

# Posare con sicurezza

Fotografare le persone può mettere in soggezione, soprattutto quando si stanno ancora acquisendo i fondamenti della fotografia. I non-fotografi non si rendono conto di quante siano le cose a cui pensare! Bisogna preoccuparsi dell'illuminazione, dell'angolazione della fotocamera, dell'esposizione, della messa a fuoco e di tutti gli altri elementi tecnici ancor prima di introdurre un soggetto sulla scena. Poi, dobbiamo non solo trovare una posa che lo valorizzi, ma anche fare del nostro meglio per dare al soggetto un'espressione gradevole, anche se odia essere ripreso. Dobbiamo superare molti ostacoli per ottenere un ritratto perfetto, e più si impara, più una sessione di ritratto sarà positiva e serena!

Tutto ciò può apparire insormontabile, quindi sono qui per aiutarvi a padroneggiare gli elementi essenziali della fotografia di ritratti. In questo libro intendo semplificare e condividere tutto ciò che ho imparato sulla posa e sulla gestione di un'ampia varietà di soggetti in oltre 15 anni di lavoro come fotografa professionista. Benché oggi a New York City mi occupi di fotografia di moda, ho iniziato la mia carriera con uno studio di ritratti, in cui ho imparato a valorizzare il corpo di qualsiasi soggetto, dalla maternità (**FIGURA I.1**) al boudoir, al matrimonio, e altro.

Padroneggiare la posa è una parte inestimabile dell'equazione per fotografare e valorizzare il soggetto, e da imparare c'è davvero molto. La cosa vi spaventa? Fidatevi di me: ci sono già passata! Per anni, come fotografa ritrattista mi sono fissata su una o due pose che avrebbero dovuto garantire un risultato decente per i miei soggetti. Ave-



**I.1** Ho usato la posa, la posizione delle mani e lo styling per sottolineare il pancione del soggetto e valorizzare le curve del suo corpo. Per alcune tipologie di ritratto, come la maternità, ci sono particolari fattori che vi supporteranno nel rendere affascinante il soggetto.



**I.2** Quando trasmettete fiducia, diventa contagiosa e aiuta i vostri soggetti a sentirsi più a proprio agio durante tutta la sessione. Spesso l'insicurezza diventa evidente in una posa o in un'espressione. Qui si sente che il soggetto trasmette sicurezza.

vo paura di sperimentare e ancor più di fotografare corpi con caratteristiche diverse. Dopo anni di pratica e di studio, oggi la posa per me è naturale come l'esposizione e la composizione. Desidero condividere le mie conoscenze con voi tramite le lezioni presenti in questo libro.

Devo davvero sottolineare l'importanza della fiducia quando mettete in posa il vostro soggetto (**FIGURA I.2**). Quando comunicate sicurezza i vostri clienti si fideranno di voi e si sentiranno più a loro agio in tutto il processo. Quando apparite incerti, insicuri o confusi, noterete una differenza nella postura del soggetto. Questo libro vi aiuterà a costruire quella fiducia fondamentale per affrontare con successo il ritratto di qualsiasi persona.

# La vostra guida per la posa

---

Questo libro è la guida per mettere in posa e valorizzare chiunque! Dopo averlo studiato e aver messo in pratica i suoi insegnamenti, avrete la sicurezza di trarre il meglio da ogni soggetto che passi davanti al vostro obiettivo. Ho concepito questo progetto come una guida rapida di riferimento per ogni fotografo ritrattista o amante della fotografia che voglia padroneggiare la posa.

Inizieremo le lezioni scoprendo come “vede” la nostra fotocamera, e come angolazione, scelta dell’obiettivo, prospettiva e altro influenzino l’aspetto del soggetto. Potreste avere una fantastica posa che appare terribile perché avete scelto un’angolazione o un obiettivo non adeguati. È fondamentale capire come tutti questi elementi lavorino insieme, per cui inizieremo costruendo una base solida. Tratteremo gli aspetti fondamentali della posa, le pose più note, considerazioni per particolari casi e l’allenamento dell’occhio per modificare una posa al fine di ottenere risultati migliori.

Vedremo i più comuni problemi della posa e gli errori che possono rovinarne una altrimenti notevole. Ci alleneremo per individuare le aree problematiche *prima* dello scatto ed effettuare modifiche minime che si risolvono in immagini decisamente migliori. Esploreremo insieme i suggerimenti per posizionare corpo, viso e mani per ottenere risultati di successo.

La seconda parte di questo libro approfondirà i metodi base per valorizzare ogni soggetto: uomini, donne, coppie, soggetti a figura intera, famiglie, boudoir, maternità e altro (**FIGURA I.3**). Per ogni tipo di soggetto vedremo le linee guida fondamentali e i suggerimenti da ricordare per rendere più fluida la messa in posa. Poi per ogni soggetto vedremo le pose più frequenti per iniziare. Queste pose sono un punto di partenza che vi offrono un riferimento per prepararvi a una sessione di ritratto. Il libro vi insegnerà a modificare pose e angolazioni della fotocamera per valorizzare al meglio ogni soggetto. Vi dirò anche come partire da alcune posizioni base e creare infinite varianti in modo che gli scatti non siano tutti uguali e possiate definire nuove pose, anche con tempi limitati.

La mia speranza è che questo libro diventi la vostra prima risorsa per navigare nell’impegno mondo della messa in posa e della fotografia di un’ampia gamma di soggetti, aiutandovi a costruire le basi che vi daranno la sicurezza necessaria per creare ritratti affascinanti.



**I.3** La fotografia boudoir si basa solo sulla creazione e la valorizzazione delle curve. Parleremo di diverse tecniche per crearle, tra cui i punti di restringimento (una posa che intenzionalmente tende a restringersi nella parte inferiore dell'inquadratura).

## Posa è una parola di quattro lettere?

Ho lavorato con soggetti che chiedevano di non apparire troppo in posa e insistevano molto sulla spontaneità. Ma è davvero questo ciò che vogliono?

Per loro “posa” è una parola di quattro lettere. Associano la posa a posizioni del corpo rigide ed espressioni disagiate. Le immagini spontanee sono informali, scattate di solito quando il soggetto non sa di essere fotografato, e spesso vengono associate a espressioni rilassate e naturali.

In realtà, i soggetti non vogliono foto spontanee: cercano di chiedervi di metterli a proprio agio in modo che le foto mostrino espressioni autentiche (**FIGURA I.4**). Pur essendo a disagio con la parola *posa*, si può comunque indirizzarli verso posizioni del corpo e angolazioni che li valorizzino, aiutandoli ad assumere un’espressione che renda lo scatto davvero brillante.



**I.4** Anche se il soggetto appare molto naturale, questo non è uno scatto spontaneo. Ho scelto la posa, la luce e un’angolazione per valorizzare il soggetto e ottenere questa atmosfera sognante. Anziché impostare una posizione del corpo statica e rigida, ho indirizzato il movimento della modella e ho interagito con lei per ottenere un’espressione autentica.

## I vostri obiettivi

Un altro scopo di questo libro è imparare a sottolineare i punti di forza di un individuo, sviando l'attenzione da eventuali punti deboli. Ognuno è diverso. Nessuna posa è adeguata a qualsiasi situazione o per ogni persona. Capire come “vede” la fotocamera e nel contempo conoscere i concetti fondamentali della posa consente di introdurre modifiche per valorizzare qualsiasi soggetto.

Ogni soggetto che passa davanti alla vostra fotocamera è bello. Tutti. Il vostro lavoro è aiutarlo ad apprezzare la propria bellezza. Posare per un ritratto può essere un momento delicato che richiede grande fiducia. Il vostro lavoro come fotografo è cogliere e mostrare quella bellezza e usare tutti gli strumenti per farlo al meglio.

Le pose principali e le linee guida offrono un buon punto di partenza ma l'esperienza fotografica vi permetterà di apportare le modifiche necessarie per permettere a una persona di “brillare” realmente. In questo libro tratteremo gli strumenti della posa e della prospettiva a vostra disposizione per controllare con precisione il modo in cui la fotocamera rappresenta il soggetto (**FIGURA I.5**).

Non dite più “La fotocamera aggiunge 10 chili.” Se volete, può toglierne 10. Conoscete la vostra attrezzatura e prendete il controllo.

### ❌ e ✅, sbagliato e giusto

Ho progettato questo libro per chi impara visivamente per far capire in modo semplice e rapido le differenze tra pose “giuste” e “sbagliate”. Quando ho iniziato a studiare le pose confrontandole affiancate l'una all'altra, a volte è stato difficile determinare quale fosse la migliore. In questo libro ho lavorato per eliminare la confusione indicando chiaramente le pose sbagliate con una X e quelle giuste, o i miglioramenti, con un segno di spunta. Usate questi simboli come guida per educare l'occhio. Per ulteriori spiegazioni e per capire le sfumature, leggete il testo.



**I.5** Questo soggetto formoso voleva essere audace e provare uno scatto di moda a figura intera per il suo ritratto. La luce, la posa e la sua espressione fanno un tutt'uno per comunicare la sua sicurezza e la sua forza.

## Le regole sono fatte per essere infrante

Come per ogni altro aspetto della fotografia, le regole sono fatte per essere infrante. Vi insegnerò molte regole di posa che vi aiuteranno a comprendere meglio come valorizzare i vostri soggetti. Detto ciò, quelle linee guida sono pensate per costruire una base solida e non per vincolarvi (**FIGURA I.6**).



**I.6** In questa immagine ho infranto molte regole di posa: non abbiamo creato una curva, il soggetto è interamente di profilo e le mani sono rivolte indietro con il palmo verso la fotocamera. Tuttavia, questo scatto comunica efficacemente quel senso di liberazione e indipendenza desiderato. A volte la violazione delle regole può essere uno strumento efficace per la comunicazione visuale.

Per esempio, in un'immagine artistica che rappresenta il dolore o la sofferenza potreste avere il soggetto raggomitolato, con le mani tese in una postura disagiata. È una posa sbagliata? Assolutamente no. Rappresenta la visione creativa del fotografo. Se è ciò che volete fare... fatelo! Per gli scopi di questo libro, però, ci concentreremo principalmente sulle pose da ritratto più tradizionali e sulle tecniche di valorizzazione. Imparate le regole della posa e poi violatele quando è opportuno.

Apprendendo queste linee guida, non dimenticate l'importanza delle espressioni del viso. Senza un'espressione adatta all'immagine, anche la posa più elegante non vale nulla. Un cliente, tuttavia, può apprezzare un'immagine con una posa terribile in virtù di un'espressione raggianti. Non lasciate che le regole interferiscano con la vostra relazione con i soggetti e non partite dal presupposto che la strada giusta sia sempre un'immagine eccessivamente posata. Ricordate che potete creare diverse varianti spontanee di molte delle pose presenti in questo libro. Vi insegnerò le basi e gli elementi fondamentali, ma sentitevi liberi di mescolarli e aggiungere un po' di spontaneità.

## “Allenate l'occhio”

Alla fine di ogni capitolo dedicato a soggetti specifici ho incluso un esercizio per verificare le vostre conoscenze ed esercitare il vostro occhio. Vi mostrerò una fotografia contenente errori di posa: potrebbero essere questioni generiche come la postura e le sovrapposizioni, o problemi specifici relativi al soggetto. Vi invito a esaminare la fotografia, identificare le zone problematiche e cercare di formulare delle soluzioni per risolvere la situazione (**FIGURA 1.7**).



**1.7** Mentre questo scatto era molto riuscito, c'erano altre immagini in cui era sbagliata la posizione dei fianchi, la mano era sgraziata o l'espressione era inadatta. Grazie al mio occhio allenato, ora riesco a identificare questi errori comuni nel momento in cui si verificano e a correggerli per ottenere risultati che evidenzino il meglio del soggetto.



Il mio obiettivo è aiutarvi a iniziare a identificare i problemi direttamente con la fotocamera, in modo da poterli correggere e ottenere lo scatto giusto in ogni sessione. Questi esercizi aiutano a rinforzare e rendere flessibile la vostra sensibilità alla posa per averla al massimo durante una sessione di ritratto. Per ogni esempio indicherò una possibile soluzione per migliorare la posa descrivendo chiaramente il problema che ho identificato. Naturalmente le soluzioni possibili saranno infinite, ma fra tutte condividerò un unico approccio e una soluzione che utilizzerei davvero durante una delle mie sessioni.

Alla fine di ogni capitolo, nelle sezioni “Allenate l’occhio”, avrete la possibilità di verificare le vostre conoscenze per cogliere e risolvere problemi di posa. Questo vi consentirà di tornare alle vostre sessioni di ritratto e di identificare facilmente i problemi più frequenti. Nelle mie fotografie non raggiungo sempre pose perfette ma ho la capacità di vedere molti problemi direttamente nella fotocamera invece di disperarmi e chiedermi “Perché non me ne sono accorta?” quando rivedo gli scatti.

L’ultimo capitolo riassume tutto ciò che avrete imparato, in modo da poter valutare quanta conoscenza della posa avrete acquisito.

## Altri modi per imparare

Dato che questo libro è una risorsa fantastica, sicuramente vorrete visitare [www.learnwithlindsay.com/posing](http://www.learnwithlindsay.com/posing) per visionare un’ampia scelta di video didattici sulla posa, riesaminare le linee guida, risolvere dei quiz sulla posa e molto altro (**FIGURA I.8**). Per poter davvero apprendere è necessario fare pratica. Non sentitevi frustrati se non ci riuscite subito. Mi ci sono voluti anni e centinaia di sessioni prima di farcela davvero. La mia speranza è che questo libro acceleri il vostro processo di crescita, vi permetta di risparmiare tempo e gli inevitabili errori di chi impara per la via più dura. Iniziamo, cominciando ad addentrarci tra ciò che ci permetterà di dominare la posa.

**I.8** Melody, aspirante modella, mi ha assunto per realizzare un portfolio di immagini che mostrassero la bellezza del suo fisico attraverso lo styling e la posa. Visionate il dietro le quinte di questa sessione su  [www.learnwithlindsay.com](http://www.learnwithlindsay.com) (pagina a fronte).