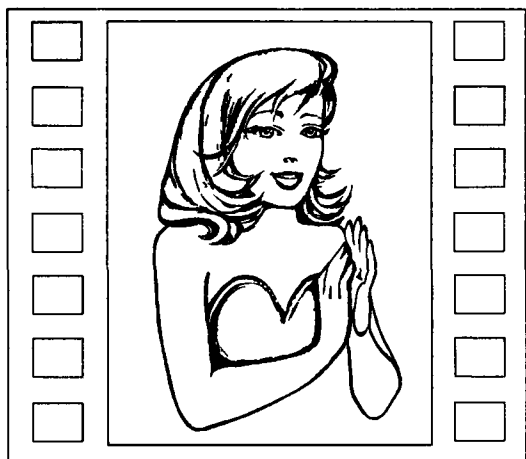
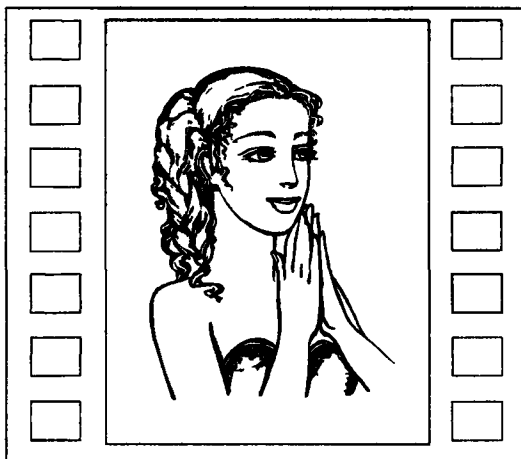
О наслаждении запахом обычно говорят закрытые глаза модели и запрокинутая назад голова, а также то, насколько изящно модель держит обоняемый предмет.



*От аромата голова идет кругом*

## Предвкушение

Потираание ладоней рук. Этот жест на уровне живота говорит о готовности действовать, чтобы получить желаемое. Он же на уровне груди означает, что для модели все желаемое будет предоставлено без каких-либо усилий с ее стороны.



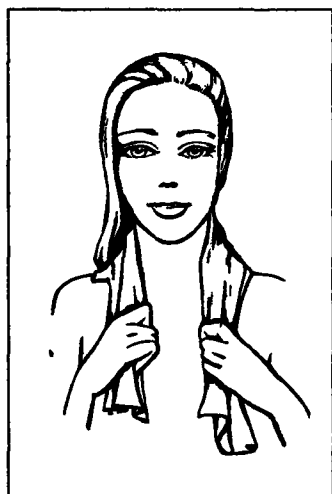
*Предвкушение чего-то хорошего.*

Маленькие секреты больших фотографов

## Маленькие секреты больших фотографов



- *Модель с небольшим бюстом выглядит более эротично при слегка опущенных и незаметно выдвинутых вперед плечах.*
- *Визуально фигура модели становится более подвижной, если голова и плечи слегка повернуты по направлению к друг другу.*



*Готовность действовать.*

О готовности действовать говорит и сильно сжатая руками материя (шарф, платок), накинутая на шею.

Также о предвкушении чего-либо говорит жест «молящийся человек»: кончики пальцев находятся на уровне подбородка, а совмещенные ладони сложены «лодочкой» и слегка изогнуты.

## **Безмятежность, спокойствие**

Руки упираются в подбородок, при этом одна рука фиксирует изогнутую кисть другой.

Две соединенные ладони лежат под щекой или под головой. Чем выше расположены руки, по отношению к голове, тем спокойней себя чувствует модель.



*Усталая безмятежность.*



*Светлый покой.*



*Спокойное равнодушие.*

Кисти расставленных, не соприкасающихся между собой рук с согнутыми пальцами или тыльная сторона ладоней с не полностью сжатыми в кулак пальцами подпирают подбородок.

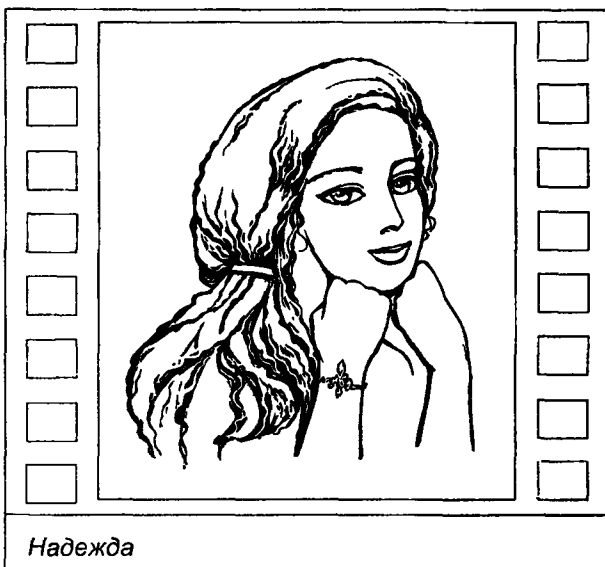
Также эти эмоции выражает жест, когда сильно наклоненная набок голова лежит на ладони руки.



Полная отрешенность.

## Надежда, чаяние, упование

Модель подпирает двумя совмещенными кулаками подбородок, при этом взгляд ее устремлен вдаль.



Надежда

## Маленькие секреты больших фотографов



- При съемке модели нежелательно прикрывать подбородок плечом, а шею лучше максимально вытягивать, напрягая при этом шейные мышцы.
- При съемке эффектно смотрится, когда модель поднимает одну бровь выше другой.

## Сердечность, душевность, чуткость, отзывчивость

Заботливому, душевному и чуткому человеку соответствуют специфические жесты: нахмуренный лоб с вертикальными морщинами, поглаживание по голове, раздвинутые пальцы рук на груди в различных комбинациях.

Чем дальше расположены ладони от груди, тем демонстративнее выражена эмоция.



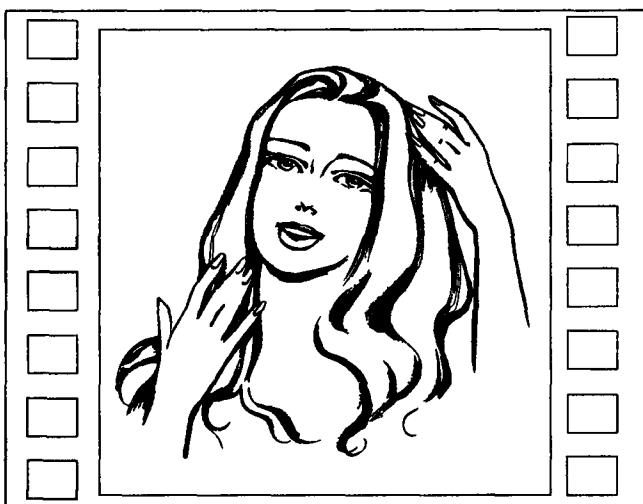
*Забота*

## Одухотворенность, возвышенное состояние души

О возвышенном состоянии души говорят кисти рук, направленные вверх с прямыми раздвинутыми пальцами, словно модель держит в руках небольшой мячик. При этом рука может принимать любое положение по отношению к лицу модели. Жест не теряет своего значения, даже если пальцы рук направлены вниз. Высоко поднятые руки делают модель недоступной в восприятии зрителя.

Об одухотворенности модели также говорят руки, расположенные в развернутом состоянии перед лицом или выше головы.

Образу одухотворенного человека не соответствуют агрессивные жесты и напряженные позы.

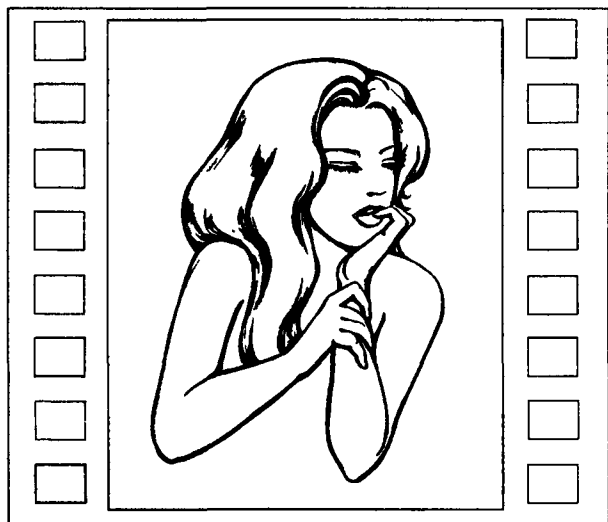


*В мире фантазии*

# ЖЕСТЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Эти эмоции приводятся здесь в порядке их усиления, так как являются, по сути, градациями одного чувства.

## Досада, разочарование, огорчение, отчаяние, горечь



*Сильное огорчение.*

Согнутые пальцы рук, все или большинство их, начиная с мизинца, касаются рта в районе нижней губы.

Восприятие эмоции усиливается, если одна рука фиксирует другую.

Сцепленные пальцы рук лежат на туловище, причем чем выше они находятся, тем сильнее воспринимается эмоция.

Этот жест обозначает разочарование и защиту. В фотографии он используется

редко, так как обычно указывает на скованность модели. Художественные функции этого жеста минимальны.

Поза, когда модель обхватывает руками с двух сторон в районе висков запрокинутую голову, выражает отчаяние.



*Разочарованность.*





*Отчаяние.*

Наиболее сильно эта эмоция выражается, когда руки заламываются над головой, при этом модель смотрит прямо между согнутыми локтями. Она словно говорит зрителю о полном отчаянии и непонимании происходящего, а также о том, что она совершенно не владеет своими чувствами.



*Сильное горе.*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- *Можно контролировать движение глаз зрителя по изображению, сильно загибая, например, кисть руки или стопу ноги.*
- *Спиралеобразная или скрученная линия выражает напряженность и жизненную силу. Именно поэтому чем больше «скручено» тело модели, тем лучше воспринимается снимок.*

## Маленькие секреты больших фотографов



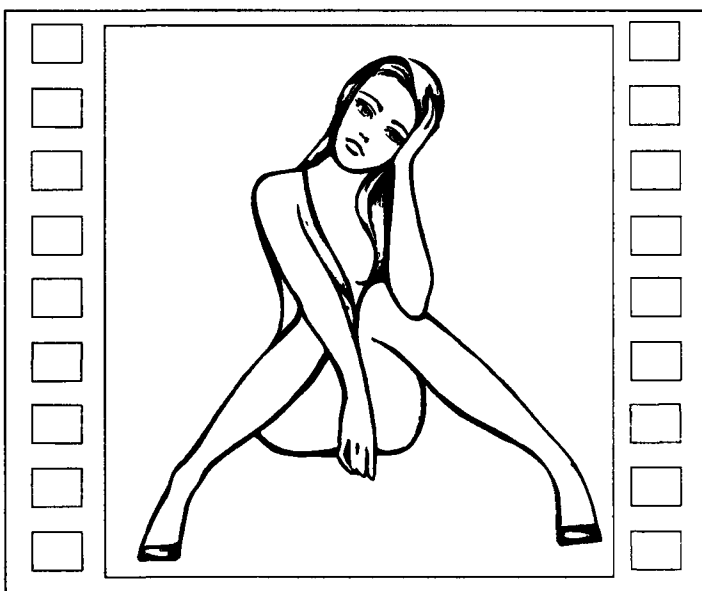
- Жест, направление движения которого идет по диагонали, а не вдоль вертикальных и горизонтальных линий, становится гораздо более выразительным.

### Безысходность, безнадежность, отчаяние

Модель сидит, колени согнуты, стопы расставлены.

Вытянутая ослабленная рука модели свисает с колена, при этом другая рука локтем упирается в колено, а кистью подпирает лоб.

Одна рука модели фиксирует другую руку, лежащую тыльной стороной на лбу.



Безысходность.



Безнадежность и отчаяние.



О более сильной эмоции говорят сжатые в кулаки руки, сомкнутые в районе лба. Модель воспринимается как человек, обвиняющий себя в чем-либо.

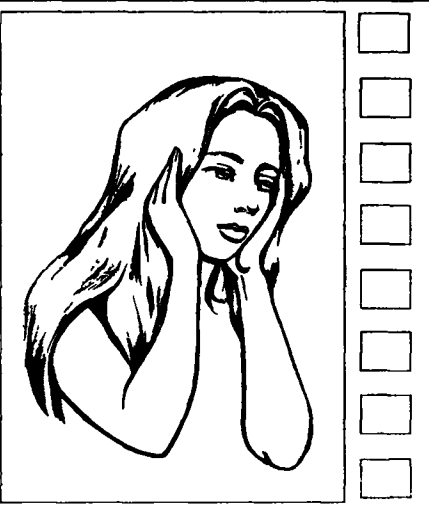
О безысходности говорит жест, когда модель прикрывает рот и часть лица смятым в кулаке платком.

*Чувство безысходности, удерживаемое в себе.*

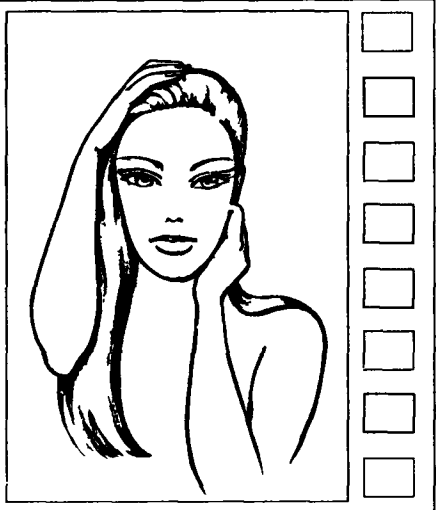
### **Уныние, тоска, депрессия, подавленность, грусть, печаль**

Руками со слегка расставленными пальцами модель обхватывает щеки. Чем выше расположены руки, тем более осмысленным воспринимается чувство, выражаемое моделью.

Одна рука расположена в области щеки или шеи, другая обхватывает голову сверху, словно модель прикрывает голову.



*Уныние.*



*Подавленность.*

Слегка наклоненная голова, опущенный взгляд, руки, сдерживающие голову, говорят о более сильной эмоции.



*Депрессия.*

## **Бездействие, пассивность, скука**

Модель поддерживает голову расслабленными руками, при этом вся тяжесть головы приходится на руки, а кончики пальцев зрительно удерживают голову «от падения».



*Пассивная скука*

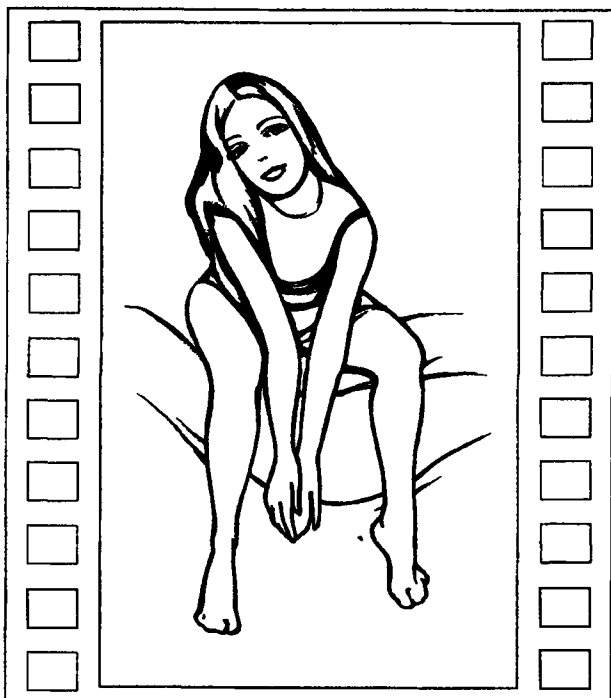
## Усталость, утомление

Руки вяло свисают вдоль тела модели. В этой позе ноги обычно расставлены на ширине плеч, грудная клетка расправлена, а все тело находится в наиболее удобном для него положении. Для модели в данных состояниях характерна сутулость, утомленный взгляд, полуопущенные веки.

Соединенные прямые руки опущены между широко расставленных ног при согнутом теле. Жест означает усталость модели от безделья.



*Усталость.*



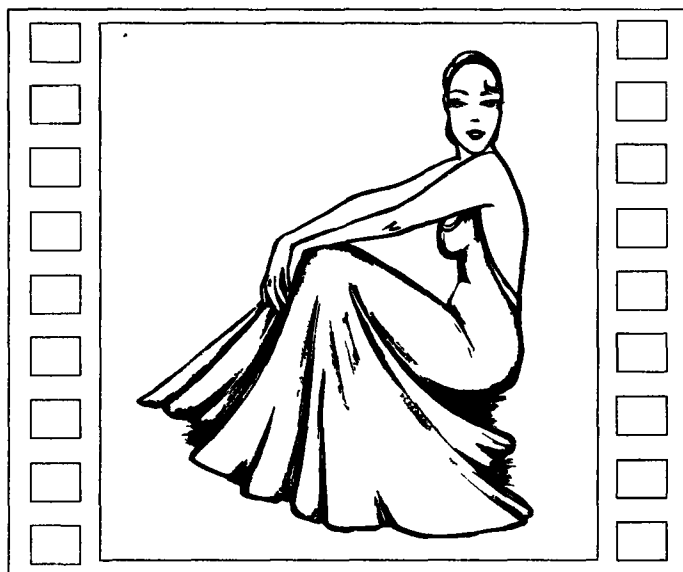
*Усталость от безделья.*

Расслабленные кисти рук лежат на ногах, свисая вниз при пассивной, статичной позе. Раскрытая поза говорит лишь о кратковременной передышке и не лишена динамики.

Чем более закрыта поза, тем больше передается усталость модели.



*Кратковременная передышка.*



*Напряженная усталость*

## **Маленькие секреты больших фотографов**



- Если на снимке у модели или какого-либо объекта есть как горизонтальные, так и вертикальные линии, то взгляд зрителя сначала скользит по горизонтальным линиям, а лишь потом по вертикальным.

# Тревожность, беспокойство, взволнованность

Об этих эмоциях говорят несколько жестов.

Средний палец находится у рта модели, едва касаясь его, при этом рука расположена горизонтально.

Взволнованность модели показывает жест, когда соединенные пальцы рук словно перебирают друг друга возле рта.

Эту же эмоцию выражают жесты рук с согнутыми пальцами, покусывание ногтей, всевозможные движения рук поперек тела, прикосновение к носу, обхватывание предмета двумя руками.

Взволнованность модели также выражают руки, лежащие ладонями и локтями вдоль стены. Модель как будто получает поддержку, слегка опираясь на них, при этом быстро обдумывает выход из нервнующей ее ситуации.

Также эти эмоции выражают разнообразные «заломы» рук. Чем выше расположены руки, тем менее скована модель, и тем больше ее решимость начать действовать несмотря на взволновавшие ее обстоятельства.



*Напряженное беспокойство.*



*Осмысленное беспокойство.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- Известно, что зритель полностью воспринимает на снимке группу только из 6–7 человек. Поэтому создавать композицию надо исходя из этого количества.
- Если на снимке изображено большее количество людей, то он теряет свою художественную ценность и превращается в документ, имеющий историческую ценность, в котором зафиксировано, что вы были в этом месте и с этими людьми, но не более

Об этой же эмоции говорит жест, когда модель опирается головой на какой-либо предмет, при этом руки отведены в сторону.



Тревожность за содеянное



Обреченная взволнованность



Сильная взволнованность



## Страх, ужас, боязнь, трепет

При этих эмоциях жесты можно разделить на две категории: первая, когда модель как бы отгораживается и прикрывается от окружающего мира; вторая — когда модель подсознательно как бы отталкивает навалившиеся на нее беды при помощи ладоней, прикрывающих голову и развернутых к зрителю.

Она может это делать более явно в боксерской или бойцовской позе, но с расслабленными кистями рук, что говорит скорее о страхе, чем об агрессивности.

Эти эмоции демонстрируют и скрещенные в запястьях руки над головой.

Модель закрывает лицо перекрещенными и заломленными руками или ладонями — жест выражает сильную эмоцию.



*Боязнь внешних воздействий*



*Внутренний страх*



*Агрессивный страх*



*Страх от увиденного*

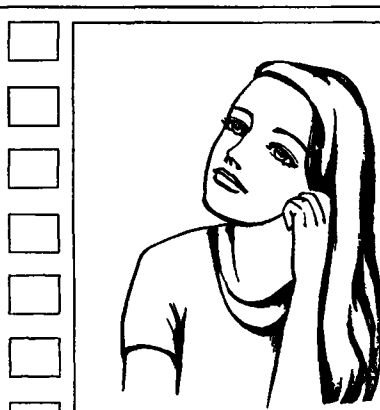


Жест, передающий чувство страха, — прикрытая рукой половина лица, пальцы при этом сильно раздвинуты и немного согнуты, взгляд направлен сквозь них или глаза модели закрыты.

*Отгораживание от страшного внешнего мира.*

## Нетерпение

Касание изогнутой кистью руки различных частей головы: лба, щек, затылка, частое поправление прически. Один из скрытых жестов, иногда выдающих закомплексованность модели.



*Нетерпеливое почесывание уха.*

В фотографии жесты, выражающие нетерпение, служат целям композиции, чтобы подчеркнуть очарование лица, красоту волос, или сконцентрировать внимание, например, на серьгах.

*«Быстрей бы все кончилось...»*

## Неуверенность, нерешительность

Почесывание уха, носа или шеи распрямленной ладонью, прикрывание их пальцами выражают эти чувства.



*Беспомощность.*



*Нерешительность.*

О нерешительности модели говорит и такой противоречивый жест, когда руки направлены в разные стороны. Их расположение — одна поперек тела, а другая в расслабленном состоянии накрывает голову сверху — повествует о полной беспомощности модели, о ее неспособности выйти из данной ситуации в настоящий момент.

## «Фальшивое поведение»



*Обманывающая модель.*

Если модель испытывает эту эмоцию или демонстрирует такое состояние души, то она в любом случае испытывает дискомфорт.

Прикрывание рта рукой является очень откровенным жестом, особенно у детей, демонстрирующим обман.

Более цивилизованный и скрытый вариант того же жеста, когда модель касается рта рукой. Однако в фотографии этот жест часто используется для того, чтобы подчеркнуть красоту и выразительность глаз, исправить недостатки внешности.



*Скрытый обман.*



*Фальшивый дискомфорт.*

Прикрытие рта кистью руки с раздвинутыми пальцами, когда один из них касается щеки или губ, является замаскированным, не таким откровенным жестом, показывающим внутренний дискомфорт модели.

Чем сильнее фальшь, тем обычно более разнится мимика правой и левой сторон лица модели.

## **Зависимость, подвластность, подчиненность**

Руки находятся за головой, локти согнуты и выдвинуты вперед, как и при жесте отчаяния, но взгляд модели в этом случае направлен сквозь локоть на зрителя, тело модели расположено в профиль.

Ту же эмоцию выражает жест, когда руки поддерживают верхнюю часть туловища, опираясь на что-либо, при этом у модели появляется ярко выраженная сутулость, взгляд направлен в пол.

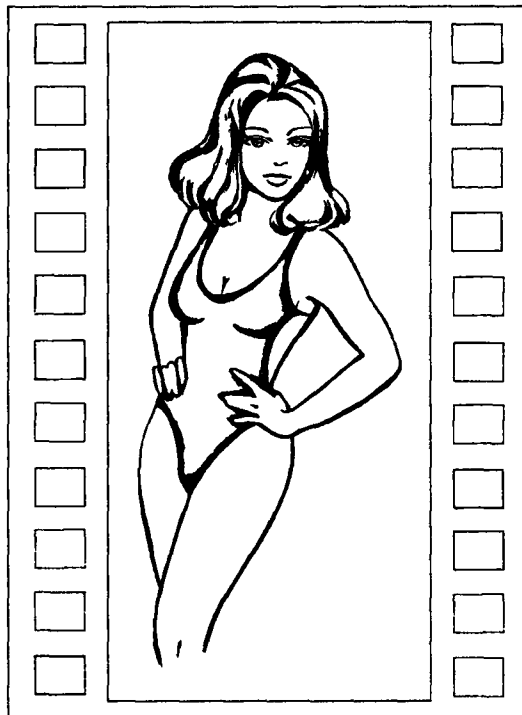


*Подчинение обстоятельствам.*

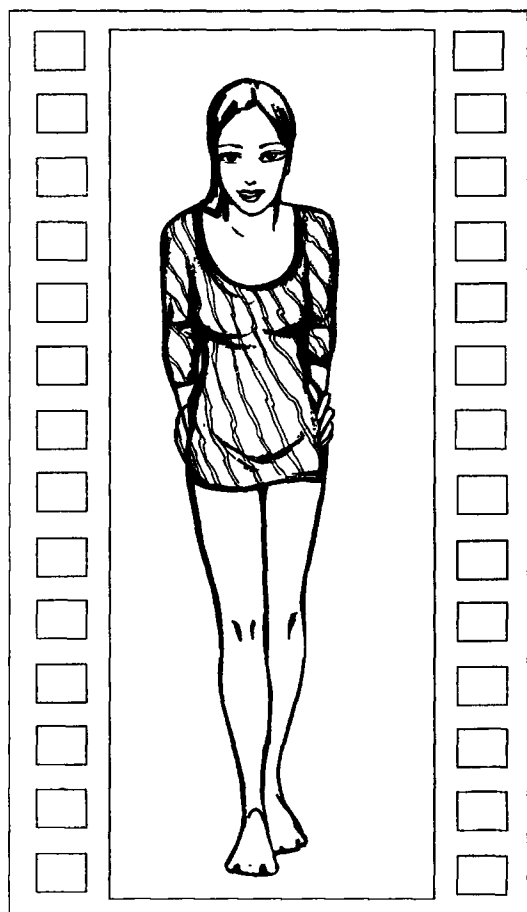
## Агрессивность, враждебность, недружелюбие

Руки упираются в бока. «Устр-  
рашающий» жест, визуально  
увеличивающий в объеме фи-  
гуру с целью морального по-  
давления окружающих, особен-  
но вкупе со взглядом исподло-  
бья.

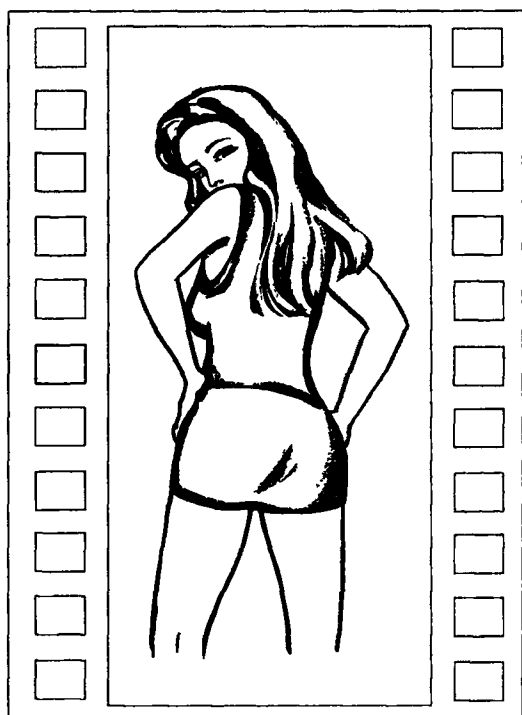
Эмоционально жест усилива-  
ется при повороте или наклоне  
головы модели вниз.



*Агрессивность.*



*Перед «нападением».*



*«Не подходи ко мне».*



*«Сейчас я тебя накажу».*

Если руки находятся на талии, а локти отведены назад, то жест воспринимается менее агрессивным, но он усиливается, если руки лежат вывернутыми ладонями на талии.

Локти, прижатые к бокам, — знак смирения. В процессе усиления чувства собственного достоинства и агрессивности руки все более отдаляются от тела.

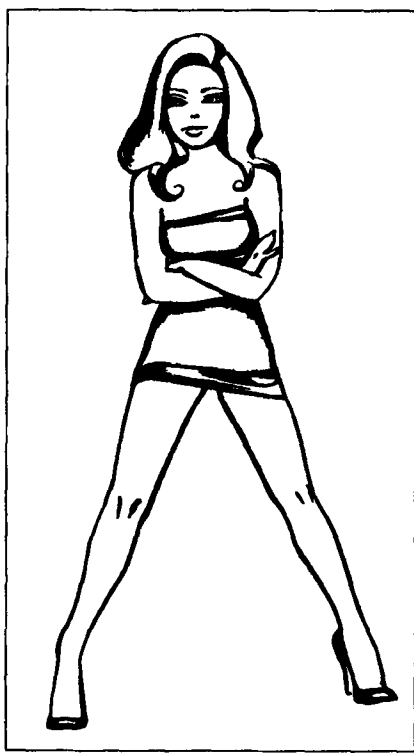
Если руки лежат ладонями наружу на талии, то агрессивность усиливается и появляется готовность начать действовать.



*«Виноват ты!»*



*Демонстрация силы.*



*Агрессивная поза и взгляд.*



*Агрессивный оценивающий взгляд.*

Указательный палец, направленный на зрителя или на себя, также является агрессивным жестом. Обычно он принуждает другого человека подчинению себе. Помните: «Ты записался добровольцем?» В фотографии этот жест часто используется для создания композиции и связывания одной части кадра с другой. Этот жест, направленный непосредственно на зрителя или другую модель, носит агрессивный характер.

Руки, сжатые в кулаки в любой комбинации, показывают агрессивный характер модели, демонстрирующей зрителю свою силу.

Жест, когда ноги расставлены на ширину плеч или шире, в купе с пристальным взглядом на зрителя, также говорит о том, что модель настроена агрессивно по отношению к зрителю.

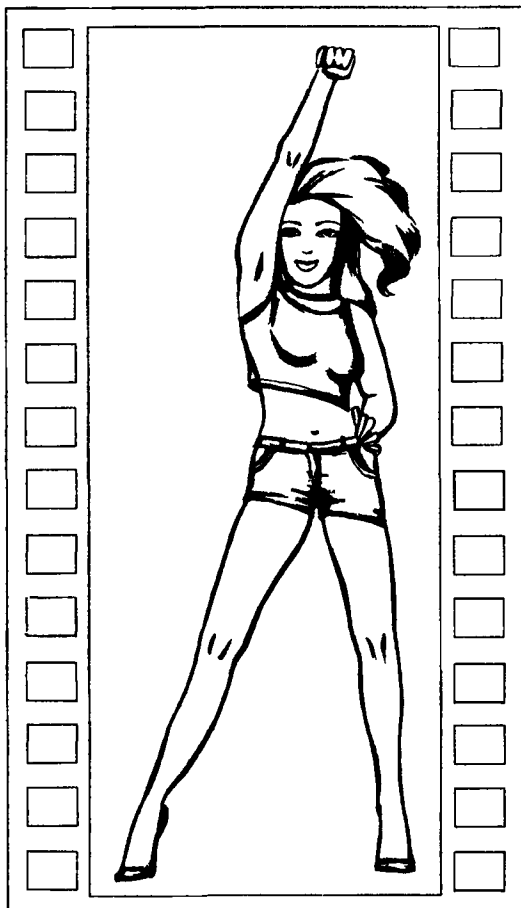


*Скрытая агрессивность.*

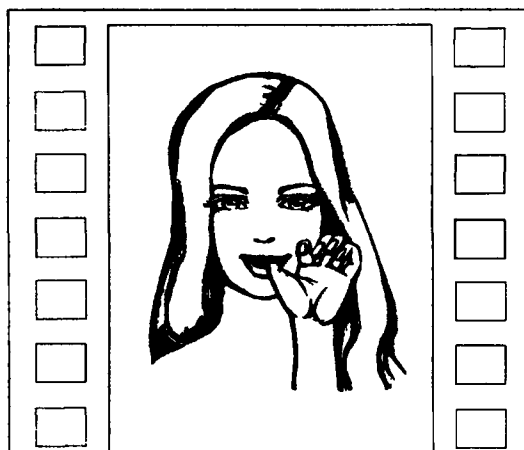
Об агрессивности говорит и комбинированная поза с расставленными ногами и выкинутым вверх кулаком. Модель всем своим видом показывает, что договориться с ней невозможно.

Широко расставленные ноги у сидящей модели, независимо от пола, и соединенные в сложный узел под прямым углом пальцы тоже говорят об агрессивности, но не так явно, как предыдущие позы. Скорее эта поза выдает сокровенные мысли модели.

Поза, совмещающая в себе одновременную готовность к защите в виде прикрывания рукой головы сверху и изучающий оценивающий взгляд, идущий снизу вверх, тоже агрессивна, так как показывает модель, готовящуюся к нападению. Пощипывание моделью своей ладони говорит о ее готовности к агрессии.



*Динамичная агрессивность.*



*«Мне никто не нужен».*

Выпрямленный высоко поднятый большой палец находится во рту, ладонь развернута наружу. Обычно этот жест сопровождается гордой осанкой, выпрямленной спиной.

При любом варианте этот жест несет оттенок пренебрежения к окружающим людям, модель как бы отталкивает всех от себя, ей никто больше не нужен. При этом сжатые в кулак пальцы говорят об агрессивном настроении модели, тогда как ослабленная кисть умалчивает об этом.



## Уверенность в себе, твердость

Шпалеобразное положение рук — обычно этим жестом пользуются люди, которые знают, что они делают и что говорят. В душе они доминируют над другими. В фотографии же этот жест имеет прямо противоположное значение, так как выражает крайнюю беспомощность моде-

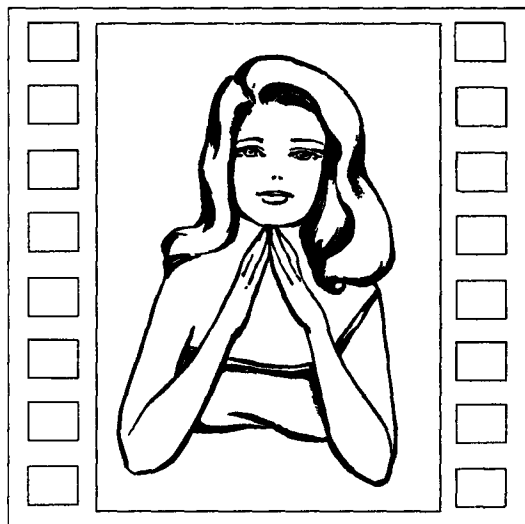
ли. Этот жест ассоциируется с руками молящегося человека, или направляет взгляд зрителя, так как руки образуют по своей форме стрелку.

Уверенность выражает жест, когда локти стоят на столе, а ладони рук образуют пирамиду, вершина которой — сомкнутые ладони — расположена около рта или касается подбородка.

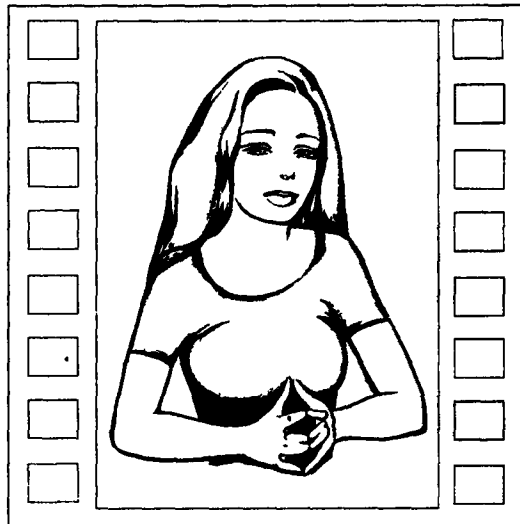
Также эту эмоцию выражает так называемый «жест тигра», когда модель приподнимает одну руку с пальцами, изображающими собой лапу тигра.



*Агрессивная уверенность в себе.*



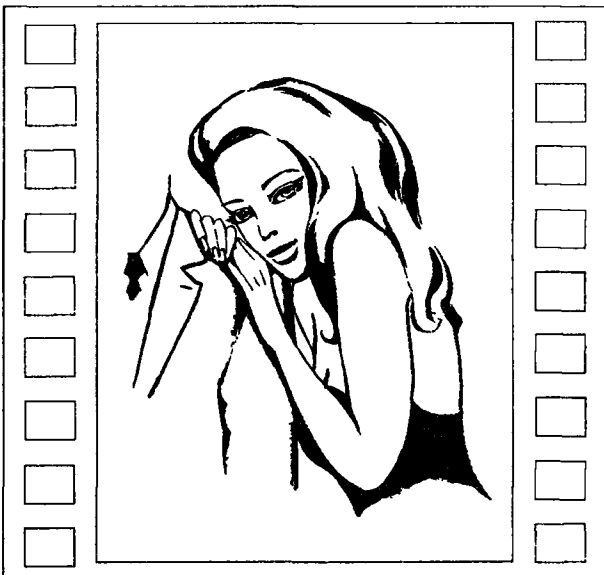
*Готовность поделиться знаниями.*



*Владение информацией.*

## Состояние души «собственничество», жадность

Модель упирается в предмет или другого человека руками или ногами, демонстрируя свои «имущественные» претензии к этим объектам.



«Это мое!»



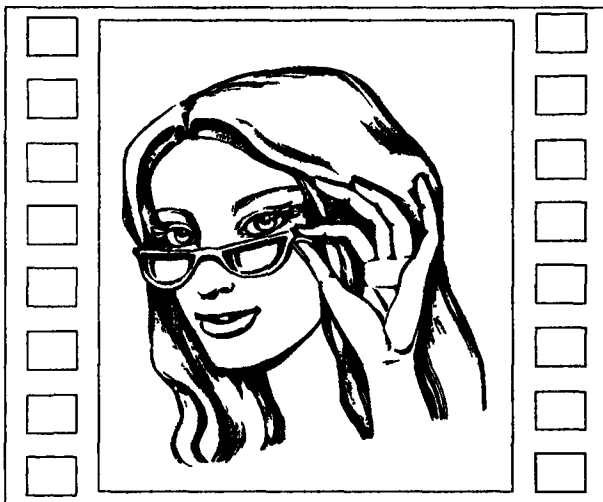
«Своя одежда ближе к телу».

Модель прижимает предмет к себе. При этом жест одновременно несет в себе и защитные функции, как будто она чего-то опасается, а эта вещь способна укрыть ее. Жест усиливается, если руки при этом переплетены между собой. Также этот жест может быть выполнен с элементами кокетства, когда модель прижимает к себе либо предмет, либо одежду, либо обхватывает себя, при этом явно демонстрируя другие части тела.

## Осуждение, порицание, неодобрение

Взгляд поверх очков. На снимках этот жест может служить и для того, чтобы подчеркнуть красоту глаз или придать взгляду элемент завлечения.

Жесты, когда людям необходимо подавлять друг друга, часто используется в рекламе: нахмуренный лоб с горизонтальными морщинами; поджатые губы, вытянутый вперед, угрожающий, наказующий перст; руки на бедрах как стремление доминировать, визуально увеличиться в объеме, руки, сложенные на груди; заломленные руки; поглаживание по голове как снисходительность, строгий взгляд и притопывание ногой в знак осуждения.



*Неодобрение.*



*Порицание.*

Этот текст является частью декоративной линии и не несет смысловой нагрузки.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Построить коллективную композицию может и сама модель. Однако надо учитывать, что расстояния между моделями в жизни и на снимках выглядят по-разному, поэтому при съемке их надо уменьшать, а позы немного утрировать.

# ЖЕСТЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ ДРУГИЕ ЭМОЦИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

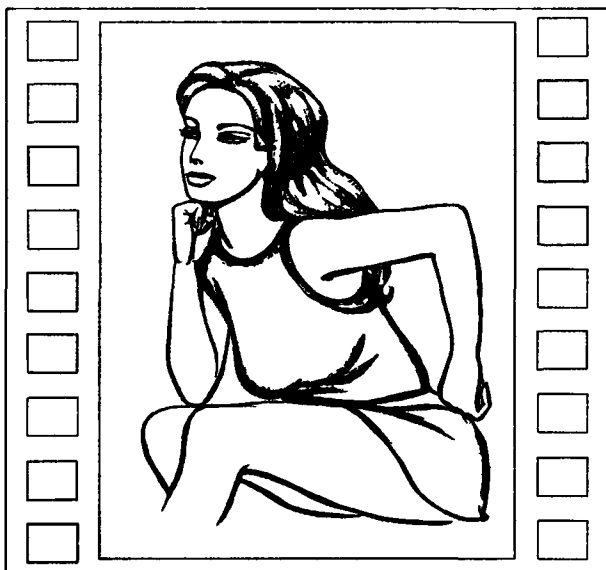
## Любопытство, интерес, любознательность, пытливость

Рука, сжатая в кулак, расположена под щекой или подбородком, но не служит опорой голове. Другая рука согнута в локте и отведена назад.

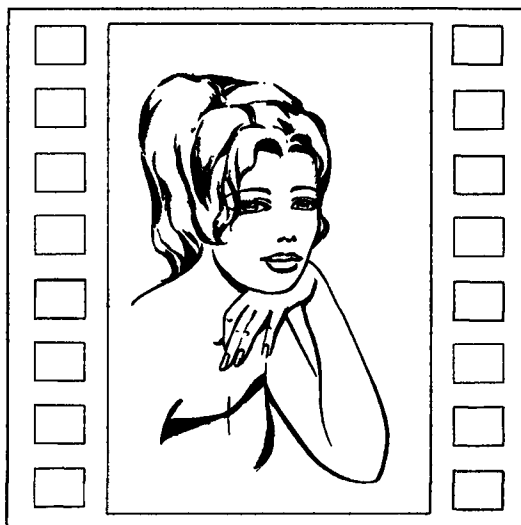
Расслабленная кисть, расположенная под щекой или подбородком, но не служащая опорой голове.

Упор подбородком на верхнюю часть кисти говорит о большой заинтересованности модели.

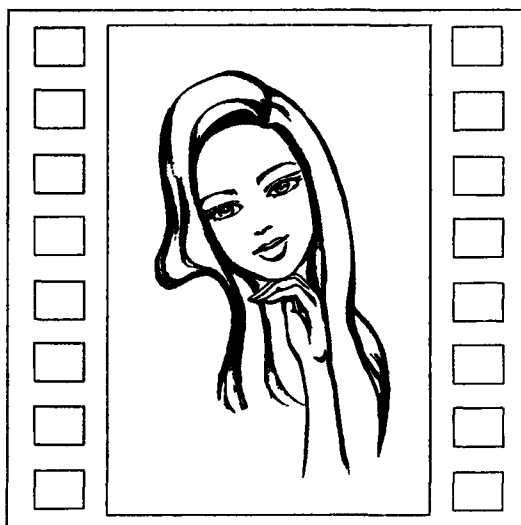
Чем сильнее изогнута кисть, тем меньше сила эмоции. Воздействие жеста усиливается наклоном головы вбок.



*Всепоглощающий интерес.*



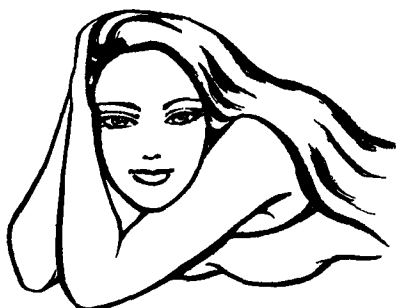
*Безграничный интерес.*



*Любопытство.*



*Чрезмерная заинтересованность*



*Пытливая любознательность*

## **Критическая оценка, наблюдение за происходящим**

Указательный палец полураскрытой кисти руки лежит вдоль щеки и направлен вверх. При этом модель выражает свою заинтересованность происходящим.

Прямой указательный палец во рту снизу или сбоку: модель находится в сомнении, не зная, какое решение или чью сторону ей принять.

Также об интересе модели говорит сильный наклон туловища в сторону привлекающего ее внимание человека или предмета, вынуждающего во избежание падения опираться рукой на стену, перила или иные предметы. Хотя в подобном жесте и есть элемент собственничества, но он относится не к тем предметам, на которые опирается модель, а к предмету ее интереса.

О крайнем интересе модели говорит жест, при котором она, вытянувшись на какой-либо поверхности, обе руки заводит на одну сторону и прижимает ладони к голове.



*Критическая оценка.*



*Оценка перед началом действия*



*«Ну-ну!»*

Ладонь руки полностью раскрыта и лежит вдоль щеки, мизинец находится во рту или около него. Жест выражает критическую оценку происходящего, скорее с отрицательным уклоном.

Пальцы, прислоненные к виску модели, говорят о ее большой умственной работе.

Концы сомкнутых пальцев модели лежат снизу и сбоку на подбородке. Хотя голова повернута немного в сторону, взгляд направлен на интересующий объект.

Если мизинец одной руки находится во рту, а ладонь другой руки лежит на щеке, значит, модель критически оценивает последствия своих действий.



*Анализ происходящего*



*Неподдельный интерес*



*«Будем исправлять ошибку».*



*Критическая оценка перед действием.*

Если два пальца, мизинец и безымянный, находятся во рту, а рука за головой, то жест говорит зрителю о том, что модель осознает последствия чего-то происшедшего, неприятного для нее и окружающих, и уже готова принять какое-то решение.

Голова модели упирается на руки с переплетенными пальцами. Жест несет оттенок некоторой отстраненности и безразличия к происходящему.

Изогнутая кисть модели касается виска модели, причем голова практически не опирается на нее.



*Отстраненный интерес.*



*Пытливость.*

Чем выше расположена изогнутая кисть руки модели по отношению ко рту, тем больше степень концентрации внимания и тем отрицательней отношение модели к происходящему, особенно если мизинец расположен у рта.



*Кокетливый интерес.*

## Внимательность



*Сосредоточенность на происходящем.*

Поза выражает скептическое внимание. Модель словно вынуждена концентрироваться на чем-то происходящем.

Полураскрытая ладонь у виска, на котором в любом случае лежит выпрямленный или чуть-чуть согнутый указательный палец. Ладонь несколько удалена от щеки и практически с ней не соприкасается.

Во всех случаях при передаче этого эмоционального состояния взгляд модели должен выражать заинтересованность.

Тыльная сторона кулака находится у виска или у подбородка, при этом один или несколько согнутых пальцев выпрямлены.



*Сильная концентрация внимания.*

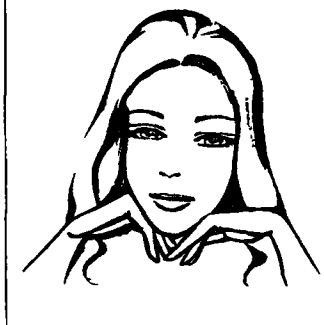




*Глубокое раздумье над происходящим.*



*Внутренняя концентрация внимания.*



*Напряженное наблюдение.*

Поза говорит о сильной кратковременной концентрации внимания.

Пощипывание подбородка большим и указательным пальцами или просто прикосновение к нему согнутым указательным пальцем говорит о напряженном внимании и одновременно глубоком раздумье модели.

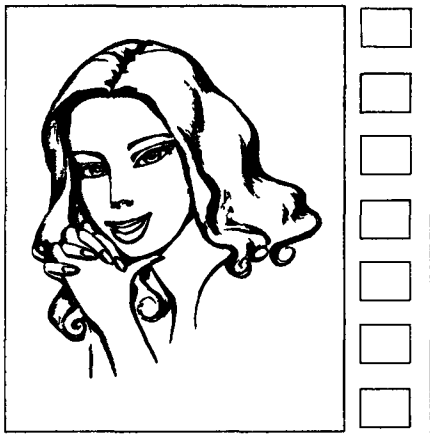
Подпираание тыльной стороной ладони подбородка — длительная по времени концентрация внимания, сопряженная с глубоким раздумьем.



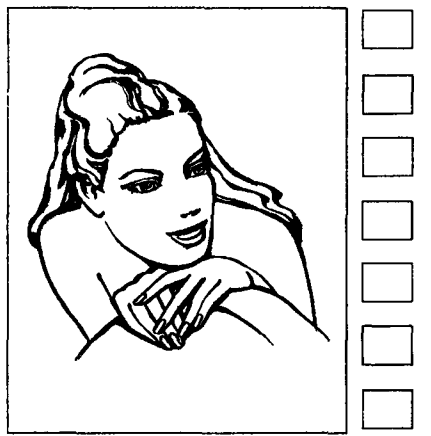
*«Я вас слушаю!»*



*«Я вас внимательно слушаю!»*



*Заинтересованная внимательность*



*Направленная концентрация внимания*

Подпираание головы двумя расслабленными руками вкупе с напряженным взглядом на интересующий предмет говорит о внимании модели.

Переплетенные пальцы под подбородком говорят о повышенном внимании к собеседнику.

Чем сильнее сжаты переплетенные кисти рук в кулаки, тем сильнее выражена эмоция.

Особенно сильно выражена концентрация внимания в позе, когда большой палец переплетенных между собой рук поддерживает подбородок модели.

То же самое относится и к жесту, когда модель сильно сжимает в руках какой-либо предмет, при этом заинтересованно наклонив голову.



*Остаточное внимание.*



*Внимание к негативной информации*



«Я вас слышу!»



«Опять "мыльная опера"».



Изучающий взгляд.

О повышенном внимании говорит отставленный в сторону указательный палец.

Смещенные в одну сторону поддерживающие голову руки модели говорят о том, что модель становится невнимательной.

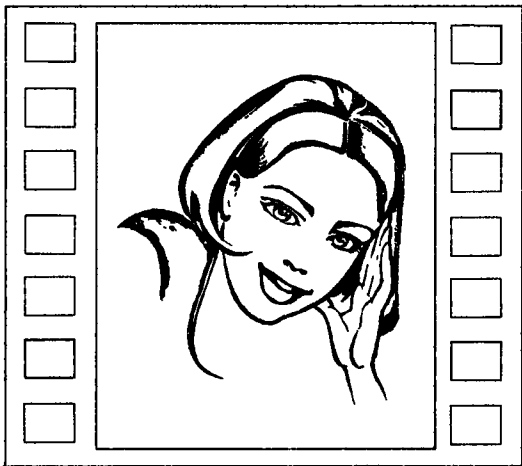
Полураскрытые ладони модели лежат на щеках — внимание, сопряженное с чувством страха, о чем свидетельствует мизинец, лежащий на губах.

Модель двумя пальцами придерживает оправу очков. Данный жест говорит о том, что она сконцентрировала внимание на каком-то предмете, пытаюсь его разглядеть. Иногда модели пытаются сделать то же самое, щуря глаза или растягивая кончики век указательными пальцами.

Поза, в которой взгляд модели направлен вверх очков (причем локоть руки, держащей очки, отведен в сторону), говорит о том, что у модели возникла какая-то ситуация, которую она должна внимательно изучить. Этот жест подходит только для моделей, страдающих дальнозоркостью или носящих солнечные очки. Для близоруких моделей более свойственен предыдущий жест.



*Кратковременная внимательность.*

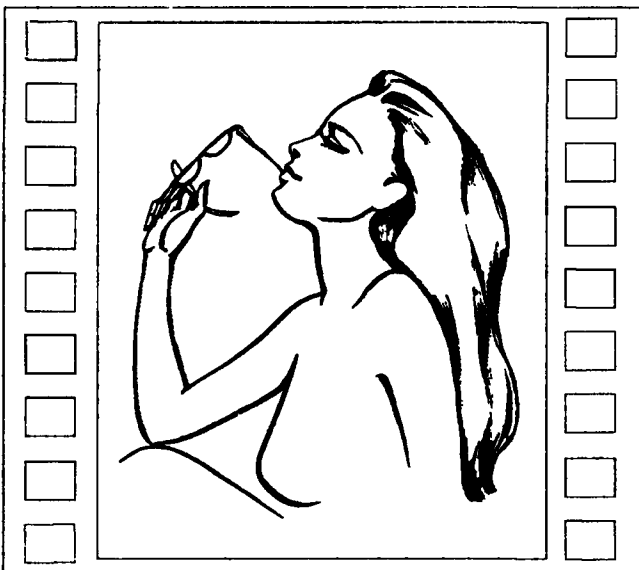


*«Я вас плохо слышу!»*

Если модель хочет показать, что она концентрирует внимание на слуховых ощущениях, она прикладывает руку к уху.

Эта эмоция усиливается, если рука находится за ухом и отдаленно повторяет его форму.

Также о концентрации внимания модели на слуховых ощущениях говорит жест, когда она поворачивается ухом к источнику звука. При этом дужка очков во рту указывает на высокую степень концентрации внимания. Этот же жест показывает, что модель напряженно думает, анализируя услышанное.



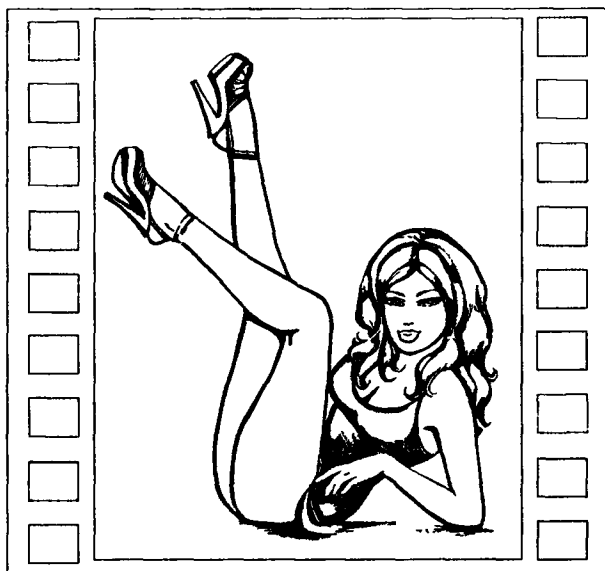
*Анализ воспринятой информации.*

Жест, означающий высокую степень концентрации внимания, направленную на тончайшие детали, выглядит так: кончики указательного и большого пальцев соприкасаются между собой, в то время как остальные, особенно мизинец, отставлены в сторону.

Прислоненная высоко к виску модели, согнутая расслабленная кисть говорит о том, что модель внимательно наблюдает за происходящим, не проявляя при этом личного интереса.

## Капризность, непослушание

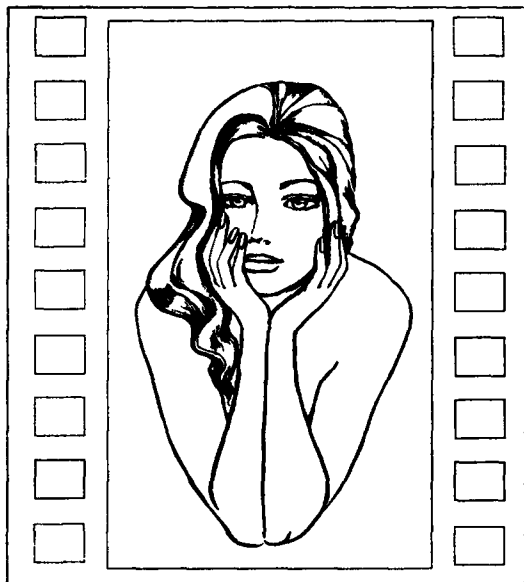
Болтание в воздухе ногами, независимо от положения модели, воспринимается исключительно как детская шалость и капризность. Что касается мимики, то в данной ситуации естественны «надутые» губы и суженные глаза.



*Капризность.*

## Равнодушие, безразличие, индифферентность

Сжатые в кулаки или напряженные пальцы рук модели, соприкасающиеся между собой от локтей до кистей, подпирают подбородок, при этом голова полностью лежит на руках, а взгляд модели направлен в сторону или вниз.



*Усталое безразличие.*

Также этой эмоции присущи закрытые позы, когда модель скрещивает руки и ноги.

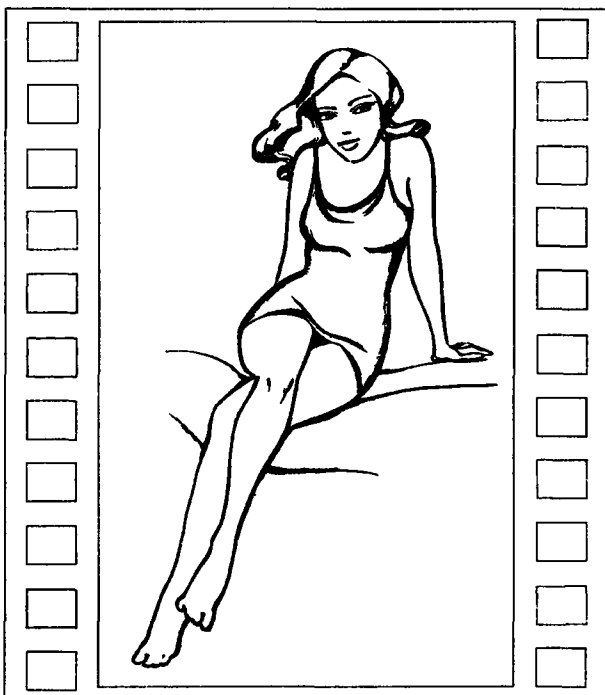
## Отстраненность, состояние самоанализа, задумчивость, уход в себя

Тело прогнуто в спине вперед и откинута назад с упором на руки или на какую-либо опору. Модель отстраненно, как зритель, наблюдает со стороны за происходящим.

Сцепленные между собой кулаки или пальцы в замке расположены у носа или рта и слегка касаются их.

Иногда пощипывание переносицы с закрытыми глазами свидетельствует о сосредоточенности и глубоких размышлениях модели.

Указательный палец, идущий сверху, лежит во рту, при этом ладонь отведена от подбородка. Чем прямее палец и выше поднята кисть руки, тем напряженней и кратковременней раздумье.



*Отстраненность от происходящего.*



*Уход в себя.*



*Уход в себя и нежелание говорить.*



*Отрешение от окружающих.*



*Лихорадочное раздумье.*



*Сосредоточенность на своих мыслях.*

Раздвинутые пальцы рук, закрывающие рот, говорят о задумчивости модели и ее полном уходе в себя, отрешении от окружающего мира.

Раздвинутые пальцы руки в вертикальной плоскости говорят о лихорадочном раздумье модели, которая находится на грани нервного срыва.



*Отстраненный интерес.*



*Обдумывание нехороших мыслей.*



*Пренебрежительная отстраненность.*



*Уход в себя для принятия решения.*

Указательный палец, расположенный строго горизонтально и закрывающий рот, говорит о задумчивости модели и ее полном «уходе в себя», отрешении от окружающего мира.

Немного наклоненная при этом голова означает интерес модели к объекту раздумья.

Кулак расположен у рта, а мизинец находится во рту, что говорит о том, что у модели на уме не очень благовидные мысли.

Если же кулак расположен у рта, а большой палец находится во рту, значит, модель пренебрежительно думает о ком-то или о чем-то.



*Кратковременное раздумье.*

Голова модели лежит на руке. Жест говорит о том, что модель находится в продолжительном, тяжелом раздумье, полностью погружена в свои мысли. Поглаживание подбородка свидетельствует о моменте принятия решения.

Лоб подперт одной рукой, при этом голова всей своей тяжестью лежит на руке. Чем меньше рука касается головы, тем кратковременней раздумье.



## Спокойствие, безмятежность

Переплетенные руки обхватывают голову сверху. Модель будто изолируется от окружающего мира, сосредоточенно уходя в себя и спокойно реагируя на любые внешние воздействия.

Одна рука модели обхватывает голову сверху. Жест выражает желание закрыться от внешних воздействий и неприятностей.



*Изоляция от внешнего мира.*



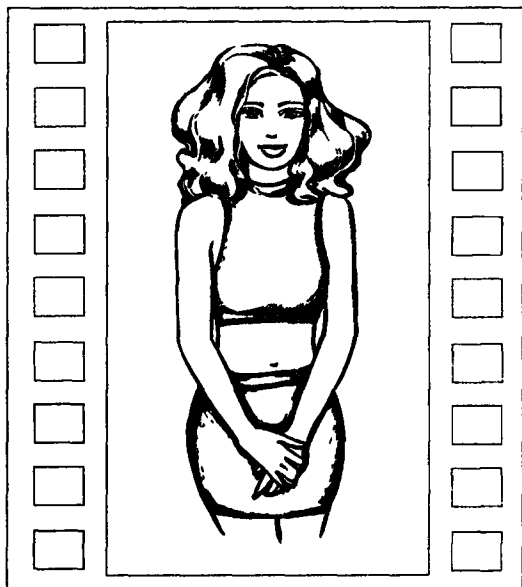
*Желание спокойствия.*

## Внутренняя зажатость, смущение, стеснительность

Чем ниже расположены руки, тем сильнее зажатость и скованность модели, так как она подсознательно стремится уменьшиться в размерах, стать незаметной, при этом колени у нее плотно сомкнуты (или колени, находящееся на колене).

Более скрытый вариант предыдущего жеста — когда модель сильно сжимает свои сомкнутые колени полностью вытянутыми руками, которые обхватывают их.

О скованности модели говорит и такой жест, при котором она нервно теревит что-то в руках или просто перебирает пальцы.



*Поза «футболиста».*



*Стеснительность.*

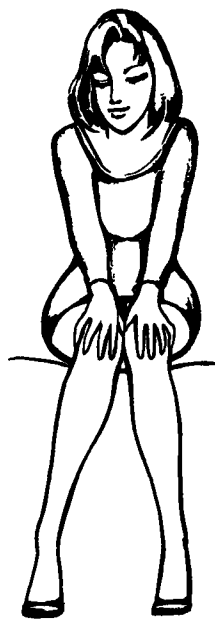


*Внутренняя зажатость.*

Поза футболиста, стоящего «в стенке», очень распространена в жизни. Она говорит о внутренней зажатости модели.

Сцепленные пальцы рук, расположенные ладонями вверх, имеют двойной смысл. Этот жест говорит и о зажатости модели, и о ее желании покрасоваться перед зрителем.

Если кисти рук модели сложены и далеко отставлены от тела, то возникает довольно противоречивый жест. С одной стороны, модель зажата, а с другой, у модели завышенная самооценка. В этом жесте очень много зависит от выражения лица.



*Попытка «взять себя в руки».*

Эмоциональная сила жеста может усиливаться за счет предметов одежды, если модель натягивает и перекрещивает ее детали.

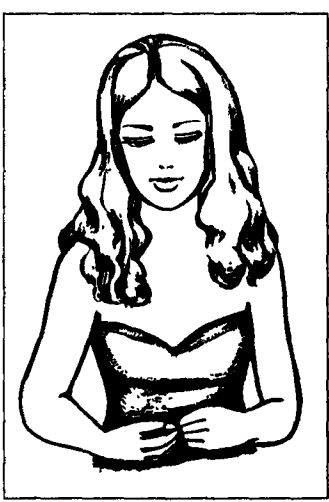
Зжатость модели демонстрирует и жест, когда она пытается натянуть на части тела одежду.

Эту эмоцию выражает сидящая в кресле модель со скрещенными лоджками и крепко держащаяся за подлокотники руками.

Руки, скрещенные на груди, — это жест защиты, несогласия с собеседником,

погружения в собственные мысли. В фотографии этим жестом обычно демонстрируют твердость характера модели, независимость, упрямство.

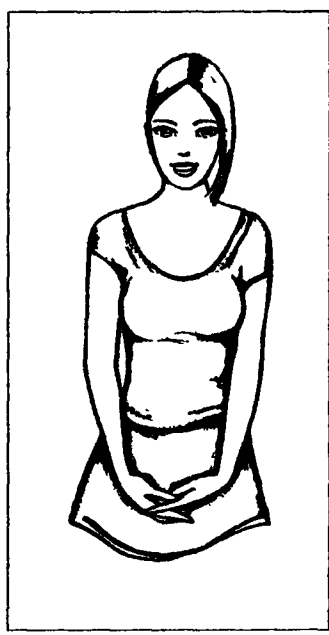
Когда скрещенные руки словно обхватывают тело, это означает, что модель настолько зажата, что пробует найти поддержку у самой себя, одновременно прикрываясь от внешнего мира.



*Нервозность.*



*Скованность с чувством превосходства.*



*Зжатость с демонстрацией фигуры.*



*Стеснительность (непроизвольный жест).*



*Смущение.*

Скрещенные руки лежат на животе — жест говорит о том, что, хотя модель и скованна, дальнейший ход событий ей безразличен. Психологически она уже опустила руки.



*Защитная поза.*



*«Отстаньте от меня!»*



*Сильная внутренняя закомплексованность.*

Также для выражения этой эмоции используются руки, ноги и предметы в виде барьера (не путать с жестами собственности). Это означает неуверенность человека в себе, его желание защититься, отгородиться от внешнего мира.

В фотографии эти жесты служат исключительно для создания композиций и для придания модели каких-либо свойств путем введения в кадр различных предметов: цветов, спортивного инвентаря, оружия, продуктов питания и прочих однозначных предметов. Но надо учитывать, что они ставят барьер между моделью и зрителем.

Руки, лежащие на груди, сжатые в кулаки или с переплетенными пальцами, прилегают запястьями друг к другу — независимо от ракурса, означают,



*Барьер из одежды.*



*Безразличная скованность.*



«Это сделала не я!»



Смушение на исходе

что смущение модели на исходе, она готова к активным действиям.

Пальцы рук модели сжаты в замке на груди. Эмоция выражает замешательство, которое сопряжено с чувством страха.

Комбинированный жест, когда одна рука модели находится на щеке в области рта, что говорит о дискомфорте, а другая удерживает свое собственное плечо, словно пытаюсь оказать поддержку самой себе.



Преодоление скованности

## Маленькие секреты больших фотографов



- Цветная фотосъемка скрывает многие дефекты лица и фигуры не визуально, а за счет отвлечения внимания, вызывая посторонние эмоции, в то время как черно-белая — наоборот подчеркивает их.
- С худыми ногами можно сниматься в профиль, присев на краешек стула. Такая поза визуально увеличит объем бедер ног

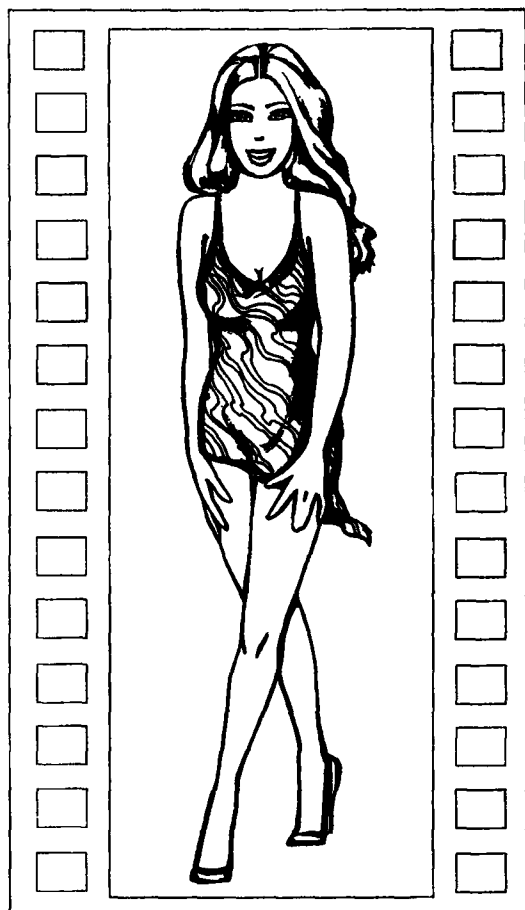
## Чувство облегчения, «гора с плеч»

Раздвинутые пальцы обеих рук лежат на талии, при этом тело расслаблено. Модель испытывает облегчение как физическое, так и психологическое.

Эту же эмоцию можно проследить и у идущей модели, тело которой чуть-чуть согнуто, а руки с максимально раздвинутыми пальцами лежат на бедрах.



«Гора с плеч».



Обеспеченность.

## Состояние расслабления, созерцательность, мечтательность, умиротворение

Ладонь или ее тыльная сторона подпирает щеку и подбородок. В фотографии этот жест также используется для создания композиции и подчеркивания красоты лица. Обычно им указывают на утонченность натуры, интеллигентность и романтизм модели, этот жест является одним из наиболее сексуальных у женщин.



*Расслабленность.*

Расслабленная рука лежит под головой независимо от ее горизонтального или вертикального положения.

Также об усталости и утомлении модели говорит такой комбинированный жест, когда одна ее рука лежит под щекой, поддерживая голову, а другая рука расслабленно опущена вниз.



*Созерцательность.*

### Маленькие секреты больших фотографов



- При использовании драпировки нужно учитывать, что горизонтальные складки делают фигуру шире, вертикальные — наоборот. Отлично смотрятся диагональные складки, идущие из точек основных поверхностей, расположенных на разной высоте. Диагональные линии усиливают впечатление от поворота и изгиба тела.





*Усталость.*



*Легкая усталость.*



*Замаскированный жест потягивания.*



*Усталость после работы.*

Ладони рук модели лежат на шее с одной стороны или с обеих, при этом запястья совмещены, а голова слегка наклонена вниз, — усталость.

Расслабленные совмещенные руки находятся над головой, при этом голова лежит на одной из рук сбоку. Широко разведенные сцепленные в замке руки говорят о романтическом настроении модели, тогда как максимально заведенные за затылок руки указывают на более прагматичное умиротворение модели.

Руки, далеко задвинутые за голову, говорят о душевном равновесии модели, так как это замаскированный жест потягивания.

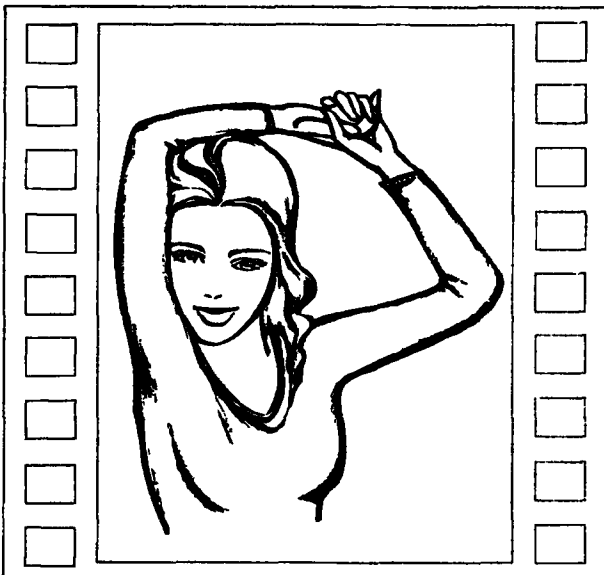
Умиротворенность модели также показывает жест, при котором модель держит лежащие на опоре руки кольцом.

Сложенные на лбу локти указывают на осмысленную созерцательность модели.

О благодушном настроении модели также говорит и то, что она держится за предмет, находящийся позади нее. Ее грудная клетка полностью расправлена, поэтому модель дышит легко, глубоко и спокойно.

Одна или две руки обхватывают лежащую на боку голову сверху, при этом руки располагаются с одной стороны. Эмоции выражены спокойно.

Однозначно о расслабленности модели говорят раскинутые руки с расслабленными изогнутыми кистями, когда сама модель лежит.



*Умиротворение.*



*Осмысленная созерцательность.*



*Полное расслабление.*

Голова модели, лежащая на сложенных локтях с расслабленными кистями рук, говорит о «светлой» усталости хорошо поработавшего человека, ждущего положительной оценки своих трудов.



*Физическая усталость.*



*Отдыхающая модель*



*Спокойная усталость*

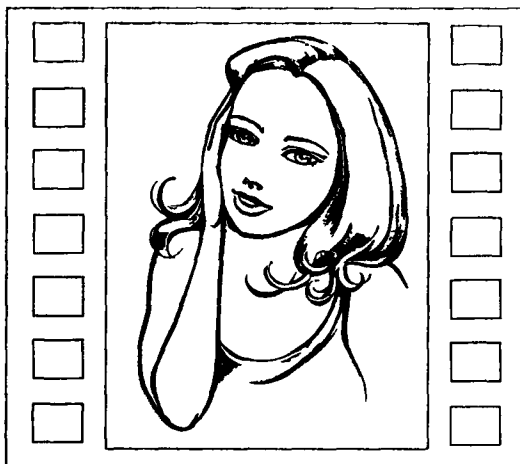
## Удивление, изумление

Средний палец модели находится во рту, глаза широко раскрыты.

Ладонь, полностью приложенная к щеке, говорит о том, что модель чем-то сильно удивлена. При этом жесте обычно глаза широко раскрыты, а рот слегка приоткрыт.



*Кратковременное удивление.*



*Изумление.*

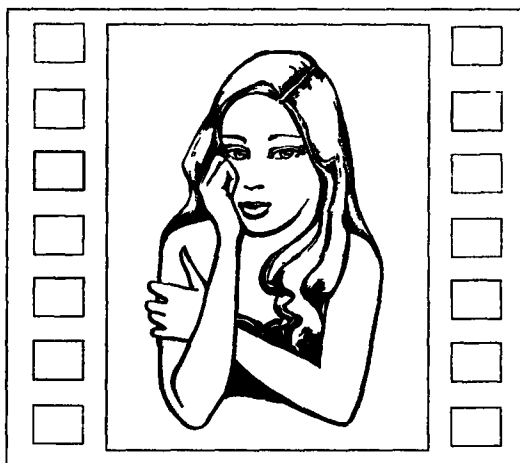
## Попытка сдерживать эмоции

Поза, когда кулаки прижаты друг к другу вкупе с поднятыми плечами, говорит о больших усилиях, прилагаемых моделью, чтобы держать себя в руках, не выйти из себя.

Когда модель, с одной стороны, раздумывает, а с другой стороны, пытается удержать себя в рамках приличия, о чем говорит рука, обхватившая плечо, жест передает двойственность ее психологического состояния.



*Сдерживание себя.*



*Агрессивное «удерживание себя в руках».*

## Забывчивость, беспамятность, попытка что-либо вспомнить

Почесывание затылка рукой — искренняя попытка модели что-либо вспомнить.

Руки с раздвинутыми пальцами у висков. При этом желательно наморщить лоб, чтобы более рельефно выделились морщины на лбу, которые почему-то ассоциируются с интеллектом.

Рука с раздвинутыми пальцами на лбу означает лихорадочную попытку модели вспомнить что-нибудь.

Раздвинутые пальцы в волосах говорят о том, что модель помимо того, что она что-то забыла и пытается вспомнить, еще и желает покрасоваться перед зрителем, как бы говоря, что забывчивость можно было бы и заменить красивой и привлекательной внешностью.

Жест, когда кончиками распрямленных ладоней потирают виски, говорит о максимальной собранности модели в ее умственных усилиях.



*Искренняя попытка вспомнить что-либо.*



*Напряженное запоминание.*



*Лихорадочная попытка вспомнить.*



*Максимальная собранность.*

Поза, когда руки охватывают голову с двух сторон, также означает раздумье, причем здесь есть небольшая закономерность: чем выше подняты локти, тем оно глубже, дольше и напряженней.

Тыльная сторона ладони лежит на лбу — безнадежная попытка вспомнить что-то.

Ладонь лежит на лбу — демонстрация попытки якобы что-то воспроизвести в памяти.



*Демонстративная забывчивость.*



*Тяжелое раздумье.*

Раздвинутые пальцы у виска или лба также указывают на мыслительный процесс модели, вспоминающей что-либо. Не прилегающая к голове рука говорит о кратковременности эмоции.



*Безнадежное воспоминание.*



*«А я это не запомнила».*



*Мгновенное воспоминание.*

## Утонченность, изящество, изысканность

Эту эмоцию демонстрирует жест, когда один палец изогнутой расслабленной кисти (мизинец или указательный) слегка отведен в сторону у плеча. Обычно этот жест акцентирует внимание на чувственности модели.

Эту же эмоцию выражает жест, когда согнутая в запястье, прямая ладонь слегка касается плеча.

Кисти рук, собранные в щепотку, или соединенные большой и указательный пальцы указывают на утонченность модели.

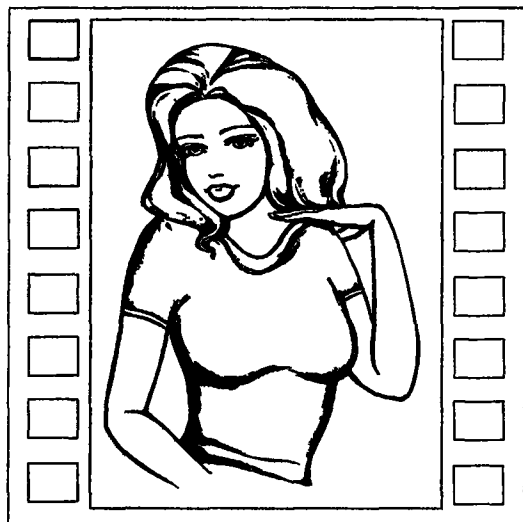
Вариант жеста — выполнение любого другого действия пальцами, сложенными в щепотку.



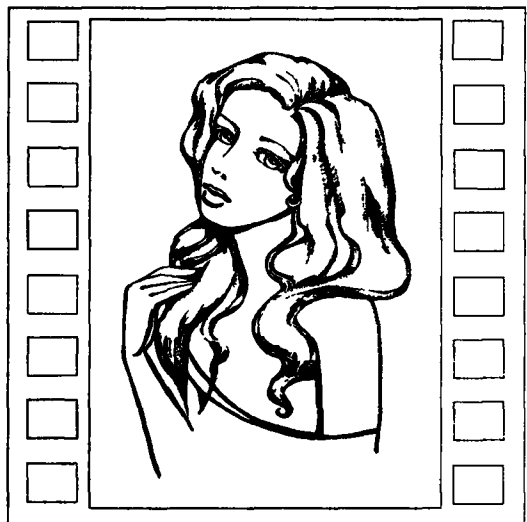
*Чувственность.*



*Возвышенная утонченность.*



*Изысканность.*



*Утонченность.*





*Стильность.*



*Изящество.*

Отведенная сторону и вверх рука с соединенными большим и указательным пальцами говорит о возвышенной, утонченной душе модели.

Также эту эмоцию демонстрируют слегка согнутые и расслабленные руки, вытянутые прямо перед собой.

Согнутые пальцы на изогнутой кисти или изогнутая кисть с изогнутыми пальцами демонстрируют плюс ко всему и стильность модели.

## Наивность

Один или два пальца, засунутые в рот, как это принято у маленьких детей, выражают эту эмоцию.



*Наивность.*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прежде чем принять какой-нибудь жест или позу, не забудьте, что они могут быть истолкованы по-разному, могут передать абсолютно разные состояния души, и надо хорошо подумать, насколько эти телодвижения отвечают замыслу фотосъемки.

Фотографы, которые специализируются на съемках танцев, особенно балльных, или художественной гимнастики, знают, как сложно снимать танцующую пару или спортсменку в движении, потому что обычно получаются неэстетичные фигуры на полусогнутых ногах с полузакрытыми «пьяными» глазами. Но в конце каждого движения пара или спортсменка обязательно замрет, застынет на мгновение в великолепной позе, которая отработана в результате многих часов упорных тренировок. Это и есть тот момент, когда должна «вылететь птичка».

Позы и жесты должны быть завершенными по времени и совершенными по исполнению.

Если вы нашли позы, в которых вы выглядите наиболее выигрышно для окружающих и для фотографов, то приучите себя при необходимости фиксировать их на короткий срок, как во время деловых встреч, вечеринок, так и на фотосъемках. Надо учитывать, что опытному фотографу достаточно мгновения, чтобы «ухватить» у модели нужную позу или взгляд, а новичку для этого необходимо время, иногда довольно много.

Однако следует помнить: модель на снимках интересна, когда она не повторяется.



*Законченное движение.*

## Маленькие секреты больших фотографов



- Нельзя фотографировать девушек с маленькой грудью лежащими на спине, так как зрительно грудь становится малозаметной.
- Чтобы подчеркнуть форму груди, модель должна прогнуться в талии, отвести плечи немного назад, втянуть и напрячь живот.

---

Не бойтесь быть оригинальной моделью.

Есть старинная легенда. Афинские власти призвали к суду гетеру Фрину «за ее грехи». Возбужденная толпа требовала сурового наказания, и судьи уже были готовы вынести его. В последнюю минуту защитник Фрины сдернул с ее плеч пурпурный хитон. Все присутствующие словно окаменели, пораженные и очарованные красотой обнаженной женщины. И судьи решили, что человек, обладающий таким физическим совершенством, не может быть преступником, так как гармония форм, которая ассоциировалась у древних греков с духовной красотой, несовместима с понятиями зла. Женщину оправдали, а возбужденная толпа отнесла ее к храму Афродиты.

# ОСОБЕННОСТИ СЪЕМКИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

## ФОТОСЪЕМКА В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Если вы отправляетесь в путешествие, командировку или просто на отдых, наверняка вашим спутником будет фотоаппарат. Цель съемки в путешествии скорее документальная — сохранить память об увиденном, запечатлеть свою персону на фоне исторических, архитектурных и иных достопримечательностей, чтобы потом было что вспомнить.

Не будем уподобляться автотуристам, которые едут за семь тысяч километров, чтобы сняться на фоне своей машины. Перед нами стоит задача-максимум – придать сугубо документальному снимку художественную ценность.

### Модель и достопримечательность

В путешествии возможны два варианта съемки.

*Каждый имеет фотографическую память.  
Не у каждого есть пленка.*

Первый — самый простой. Заранее *отдать приоритет* разнообразным достопримечательностям. В этом случае вы просто фотографируете на их фоне свою скромную фигуру, что чаще всего и происходит.

*Товарищи отдыхающие, фотограф ждет вас на фоне пансионата. Кто не сфотографируется, тот уедет от нас без памяти.*

Второй — более сложный. Это попытаться выглядеть достойно у памятников созидательной деятельности человека и природных катаклизмов, то есть создать гармоничную композицию. При этом ваше великолепное лицо и восхитительная

фигура должны сочетаться с чудесами света, являться их достойным дополнением или выглядеть главным персонажем разбитного карнавала.

Для этого надо вспомнить все, что вы знаете о композиции (см. соответствующую главу этой книги), и соблюдать следующую закономерность: чем крупнее объект вашего восхищения, тем крупнее должны выглядеть вы или часть вашего тела в кадре с этим объектом.

Если вы снимаетесь на фоне римского Колизея, Ниагарского водопада или Египетских пирамид, то в кадре, с одной стороны, должно быть ваше лицо крупным планом или погрудный портрет, с другой — вышеуказанные достопримечательности.



*Необходимо соблюдать гармоничное соотношение модели и достопримечательности.*

Если вы снимаетесь с андерсеновской Русалкой в Амстердаме, где размер скульптуры и ваш рост сопоставимы, можно сняться во весь рост рядом с ней.

Если же вы снимаетесь у телебашни или с блохой, подкованной русским умельцем Левшой, то тут вступают другие законы, которые должны показать соотношения ваших размеров и размеров достопримечательности. Говоря математически, блоха так должна соотноситься с вашей фигурой, как ваша фигура соотносится с телебашней.

## Съемка через стекло

Сейчас очень популярна фотосъемка достопримечательностей и моделей через стекло в лучшем случае стоящего на месте автобуса или автомобиля. Тут надо помнить, что все это приведет к «размыванию» и общей нерезкости фотографии.

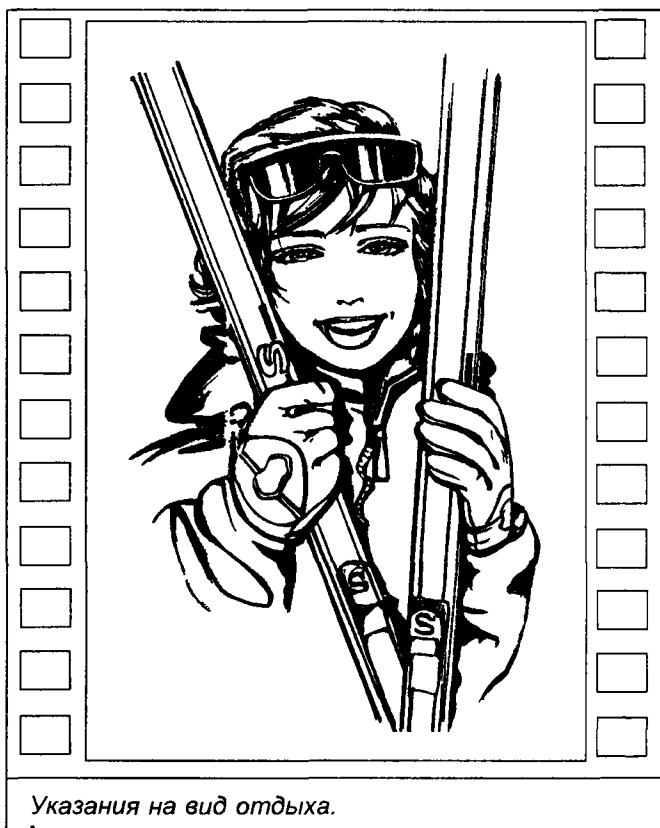
## Съемка во время движения

При съемке во время движения надо использовать очень короткие выдержки, за исключением случаев, когда надо показать эффект перемещения в пространстве какого-либо объекта или модели.

## Знаковая система

В авто-, мото-, велопутешествиях при съемке достаточно испачкать лицо машинным маслом, чтобы указать, на каком виде транспорта вы путешествуете.

В горном, пешем, водном туризме принято иметь при себе в кадре байдарку, палатку, ледоруб, ласты, веревки, рюкзаки и прочее.



## Маленькие секреты больших фотографов



- Чтобы выглядеть естественно на фотографии, начните изучать себя, в какой позе вы, например, смотрите телевизор, стоите на автобусной остановке, находитесь за стойкой бара, отдыхаете на пляже, занимаетесь повседневными делами.

## СЪЕМКА ТОРЖЕСТВ

Съемка торжеств имеет свои особенности. Основное — это то, что модель и фотограф очень скованы в постановке композиции, так как любое торжество, будь то свадьба, юбилей, награждение, предполагает определенный ритуал, во время которого производится фотосъемка. А любой ритуал состоит из традиционных действий, которые надо выполнять. И тут уже не до фотографа...

Значит, съемка будет вестись в стиле фоторепортажа. Что главное для модели в этой ситуации?

### Подготовка к съемке



*Любое мероприятие подразумевает под собой ритуал.*

Перед церемонией желательно проиграть в голове всю ее процедуру и выявить важные ключевые моменты. Например, момент награждения, обмена кольцами, момент записи в книге регистрации. Именно в это время вас снимают! Именно эти кадры вы будете показывать своим праправнукам. Поэтому вспомните все, что вы усвоили из этой книги, сосредоточьтесь и в эти моменты примените все свои навыки и знания. Тогда снимки будут иметь не только историческую, но и художественную ценность.

### Естественность — залог успеха

На протяжении всей церемонии надо дать фотографу возможность сделать ваши фотографии великолепными. Для этого не стоит стесняться в мимике, жестах, позах, а вести себя раскованно, разумеется, в допустимых пределах. Фотограф, если он более-менее профессионален, сам найдет нужные моменты и ракурс, когда надо нажать на спуск. Кстати,

такое поведение создаст более торжественную, более раскованную и, в конечном счете, более праздничную атмосферу торжества!

Если вы сидите в президиуме или на другом почетном месте, не надо прятать руки под стол, опускать голову, рисовать чертиков и портреты выступающих на деловых документах, рассматривать свои запонки и маникюр, стараться казаться меньше, чем вы есть на самом деле. Чувствуйте себя раскованно. Дайте фотографам возможность сделать живую, не статичную фотографию.

— Посмотрите мой семейный альбом. Это — тонет корабль, это — крушение поезда, это — пожар в отеле, это — авткатастрофа, это — ураган, а это — моя свадьба...



*Во время фотосъемки мероприятий лучше, чтобы в кадре не было ничего лишнего.*

Любая нестандартная поза или движение сразу выделяют вас из окружающих людей, и со стороны фотографов это не останется незамеченным.

Если вы сами фотографируете на каком-либо мероприятии, то будущие фотографии можно разнообразить за счет необычных ракурсов, а также фиксации интересных мгновений, которые обычно можно «поймать» после завершения официальной части мероприятия.

## Вспышка

Надо избегать одной очень распространенной ошибки: не полагайтесь, что вспышка на вашем фотоаппарате сможет осветить все снимаемое вами. Ее хватает, в зависимости от мощности, лишь на несколько метров.

Поэтому нельзя сфотографировать, например, президиум из партера, или какое-то событие в помещении, находясь от места действия на значительном расстоянии. В этом случае лучше использовать высокочувствительную фотопленку, а от вспышки иногда не грех и отказаться.



Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое – обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку или полученной фотографии. Не надо доводить дело до этого.

## ФОТОСЪЕМКА ДЕТЕЙ

Детей снимать, по сравнению со взрослыми, гораздо легче. Они непосредственны, полностью раскованны, практически мгновенно забывают о наведенном на них объективе фотоаппарата. К тому же они любят фотографироваться, при этом им нравятся любые, самые разнообразные фоны, предметы, интерьеры, они любят наряжаться. С выбором поз также нет проблем. Гибкость тела плюс готовность изобразить все что угодно делают из детей самых благодарных моделей. Они принимают сеанс фотосъемки за игру.

И здесь очень много зависит от фотографа.

Во-первых, надо помнить, что дети очень быстро устают.

Во-вторых, если во время съемки отсутствует элемент игры, сказки, то они также быстро теряют интерес к происходящему.

В-третьих, дети обычно настолько непосредственны, что сами постоянно двигаются перед камерой, и часто их даже не приходится просить принять ту или иную позу. То же самое касается и мимики лица. Поэтому у фотографа должен быть определенный навык репортажной съемки, чтобы суметь уловить все эти мимолетные движения, а также, в случае необходимости, «вернуть на землю» слишком заигравшегося малыша.

При съемке детей надо иметь хотя бы задатки педагогического таланта, чтобы превратить сеанс фотосъемки в одно яркое, интересное действие. И постоянно **следить за фоном**, на котором снимается ребенок, и **границами кадра**, коими все можно испортить в порыве умиления, глядя на резвящееся дитя.

Детей лучше снимать в ярких, контрастных цветах и тонах. Скучные интерьеры им не походят, разве что для контраста в какой-то фотографии остросоциальной направленности.

## ФОТОСЪЕМКА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

При съемке пожилых людей надо учитывать несколько моментов.

Во-первых, морщины. Кто-то их стесняется, особенно в раннем пожилом возрасте, а кто-то ими гордится. Поэтому их либо можно подчеркнуть, используя жесткий свет, либо постараться сгладить, используя мягкий свет и другие фотоухищрения.

Во-вторых, при съемке стариков нежелательно использовать современные интерьеры и предметы обихода, которые выглядят излишне современно или за счет дизайна как бы «парят» в воздухе. На снимке от этого, за счет контраста, модели только визуально добавится возраст. Мебель должна быть более-менее монументальна и основательна.

В-третьих, нежелательно применять яркие цвета и контрастные сочетания цветов. Снимать лучше в приглушенных, гармоничных между собой, ближе к коричневым, тонах.

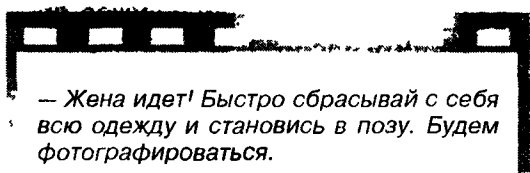
## ФОТОГРАФИЯ В ЖАНРЕ «НЮ»

По сравнению с прошлым, на моделях, работающих обнаженными, не лежит более печать общественного порицания. Это один из самых сложных видов съемки, как для модели, так и для фотографа. Если отбросить психологические аспекты подобного сеанса, то все равно останется очень много трудностей. Во-первых, фотограф должен быть довольно искушенным в подобных видах съемки, чтобы во время работы его не отвлекали посторонние мысли.

Во-вторых, далеко не всякое обнаженное тело представляет собой эстетическое зрелище. Тут выплывает вся его асимметрия, диспропорция, жировые отложения, целлюлит, дефекты кожи и прочие недостатки.

Поэтому красивая эротическая фотография в большинстве случаев это плод титанической работы, в сочетании с талантом, фотографа и модели. Греческий художник Зеоксид выбрал пять самых красивых девушек страны в качестве моделей для создания одной-единственной статуи Афродиты. Каждая из них, по его представлению, лишь в деталях была близка к тому совершенству, которое он желал изобразить. Фотограф этой возможности лишен.

Если исходить из жанров фотографии, то жанр «ню» имеет некоторую условную градацию:



*— Жена идет! Быстро сбрасывай с себя всю одежду и становись в позу. Будем фотографироваться.*

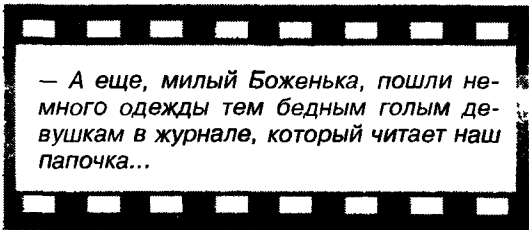
*— Девушка! Здесь купаться запрещено!!!  
— А почему вы не предупредили меня об этом до того, как я разделась?  
— А раздеваться здесь не запрещено...*

**Торс** — съемка линий шеи, плеч, груди, живота и бедер. Верхняя граница снимка не поднимается выше линии рта. При такой съемке наиболее возможно сохранение анонимности модели.

**Полуакт** — верхняя часть тела модели открыта для зрителя примерно до уровня талии.

**Акт** — фотосъемка обнаженной фигуры модели.

**Групповой акт** — фотосъемка обнаженных фигур двух и более моделей.



— А еще, милый Боженька, пошли немало одежды тем бедным голым девушкам в журнале, который читает наш папочка...

Есть некоторый стереотип, что любое обнаженное тело является красивым.

Но на практике все иначе. Любой фотограф, специализирующийся на эротической фотосъемке, скажет, что это далеко не так. Действительно, красивое безукоризненное тело — очень большая редкость. Обычно искусство съемки обнаженной натуры заключается в том, чтобы скрыть ее дефекты. К счастью, есть другой, более эффективный путь.

Мы не будем рассматривать эротическую фотографию с точки зрения обнаженного тела. Посмотрим, как за счет вашей врожденной сексуальности сделать снимки более обаятельными и привлекательными.

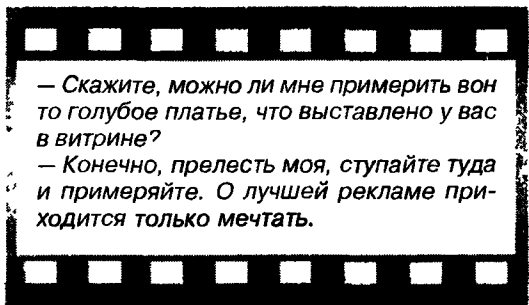
Выведем эмпирическое правило профессионального фотографа по этому вопросу: «прямолинейное» изображение обнаженного человеческого тела по своей сути неинтересно. Исключение составляют те случаи, когда кадр идеально выстроен композиционно, в нем присутствует оригинальная идея, а к фигуре модели нет никаких претензий.

**ЭРОТИКА – ЭТО ИСКУССТВО НАМЕКА!**

Нагота не дает простора для воображения, а ведь именно оно является мощным мотором секса, и именно на него обычно рассчитан подобный снимок сознательно или бессознательно. Модель не должна быть раздетой, она должна быть обнаженной. А это разные вещи.

Обычно художники, и фотографы в том числе, используют в качестве изобразительных средств намеки на нечто запретное, тайное, интимное, «затуманивают» изображение. В результате у зрителя при восприятии «картинки» включается воображение, фантазия, вспоминается прошлый или чужой опыт, пусть даже почерпнутый из журналов и кинофильмов.

Так же очень волнуют воображение незавершенные эротические движения, такие как немного приподнятые части одежды, раздевание на первом этапе, когда еще ничего не снято, но



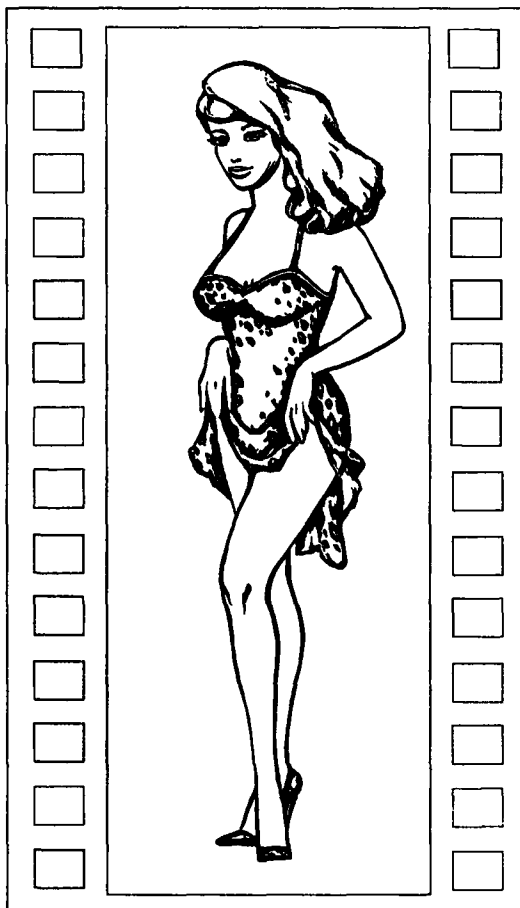
— Скажите, можно ли мне примерить вон то голубое платье, что выставлено у вас в витрине?

— Конечно, прелесть моя, ступайте туда и примеряйте. О лучшей рекламе приходится только мечтать.

видно, что модель хочет сделать именно это, расстегивание разнообразных пуговиц и застежек, и так далее.

Впечатление от этих действий усиливается либо извиняющимся, либо завлекающим взглядом модели. Снимки, которые оставляют волю воображению, имеют гораздо больший эффект.

В середине прошлого века появился стиль под названием «rip-up», что в переводе с английского значит «прикреплять на стену». Модели, сфотографированные в этом стиле, одеты ровно настолько, насколько это может привлечь внимание и «подключить» воображение зрителя. С этих времен «эротическое целомудрие» начало триумфальное шествие в рекламе и различных модных изданиях. И это с психологической точки зрения полностью оправдано.



*Эротическое движение.*



*Фотография в стиле «rip-up».*



*Фотография в стиле «rip-up».*

При съемке с намеком на эротику иногда достаточно завлекающих знаков: расстегнутая пуговица, не полностью снятые чулки, якобы забытый лежащий рядом бюстгальтер, оттянутая в сторону часть одежды, наполовину расстегнутый халатик, просто приподнятый подол платья. Все это все придает фотографиям интимный характер и усиливает эротическое влияние.

Что касается жестов, то тут уместны телодвижения, которые в отношении женщины должны были бы выполнять мужчины, в исполнении самой модели. Интересен также такой двойкий

жест, когда модель, прикрывая одну часть своего тела, умышленно или нет приоткрывает другую.

Слишком ясные намеки в жизни могут поставить зрителя в сложное положение. Однако на фотографиях они более приемлемы. Фотографы называют это методом «черного ящика», где подразумевается, что зрителю сложно оценить эротичность тела, скрытого одеждой. Это дает широкий простор для гипотез, которые рождаются в голове зрителя относительно модели на снимке. Нужно дать только намек на нечто интимное, а все остальное содержимое «черного ящика» домыслит зритель в соответствии со своими личными вкусами и пристрастиями.



*Метод «черного ящика».*



*Полураздетая модель.*

Ну а в жизни самый сексуальный наряд женщины-модели, судя по исследованиям психологов, для большинства мужчин выглядит так: облегающая блузка, длинная юбка с высоким разрезом и каблуки.

Если вы выглядите на фотографиях обольстительно, то в жизни, когда вы в той же одежде и в той же позе, ваша обольстительность возрастает многократно!

Каждая модель должна четко знать, что в ее фигуре хорошо, а что желательно скрыть.

*По улице идет голая дама  
— Что ты себе позволяешь?  
— Ничего особенного, у меня такое платье  
— Платье?  
— Платье!  
— Ты бы хоть погладила его.*

Выявить достоинства и недостатки вашей фигуры можно тремя способами.

Первый, «прямой» — самый надежный. Сфотографироваться у фотографа в обнаженном виде и по результатам съемок сделать выводы. Поэтому если женщина-модель хочет иметь прекрасные фотографии своего обнаженного тела, то лучше это сделать, во всяком случае, до первых родов, так как после них фигура меняется, иногда безвозвратно.

Второй способ, «косвенный», более трудоемкий. В теплый день, желательно солнечный, оденьтесь более-менее откровенно, чтобы одежда не скрывала достоинств вашей фигуры, выйдите на многолюдное место и наблюдайте за реакцией окружающих на ваш вид. Причем фиксировать надо самый первый, самый верный, взгляд на вас. Его обычно бросают на ту часть фигуры, которая выглядит наиболее привлекательно.

*— Милая, ты как радиатор!  
— Да, я горячая!!!  
— Я хотел сказать — ребристая ..*

— Какое сходство между телевышкой и женской ножкой?

— Чем выше, тем больше дух захватывает...

Третий способ — «контурный». Его применяют опытные фотографы при проверке пригодности фотомодели к профессиональной работе. Но для анализа фигуры он годится для всех моделей.

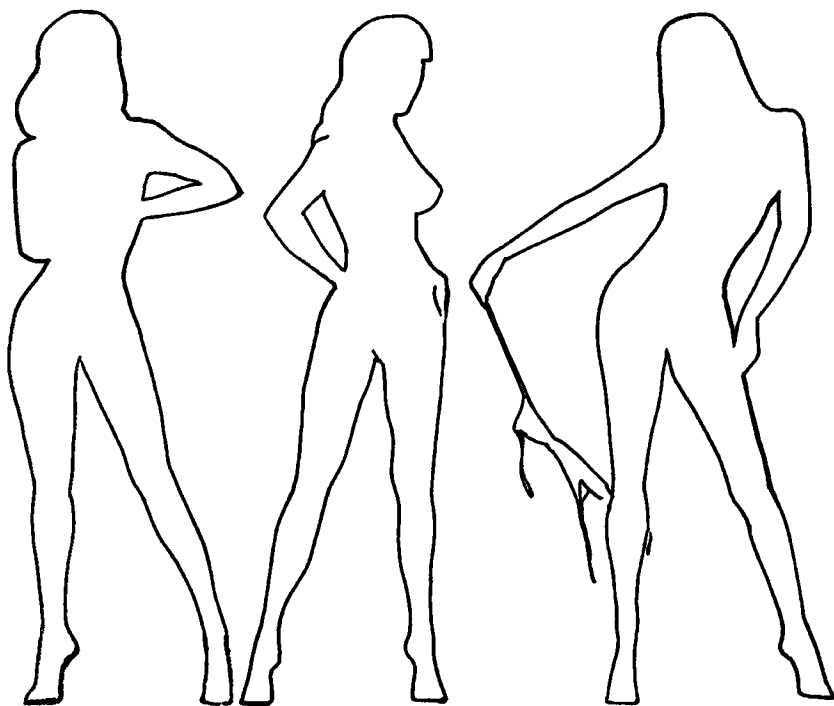
Дело в том, что силуэт имеет всего два измерения, то есть он является при восприятии плоским, даже если смотреть на него двумя глазами. Наденьте купальный костюм и попросите фотографа снять вашу фигуру с разных сторон в виде контура.

Если у «зрителей» есть время, они постараются занять место в отдалении, чтобы наблюдать за вами. После этого начнется визуальная «дегустация» вашей фигуры. Проследите за направлением взгляда и сделайте соответствующие выводы.

— Ты знаешь, мой новый знакомый пригласил меня позировать обнаженной...

— Ты сказала ему, что никогда не работала натурщицей?

— Да. Но он ответил, что он тоже не фотограф...



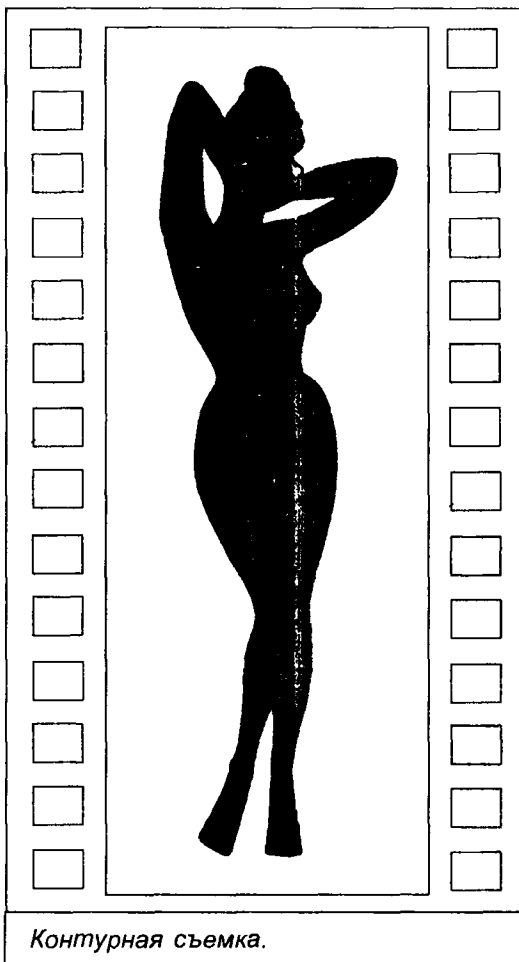
Оценка фигуры модели по контуру.

Потом на снимках по силуэту вы сразу увидите, насколько пропорционально ваше тело. Кроме того, вы сможете измерить его параметры и сравнить свои субъективные ощущения с реальными отклонениями от идеальных пропорций, о которых рассказано в главе «Анализ внешности». На основании этого можно сделать выводы о том, что нужно надевать в реальной жизни, а не только чтобы быть фотогеничным на снимках.

Произвести подобную фотосъемку желательно в любом случае, так как именно линии силуэта, «линии силы», формируют фотогеничность вашей фигуры.

Чтобы оценить привлекательность и пропорции ног, также следует сняться таким образом: поставить ноги немного больше ширины плеч и перенести тяжесть тела на одну из ног.

Сделать контурный снимок. Потом носок отставленный ноги развернуть под прямым углом и сделать второй снимок. Этого обычно бывает достаточно.



Контурная съемка.

## Маленькие секреты больших фотографов



- Если модель-женщина перед съемкой воспользовалась бритвой для обработки своего тела, то надо учитывать время, за которое ее кожа придет в норму.
- При фотосъемке обнаженной натуры надо внимательно следить, чтобы на коже не было складок от изгиба тела, не «просвечивали» проступающие сквозь кожу ребра.
- «Белые пятна» от купальника на загорелом теле модели не всегда выглядят эстетично.



## Маленькие секреты больших фотографов



● При эротической фотосъемке на модели должно быть минимум косметики, а также никаких ультрасовременных и экстравагантных причесок, предметов, демонстрирующих профессиональную принадлежность модели, тем более никаких указаний на социальный статус, условия жизни и межличностные отношения. Это относится и к часам, украшениям и аксессуарам.

---

## Пять правил для модели при выборе поз и жестов

1. Попробуйте четко сформулировать, какое настроение должно быть у снимка.
2. Войдите в образ, вспомнив те моменты вашей жизни, когда у вас было такое же настроение, и попробуйте смоделировать его.
3. Примите ту позу или сделайте жест, которые, по вашему мнению, наиболее подходят для данного настроения и ситуации. При этом позу и основной жест лучше усилить и продублировать за счет вспомогательных жестов и мимики...
4. Отрепетируйте позы и жесты так, чтобы они выглядели естественно.
5. Поза и настроение должны соответствовать друг другу.

# ФОТОГРАФИЯ И ДРУГИЕ ВИДЫ ИСКУССТВА

Роль любого вида искусства, будь то музыка, изобразительное искусство, поэзия, проза, фотография — обобщение. То есть передача не «сырого», а осмысленного чувства и образа доступными средствами в концентрированном виде.

Как это ни парадоксально, но в фотографии используются те же выразительные средства воздействия на зрителя, что в музыке и поэзии на слушателя. Архитектуру, например, называют застывшей музыкой, а с

точки зрения законов гармонии, это будет, скорее всего, постоянно звучащий аккорд. При этом еще с давних времен люди пытались объединить видимое и слышимое. Великий физик Исаак Ньютон вывел несколько надуманное соответствие между семью основными нотами музыкальной гаммы и семью основными цветами спектра, но эта закономерность не отражала сущность вещей и оказалась нежизненной. Композитор Скрябин попытался соединить цвет и музыку в своем знаменитом сочинении «Прометей», но без особого успеха. А сколько было попыток создать цветомузыку в последние годы?

— *Товарищ рядовой! Что вы тут делаете?*  
— *Да вот, командир полка приказал картину для клуба нарисовать...*  
— *Ну-ну! Рисуй! Паганини...*

— Что за плечики! А талия! А какие бедра! А ноги! Где ноги? Тьфу, опять гитару подсунули...

Однако если вы проанализируете жизнь и творчество великих композиторов, то увидите, что все они черпали творческие силы в образах из повседневной жизни, путешествий, кипении человеческих страстей.

Вспомните «Жаворонка» Глинки, его же испанские «Арагонскую хоту» и «Ночь в Мадриде», или романс «Я помню чудное мгновение», вдохновленный дочерью Анны Керн Екатериной; «Картинки с выставки» Мусоргского, созданные под впечатлением от выставки работ художника Гартмана; сюжеты из оперы «Садко» Римского-Корсакова, навеянные морскими путешествиями; «Петя и волк» Прокофьева... А художник Чюрленис называл свои произведения не иначе как «Весенняя соната», «Соната моря», «Соната змей»... Особенно ярко визуальные образы проявляются в песнях. Поскольку те же визуальные образы дают пищу для фантазий фотографов и моделей, то давайте посмотрим, какими же общими средствами пользуются и фотографы, и музыканты, и поэты.

**Мажор и минор** — основные музыкальные лады. Мажорные мелодии — жизнерадостные, светлые; минорные — печальные, грустные. Снимки тоже бывают мажорными и минорными. Первые выполнены в ярких, контрастных, теплых тонах с веселыми, активными моделями. Вторые — в холодных тонах, с неуравновешенной композицией и соответствующими позами и жестами.

— Дорогая! Почему ты играешь на пианино в перчатках?  
— Чтобы детей не разбудить...

Понятие **музыкальной лиги (дуги)** означает связанное и непрерывное исполнение. В фотографии такими лигами служат линии, связывающие отдельные элементы изображения в композицию, которые позволяют зрителю связно и плавно переводить взгляд с одной области кадра на другую; в поэзии — интонация голоса, связывающая слова и строки.

**Музыкальные консонирующие интервалы** — это сочетание двух звуков, звучащих мягко и гармонично, которые как бы сливаются друг с другом. Им соответствуют снимки, выполненные в так называемом «высоком ключе», то есть с очень нежными, светлыми тонами, мягко переходящими друг в друга, при полном отсутствии густых теней. В поэзии роль таких интервалов выполняет рифма.

**Музыкальные диссонирующие интервалы** звучат резко, звуки их не сливаются друг с другом. Им соответствуют снимки, выполненные в «низком ключе»: темные, контрастные тона, многие участки кадра вообще

не освещены, с густыми тенями. В поэзии — намеренное отступление от рифмы, чтобы усилить эмоциональное воздействие стиха.

**Мелизмами** в музыке называют мелодические фигуры, украшающие отдельные звуки мелодии. В фотографии той же цели служат бижутерия, разнообразные украшения, выделяющиеся элементы одежды и прочие «цветочки в петличке», используемые моделью.

**Темпом** называется скорость исполнения музыки, которая обусловлена характером произведения. Каждый кадр также ассоциируется с определенным темпом, который навеивает определенное настроение, создает образ. И тут как нельзя лучше подходит музыкальное обозначение характера исполнения, принятое в музыке, которое можно видеть в нотах в начале произведения на итальянском языке: широко, медленно, живо, сдержанно, сердечно, возбужденно, капризно, свирепо, маршеобразно, героически, пастушески, чувствительно, с жаром, с грацией, меланхолично, похоронно, невинно, с изнеможением, мрачно, льстиво, грустно, благоговейно, в сельском духе, замирая... Эти музыкальные термины великолепно подходят для характеристики образов на снимках и интонаций при декламации стихов.

Роль **аккомпанемента** в фотографии в основном играет либо цвет, когда он подчиняется главному цвету, либо фон и другие второстепенные детали интерьера, предметы, одежда, которые усиливают впечатление от замысла снимка и подчеркивают его смысловой центр.

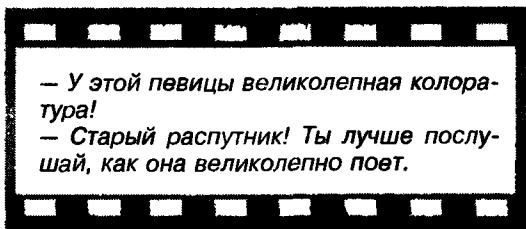
**Акцент** в музыке — силовое выделение отдельного звука. В кадре выделение чего или кого-либо происходит за счет композиции, цвета, света, контраста и других деталей и методов.

**Ритм и композиция** в музыке и поэзии — организованная последовательность звуковых длительностей. Ритм в фотографии мы уже рассматривали. Эти понятия существенны для этих видов искусства, и в них работают такие принципы построения формы, как контраст, симметрия, замкнутость, разомкнутость и так далее. Вспомните припев в песнях...

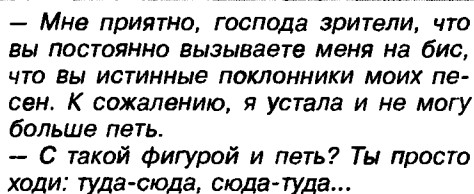
**Соло** — исполнение произведения одним певцом или музыкантом. На снимке — выразительный одиночный портрет.

**Унисон** — точное совпадение двух звуков разных музыкальных инструментов или го-

лосов по высоте. В кадре — параллельность, тождественность разнообразных линий, подчинение их строгому геометрическому замыслу в пределах композиции. Например, параллельность не связанных друг с другом линий, в групповом снимке — рук или ног.



**Фактура в музыке** — способ изложения выразительных средств: вокальный, инструментальный, оркестровый и так далее. В фотографии — реквизит, одежда, интерьер, фон, в общем, все то, с помощью чего создается образ.



— Мне приятно, господа зрители, что вы постоянно вызываете меня на бис, что вы истинные поклонники моих песен. К сожалению, я устала и не могу больше петь.  
— С такой фигурой и петь? Ты просто ходи: туда-сюда, сюда-туда...

**Аккорд** — созвучие, состоящее не менее чем из трех звуков. На снимке его функцию выполняют крупные детали кадра, цвета или черно-белые тона и полутона, которые определенным образом соотносятся друг с другом.

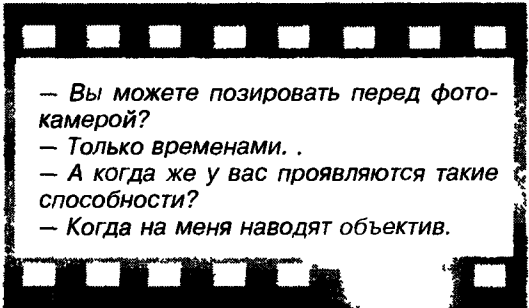
**А тона и полутона** вообще являются основными элементами в создании и музыки, и фотоснимков. В фотографии понятие тона означает оттенок цвета по светосиле и насыщенности. В музыке — высота звука, его длительность и сила. При помощи их создается все то великолепие, которое услаждает наш слух и ласкает наш взгляд. При этом подразумевается, что тон цвета — это не нейтральный цвет грязи, а именно тон конкретного цвета, а тон звука — не шум, а конкретный чистый звук. Тут есть приблизительная аналогия: высота звука — светлость тона цвета; сила звука — насыщенность цвета. При этом высокий звук у нас ассоциируется со светлым тоном на снимке, а низкий — с темным.

**Тональность** — это организованность как звуковой, так и цветовой системы.

**Цвет и линия** — это музыкальное начало в живописи и фотографии. Есть «певучие линии» — гибкие, плавные, длинные; есть «звучный цвет» — сильный, чистый, выразительный. А словосочетания «цветовая гамма», «цветовой аккорд»? Линии, рисунок, пространство, колорит — эти понятия точны в фотографии и широко применяются композиторами в переносном смысле в музыке.

**Хор** — большая группа певцов. В фотографии — групповые снимки, где каждый человек хотя и исполняет свою «партию», но «работает» на весь снимок.

**Цезура в музыке** — это короткая, едва заметная пауза между музыкальными фразами. В кадре ее роль часто играет одежда, которая разделяет фигуру на необходимые «элементы», о чем вы уже прочитали.



— Вы можете позировать перед фотокамерой?  
— Только временами. .  
— А когда же у вас проявляются такие способности?  
— Когда на меня наводят объектив.

Это далеко не полный перечень одинаковых средств воздействия в музыке и в фотографии на человека.

Сила музыки — в сходстве звуков с интонацией голоса че-


ловека, ее эмоциональное подобие. В речи интонация — сопутствующий элемент, в музыке — основной и самостоятельный. Именно интонациями музыка сходна по воздействию с поэзией, которая навеивает вполне конкретные визуальные образы. Развитие сюжета и композиции — поэтическое начало в музыке. Оно создает в голове слушателя образы, и задача фотомодели также создать образ на фотографии. Здесь можно использовать театральные средства. вспомните, перед началом спектакля в полумраке звучит увертюра, создавая у зрителя необходимый душевный настрой, потом открывается занавес, включается свет, и некоторое время демонстрируются декорации, еще более погружая зал в атмосферу грядущего представления, а только потом...

Так что перед съемкой рекомендуется правильно подобрать соответствующую замыслу кадра мелодию, или стихи, соответствующие по духу замыслу, если вам, конечно, «медведь на ухо не наступил», и под их воздействием вместе с дирижером-фотографом создавать фотографические симфонии, оперы, рондо, скерцо, сонаты, сюиты, неаполитанские песни, попсу, рок и джаз...

Один и тот же образ можно выразить различными видами искусства, при этом он не пострадает. Например, образ светлой грусти, образ безысходности, образ безудержной радости...

Опытным поварам известно, что правильно подобранная музыка в ресторане делает пищу вкуснее.

Древнегреческое предание гласит, что спартанцы, обессиленные войной, обратились за помощью к афинянам, которые в насмешку вместо воинов прислали хромого и хилого музыканта Тиртея. Однако это оказалась самая действенная помощь — Тиртей своими песнями поднял боевой дух спартанцев, и они победили врагов.



— Тише! Увертюра.  
— От увертюры слышу!

ТАБЛИЦА ПОЗ

Стоящая модель

*с. 156*



Одно колено  
закрывает другое

*с. 158*



Ноги  
скрещены

*с. 160*



Ноги  
вместе.

*с. 161*



Ноги вместе,  
стопы врозь.

*с. 162*



Шагающая  
модель.

с. 163



Ноги слегка согнуты в коленях.

с. 164



Одна нога согнута.

с. 166



Ноги на ширине плеч.

с. 172



Слегка присевшая модель.

с. 173



Позы с опорой руками на предметы.

с. 174



«Отвисающая» поза.

с. 175



Позы внаклонку.

с. 177



Руки упираются в бедра, колени или щиколотки.



*с. 179*



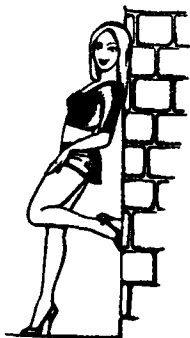
Схождение кистей рук и ступней ног в одной точке.

*с. 179*



Ноги на ширине плеч при одновременном наклоне туловища.

*с. 181*



Одна нога поджата.

*с. 183*



Прогиб ноги назад.

*с. 184*



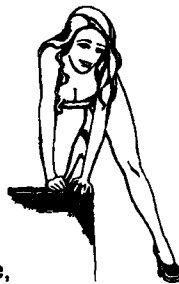
Согнутая нога в колене перпендикулярна другой ноге

*с. 184*



Поза с опорой ноги на что-либо

*с. 185*



Одна нога опирается коленом на возвышение, другая отведена в сторону.

*с. 186*



Нога, опирающаяся на подставку, согнута в колене под прямым углом.

## Сидящая модель

*с. 187*



Нога на ногу.

*с. 190*



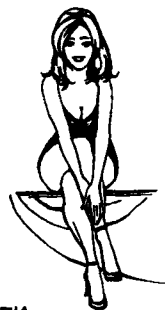
Нога поднята вверх.

*с. 190*



Согнутое колено (или колени)  
поднято вверх.

*с. 191*



Руки и ноги  
сидящей модели  
сведены в одной точке.

*с. 192*



Ноги  
скрещены  
и вытянуты.

*с. 193*



Ноги вместе,  
согнутые в коленях.

*с. 194*



Вытянутые ноги.

*с. 196*



Расставленные  
ступни ног  
при сдвинутых коленях.

*с. 197*



Одно колено  
поднято выше другого

*с. 198*



Поза полулежа,  
с согнутыми в коленях ногами.

*с. 199*



Ноги  
на ширине плеч.

*с. 202*



Совмещенные  
ступни ног  
при разведенных коленях.

*с. 203*



Ноги  
широко  
расставлены.

*с. 204*



Одна нога  
опущена вниз.

*с. 206*



Колено  
над коленом.

*с. 207*



Согнутая  
в колене  
нога поднята вверх.

*с. 212*



Одна нога вытянута,  
другая согнута.

*с. 209*



Согнутая  
в колене  
нога  
опущена вниз.

*с. 214*



Одна нога согнута,  
другая вытянута.

*с. 209*



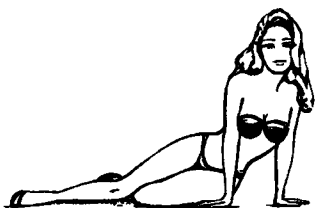
Согнутая  
в колене  
нога отведена  
в сторону.

*с. 215*



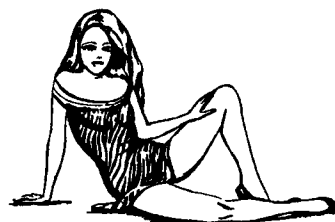
Колени вместе,  
ступни врозь

*с. 210*



Сидя на боку.

*с. 216*



Согнутые ноги, образующие  
замкнутый контур.

с. 217



Ноги согнуты в коленях,  
одна поднята, а другая лежит.

с. 219



Ноги перекрещены.

с. 220



Согнутые колени  
подняты вверх.

с. 221



Колени вместе,  
ступни врозь.

с. 222



Нога на ногу.

с. 223



Ноги согнуты  
и поджаты под себя.

## Позы на корточках

с. 225



Колени сжаты  
на одном уровне.

с. 227



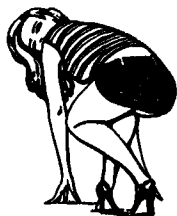
Поза с опорой туловища на предметы.

с. 228



Линия ног на разной высоте.

с. 228



Поза «встающая модель».

с. 229



Ноги разведены.

с. 231



Колени согнуты и расположены на разной высоте.

с. 232



Одна нога отставлена в сторону.

с. 233



Одна нога выставлена вперед.

## Позы на коленях

с. 234



Ноги,  
согнутые в коленях, разведены  
у привставшей модели.

с. 235



Тело  
прогнуто назад.

с. 236



Стопа  
поднята вверх.

с. 236



Позы с опорой  
на какие-либо предметы.

с. 238



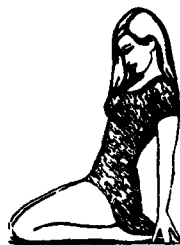
Сидя на коленях  
в упоре.

с. 239



Упор спереди на  
далеко отставленные руки.

с. 240



Упор на руки сзади.

с. 240



Привстав  
на одном колене.

с. 243



Нога выставлена вперед.

с. 242



Согнутая нога  
отставлена в сторону.

с. 243



«Стартовая» поза.

с. 242



Сидя в упоре  
на одном колене.

с. 245



Выпрямленная нога  
вытянута в сторону.



## Позы на четвереньках

с. 246



Стоя на четвереньках.

с. 249



«Ползком»  
на четвереньках

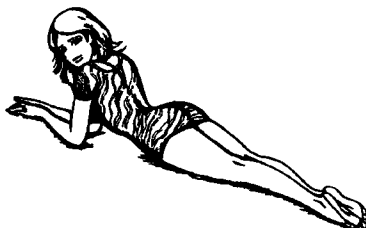
с. 251



С согнутыми локтями.

## Лежащая модель

с. 252



Тело выпрямлено

с. 255



Тело согнуто.

с. 256



Ноги немного согнуты.

с. 257



Тело в «группировке».

с. 258



«Вращательная» поза.

с. 259



Одно колено поднято вверх,  
ступни вместе, ноги врозь.

с. 260



Одна голень поднята.

с. 260



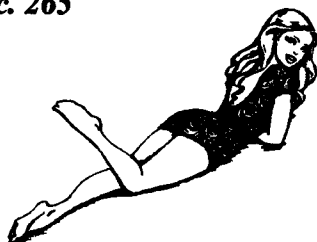
Одна нога вытянута,  
другая согнута.

с. 263



Ноги скрещены.

с. 265



Лежа на животе  
с поднятой ногой.

с. 266



Согнутая нога подпирает  
поднятую вверх прямую ногу.

с. 267



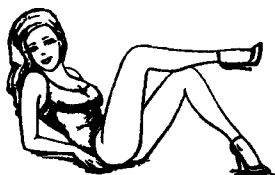
Обе ноги  
подняты вверх.

с. 268



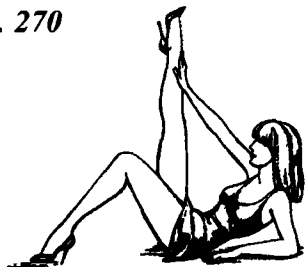
Модель лежит на спине,  
тело прогнуто.

с. 268



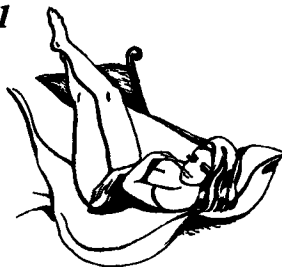
Модель лежит на спине,  
закинув ногу на ногу

с. 270



Выпрямленная нога  
поднята вверх

с. 271



Ноги, поднятые вверх,  
лежат на опоре.

с. 272



Согнутая нога  
поднята вверх.

с. 273



Обе ноги  
выпрямлены  
и подняты  
вверх.

с. 274



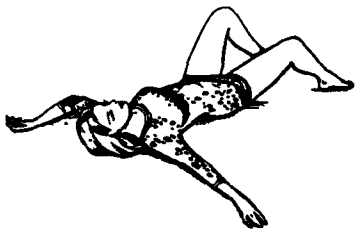
Согнутые колени  
подняты вверх.

с. 275



Согнутые ноги  
расположены «вразнобой»  
в вертикальной плоскости.

с. 277



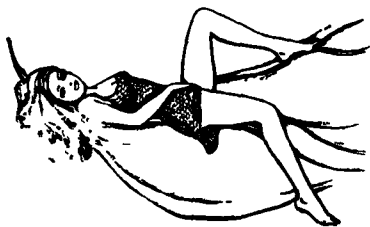
Согнутые в коленях ноги  
разведены.

с. 278



Поза «стрела».

с. 279



«Раскинутые» ноги  
по вертикали.

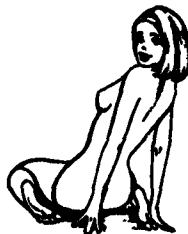
## Спортивные и подростковые позы

с. 280



Поза девушки-подростка.

с. 280



Игривая поза.

с. 281



Спортивно-элегантная поза.

с. 282



Спортивно-завлекательная  
поза

с. 283



Динамично-спортивные  
позы.

«БЫТОВЫЕ»  
ПОЗЫ

с. 285



Любопытствующая.

с. 285



Омывающая  
ноги.

с. 285



Поправляющая  
туфельку.

с. 286



Танцующая.

с. 286



Снимающая чулки.

с. 286



Поправляющая чулок.

с. 287



Ищущая.

с. 287



Надевающая туфельку.

с. 287



Снимающая туфельку.

с. 288



Поправляющая каблук.

с. 288

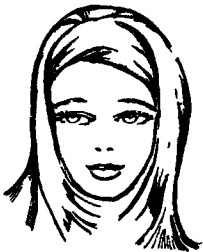


Раздевающаяся.

ТАБЛИЦА ЖЕСТОВ

Взгляд  
и его значение  
в фотографии

с. 294



Мечтательность.

Наклон головы

с. 295



Кокетство.

**Руки —  
зеркало души**

*с. 297*



Жесты с  
раздвинутыми  
пальцами руки.

**Пальцы рук**

*с. 301*



Нужно принять решение.

**Плечи —  
термометр чувств**

*с. 303*



Плечи подняты вверх.

**Положение  
ног и стоп**

*с. 305*



Агрессивность.



**Расположение  
опоры  
относительно  
модели**

*с. 308*



Готовность к действию.

**Жесты,  
выражающие  
положительные  
эмоции,  
психологические  
состояния и черты  
характера**

*с. 310*



Радость,  
ликование,  
триумф.

*с. 313*



Восторг, восхищение, упоение.

*с. 314*



Страсть, сильные эмоции.

*с. 315*



Умиление, растроганность.

*с. 316*



Вдохновение, воодушевление.

с. 316



Блаженство,  
удовольствие,  
наслаждение.

с. 317



Самолюбование.

с. 317



Демонстративность поведения,  
показ лица и фигуры.

с. 323



Завлечение, обольщение.

с. 326



Кокетство.

с. 328



Прихорашивание.

с. 328



Игривость.

с. 329



Энтузиазм,  
воодушевление,  
оптимизм,  
душевный подъем.

с. 330



Счастье, удача.

с. 330



Наслаждение  
вкусом и запахом.

с. 331



Предвкушение.

с. 332



Безмятежность, спокойствие.

с. 333



Надежда, чаяние, упование.

с. 334



Сердечность, душевность,  
чуткость, отзывчивость.

с. 334



Одухотворенность,  
возвышенное  
состояние души.

**Жесты,  
выражающие  
отрицательные  
эмоции,  
психологические  
состояния и черты  
характера**

*с. 335*



Досада, разочарование,  
огорчение, отчаяние, горечь.

*с. 337*



Безысходность,  
безнадежность, отчаянность.

*с. 338*



Уныние, тоска, депрессия,  
подавленность, грусть, печаль.

*с. 339*



Бездействие, пассивность,  
скука.

*с. 340*



Усталость, утомление.

*с. 342*



Тревожность, беспокойство,  
взволнованность.

*с. 344*



Страх, ужас, боязнь, трепет.

с. 345



Нетерпение.

с. 346



Неуверенность,  
нерешительность.

с. 346



«Фальшивое поведение».

с. 347



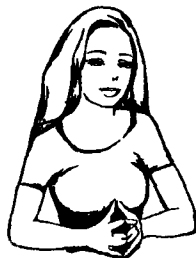
Зависимость, подвластность,  
подчиненность.

с. 348



Агрессивность,  
враждебность,  
недружелюбие.

с. 352



Уверенность в себе,  
твердость.

с. 353



Состояние души  
«собственничество», жадность.

с. 354



Осуждение, порицание,  
неодобрение.

**Жесты,  
выражающие  
нейтральные  
эмоции,  
психологические  
состояния и черты  
характера**

с. 355



Любопытство, интерес,  
любопытность, пылливость.

с. 356



Критическая оценка,  
наблюдение за происходящим

с. 359



Внимательность

с. 364



Капризность, непослушание

с. 364



Равнодушие, безразличие,  
индифферентность

с. 365



Отстраненность, состояние  
самоанализа, задумчивость,  
уход в себя.

с. 368



Спокойствие, безмятежность

с. 368



Внутренняя зажатость,  
смущение, стеснительность.

с. 374



Чувство  
облегчения,  
«гора с плеч».

с. 375



Состояние расслабления,  
созерцательность,  
мечтательность, умиротворение.

с. 379



Удивление, изумление.

с. 379



Попытка сдержать эмоции.

с. 380



Забывчивость, беспамятность,  
попытка что-либо вспомнить.

с. 383



Утонченность, изящество,  
изысканность.

с. 384



Наивность

## КАТАЛОГ ФОТОХУДОЖНИКА И ФОТОМОДЕЛИ

Как и мастер-фотограф, модель должна иметь каталог своих снимков, чтобы объективно оценивать свои успехи и неудачи. Если вы решили всерьез заняться этим тяжелым и не всегда благодарным трудом, заведите несколько альбомов, в которых помещайте фотографии, сортируя их по темам и сюжетам. Только темами в данном случае являются позы, жесты и композиция.



**Пример 1**

Фотомодель Вера





Снимок выражает напряженное внимание модели с одновременной готовностью действовать.

Композиция уравновешенная.

Вытянутая нога, несущая всю тяжесть тела, визуально выглядит не очень эстетично.

Поэтому она подрезана нижней границей кадра, оставляя зрителю возможность судить о форме и длине ноги модели.



Модель прихорашивается, переходя через ручей.

Композиция уравновешенная.

Поза демонстрирует все достоинства фигуры модели.

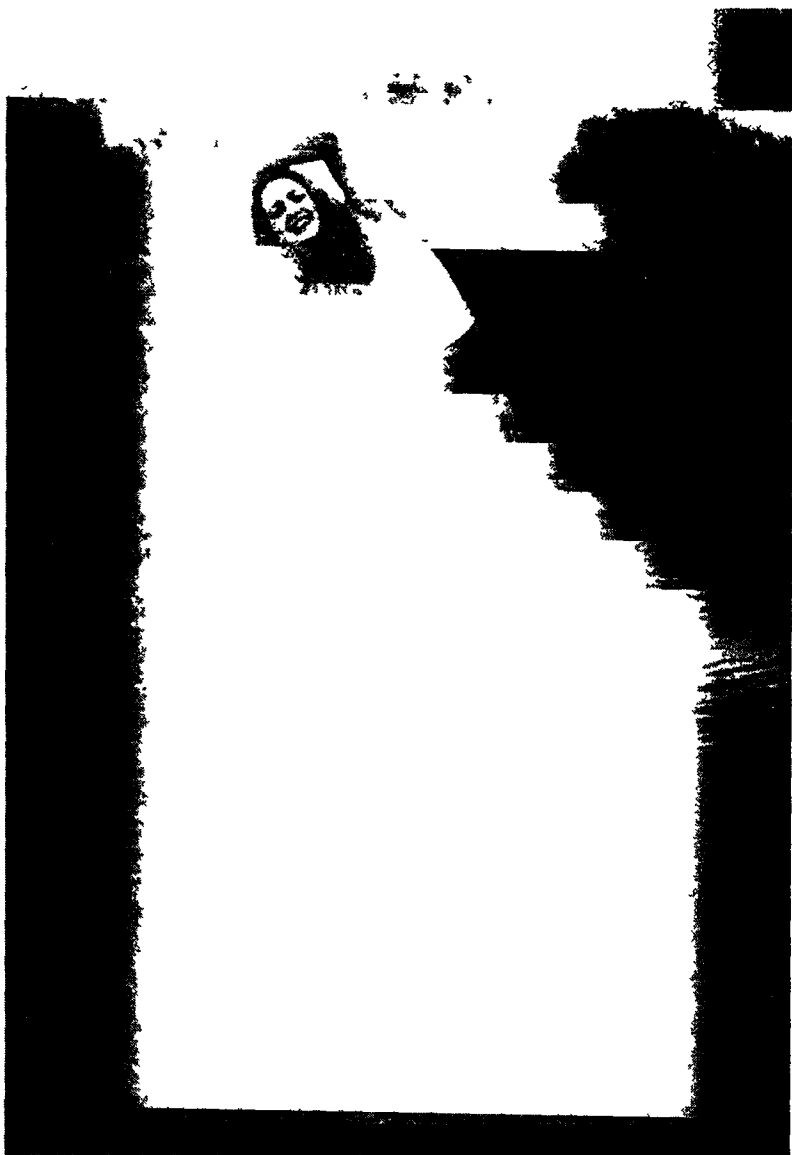
Руками модель поправляет волосы —  
этот жест является смысловым центром снимка  
и концентрирует внимание зрителя на лице.



Фотограф пытается передать определенную мысль, в данном случае то, что модель находится в эмоциональном состоянии критической оценки чего-то. О концентрации внимания говорит немного отогнутый вверх мизинец.



Модель находится  
в психологическом состоянии безысходности,  
сопряженной с чувством страха.  
Об этом говорит закрытая поза, прикрытая рукой голова,  
расслабленные кисти, согнутая «колесом» спина,  
«затравленный» взгляд одним глазом из-за руки.  
Эмоции на снимке сильнее впечатления  
от красивой фигуры модели,  
что создает контраст образа и чувства,  
усиливая впечатление от снимка.



На снимке продемонстрирован один из самых простых способов сделать фотогеничной любую модель — надо заставить ее двигаться, преодолевая реальные или надуманные трудности.

При этом модели трудно контролировать свое психологическое состояние, и она выглядит на снимке естественно.

Отражение в воде и неуравновешенность композиции придают ему еще большую динамичность.



Один из способов скорректировать любую фигуру — это сконцентрировать внимание на каком-то смысловом центре и за счет точки съемки не дать зрителю возможности оценить реальные пропорции фигуры. На снимке смысловым центром являются глаза модели. Они притягивают к себе внимание зрителя, при этом он не может оценить пропорции ее фигуры.



### «Подглядывающий» эффект

Пример съемки так называемой «скрытой» камерой, хотя ее обычно никто не скрывает

Также один из эффективных способов съемки моделей, занимающихся своими делами

и при этом выглядящих естественно



Модель приводит себя в порядок  
Это один из способов фотографирования  
закомплексованных моделей.  
Фотографии модели, наводящей красоту,  
обычно представляют ее в наиболее выгодном виде.  
Модели на таких фотографиях выглядят естественно,  
так как замечают то, что их фотографируют,  
только после срабатывания затвора фотоаппарата





Модель дует на одуванчик.

Занимаясь этим важным делом,  
она не замечает фотографа.

Снимок получается живым и естественным.

Он передает всю гамму летнего дня  
с его звуками и запахами.



Модель находится в состоянии «светлой усталости». Об этом говорит уравновешенная композиция снимка, в частности прислоненная к окну голова и уютно лежащие ноги. Впечатление усиливается за счет контраста между домашней «диванной» позой и окружающим интерьером.



Метод «черного ящика».  
Демонстрация моделью обнаженного плеча  
и небольшой части спины  
на фоне живописной поляны дает возможность зрителю  
«додумать» сюжет в соответствии  
со своим воспитанием.



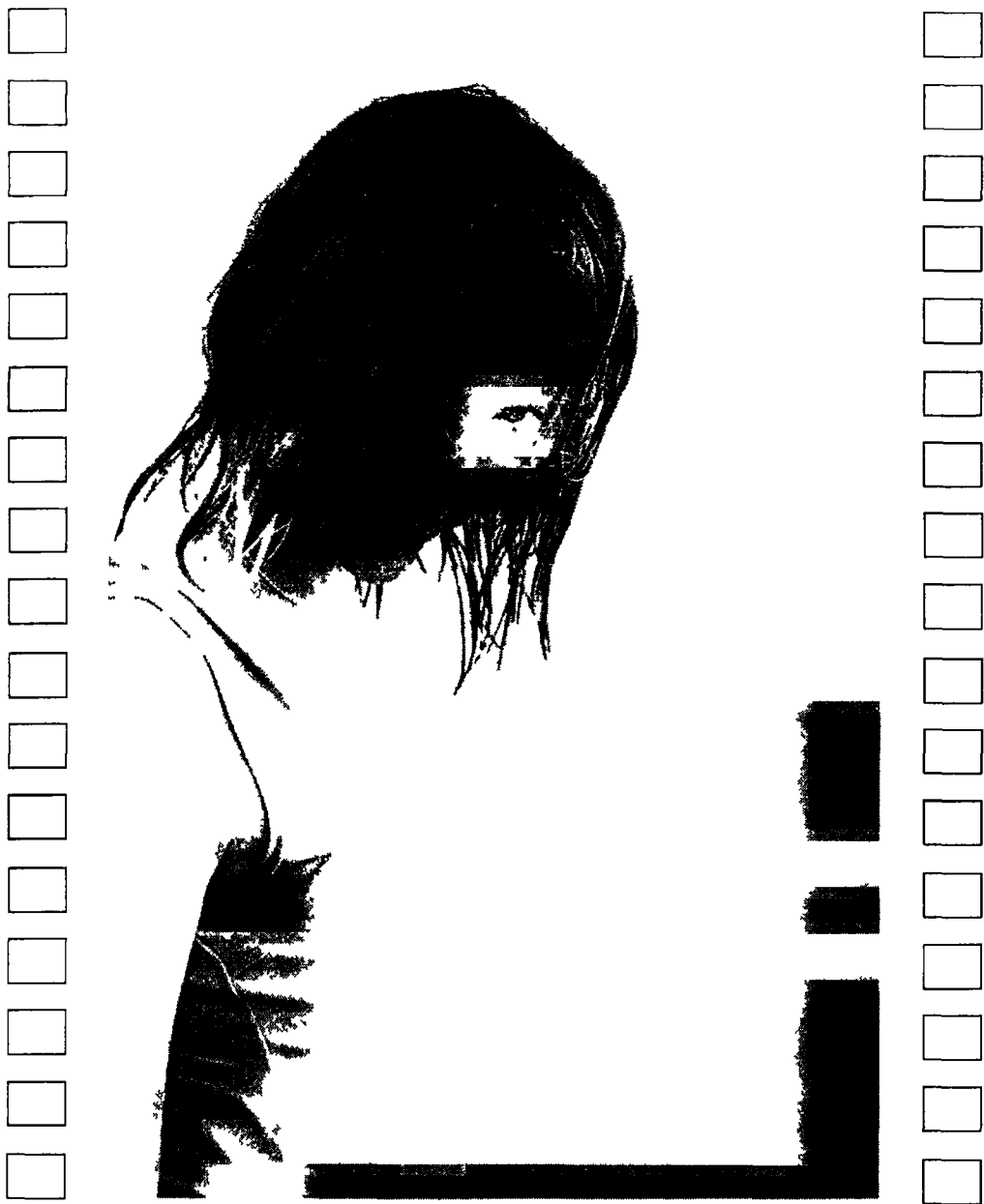
Один из способов маскировки  
недостатков внешности.  
Внимание зрителя концентрируется  
на самой красивой части лица — глазах.  
Все остальное скрыто цветами и позволяет думать,  
что оно не менее красиво.



При съемке модели можно обыгрывать окружающие предметы и получить интересные, нестандартные снимки, которые вызовут у зрителей эмоциональную реакцию, не обязательно положительную.

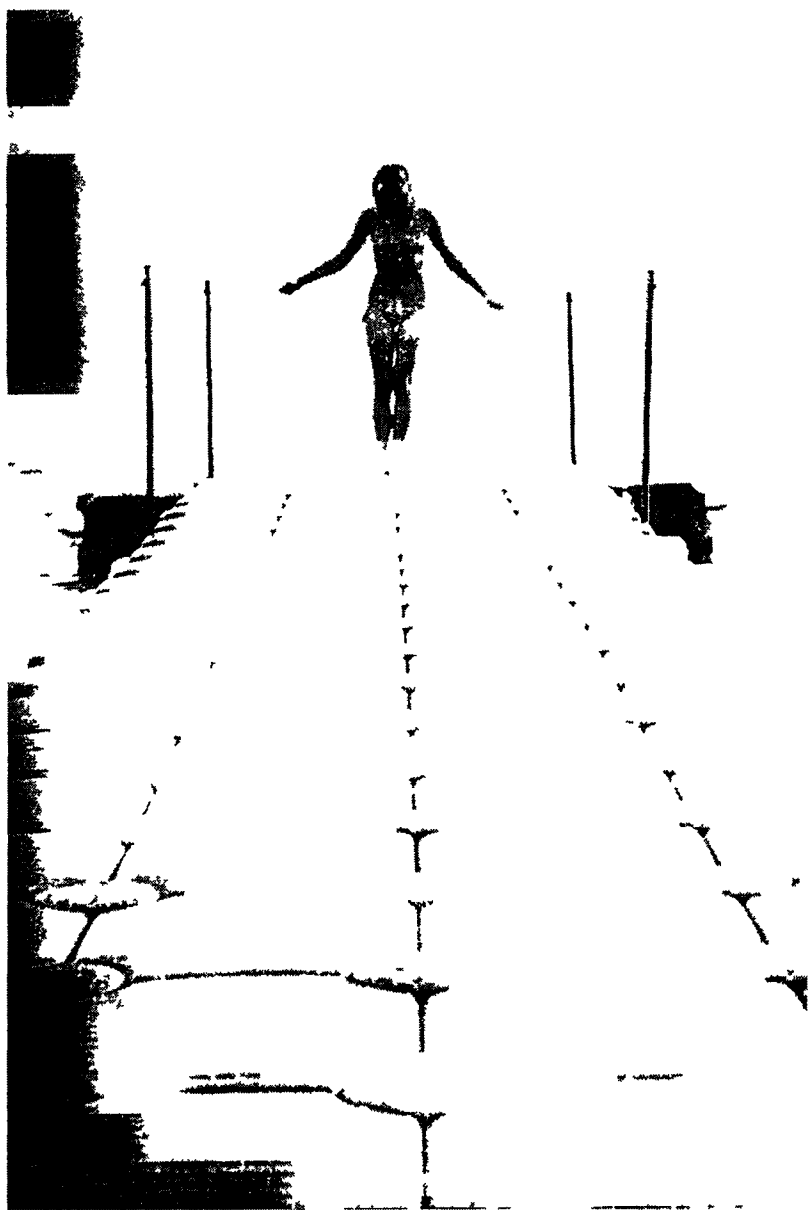


Эффект «березки».  
Этот уникальный русский  
символ Родины  
способен придать любой модели  
максимум очарования  
и женственности.



## Пример 2

Фотомодель Яна.



Один из приемов композиции —  
привлечение внимания к фигуре модели  
при помощи разнообразных линий,  
в данном случае покрытия пирса.  
Три линии ведут взгляд зрителя к фигуре модели

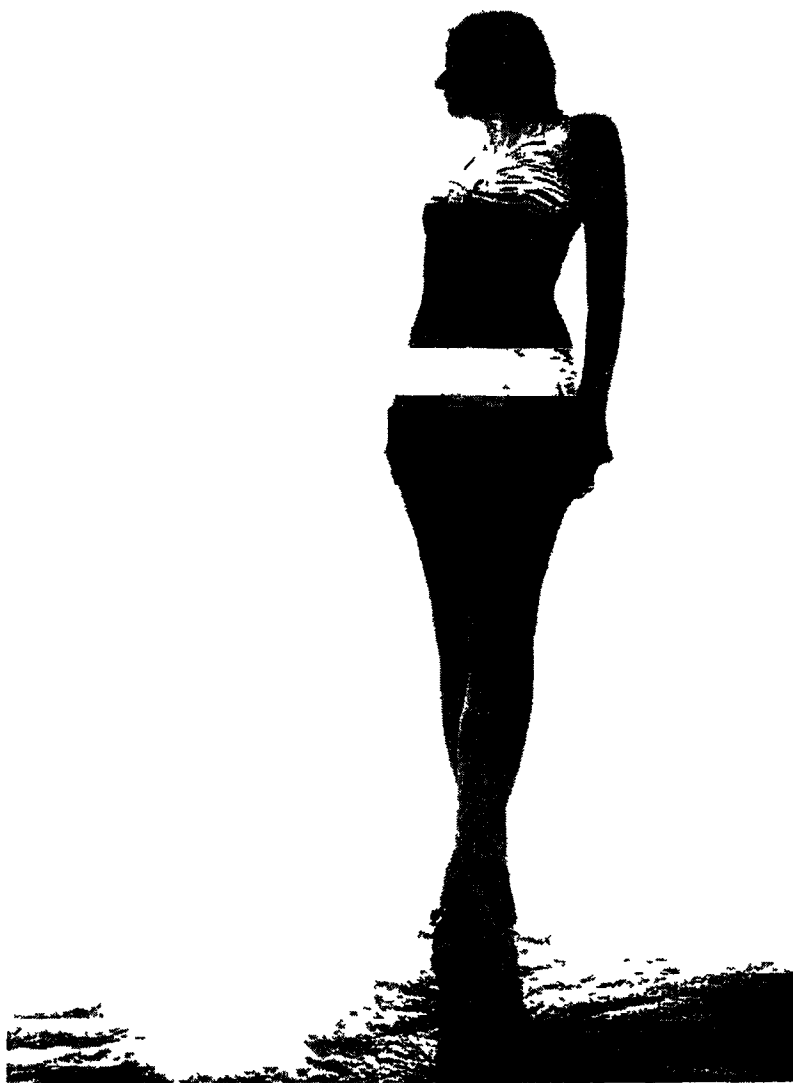




Пример использования эффекта «замочной скважины». Просвет, образуемый поверхностью воды и ногами, образует смысловой центр снимка, который композиционно уравнивается лицом модели. В результате достигнута замкнутость композиции.



Один из способов скрыть  
излишнюю полноту модели —  
скрыть часть тела за каким-либо предметом,  
в данном случае — березой,  
чтобы зритель не смог оценить реальные  
пропорции фигуры модели



Чтобы зрительно  
удлинить ноги модели,  
обычно используют  
нижнюю  
точку съемки.



Во время съемки модель должна выполнять все жесты с полной отдачей (в данном случае вытягивать шею). Привлекательные части тела не желательно прикрывать руками, одеждой или иными предметами.



Ошибка модели:

изменяя положение тела,

она не до конца откинулась назад,

в результате в позе чувствуется напряженность,

а композиция кажется незавершенной.



Раздевающаяся модель  
Снимок с намеком на эротику,  
позволяющий зрителю при его восприятии  
подключить свою фантазию.  
Этому также способствует  
и окружающая модель природы.



### **Пример 3**

Модель Мария.



Пример репортажной съемки модели.  
Модель не замечает фотографа,  
создает в кадре замкнутую  
уравновешенную композицию.





Использование в композиции свойств диагоналей.

Взгляд зрителя движется вверх по лестнице к фигуре модели, при этом возникает почти физическое ощущение трудности подъема по этой лестнице.

Кажется, что модель находится на недостижимой высоте.



Использование  
и обыгрывание в композиции  
окружающих модель предметов  
Взгляд зрителя  
движется по треугольнику  
лицо модели — морда льва — колено модели



Пример съемки модели крупным планом с универсальной точки, которая позволяет скрыть двойной подбородок и другие дефекты, если они есть.



Постановочный  
«подглядывающий» эффект.  
Снимок демонстрирует гибкость  
и красоту фигуры модели,  
фиксируя завершённое движение.



Пример создания замкнутой композиции

при помощи взгляда модели

Взор зрителя перемещается

от глаз модели на белочку

и обратно

Композиция уравновешенная.



Знаковая система кадра построена с использованием вещества, в данном случае — воды. Благодаря жестам модели и окружающей природе от снимка веет прохладой, свежестью и влагой.

# БИБЛИОГРАФИЯ

*Klaus Fisher. Fotograf und model. Leipzig, 1989.*

*Беляева-Экземплярская С. Моделирование одежды по законам зрительного восприятия. М., 1996.*

*Беседы К. С. Станиславского. М., 1952.*

*Борев Ю. Эстетика. М., 1988.*

*Булат В.Л. Оптические явления в природе. М., 1985.*

*Ванслов В.В. Изобразительное искусство и музыка. Л., 1983.*

*Волков-Ланнит Л.Ф. Искусство фотопортрета. М., 1974.*

*Горина Г. С. Моделирование формы одежды. М., 1980.*

*Демидов В. Как мы видим то, что видим. М., 1979.*

*Дыко Л.П. Основы композиции в фотографии. М., 1989.*

*Зайцев А. Наука о цвете и живопись. М., 1986.*

*Келот Х. Э. Словарь символов. М., 1994.*

*Курский Л. Д. Работа фотографа в павильоне. М., 1979.*

*Курский Л. Д., Я. Д. Фельдман. Иллюстрированное пособие по обучению фотосъемке. М., 1991.*

*Луински Х., Магнус М. Портрет. М., 1991.*

*Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. СПб., 2001.*

*Михалкович В.И., Стигнеев В.Т. Поэтика фотографии. М., 1989.*

*Перельман Я. И. Занимательная физика. М., 1986.*

*Пиз Аллан. Язык телодвижений. Н. Новгород, 1992.*

*Сестры Сорины. Презентация внешности. М., 1998.*

*Таранов Л. Этот удивительно симметричный мир. М., 1982.*

*Фидлер Франц. Портретная фотография. М., 1960.*

*Фоли Дж. Энциклопедия знаков и символов. М., 1997.*

*Фотография: Энциклопедический справочник. Минск, 1992.*

*Холмянский Л. М., Изипанов А. С. Дизайн. М., 1985.*

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| От автора .....   | 3   |
| Введение .....  | 5   |
| Глава 1. <i>Может ли объектив заменить глаза</i> .....                      | 11  |
| Глава 2. <i>Анализ внешности</i> .....                                      | 21  |
| Способы исправления особенностей и недостатков внешности ..                 | 38  |
| Глава 3. <i>Основы композиции. Формы и линии</i> .....                      | 49  |
| Глава 4. <i>Основы композиции. Цвет и свет</i> .....                        | 97  |
| Глава 5. <i>Как не стесняться камеры</i> .....                              | 111 |
| Глава 6. <i>Знаковая система снимка</i> .....                               | 129 |
| Глава 7. <i>Психология поз и их использование<br/>в фотографии</i> .....    | 149 |
| Поза и композиция .....   | 150 |
| Некоторые особенности восприятия<br>различных композиционных приемов .....  | 154 |
| Краткая характеристика различных поз .....                                  | 156 |
| <i>Стоящая модель</i> .....   | 156 |
| <i>Сидящая модель</i> .....   | 187 |
| <i>Позы на корточках</i> .....  | 225 |
| <i>Позы на коленях</i> .....  | 234 |
| <i>Позы на четвереньках</i> .....   | 246 |
| <i>Лежащая модель</i> .....   | 252 |
| <i>Спортивные и подростковые позы</i> .....                                 | 280 |
| <i>«Бытовые» позы</i> .....   | 285 |
| Глава 8. <i>Психология жестов и их использование<br/>в фотографии</i> ..... | 291 |
| Взгляд и его значение в фотографии .....                                    | 294 |
| Наклон головы .....   | 295 |
| Руки — зеркало души .....   | 297 |
| Пальцы рук .....  | 301 |
| Плечи — термометр чувств .....  | 304 |



|  |           |
|--|-----------|
| Положение ног и стоп .....   | 30        |
| Расположение опоры относительно модели .....   | 30        |
| Жесты, выражающие положительные эмоции,<br>психологические состояния и черты характера ..... | 31        |
| Жесты, выражающие отрицательные эмоции,<br>психологические состояния и черты характера ..... | 33        |
| Жесты, выражающие другие эмоции,<br>психологические состояния и черты характера .....        | 35        |
| Заключение .....   | 35        |
| <b>Глава 9. Особенности съемки при различных ситуациях .....</b>                             | <b>35</b> |
| Фотосъемка в путешествиях .....  | 35        |
| Съемка торжеств .....  | 35        |
| Фотосъемка детей .....   | 35        |
| Фотосъемка пожилых людей .....   | 35        |
| Фотография в жанре «ню» .....  | 35        |
| <b>Глава 10. Фотография и другие виды искусства .....</b>                                    | <b>40</b> |
| Приложение 1. Таблица поз .....  | 40        |
| Приложение 2. Таблица жестов .....   | 40        |
| Приложение 3. Каталог фотохудожника и фотомодели .....                                       | 40        |
| Библиография .....   | 40        |