

SASS VISUALZ GUIDE TO

POSING *Life* APPRO

NOOIT MEER STIJF VOOR DE CAMERA
POSEER VOOR ZAKELIJK SUCCES!
MET DEZE 20 TIPS

INHOUD VAN HET

Ebook

1
VOORWOORD RUSHANETTE

2
JE FOTOGRAAF KENNEN

3
JE GOEIE KANTEN

4
JE KLEDING

5
JE LEDEMATEN

6
JE POSES

7
WHOOOP THERE IT IS

VOORWOORD

Rushanette

Hey there,

Ten eerste ben ik dankbaar dat je mijn e-boek hebt gekozen. Hiermee steun je een kleine ondernemer. 'I'm doing a happy dance right now.'

Voor een camera staan kan voor iedereen intimiderend zijn. Maar vertrouwen vinden voor de camera gaat over meer dan alleen je fysieke uiterlijk; het is een staat van zijn. Als de reden waarom je angst hebt om voor de camera te staan is dat je je niet mooi genoeg voelt, wil ik je vandaag vertellen dat je mooi bent zoals je bent. Niemand kan je leren om van jezelf te houden en je gebreken te accepteren, maar geloof me; niets is zo mooi als iemand die weet dat ze niet perfect zijn, dat feit accepteert en met trots hun imperfecties draagt. Ik hoop dat je na het lezen van dit e-boek genoeg moed hebt weten op te rapen 'to slay those pictures'.

Het begint allemaal met zelfvertrouwen!



*You
got
this!*

HET BEGINT MET

Voorbereiding

Het ergste wat je kunt doen als je het eng vindt om voor de camera te staan, is jezelf niet voorbereiden. Met voorbereiding bedoel ik niet alleen nadenken over je haar en make-up. Het gaat dieper...

Pro tip

De eerste tip voor iedereen die een fotoshoot gaat boeken is om kennis te maken met je fotograaf en breng je visie zelf duidelijk in beeld, of werk samen met je fotograaf om deze visie te verduidelijken.

LEER JE FOTOGRAAF

Kennen!

Neem de tijd om hun blog te lezen (als ze die hebben), bekijk hun website en sociale media. Op die manier raak je meer vertrouwd met de fotograaf en wordt hij of zij een stuk minder intimiderend! Vraag je fotograaf ook om een telefonisch gesprek of een face-to-face ontmoeting, zodat je kunt kennismaken als je het gevoel hebt dat dit nodig is.

Wat je ook kunt proberen is van tevoren interactie te hebben met je fotograaf via sociale media. Op deze manier ontstaat er een meer ontspannen sfeer tijdens de dag van de shoot, wat het werk voor jou en jouw fotograaf gemakkelijker maakt.



Pro tip

Vraag je fotograaf om een telefonisch gesprek of een persoonlijke ontmoeting, zodat je persoonlijk kennis kunt maken als je voelt dat dit nodig is.

WEES DUIDELIJK OVER JE

Visie

Denk goed na over welk verhaal je met je foto's wilt vertellen en probeer alvast een paar poses uit. Bekijk ook op Instagram en Pinterest welke poses bij je concept passen. Zo ben je beter voorbereid en voel je je minder ongemakkelijk tijdens de sessie. Als je een duidelijk beeld hebt van wat je gaat doen, krijg je vanzelf ook meer zelfvertrouwen.

Ga op zoek naar mensen en influencers op sociale media die goede poseervaardigheden hebben en bewaar hun foto's voor later. Ik heb op Pinterest en Instagram verschillende borden met pose-inspiratie, zodat als ik inspiratie tekortkom tijdens een fotoshoot, ik deze tevoorschijn kan halen om zowel mijn model als mezelf opnieuw te inspireren.

Pro tip

Kijk naar wat andere mensen doen en laat je inspireren door hun poses. Ga vervolgens voor de spiegel staan en probeer deze poses zelf uit, zodat je kunt zien of ze bij jou passen en of je een bepaalde pose überhaupt kunt aannemen!

TRUST ME ITS HARDER THAN IT LOOKS!

VIND JOUW

Angles

Tijdens een fotosessie vraag ik altijd aan mijn klanten of ze weten wat hun goede kant is... **Goede kant? Uhmhhh, nee...** Ik krijg zo vaak klanten in mijn studio die het vreselijk vinden om voor de camera te staan, maar die niet even bedenken dat het best zou kunnen helpen als ze een aantal dagen van tevoren voor de spiegel gaan staan en een paar poses oefenen. Om meer zelfvertrouwen in jezelf en je lichaam te krijgen, moet je ten eerste beginnen met het kijken naar je lichaam. Ga het liefst bloot voor de spiegel staan en bestudeer je lichaam: je houding, je figuur. Maak kennis met jezelf. Dit is de eerste stap naar perfectie in poseren.

Een van de essentiële aspecten van goed kunnen poseren is weten wat je goede kant of hoek is. Geloof het of niet, iedereen heeft een goede kant, dat is de kant waar je het liefst je haar naartoe draait of die je het liefst altijd gebruikt bij het maken van selfies. Misschien doe je het onbewust, maar bestudeer even je foto's. Het zal je opvallen dat je meestal de rechterkant van je gezicht naar voren brengt in je selfies of dat je je haar juist altijd naar links laat vallen op je gezicht. **THATSSSSS YOUR GOODSIDE** nu dat je weet welke het is girl **WORK IT!!!**

Oefening baart kunst, dus nu je kennis hebt gemaakt met je lichaam en je bewust bent van welke hoek van jezelf je het mooiste vindt, ga aan de slag met het oefenen van je poses. Hoe meer poseervariaties je tijdens een fotoshoot hebt, hoe beter! Denk aan verschillende houdingen, gezichtsuitdrukkingen en probeer uit welke houdingen je fijn vindt.

Pro tip

Find your good side, dat is de kant waar je het liefst je haar naartoe gooit of die je het meest gebruikt bij het maken van selfies.



DRAAG COMFORTABELE

Kleding

Als je niet erg zelfverzekerd bent voor de camera, raad ik je ten eerste aan om een outfit te kiezen waarin je je zelfverzekerd en comfortabel voelt. Onlangs droeg ik zelf iets anders en gewaagder dan wat ik normaal draag, en toen mijn vriend me de foto's achteraf liet zien, voelde ik dat mijn hele look en uitstraling niet bij me paste. Ik voelde me ongemakkelijk en onzeker, en dat was duidelijk te zien. Draag een outfit waar je van houdt, en je zelfvertrouwen zal des te meer naar voren komen.



Pro tip

Als je geen fashionista bent, vraag dan om hulp aan een fashionable vriend of een styliste die je kan adviseren.

NEGEER JEZELF EN DE REST VAN DE *Wereld*

Het is zo gemakkelijk om die kleine stem in je hoofd de overhand te laten nemen als je een foto laat maken. Of je nu in een stad vol mensen bent of ergens afgelegen, één op één met je fotograaf, twijfel probeert altijd naar binnen te sluipen.

Misschien voel je je bezorgd over wat andere mensen van je denken, of denk je dat je wordt beoordeeld, maar ik beloof je dat mensen het meestal niet eens merken of het kan ze niets schelen. En maak je absoluut geen zorgen over wat de fotograaf denkt. Hij/zij vindt het echt niet erg als je je verlegen voelt! Het is onze taak om je op je gemak te stellen.



Pro tip

Probeer de rest van de wereld of die kritische stem in je hoofd te negeren en geniet gewoon!

VRAGEN IS

Goed

Vraag je fotograaf om hulp of laat hen weten dat je weinig ervaring hebt. Misschien hebben zij ook tips en trucs die je van tevoren kunt oefenen en kunnen ze tijdens je fotosessie meer gefocust zijn op het helpen. Als je specifieke foto's hebt die je absoluut nodig hebt of wilt, wacht dan niet tot kort voor de shoot om dit door te geven.

Maak het meteen bespreekbaar, hoe meer informatie je met je fotograaf deelt, hoe beter. Als je tijdens de fotoshoot plotseling een ongemakkelijk gevoel krijgt of een beetje verloren raakt in de poses, vertel het je fotograaf. Geloof me, we willen weten wat er in je hoofd omgaat!

Als hij of zij een paar foto's laat zien en je niet tevreden bent, vertel het dan eerder dan later, want we moeten weten of je niet tevreden bent, anders kunnen we niet leveren wat je wilt.

Pro tip

Hoe meer informatie je met je fotograaf deelt, hoe beter zij met je zullen samenwerken om de foto's te leveren die jij wilt. Een fotoshoot is teamwork, laat niet alles over aan je fotograaf.

AND THEN COMES THE OUTERWORK

But first a confession....

Persoonlijk vind ik het woord 'animeren' van het lichaam een beter woord dan 'poseren'. Als ik aan poseren denk, associeer ik dat met een beeld van een mannequin die je in een winkel ziet als je voorbij loopt. Die staat altijd zo statisch en stijf. Wanneer je poseren begint te zien als simpelweg het animeren van je lichaam, krijg je ook een beter beeld en gevoel bij wat je moet doen.

GRONDREGEL

Bend it!

Er is één grondregel bij het poseren die je goed zal helpen bij het animeren van je lichaam. Deze is **IF IT BENDS, WELL THAN BEND IT!!!**

Pro tip

Alles wat kan buigen en draaien aan je lichaam moet je zeker ook doen tijdens het poseren!



Kin / Nek



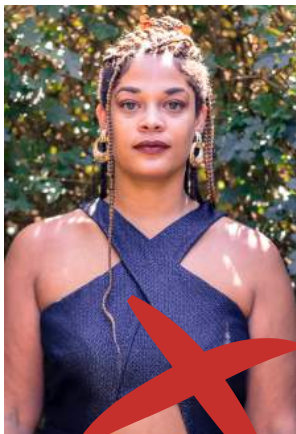
Uitleg

Dit is een gevoelig punt voor veel vrouwen die van nature een rondere kaaklijn hebben of die wat voller zijn. Hoe kun je je kin of nek slanker laten lijken op foto's? Dit doe je door je kin naar voren te brengen en vervolgens iets naar beneden te kantelen. Als je je kin iets naar voren brengt en dan naar beneden kantelt, wordt je nek langer en je kaaklijn meer uitgesproken, wat een afslankend effect creëert.

Als je echter vanuit een zijprofiel poseert, kan deze methode niet flatteus zijn. Houd voor zijprofielfoto's je hoofd in een meer natuurlijke positie, maar probeer altijd je nek te verlengen, je schouders naar beneden te drukken en dan je hoofd een beetje omhoog te tillen.

Dit kan je nek uitstrekken, wat een afslankend effect geeft. Ik noem dit "turtling," omdat het een gevoel geeft alsof je een schildpad bent die uit zijn schild komt. Het kan een beetje ongemakkelijk of onnatuurlijk aanvoelen, maar de resultaten zijn altijd de moeite waard.

Ogen



Uitleg

Een tip die een groot verschil kan maken, is weten waar je moet kijken tijdens het poseren. Persoonlijk vind ik dat dit afhankelijk is van het doel van je foto en je concept. Ik heb soms liever dat mijn model wegstijgt van de camera als we glamour- en creatieve concepten fotograferen.

Voor branding sessies is dit weer anders. Een tip is om te kijken in de richting waar je gezicht naartoe draait. Een andere tip is om recht over je neus uit te kijken, waardoor je blik intenser lijkt.

Je kunt ook kijken langs de oren van de camera of de fotograaf, zodat het lijkt alsof je recht vooruit kijkt maar met een zachtere uitstraling.

Het is ook goed om met de hoogte van je ogen te spelen, dus kijk naar links, rechts, omhoog of omlaag, rekening houdend met je hele pose en de richting van je gezicht.

Mond



Uitleg

Onze monden zijn een van de meest gespannen spieren in ons gezicht en ze kunnen soms onbewust laten zien of we ons echt op ons gemak voelen of niet. Daarom is het essentieel om bewust te zijn van wat je met je mond doet tijdens het poseren.

Om dit te bepalen, moet je weer weten welk verhaal je wilt vertellen met je fotoconcept. Is het een blijde, verdrietige of sexy shoot? Als je niet van plan bent om op de foto te glimlachen, probeer dan te spelen met een open of gesloten mondhouding. Persoonlijk houd ik soms van een open mondblik, maar dit past niet bij iedereen.

Het is een kleine truc die de sfeer van een foto volledig kan veranderen. Door je mond een klein beetje te openen, laat je de spanning in je kaak los en krijg je een intieme, uitnodigende uitstraling. Ik bedoel een klein beetje, niet helemaal... Dit kan er geforceerd of onnatuurlijk uitzien.

Open je mond een beetje en scheid je lippen minder dan een centimeter. Het effect is subtiel, maar kan de toon van een foto drastisch veranderen. Als je ervoor kiest om te glimlachen voor een foto, ga dan voor een natuurlijke glimlach. Probeer een gelukkig moment of grappige herinnering op te roepen om een oprechte glimlach te krijgen. Of vraag de fotograaf of aanwezigen om je aan het lachen te maken.

Je ledematen



Uitleg

Zorg ervoor dat je je ledematen een beetje van je lichaam af houdt, ongeacht vanuit welke hoek de fotograaf fotografeert.

Til je armen altijd een beetje weg van je lichaam en spreid je benen uit zodat ze elkaar niet raken.

Dit geeft je niet alleen een slanker uiterlijk, het voorkomt ook dat benen en armen tegen andere lichaamsdelen worden gedrukt, waardoor eventueel vet meer opvalt.

Een valse taille



Uitleg

Voor vrouwen die wat voller zijn, kan het creëren van een valse taille een geweldige truc zijn om slanker te lijken op foto's. Om dit te doen, verplaats je je heupen naar één kant. Hierdoor worden je natuurlijke rondingen verbeterd en lijkt je taille meer uitgesproken.

Verplaats je heupen echter niet te ver naar buiten, want dat kan duidelijk maken dat je probeert een taille te creëren. Gewoon je heupen iets naar één kant verschuiven is genoeg om je rondingen te verbeteren en je een slankere uitstraling te geven. Een andere pose om een taille te creëren is de "superwoman" pose. Plaats je handen in je taille en leun een beetje naar voren met je rug en kin.

Dit creëert een slanke nek en mooie rondingen. Gebruik altijd je handen om je te helpen bij het creëren van een taille. Een combinatie van de juiste kleding en het variëren van je houdingen kan ook een illusie van rondingen, een taille en een slanker lichaam creëren.

Deze poses vergen wat meer inspanning van je rugspieren, dus als het een beetje pijn gaat doen... **THEN YOU'RE DOING GREAT HONEY**, if it doesn't hurt it's not working.

Underschat poseren niet ladies, it's a workout!

Handen en Armen



Uitleg

Wanneer mensen op natuurlijke wijze staan, is het normaal om met je armen plat langs je lichaam te staan. Hoewel dit heel gewoon is, kan het saaie foto's opleveren als je dit tijdens een fotoshoot doet. Ten eerste ziet het er ongemakkelijk uit op de foto. Ten tweede drukt het je arm tegen je romp, waardoor je arm plat lijkt en groter dan hij in werkelijkheid is.

PRECIES DE REDEN WAAROM JE ALTIJD JE LEDEMATEN MOET BUIGEN!

Dit kun je corrigeren door je arm 1 of 2 centimeter op te tillen, zodat deze "zweeft" en niet tegen je lichaam wordt gedrukt. Als alternatief kun je jouw hand zo positioneren dat je arm zich in een andere positie bevindt, bijvoorbeeld door je hand op je heup te leggen. In de bovenstaande afbeelding is de rode lijn de grootte van de arm wanneer deze niet goed wordt geplaatst. Dezelfde rode lijn werd verplaatst naar de tweede foto, zodat je kunt zien hoeveel kleiner de arm wordt wanneer deze niet tegen het lichaam wordt gedrukt. Maak ook gebruik van je omgeving, want soms kan het vreemd aanvoelen als onze handen niets te doen hebben in een pose. Maak dus altijd gebruik van rekvisieten in je omgeving.

Streef ernaar om je handen los en ontspannen te houden, omdat dit een natuurlijker, uitnodigendere uitstraling geeft. En probeer ook bewust je vingers te ontspannen, we don't need no cat claws in our flawless picture.

Houding



Uitleg

Houding is een van de belangrijkste aspecten van poseren. Velen van ons hebben een verkeerde houding doordat we urenlang aan een bureau en een computer zitten voor werk, wat betekent dat we ons vaak niet bewust zijn van onze houding.

De beste manier om je houding tijdens het poseren te corrigeren is door lichtjes naar voren te leunen en dan met je rug terug te buigen. Terwijl je dit doet, trek je je navel in naar je ruggengraat.

Dit zorgt voor een rechte sta-houding en verbetert het uiterlijk van je buste, met name voor vrouwen, en het heeft over het algemeen een afslankend effect voor mensen van alle geslachten.

Schouders



Uitleg

Speel met je schouders. Dit is een truc die goed werkt voor zowel mannen als vrouwen. Het laag houden van je schouders geeft je een meer ontspannen uitstraling en zorgt ervoor dat je een langere en slankere nek illusie creëert.

Voor mannen kan het optillen van de schouders juist de bestaande spieren versterken. Voor vrouwen is dit minder flatterend, maar beide opties hebben effect, afhankelijk van je doel. Als je een pose doet waarbij je schouders benadrukt worden, zullen je heupen er smaller uitzien.

Maar doe dit bij voorkeur vanaf de zijkant. Til je schouders dan op en verplaats ze een klein beetje naar achteren. Dit kan een licht afslankend effect hebben. Als je met je schouders poseert, speel dan altijd met het draaien van je lichaam. Dit geeft ook de illusie van een slanker profiel.

Benen en Knieën



Uitleg

Als je niet weet wat je met je benen moet doen, dan is het kruisen en buigen van je benen altijd een goed idee. Een andere manier om je heupen er slanker uit te laten zien, is door je knieën naar binnen te draaien.

Dit is niet alleen afslankend, maar het naar binnen draaien van je knieën kan het uiterlijk van een dijspleet creëren, wat weer ruimte en vorm geeft aan je lichaam. Je kunt ook een knie naar voren buigen of strekken.

Wees vrij en los met je benen, doe wat goed voelt, maar blijf vooral niet met gestrekte benen staan.

Haar



Uitleg

We beschouwen haar over het algemeen niet als een deel van het lichaam dat we kunnen beheersen, maar dat kunnen we echt! Er zijn geen regels over wat er over het algemeen "het beste" uitziet. Iedereen zal er anders uitzien met hun haar op een andere manier. Laten we aannemen dat je een eenvoudige portretsessie doet zonder make-upartiesten en haarstylisten. Het eerste om te onthouden is dat er vijf verschillende dingen zijn die je met je haar kunt doen.

- Haar achter de schouders (haar OP de schouders moet je koste wat kost vermijden, omdat het er soms wild en onverzorgd uit kan zien, maar dit is natuurlijk een kwestie van smaak).
- Haar voor de schouders.
- Haar allemaal aan één kant links of rechts
- Haar omhoog

Je haar kan je foto maken of breken, en het correct positioneren ervan is zeker iets waar zowel jij als je fotograaf over moeten nadenken.

Gezicht en expressie



Uitleg

We got the body in place! Laten we het eens hebben over je expressie. Het kunnen poseren is geweldig, maar een goede pose met een lege gezichtsuitdrukking heeft weinig impact. Houd dus ook rekening met je persoonlijkheid. Bepaalde modellen en artiesten staan bekend om hun onderscheidende persoonlijkheden, die ze bij elke fotoshoot meenemen.

Als je wilt poseren als een professional, is het ook noodzakelijk om hier rekening mee te houden. Persoonlijk vind ik dat fotoshoots het beste werken als je dicht bij jezelf en je persoonlijkheid blijft en niet probeert te doen of te zijn wat je niet bent of kunt zijn.

Kies dus poses die je authentieke zelf ook weerspiegelen.

OOK BELANGRIJK BREATHE, BREATHE, BREATHE!

Ik benoem dit niet voor niets, want door te blijven ademen en je spieren ontspannen te houden, kom je ook veel relaxter op de foto te staan. Soms zie ik veel vermoeide foto's op Instagram waar je letterlijk aan de gezichtsspieren van iemand kunt zien dat ze erg gespannen zijn, en dat is jammer!

Blijf vooral ademen, houd je schouders laag, je vingers ontspannen en je kaakspieren los. Op deze manier voorkom je dat je gespannen op de foto staat.

ONTSPAN...! JUST BREATHE

LAST BUT NOT LEAST...

Keep it simple & just have fun!

Hou het simpel. Vergeet niet dat de primaire focus van de foto op jou ligt en niet op de pose. Je wilt dat jouw uitdrukking en uiterlijk voor zichzelf spreken. Raak niet te verstrikt in fancy voetenwerk of rare armbewegingen. Hoewel het oké is om plezier te hebben en creatief te zijn tijdens het poseren, mag je houding je niet overschaduwen. Soms is een simpele pose geweldig.

Na het doornemen van deze tips weet je nu wat je goede kant is en op welke manier je er geweldig uitziet. Probeer nu, wanneer je voor de camera staat, zo goed mogelijk aandacht te besteden aan je hele lichaam. **This is YOUR TIME TO SHINE, je bent voorbereid en gefocust. SO JUST DO YOU.**

Ga altijd even terug naar jezelf voordat de sessie begint. Zet een muziekje op en maak je geest en spieren wakker. Zoals je al hebt gemerkt, vergt goed kunnen poseren enige inspanning van je spieren. Als je een heel stijve of strakke persoon bent, garandeer ik je dat je de volgende dag wakker wordt met een beetje spierpijn.

Poseren is echt geen grap. Voer een snelle lichaamscontrole uit, begin bij je hoofd, ga naar je nek, naar je schouders, enzovoort, en zorg ervoor dat alles lekker los en opgewarmd is voordat je begint.



OPSOMMING

Grondregels

Foto tips

- Let op je handen. Deze worden vaak verwaarloosd. Vergeet niet om je handen los te houden en je vingers licht gebogen te houden.
- Let op je schouders. Vergeet ook niet om je schouders laag en ontspannen te houden. Dit is een ander lichaamsdeel dat vaak wordt vergeten bij het focussen op het verkrijgen van de juiste pose.
- Let op je voeten en benen als je een full body shot maakt. Onthoud dat rechtop staan er ongemakkelijk uit kan zien. Probeer je knieën een beetje te buigen en til een voet van de grond.

Foto tips

- Blijf ontspannen. Als je je nerveus voelt tijdens een shoot, kan deze angst zich manifesteren in de foto's. Probeer tijdens de shoot ontspannen te blijven. Adem langzaam en diep in. Dit helpt je lichaam om kalm te blijven.
- Neem indien nodig pauzes. Als je merkt dat je geïrriteerd raakt, stop dan 10 minuten en neem een eet- of drinkpauze om te ontspannen.
- Heb gewoon plezier! Geniet van de fotoshoot. Hoe meer je ontspant en jezelf loslaat, hoe meer plezier je zult hebben, hoe meer vertrouwen je zult voelen, en hoe mooier de foto's zullen zijn.

WHOOOP

There it is!

Hey there,

Je bent aan het einde gekomen van dit e-boek en je bent nu helemaal in staat om een fotosessie te 'sleyen'. Na wat oefening natuurlijk! :D

Wil je gelijk je vaardigheden op de proef stellen? Boek dan nu je branding shoot met de speciale couponcode PLP2024 via mijn website. Deze code is geldig tot 18 december 2024 en is alleen van toepassing op een sessie bij mij in de studio te Rijswijk.

Ready, set, sass! Tot gauw in de studio!

[Klik hier om
direct te boeken](#)



SASS VISUALZ GUIDE TO

POSING *Like* A PRO

Flow gemakkelijk door je fotoshoot! Of je nu model, influencer wilt zijn of gewoon betere foto's wilt maken, is "Posing Like a Pro" het perfecte e-boek voor jou. Aan het einde van "Posing Like a Pro" kun je gemakkelijk door verschillende poses gaan, zonder er stijf of onnatuurlijk uit te zien en zonder dat je een black-out krijgt voor de camera. Je kent alle trucs om je beste lichaamseigenschappen te accentueren en er altijd fabulous uit te zien op foto's.



GESCHREVEN DOOR RUSHANETTE MARTIS

©SASSVISUALZ 2024