
1000+
POZYCJI
NA KAŻDĄ SYTUACJĘ

# WITAJ

Książka, dzięki której nigdy nie zabraknie Ci idealnej pozy
do sesji boudoir i bieliźnianej.

Ta książka jest dedykowana wszystkim fotografom i fotografkom,
którzy nie raz tracili pomysły i czuli frustrację,
bo nie wiedzieli, jak poprowadzić osobę fotografowaną
(która często oczekuje od fotografa
pełnej pewności i specjalistycznej wiedzy).

Ta książka jest również dla modeli i modelek,
którzy chcą opanować temat pozowania i już zauważyli,
że to, czego uczą się w szkołach modelingu, bywa podstawowe
i ograniczone. Jeśli tak jest w Twoim przypadku,
ta książka pokaże pozy, które pokochają Twoi klienci.

Ostatecznie, jako fotografowie albo osoby pozujące,
zawsze jesteśmy oceniani po rezultatach.
Pozy są jednym z najważniejszych elementów,
bo nie tylko pomagają każdej osobie wyglądać lepiej na zdjęciu,
ale także pozwalają przekazać historię, emocję
lub istotę marki.

Jeśli sięgasz po tę książkę po raz pierwszy,
polecam wcześniej przeczytać książkę
„Profesjonalne prowadzenie póz w fotografii”,
ponieważ choć ten materiał pokazuje ponad 600 póz,
wspomniana książka szczegółowo wyjaśnia,
dlaczego dana poza działa lub nie działa.

Oprócz tej książki, aby mieć jedną z najbardziej kompletnych
serii o pozowaniu, możesz także nabyć poniższe tytuły
osobno lub razem. Uzupełnią one Twoją wiedzę
o rozległym świecie póz.



SPIS TREŚCI

## KOBIETY


10 Pozycje wyrażające siłę
11 Profil stóp
12 Stojąco, swobodnie
13 Linia spojrzenia
14 Luźna noga
15 Na podłodze
16 Elegancko
17 Siedząco na ławce
18 Do kadrowania
19 Do kremów do twarzy
20 Zbliżenie
21 Swobodnie siedząco
22 Postawa obronna
23 Pozycja lidera
24 Stojąco z marynarką
25 Siedząco z dodatkami
26 Krótka sukienka
27 Krótka sukienka, siedząco
28 Jeansy, siedząco
29 Profil w jeansach
30 Siedząco w jeansach
31 Stojąco w jeansach
32 Twarda, swobodna postawa
33 Nieśmiało
34 Ciepło


## MĘŻCZYŹNI


38 Zamyślenie
39 Skrzyżowana stopa
41 Swobodnie i luźno
43 Luźna noga
44 Marynarka na ramieniu
45 Z torbą
46 Dłoń w kieszeni
47 Siedząco z torbą
48 Siedząco na kubiku
49 Formalnie ze skrzyżowaną stopą
51 Formalna pozycja siedząca


## BIZNES


52 Biznesowo, pół sylwetki
54 Biznesowo, cała sylwetka
55 Przy ścianie
56 Przy biurku
57 Znudzona postawa
59 Przy ścianie
61 Z dodatkami i okularami
62 W stroju kąpielowym
63 Dynamicznie


## PARA


66 Obok siebie
68 Z boku, od przodu
69 Kobieta z przodu
71 Mężczyzna z przodu
72 Z boku
74 Profil
75 Tyłem
76 Profil tyłem
78 Mężczyzna klęczący
79 Mężczyzna siedzący
81 Kobieta siedząca
83 Razem
85 Oprzyj się o mnie
86 Fotel
87 Plecy przy plecach
89 Siedząc naprzeciw siebie
90 Jedno za drugim
91 Aktywnie i pasywnie
92 Stojąco i siedząco
93 Taniec
94 Zakochani
95 Lewo i prawo


## ŚLUB


98 Stojąco z welonem
100 Profil
102 Z bukietem
104 Tyłem z bukietem
106 Warianty z bukietem


## ŚLUB


110 Siedząco na kubiku
112 Widok z góry
114 Wyjście sprzed ołtarza
116 Pewnym krokiem
117 Profil
119 Pocałunek w dłoń
120 Na podłodze
123 Hoker barowy
125 Taniec
127 Narzeczeni


## 15. URODZINY


132 Stojąco przodem
134 Tyłem i bokiem
136 Stojąco z bukietem
139 Bukiet za plecami
141 Oparcie o stół
146 Siedząco
150 Leżąco
153 Z podparciem
154 Z kwiatami
156 Siedząco na ławce
159 Zmiana butów
161 Z lalką
162 Rower
164 Swobodnie
166 Z lustrem
168 Schody
170 Balony


## CIĄŻA


174 Stojąco w sukience
176 Siedząco w sukience
178 Na podłodze w sukience
182 Para stojąca
185 Kobieta stoi, mężczyzna siedzi
187 Para na podłodze
190 Czerń i biel
195 Dodatek: prześcieradło
198 Dodatek: balony

# SPIS TREŚCI


## RODZICE I DZIECKO

202 Tata i dziecko
207 Z mamą
209 Z tatą
211 Na ramionach
213 Dodatek: ławka
217 Dodatek: fotel

## RODZINA

222 Grupa rodzinna
227 Z dziadkami
229 Rodzeństwo
232 Kobiety
234 Dodatek: krzesło, tata
238 Plener
244 Dodatek: trybuny
246 Dodatek: drzewo
249 Dodatek: ławka

## GRUPY

249 Biznes / korporacyjnie
249 Ślub

## MODA

272 Stojąco
276 Przodem (twarz do aparatu)
278 Dynamicznie
285 Plan średni
288 Siedząco
291 Dodatki
295 Siedząco na kubiku
298 Na podłodze
300 W plenerze
304 Na ulicy
309 Oparcie o ścianę

## PLUS SIZE

314 Stojąco
317 Siedząco
320 Z podparciem
322 Oparcie o ścianę
324 W plenerze

## DZIECI

329 Dziewczynka stojąca
331 Dziewczynka na podłodze
334 Dynamicznie
338 Chłopiec stojący
340 Dziecko na podłodze
342 Dodatek: balony

## NASTOLATKI

344 Stojąco
346 Na podłodze
349 Oparcie o ścianę
352 Dynamicznie
354 Dodatek: kwiaty
357 Stojąco II
359 Na podłodze
361 Oparcie o ścianę
363 Dodatek: ławka
365 Grupa stojąca
368 Grupa na podłodze ze zwierzęciem domowym
370 Fotel

## HISTORIA MIŁOSNA

374 Mężczyzna za kobietą
375 Plecy kobiety
377 Profil
381 Profil w pokoju
384 Tyłem
386 Ściana
388 Na rękach
390 Ona siedząca
392 Łóżko
397 Sofa
399 Dodatek: książka
401 W plenerze o zachodzie słońca

## STROJE KĄPIELOWE

409 Stopa na plaży
415 Fotel
423 Leżąco
425 Siedząco
427 Stojąco
429 Stopy na plaży
430 Na piasku
434 Na kolanach
434 Leżąco na plaży
436 Leżąco na plaży
439 Hamak
441 Z podparciem
444 Leżak

## BOUDOIR

448 Stojąco
450 Drzwi
453 Lustro
455 Żaluzje
457 Schody
460 Przed oknem
462 Między zasłonami
464 Balkon
466 Prysznic
472 Taras
474 Łóżko



# Kobiety

# Pozycje wyrażające siłę



# Profil stojący










19

## Sekret tkwi w szczegółach

Pozowanie to twórczy proces między fotografką lub fotografem a modelką albo modelem: zaczyna się od podstawowych póz, a następnie dopasowuje do cech fizycznych osoby, stroju i sytuacji.

# Stojąco, swobodnie










**Zasada asymetrii**
Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

# Linia spojrzenia





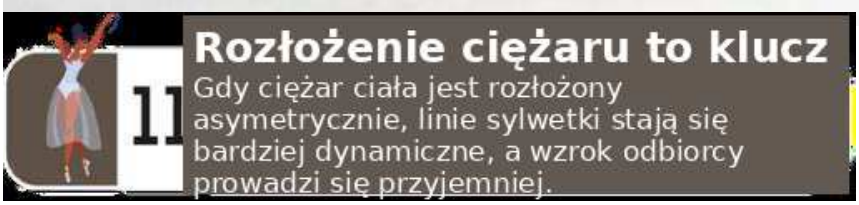



# Luźna noga


Rozluźnione ramię
Ugięte kolano
Prosta noga
Uniesiona pięta






11
Rozłożenie ciężaru to klucz
Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

# Na podłodze


Kolano do góry
Palce na zewnątrz
Palce stóp skierowane na zewnątrz





# Elegancko


Proste plecy
Rozluźnione ramię
Łokcie na zewnątrz
Przednia stopa skierowana w stronę tylnej.
Stopy na zewnątrz





# Swobodnie na stołku








# Kadrowanie twarzy








# Pozy do kremów do twarzy



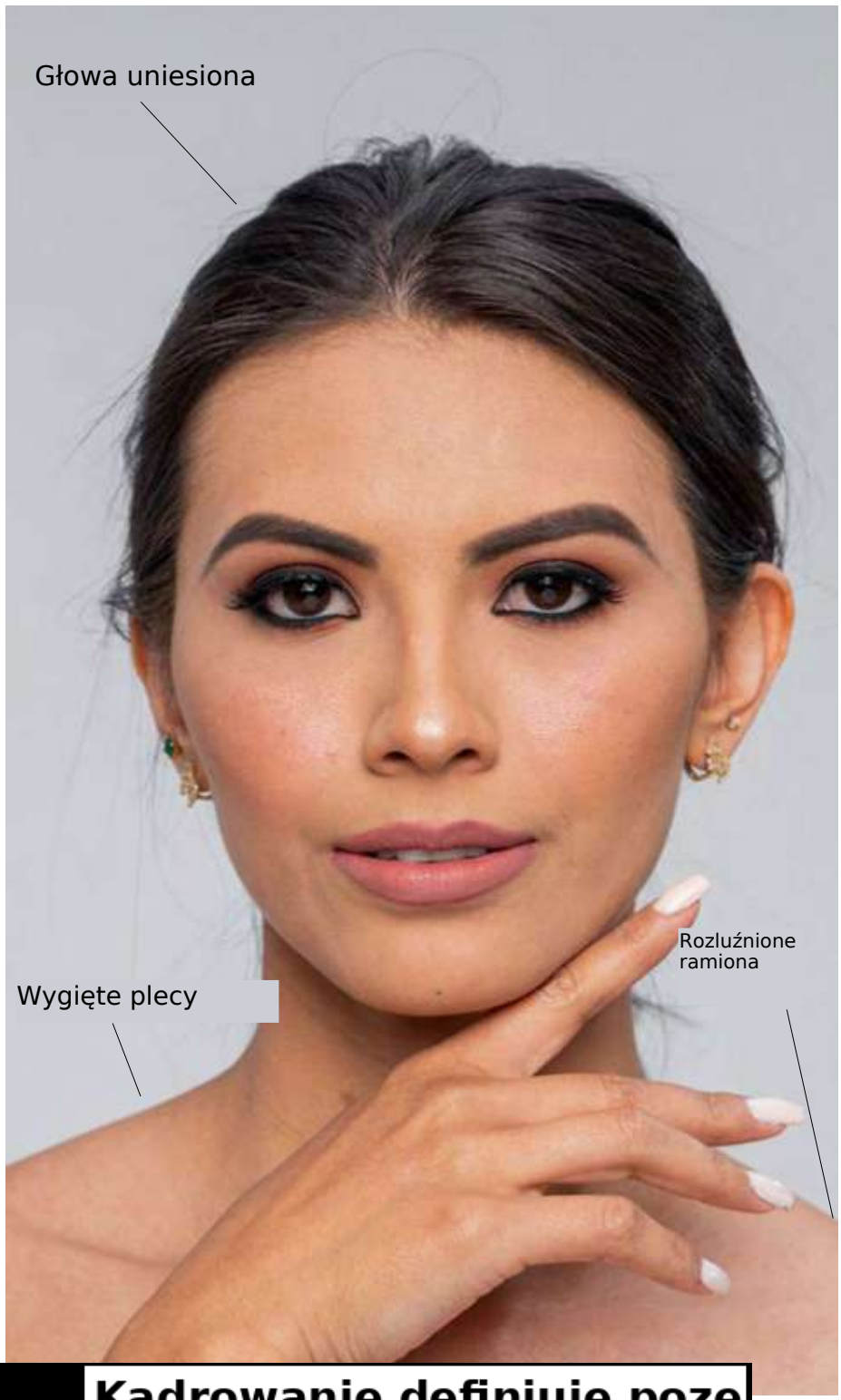





**1 Ekspresja jest najważniejsza**

Człowiek świetnie odczytuje mikroekspresje, więc jeśli fotografowana osoba czuje się niekomfortowo, można to zauważyć w ułamku sekundy.

# Zamknięta poza








## Kadrowanie definiuje pozę

Uważaj, by nie ucinać ciała w jego najszerszych miejscach, bo może to optycznie pogrubiać. Jeśli chcesz wysmuklić sylwetkę, kadruj w miejscach, które wizualnie ją odciążają.

# Swobodna pozycja siedząca








# Postawa obronna








## Pozycja lidera








# Stojąco z marynarką











# Siedząco z dodatkiem










9

**Postawa, postawa, postawa**

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

# Krótka sukienka











# Krótka sukienka, siedząco








# Jeansy











# Profil w jeansach










## Rozłożenie ciężaru to klucz

1 Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

# Jeansy, siedząco








# Stojąco w jeansach








# Mocna postawa








# Swobodnie










**Postawa, postawa, postawa**

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

# Nieśmiało


Proste plecy
Łokcie
lekko skierowane
w dół
Stopy skierowane do przodu
Stopy razem






Rozłożenie ciężaru to klucz
Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

# Rozgrzanie stóp









Mężczyzna

# Zamyślony








Oprzyj pięść na brodzie i pokaż osobę fotografowaną w ciekawy sposób. Widzisz, jak ta poza przekazuje wrażenie zamyślenia?

# Skrzyżowana stopa








Osoba fotografowana powinna oprzeć jedną nogę na drugiej, tak aby były skrzyżowane.
Możesz zmieniać ułożenie ramion i tworzyć dodatkowe linie oraz krzywizny.









## 1( Poza zaczyna się od stóp

Zawsze — nawet gdy fotografujemy tylko twarz — trzeba pamiętać o całym ciele.

# Swobodny i luźny klimat








## 1 Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.







# Luźna noga








W tej pozie osoba fotografowana porusza się w jednym kierunku, a patrzy w przeciwną stronę.
Dzięki temu otrzymasz różnorodne kadry.

# Marynarka na ramieniu








Aby zachować autentyczność chwili, poproś osobę fotografowaną, aby poruszała się w jednym kierunku i patrzyła w przeciwną stronę. Zostaw marynarkę na plecach, aby uzyskać ciekawsze zdjęcia.

# Z marynarką






Proste plecy
Ramiona wyprostowane
Tylna noga ugięta
Palce rozłożone wachlarzowo
Palce skierowane w bok

# Dłoń w kieszeni








Wiele osób lubi wkładać dłonie do kieszeni; ta wersja może wyglądać nieco bardziej formalnie.

# Siedząco z marynarką








**Pozy to język**
Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

# Siedzisko kubełkowe








# Formalnie skrzyżowane stopy






Zachowaj dystans od linii oczu. Osoba fotografowana stworzy różne kąty ciałem; baw się ustawieniem stóp i nóg.





# Formalna sesja








# Biznesowo, pół sylwetki








Osoba fotografowana wygląda bardziej stanowczo, gdy trzyma dłonie zamknięte i zachowuje poważny wyraz twarzy.



## 8 Framing (crop) defines pose

Be careful not to trim in the wide points of the body (it can make it look thicker) if not on the contrary; seeks to trim in the points that visually lose weight.







# Biznesowo, cała sylwetka






# Przy ścianie









Pozy przy ścianie pokazują bardziej nieformalną stronę fotografii biznesowej.
Samo oparcie się o ścianę daje wrażenie swobody i pewności siebie.

# Pół sylwetki przy stole








# Znudzona postawa








W pozycji siedzącej warto oprzeć o ścianę tylko plecy. Zacznij od zmiany ułożenia jednego ramienia albo jednej nogi, a następnie testuj kolejne warianty.







# Przy ścianie


















# Dodatki, okulary








Okulary mogą zająć dłonie osoby fotografowanej - zarówno wtedy, gdy je nosi, jak i wtedy, gdy są tylko dodatkiem.

# W stroju kąpielowym








# Lewitacja








## Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.



# PARA

# Obok siebie





dłoń trzymająca
talię
partnera/partnerki





# Z boku / z przodu







Dłonie ułożone
na ramionach
partnera/partnerki.

# Kobieta z przodu







Dłonie razem

# Kobieta z przodu



Złączone czoła
są sygnałem
głębokiego zaufania.





# Mężczyzna z przodu





Radosny i pewny wyraz twarzy wzmacnia męski charakter u mężczyzny.



# Z boku







# Z boku





Pewnie obejmij talię partnera/partnerki.





**Przerysuj pozy**

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza

# Profil







# Tyłem





# Tyłem - profil





Mężczyzna z tyłu może wprowadzić wrażenie tajemnicy.



## 1 Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.







Prawa noga w kształcie L

# Mężczyzna klęczący





1 **Pozy to język**
Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

# Mężczyzna siedzący

Zwrócenie uwagi
na wysokość siedziska
jest kluczowe
w tych pozach.







# Mężczyzna siedzący







# Kobieta siedząca

Podobnie tutaj ważna jest wysokość siedziska.







# Kobieta siedząca







# Razem







# Razem




Dłonie nad głową.
Łokcie przy ramionach partnera/partnerki.

# Oprzyj się o mnie



Te pozy bardzo dobrze sprawdzają się na ławce w parku.





# Duży fotel









# Plecy przy plecach



















Nogi skrzyżowane, ciężar oparty na bokach stóp.

# Siedząc naprzeciw siebie













# Jedno za drugim





Zbliż się do partnera/partnerki,
prowadząc ramiona
pod jego/jej rękami.



# Aktywnie i pasywnie





# Stojąco i siedząco







# Taniec







Ona obejmuje jego szyję.

On obejmuje udo partnerki

# Zakochani

Ciężar powinien
opierać się po stronie
mężczyzny nad
kobietą,
a nie odwrotnie.





# Lewo - prawo



Palce za głową.



Nie zaleca się wykonywania tej pozy, jeśli

brakuje odpowiednich warunków

i potrzebnej siły.



**Nie ma jednej pozy dobrej dla wszystkich**

Zanim ustawisz pozę, zastanów się, co fotografowana osoba ma przekazać swoim ciałem i ekspresją.

# Ślub



# Stojąco z welonem











# Profil







## 12 Think like it was silhouette

Remember if it looks good in silhouette ... it looks well lit.





# Z bukietem














# Tyłem z bukietem





19

## The secret is in the details

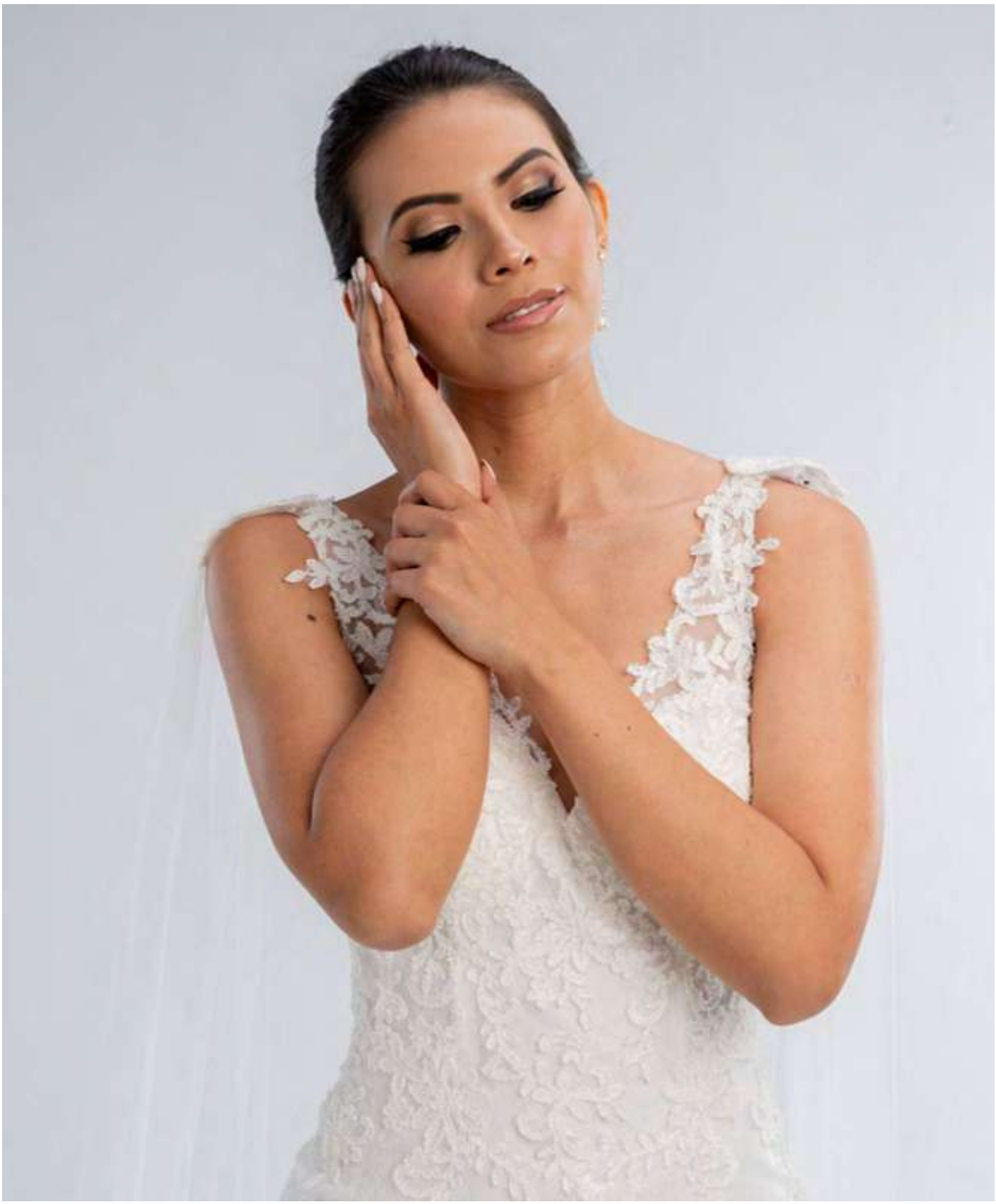
The poses are a constructive process between the photographer and the model, starting with the basic poses and then correcting according to the physical characteristics of the person, the wardrobe and the situation.







# Warianty z dłońmi











# Ściana



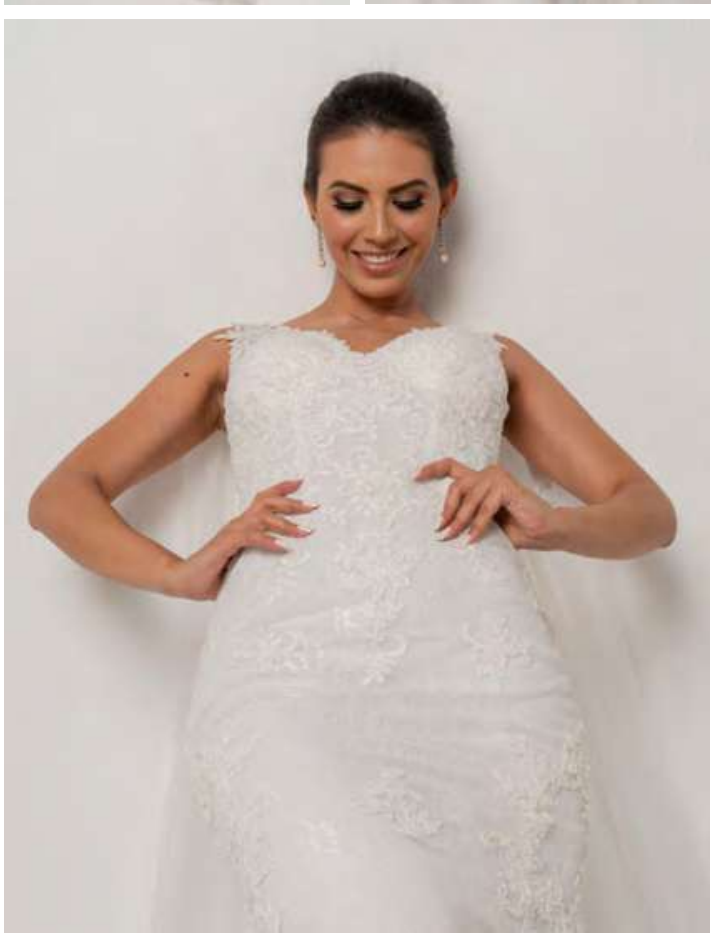
**1 Pozy to język**
Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.









# Siedząco na kubiku



**Myśl geometrycznie**

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.









# Widok zenitalny







# Wyjście sprzed ołtarza









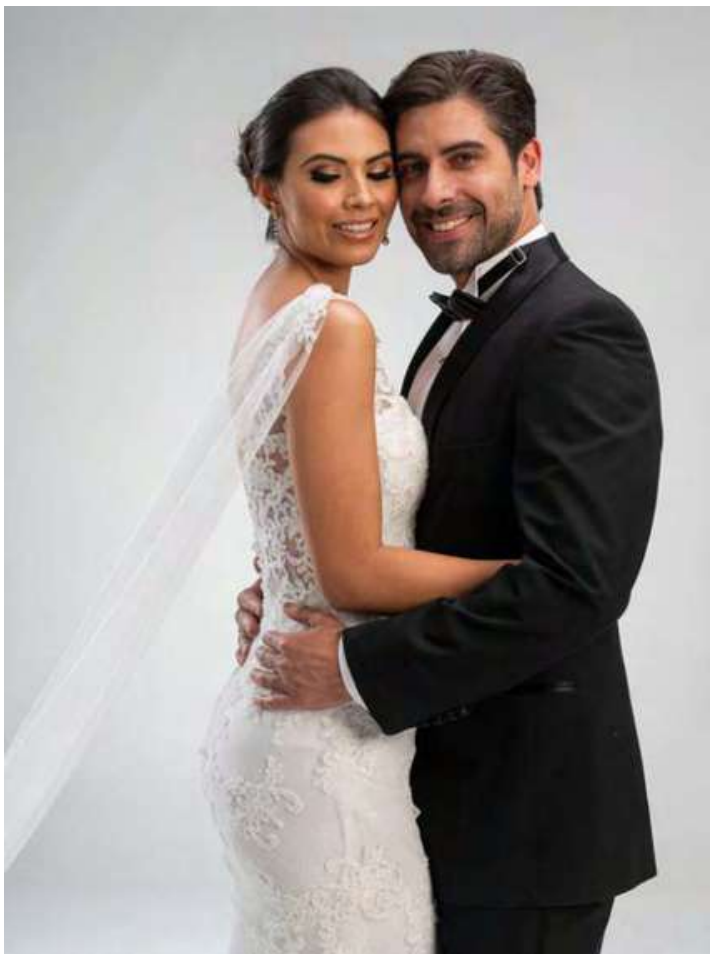


## Noszenie na rękach

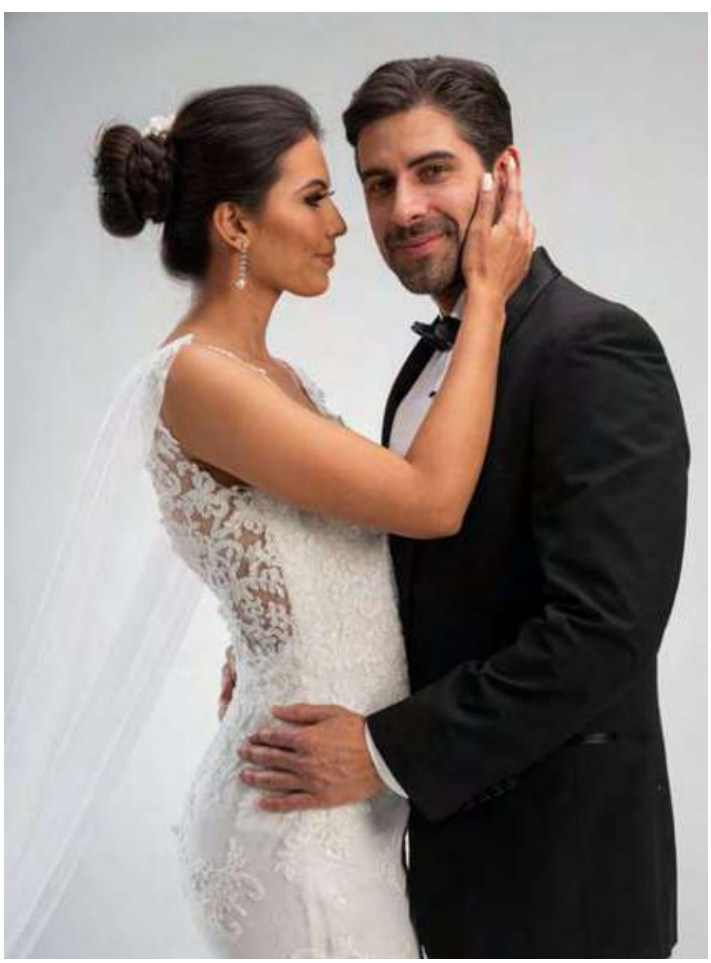


# Profil











# Pocałunek w dłoń







# Na podłodze















# Hoker barowy











# Taniec











# Stojąco



**Rozłożenie ciężaru to klucz**

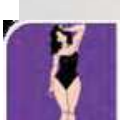
Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.











**15 Zasada asymetrii**

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

# Pan młody przy hokerze











# 15. urodziny

# Stojąco






**Aparat wpływa na pozy**

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.






Gdy fotografujemy z poziomu podłogi, sprawiamy, że nogi wyglądają na dłuższe, a osoba na wyższą.






# Bokiem i tyłem








## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.









## 9 Postawa, postawa, postawa

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.

# Stojąco z bukietem






**1 Zasada asymetrii**

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.







Poprowadź wzrok odbiorcy, korzystając ze spojrzenia osoby fotografowanej.








Łokcie do tyłu

# Bukiet za plecami



Gdy prosimy osobę fotografowaną o przeniesienie ciężaru na jedną nogę, ciało traci równowagę.
Aby ją odzyskać, naturalnie kompensuje to ruchem i mocniejszymi liniami wyrazu.









**Rozłożenie ciężaru to klucz**

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

# Stół













# Oparcie o stół








**Myśl geometrycznie**

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.





19

## The secret is in the details

The poses are a constructive process between the photographer and the model, starting with the basic poses and then correcting according to the physical characteristics of the person, the wardrobe and the situation.





# Siedząco




Wygięte plecy, rozluźnione ramiona













Poprowadź wzrok odbiorcy, wykorzystując spojrzenie osoby fotografowanej.



# Leżąco



Przy odrobinie kreatywności możemy stworzyć bardzo efektowne kadry, wykorzystując sukienkę i kilka kwiatów.







**15 Zasada asymetrii**

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.

# Nachylenie



# Z kwiatami









**Aparat wpływa na pozy**

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.









# Ławka





14 **Przerysuj pozy**

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ją przerysuj.









1

## Ekspresja jest najważniejsza

Człowiek świetnie odczytuje mikroekspresje, więc jeśli fotografowana osoba czuje się niekomfortowo, można to zauważyć w ułamku sekundy.











**4 To, co bliżej, wydaje się większe**

Odległość między fotografowaną osobą a aparatem to

# Zmiana butów



Ten rytuał symbolizuje przejście od dziewczynki do młodej kobiety. Najbliższa męska postać - ojciec, starszy brat lub inny krewny - zamienia tenisówki solenizantki na buty na obcasie. To moment, w którym jest gotowa do swojego pierwszego tańca jako młoda kobieta.











## 1. Przerysuj pozy

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza

# Z lalką



W niektórych regionach Meksyku solenizantka otrzymuje od ojca ostatnią lalkę - zwykle delikatną porcelanową. Używa się też lalek typu Barbie albo lalek w sukienkach podobnych do stroju jubilatki.

Po tańcu niektóre dziewczęta rzucają lalkę obecnym dziewczynkom, które jeszcze nie obchodziły 15. urodzin, albo przekazują ją młodszej siostrze lub kuzynce, do której mają szczególną sympatię.

Źródło: https://www.quinceanera.com

# Z rowerem











## Swobodnie



Najlepiej zaproponować klientom sesję z okazji 15. urodzin jeszcze przed wydarzeniem, co pozwala wygenerować dodatkowy przychód.

















## Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej.

# Z lustrem



Lustro jest świetnym dodatkiem do sesji z okazji 15. urodzin.

# Schody



Schody są świetnym dodatkiem do naszej sesji z okazji 15. urodzin.











## Rozłożenie ciężaru to klucz

Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy prowadzi się przyjemniej

# Balony



Balony są świetnymi dodatkami do naszej sesji z okazji 15. urodzin.











## Rozłożenie ciężaru to klucz

1 Gdy ciężar ciała jest rozłożony asymetrycznie, linie sylwetki stają się bardziej dynamiczne, a wzrok odbiorcy


Ciąża

# Stojąco w sukience

## Nowoczesna koncepcja









18

## The rule of motion and direction

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.





# SIEDZĄCO W SUKIENCE





## Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.

# NA PODŁODZE W SUKIENCE





Sukienka może uczynić pozę ciekawszą, dlatego warto mieć różne fasony i kolory.





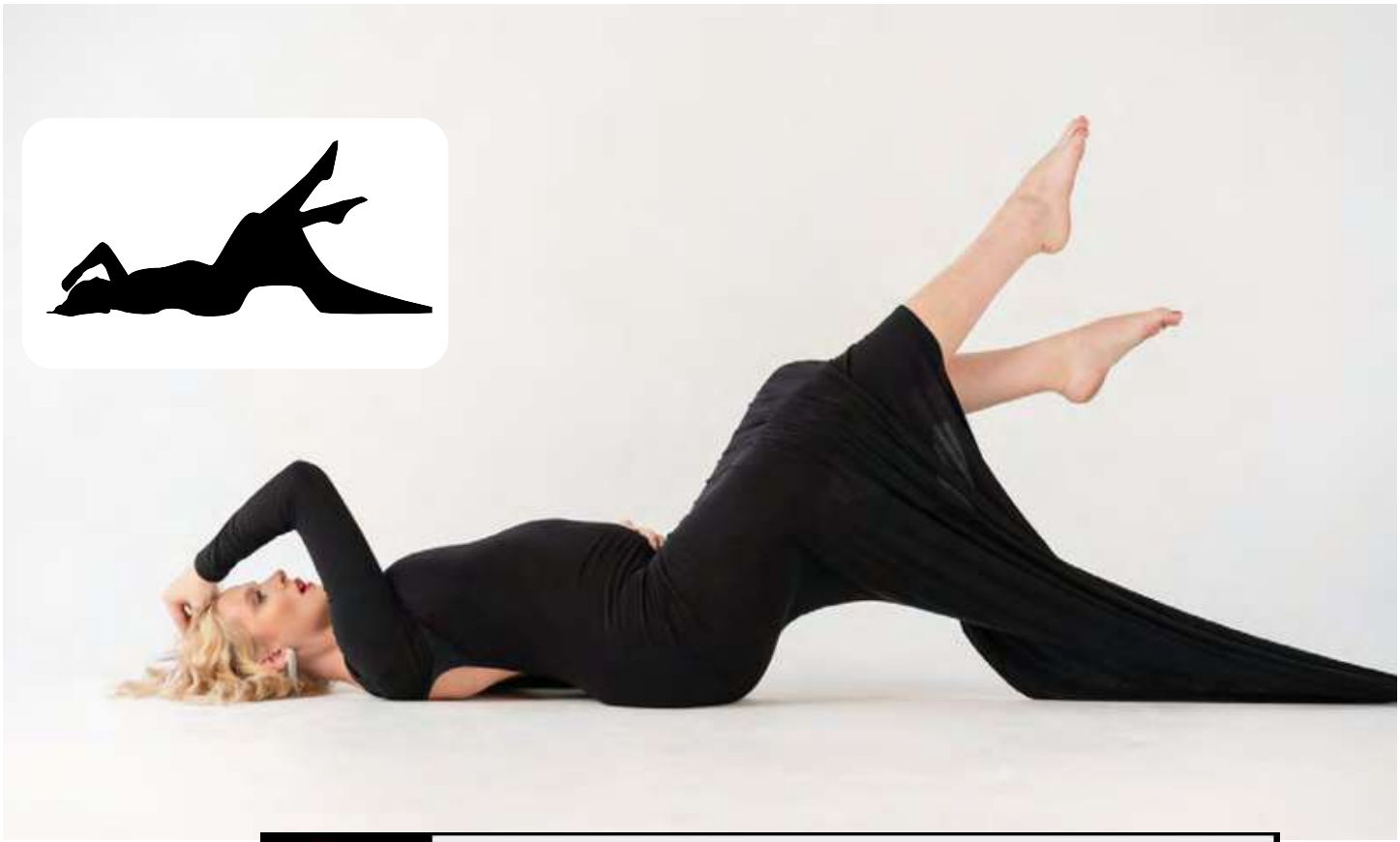


13

**Myśl geometrycznie**

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.









## Myśl o pozie jak o sylwetce

Pamiętaj: jeśli poza dobrze wygląda jako sylwetka, zwykle jest też dobrze oświetlona.

# PARA STOJĄCA



Pamiętaj, że ciąża to również ważny etap dla ojca, dlatego on także powinien być częścią sesji

W tego typu sesji kontakt między osobami fotografowanymi jest bardzo ważny.







Do tego typu pozy idealne jest miękkie światło.











**Światło definiuje pozę**

Światło może optycznie pogrubiać, gdy oświetlamy szerzej,

# MĘŻCZYZNA STOJĄCY



Możemy mieć tę samą pozę, ale jeśli mimika jest inna, otrzymamy znacznie więcej zdjęć.



# PARA NA PODŁODZE



Podłoga może być ciekawym elementem do tworzenia innych zdjęć.

Zmiana kąta aparatu
pomaga uzyskać nowe perspektywy.

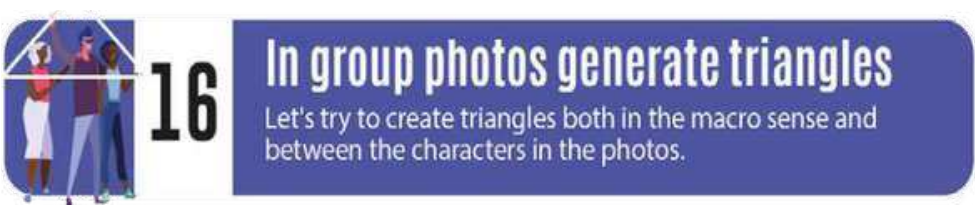






Gdy mamy wątpliwości, jak ustawić osoby fotografowane, spróbujmy tworzyć trójkąty.





# CZERŃ I BIEL

Jeśli chcemy dodać pozom więcej dramatyzmu, czarno-biel sprawdzi się idealnie.



Przełamujemy symetrię, obracając głowę w bok.





**Zasada asymetrii**

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.


5
The camera influences the poses
Shorter focal lengths exaggerate the distance.
Longer focal lengths compress the distance.



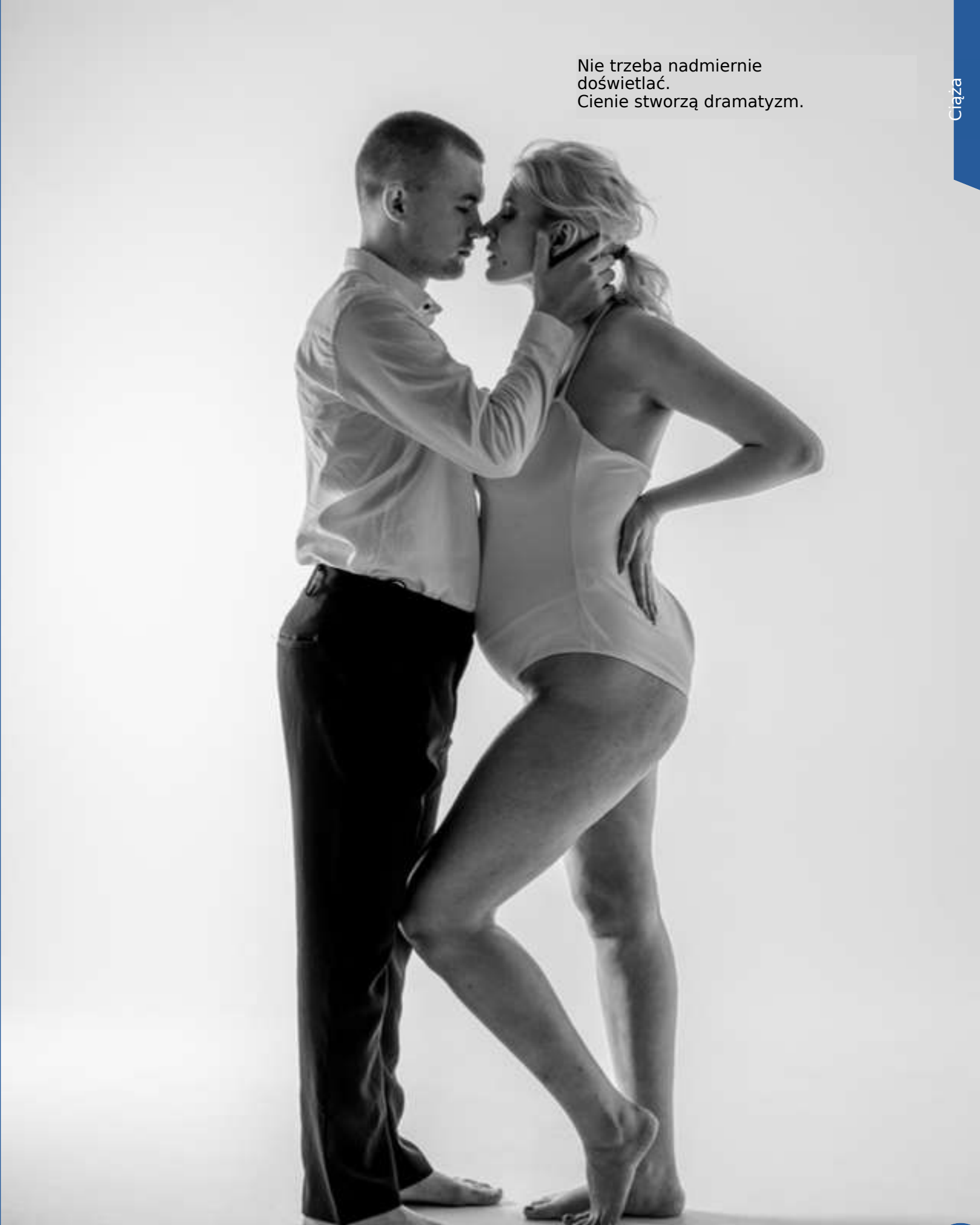
## 5 The camera influences the poses

Shorter focal lengths exaggerate the distance.

Longer focal lengths compress the distance.

Fotografowanie z góry może być dobrym wyborem.

Nie trzeba nadmiernie
doświetlać.
Cienie stworzą dramatyzm.



# TKANINY JAKO REKWIZYT

Różnorodne tkaniny mogą pomóc nam stworzyć większą liczbę póz.



Nogi nie są widoczne, ale zawsze trzeba je odpowiednio ustawić.



Potrzebna jest asysta, aby przytrzymać jeden koniec tkaniny.



## 10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.





# BALONY JAKO REKWIZYT



Dodatki dają nam wiele możliwości, aby stworzyć więcej zdjęć.





Zdjęcia z poczuciem humoru często podobają się najbardziej.

# ZABAWA



Zabawne zdjęcia pomagają zdobyć zaufanie pary i zmniejszyć napięcie podczas sesji.







## 15 Asymmetry rule

The more asymmetry, the more drama.



# MAMA I TATA











**Na zdjęciach grupowych twórz trójkąty**

Staraj się budować trójkąty zarówno w skali całej kompozycji, jak i pomiędzy osobami na zdjęciu.


Zaleca się tworzyć proste
linie w kompozycji.

Przy pozach w ruchu pamiętaj o krótkim czasie naświetlania albo użyj błysku, aby zamrozić ruch.







# Z mamą







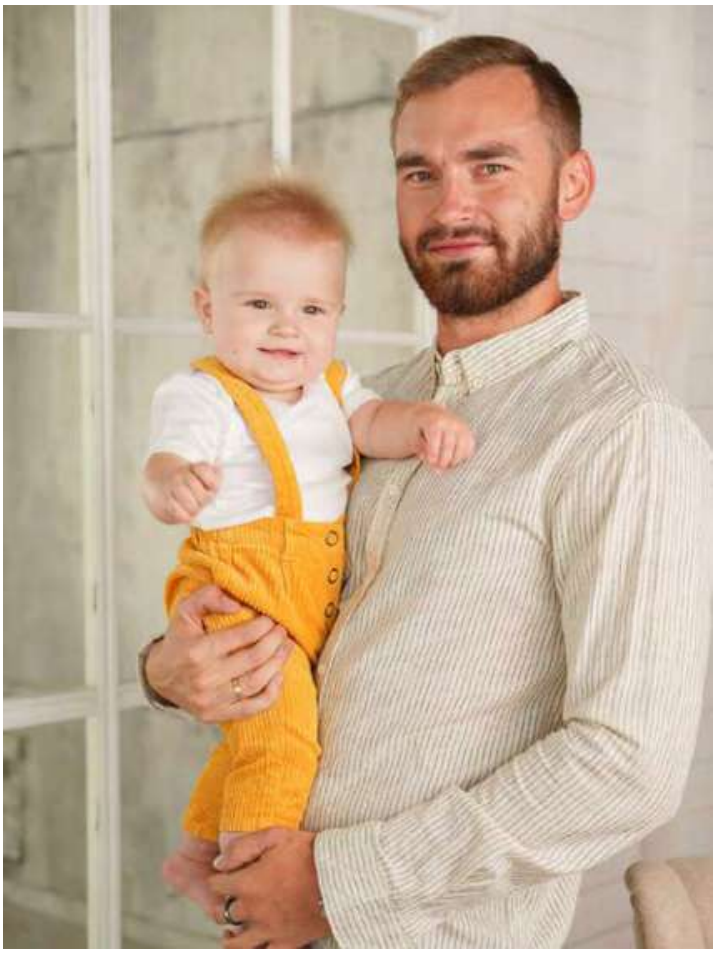




# Z tatą













Lustro może pomóc uzyskać więcej przestrzeni i objętości.

# NA RAMIONACH













# ŁAWKA JAKO PODPARCIE



Często dziecko nie współpracuje i trzeba...

częstszych przerw na karmienie


Upewnij się, że twarz
mamy nie jest zasłonięta
przez jej
włosy

















# FOTEL JAKO PODPARCIE

















# Rodzina i grupy



# Grupa rodzinna







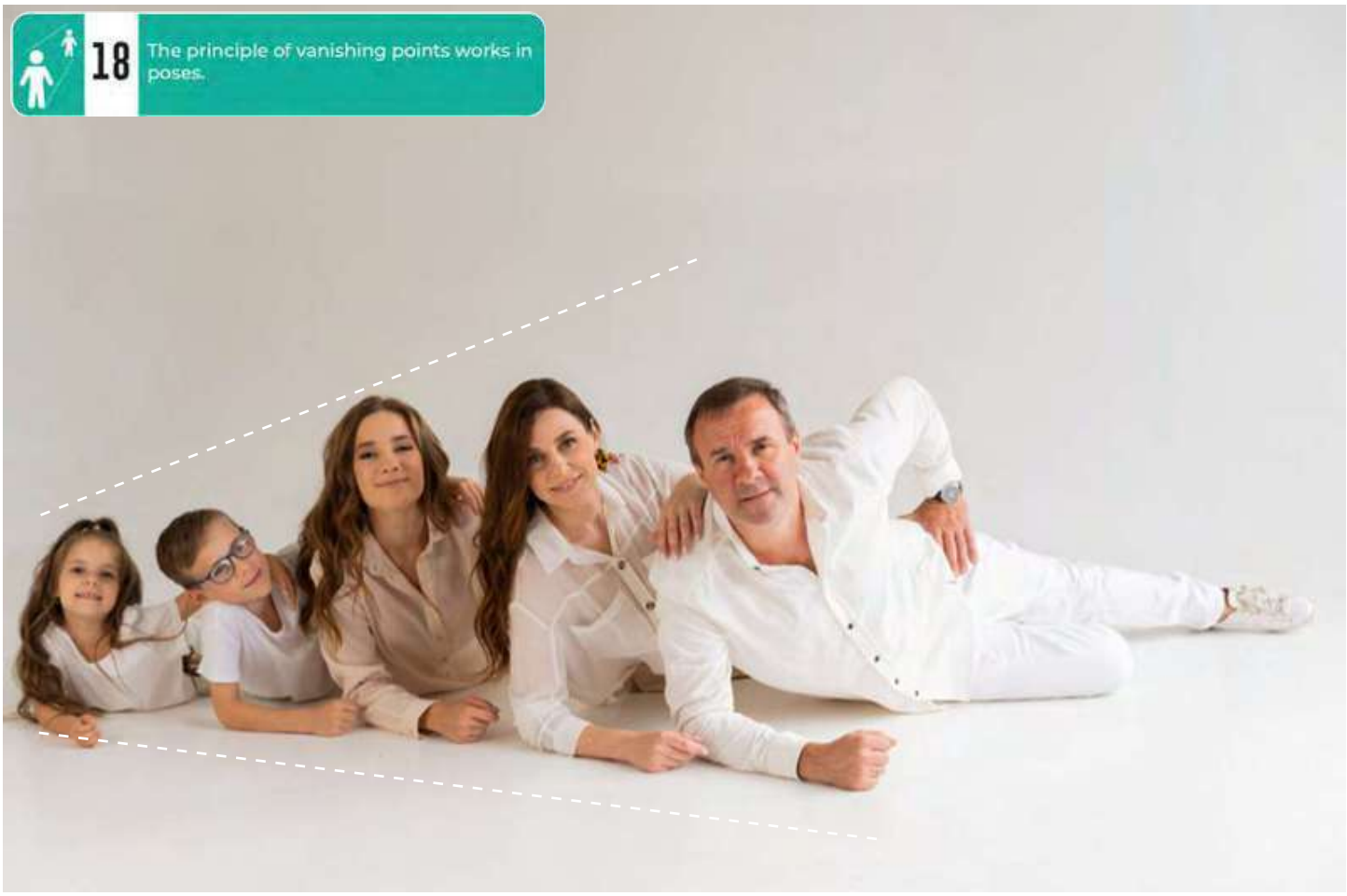

Zdjęcia od tyłu mogą być rozwiązaniem, które świetnie się sprawdza.



Kompozycja linii działa bardzo dobrze.



Niewielka zmiana ułożenia ramion w kadrze tworzy inną kompozycję.


18
The principle of vanishing points works in poses.


7
Lines are also important as a compositional structure



21 Let's use the poses to tell stories.







# Z dziadkami





14 You can structure according to height, age, sex, relationship or rank.

# RODZEŃSTWO







19 Cross glances add intimacy and connection.





2 Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow



21 Let's use the poses to tell stories.



# KOBIETY





△ 6 **Trójkąt to najsilniejsza struktura — korzystaj z niej jak najczęściej.**

# Krzesło jako podparcie (tata)







W dużych i chaotycznych grupach spróbuj utworzyć kilka trójkątów.





**7** **Linie są również ważnym elementem kompozycji.**

# Plener






5
When you can't change the number of people restructure to generate groups of odd numbers.

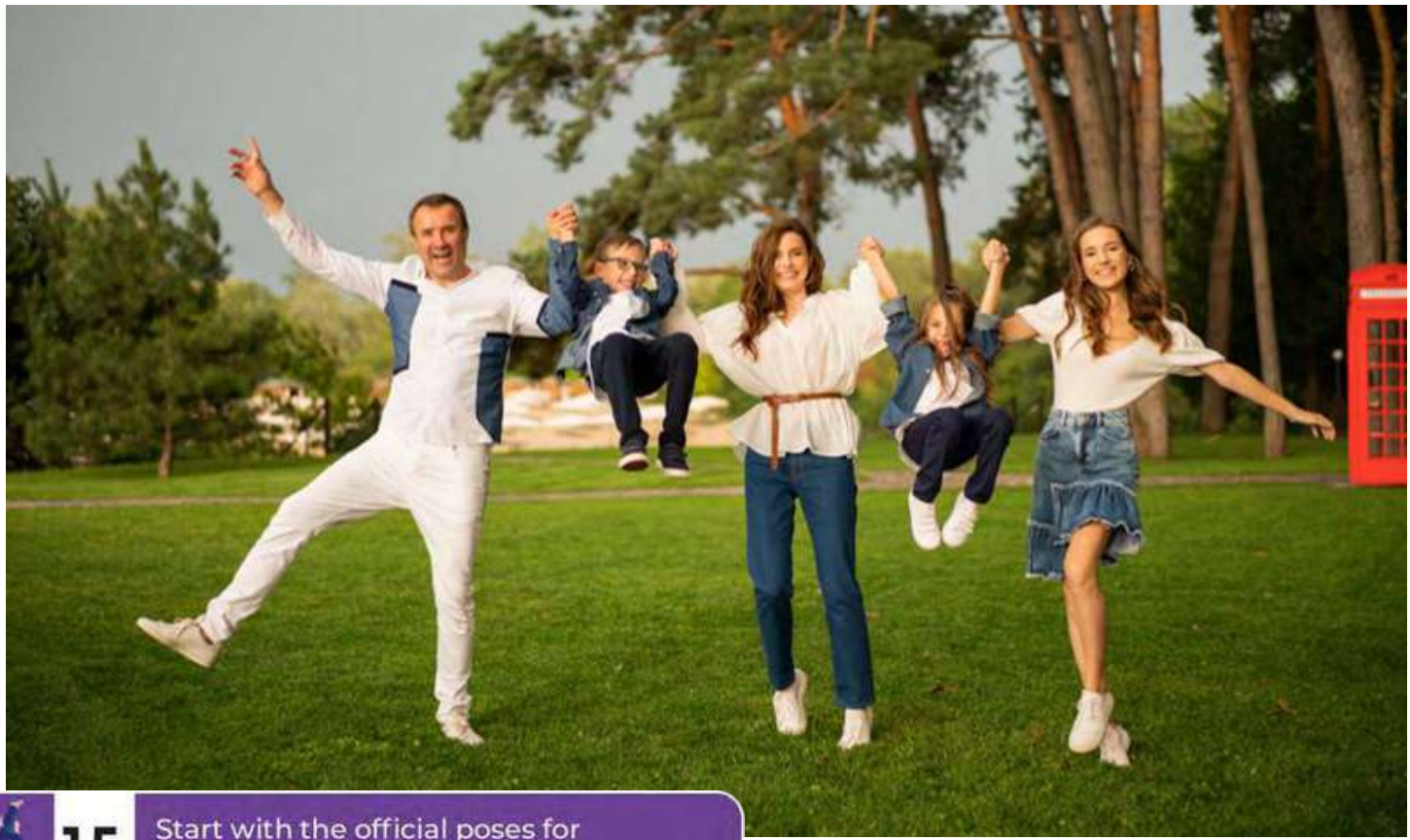


9

Im większa odległość między planami, tym wyższej wartości przysłony (f) użyj, aby utrzymać twarze w ostrości.



2 Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow



15 Start with the official poses for break the ice then get creative.



12 Find a pose that works and then play with the expressions and small variations.









# Schody jako podparcie



18 Zasada punktów zbiegu działa także w pozach.









**7** **Linie są również ważnym elementem kompozycji.**

# Drzewo jako podparcie



9 Im większa odległość między planami, tym wyższej wartości przysłony (f) użyj, aby utrzymać twarze w ostrości.



10 Always pay attention that everyone's faces are visible in the photo.



2 **Na zdjęciach rodzinnych punkty kontaktu są kluczow**





19 Cross glances add intimacy and connection.





# Siedząco











# GRUPY

# Biznes



23 In corporate photography the background is crucial.

Na tym zdjęciu prezydenci zostali ustawieni według ważności, dlatego trzeba było dodać podest.





23 In corporate photography the background is crucial.





**18** The principle of vanishing points works in poses.




**17** For large groups raise your point of view.



19 Cross glances add intimacy and connection.

**4** Odd groups of people always work better than even groups.



**6** The triangle is the strongest structure, use it as much as you can.



**„Na zdjęciach rodzinnych najważniejsze są układ i pozy.**

# Śluby

Zdjęcia udostępnione przez Roberto Cañasa.



Roberto Cañas to salwadorski fotograf z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w fotografii ślubnej.
Jedną z rzeczy, które najbardziej pokochałem w fotografii, była możliwość poznania wielu osób pracujących w branży ślubnej w moim kraju i za granicą.
Mieliśmy okazję fotografować wydarzenia w Meksyku, Kolumbii, Stanach Zjednoczonych i całej Ameryce Środkowej.



## 7 Lines are also important as a compositional structure







19 **Skrzyżowane spojrzenia dodają intymności i więzi.**


Roberto Canas
WWW.ROBERTOCANAS.COM
5
When you can't change the number of people restructure to generate groups of odd numbers.


Roberto Canas
WWW.ROBERTOCANAS.COM
10
Zwróć uwagę, aby twarze wszystkich osób były widoczne na zdjęciu.




1 The more people there are, you must take more photos to ensure that all come up with the correct expression.




7 Linie są również ważnym elementem kompozycji.



**2 Zawsze szukaj nowych kątów ujęcia (z góry, z dołu itd.).**




△ 6 The triangle is the strongest structure, use it as much as you can.



## 7 Lines are also important as a compositional structure



11 Always pay attention that the face of all be in light and not in shadow.





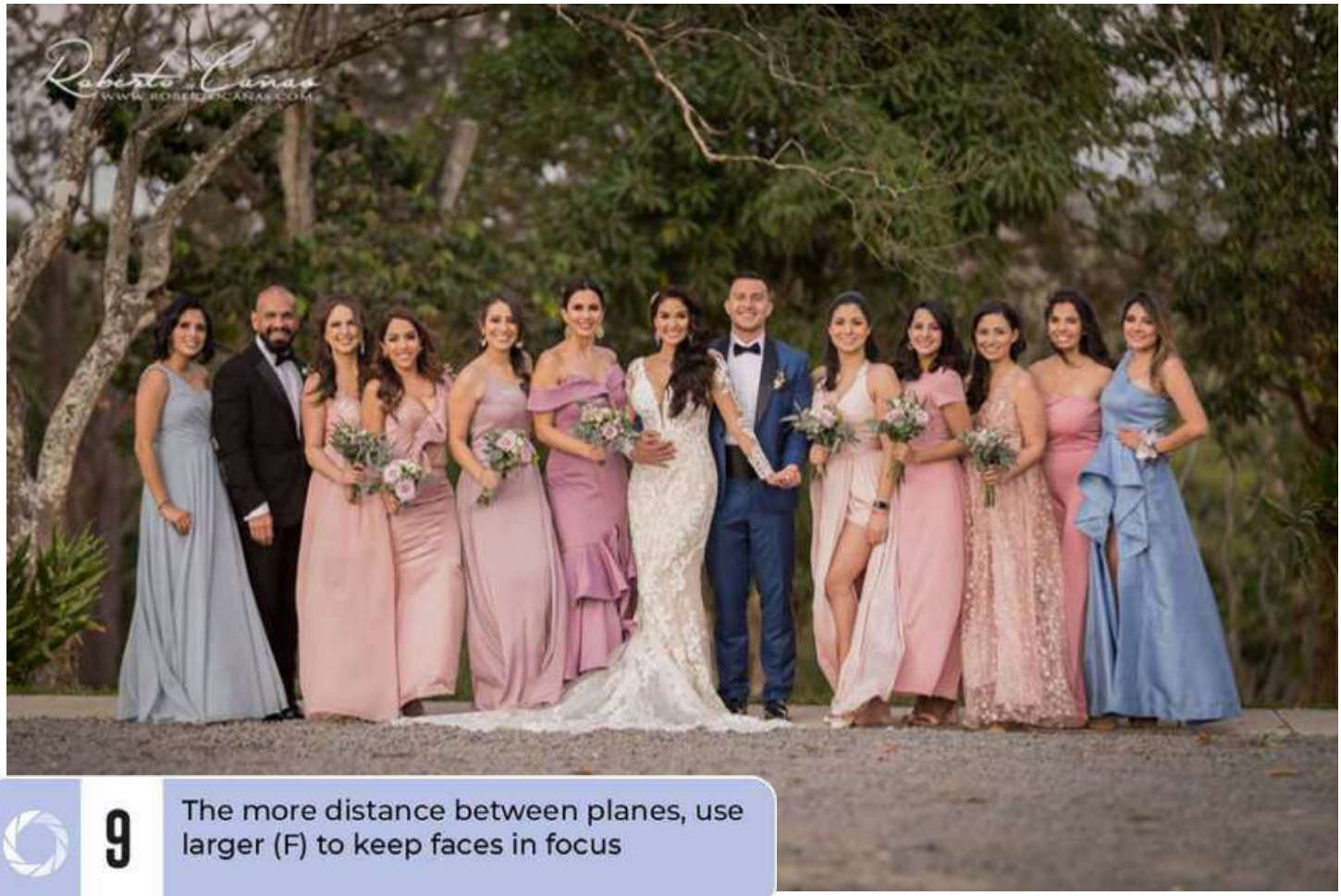


22 Let us never neglect our hands and feet.




15 Start with the official poses for break the ice then get creative.






9

The more distance between planes, use larger (F) to keep faces in focus





14 You can structure according to height, age, sex, relationship or rank.





# Moda

# Stojąco



# 11 Weight distribution is the secret

When the weight is distributed asymmetrically the lines of the body are more dynamic, this directs the view in a more pleasant way



Rozłożenie ciężaru








Money Talks
Foxy


Money Talks


Money Talks

Tak prosty element jak wysokość aparatu może mieć duży wpływ na opowieść zdjęcia.

W tym przypadku fotograf/fotografka siedzi.






**Aparat wpływa na pozy**

Krótsze ogniskowe wyolbrzymiają odległości. Dłuższe ogniskowe je kompresują.

# Przodem







Znajdź pozę, która działa, i wykonaj niewielkie wariacje rękami.







Gdy ciężar jest rozłożony asymetrycznie, linie ciała stają się bardziej dynamiczne, prowadząc wzrok ku przyjemniejszej perspektywie i harmonijnej ścieżce.

# Dynamicznie



Stabilniejsza postura do tworzenia prostych kątów





Znajdź pozę, która działa dla nas, i wykonaj
lekkie wariacje ramieniem





Poza polecana do szerokich spodni







Do tego typu pozy potrzebna jest asysta, aby zatrzymać modela/modelkę.





## 1 Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.



W modzie często trzeba podkreślać linie, a niekoniecznie krągłości.



Dramatyczne pozy, które nie sprawdzają się w innych gatunkach, bywają świetne w modzie.







Dodanie ruchu poprzez pozę to jeden z najlepszych sposobów na stworzenie dynamiki na zdjęciu.



Do tego typu pozy potrzebna jest asysta

aby zatrzymać osobę pozującą



## 1 Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.






## 1 Zasada ruchu i kierunku

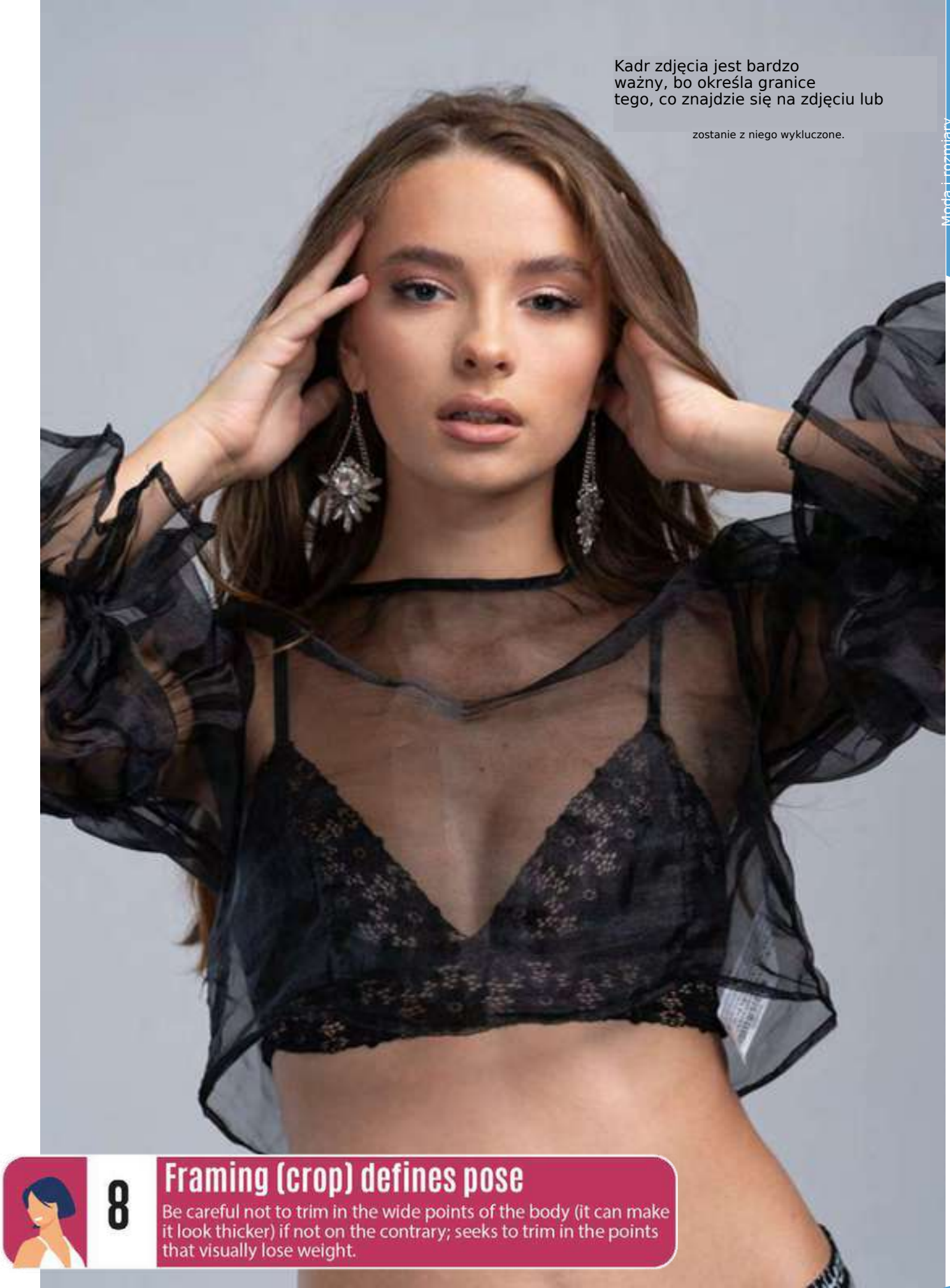
Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.

# Plan średni



Kadr zdjęcia jest bardzo ważny, bo określa granice tego, co znajdzie się na zdjęciu lub

zostanie z niego wykluczone.



8

## Framing (crop) defines pose

Be careful not to trim in the wide points of the body (it can make it look thicker) if not on the contrary; seeks to trim in the points that visually lose weight.



W fotografii mody często działa koncepcja: „Nie podchodź do mnie”.

# Siedząco

Krzesło jest dodatkiem, który pomaga, gdy kończą nam się pomysły na pozy stojące.









**Nie ma jednej pozy dobrej dla wszystkich**

Zanim ustawisz pozę, zastanów się, co fotografowana osoba ma przekazać swoim ciałem i ekspresją.

Najlepszymi osobami do tej kategorii są tancerze/tancerki albo sportowcy, ze względu na kontrolę ruchu i elastyczność.



# DODATKI

Możemy używać dodatków, aby nasze zdjęcia były ciekawsze




LOTA



Możemy zamienić drzewo
w podporę.



Możemy zamienić telefon w rekwizyt.

# Siedząco na kubiku











Nie dociskaj ramienia zbyt mocno,
aby nie wyglądało na masywniejsze.







## Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.

# Na podłodze

Pamiętajmy, aby obniżyć światła, gdy pracujemy z pozami na podłodze.

Podłoga staje się najlepszym podparciem.



W przeciwieństwie do innych kategorii, w modzie możesz zrobić prawie wszystko







# W plenerze



Nie trzeba zabierać dużo sprzętu, ale nie każda pora dnia jest dobra do zdjęć.

Testowanie różnych kątów może uczynić zdjęcie ciekawszym.



## Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać



Postawa wpływa nie tylko na rozłożenie ciężaru i sposób, w jaki widzimy ciało, ale także na nastawienie, a ono wpływa na mimikę.







# Na ulicy



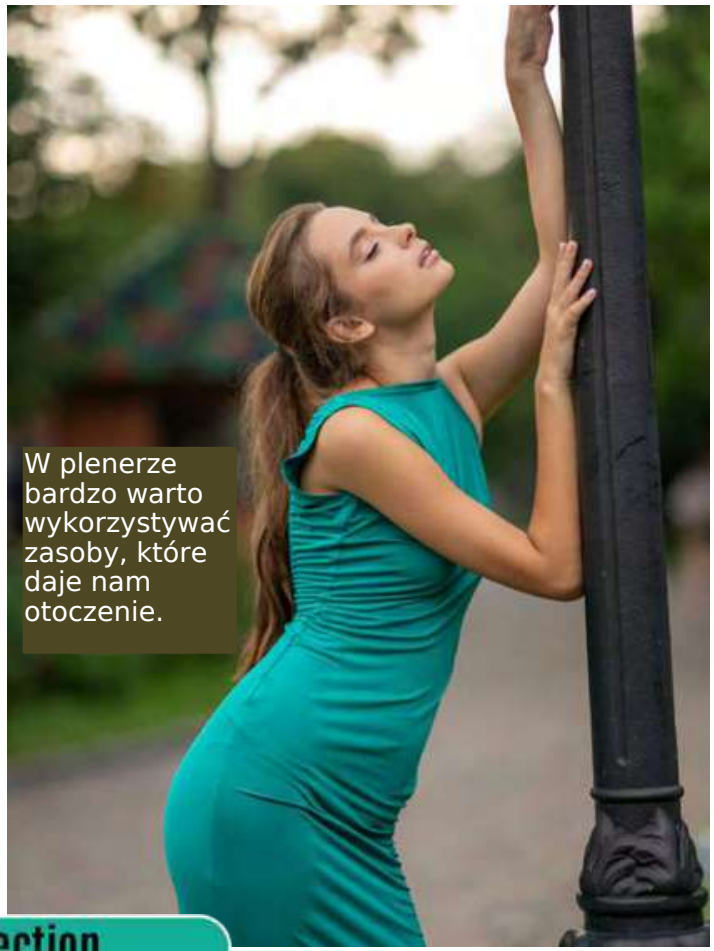


Jeśli dzień jest pochmurny, unikajmy pokazywania nieba.









W plenerze bardzo warto wykorzystywać zasoby, które daje nam otoczenie.



## 18 The rule of motion and direction

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.

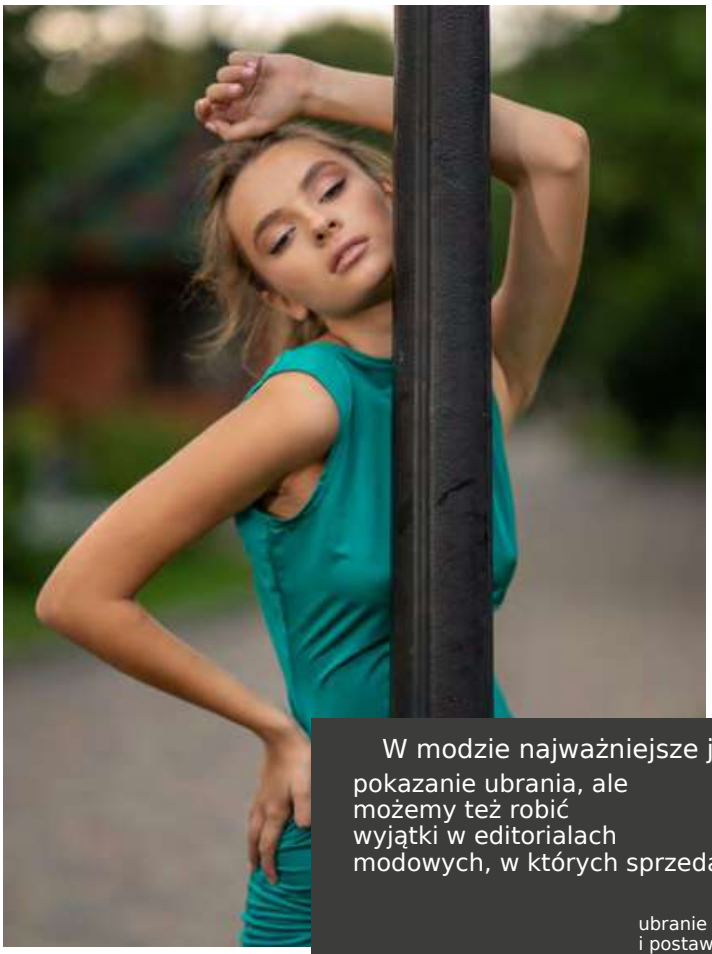


Zawsze zabieraj różne ubrania. Tym razem stylizacja nie pasuje do otoczenia.



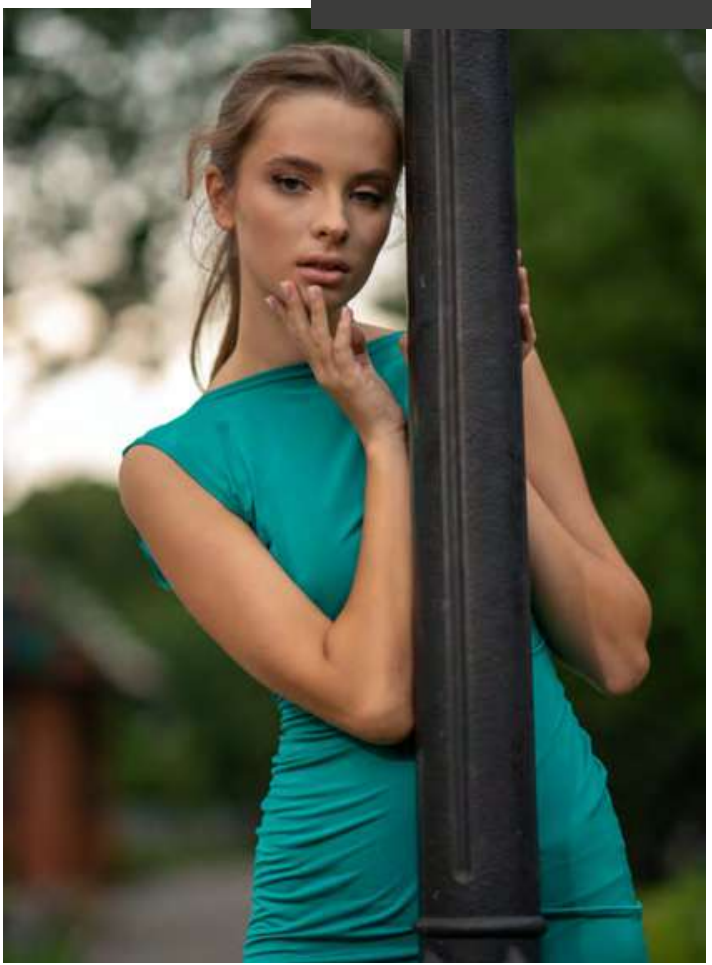


Zaleca się ustawić najwęższą część dłoni w stronę aparatu.



W modzie najważniejsze jest pokazanie ubrania, ale możemy też robić wyjątki w editorialach modowych, w których sprzedajemy ubranie i postawę.





# Oparcie o ścianę





1

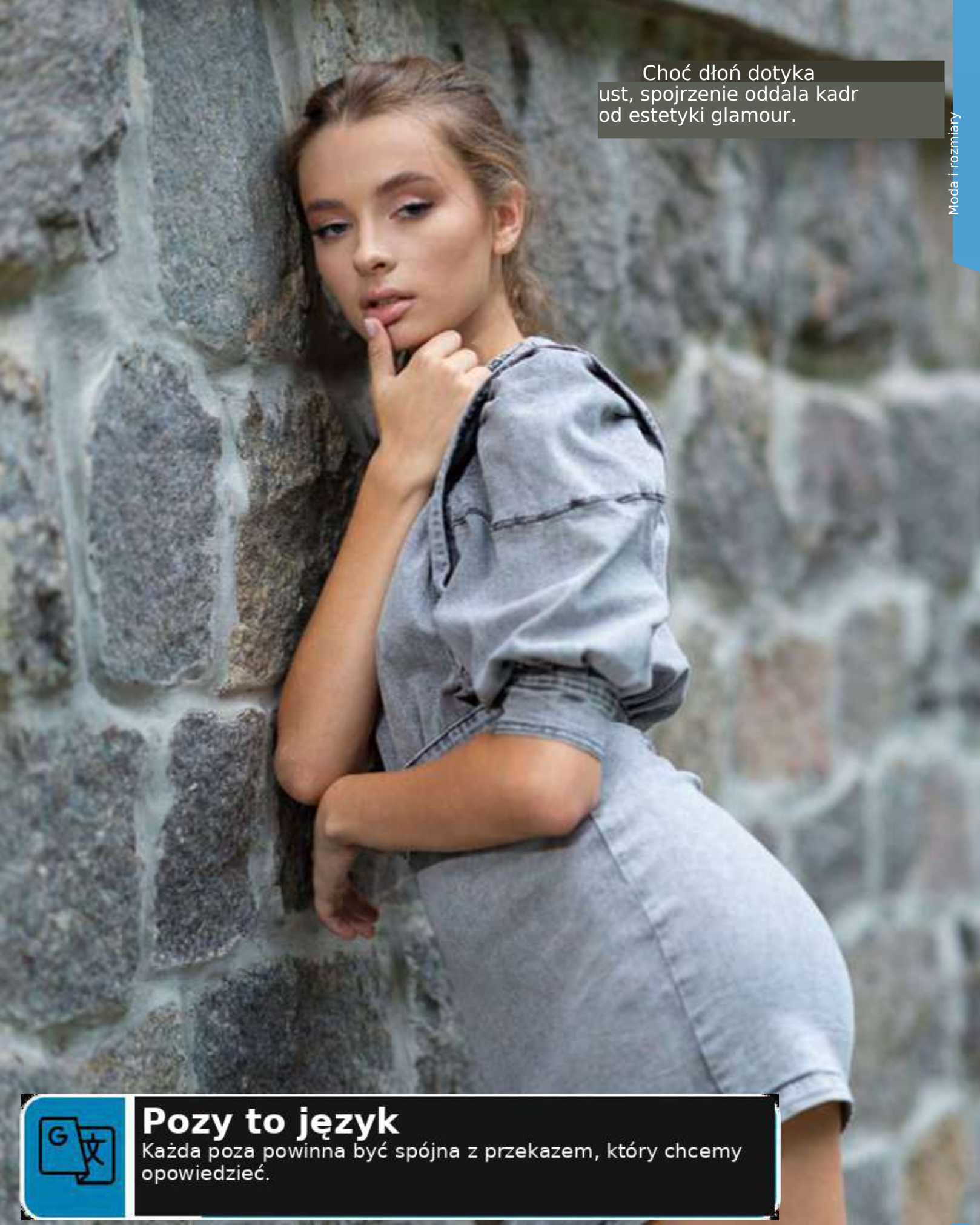


2

Znajdźmy pozę,
która działa,
i wykonujmy tylko
niewielkie wariacje.







Choć dłoń dotyka ust, spojrzenie oddala kadr od estetyki glamour.

## Pozy to język

Każda poza powinna być spójna z przekazem, który chcemy opowiedzieć.




Zawsze szukajmy
figur
geometrycznych.







# Duży rozmiar



# Stojąco










Oddziel
łokcie od
ciała









# Siedząco













Poza odpowiednia do spódnicy





# Nachylenie










## Myśl geometrycznie

Z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej uzyskać dobre pozy, gdy patrzymy na ciało jak na układ geometrycznych kształtów.

# Oparcie o ścianę



Nie bójmy się pokazywać krągłości osoby fotografowanej.


Nogi w kształcie X


Oddziel łokcie od ciała.

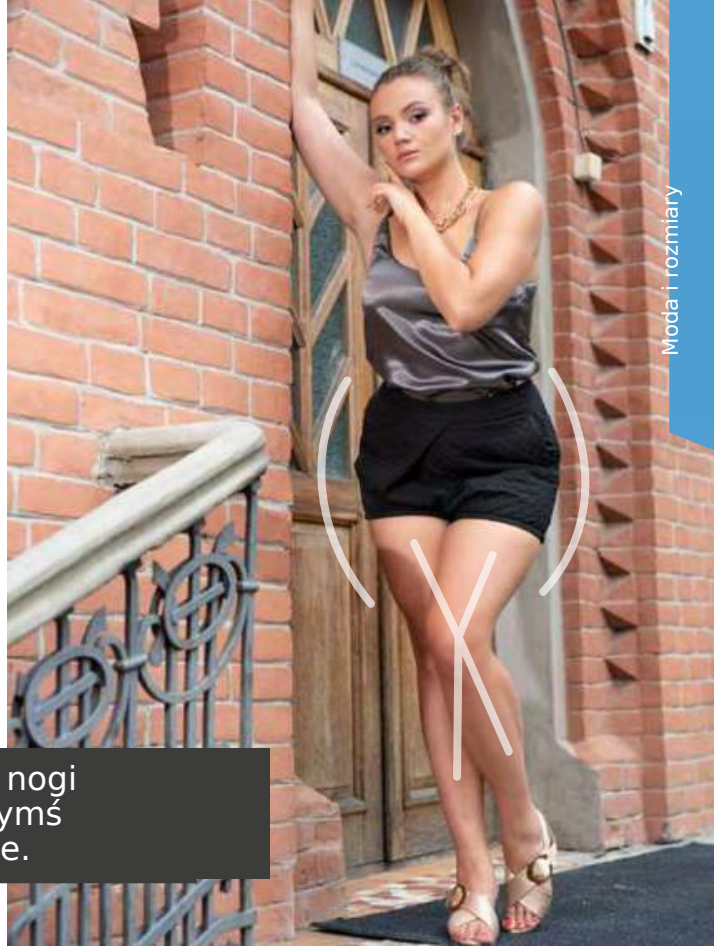

Szukaj miejsca, w którym nogi łączą się w jednym punkcie.


Ramiona uniesione, aby podkreślić twarz

# W PLENERZE







Połącz nogi
w którymś
punkcie.





# Siedząco




Zawsze oddzielajmy
rękę od ciała.







# Nastolatki i dzieci

# Dziewczynka stojąca







# Dziewczynka na podłodze







Tym ułożeniem ramienia podkreślamy twarz.





# Dynamicznie









18

## Zasada ruchu i kierunku

Fotografia przedstawia czterowymiarowy świat w zaledwie dwóch wymiarach. Głębię i objętość można lepiej oddać za pomocą światła i kompozycji.

# Rekwizyty - schody









# Chłopiec stojący



Ważne jest, aby mieć pozę bazową i wprowadzać tylko niewielkie zmiany.












# Chłopiec na podłodze









# Rekwizyty - balony











# Nastolatki stojąco











# Nastolatki na podłodze











Twórzmy figury geometryczne.





# Oparcie o ścianę





Możemy zamienić ścianę w podporę.













# Nastolatki - dynamicznie









# Kwiaty jako rekwizyt do ciekawszych zdjęć











# Nastolatki stojąco









## 10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.

# Nastolatki na podłodze







Podłoga staje się najlepszym podparciem.

# Oparcie o ścianę











# Stołki dla nastolatków











# Grupy stojące

















# Grupy na podłodze











# Ze zwierzęciem domowym









# Historia miłosna



# Mężczyzna stojący z tyłu





Bardzo ważne, aby osoby fotografowane dobrze czuły się podczas sesji.





# Kobieta stojąca z tyłu







Wygląd i spojrzenie pomagają zbudować większą intymność.











Wygląd i spojrzenie pomagają zbudować większą intymność.













Warto też dodać pozom odrobinę zmysłowości.





# Profil w pokoju

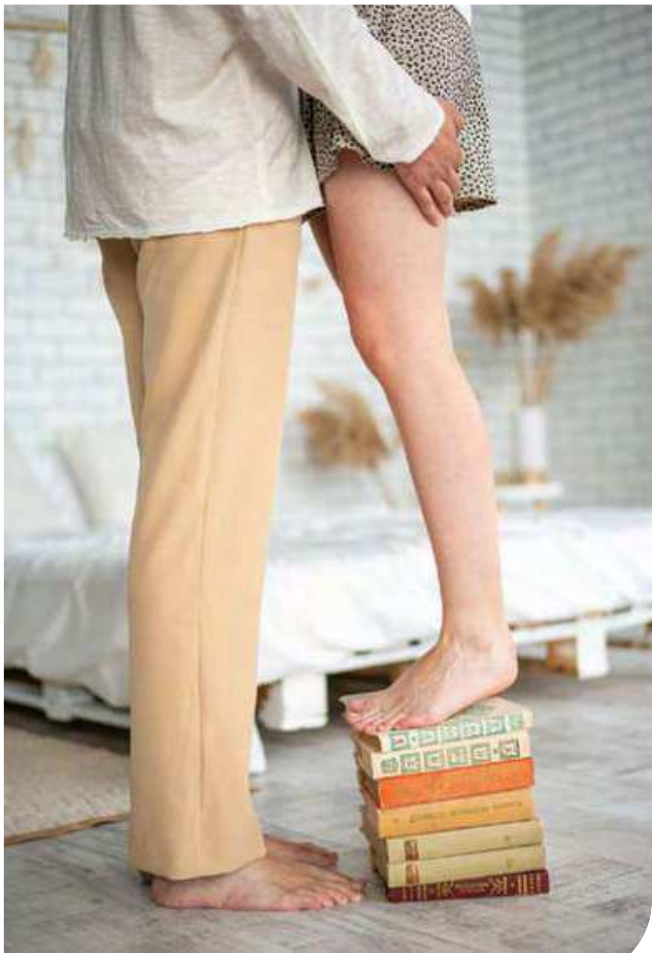
Możemy uzyskać bardziej intymną i swobodną atmosferę w danym otoczeniu.



Gdy jedna osoba jest wyższa, trzeba wykorzystać dostępne elementy, aby wykonać pozę.

To pomaga też tworzyć zdjęcia inne niż u pozostałych fotografów.













# TYŁEM

Gdy ukrywamy fragmenty sceny, dodajemy tej pozie odrobinę tajemnicy.







Zawsze szukamy póz
z nutą romantyzmu.





# ŚCIANA

Światło z tyłu może bardzo dobrze zadziałać.











# Na rękach





Przy wykonywaniu tego typu pozy zawsze bierz pod uwagę ciężar osoby fotografowanej.





# Ona siedząca

Możemy wykorzystać fotel lub krzesło, aby wykonać ten rodzaj pozy.











# Łóżko

Łóżko jest idealnym podparciem dla póz intymnych i swobodnych.



Gdy znajdziemy pozę, która działa, wystarczy tworzyć niewielkie wariacje.









Szukajmy kątów, które sprawią,
że nasze pozy będą ciekawsze.























Pamiętajmy, aby zawsze próbować opowiadać historie.

# Sofa

Możesz używać rekwizytów, aby pomóc opowiadać historie.







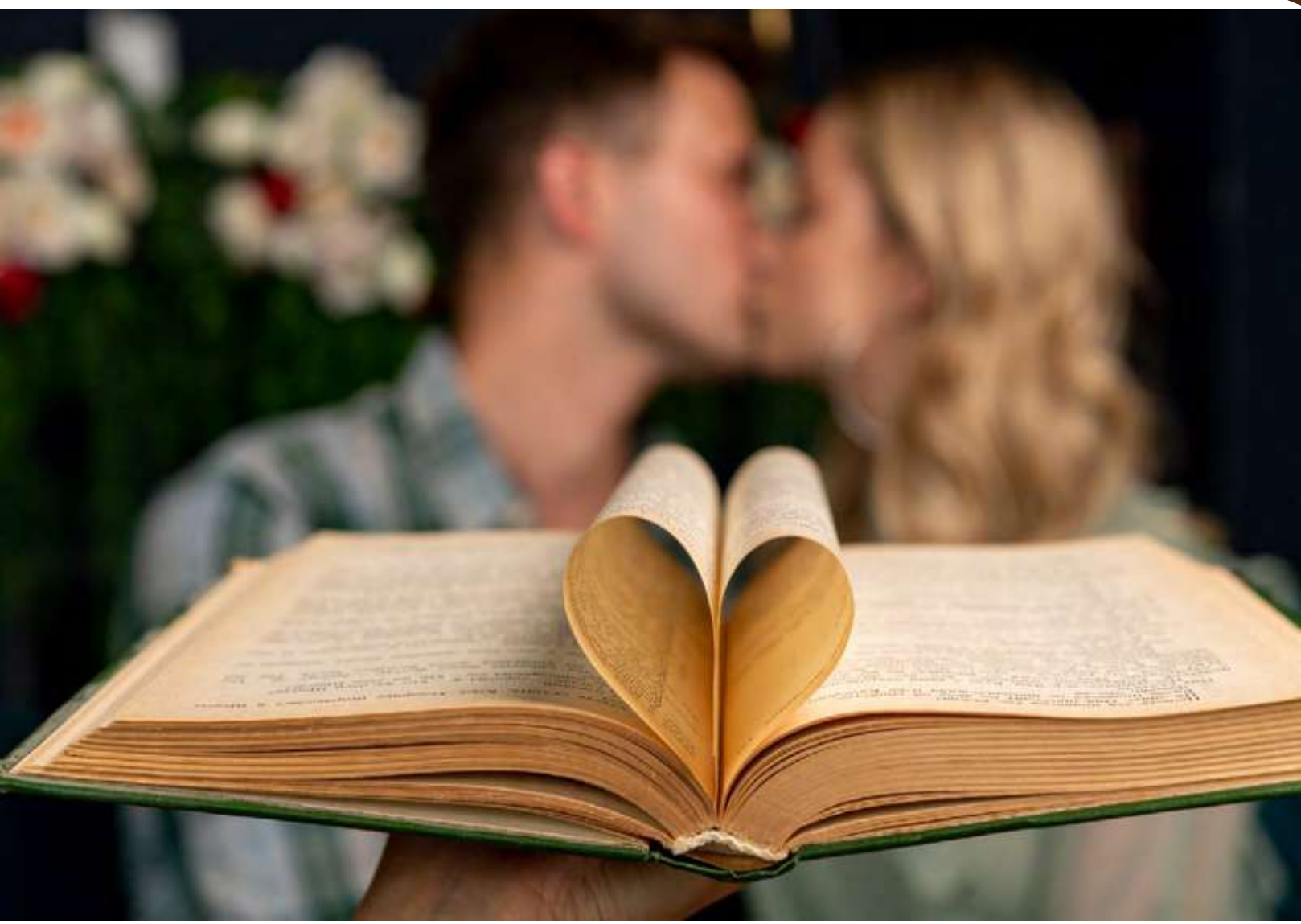




# Książki jako rekwizyty

Możemy użyć książek, aby opowiadać nasze historie.







# Plener o zachodzie słońca

Musimy wybrać odpowiedni moment, aby wykonać
ten typ zdjęć w plenerze.
Takie zdjęcia wyglądałyby zupełnie inaczej,
gdyby zostały wykonane w południe.



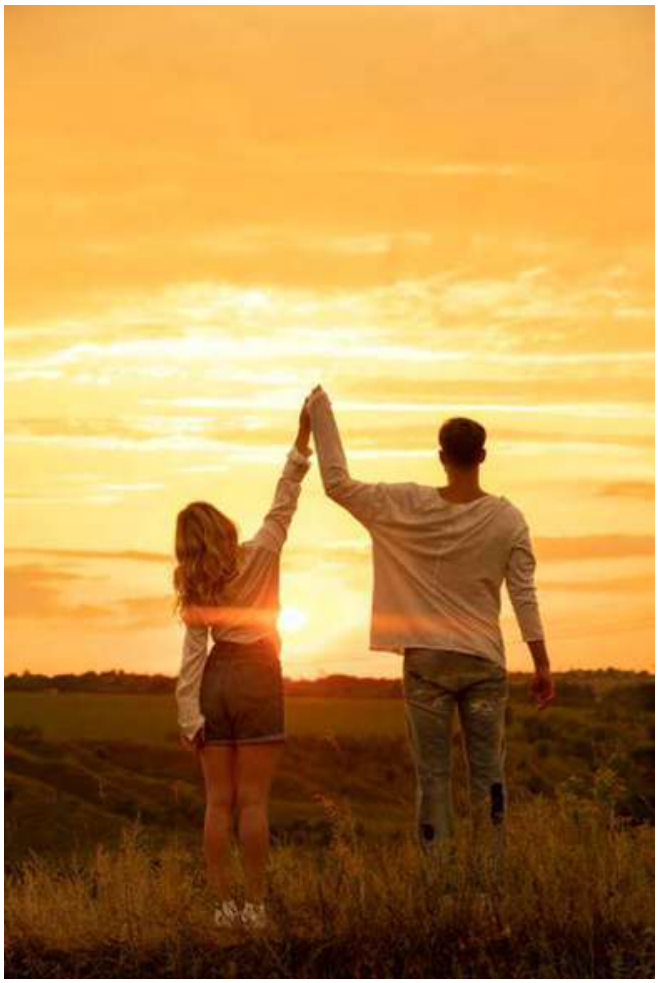


Tworzenie figur i liter może być bardzo pomocne.

















Pamiętajmy o znaczeniu opowiadania małych historii.


Wykorzystujmy zasoby
otoczenia.

# Strój kąpielowy



Możemy użyć dłoni, aby mocniej podkreślić twarz i talię.

Ważne jest, aby dobrze dobrać wysokość aparatu i uzyskać punkt, który idealnie dzieli scenę.

Zawsze twórzmy trójkąty.



# Stopa na plaży



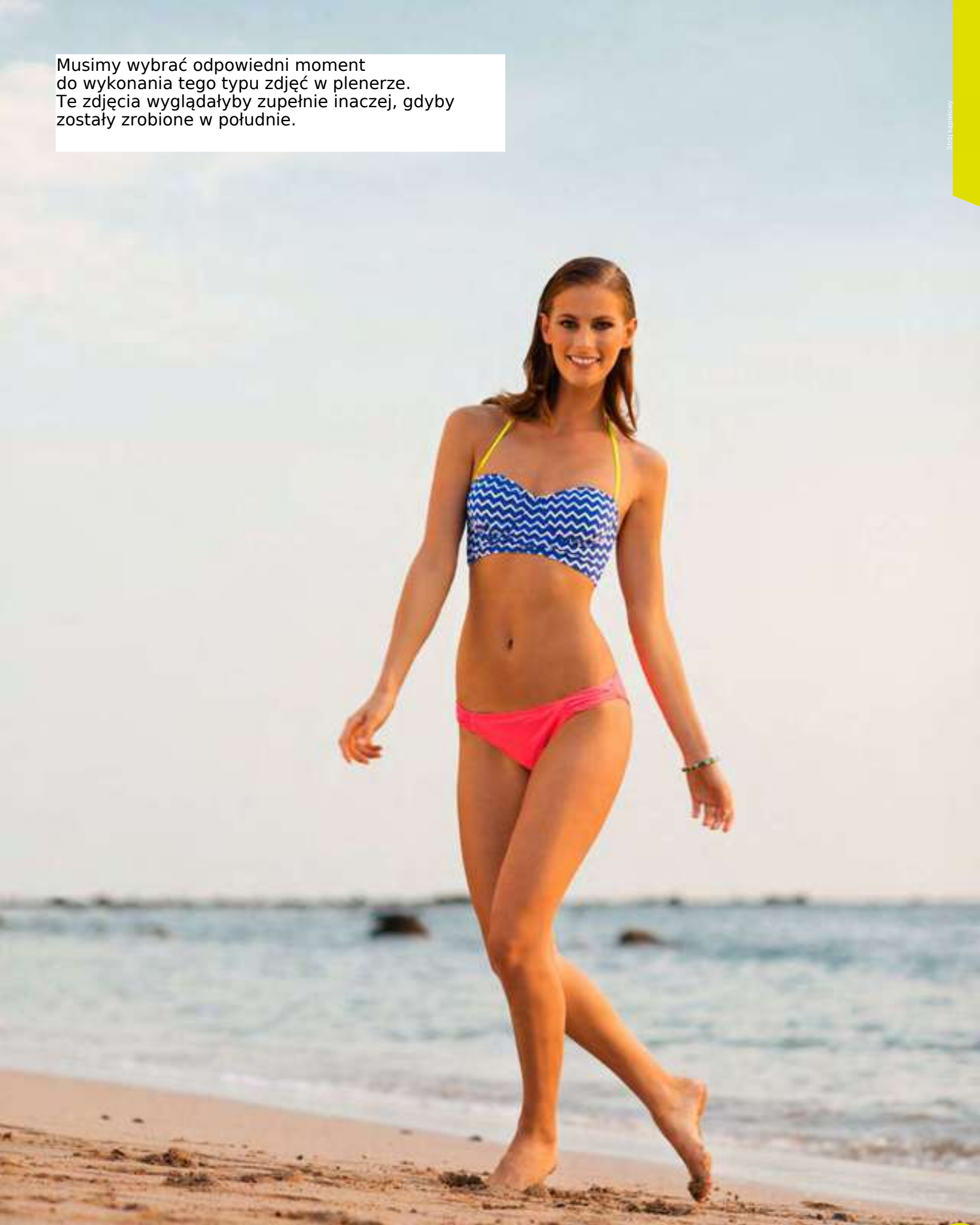
18

**The rule of motion and direction**

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.



Musimy wybrać odpowiedni moment
do wykonania tego typu zdjęć w plenerze.
Te zdjęcia wyglądałyby zupełnie inaczej, gdyby
zostały zrobione w południe.



# Taras



**Postawa, postawa, postawa**

Osoby o dobrej postawie prezentują się atrakcyjniej niż osoby o słabej postawie.



Aby uniknąć problemów ze światłem z tyłu, warto użyć błysku lub blendy.



# Leżanka przy basenie



Zawsze staramy się tworzyć kształty geometryczne.

































# Leżąco przy basenie











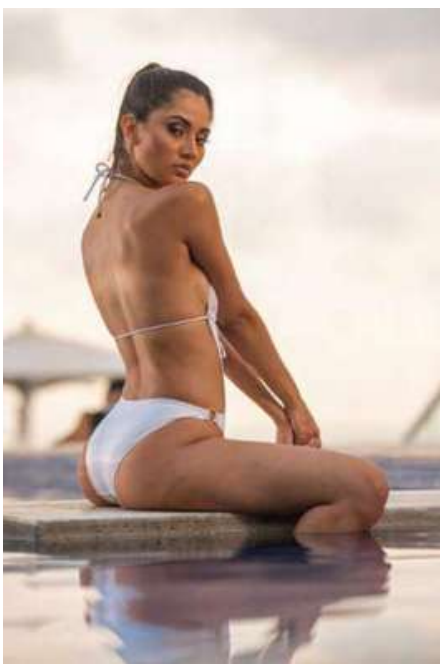

# Siedząco przy basenie












# Stojąco przy basenie



Pozy asymetryczne są zawsze ciekawsze.



Rozłożenie ciężaru jest bardzo ważne.





# Stopa na plaży II



Asymetryczne rozłożenie ciężaru jest ważne.





Twórzmy figury geometryczne.





# PLAŻA NA PIASKU

Przy tym typie pozy ważne jest, aby osoba fotografowana tańczyła albo uprawiała sport, ze względu na trudność pozy.













# Klęcząc na plaży



Wygięte plecy.





# Leżąco na plaży









Dobór dobrego obiektywu może być bardzo korzystny.

1

## Expression is the most important thing

The human being is an expert reading micro expressions and if the subject feels uncomfortable we can detect it in fractions second.



## 5 The camera influences the poses

Shorter focal lengths exaggerate the distance.

Longer focal lengths compress the distance.



# Hamak



Strój kąpielowy










# Przy basenie, stojąco
# Z nachyleniem



Jeśli ustawimy aparat
z niskiej perspektywy, możemy sprawić,
że osoba fotografowana będzie wyglądać na wyższą
i bardziej wysmukloną.













## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.

# LEŻAK











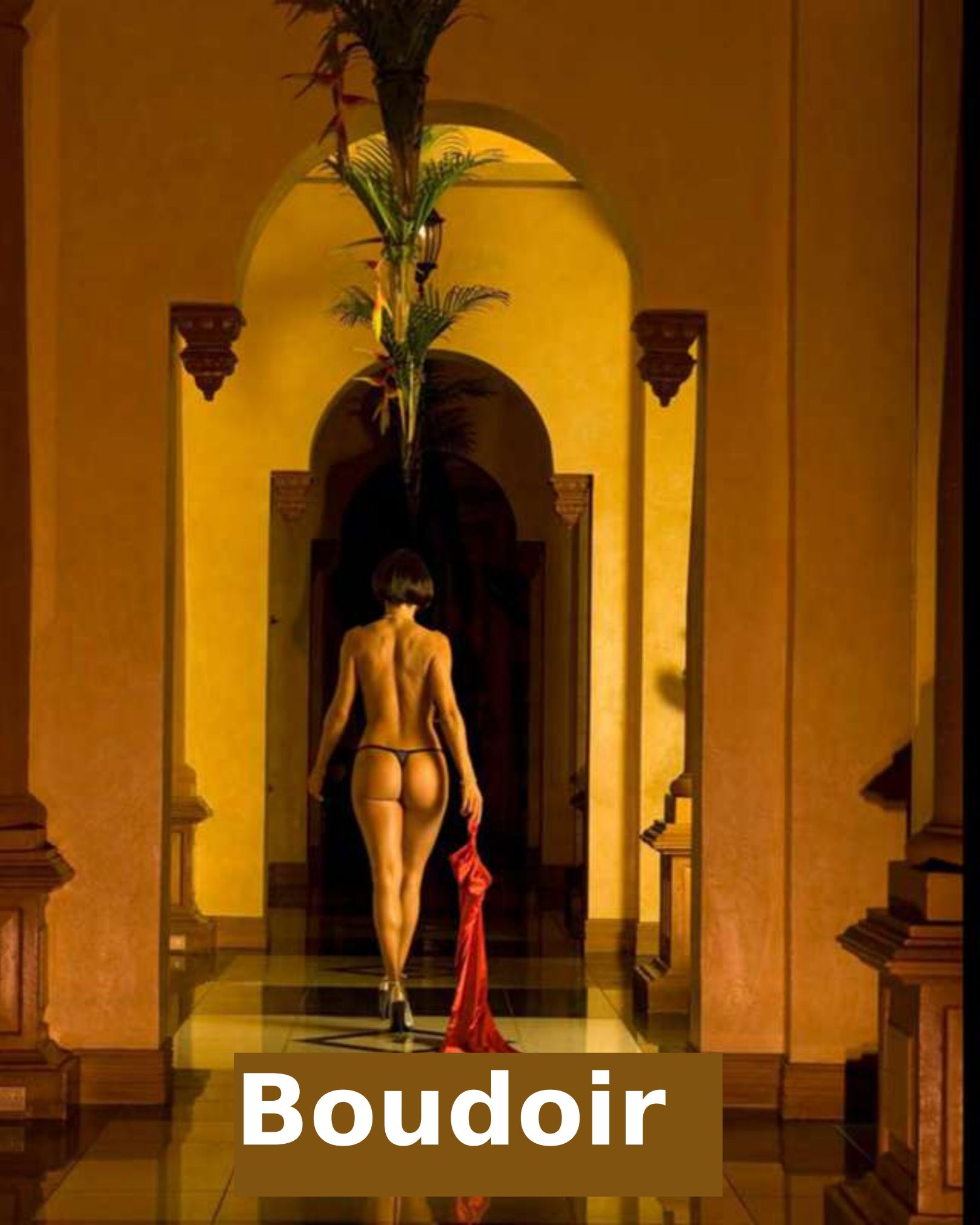











Boudoir

# Stojąco











## Zasada asymetrii

Im więcej asymetrii, tym większa dynamika.



# Stojąco przy drzwiach





## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.







Delikatne przechylenie aparatu pomaga dodać pozie więcej dynamiki.

# LUSTRO



Warto zmieniać różne rodzaje kątów i pochylenia aparatu.



## Przerysuj pozy

To, co codzienne, bywa nudne. Jeśli chcesz, by poza była interesująca, pójdź o krok dalej i lekko ją przerysuj.

# ŻALUZJE





Oświetlenie w małych przestrzeniach może być trudne.





## 14 Exaggerate the poses

The everyday looks boring, if we want the pose to be interesting we have to go a step forward and exaggerate.



# SCHODY



Bardzo ważne jest wykorzystanie zasobów, które daje nam otoczenie. Już przy jednym źródle światła możemy uzyskać dobre rezultaty i bawić się cieniami.







## 11 Weight distribution is the secret

When the weight is distributed asymmetrically the lines of the body are more dynamic, this directs the view in a more pleasant way









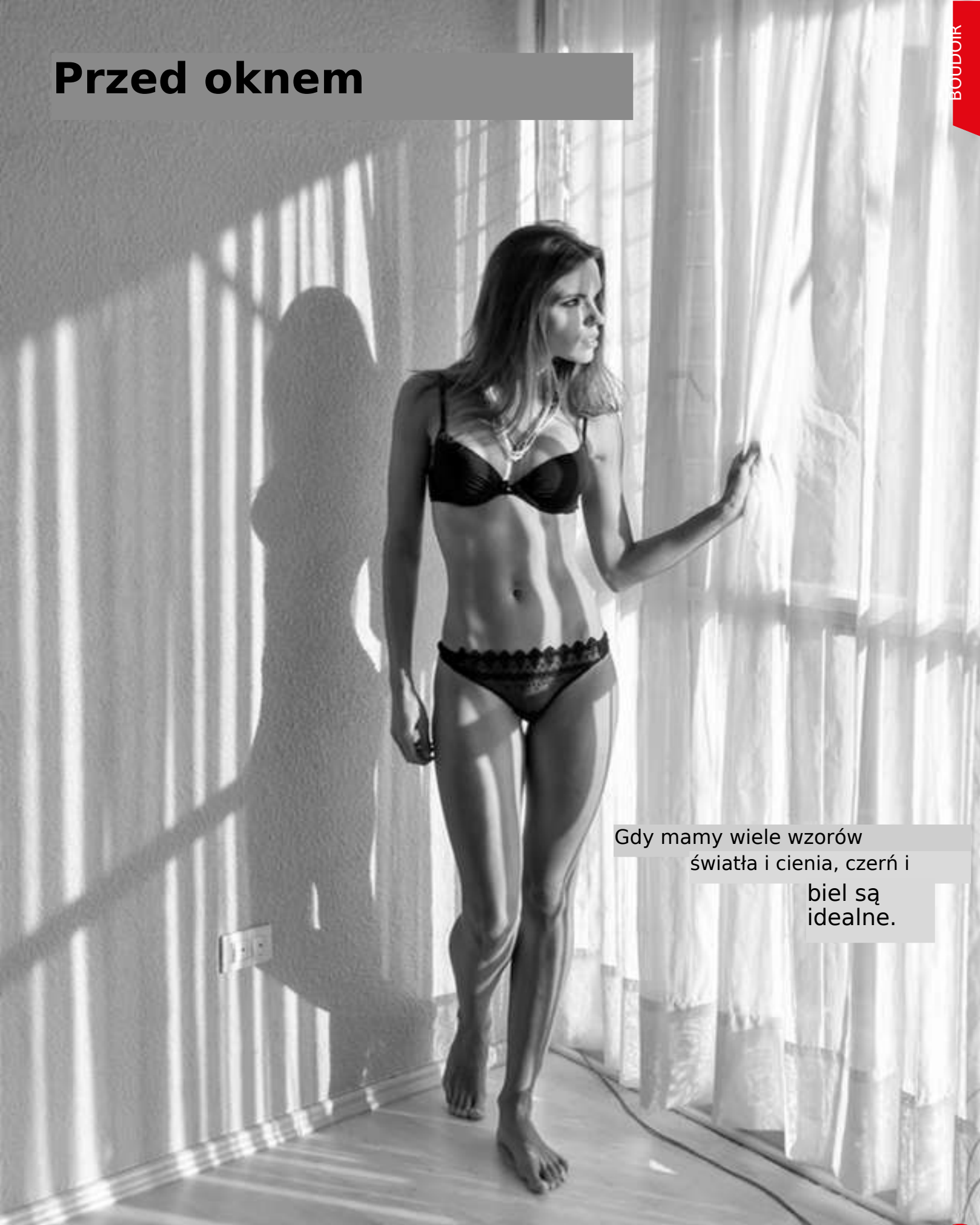
## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





# Przed oknem



Gdy mamy wiele wzorów światła i cienia, czerń i biel są idealne.





## 7 Lighting defines the pose

The Light can make you see thicker (when we illuminate wider) or thinner (when we leave more shadows).





# Między zasłonami





Każde ciało jest inne. Nie szukajmy ciała idealnego,

lecz...
zmysłowości osoby fotografowanej.





## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.







# Balkon







18

## The rule of motion and direction

Photography is the representation of a 4-dimensional world in just 2.
The volume (3D) can be better represented using light and composition.





# Kąpiel







## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





Włosy na twarzy nie zawsze są błędem;
nadają zdjęciu bardziej naturalny wygląd.



## 14 Exaggerate the poses

The everyday looks boring, if we want the pose to be interesting we have to go a step forward and exaggerate.





**Wanna**
**Ważne, aby tło było**

w harmonii z naszym tematem.











# Taras

Fotografia boudoir zazwyczaj odbywa się w studio, ale tym razem szukaliśmy

sesję innego miejsca, aby stworzyć Dzięki temu sesja stała się ciekawsza.





Idealne miejsce zostało wybrane tak, aby linie prowadziły nasz wzrok do punktu zainteresowania.







## 10 The pose starts from the feet

Always, even if we are only taking photos of faces, we have the whole body.





# Łóżko





## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





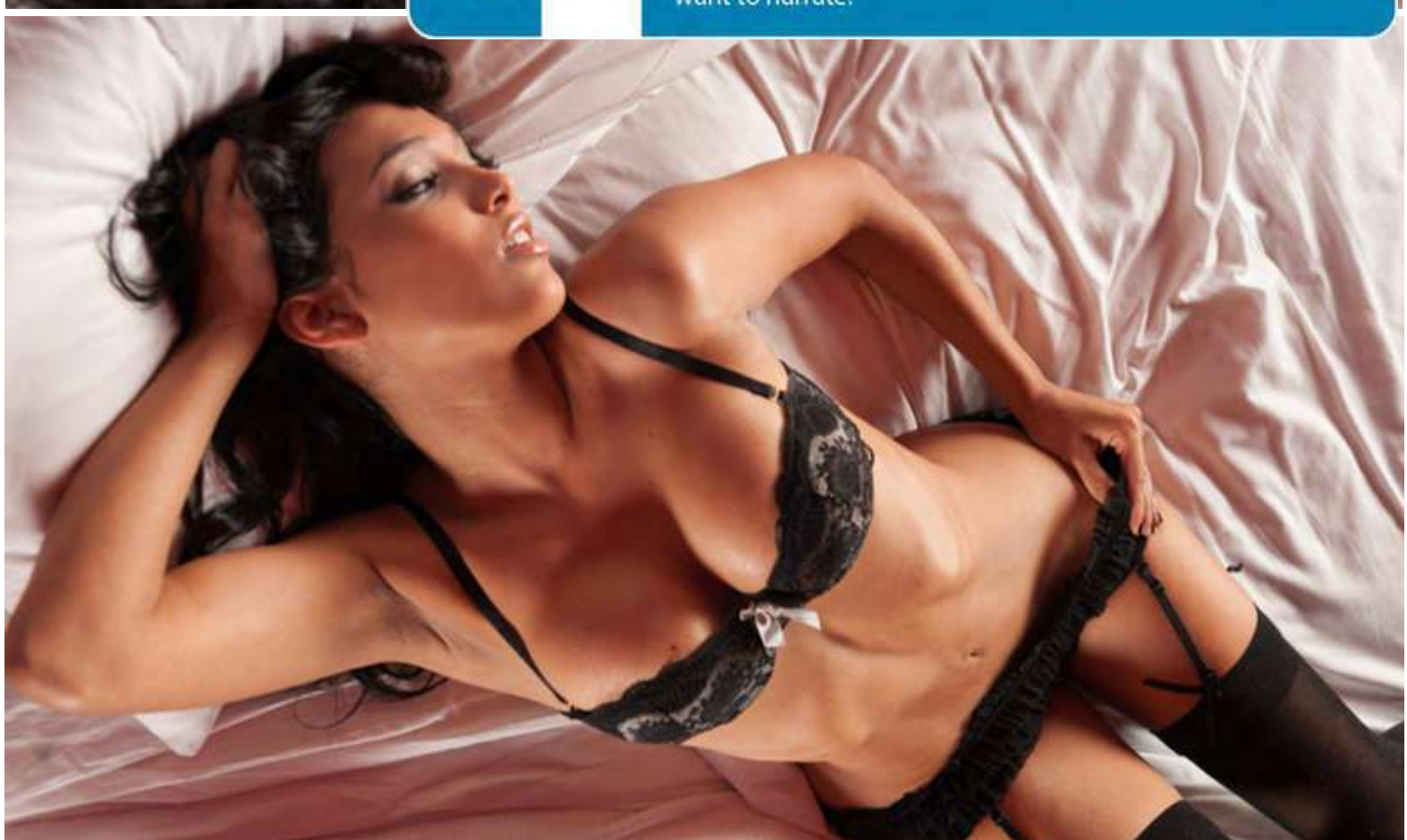




17

## Poses are a language.

All the poses have to be congruent with the message we want to narrate.





Są kobiety bardzo
eleganckie; nie trzeba ich
na siłę sensualizować - sama elegancja wystarczy.



Kolor również jest ciekawy, ponieważ pozwala zobaczyć odcień skóry, co dodaje kobiecie więcej zmysłowości.









# SOFA

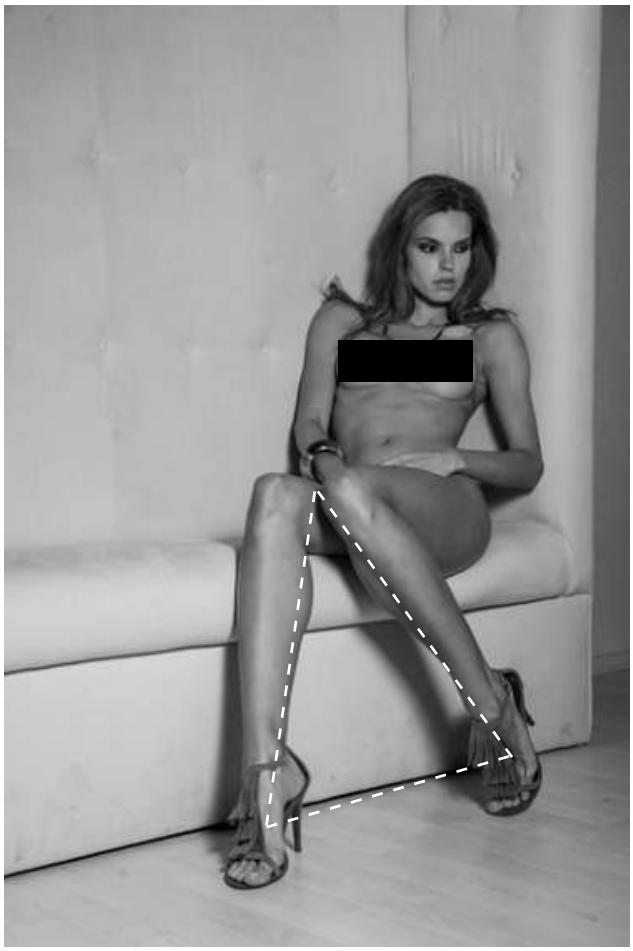




# 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.









Poza pomaga ukryć ubrania osoby fotografowanej.



Ubrania mogą stać się częścią scenerii.



# Na podłodze





## 13 Think geometrically

In my experience it is easier to achieve good poses when we see the human body in the sense of geometric shapes.





