

《拍出绝世美姿》

图书基本信息

书名：《拍出绝世美姿》

13位ISBN编号：9787115372101

出版时间：2015-1-1

作者：Roberto Valenzuela

页数：325

译者：马雁翔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《拍出绝世美姿》

内容概要

一幅优秀的人像摄影作品往往很大程度上取决于模特，模特的视线方向、表情神态、摆姿站位等一系列元素都是展现人物情感、表现作品主题的关键，其次才是摄影师的摄影技术水平。

《拍出绝世美姿 摄影师与模特的完美摆姿技巧解密》是具有“全球十大最具影响力的摄影工作者和摄影教育工作者”称号的摄影畅销书作家Roberto Valenzuela的最新力作，书中结合他多年的拍摄和教学经验，以他自己总结的“完美摆姿体系（P3S）”为框架，围绕模特摆姿扩展出一系列模特摆姿要点与技巧。全书以影响摆姿的脊椎、重心和关节等元素为开篇，以面部、腰部、手肘、手臂为重点分析对象，分享不同的摆姿风格、表情表现方式、情侣摆姿诀窍等多方面的模特摆姿技巧。同时，本书还提供大量的人像摄影作品，提出问题，供读者思考练习。

《拍出绝世美姿 摄影师与模特的完美摆姿技巧解密》适合摄影爱好者、摄影专业师生、人像摄影师、专业与业余模特阅读。

《拍出绝世美姿》

作者简介

《拍出绝世美姿 摄影师与模特的完美摆姿技巧解密》是《拍出绝世佳作 世界顶级摄影师私藏技法解密》作者，婚礼和肖像摄影师国际协会（WPPI）、美国职业摄影师协会（PPA）评委，Roberto Valenzuela 最新力作，书中分享作者独创的完美摆姿P3S系统，专攻人像摄影摆姿技巧，让摄影师与模特的摆姿设计不再毫无头绪。《拍出绝世美姿 摄影师与模特的完美摆姿技巧解密》也是美国亚马逊上榜摄影畅销书，书中点出了各种造型的决定性关键部位*，让模特轻松摆出自然姿势，近百评论大赞简单易学，是一本人像摄影摆姿的必备使用手册。

书籍目录

第1部分

完美摆姿体系（P3S）

1规范脊椎姿势25脊椎各部分及其影响

颈椎

胸椎

腰椎

姿势分析

独立分析

2重心分配及其影响

双腿交错转移身体重心

转移身体重心双脚各指一方

坐姿中的重心分布

独立分析

3关节和直角

弯曲关节避免僵直

巧用手臂中的直角

情侣照中巧用手臂直角

采用直角塑造强劲或灵巧的姿势

巧用手腕手指中的直角

独立分析

4三点决定构图

三点组合图示

三点组合：锁骨、下巴和眼睛

正确使用三点组合

独立分析

5运用腰部和手肘创造必要间距

间距效果

创造生动自然的间距

利用光线创造间距

"S"形曲线

独立分析

6手/臂情境体系（HCS）

为何手臂摆放问题让人困扰？

手/臂情境体系（HCS）

手/臂情境体系（HCS）各部分

HCS中3项关键的操作理念

手/臂情境体系中的5种姿势

一些思考

独立分析

7不同风格的手势技巧

为不同性别的拍摄对象摆手势

女性手势的最佳状态

男性手势的最佳状态

如何正确地将手插袋

情侣照中的手臂姿势和手指动作

手指相互重叠

如何正确牵手

利用手部遮挡双下巴

独立分析

8避免手部动作过分突兀

若手部出处并不明确

两人手部在身后交叉放置

独立分析

9避免姿势完全对称或一致

个人独照中双手不等高

情侣照中双手不等高

避免肘部贴近肩膀

避免肘部贴近腹部

如何正确地拥抱

避免集体照中的绝对对称现象

独立分析

10正确处理拍摄对象位置及彼此间的互动

拍摄对象间的互动应自然、真实

兼顾与协调拍摄对象的位置和彼此间的关系

通过拍摄对象的位置与姿势展现特定场景

独立分析

11检查"第一接触点"

何为"第一接触点"?

避免错误地突出拍摄对象某部位

避免突出肘部

避免突出肩部

避免突出腿部

独立分析

12平衡拍摄对象比例

寻找中间点和重合点

根据"中间点"调整人物姿势

独立分析

13鼻尖指向相互交错

鼻尖指向正对彼此

鼻尖指向互相平行

鼻尖指向相互交错以拍摄生动的集体照

摄影风格因人而异

独立分析

14突出拍摄对象

使拍摄对象成为整张照片中最明亮的一部分

调整拍摄对象的亮度以突出其姿势

通过光照方向/角度影响人物姿势的某部分

借用边框定位、视觉引导线、分离、对比、重复以及变化大小来重点突出拍摄对象

简单强调

复合强调

分离与突出主要拍摄对象的几种情形

独立分析

15兼顾动态感、感染力及表情美

精心设计的摄影纪实照

例一：拍摄富有动态感的模特

例二：拍摄富有动态感的新娘

《拍出绝世美姿》

拍摄纪实照片并非易事

人物双眼眼神的重要性

眼睛的三部分

眼睑

巩膜

虹膜

处理眼部的关键技巧

使大脑注意力集中在某一任务上

使大脑注意力集中在计数上

让拍摄对象闭上眼睛

兼顾照片的感染力、动态感和表情美

写在本章最后

独立分析

第2部分

完美摆姿体系中的情侣姿势

16完美摆姿体系中的情侣姿势姿势解析

传统姿势

男后女前

男前女后

漫步

亲吻

趣味性动作

牵手

坐姿

肩并肩

让照片富有想象空间

保持距离

拥抱

前景/背景

面对面

吻前一瞬

突出男性拍摄对象

突出女性拍摄对象

T形姿势

写在最后

结语

《拍出绝世美姿》

精彩短评

章节试读

1、《拍出绝世美姿》的笔记-第39页

一、双腿交错转移身体重心

二、转移身体重心，双脚各指向一方

采用这一拍摄技巧时，人物的身体重心应转移到后脚上。双脚站立时，分别指向一条笔直的线，且这两条不能为平行线。

人物应该讲前脚的膝盖向着脚尖所指的方向略微弯曲。

当拍摄对象将脚置于某物上，并弯曲膝盖时，大腿与地面形成的角度不宜超过45度。

三、坐姿中的重心分布

当拍摄对象坐着时，身体重心是在臀线上的。

如果拍摄对象的坐姿是正确的、优美的，其腿部和躯干部分往往比腰腹和臀部更加靠近镜头。

2、《拍出绝世美姿》的笔记-全书笔记

1. 规范脊椎姿势

颈椎：倾斜颈椎有助于将头部指向观众注意的地方。颈椎应该尽可能地拉伸，以使头部挺直。

胸椎：胸椎是塑造整体姿势的关键。胸椎应尽可能地伸展，以使人物显得更加自信有力。

腰椎：腰椎的处理主要用于修饰任务身线。它必须始终具有一定的弧度，以打造人物性感、迷人的特质。

2. 重心的分配及其影响

将身体重心平均分配到双脚上时，人往往看起来呆板或者是显天真孩子气。

成年人拍摄的时候应尽量将重心放在后脚上，保持双脚的不平行状态，这样可以使自己看起来苗条修长。

坐姿的时候，有关重心分配的技巧也是适用的。不同点在于，这个时候身体重心是在臀线上的。腹部带来的冲击力被弱化，腿部和躯干成了主角。

3. 关节和直角（人体躯干形成的角度，比如手臂手指）

90度直角能承受最大的重量，创造巨大的张力。

直角往往传达出强劲有力的感觉，引人注目。让人看起来干练，有力。

锐角往往是惹眼、视觉冲击力强的角，十分适合拍时尚写真，或者使拍摄姿势更动感。

钝角往往呈现平静、优雅的视觉效果，用于塑造浪漫、舒适的人体姿势。

无论什么时候，如果拍摄对象的手臂是呈直角弯曲的，它必须置于某物之上。否则，人像将显得尴尬累赘，不优雅。

避免手腕手指呈90度弯曲。

人物的手臂很容易转移观众的注意力，因此应该避免将手臂放在不想引起注意的部分和区域。

4. 三点决定构图（锁骨、下巴、眼睛）

《拍出绝世美姿》

当三点同时面向观众时，易与观众产生密切的互动。而当这些部位不面向镜头时，联系变弱，疏离感变强。

眼睛侧对镜头时，强调服装；锁骨侧对镜头时，强调人物。都面对镜头时，都强调；都远离镜头时，高大沉稳有力量，有点雕塑的感觉。

倾斜头部 如果拍摄对象将头部倾斜至较高的肩膀，会显柔和女性 如果拍摄对象将头部倾斜至较低的肩膀，会显阳刚。

5. 运用腰部和手肘创造必要间距

当人物腰部与手臂颜色接近时，会显胖。在这样的情况下，弯曲肘关节，扩大腰部和手肘的间距，以此来凸显人物的腰线也是同样重要的。

任何物体一旦靠近镜头往往会显得比实际大，而一旦原理镜头，则会显小。所以我们往往会让拍摄对象腰部原理镜头。

6. 手/臂情境体系

手掌面向镜头，表示防备疏离；手背面向镜头，表示吸引或者欢迎。

五种姿势： 搭放手臂或使其他部位依靠在手臂上，用于搭放手臂的物体必须舒适、合理，才能让拍摄对象呈现放松、自然的状态 手肘是节点，手臂是线条，用作框 拿握着某个物体一样会显得手指的方向带有指示功 手与手的触碰连接，代表着人与人之间的关系

7. 不同风格的手势技巧

手指姿势容易给观众无尽的遐想，因此有必要好好规划一番。

女性手势的最佳状态：

女性拍摄对象的手应该尽量显得修长、优雅且放松

手指面向镜头时，应展现手指的关节到指尖部分，并且尽量呈现优雅的弯曲状

所有的手指应该指向一处，并且使各个手指指尖的微笑距离尽量相当、等量

手腕部分不应与手臂整体割裂。手腕处既可以是笔直的，也可以是弯曲的

无论何时，都最好使拍摄对象的一侧面向镜头

男性手势的最佳状态：

男性手指弯曲的程度可以大于女性手指弯曲度，甚至可以使手成放松的拳头状。

所有的手指应该要指向同一个方向，避免拇指食指90度，否则将产生视觉干扰。

如果要放口袋里，那就整只手都放口袋里。

情侣照的手臂姿势：

手指交错，数量过多会分散观众注意力。为了避免这一现象，最好让其中一只手遮住另外一只手，或者是轻轻牵手不要双手紧扣。

手放在脖子附近，可以遮挡双下巴。

8. 手部动作不能太突兀

不要凭空出现一只手，而看不到手臂。观众脑补很费力的。

9. 避免完全对称或者一致

双手不要一样高

单人照。如果将拍摄对象的双手同时放在脸部附近，并使双手放在相同的高度，观众往往会将注意力集中到手部，而不是脸部。

情侣拥抱。其中一方往往会将手搭放在对方的腰间，另一方会搭在对方的背部，这个姿势能让人完整地感受到对方的存在。但双手同高、手肘突出，非常僵硬。

集体照。要避免左右人物的姿态完全一致。

10. 对象位置与彼此互动

绝大多数情况下，当两人脸部相互靠近时，往往会过分贴近并介入对方的私人空间。对视会产生尴尬和不自然。解决方案是，让其中一个人眼睛往其他地方看。

注意拍摄场景适合的主题，以及拍摄对象之间的互动。

11. 检查第一接触点

第一接触点，即身体最靠近相机平面的点。肩、肘、腿等等等等它们都很容易喧宾夺主，抢了脸部的主角地位。

12. 平衡拍摄对象比例

情侣照中，一个人的身体不应该过分遮挡另外一个人的身体。三七为宜，二八一九就过了。

13. 鼻尖相互交错。

情侣照，无论何时，只要两人的鼻尖针对对方，或者其指向相互平行，拍摄对象的姿势就会显得造作、不自然。

14. 突出拍摄对象

使拍摄对象成为整张照片中最明亮的一部分

通过光照角度影响人物姿势的某部分

借用边框定位、视觉引导线、分离、对比、重复、以及变化大小来重点突出拍摄对象。

15. 兼顾动态感、感染力以及表情美

在多数情况下，要想使得人物表情真实、生动，则不应该使拍摄对象保持同一姿势超过秒。（通常是3秒以内）

《拍出绝世美姿》

通过让拍摄对象闭上双眼，再重新打开，可以抓拍强光下的拍摄对象。然而在视网膜和瞳孔对强光或者周遭环境做出反应之前，拍摄者只有近乎一秒的时间抓拍。

以上是本书的第一部分——完美摆姿体系。本书还有第二部分：完美摆姿体系中的情侣姿势。只有一个章节，这里略过了。

3、《拍出绝世美姿》的笔记-第26页

拍摄个人肖像时，使拍摄对象颈椎挺直、头部后仰，使锁骨突出；当拍摄两个人，可以使其中一方的颈椎向另一方倾斜，从而创造一种浪漫、富有情趣的图像效果。’

延展胸椎线条：

- 1 让拍摄对象将头部向上提，使其尽可能接近天花板或天空。
- 2 尽可能地吸气收腹，这样能让人感觉到浑身通透、舒展。
- 3 让拍摄对象肩膀向下、向后稍稍下垂几厘米。

腰椎：腰椎部分必须看起来像一个侧置的笑脸 ：)

《拍出绝世美姿》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com