



GUIA DE POSES



André Luiz
F O T O G R A F I A

GUIA DE POSES

Saber posicionar a gestante ou modelo é um dos pilares fundamentais dos ensaios. Não adianta você ter a melhor luz ou o melhor equipamento se não souber retratar sua modelo de maneira expressiva, de forma que transmita emoção e sentimento.

Saber posicionar detalhes, como uma mão ou uma perna, são pequenos detalhes que podem fazer a diferença em suas imagens!

Referências são muito importantes para nosso aprendizado e aperfeiçoamento, por isso, montamos este guia para que você tenha um norte, um apoio para quando for realizar seus ensaios. Aqui você vai encontrar muitas dicas de como posicionar corretamente uma gestante e os detalhes que trazem a delicadeza, a elegância e a ternura de um momento tão especial.



POSES SENTADA NO CHÃO

Para que você consiga fazer poses perfeitas você precisa começar a observar os detalhes. Como já mencionamos, os detalhes fazem a diferença no posicionamento. Uma mão colocada delicadamente, uma perna à frente, um pé pontinha de bailarina, uma inclinação na cabeça, são coisas que parecem sutis, mas são pontos que podem deixar sua gestante mais elegante e mais bonita. Analisem as mãos, onde estão e como estão colocadas, as pernas, os pés, a inclinação da cabeça e o cabelo.



Essa pose consiste basicamente em pedir para que a gestante sente de lado em cima de uma das pernas e se apoie em um dos braços. O posicionamento das pernas, a mão que está livre e a cabeça pode variar de acordo com o seu gosto ou o que for mais confortável para a gestante conforme nos exemplos seguintes.



Reparem que aqui temos uma variação da pose acima, uma está com a mão na perna e a outra na barriga, uma está com o corpo mais inclinado e o ombro para frente e a outra mais sentada e o ombro para trás, uma com as pernas mais esticadas e a outra com as pernas mais dobradas. São duas fotos muito bonitas, caso sua gestante fique desconfortável com a pose que você tentou de primeira, ainda existe a possibilidade das variações para que você deixe suas gestante mais confortável e continue bonita.

Veja mais algumas variações da mesma pose...



Aqui o posicionamento das pernas já mudou e a mão está abaixo da barriga.



Aqui o olhar da gestante está voltado para a barriguinha...



Aqui, o posicionamento da mão vai para a cabeça.



Aqui, a gestante está olhando em cima do ombro, a mão em cima da barriga, uma perna esticada e a outra dobrada.

Repare que os pés dela estão como pés de bailarina. Sempre pedimos para que as gestantes façam um pé pontinha, fica delicado e bonito na foto. Outra dica muito importante é que as pernas da gestante devem ficar um pouco mais atrás do que o tronco, como no exemplo da figura abaixo. Dessa forma, por questões de ângulo, as pernas da gestante não ficam tão evidenciadas ou muito grandes, mostrando o que realmente importa, que no caso da gestante é a barriguinha.

Geralmente posicionamos a gestante inclinada em relação a câmera, tronco mais a frente, pernas mais atrás.

Cabeça Pés



Pés



Aqui já temos uma pose em que a gestante está mais sentada e as pernas cruzadas nas canelas, é uma pose que é bem aceita pelas gestantes pelo conforto.



Essa é uma pose que depende da elasticidade da gestante, é uma pose mais sentada, mas que mostra bem a barriguinha por conta da disposição das pernas. O cabelo amarrado dá um charme especial também.



Sempre pedimos para nossas gestantes virem para o ensaio com o cabelo escovado ou babyllis feito, que é o nosso preferido, pois conseguimos dar mais volume aos cabelos. Durante o ensaio você pode prender o cabelo da gestante para o lado, fazer um coque despojado, desta forma conseguimos variações de cabelo interessantes para complementar as poses. Outra dica que nos proporciona um efeito muito lindo é fazer vento na gestante para dar movimento aos cabelos.

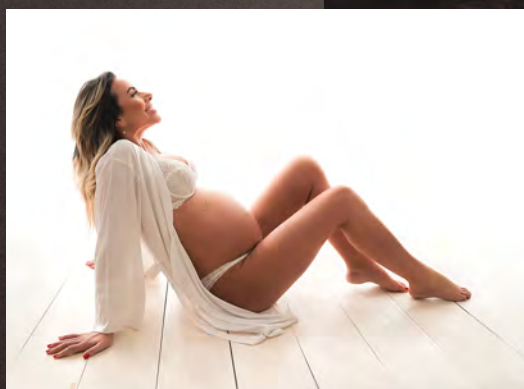


Essa é uma pose básica de lado mas que mostra bem o tamanho da barriga, você pode pedir também para que a gestante olhe em cima do ombro para ter outra variação da pose

Aqui a gestante também está de lado, mas com uma perna mais dobrada que a outra, sempre fazemos essa quebra de pernas que deixa a pose mais bonita. Pedir para a gestante que mexa no cabelo proporciona ótimos resultados também.



Outra variação da pose de lado mas com o olhar em cima dos ombro e mão na barriga.



Olhando para cima e com as duas mãos apoiadas. Observe a quebra de pernas, como ficam bonitas.



Uma pose mais moderna em que podemos jogar vento para dar movimento no cabelo também.



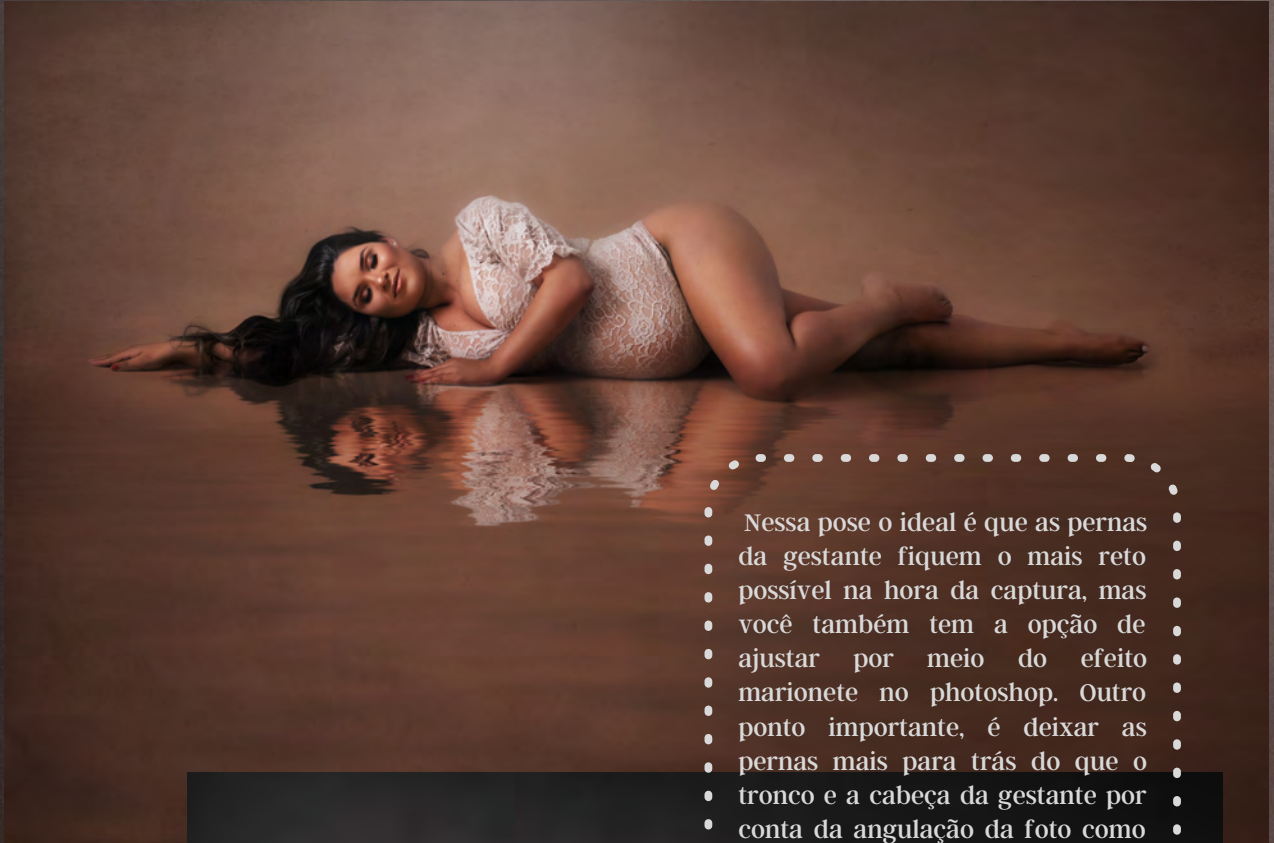
Nessa pose temos a opção de colocar um cropped na gestante para que ela fique com as mãos livres.

Aqui temos uma pose sentada de lado, pernas cruzadas feita em ambiente interno com um amiguinho de quatro patas. A ideia é que fosse uma foto mais espontânea, descontraída.



POSES DEITADA

Uma das poses que vem sendo uma das queridinhas entre fotógrafos é a foto do reflexo de água deitada. Se você quiser aplicar o efeito, faça a foto com a gestante na parte superior da imagem para que haja espaço para trabalhar o reflexo na pós produção. Se não optar em colocar o efeito, não precisa se preocupar em manter a gestante acima no enquadramento.



Nessa pose o ideal é que as pernas da gestante fiquem o mais reto possível na hora da captura, mas você também tem a opção de ajustar por meio do efeito marionete no photoshop. Outro ponto importante, é deixar as pernas mais para trás do que o tronco e a cabeça da gestante por conta da angulação da foto como já explicamos nas poses sentada.



Aqui temos um dos exemplos da variação da pose acima. Percebam como conseguimos várias imagens interessantes e bonitas mudando apenas alguns detalhes. Veja mais exemplos adiante.



Aqui a gestante está um pouco mais virada para baixo, mas ainda assim conseguimos posicionar bem as mãos e pernas.

Nesta imagem já não temos o efeito de reflexo de água e veja como fica lindo também.



Na imagem acima, existe um pouco de reflexo mas é devido a placa acrílica que colocamos embaixo da gestante, mas que também não é necessário, apenas se você quiser causar esse leve reflexo naturalmente sem ter que aplicar na pós produção.



Aqui temos o mesmo posicionamento da foto acima, apenas modificamos a inclinação da cabeça e o olhar direcionado para a luz, o que traz um efeito iluminado, bonito no rosto. Você também pode deixar a foto PB para ser uma opção diferente.

Aqui, temos uma variação da poses que estão ao lado, porém com o tronco levantado.



Essa pose é outra clássica mas que precisa de atenção nas pernas e braços para que fique bonita e evidencie a barriguinha. Repare os pés pontinhas que dão um charminho na foto.



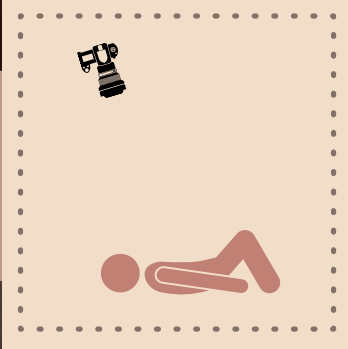
Aqui temos uma variação da foto acima, porém de um ângulo mais inclinado da cabeça para os pés e o posicionamento da cabeça e mãos que se modifica.



Também temos as opções de poses deitada no chão utilizando o ângulo de cima. Nesse caso, só precisamos tomar um pouco de cuidado no ângulo da captura da foto para não deixar a gestante com papada. Para isso podemos utilizar um ângulo da cabeça para os pés. Outra dica é pedir para que a gestante levante um pouco o queixo, isso também faz com que não apareça a papada.



O ângulo da câmera fica levemente inclinado da cabeça para os pés



Mesma pose da imagem acima, porém com uma variação de ângulo, que está mais de cima, e posicionamento de pernas e tronco mais de lado.



O que temos de comum entre essas três imagens? Foram tiradas de um mesmo ângulo, bem de cima e trabalhamos variações da pose. Como se pode observar na primeira foto, a cabeça está reta e o quadril para o lado, na segunda a cabeça está levemente inclinada, corpo reto e pernas uma em cima da outra, e na terceira, a gestante está totalmente de lado mas com a cabeça reta. Percebam que é possível ter várias opções de poses, portanto, testem, criem suas poses, se ficar ruim peça para a gestante que mude, pois dessa forma aprendemos e já ganhamos experiência do que fica bom ou não para utilizar em outros ensaios.

POSES EM PÉ

A característica mais marcante da pose da gestante em pé é o posicionamento de uma perna na frente da outra com o pé pontinha. Esse posicionamento emagrece as gestantes e molda o corpo. Você vai perceber que a perna está sempre posicionada desta forma em todos os exemplos. Observe também que na maioria das vezes deixamos uma perna da gestante à mostra, pois isso trás um toque especial, e em alguns casos, o posicionamento fica mais bonito. O que mais varia nesse posicionamento são as mãos, a cabeça e o ângulo da foto.

Veja como podemos usar o cabelo nas fotos que temos alguma nudez para tampar o seio, por exemplo. Aqui também conseguimos observar os pés pontinha, como ficam delicados.



Perceba que temos duas fotos diferentes aqui, mas a mesma pose nas duas, uma esta de lado e a outra de frente. O queixo inclinado é algo presente nas duas fotos e que trás mais elegância também.



A dica para fotos com nudez é posicionar de uma forma que não mostre as partes íntimas e também manter as mãos delicadamente sobre os seios para não amassá-los.

Nem sempre o rosto completo da gestante precisa aparecer, observe a sutileza da foto, um simples gesto que a gestante fez que deixou a imagem com um ar de ternura e delicadeza.



Nesse posicionamento de frente, o ideal é que a gestante coloque o pé exatamente um na frente do outro. Veja que são três poses muito parecidas mas, uma delas temos a folha complementando e nas outras um posicionamento diferente das mãos.

Aqui temos um vestido que vai até o chão. Reparem que deixar a perna da gestante à mostra deixa a foto mais bonita, e isso também ajuda a evidenciar a barriga, neste caso que temos esse tipo de figurino longo.



Já aqui, temos uma opção de pose em que a perna não aparece mas é uma opção bonita também.



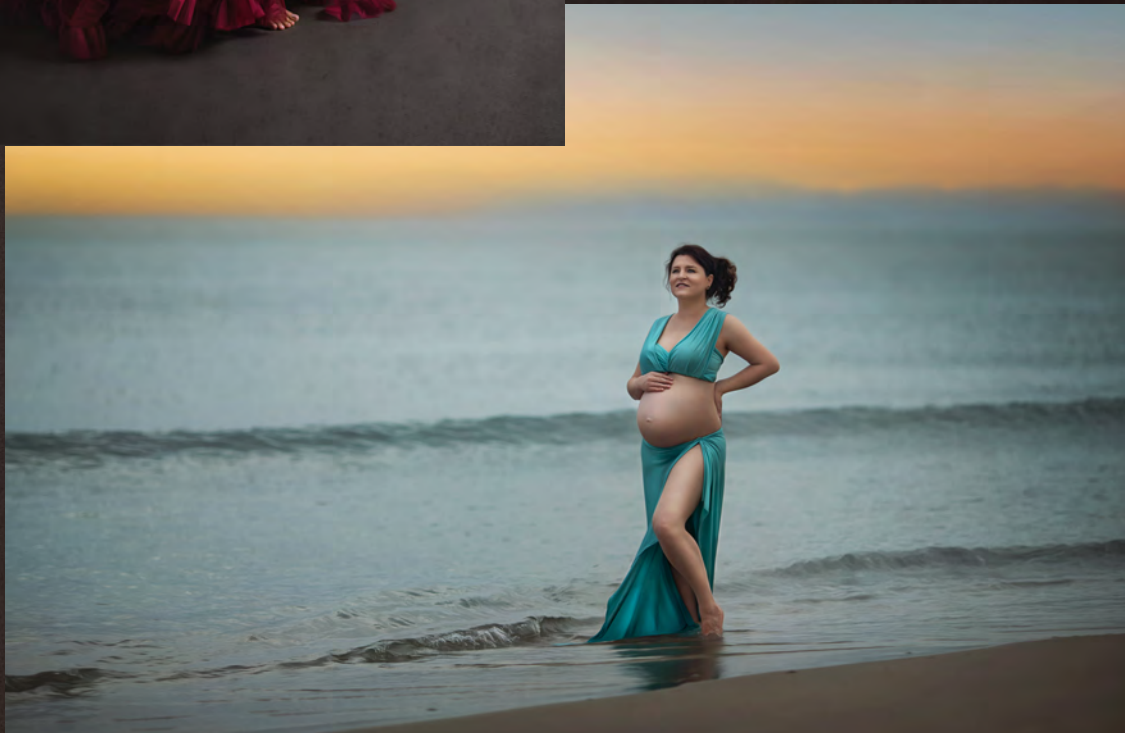
Temos a opção de trabalhar em posicionamentos com apenas um pedaço de tecido, veja os exemplos acima como temos diversas opções. Nestes casos, a própria gestante está segurando o tecido, mas você pode usar algum tipo de grampo para prendê-lo.

Percebam quantas variações do posicionamento de mãos e cabeça conseguimos para fugir um pouco do posicionamento comum com as duas mãos na barriga



Esse posicionamento com um braço apoiado nas costas ajuda a afinar o braço. Recomendamos que use nas gestantes que não gostam muito do seu braço. Sempre tente deixar o braço afastado nessas situações. Outra dica importante é pedir para a gestante colocar o queixo para frente e um pouco acima. Pode parecer estranho, mas isso diminui a papada. Para obter esse efeito, também é preciso fotografar de um ângulo um pouco superior à gestante.

Observe como o queixo da gestante está mais para frente e inclinado



POSES COM MOVIMENTO

Entre as poses de movimento, podemos considerar o movimento de cabelo, tecido ou a própria gestante. São fotos em que geralmente precisamos fazer vários cliques para conseguir a perfeita, mas que dão um efeito maravilhoso no resultado. É uma boa opção para gestantes que, por algum motivo, não conseguem fazer fotos posadas. Nesses casos, pedir para que se movimentem é um ótima opção para conseguir belos resultados no ensaio.



Nesta imagem temos os três movimentos, um pouco do cabelo e o tecido, causados pelo vento, e a gestante que está andando.

Quando a gestante vai caminhar ao ar livre, pedimos para que ela ande com um pé na frente do outro e, de vez em quando, tentando fazer um pé pontinha. O olhar pode variar para o horizonte, para cima ou para o outro lado, depende do cenário que ela está inserida.



Chutar a água também é uma opção que traz resultados lindos. Pode ser água do mar ou de um lago também.



Peça que a gestante se movimente, peça para pegar o tecido do vestido, jogar para um lado ou para o outro, que dance, que faça gestos imitando uma bailarina. Pode ser que a gestante fique com vergonha de início mas incentive-a, faça uma foto e mostre como conseguimos obter resultados lindos.



Também temos a opção de posar a gestante e movimentar somente o tecido. Faça vários cliques para ter opções. Também é possível fazer alguma montagem na pós produção. Uma dica para esta foto é fazer alguns cliques com a gestante bem posada e caso não tenha conseguido o resultado de jogada de tecido que você gostaria, peça para a gestante relaxar, mas se mantendo no mesmo lugar, e jogue o tecido várias vezes e vá clicando. Depois você poderá a fazer montagem na pós, isso evita que a gestante canse demais.

Aqui além da jogada do tecido, temos um ventinho no cabelo.





Jogar o cabelo da gestante ou ela mesmo movimentar os cabelos nos proporciona resultados incríveis como você pode conferir nas imagens seguintes.



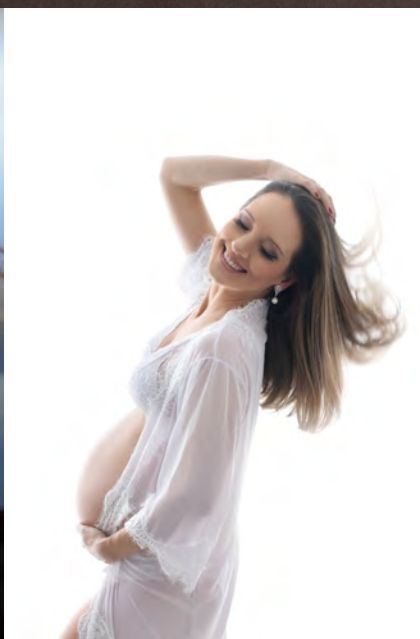
A dica para conseguir cravar o foco nessa pose, é focar com a gestante olhando para você e travar o foco. Peça que ela vire a cabeça de costas para você e a hora que ela jogar os cabelos para trás, dispare a câmera. Dessa forma você consegue o movimento dos cabelos e o foco no rosto.



Movimento feito com as mãos da gestante.

Movimento feito com a rotação da cabeça.

Neste caso, o cabelo foi movimentado com vento.



POSES DE MEIO CORPO

Poses de meio corpo são ótimas opções feitas por meio das poses de corpo inteiro ou vice e versa. Existem muitas variações que podemos fazer por meio delas que vamos mostrar adiante.



Acima temos duas fotos parecidas, porém com ângulos diferentes. Uma está um pouco mais virada para frente do que a outra e, em uma ela está com a cabeça reta e na outra inclinada e com queixo para cima, duas ótimas opções como podem observar.

Esta foto foi feita de um ângulo mais acima. Observe como as mãos estão delicadas sobre os seios, e os olhos fechados conseguiram trazer todo um ar de sentimento. Repare também como um item simples no colo da gestante já trouxe um toque de charme.



Poses parecidas,
porém com mudança
de ângulo da cabeça.



Note que as três imagens abaixo possuem a mesma pose, porém com mãos ou posicionamento da cabeça diferentes e são três fotos lindas. Percebam como mudanças sutis já trazem um toque especial diferente para suas imagens.



Veja alguns exemplos de variações de poses que temos com poses de meio corpo. Até um item, como um chapéu, já é algo que podemos utilizar de outras formas para fazer a diferença.





Reparem que em todas as imagens a perna da gestante está inclinada. Sempre mantemos as pernas assim para que a gestante ganhe mais postura, e às vezes até colocamos um caixote para ela apoiar a perna e conseguirmos mais inclinação. Outra dica é fazer o corte da foto acima do joelho da gestante. Você pode fazer a foto mais aberta por precaução e depois cropar na pós produção.





POSES COM APOIO

Uma forma de você complementar o cenário, e variar um pouco, é utilizando apoios para posicionar sua gestante, como cubos, escada, caixote, sofá. Em local externo pode ser utilizado uma pedra, tronco de árvore, banquinho, etc. Veja alguns exemplos abaixo.





POSES COM O PAI

A estrela do ensaio sempre vai ser a mãe, mas temos uma pessoa muito importante, que é o pai, para pensarmos em como posicionar também.



Poses com os olhos fechados trazem mais sentimento e emoção para as imagens . Um carinho ou um chamego também é algo que deixa o momento mais intimista e que vai ficar marcado pelo resto da vida do casal.





Uma das fotos que ficam mais intimistas é quando a mãe e o pai ficam pele com pele. Não necessariamente o pai precisa ficar nu, pode tirar somente a camisa, porém não é todo pai que aceita. Com um bom posicionamento, as fotos ficam lindas e cheias de emoção.



Aqui, temos algumas variações de retrato com o casal olhando para frente. Podemos fazer poses mais empoderadas, mais descontraídas, mais sérias, tudo depende da personalidade do casal, mas sempre optamos em fazer as três para que o cliente possa escolher.



Podemos utilizar alguns itens na pose dos pais também, como cubos, caixote, sofá.



Quando optamos pela pose sentada no chão com o marido, precisamos tomar cuidado com os pés para que não fiquem muito a frente e parecerem muito grande. Geralmente apoiamos a gestante sobre o marido, pois dessa forma ela fica estabilizada e fica levemente inclinada para que a barriga não fique esmagada e apareça bem. Então, você pode variar as mãos, pedir que dêem um cheirinho, um beijinho ou um carinho.



Externamente você também pode apoiar o casal em uma pedra e testar ângulos diferentes.

Usar o movimento para poses também rende lindas imagens. Peça para que o casal dance, brinque, é algo que as vezes até pode quebrar o gelo no início do ensaio. Nas imagens abaixo pedimos para que o casal dançasse, veja quantas fotos lindas conseguimos! Pode não parecer, mas os dois estavam em movimento.



Veja mais alguns exemplos de posicionamento com movimento que ficam interessantes, com casal brincando, da gestante se jogando para trás, beijinho.



POSES COM O IRMÃO

Fotos com o irmãozinho são tão fofas e registram um marco na vida do irmão mais velho! Dependendo da idade da criança temos um pouco de dificuldade para posar e acaba que trabalhamos bastante o lado espontâneo, com os pais brincando, pegando no colo, pedindo beijinho no irmão que está por vir. Uma dica se você quiser uma foto mais posada, um retrato, é pedir para que a mãe fique posicionada e olhando para a câmera e deixe que nós chamamos a atenção da criança. Desta forma conseguimos mais facilmente uma foto com os dois olhando.



Perguntar onde está o avião, faz com que a criança olhe para cima.



Usamos um banquinho para o irmão alcançar a barriga.





Você pode fazer fotos do irmão sozinho também, os pais sempre amam!

POSES COM O PAI E IRMÃO

Se você pretende fazer poses paradas, dependendo da idade do irmão, é importante que não demore muito na captura da foto e sempre leve na brincadeira. É possível fazer poses mas precisa tendo um jogo de cintura com crianças menores. Uma opção é colocar a criança no colo da mãe ou do pai e para que tudo não vire uma bagunça, você também pode pedir para que os pais fiquem posicionados e deixe que nós chamemos a atenção da criança. Os pais têm a tendência de ficar olhando para a criança tentando deixá-la quieta, e por conta disso, às vezes se torna mais difícil fotografar. Recomendamos também que se faça as fotos do pai com os irmãos no início do ensaio, para não cansar a criança, assim ela já fica livre para passear com o pai enquanto a mãe fica mais tranquila para continuar o ensaio.



SILHUETA

Conseguimos o efeito da silhueta quando temos uma fonte de luz muito forte, que pode ser o sol ou uma luz artificial, atrás da gestante. O mais importante em foto de silhueta com gestantes é deixá-la de lado, em pé ou sentada, pois como queremos o contorno da barriga, essa é a melhor pose que temos. Outro cuidado é o posicionamento das mãos para que não fique na frente da barriga. Você pode pedir para que a gestante coloque as mãos para cima, ou apoiada nas costas, ou mexendo nos cabelos.

