

## KAPITOLA 2



PÓZOVÁNÍ TĚLEM





**Obrázek 2.1** | Pokud modelka při pózování nakloní ramena, je snímek zajímavější, než když je má dokonale narovnaná.

## Tři základní pravidla

U každého typu zvolené pózy se držte těchto tři základních pravidel:

1. Páteř by nikdy neměla modelovat svislou linii.
2. Ramena by nikdy neměla modelovat vodorovnou linii.
3. Boky by neměly být natočeny k objektivu zpřímá.

První dvě pravidla souvisejí s účinkem linií. V minulé kapitole jste se dozvěděli, že svislé a vodorovné linie na snímku

působí staticky a strnule. Ramena a páteř by proto měly být drženy zešikma.

*Tělo modelky se jeví nejširší,  
stojí-li před objektivem rovně*

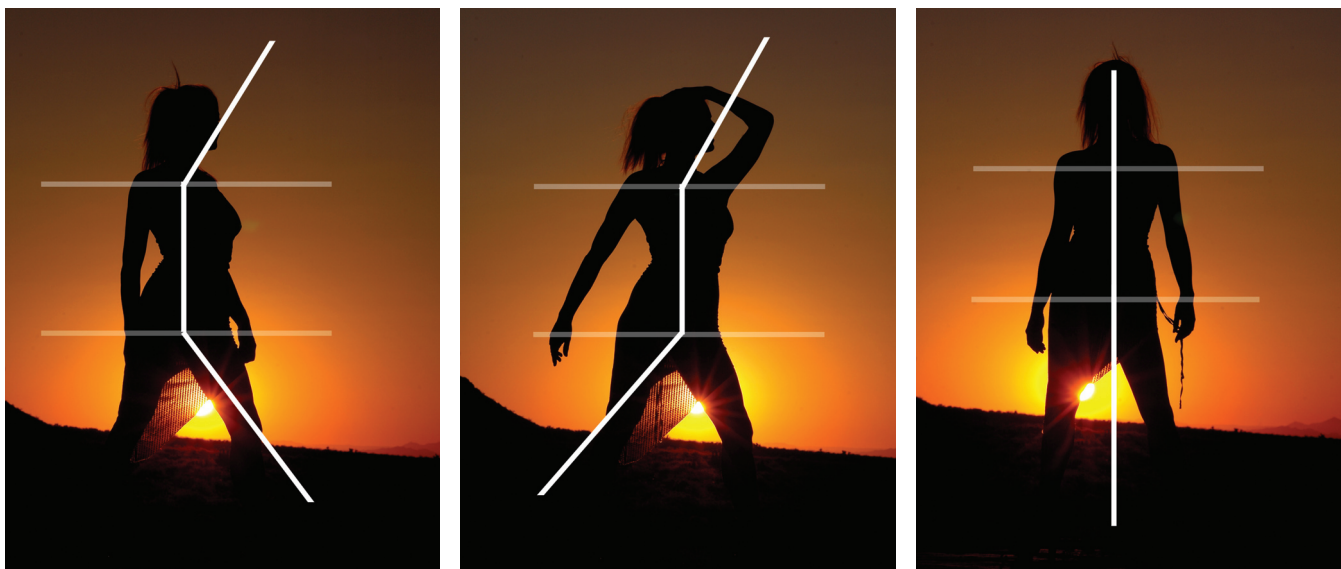
Třetí pravidlo je důsledkem toho, že tělo modelky se jeví nejširší, stojí-li před objektivem rovně. Většina žen tak ovšem



**Obrázek 2.2** | Častým nešvarem bývá, že fotograf nechá modelku hrbít se, čímž se pozornost přenesne na oblast prsou a prohlubeň mezi krkem a ňadry. Modelka se pak na takové fotografii nepředvede v nejlepším světle.



**Obrázek 2.3** | Výsledkem správného držení těla je lepší snímek.



**Obrázek 2.4, 2.5, 2.6** | Zde vidíte tři základní pózy programu CSI. Jak si všimnete, úsečky napodobují tvar tří písmen, po kterých jsou jednotlivé pózy nazvány. Pózu S považuje velká část fotografů pro ženské tělo za nejpůsobivější a nejslušivější. Mnoho póz, které se v současnosti používají, je jemnými obměnami této základní pózy.

nechce vypadat. Stačí boky mírně natočit zešikma a modelčino tělo vypadá štíhleji, což je slušivější pohled.

Existují nějaké výjimky? Samozřejmě. V případě, že chcete, aby modelka působila neoblomně, nechte ji držet ramena vodorovně. Nebo v případě, že fotografujete velmi hubenou modelku, její štíhlé linie budou na snímku působit působivěji, pokud se postaví vůči objektivu rovně. U většiny snímků se však vyplatí držet se výše uvedených pravidel.

## Držení těla

Když se modelka hrbí, má pokrčená ramena a výsledkem je „želví“ efekt (fotografovaná osoba vypadá, jako by neměla krk). Linie nader se také zdá svěšená.

Chcete-li, aby se napřímila, řekněte jí, aby si představovala, že má uprostřed hrudníku nebo na vrcholku hlavy podobně jako loutka uchycený provázek. Ať potom předstírá, že někdo za tento provázek tahá až ke stropu. Tím se jí vypne páteř

téměř až ke kostrči. Prodlouží se krk, poklesnou ramena, zpevní se ňadra a výsledná fotografie bude atraktivnější.

Některé modelky mají tendenci pozvedávat ramena až k uším. Takový postoj není vhodný, protože opět vzniká „želví efekt“. Zachovejte mezi rameny a ušima přiměřený odstup. Modelčín krk se pak bude zdát delší.

## Pózy programu CSI: výchozí bod

Fotograf se musí vyznat v základech pózování jednotlivými partiemi těla a vědět o možných problémech, jež jsou s tou kterou částí spojené. I když nedoporučuji učit se nazpaměť stovky póz, je užitečné se seznámit s několika výchozími body pózování lidským tělem.

**Historie a účel.** Lektorka Loa Andersen, bývalá modelka, před lety vytvořila program CSI zaměřený na školení nadějných modelek v umění pózování před objektivem. Její koncepce vycházela z metod, které v dřívějších dobách vyučovali evropští malíři. V současné době se pózy na jejich původních

fotografiích zdají strojené, toporné a zastaralé. Základní koncepcí programu CSI (nazvaném podle tří hlavních póz, jež popisuje) však pro fotografy, kteří si chtějí usoustavit své zkušenosti s pózováním, neztratila nic ze své platnosti. Program také umožňuje začínající modelce nebo fotografovi analyzovat a reprodukovat pózu, kterou si vybrali v časopise nebo katalogu. Navíc pomáhá fotografům vyhodnotit, jaký má určitá póza dopad na ústřední námět a celkový vizuální tok fotografie.

**Schematické znázornění pózy.** Program CSI začíná výukou schematického znázornění pózy. Nejprve nakreslíte úsečku procházející rameny. Pak druhou úsečku, která prochází boky. Třetí úsečka vede prostředkem těla a má počátek ve středu úsečky mezi rameny a končí ve středu úsečky mezi boky. Čtvrtá úsečka začíná na spodním konci úsečky vedoucí tělem a prochází až ke špičce nohy, ne které nespočívá většina váhy těla. Poslední, pátá, čára začíná uprostřed úsečky mezi rameny a vede do těžiště hlavy.

**Pózy C, S a I.** Úsečky na schématu vytvoří křivky buď ve tvaru C, S nebo I – odtud pochází název celého programu. Prolistujete-li si katalog nebo časopis, zjistíte, že většina póz vlastně více či méně spadá do jedné z těchto tří kategorií. Načrtnete-li si diagram těch póz, jež se do těchto kategorií nedají zařadit, odhalíte způsob, jak byly vytvořeny: které rameno je nachýlené, jak jsou natočené modelčiny boky a kde je vyvážena tíha těla. S těmito poznatky pak při vlastní práci s modelkami snáze danou pózu napodobíte.

Program CSI navíc dělí do kategorií i pózy nohou. Vyznat se v nich je užitečné především v situaci, kdy fotografujete snímky do katalogu s omezeným prostorem a na jednom snímku bude společně pózovat více modelek (str. 111). V prvním postoji jsou chodidla blízko u sebe. Jedno je obráceno přímo k objektivu a druhé se od něj mírně odklání. V druhém postoji stojí odklánějíci se chodidlo v mírném úkroku od těla. Ve třetím postoji je úkrok ještě větší.

**Polohy nohou.** U většiny poloh nohou se váha přenáší na opěrné chodidlo a boky jsou natočeny k tomuto chodidlu. Díky tomu vypadají štíhleji a vylepšují pas. Ramena nejsou natočená a stojí před objektivem téměř zpřímá, čímž se objem v pase zdá menší.

**Póza do kříže a otevřená póza.** Součástí programu CSI jsou i dvě „chodecké“ pózy, které využijete, pokud chcete simulovat pohyb. První z nich, která se nazývá póza do kříže,

se vyznačuje tím, že předváděcí noha (nebo noha, jež se nachází blíže k objektivu) je pokrčena před zadní nohou, ale tak, že se rýsuje linie hýždí. U této pózy se musí držet tělo zpřímá a záda musí být mírně zaoblená. Zadní paže a dlaň by měly sledovat linii hýždí.

U druhé chodecké pózy, nazývané otevřená póza, platí opak: předváděcí noha je nakročena před tělem, které je více „vystaveno“. Zapněte ještě elektrický větrák a zdání pohybu bude dokonalé!

*Cílem bylo, aby modelka dokázala  
ladně a hladce měnit pózy*

Před lety bývalo zvykem, že si modelka z výstřižků z módních časopisů sestavila sešit póz, do každé nakreslila schéma a před zrcadlem si je nacvičovala. Pak se měla se zavřenými očima učit jednotlivé pózy „vnímat“, aby byla schopna je dokonale napodobit i bez pomoci zrcadla. Když si osvojila kolem čtyřiceti póz, měla se učit je v řadě za sebou postupně všechny střídat. Cílem bylo, aby dokázala ladně a hladce přecházet z jedné pózy do druhé.

Může vám připadat, že program CSI vychází z této zastaralé metody, jenže fotograf, který celý systém pochopí, jej pak skutečně ocení, když se setká se začínající modelkou, jež bezradně stojí před objektivem jako srna překvapená světlem reflektorů, a ptá se: „Co mám dělat?“. Snažte-li se nové modelce pomoci v profesionálním rozvoji, také bude výhodou, když ji dokážete školit pomocí programu CSI.

Zapamatujte si, že se předpokládá, že fotograf bude schopen přispět praktickými radami. Budete-li v hlavě nosit celou paletu vzorových póz, bude pro vás snadnější modelce poradit. A tady má své místo program CSI: je výchozím bodem. Není nutné (ani rozumné) se jen držet vzorových póz nebo stále jen kopírovat to, co vymysleli druzí. Tyto základní stavební kameny jsou však praktickým prostředkem, jak získat cit pro to, zda je daná póza vydařená, a jsou dobrou pomocí také pro začínající modelky.

## Nárty a kotníky

Nárty se na snímcích, až na výjimky, jakou je fotografování určitých produktů, např. obuvi, objevují jen vzácně. Avšak



**Obrázek 2.7** | Má-li modelka na snímku nohu vypnuté špičky, nohy se zdají pevnější a vypadají půvabněji.

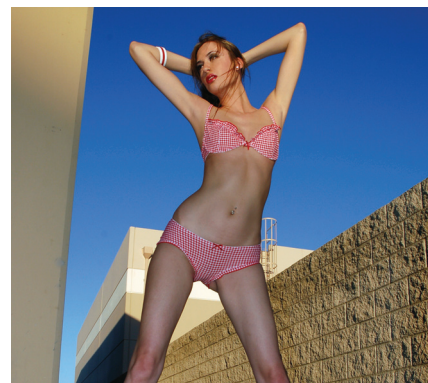


**Obrázek 2.8** | Červené boty a barevné detaily na džíněch vynikají na jemných sépiových odstínech zbylé části snímku.





**Obrázek 2.9** | Při fotografování pokaždé požádám modelku, aby nastavila podpatek. Divák pak jednu nohu vidí zepředu a druhou z profilu.



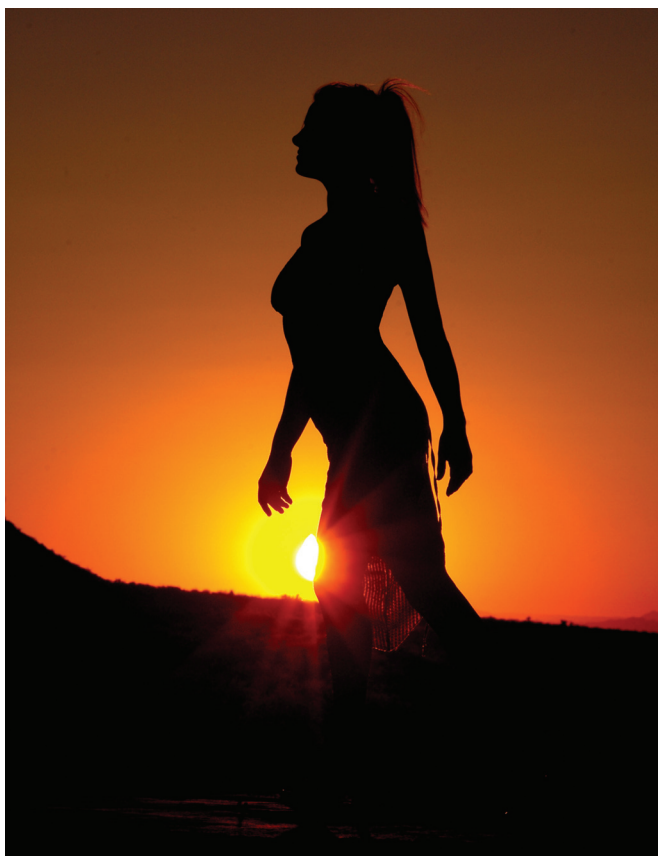
**Obrázek 2.10** | Optimální je, pokud na fotografii celé postavy zůstanou i chodidla (vpravo). Pokud snímek musíte oříznout, neořezávejte ho v kotnících (nahore) nebo v kolenou (dole). Řez ved'te polovinou lýtek nebo prostředkem stehén.

v případě, že fotografujete celou postavu nebo modelka je jen jedním z prvků v širším kontextu snímku, je volba vhodné pózy nohou a chodidel zásadní záležitostí. Nohy a chodidla se významně podílejí na celkovém vyznění fotografie: ať již sklonem boků, polohou nártů, nedbalou elegancí celého postoje nebo uvolněnou polohou sedící modelky.

Chcete-li se naučit pózy nohou a chodidel, vystříhněte si fotografie z časopisů a zakreslete si do snímku úsečky, které naznačují, kudy nohama modelky procházejí kosti. (Jak jsem již uvedl, stejným postupem si lze prostudovat i pózování jinými partiemi těla.) Pak poodstupte a posuďte, jakým celkovým

dojmem na vás fotografie působí. Umocňuje naznačená poloha nohou tento dojem?

**Nastavení podpatku.** Nohy a nártý bývají na fotografiích jen vzácně přímo vidět. Při fotografování pokaždé požádám modelku, aby nastavila podpatek. Trvám na tom i tehdy, když plánuji, že spodní část nohou na snímku nebude vidět. Divák pak jednu nohu vidí zepředu a druhou z profilu. Navíc to modelku přinutí, aby boky natočila k objektivu zešikma. Pokud možno nefotografujte takové pózy, v nichž stojí modelka na zemi celou plochou chodidel. Pózuje-li na vyšších pod-



**Obrázek 2.11, 2.12** | V póze do kříže je předváděcí noha (nebo noha, která se nachází blíže k objektivu), pokrčená před zadní nohou. V otevřené póze vykračuje předváděcí noha před tělo