

Indice

Introduzione: Posare con sicurezza **1**

La vostra guida per la posa	4
Posa è una parola di quattro lettere?	6
I vostri obiettivi	7
❌ e ✅, sbagliato e giusto	7
Le regole sono fatte per essere infrante	8
“Allenate l’occhio”	9
Altri modi per imparare	11

1 La posa e il punto di vista della fotocamera **13**

Posa, scelta dell’obiettivo, prospettiva e come “vede” la fotocamera . . .	14
La regola della prospettiva che cambia tutto	14
Scelta dell’obiettivo e lunghezza focale	15
Prospettiva e posa: il posizionamento del corpo	18
Prospettiva e angolazione della fotocamera	22
Scelta dell’obiettivo per enfatizzare l’angolazione della fotocamera .	24
Angolazione della fotocamera e altezza del soggetto	26
Perché tutto questo è importante?	29

2 Mettere in posa e dirigere il viso **35**

Dirigere	36
L’immagine riflessa	36
Gestualità	37
Dirigere a parole	39
Il “lato migliore” del soggetto	39
La posizione della testa	43
Elementi da considerare in un primo piano	46
Mento e contorno inferiore del viso	46
Occhi	48

Spalle e collo	50
Naso	54
Rilassare i lineamenti	58
Riepilogo	58

3 Le insidie della posa 61

Cattiva postura	62
Il problema: il collo	62
Il problema: la parte centrale del corpo	63
Il problema: l'altezza ridotta	64
La soluzione: migliorare la postura	64
Accorciamento	66
Il problema: il braccio puntato verso la fotocamera	66
La soluzione: correggere la postura del braccio	66
Il problema: il corpo rivolto verso la fotocamera	68
La soluzione: spostare la fotocamera	68
Il problema: soggetto di fronte alla fotocamera	70
La soluzione: far ruotare il soggetto	70
Fusioni	72
Il problema: le braccia lungo i fianchi si fondono con il corpo	72
La soluzione: creare uno spazio negativo	72
La soluzione: posa interna al profilo del corpo	75
La soluzione: usare le braccia come profilo	77
Il problema: l'abbigliamento informe crea fusioni	78
La soluzione: sistemare l'abito	78
La soluzione: correggere le mani	79
Mani posizionate male	80
Il problema: le mani che distraggono; il palmo o il dorso rivolti verso la fotocamera	80
La soluzione: il mignolo verso la fotocamera	80
Il problema: la tensione	82

La soluzione: rilassare le mani	82
Il problema: coprire la mandibola	83
La soluzione: correggere la posizione della mano	83
Il problema: le mani premute contro il viso/corpo	84
La soluzione: appoggiare le mani delicatamente	84
Espressioni poco gradevoli	84
Il problema: viso serio e teso	85
La soluzione: rilassare testa e labbra	85
Il problema: gli occhi sbarrati	86
La soluzione: trasmettere con gli occhi l'emozione o l'espressione ...	86
Suggerimenti e trucchi per l'espressività	87
Allenate l'occhio	90

4 I 10 passi della posa di successo e delle varianti di posa

99

I 10 passi della posa di successo	100
Passo 1: scegliete una posa di base	100
Passo 2: regolate la posa o cambiate angolazione per attrarre o sviare l'attenzione da parti del corpo	100
Passo 3: controllate accorciamenti e fusioni	102
Passo 4: verificate posizione delle mani e postura	103
Passo 5: coinvolgete il soggetto per ottenere una buona espressione	104
Passo 6: scattate!	104
Passo 7: modificate mani, espressione e posizione delle spalle del soggetto per creare nuove pose	104
Passo 8: provate diverse angolazioni e posizioni della fotocamera, tagli e profondità di campo e diversi obiettivi per creare varietà .	105
Passo 9: riprovate!	110
Passo 10: analizzate le immagini per imparare da successi e insuccessi!	110

5 Posa di soggetti femminili 115

Linee guida per la posa di soggetti femminili	116
Sottolineare i punti di forza, ridurre le debolezze	116
Piegate e incurvate!	124
Creare interesse con l'asimmetria e i piani	134
Posate il soggetto per creare atmosfera e teatralità	138
Usare punti di restringimento per creare curve e una forma a clessidra	147
Una posa di riferimento	151
Movimento	152
Piccoli balzi	152
Il passo falso	152
Lo scatto	153
Il ventilatore	154
Allenate l'occhio	156
5 pose di riferimento per soggetti femminili	164

6 Posa di soggetti maschili 167

Linee guida per la posa di soggetti maschili	168
Pose strutturate e solide	168
Uso di un sostegno o di un appoggio	175
Le spalle definiscono l'ampiezza	181
Mani e piedi: dirigeteli!	185
Dirigere e ritoccare	190
Allenate l'occhio	195
5 pose di riferimento per soggetti maschili	202

7 Posa di coppia **205**

Linee guida per la posa di coppia	206
L'intimità: creare numerosi punti di contatto	206
Usate l'asimmetria evitando pose speculari	216
“Girotondo” per nuove idee sulla posa	225
Le quattro pose base per il “girotondo”	225
Creare varietà grazie a dettagli ed espressioni	226
Modifica della posizione del fotografo	230
La qualità e l'espressione valgono più della quantità	238
Allenate l'occhio	239
5 pose di riferimento per coppie	246

8 Curve **249**

Linee guida per la posa di donne formose	250
Esagerate la posa e la prospettiva	250
Scegliete gli abiti con cura	255
Definite la vita	259
Create equilibrio visivo	263
Il taglio e i punti di restringimento sono i vostri migliori alleati	269
Allenate l'occhio	273
5 pose di riferimento per donne formose	280

9 Ritratti di famiglia **283**

Linee guida per la posa delle famiglie	284
Costruire con i triangoli	284
Composizione equilibrata	293
Comunicare l'unione con il linguaggio del corpo	296
Espressioni	303
Non dimenticate la prospettiva	303
Allenate l'occhio	309
5 pose di riferimento per ritratti di famiglia	316

10 Boudoir **319**

Linee guida per la posa boudoir	320
Piegate, curvate e inarcate!	320
Mostrare i punti di forza, nascondere i punti deboli	331
Le mani accarezzano il corpo e dirigono lo sguardo	341
Lavorare con la fotocamera	342
Passi per la varietà nella fotografia boudoir	344
Allenare l'occhio	348
5 pose di riferimento per il boudoir	356

11 Maternità **359**

Linee guida per i ritratti di maternità	360
Posa a 3/4 o di profilo per enfatizzare il pancione	360
Piegate o sollevare la gamba anteriore	362
Usare le braccia per il profilo	366
Le regole per la posa e la prospettiva restano valide	370
Coinvolgere il partner in pose di sostegno e per creare nuove composizioni	372
Allenare l'occhio	378
5 pose di riferimento per la maternità	386

12 Mettiamo insieme i pezzi **389**

Checklist per la posa	391
Soggetto 1: ragazza snella	392
Soggetto 2: donna formosa	402
Soggetto 3: famiglia	412
Soggetto 4: coppia	418
Soggetto 5: donna formosa	425
Conclusioni	433

Indice analitico **434**
