

53 CONSIGLI PER SCEGLIERE POSE STUPENDE NEI RITRATTI

Pubblicato da Alberto Cabas Vidani|Fotografia di Ritratto

Hai studiato tutto ciò che serve per un ritratto fotografico. Hai imparato la composizione, sai scegliere l'equipaggiamento giusto, riconosci la luce migliore, anche la post-produzione non ha segreti per te.

Eppure i tuoi soggetti non appaiono ancora come vorrebbero e come tu vorresti. Non riesci a valorizzare le loro qualità e sembrano sempre un po' fuori posto. Non trovi le pose giuste per le tue foto.

La presenza di soggetti umani è sia la forza che la maggior fonte di difficoltà in un ritratto. **Anche la persona più bella, se non si trova a suo agio davanti all'obiettivo, se non evita le pose sbagliate, non può risultare fotogenica.**

Anche quando lavori con una modella o un modello professionista, la responsabilità di dirigere il soggetto in maniera da ottenere la posa migliore è principalmente tua. La "posa da modella" non è una singola posizione, ma un insieme di fattori che possono decretare il successo o meno della tua fotografia.

Su questo tema sono stati scritti libri (in fondo a questo articolo trovi un libro che ti consiglio) e su Internet si trovano moltitudini di articoli prodighi di consigli.

In questo post raccolgo i più significativi. Usandoli da soli o in combinazione **ti permetteranno di individuare sempre la posa più efficace per i tuoi soggetti**, indipendentemente dalla loro corporatura, dalla loro timidezza, dallo scopo della foto.

Testa e viso

Testa e viso sono sicuramente gli elementi più importanti in un ritratto, indipendentemente da quanta parte dell'inquadratura occupino.

1. La testa reclinata lievemente all'indietro suggerisce un senso di sfida,
2. la testa piegata verso la spalla alta crea un senso di divertimento e ammiccamento (più indicato per le donne),
3. la testa piegata verso il basso e verso la spalla più bassa esprime potere,
4. volgere lo sguardo lontano dall'obiettivo fa spostare l'attenzione su un altro oggetto o creare un senso di mistero e tensione quando questo oggetto non è inquadrato,
5. guardare in camera crea un contatto, ma anche intrigo e sfida,
6. ombre migliori si hanno con il viso diretto alla fonte di luce principale,
7. per avere il "luccichio" negli occhi, non abbassare troppo il mento (a seconda della direzione della luce),
8. il viso non deve essere ruotato tanto da far sporgere il naso dalla linea della guancia,
9. se un occhio viene nascosto a causa della rotazione del viso, è meglio che sia nascosto completamente piuttosto che visibile a metà,
10. quando è presente più di una persona, non allineare le teste alla stessa altezza,
11. per evitare il doppio mento, meglio spingere il mento in avanti.

Braccia e mani

Le mani, dopo il viso, attraggono molto lo sguardo dell'osservatore e danno quel tocco in più alla posa del modello, ecco i suggerimenti per ritrarle correttamente.

12. Per gli uomini, sono generalmente meglio le mani lievemente chiuse, come se stessero stringendo un grosso sasso,
13. per le donne, meglio dita distese,
14. i pollici in tasca con le mani sui fianchi esprimono sicurezza e forza,
15. le mani in tasca danno un aspetto casual,
16. generalmente è meglio che le mani siano rilassate,
17. le mani vanno posizionate in modo da essere inquadrare lateralmente (non inquadrare direttamente il dorso),

- 18.un oggetto da tenere in mano o una superficie su cui appoggiare le mani spesso aiutano a creare una posa più naturale,
- 19.i gomiti piegati danno un senso di confortevole informalità,
- 20.le braccia dritte al contrario sono molto formali e spesso evitabili,
- 21.le braccia vanno distanziate dal corpo,
- 22.mai piegare le braccia a 90°,
- 23.non fotografare un'ascella nuda (non è uno scherzo).

Torso

La postura e la rotazione del torso influiscono sul tono complessivo della posa e sulle qualità estetiche del soggetto.

- 24.Ruotando il torace lievemente la figura diventa più snella,
- 25.anche se il soggetto non ha bisogno di sembrare più magro, in generale meglio non avere il torace perfettamente perpendicolare all'obiettivo,
- 26.le donne possono evidenziare la linea del seno inarcando lievemente le spalle all'indietro,
- 27.meglio avere una spalla più alta dell'altra, ruotando il busto o piegando le braccia,
- 28.spalle esattamente allineate esprimono forza, non indicate per una donna,
- 29.è assolutamente necessario avere sempre la schiena dritta, non rigida, ma con una postura corretta.

Gambe

La posizione delle gambe aiuta molto a controllare l'intera postura e anche a sembrare più snelli e slanciati.

- 30.Mettendo un piede avanti, si riduce la circonferenza apparente delle cosce,
- 31.piedi larghi come le spalle danno impressione di forza,
- 32.generalmente, meglio avere una gamba piegata,
- 33.spostare il peso sul piede posteriore aiuta ad avere una postura più bella.

Note generali

Alcune considerazioni per la posa complessiva.

- 34.In generale, le articolazioni vanno piegate, non devono rimanere dritte e rigide,
- 35.il soggetto seduto è più a suo agio e informale,
- 36.anche una superficie verticale (muro o albero) a cui appoggiarsi aiuta in tal senso,
- 37.piegandosi lievemente verso la fotocamera il soggetto suggerisce interesse e coinvolgimento,
- 38.invece che far piegare il soggetto, puoi fotografarlo lievemente da sopra,
- 39.in un ritratto testa e spalle, meglio coprire le braccia per non togliere attenzione al viso,
- 40.ogni cosa doppia deve avere una posa diversa (piedi, mani, braccia, gambe, magari non gli occhi...).

Espressioni

Questo punto è difficilissimo, mi limito ad alcuni elementi generali.

- 41.Meglio espressioni naturali, niente forzature,
- 42.non bisogna sorridere in ogni foto, in tanti casi rilassare il viso è una soluzione migliore,
- 43.quando il soggetto sorride, non deve dimenticarsi di sorridere con gli occhi,
- 44.un soggetto che si presta può provare a giocare con le espressioni, ma il rischio di facce ridicole è sempre in agguato.

Doveri del fotografo

Ci sono anche un po' di cose che puoi fare prima e durante la sessione fotografica per garantire un risultato migliore.

- 45.Conosci il soggetto, fatti una chiacchierata per comprenderne le aspettative e la personalità,
- 46.trova la location più adeguata per il tipo di scatto e per il tipo di soggetto,
- 47.fai anche molta attenzione alla luce disponibile nella location,
- 48.se necessario, prepara la scena (come una scenografia),
- 49.dopo aver messo in posa il soggetto, lascia che rompa un po' la posa per cogliere una maggiore naturalezza,
- 50.distrai il soggetto con gesti, parole, scherzi, giochi,
- 51.se c'è più di una persona presente, puoi farti aiutare nel distrarre il soggetto,

- 52.rispetta i desideri e le difficoltà del soggetto,
- 53.prova una posa in movimento: salti, corse, ecc...

Tratto da www.fotocomefare.com/53-consigli-pose-ritratti/