

# Jak korzystać z tego przewodnika



Ten przewodnik został stworzony, aby pomóc fotografom i fotografkom prowadzić sesję z większą pewnością i naturalnością.

Znajdziesz tu gotowe zdania, które możesz wypowiadać dokładnie tak, jak są zapisane, albo dopasować je do własnego stylu komunikacji.

Nie musisz zapamiętywać wszystkich komend. Przed każdą sesją wybierz kilka zdań z każdej sekcji, a reszta niech płynie naturalnie wraz z kontaktem z klientem lub klientką.

Najczęściej dobra komunikacja podczas prowadzenia sesji jest ważniejsza niż idealna poza. Drobne ruchy, proste polecenia i lekka rozmowa sprawiają, że osoba fotografowana się rozluźnia, a zdjęcia stają się dużo bardziej spontaniczne.

Korzystaj z tego przewodnika jako wsparcia podczas sesji i personalizuj zdania, kiedy tylko chcesz. Im więcej ćwiczysz, tym bardziej naturalne będzie Twoje prowadzenie.

**Teraz wystarczy przewrócić stronę i zacząć używać komend.**

# Pierwsze komendy

## Przełamywanie lodów i rozluźnianie osoby fotografowanej

1. Zaczniemy bez presji, po prostu poczuj się swobodnie.
2. Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze.
3. Zapomnij na chwilę o aparacie.
4. Zrób dwa spokojne kroki w moją stronę.
5. Zatrzymaj się dokładnie tam, gdzie czujesz się komfortowo.
6. Rozluźnij ramiona.
7. Opuść ręce naturalnie.
8. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę.
9. Obróć ciało lekko w prawo.
10. A teraz skieruj tylko twarz odrobinę w moją stronę.
11. Opuść lekko brodę.
12. Powoli podnieś wzrok.
13. Spójrz na punkt za mną.
14. Zamknij oczy na trzy sekundy... teraz powoli je otwórz.
15. Pomyśl o chwili, która wywołała u Ciebie uśmiech.
16. Uśmiechnij się bardzo subtelnie.
17. A teraz uśmiechnij się tak, jakbyś spotykał/spotykała przyjaciela.
18. Delikatnie porusz włosami.
19. Wdech... wydech... świetnie.
20. Doskonale! Zostań dokładnie tak.
21. Powtórz ten ruch jeszcze raz, tylko odrobinę wolniej.
22. Zignoruj aparat i skup się wyłącznie na ruchu.
23. Właśnie tak! Wygląda to świetnie.
24. Idealnie, dokładnie takiej energii szukałem/szukałam.

## Komendy ruchu

1. Idź powoli w moją stronę.
2. Teraz idź, patrząc w horyzont.
3. Odwróć się powoli o pół obrotu.
4. Idź dalej, nie patrząc w aparat.
5. Zatrzymaj się na chwilę i weź głęboki wdech.
6. Zrób trzy kroki i spójrz przez ramię.
7. Idź tak, jakbyś spacerował/spacerowała bez pośpiechu.
8. Poruszaj rękami naturalnie podczas chodzenia.
9. Zrób mały obrót i zatrzymaj się bokiem.
10. Zrób krok do tyłu i jeden do przodu.
11. Powoli obracaj ciało, aż znajdziesz światło.
12. Delikatnie porusz włosami podczas chodzenia.
13. Popraw ubranie naturalnie, tak jak robisz to na co dzień.
14. Włóż jedną rękę do kieszeni i idź dalej.
15. Spójrz w dół przez dwie sekundy, a potem podnieś wzrok.
16. Zrób pełny obrót bardzo powoli.
17. Zaśmiej się i idź dalej.
18. Zatrzymaj się, odetchnij i przenieś ciężar ciała na drugą nogę.
19. Pochyl ciało delikatnie do przodu.
20. Skrzyżuj na chwilę jedną nogę przed drugą.
21. Zrób dłuższy krok i utrzymaj ruch.
22. Zatrzymaj się w połowie drogi i spójrz w bok.
23. Idź po skosie, zamiast iść prosto.
24. Powtórz ruch, ale trochę wolniej.
25. Poruszaj się dalej, aż poproszę Cię o zatrzymanie.

# **Ekspresja i kierunek spojrzenia**

1. Spójrz prosto w obiektyw.
2. Teraz odwróć wzrok w prawo.
3. Spójrz w horyzont.
4. Spójrz na chwilę w dół.
5. Powoli podnieś wzrok, aż spotka się z aparatem.
6. Zamknij oczy... teraz powoli je otwórz.
7. Wyobraź sobie, że właśnie otrzymałeś/otrzymałaś dobrą wiadomość.
8. Uśmiechnij się bardzo subtelnie.
9. A teraz uśmiechnij się oczami.
10. Zaśmiej się swobodnie, nie myśląc o aparacie.
11. Pomyśl o kimś wyjątkowym.
12. Zachowaj lekką, spokojną ekspresję.
13. Rozluźnij usta.
14. Zostaw usta lekko rozchylone.
15. Przechyl głowę odrobinę w bok.
16. Unieś lekko brodę.
17. Opuść brodę bardzo delikatnie.
18. Spójrz ponad moim ramieniem.
19. Wyobraź sobie, że obserwujesz piękny krajobraz.
20. Zrób bardzo subtelny wyraz zaskoczenia.
21. Spójrz na swoje dłonie.
22. Zamknij oczy i weź głęboki wdech.
23. Otwórz oczy, patrząc w stronę światła.
24. Spójrz do tyłu, nie ruszając ciała.
25. Skieruj tylko oczy w stronę aparatu.
26. Utrzymaj mocne spojrzenie przez kilka sekund.
27. Zarysuj uśmiech bez pokazywania zębów.
28. A teraz uśmiechnij się naturalnie.
29. Pomyśl o zabawnym wspomnieniu.
30. Idealnie! Utrzymaj dokładnie tę ekspresję.

## Komendy dla par

1. Stańcie bardzo blisko siebie.
2. Idźcie za ręce, nie patrząc w aparat.
3. Spójrzcie na siebie i uśmiechnijcie się.
4. Powiedzcie sobie coś na ucho.
5. Uśmiechnijcie się po tym sekrecie.
6. Oprzyjcie czoła o siebie na kilka sekund.
7. Przytulcie się mocno.
8. Zamknijcie oczy, gdy się przytulacie.
9. Delikatnie pogłaszczcie się po twarzy.
10. Złapcie się za ręce i idźcie powoli.
11. Spójrzcie na siebie bez słów.
12. Zaśmiejcie się razem.
13. Pogłaszczcie się czule po włosach.
14. Dotknijcie się nosami na moment.
15. Jedno z Was niech delikatnie pociągnie drugą osobę za rękę.
16. Idźcie tak, jakbyście spacerowali bez pośpiechu.
17. Spójrzcie razem w horyzont.
18. Jedno z Was niech oprze głowę na ramieniu drugiej osoby.
19. Przytulcie się od tyłu.
20. Zamknijcie oczy i poczujcie tę chwilę.
21. Pocałuj w czoło.
22. Pogłaszczcie nawzajem swoje dłonie.
23. Idźcie, rozmawiając naturalnie.
24. Delikatnie obróć swojego partnera/swoją partnerkę.
25. Zakończcie, patrząc na siebie, i zapomnijcie, że tu jestem.

# Komendy do sesji indywidualnych

1. Włóż jedną rękę do kieszeni, a drugą zostaw rozluźnioną.
2. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę.
3. Obróć ciało o 45 stopni w moją stronę.
4. A teraz skieruj tylko twarz do aparatu.
5. Skrzyżuj jedną nogę lekko przed drugą.
6. Rozluźnij ramiona.
7. Wydłuż kręgosłup, jakby nitka ciągnęła głowę do góry.
8. Wsuń brodę odrobinę do przodu.
9. Odsuń łokcie trochę od ciała.
10. Delikatnie dotknij szyi.
11. Powoli przeczesz włosy dłonią.
12. Naturalnie popraw rękaw albo zegarek.
13. Przytrzymaj na chwilę brzeg ubrania.
14. Spójrz w bok i weź głęboki wdech.
15. Zrób krok do przodu i zatrzymaj się.
16. Oprzyj jedną rękę na talii.
17. Skrzyżuj ręce lekko, bez napinania.
18. Oprzyj się o ścianę i rozluźnij postawę.
19. Skieruj jedno ramię w stronę aparatu.
20. Zrób mały obrót i zatrzymaj się w połowie ruchu.
21. Przejdź dwa kroki i spójrz za siebie.
22. Naturalnie popraw kołnierz ubrania.
23. Włóż obie ręce do kieszeni na moment.
24. Usiądź na brzegu ławki i pochyl ciało lekko do przodu.
25. Utrzymaj tę pozę i zmień tylko kierunek spojrzenia.
26. A teraz uśmiechnij się subtelnie.
27. Zrób tę samą pozę z poważniejszą ekspresją.
28. Spójrz w stronę światła i zamknij oczy na sekundę.
29. Powoli otwórz oczy i skup wzrok na mnie.
30. Idealnie! Powtórzmy ten ruch jeszcze raz.

# Komendy dla rodzin i sesji ciążowych

1. Podejdźcie bliżej, bez zostawiania odstępów między Wami.
2. Spójrzcie wszyscy na dziecko.
3. A teraz spójrzcie na siebie nawzajem.
4. Zaśmiejcie się razem.
5. Idźcie obok siebie bardzo powoli.
6. Trzymajcie się za ręce naturalnie.
7. Przytulcie się całą rodziną.
8. Dotknijcie się czołami na moment.
9. Zamknijcie oczy i poczujcie ten uścisk.
10. Porozmawiajcie ze sobą tak, jakby mnie tu nie było.
11. Spójrzcie na mamę i uśmiechnijcie się.
12. Tato, obejmij mamę od tyłu.
13. Połóż obie dłonie na brzuchu.
14. Delikatnie pogłaszcz brzuch.
15. Spójrz na brzuch i wyobraź sobie pierwsze spotkanie z dzieckiem.
16. Tato, pocałuj brzuch.
17. Połóżcie razem dłonie na brzuchu.
18. Weź głęboki wdech i zamknij oczy na moment.
19. Idźcie za ręce, nie patrząc w aparat.
20. Pobawcie się z dzieckiem przez kilka sekund.
21. Połaskoczcie je delikatnie.
22. Uśmiechnijcie się całkowicie spontanicznie.
23. Unieście dziecko ostrożnie i bawcie się dobrze.
24. Spójrzcie wszyscy w horyzont.
25. A teraz spójrzcie wszyscy na mnie.
26. Przytulcie się mocniej.
27. Stańcie bardzo blisko siebie.
28. Cieszc się tą chwilą, nie myśląc o aparacie.
29. Utrzymajcie tę więź jeszcze przez kilka sekund.

30. Idealnie! To dokładnie takie zdjęcie, jakiego szukałem/szukałam.

## Gotowe sekwencje prowadzenia

Użyj każdej sekwencji od początku do końca, aby stworzyć kilka zdjęć bez zastanawiania się nad następną komendą.

### Sekwencja 1

1. Stań bokiem do mnie.
2. Rozluźnij ramiona.
3. Przenieś ciężar ciała na tylną nogę.
4. Skieruj tylko twarz do aparatu.
5. Opuść lekko brodę.
6. Spójrz na podłogę.
7. Teraz powoli podnieś wzrok.
8. Uśmiechnij się subtelnie.
9. Delikatnie porusz włosami albo popraw ubranie.
10. Idealnie, utrzymaj tę pozę.

### Sekwencja 2

1. Idź w moją stronę.
2. Nie patrz w aparat.
3. Poruszaj rękami naturalnie.
4. Zatrzymaj się na moment.
5. Spójrz w bok.
6. Weź głęboki wdech.

7. Spójrz na mnie.
8. Uśmiechnij się naturalnie.
9. Zrób jeszcze dwa kroki.
10. Świetnie!

### **Sekwencja 3**

1. Obróć ciało o 45 stopni.
2. Włóż jedną rękę do kieszeni albo oprzyj ją na talii.
3. Druga ręka zostaje rozluźniona.
4. Wydłuż kręgosłup.
5. Wsuń brodę do przodu.
6. Spójrz w horyzont.
7. Zamknij oczy na sekundę.
8. Powoli otwórz oczy.
9. Zarysuj uśmiech.
10. Utrzymaj tę ekspresję.

### **Sekwencja 4 (Pary)**

1. Stańcie bardzo blisko.
2. Złapcie się za ręce.
3. Idźcie powoli.
4. Spójrzcie na siebie.
5. Uśmiechnijcie się.
6. Przytulcie się.
7. Oprzyjcie o siebie czoła.
8. Zamknijcie oczy.
9. Zaśmiejcie się razem.
10. Zapomnijcie o aparacie na kilka sekund.

### **Sekwencja 5 (Rodziny)**

1. Podejdźcie wszyscy bardzo blisko.
2. Spójrzcie na dziecko.
3. A teraz spójrzcie na siebie nawzajem.
4. Przytulcie się grupowo.
5. Zaśmiejcie się razem.
6. Idźcie powoli.
7. Rozmawiajcie ze sobą.

8. Spójrzcie na mnie.
9. Przytulcie się mocniej.
10. Idealnie! Zostańcie dokładnie tak.

## Komendy uniwersalne

### Zdania, które działają podczas każdej sesji

1. Rozluźnij całe ciało.
2. Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze.
3. Zapomnij na chwilę o aparacie.
4. Zrób ten ruch wolniej.
5. Powtórz dokładnie to, co przed chwilą zrobiłeś/zrobiłaś.
6. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund.
7. A teraz zmień tylko kierunek spojrzenia.
8. Zrób krok do przodu.
9. Zrób krok do tyłu.
10. Obróć ciało odrobinę.
11. Skieruj tylko twarz w moją stronę.
12. Opuść lekko brodę.
13. Unieś lekko brodę.
14. Wydłuż kręgosłup.
15. Rozluźnij ramiona.
16. Rozluźnij dłonie.
17. Odsuń trochę ręce od ciała.
18. Delikatnie porusz włosami.
19. Naturalnie popraw ubranie.
20. Włóż jedną rękę do kieszeni.
21. Oprzyj jedną rękę na talii.
22. Skrzyżuj jedną nogę przed drugą.
23. Idź bez pośpiechu.
24. Zatrzymaj się tam, gdzie czujesz się komfortowo.
25. Spójrz w horyzont.
26. Spójrz na podłogę.

27. Spójrz w stronę światła.
28. Zamknij oczy na moment.
29. Powoli otwórz oczy.
30. Pomyśl o szczęśliwej chwili.
31. Uśmiechnij się subtelnie.
32. A teraz uśmiechnij się bez obaw.
33. Zaśmiej się.
34. Wyobraź sobie, że nie ma tu aparatu.
35. Skup się tylko na oddechu.
36. Powtórz ten ruch jeszcze raz.
37. Świetnie, zostań tak.
38. Idealnie! To wyszło niesamowicie.
39. Dokładnie tego szukałem/szukałam.
40. Jeszcze tylko jedno, wyszło rewelacyjnie!