

指導Model擺Pose的確是十分困難，盡可能「抄得就抄」，不時拿些精彩的Model相作為參考，例如大師級作品集、網上靚相等，這樣累積一堆較好的Pose，現場指導Model擺Pose時亦有更佳效果。

站立姿勢



坐直姿勢



躺臥姿勢



戶外拍攝小道具

於戶外拍攝時，一些小道具的幫助可以令Model擺Pose更舒服，一般倚牆挨檯就最好，其次是利用雜誌或眼鏡之類，令Model在擺Pose的時候更為舒服。同時亦可以輔助拍攝的作用。特別可以針對經驗不足的Model，能改善他們不自然的神情。



▲雜誌是好道具，手拿著雜誌亦即有事可做了，Pose貼近生活化，亦比較自然。



▲如果Model不熟悉擺Pose的方法，不妨讓她依靠牆壁，這樣效果會更好。



▲眼鏡也是簡單而有用的道具，用處有兩個：(一)在頭髮凌亂或被吹散時當頭箍；(二)當襯托品，用在陽光普照時最適合，陰天切勿使用，否則會被人笑！



▲筆記簿是示範Model不望鏡頭的最佳選擇，Model完全有理由不望攝影師，對於膽小怕羞的Model是好使好用的道具。

Model Pose要注意

頭髮整齊，應見到眼睛

雙眼盡量望鏡頭

任何時候背部都要伸直

腿部不要變或「鋤頭腳」



Model保持甜美笑容

支撐身體的手臂勿太過用力

腰部盡量扭動，形成美麗體態

戶外的坐姿攻略

戶外拍攝時也有很多Pose可以安排，利用戶外環境，Model可以發揮的空間比室內影樓更多，但純粹Pose的話，戶外、戶內的姿勢可以共用。如果安排Model於戶外長椅安坐，就要特別注意Model雙腿的姿勢，特別是穿裙的女孩子，恰當的姿勢可以避免「走光」，亦能延伸Model肢體，令她們更美麗。



▲坐在長椅上的Model身形太正直，和「坐禪」沒有兩樣，有如影學生相。



▲將小腿斜放，可以改善呆板感覺，當然較好，但仍有很大修正空間。



▲Model的小腿分開，是較正統的擺法，望上去活潑些，亦較有青春氣息。



▲始終是要側身斜放雙腿才是較好的安排，Model立時變得有立體感。



▲利用側面拍攝，再配合Model的身形，此時無論Close拍攝還是全身拍攝，Model的姿勢都能不俗。



▲這是較為有線條感的Pose，Model要擺得好並不困難，雙腿基本已成固定，但上身則可由此基礎再變化，姿勢可以更多、更美。

Tips

雙腳小注意

當Model斜放雙腿時，仍需要伸直腳尖，如果吊起則帶有強烈輕佻感，不能成為好Pose，各位拍友一定要注意。

腳尖伸直



腳尖吊起



9 望鏡頭還是不望鏡頭

長久以來，拍友都為Model望鏡頭和不望鏡頭的問題而煩惱，有些朋友覺得Model只望鏡頭實在太悶，有時不望鏡頭新鮮感較強。

其實並非純粹不望鏡頭就叫成功，想想為甚麼可以不望呢？是否應該為Model安排一些目標，例如垂低眼簾望著流水、若有所思地望著遠方。亦即是要求能表達Model的感情而不望鏡頭，在此底線之下，Model望不望鏡頭是有目的而做的。

如果Model根本沒有其他目標，又沒有能力在不望鏡頭時表達感情，雙眼會變得空洞、生硬，倒不如望著鏡頭為好，否則不望鏡頭只是畫蛇添足。



▲ Model不望鏡頭，但雙目空洞，毫無目標，不如望著鏡頭。



▲ Model望著鏡頭，感覺好得多，而且容易和攝影師有交流。

不同角度臉孔變化大

不同取景角度對Model的臉型影響很大，如果我們用不同角度觀察，就會發現Model的臉部活脫是變成幾個不同樣子，

高角度

► Model額頭較闊，鼻子修長，容易削尖下巴。但如果Model向上望，則要小心見到「反白眼」。



水平

► 水平拍攝的時候，Model是比較容易處理，當然感覺亦只是普通，不是十分特別。



低角度

► Model的臉部被拉長，下巴明顯，而鼻子變短，並且會見到鼻孔，所以要非常小心處理，其實較少這樣拍攝Model。



10 雙腳變單腳

有時攝影師不太注意一些細微Pose錯處，例如Model的雙腿位置。一般Model的雙腿並排時，可以一前一後地擺放，如果完全並排，從側面拍攝時，就像變成「獨腳」一樣，所以一前一後地安排Model雙腳會較好，同時亦可以增加相片立體感。



▲ Model雙腳並排，變成了獨腳人。



▲ Model的雙腳以一前一後地擺放，可增加立體感。

Tips

腳尖伸直

除了軀幹和雙腿的擺位之外，還要注意Model的手掌和腳掌，例如避免剛才說過的「五爪金龍」，還要避免「鋤頭腳」，應該將腳尖伸直，那會較為美觀。



▲ 伸直腳尖則會較為好看。



▲ 鋤頭腳十分難看，應盡力避免。

站立拍攝角度要小心

當Model直立時，身形也會變化，例如高角度時Model的身體會被壓短，而改用低高度則會形成修長的效果。怎樣選擇角度拍攝呢？要求就是盡量不變形，Model的身體最好保持比例。

水平

▼ 至於低角度拍攝，Model身形拉長，但注意腰部亦會變粗，容易形成「水桶腰」，改用扭腰站立可以改善，而低角度拍攝站立姿勢時，Model面孔亦被由下向上拍攝，一樣要小心。

► 水平拍攝的影像為自然和舒服，Model的身形亦變形最小，所以站立時可以採用這個角度。



低角度



高角度

▲ Model的身體會被壓短，上大下小，肩膀變闊，雙腳變細，初學者較難控制這種高角度的站立式拍攝。

Model姿勢10個錯處

講完一堆基本技巧，還要指出一些初學者經常弄錯的Model姿勢，這些被稱為「可愛、有趣、天真」的動作，其實不但不自然，而且會令人「打冷震」。有時連Model也以為這些是「基本」，經常見些初入行的Model擺出此類動作。

如果我們從攝影的角度看，人像攝影的Model應該用來表現光線、感情、體態，如果初學者沒有那麼高技巧，仍處於「靚女先決」的階段，也要記住避免這些不自然的姿勢。

1 五爪金龍

何謂「五爪金龍」？即是Model叉開五指，猶如抓向攝影師，或者形似一對「香蕉」。本來伸開五指不一定大錯，很多專業Model都擺得頗有美感，但大部份都是用於特別拍攝目的，例如配合來表現擠迫、壓力、緊張的氣氛等，如果大家只是想拍出美感，請勿用五指叉開的「五爪金龍」。

Tips

參考不同刊物

如果初學者想學會Model擺Pose的技巧，可以多參考大師級的人像攝影書，裏面會有很多精彩的作品，適合作為Pose示範。



▲叉開五指成五爪金龍模樣，十分恐怖，其實五指合起也可以做到近似效果，何解不用呢？



▲如果不用「五爪金龍」，Model的美感反而不會被破壞。

2 雙手不宜太用力

很多Model先天不足，身體的肌肉、線條不夠完美，例如有些過於粗壯或過於瘦削。Model在擺Pose的時候就要小心了，千萬不要把那些過粗過瘦的肢體拍入鏡頭。試想像，如果Model的身形充滿肌肉或者骨瘦如柴，那多恐怖。而避免肌肉明顯的方



▲Model在太用力的時候，肌肉會過份明顯，不好看，而且姿勢亦不自然，猶如扭曲了手臂一樣。



▲手臂扭曲會十分難看，這是一般Model的通病，記得要改善。

法很簡單，就是叫Model不要太用力支持身體，特別是一些過份用勁的動作就不要做了。



▲減少Model用力，Model的手臂肌肉不會太過明顯，亦不會太過誇張。



▲Model手臂有所改善，不再扭曲，其實只要叫Model放輕力已可做到。

Tips

Model的力量運用！

如何叫Model運用力量是十分重要的，Model一般不應太用力，亦不應完全放鬆，應該用意志令肌肉保持收緊即可，「死力」支撐只會令肌肉明顯，應該改為收緊而不太用力的狀態，這其實並非太難，只要Model保持做些運動就可以了。可惜……很多Model寧願食藥瘦身，也不肯做運動。

3 整齊及凌亂的頭髮

很多拍友拍攝時只注重Model的表情、動作，不太注意頭髮。頭髮應保持整齊，盡可能撥開露出額頭和兩腮，這可令Model的面孔更清楚及有精神。凌亂的頭髮是十分難拍得好的，初學者在未掌握技巧之前，應先學會保持Model的髮型整齊。

Tips

勿遮擋眼睛

Model的頭髮盡可能不要遮擋眼睛，眼睛是靈魂之窗，如果遮住就不好看。平時拍攝前要注意Model的髮型，連細碎的髮絲也不可遮擋眼睛。

►Model髮型很重要，最好盡量展示額頭及眼睛，這樣會較有神采。



►整齊的髮型可以改善Model的精神狀態，令她更有精神。

▼凌亂的髮型其實很難拍得好，一旦遮擋眼睛就會使Model外貌被遮擋。



拍攝女像之風由始至終都是那麼興盛，除了各大影會活動有Model上場之外，一堆熱衷Model攝影的拍友更加樂此不疲，不過當大家開開心心拍攝時，常會遇上Model擺Pose姿勢不佳，需要攝影師即時指導的情況。但是怎樣的Pose才叫好呢？怎樣才可以擺出適合拍攝的Pose呢？今次DC Photo全攻略將會和大家分享如何指導Model擺個靚Pose。



全攻略

3 自然的笑容

當見有些拍友喜歡玩「呆板」，Model毫無表情，以為可以拍出Cool的感覺，其實表情冷漠而又上鏡是十分困難的，基本還是要Model帶著笑容為佳，女像天真活潑的自然笑容，極具吸引力，如果初學者想影出「標準」女像，還是用盡辦法逗笑Model吧！

►到底Model毫無表情是Cool呢？還是在發怒呢？如果Model揣摩得不好，就肯定是令人反感的表情。



▲Model至為自然的笑容，吸引力的確大增，初學人像攝影的人應該先學會逗笑Model。

Tips

Close up解決Pose問題

如果拍友真的不曉得如何安排Model擺Pose，可以用最簡單的方法解決！就是Close up拍Model臉孔，Model的身體有無Pose都不重要了。

►Model擺Pose應算滿意，但也可以改為Close up拍攝。



▲近攝面部就無需要理會Model的Pose了。

4 坐直身子

要Model有良好姿勢一定先伸直腰背，很多Model習慣性地彎腰駝背，她們自己的感覺是很舒服，但拍出來就極其不自然，Pose變成懶散、隨意。所以基本技巧就是請留意Model的身子是否伸直，切勿彎成「蝦米」了！

▼當Model曲起身子，腰背伸不直，看上去就有極不自然的無力感。



▲Model改為伸直腰背，感覺立即好得多，效果是極之明顯。

5 「裁走」Model身體

最後一項基本，是攝影師構圖的問題。想要有自然的Model相，最好不要隨便「裁走」Model的身體，也就是畫面盡量最適當地涵蓋Model身體。例如拍全身，就不要裁走頭頂或腳踝，拍大頭就不要裁走下巴。理由是保持Model的身體完整，那些不必要的構圖裁剪只會破壞相片，而不見得有攝影構圖的意義。

▼在構圖的時候把Model的身體裁走，其實並沒有多大意義，只會令人覺得這是由於拍攝者失手所致。

裁走身體



Tips

似有還無的Pose

如果Model已熟習擺Pose的方法並領會Pose的避忌之處，那就可以擺些自然的Pose，其實Model的動作絕對有目的，而並非純粹隨便坐直，不過Pose看起來似有還無，效果更佳。



完整身體



▲改為完整的身體，拍攝既然是拍攝全身，Model的身體不應被裁剪。



Model靚Pose

POSE基礎技巧

適合拍攝的Pose要注意很多地方，首先是美態，一些簡單的技巧已可以大大改善Pose的質素，令Pose更上鏡，更有美態，我們就先說說這些小技巧。

1 多擺側身

人像攝影的基本是要表現Model的身形和外貌，再深入些則是表現Model感情，或者表達攝影師心中的攝影概念。所以第一步基礎技巧就是要令Model身形更好看，方法是讓Model側身企，理由十分簡單，女性的身形美在側身站立時容易表現出來，如果純粹正面望著鏡頭，就變成影「學生相」一樣。



正面站立

▲Model正面看來十分呆板，即使Model的表情如何活潑，也不能彌補！



側面站立

▲Model的身體更富立體感，身體線條亦十分突出。

2 避免「白眼」

所謂「白眼」即是Model雙眼出現上下的眼白，望上去十分古怪，邪氣十足。多數出現於Model向後仰頭時，眼睛向上望，就容易出現。平時拍攝必須避免，如果見到一些Model容易有白眼，就更要小心。

▼如果有白眼，Model看起來會十分邪氣，最好可以避免。



翻起白眼



不見白眼

▲沒有白眼才是適合的女像作品，切勿當白眼為時興。