

*Remik*  *Śpiewak*  
WWW.FOTOMAGIK.PL

# PORADNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH MODELI I MODELEK

Niniejszy poradnik powstał aby ułatwić wszystkim początkującym zaistnieć w branży modelingu. Wszelkie uwagi, zapytania i sugestie mające na celu rozwój poradnika i stworzenie go bardziej użytecznym są mile widziane. Proszę kierować je drogą elektroniczną na adres:  
**remik@fotomagik.pl**

*Remik*  *Śpiewak*  
WWW.FOTOMAGIK.PL

Autorem poradnika jest Remigiusz Śpiewak, fotograf.  
[www.fotomagik.pl](http://www.fotomagik.pl)

Znaki graficzne wykorzystane w poradniku stanowią własność ich autora.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie, wykorzystywanie bez wiedzy i zgody autora jest naruszeniem prawa.

Decydując się na sesję zdjęciową z pewnością chciałabyś aby efekty były ładne i przedstawiały Cię w możliwie najkorzystniejszy sposób. A ładne zdjęcia to efekt współpracy conajmniej dwojga ludzi: modelki i fotografa. Pamiętaj, że fotograf nie jest cudotwórcą, połowa sukcesu (udanych zdjęć) tkwi właśnie w Twoim dobrym przygotowaniu. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu osób sesja zdjęciowa to pierwsze takie przedsięwzięcie w życiu, które może okazać się nie lada wyzwaniem. Dlatego też powstał ten miniporadnik aby przybliżyć Wam nieco jak to wygląda w praktyce.

## **Co to jest przygotowanie do sesji zdjęciowej i jak się dobrze przygotować?**

Przede wszystkim należy pamiętać, że oko obiektywu widzi znacznie więcej niż ludzkie. Każda nierówność skóry, wyprysk, ranka czy porowatość zostanie uwieczniona na zdjęciach, nawet jeśli stojąc przed lustrem stwierdzisz, że jest to mało widoczne i nie powinno przeszkadzać.

Z kolorem włosów jest podobnie, wszelkie odrosty, różnice w kolorystyce, pozornie niewielkie, obiektyw uwypukli nadając zdjęciom nienaturalnego charakteru, należy tego unikać.

Dobre przygotowanie do sesji to eliminacja w możliwie dużym stopniu tych elementów, które mogłyby dać niepożądane efekty na zdjęciach.

### **Makijaż**

Stosując puder maskujący zwróć uwagę aby był on matowy, najlepiej sypki, nie tłusty. W przeciwnym razie padające światło spowoduje, iż twarz będzie świecić się jak choinka, mocno błyszczyć, co sprawi, że na zdjęciach będzie wyglądać plastikowo i nieatrakcyjnie. Kolejną rzeczą jest odpowiedni dobór koloru pudru. Kolor ten powinien być dopasowany do naturalnego odcienia skóry. W przeciwnym razie twarz, szyja i dekolt będą wyglądać jak należące do zupełnie innej osoby, a sama głowa sprawiać wrażenie wklejonej z zupełnie innego zdjęcia.

Jeśli stwierdzisz, że sama nie jesteś w stanie zrobić sobie dobrego makijażu, poproś jedną z koleżanek. Zazwyczaj osoby trzecie widzą znacznie więcej niż Ty jesteś w stanie zobaczyć stojąc przed lustrem, dzięki czemu pomogą Ci lepiej dobrać kolor, dokładniej rozprowadzić puder, dobrać odpowiedni odcień tuszu do rzęs czy intensywność różu na policzkach. Możesz również skorzystać z usług profesjonalnej wizażystki, jednak jest to dodatkowy koszt, dlatego też sama musisz podjąć decyzję.

### **Włosy**

Koniecznym jest umyć głowę bezpośrednio przed sesją zdjęciową. Sklejające się, przetłuszczone włosy nie wyglądają atrakcyjnie, a obiektyw z pewnością to wychwyci. Ponadto gra wiatru we włosach dodaje zdjęciu dynamiki, tłuste i ciężkie kosmyki nie będą współgrać z wiatrem, staną się zbyt statyczne co znacznie ogranicza możliwość wykorzystania tego elementu. Jeśli farbujesz włosy zwróć uwagę na odrosty. Nawet niewielka różnica w odcieniu, na zdjęciach staje się poważnym problemem, który bardzo trudno jest potem poprawić.

Jeśli poddałaś się zabiegowi przedłużania włosów zwróć uwagę, że dosztukowane kosmyki zwykle trochę różnią się od naturalnych, inaczej się układają, a miejsca łączeń nie zawsze da się ukryć. Dlatego w miarę możliwości unikaj przedłużonych włosów na sesji, wierz mi, potrafią bardzo skutecznie zepsuć zdjęcie.

### **Paznokcie**

Postaraj się aby w dniu sesji paznokcie były zadbane, nie muszą być długie, ale postrzępione czy poobgryzane skutecznie uniemożliwiają wykonanie wielu ujęć. Jeśli masz skłonności do obgryzania paznokci, wymocz je w wodzie z sokiem z cytryny lub w occie, to powinno Cię skutecznie powstrzymać na jakiś czas przed tą czynnością, a z wyrównaniem już obgryzionych poradzi sobie każdy pilniczek, nie wahaj się go użyć.

Nie maluj paznokci na jaskrawe kolory czy wymyślne wzorki, chyba że charakter sesji tego wymaga lub takie jest zalecenie wizażystki/stylistki (gdy pomaga ona w przygotowaniach do sesji). Klasyczny francuski manicure lub zwyczajny bezbarwny lakier do paznokci w większości przypadków w zupełności wystarcza. Jest neutralny i pasuje do każdego stroju.

## **Ciało**

Jeśli posiadasz jasną karnację - nie przejmuj się. Odcień skóry nie jest problemem. Stosunkowo łatwo jest nad tym zapanować lub dokonać poprawek w obróbce, pod warunkiem, że odcień jest równomierny. Dlatego też nie stosuj kremów samoopalających lub podobnych wynalazków. Nie zawsze jesteś w stanie rozprowadzić je równomiernie po całej powierzchni ciała, a w efekcie nieodpowiedniego ich stosowania powstają plamki i przebarwienia, które są zimą fotografa. Optymalnym wyjściem jest wizyta w solarium lub też umiarkowanej długości wizyta na słońcu. Jeśli jednak nie masz czasu na opalanie się i/lub wolałabyś nie korzystać z solarium - nie musisz tego robić. Zostaw skórę w jej naturalnym odcieniu, nie będzie to miało negatywnego wpływu na sesję.

## **Oczy**

Malując oczy postaraj się zrobić to w taki sposób, aby umożliwić sobie stosunkowo szybką i bezbolesną zmianę makijażu tej części twarzy w zależności od stylizacji. Szczególnie, jeśli stosujesz wymyślne wzorki lub upiększenia typu cyrkonie, cekiny przyklejane w okolicy oka - taki makijaż zazwyczaj nie pasuje do wszystkiego. A ponieważ w trakcie sesji modelka średnio przebiera się 2-3 razy, powinna mieć możliwość dostosowania makijażu oczu do aktualnie używanego stroju.

Jest jeszcze jedna dość ważna kwestia, którą warto tu poruszyć. Mianowicie oprawa oczu. Jeśli Twoje oczy są naturalnie małe i/lub mają ciemne źrenice, pamiętaj aby nie podkreślać ich zbyt grubą ciemną kreską. Spowoduje to, iż na zdjęciach, na których będziesz widnieć w oddaleniu (drugi plan) zamiast oczu będzie widać jedynie małe czarne kreseczki. Zbyt ciemna oprawa oczu powoduje, że tracą one swoją wyrazistość i optycznie wydają się mniejsze niż są w rzeczywistości. Należy o tym pamiętać i nie przesadzać. Chyba, że zamysł fotografa/wizażystki stanowi inaczej.

## **Tatuaże i kolczyki**

Tatuaże nie powinny być większym problemem. Dobry fotograf weźmie pod uwagę fakt ich posiadania i dostosuje swą pracę tak, by jak najmniej przeszkadzały. Warto więc uprzedzić fotografa przed sesją o takich ozdobach. Oczywiście to wszystko sprawdza się póki tatuaż o jakim mowa nie jest w stylu "Yakuza" i nie zajmuje 80% powierzchni ciała.

Z kolczykami sprawa wygląda podobnie. Rozróżniamy kolczyki ozdobne uszu i kolczyki ozdobne innych części ciała. W kwestii uszu sprawa jest prosta: wystarczy dopasować kolczyki do stroju lub je po prostu zdjąć. W przypadku kolczyków ozdobnych na twarzy należy pamiętać, że zwykle błyszczą się one (czy to pod wpływem światła słonecznego czy światła lampy) odwracając uwagę odbiorcy od głównego tematu kompozycji. Dlatego też ozdoby tego typu nie powinny być zbyt duże ani posiadać żadnego wymyślnego kształtu, chyba że charakter zdjęć tego wymaga lub takie jest zalecenie/zamysł wizażystki czy też fotografa.

Najbardziej optymalnym rozwiązaniem jest usunąć je na czas sesji. O wiele łatwiej bowiem jest poradzić sobie z zamaskowaniem widocznej dziurki po kolczyku niż ukryciem całej ozdoby w obróbce graficznej.

## **Mimika twarzy i pozowanie**

Umiejętność przekazywania różnych stanów emocjonalnych za pomocą mimiki twarzy jest bardzo przydatna na sesji zdjęciowej. Warto poćwiczyć ten element przed lustrem, zwracając szczególną uwagę na możliwie najbardziej naturalne przekazanie emocji. Przybranie odpowiedniej miny bywa niezbędne do wykonania udanego zdjęcia w bardzo wielu przypadkach. Jeśli chce Ci się śmiać (bo zdarzają się takie sytuacje) powiedz o tym fotografowi, zrób chwilę przerwy, odetchnij, a dopiero potem pozuj. Nie usiłuj przyjąć powagi na siłę, gwarantuję, że zamiast pożądanego efektu da to raczej bliżej nieokreślony grymas, który w niczym nie będzie przypominał tego co chciałaś osiągnąć.

Samo pozowanie jest już nieco mniej skomplikowane. Zawsze możesz liczyć na pomoc fotografa, który wyjaśni zamysł zdjęcia i odpowiednio Cię ustawi. Jednak pamiętaj, że kreatywność modelki w tym zakresie jest bardzo ceniona wśród fotografów i ułatwia nam pracę.

### **Mimika twarzy i pozowanie c.d.**

Dlatego też warto podpatrzyć te elementy w portfolio bardziej doświadczonych koleżanek po fachu i podobnie jak z mimiką, spróbować przeciwyczyć je przed lustrem. Pamiętaj, że w trakcie sesji zdjęciowej nie jesteś "skazana" jedynie na pomysły fotografa. Wielu z nas jest otwartych na propozycje, dlatego też, jeśli masz jakiś pomysł, który chciałabyś zrealizować na sesji, lub ogólnie masz coś do zaproponowania - nie wahaj się, tylko opowiedz o swoim pomysle fotografowi i/lub stylistce. Jest to wręcz wskazane. Im więcej pomysłów tym ciekawsze zdjęcia, a burza mózgów nie zaszkodziła jeszcze żadnej sesji.

### **Stroje i stylizacja**

Nie przejmuj się jeśli nie posiadasz 4 szaf wypełnionych ubraniami. Jestem przekonany, że wspólnymi siłami wybierzesz z fotografem czy stylistką coś co można wykorzystać w trakcie sesji zdjęciowej. Pewne rzeczy zawsze można pożyczyć od koleżanek (podczas sesji nie ulegają one samodestrukcji ani nie podlegają innym zniszczeniom, mogą się jedynie nieco przybrudzić), możesz także skorzystać z pomocy wizażystki (jeśli bierze ona udział w sesji), która sensownie doradzi i pomoże wybrać z Twojej garderoby odpowiedni strój. Postaraj się jedynie zwrócić uwagę na fakt, iż wszystkie zdjęcia w jednym stroju byłyby nudne, dlatego najlepiej przygotuj sobie 3-4 zestawy różnych strojów i odpowiednie buty, ewentualnie inne dodatki (kolczyki, korale, wisiorki, nakrycia głowy itp.). W wielu przypadkach kluczowe znaczenie ma też dobór odpowiedniej bielizny do używanego stroju. Prześwitująca biała bluzka odkrywająca różowy stanik nie zawsze wygląda dobrze, a figi w panterkę wystające spod jednolitej spódniczki mini też raczej nie przysłużą się urokowi zdjęć. Generalnie staraj się unikać pstrokaczny. Stroje w miarę jednolite o wiele łatwiej wykorzystać niż bluzki słynnych projektantów z wybijaną cekinami nazwą producenta na całej powierzchni klatki piersiowej. Chyba, że zamysł fotografa lub zalecenie wizażystki/stylistki stanowi inaczej. Odnośnie kolorystyki ubioru, zależy ona w dużej mierze od pomysłu na sesję, miejsca realizacji i od typu urody modelki. Nie każdemu pasuje wszystko w określonym kolorze. Dlatego właśnie stylizacja zawsze jest konsultowana z modelką przed sesją. Dobra rada: zrób przegląd szafy i dodatków, aby wiedzieć czym dysponujesz. W miarę możliwości możesz też wybrać się na małe zakupy.

### **Wzajemne poszanowanie siebie i czasu**

Staraj się szanować fotografa i jego czas, tak jak on robi to wobec Ciebie. Pamiętaj, że jemu tak jak i Tobie zależy na tym aby zdjęcia były udane i odpowiedzialność za to spoczywa po równo na was obojgu. Staraj się tak planować sesję, aby jak najmniejsze było ryzyko nagłego jej odwołania, a już szczególnie wystrzegaj się odwoływania sesji w ostatniej chwili. Zdarzają się wprawdzie wypadki losowe, czasami nie ma innego wyjścia, lecz jeśli będzie się to zdarzać zbyt często, objawisz się w złym świetle. Środowisko fotograficzne (jak większość środowisk zawodowych) jest środowiskiem zamkniętym i wiadomości rozchodzą się bardzo szybko. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że będziesz mieć poważne trudności ze znalezieniem fotografa, który zaryzykuje nawiązanie współpracy, mając w pamięci zasłyszane o Tobie niepochlebne opinie. Bądź odpowiedzialna, staraj się nie spóźniać, a jeśli zachodzi taka wyższa konieczność, powiadom fotografa możliwie najwcześniej. Zawsze, przed sesją, wymieniaj z fotografem numer telefonu aby w każdej chwili mieć możliwość kontaktu.

Dobrze przemyśl zamierzenia dotyczące lokalizacji i zakresu zdjęć do jakich zobowiązujesz się pozować, zanim podejmiesz wiążące ustalenia. Godząc się na określone warunki, bądź świadoma podjętych przez siebie decyzji i nie próbuj nagle wszystkiego „odkręcać”. Zmiana zdania i ustaleń na ostatnią chwilę wprowadza zamęt, częstokroć uniemożliwia on wykonanie sesji i kończy się jej odwołaniem, a jeśli nawet jednak dojdzie do wykonania zdjęć, nie będą one zbyt udane.

## **Uwagi ogólne**

Staraj się być na sesji świeża i wyspana. Impreza w noc poprzedzającą termin sesji raczej nie pomoże Ci dobrze na niej wyglądać. Zdjęcia z podkrążonymi oczami lub na kacu nie będą dobrze wyglądać. W stanie "syndromu dnia następnego" lub niecałkowitego wytrzeźwienia lepiej w ogóle odwołać sesję lub przełożyć ją na inny termin niż próbować wykonać ją na siłę.

Spróbuj się nie denerwować. Fotograf i jego sprzęt nie gryzą, nie zrobią Ci krzywdy. Bądź naturalna, znacznie korzystniej wyjdiesz na zdjęciach. Nie przejmuj się tym, że czasem patrzą się ludzie. Sesja zdjęciowa w miejscach publicznych zawsze zwraca na siebie uwagę. Naucz się wyłączać z otoczenia, skupić jedynie na pozowaniu, znajdzie to swoje odzwierciedlenie w udanych zdjęciach.

Jeśli czujesz się spięta, poruszaj się przed sesją i w przerwach między zdjęciami. Ruch i uśmiech rozluźniają mięśnie, wykorzystaj to.

Jeśli czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz - pytaj. Fotograf to też człowiek, nie oczekuje od Ciebie, że przyjdiesz na sesję i będziesz wiedzieć absolutnie wszystko, zwłaszcza, że dopiero zaczynasz. To żaden wstyd zapytać, nikt Cię z tego powodu nie skreśli.

I najważniejsze: współpracuj z fotografem. Atmosfera w trakcie zdjęć jest równie ważna jak Twoje przygotowanie do nich. Bądź realistką, znaj swoją wartość, ale się nie przeceniaj. Jeśli nie wyglądasz jak Claudia Schiffer nie oczekuj, że na zdjęciach ktoś ją z Ciebie robi. Miej świadomość swoich słabych i mocnych stron, pozując do zdjęć staraj się rozumieć ich klimat i zamysł fotografa, eksponuj swoje mocne strony, ukrywając zarazem te słabsze. Stopień opanowania tej sztuki nazywamy doświadczeniem w modelingu. Nie zrażaj się, na początku nie wszystko wychodzi tak jak byśmy chcieli. Zgodnie z dewizą: trenig czyni mistrza, ćwicz ćwicz i jeszcze raz ćwicz, a efekty nie każą na siebie długo czekać.