ШКОЛА ФОТОГРАФИИ МАЙКЛА ФРИМАНА

ПОРТРЕТНАЯ ФОТОГРАФИЯ

Психология работы с моделью или клиентом, позирующими для портрета (стр. 16).

Типы портретов и особенности работы над ними (стр. 20).

Естественное освещение в портретной фотографии (стр. 54).

Портреты в контексте: как передать атмосферу места и индивидуальные особенности персонажа (стр. 122).

цифровая фотография

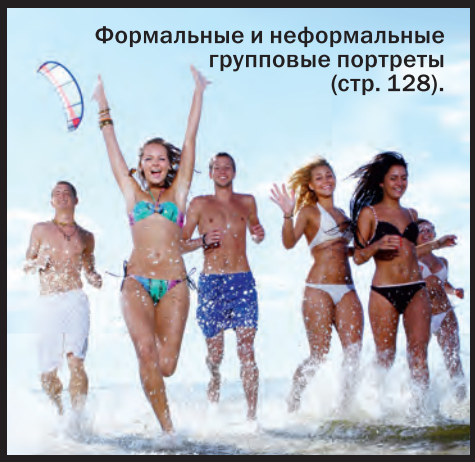
ISBN 978-5-98124-602-9

9 785981 246029

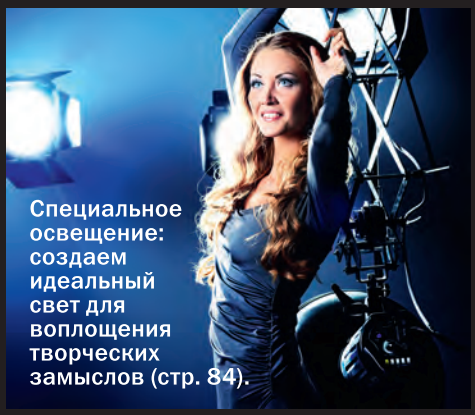
Этот курс научит вас создавать стильные портреты и проводить фотосессии на высоком профессиональном уровне — так, как это делают лучшие фотографы мира.

В этой книге:

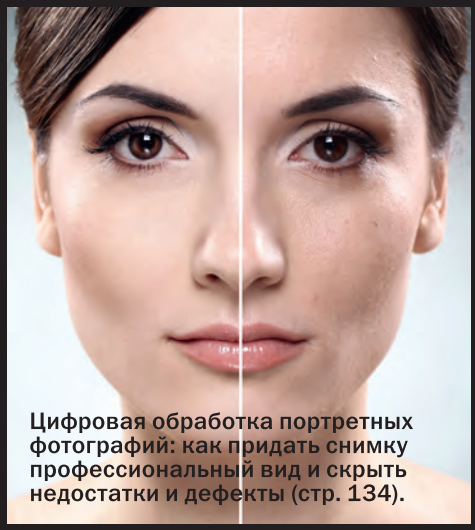
- **Планирование, организация и проведение фотосессии от замысла до конечного результата:** работа с моделью или клиентом, позирование, выбор композиции и освещения, цифровая обработка портретных фотоснимков.
- **Творческие и технические приемы создания удачных портретов** с примерами их использования в самых разных ситуациях.
- **Трюки и «фишки» портретной фотографии,** которыми пользуются профессиональные фотографы, чтобы творчески раскрыть характер портретируемого и изобразить его на снимке в наилучшем виде.
- **Более 120 оригинальных портретов** с подробным анализом творческих и технических приемов, использованных для их создания, показывающим, как и почему портреты получаются удачными.
- **Оптимальное сочетание самых необходимых теоретических основ с отработкой практических навыков** путем выполнения творческих заданий.



Формальные и неформальные групповые портреты (стр. 128).



Специальное освещение: создаем идеальный свет для воплощения творческих замыслов (стр. 84).



Цифровая обработка портретных фотографий: как придать снимку профессиональный вид и скрыть недостатки и дефекты (стр. 134).

Мощный катализатор творческих идей для любого фотографа!

Отличный подарок!

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА

книги для высокоэффективной жизни™

УДК 111.77.0
ББК 85.16

Фриман М.

Школа фотографии Майкла Фримана. Портретная фотография / Майкл Фриман; пер. с англ. — М.: Издательство «Добрая книга», 2013. — 160 с.

ISBN 978–5–98124–602–9

Издательство «Добрая книга»
Телефон для оптовых покупателей:
(495) 650–44–41
Адрес для переписки / e–mail:
mail@dkniga.ru
Адрес нашей страницы в Интернете:
www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Lithian, фото на стр. 2
© Subbotina Anna, фото на стр. 4
© JorgoPhotography, фото на стр. 14
© Gabriela, фото на стр. 54
© George Mayer, фото на стр. 84
© XtravaganT, фото на стр. 108
© FotoDuki, фото на стр. 134

© 2012 The Ilex Press Ltd.
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление — ООО «Издательство «Добрая книга», 2013

ДОБРАЯ КНИГА

Содержание

6 Предисловие
8 Об учениках
12 Введение

14 Позирование и кадрирование

16 Общение и уверенность в себе
18 Настройки и расположение камеры
20 Головные портреты
22 *Задание: Выбор фокусного расстояния*
26 Направление взгляда
28 Подготовка к съемке
30 *Задание: Выбор настроения фотосессии*
34 Поколенный портрет в положении сидя
36 Положение рук
38 *Задание: Классический портрет в положении сидя*
42 Портреты стоя
44 *Задание: Выбор позы*
48 Вертикальный, горизонтальный и квадратный форматы
50 *Задание: Выбор формата портрета*

54 Естественное освещение

56 Баланс белого и тон кожи
58 Свет из окна
60 *Задание: Портрет при свете из окна*
64 В тени
66 Использование отражателей
68 *Задание: Использование отражателя в солнечный день*
72 Облачность и «золотой свет»
74 *Идеальный естественный свет*
78 Импровизация
80 *Задание: Прогулка с моделью*

84 Фотографическое освещение

86 Фотовспышки
88 Непрерывное освещение
90 Осветительные аксессуары
92 Дополнительное освещение
94 *Задание: Зонт или софтбокс?*
98 Трехточечная система освещения
100 Продвинутая система освещения
102 *Задание: Экспериментируем с соотношением света осветителей*
106 Экспозамер и экспозиция

108 Обстановка

110 Нейтральный задний план
112 *Задание: Портрет на фоне пустоты*
116 Выбор места съемки вне помещений
118 *Задание: Поиск нейтральной обстановки вне помещения*
122 Контекстные портреты
124 *Задание: Создание контекста*
128 Парные и групповые портреты
130 *Задание: Съемка группового портрета*

134 Обработка и ретуширование

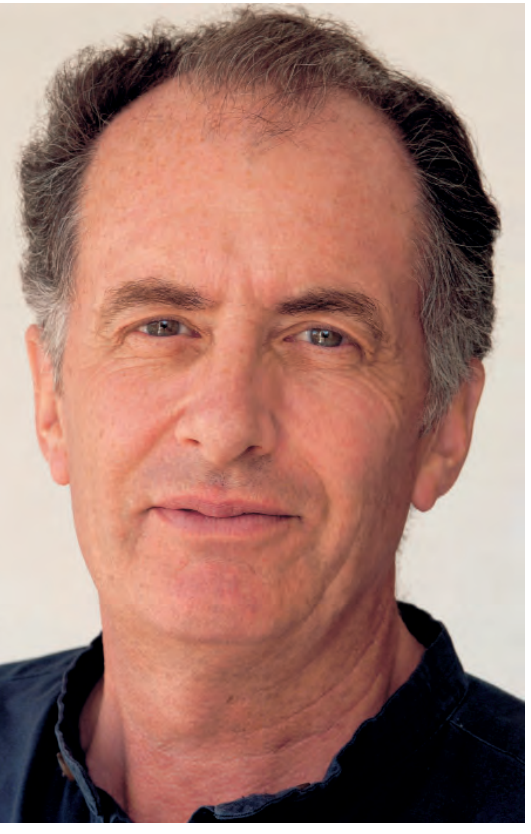
136 Точная передача оттенков кожи
138 *Задание: Точная передача оттенков кожи*
142 Техники выравнивания кожи
144 Ретуширование портрета
146 *Доводим портрет до совершенства*
150 Цифровая пластическая хирургия

152 Словарь терминов
158 Предметный указатель
160 Библиография и полезные ссылки

ШКОЛА ФОТОГРАФИИ МАЙКЛА ФРИМАНА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Об этой серии



Фотография — это то, чем я занимался всю свою жизнь и продолжаю заниматься по сей день, и как любой профессионал, я стремлюсь к совершенствованию своих навыков в этой области. Мне действительно нравится делиться опытом и знаниями, потому что я люблю фотографию и хочу, чтобы как можно больше людей не просто умели фотографировать, но делали это действительно хорошо. Для этого необходимо знать, почему удачные фотографии производят такое сильное впечатление на зрителя.

Источником вдохновения для этой серии книг послужила структура учебного курса для колледжа и преимущества атмосферы, характерной для обучения в коллективе. Мы поставили перед собой цель преподать азы фотографии в виде основного курса, а затем перейти к углубленному изучению отдельных аспектов — так, как студентам в первый год обучения преподают ряд вводных курсов, чтобы в дальнейшем они могли изучать предметы по своему выбору.

Цель этих книг — не просто дать читателю определенные знания, но и поддерживать высокую мотивацию к постоянному совершенствованию своих навыков, а также служить источником вдохновения. Для этого теоретические части книги чередуются с творческими заданиями, для выполнения которых необходимо провести съемки по конкретному плану и закрепить на практике знания, полученные в предыдущих разделах. После каждого задания приводятся работы моих студентов, изучающих искусство фотографии и самостоятельно выполнявших эти же задания. Мы надеемся, что наши обсуждения и моя оценка их работ сделают изложенный в книге материал более понятным, а задания — выполнимыми.

Надеюсь, эта серия книг поможет вам приобрести практические навыки и знания в области цифровой фотографии, чтобы приблизиться к уровню мастерства профессионального фотографа. Специально для читателей книг этой серии мы создали веб-сайт **www.mfphotoschool.com**, на котором вы сможете публиковать снимки, сделанные при выполнении творческих заданий, и получать отзывы от других студентов.

Портреты стоя

Чем большую долю фигуры вы включаете в кадр, тем более сложным и ответственным становится выбор позы. При съемке человека по колени или во весь рост в положении стоя в кадре оказывается больше частей тела, которые могут образовывать естественные и эффектные позы, что и обуславливает сложность позирования. Положение головы, плеч, туловища, рук, кистей, ног и ступней должно быть естественным.

Среди свадебных фотографов бытует высказывание о том, что позирование начинается со ступней. Для этого есть весомая причина. При расположении ступней под углом около 45 градусов к камере под таким же углом разворачиваются и бедра, поэтому и туловище тоже оказывается под тем же углом к направлению съемки.

Съемка человека строго в анфас все чаще используется в модной фотографии или для подчеркивания его силы и плечистости. Однако в анфас женщины обычно выглядят более крупными и коренастыми. Небольшой поворот фигуры позволяет избежать такого эффекта и создает на снимке более грациозные очертания.

Используйте три проверенных приема: 1) попросите модель повернуть бедра так, чтобы они находились под углом к плоскости камеры; 2) попросите модель наклонить плечи (чтобы они не были параллельны земле) и отклонить позвоночник от вертикали, с сохранением при этой прямой осанки; 3) старайтесь создавать асимметричные формы и диагонали с помощью изгибов тела и линий конечностей.

Для выпрямления осанки попросите человека представить нить, проходящую сквозь тело от ступней до макушки, за которую будто кто-то наверху тянет. Это должно помочь сохранять изящность позы и естественный изгиб спины.

Чтобы спина образовала красивый изгиб, попросите человека облокотиться о стену или о что-то еще и перенести вес на одну из ног, обычно ту, что находится позади. При этом также возникает еще одна диагональная по отношению к земле линия, образуемая бедрами.

При выстраивании композиции портрета с примерно тремя четвертями фигуры старайтесь располагать границу кадра между суставами — то есть между бедрами и коленями или

© Conrado

Динамичные линии
Эта фотография во весь рост демонстрирует расположение бедер под углом к земле и направлению камеры, наклоны плеч и головы, сгибы в суставах и использование рук для создания диагоналей и асимметричных форм, придающих портрету динамичность и увлекающих взгляд в разных направлениях.

между коленями и лодыжками; то же касается локтей и запястий на более крупноплановых портретах. В глазах зрителя портреты с обрезкой кадра по сочленениям выглядят неприятно.

Еще один совет: пусть конечности модели будут согнуты. Представьте себе женщину, держащую ладонь на бедре. Рука должна быть грациозно согнута в локте и запястье. Передняя нога (на которую не перенесен вес тела) должна быть также слегка согнута в колене и, возможно, в лодыжке, в зависимости от позы. Такие изгибы в суставах образуют немало эффектных закруглений, линий и форм.

Эти правила можно также адаптировать к позированию мужчин. Вообразите мужчину: его фигура повернута под углом в 30–35 градусов к камере, он прислонился к стене, что создает наклон плеч. Попросите его сложить руки на груди. Если не прижимать их слишком сильно к телу, то оно не будет выглядеть слишком широким — хотя, казалось бы, для мужского портрета это неплохо, при сложенных руках их мускулатура все равно становится заметнее, а при плотном прилегании их к телу фигура будут выглядеть слишком громоздкой. Лицо и взгляд можно направлять прямо в объектив или за пределы кадра. Как и всегда, ваша задача — использовать строение тела для создания приятных для глаз линий и форм и направления внимания.

© Edyta Pawlowska

↑ **Естественная поза**
Мужчина стоит, прислонившись к стене, и выглядит вполне естественно. В этой позе также возникает наклон бедер и плеч (относительно земли). Руки в карманах выглядят непринужденно, и такое положение служит простым способом их демонстрации — лишь позаботьтесь о том, чтобы они были слегка отведены от туловища и не возникло ощущение громоздкости фигуры.

Выбор позы

Чем больше частей тела охватывает портрет, тем сложнее выстраивать позу. Положение стоя — наиболее сложное для позирования, поскольку при неудачном жесте или отсутствии направляющих взгляд элементов портрет может быть напрочь лишен изящества — даже если выражение лица идеально. Однако руководствуясь простыми принципами, вы сможете создавать динамичные и элегантные портреты людей в положении стоя и во весь рост. Старайтесь формировать плавные диагональные линии, используя изгибы тела и конечности. Плечи и бедра должны находиться под некоторым углом к земле, а наклон головы способен еще больше добавить динамичности. Проследите, чтобы ваш персонаж держался прямо и перенес вес тела на одну ногу. В случаях, когда это уместно, выберите позу, соответствующую сюжету или контексту снимка.

↓ О чем говорит поза
Окружающая природа и платье сразу вовлекают нас в сюжет этой фотографии, а непринужденная поза модели – легкий наклон назад, поворот лица к объективу и опущенное плечо — добавляют этой немного сказочной картине элемент обольщения.

© Boris Bushmin

Рекомендации

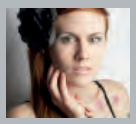
- Создайте плавные линии с помощью наклонов частей тела модели. Сгибание конечностей в суставах создает еще больше эффектных линий на снимке.
- Когда человек опирается о стену или что-то другое, возникает еще одна диагональная линия, и в такой позе человек выглядит непринужденно и уверенно. Руки, скрещенные на груди, могут придать мужчине расслабленный вид, но они не должны быть сильно прижаты к телу, которое из-за этого может выглядеть громоздким и бесформенным.
- Продумайте расположение рук модели, а иначе они могут выглядеть неловко и неестественно.

© Phil Date

→ Наклон тела
Растущее под наклоном дерево, оказавшееся на месте съемки, было сразу же задействовано на снимке, а поворот лица модели к солнцу придал снимку светлое, радостное настроение.

Анализ результатов

© Faith Kashefska-Lefever



Моя модель выбрала для фотосессии это платье, и хотя оно красиво и расшито бисером, при этом совершенно бесформенное. Я хотела показать отличную фигуру модели и попросила ее выставить одно бедро в сторону и положить на него руку, чтобы создать изгиб, а вторую руку оставить выпрямленной для визуального удлинения тела. Эта поза также помогла раскрыть характер этой девушки, сильной и уверенной особы.

Фейт Кашефска-Лефевр

Действительно, эта поза с тремя осями и изогнутой поясницей излучает уверенность. Снимок удачно обрезан снизу. Лично я не стал бы использовать такой макияж глаз при ярком боковом освещении, поскольку на правой стороне лица модели он слегка напоминает синяк.

Майкл Фриман

© Robert Bieber

Я снял этот портрет для моего тестя — тренера по карате и бывшего чемпиона мира по кикбоксингу. Я выбрал самый просторный участок помещения, чтобы сделать задний план как можно темнее. Основным осветителем была вспышка, свет которой отражался от листа белого пластика. Контровый свет создан вспышкой, помещенной позади мужчины. После съемки задний план был недостаточно темным, но я исправил это в ходе обработки.
Роберт Бибер

Отличное использование контрового света — освещается только край. Выбор позы боксера естественен, но, может быть, с визуальным контактом портрет был бы выразительнее? Возможно, вы хотели избежать ощущения агрессии на снимке, но этот взгляд делает позу статичной.
Майкл Фриман

Импровизация

Дети по натуре спонтанны, и если им что-нибудь взбредет в голову, они тут же переходят к действиям! Но взрослея, мы становимся все более осмотрительными и стараемся воздерживаться от импульсивных поступков. Однако лучшие из решений, принимаемых нами, — спонтанные, и, уж конечно, мы получаем больше удовольствия, занимаясь чем-то таким, что не было многократно проанализировано заранее. То же верно и по отношению к портретной фотографии.

Хотя планировать, организовывать и продумывать все детали съемочного процесса очень важно, всегда есть опасность того, что мы начнем уделять планированию слишком много внимания. Ведущие фотографы скрупулезно подходят к каждой мелочи любой фотосессии, добиваясь того, чтобы результат в точности соответствовал их визуализированному представлению. Но если перестараться, портрет будет выглядеть неестественным и неживым. Поэтому иногда стоит отступить от сценария и попросить модель импровизировать. Это не только взбодрит ее после того, как несколько часов ей приказывали, где и как позировать, но и подстегнет ваше воображение.

Всякий, кому доводилось позировать для фотосъемки дольше пары минут, знает, как трудно сохранять энтузиазм, расслабленность и естественное выражение лица. В определенных позах мышцы начинают болеть, что влияет на мимику, и результатом становится портрет человека, страдающего от дискомфорта.

В то же время некоторые люди смущаются перед камерой. И свобода действий может помочь модели сохранять энергичность и расслабленность, а также преодолеть ощущение скованности перед объективом.

Если попросить модель вести себя спонтанно — скажем, прыгать, смеяться, кричать, прогуливаться, швырять осенние листья, бегать по лужам, то есть делать все, что придет ей в голову, — нередко удается запечатлеть естественные выражения лица, позы и неподдельное настроение.

Если модель по-настоящему веселится и делает только то, что сама хочет, зритель чувствует эту легкость и получает удовольствие, разглядывая портрет. Всем нам доводилось видеть спонтанные и забавные фотографии, заставившие нас улыбнуться.

© MJTH

← **Долой постановочность**
Попросите ли вы модель прогуливаться, прыгать, пинать листья или нюхать цветы, съемка даже самых простых спонтанных действий позволит придать портрету новое или необычное настроение либо лучше раскрыть личность модели.

→ **Дайте им повеселиться**
Дети по натуре спонтанны, и, конечно, им гораздо приятнее заниматься своими делами, чем сидеть в студии и позировать. Благодаря спонтанному поведению могут получаться естественные и веселые портреты людей любого возраста.

© ChantalS

Любимый прием свадебных фотографов, используемый во время съемки молодоженов, — попросить их просто прогуляться вместе по саду. Хотя постановочные портреты счастливых молодоженов порой выглядят естественно, чаще всего во время позирования жених и невеста немного скованны и напряжены.

Используя для съемки длиннофокусный телеобъектив, вы можете держаться на достаточно большом расстоянии от жениха и невесты и следовать за ними, пока они беседуют и бродят по цветущим садам, мимо озер и деревьев. Молодожены, как и уставшие модели, наверняка будут благодарны вам за небольшую передышку. Спустя какое-то время они забудут о вашем присутствии, и вы сможете снять серию замечательных естественных кадров.

Еще один прием — попросить жениха и его друзей подбросить в воздух шляпы после церемонии. Хотя это немного шаблонно, тем не менее в такие моменты люди веселятся, и поэтому такие кадры многим очень нравятся. Непостановочные кадры всегда более интимны, что усиливает их привлекательность.

Но ограничиваться свадьбами незачем. Попросите модель прогуляться, попрыгать, взмахивая руками, взобраться на дерево, надуть шар, покривляться — вы ограничены только своей фантазией. Однако думайте о том, чтобы людям было комфортно делать все это; не вынуждайте их чувствовать еще больший дискомфорт и тем более не подвергайте их опасности! Использование длиннофокусного объектива позволяет вам сохранять разумную дистанцию, благодаря чему модель становится более раскованной, и тогда кадры получаются более живыми. Но прежде чем дать модели полную свободу, иногда не мешает сказать, в каком направлении идти, и обозначить в общих чертах ваш замысел. Например, попросите человека дойти до озера неподалеку и вернуться, пройдя под большим дубом. Можно попросить модель понюхать несколько цветков. Точные инструкции не нужны, но ориентировочные указания помогут избежать полного хаоса. Всегда будьте начеку, а иначе проморгаете какой-нибудь неожиданный поворот событий.

Простая смена действий способна полностью преобразить настрой и атмосферу фотосессии и помочь лучше показать характер персонажа, а ведь в этом и заключается предназначение хорошего портрета.

Прогулка с моделью

Хотя продуманные позы, тщательные приготовления, выстроенное освещение и запланированная обстановка очень важны для съемочного процесса профессионального фотографа-портретиста, следует кое-что сказать об импровизации в работе с моделью. Цель этого творческого задания — демонстрация пользы спонтанности для съемки, позволяющей снимать оригинальные веселые кадры и раскрывать новые аспекты характера модели. Если человек смущается или скучает, это будет видно на снимке. С другой стороны, спонтанные моменты могут быть радостными, естественными, непринужденными и оживить портрет, а также проявить такие стороны человека, которые до этого могли быть скрыты за сдержанным позированием. Как-никак, хороший портрет показывает зрителю не только физические качества модели, но и раскрывает внутренний мир.

Сходите с моделью на прогулку. Решайте сами, давать ли ей общие указания или вообще обойтись без них. Конечно, если вы дадите модели точные инструкции, всякая спонтанность пропадет, но можно, например, сказать, что вы хотите пойти с моделью туда-то, но по пути она вольна делать, что хочет. Или поделитесь с ней более конкретными пожеланиями — пусть она останавливается, чтобы нюхать цветы. Лучше попросить ее идти медленно, так как это позволит вам качественно выстраивать кадр, ничего не упустив. Ведь торопиться незачем! Помните, что вы по-прежнему управляете настроением портрета. Вы сами выбираете, когда и куда идти на прогулку: под ярким солнцем, под дождем в сапогах, по снегу, в сумерках и так далее. Главная идея в том, чтобы оживить съемочный процесс и создать непринужденные и интересные снимки.

© Javi Indy

→ **Под ритм музыки**
Естественные позы, которые мы обычно принимаем, трудно повторить в студии; тем не менее их динамичность может сделать портрет интересным и энергичным, а также привнести интересные линии и изгибы.

© Andreas Gradin

Рекомендации

- Возьмите с собой телеобъектив (предпочтительно трансфокатор), чтобы идти на расстоянии от модели и помочь ей расслабиться. Объектив с фокусным расстоянием 70–200 мм идеально подойдет, так как позволяет выстраивать самые разные композиции.
- К чему спешить? Попросите модель замедлить ход, иначе на фотографиях она будет выглядеть так, будто торопится, и, что еще хуже, вы не будете успевать снимать достаточное количество кадров.
- При съемке человека в движении важно поймать нужный момент, так как зачастую положение тела на снимке выглядит странно и неестественно во время ходьбы. Моменты, когда задняя нога сгибается или едва отрывается от земли, нередко бывают наиболее привлекательными. Вносите разнообразие в съемку, а потом просмотрите снимки и сделайте выводы, что получилось, а что нет.

Непринужденная прогулка
Некоторые модели испытывают скованность, позируя перед камерой, а те, с кем этого не происходит, могут заскучать или устать. Если предложить модели погулять или просто предоставить ей свободу, это даст вам возможность снять естественные непостановочные кадры.

© Brittany Chretien

Все время работать в студии не очень-то весело, особенно если за окном прекрасная погода. Этот портрет был снят благодаря тому, что я предложила отклониться в сторону от тропы и уменьшила выдержку, чтобы избежать переэкспонирования из-за яркого солнца.
Бриттани Кретьен

Видимо, снимок сделан в тот же день, что и фото на стр. 33. Место красивое, и съемка в направлении солнца создала определенное настроение. Однако поза выглядит недостаточно свободной, словно девушка подчинялась указаниям, и ей не хватает спонтанности.
Майкл Фриман

© Mikko Palosaari

Согласно финскому поверью, если собрать семь цветков и положить их под подушку в ночь летнего солнцестояния, то во сне можно увидеть будущего мужа. Рядом с моделью, как раз за пределами кадра, шел помощник, держа белый отражатель для заполнения теней.

Микко Палосаари

Мне очень нравится этот снимок! Все его элементы отлично сочетаются — от модели и ее одежды до места съемки (включая поверхность дороги) и освещения. Это прекрасный пример того, как во время прогулки с моделью можно сделать естественный и будто бы непостановочный снимок, хотя вы провели организованную съемку с участием помощника. Из этой фотографии получился бы хороший журнальный разворот.

Майкл Фриман