

Základy pózování

V této části najdete souhrn nejdůležitějších pravidel pro tradiční pózování – postupy, které jste mohli vidět na řadě předchozích snímků. Přestože současní fotografové uvedená pravidla často úmyslně porušují, zůstává stále většina ze zmiňovaných postupů základními principy lichotivého zobrazení lidského těla.

Druhy póz

Existují tři hlavní typy fotografických póz definované rozsahem zobrazených částí těla portrétované osoby. Portréty, které zobrazují pouze **hlavu a ramena**, mohou v některých případech zahrnovat i ruce, pokud jsou zdvižené a umístěné poblíž obličeje. Dále pak **portréty od pasu vzhůru**, na nichž je samozřejmě kromě hlavy a ramen také část trupu a paže. Takové snímky bývají nejčastěji oříznuty kousek pod ňadry nebo v pase modelky. **Tříčtvrtinové portréty** zachycují téměř celé tělo od hlavy až do půli stehen nebo lýtek. Někdy může snímek obsahovat i jedno chodidlo. A konečně **celkové portréty**, na kterých je vidět celé tělo od hlavy až k patě (nebo alespoň ke kotníkům). Za celkový portrét lze považovat i záběry, na nichž je patrné pouze jedno chodidlo.



Damon Tucci: Portrét hlavy a ramen



Srinu a Amy Regeti: Portrét od pasu nahoru



Doug Box: Tříčtvrtinový portrét

Pokud je na snímku méně než polovina těla, je vhodné vyhnout se takovému oříznutí záběru, které by procházelo lokty nebo koleny portrétované osoby. Výsledné zobrazení pak nevypadá přirozeně.



Srinu a Amy Regeti: Portrét celé postavy

Zobrazení obličeje

Volba nevhodnějšího záběru na obličej záleží vždy na samotné nevěstě, osvětlení a dojmu, který se chystáte vytvořit.

V **celkovém zobrazení** míří nos portrétované přímo do fotoaparátu a jde o nejširší možný záběr, takže není příliš vhodný pro nevěsty s kulatým obličejem.

Při záběru **tří čtvrtin** (někdy též dvou třetin) má nevěsta hlavu natočenou tak, že vzdálené ucho už není vidět. V této pozici

také vzdálenější oko vypadá menší, protože je již výrazně dál od fotoaparátu než druhé oko. Hlava by však neměla být odvrácena příliš daleko, aby špička nosu nepřesáhla linii lícni kosti nebo aby kořen nosu nezastínil vzdálenější oko.

Klasické zobrazení **z profilu** ukazuje hlavu nevěsty natočenou o 90° od roviny fotoaparátu, takže je vidět pouze jedno oko. Dejte si tedy pozor, aby vzdálenější oko včetně řas a obočí skutečně zůstalo zakryté.



Kevin Jairaj: Ramena nevěsty jsou natočená

Ramena

Ramena nevěsty by měla směřovat šikmo k fotoaparátu. Pokud totiž zůstanou natočena kolmo k objektivu, často pak vypadají širší než ve skutečnosti. A celkově tato póza vede k nezajímavým, statickým kompozicím. U hubené nevěsty však můžete tímto postojem dosáhnout energického a asertivního dojmu, který může být žádoucí.

Hlava

Naklonění hlavy vytváří mírné diagonální linie, které celkové póze pomohou, aby budila lepší dynamický dojem. U ženských portrétů bývá tradičně hlava nakloněna k bližšímu nebo vyššímu rameni. Toto pravidlo se však často porušuje a většina fotografií se shodně na tom, že nejlepší je naklonit hlavu nevěsty takovým směrem, který je pro portrétovanou co nejlichotivější.



Kevin Jairaj: Volný prostor mezi pažemi a trupem zeštíhluje postavu

Výška brady. Pro držení brady bývá nevhodnější přirozená střední výška. Pokud je brada příliš vysoko, budí často dojem domýšlivosti a krk se pak také zdá delší. Je-li naopak brada příliš nízko, vypadá nevěsta nesměle nebo vystrašeně a může se také zdát, že má dvojitou bradu nebo žádný krk.

Oči jsou pro naprostou většinu portrétů tou nejdůležitější částí obličeje. Zpravidla vypadají nejlépe, když linie víčka těsně lemují okraj duhovky. Natočení obličeje mírně od osy objektivu a zamíření pohledu fotografované osoby až za rovinu fotoaparátu odhalí větší část bělma, a oči tak vypadají větší.

Paže

Paže nevěsty by neměly těsně přiléhat k trupu. Je vhodné, aby mezi nimi a zbytkem těla zůstala alespoň malá mezera, protože pak horní polovina těla vypadá štíhlejší. Paže jsou také nezbytnou součástí trojúhelníkového základu kompozice, která vede oko diváka směrem vzhůru k obličeji. Není vhodné, aby paže pouze visely podél těla, proto se je snažte použít jako součást dané pózy. Jednoduché ohnutí v lokti vytvoří ve vaší kompozici působivé diagonální linie a jejich pečlivé umístění může opět pomoci zaměřit pohled diváka na obličej.

Ruce

Snažte se natočit ruce modelky šikmo k ose objektivu, abyste tak předešli možnému zkruslení jejich tvaru nebo velikosti. Ruce jsou na fotografiích většinou hezčí, pokud je zabíráte z vnější strany, protože zápěstí nebo dlaně mohou na snímcích vypadat nepřirozeně velké, obzvláště když je nevěsta drží poblíž obličeje. Navíc je vhodné, aby ruce byly v různé výšce, protože tak získáte další diagonální linie, které póze přidají na dynamičnosti.

Zápěstí. Většinu portrétů prospěje, pokud bude nevěsta držet ruku mírně ohnutou v zápěstí (nikoli však, jako by někomu mávala). Zápěstí totiž vytvoří další výraznou křivku, která celkové kompozici může prospět.

Prsty. Prsty vypadají nejlépe, když jsou trochu roztažené od sebe, protože pak mají jasně rozpoznatelný tvar a ohraničení.

Rekvizity. Nejsnadněji najdete pro ruce tu správnou pózu, pokud budou mít přirozeně co na práci. Například mohou držet nějakou rekvizitu nebo je alespoň o něco opřete či na něco položte. Nevěstinu ruce můžete také nechat skryté za kyticí. Při fotografování prstenu je vhodné ruce položit nebo opřít (například o opěrku židle) či je nechat složené.