

מדריך לגבר לא פוטוגני

איך לצאת מושך בתמונות



אלנס זנביץ'

קצת עלי

נעים מאוד, שמי אלכס זנביץ'.
במהלך יותר מ־10 שנים האחרונות אני **עוסק**
בצילום ייעודי לאפליקציות דייטינג ונוכחות
דיגיטלית, ליוויתי באופן אישי למעלה מ־2,000
גברים

בתהליך שבו הם לומדים
להציג את עצמם בצורה
מדויקת יותר מול מצלמה

אין דבר כזה לא פוטוגני,
יש חוסר הבנה בצילום

ראיתי שיש פער עצום
בין איכות הגברים ביום
יום, ואיך הם נתפסים
דרך תמונות.



הסוד שלי

אני רוצה לקחת אותך רגע לעולם שלי.
יותר משליש מהחיים שלי אני מצלם גברים.
ואם לומר לך את האמת?
אני בכלל לא רואה את עצמי כצלם.
זו לא עבודה בשבילי - זו תשוקה.
ויש רגע אחד...

**רגע מאוד ספציפי, שקשה להסביר במילים.
בזמן הצילום - פתאום הכול מסתדר.**

אני מזהה את הזווית המדויקת,
את ההבעה הנכונה,
את הנוכחות שנכנסת בדיוק בזמן.
וזה קסם.

דוגמאות מהשטח



“זה בדיוק הפרטים הקטנים - אלה שאף
אחד כמעט לא שם לב אליהם - שהופכים
תמונה רגילה... לתמונה מושלמת.”

דוגמאות מהשטח



לביים רגע "אקראי" זו אמנות של יצירת
מציאות שנראית אמיתית ולגרום לצופה
לחשוב שזה פשוט קרה.

דוגמאות מהשטח



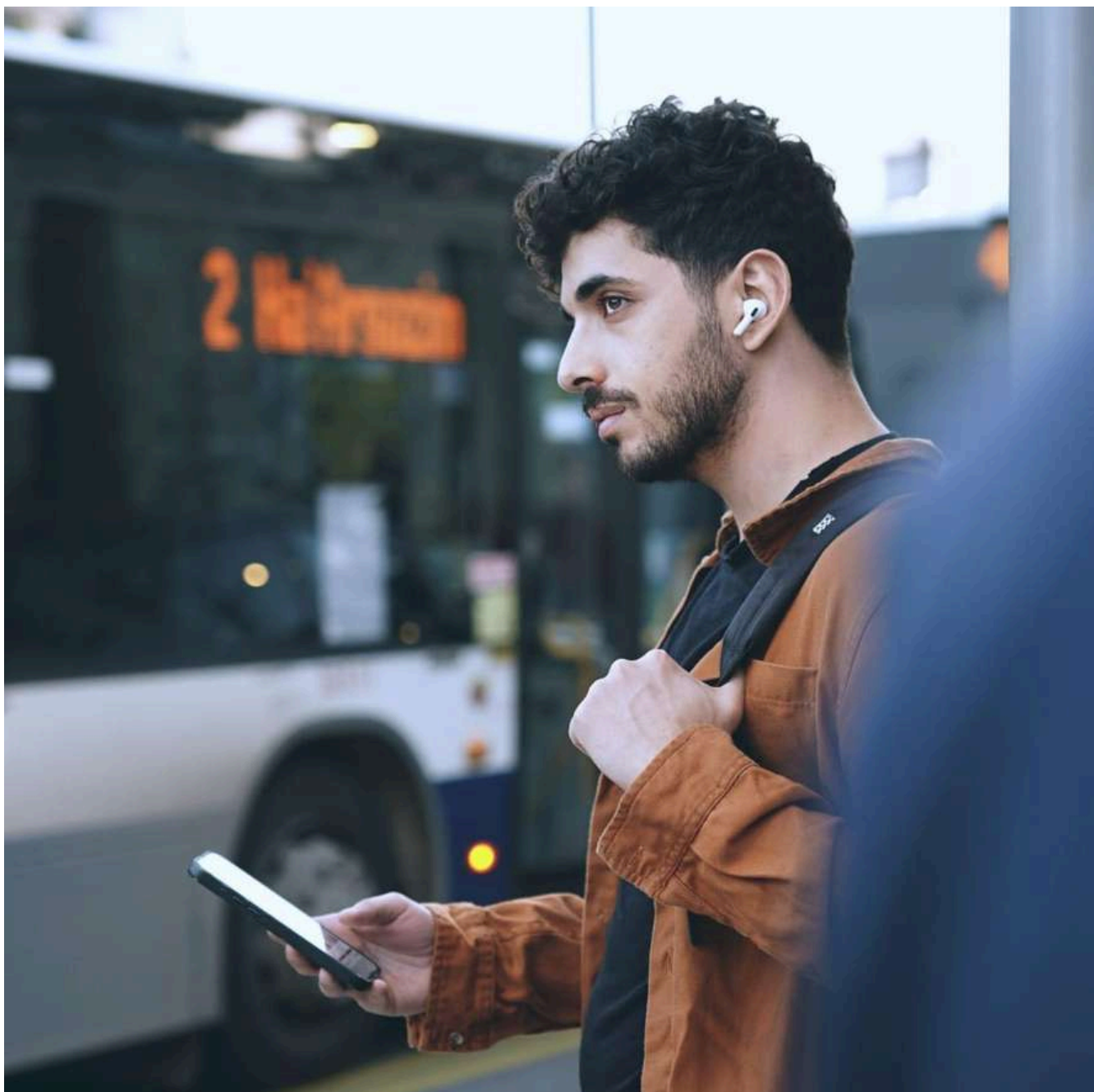
אבל היכולת להעביר נוכחות גברית
וכריזמה - זה כבר לא בימיו.
זה לגלות את זה במצולם.

דוגמאות מהשטח



אקראיות אמיתית מתרחשת בעיקר
בהבעות הפנים - שם הרגעים לא
מתוכננים... אלא פשוט קורים

דוגמאות מהשטח



ככל שאתם משלבים יותר פריטים
בצורה חכמה - כך התמונה מרגישה
אמיתית יותר.

זה לא אתה

וככל שצילמתי יותר, התגלה דפוס ברור:
אותן טעויות חוזרות, ואותה חוסר הבנה
של איך מצלמה "רואה" אותך.

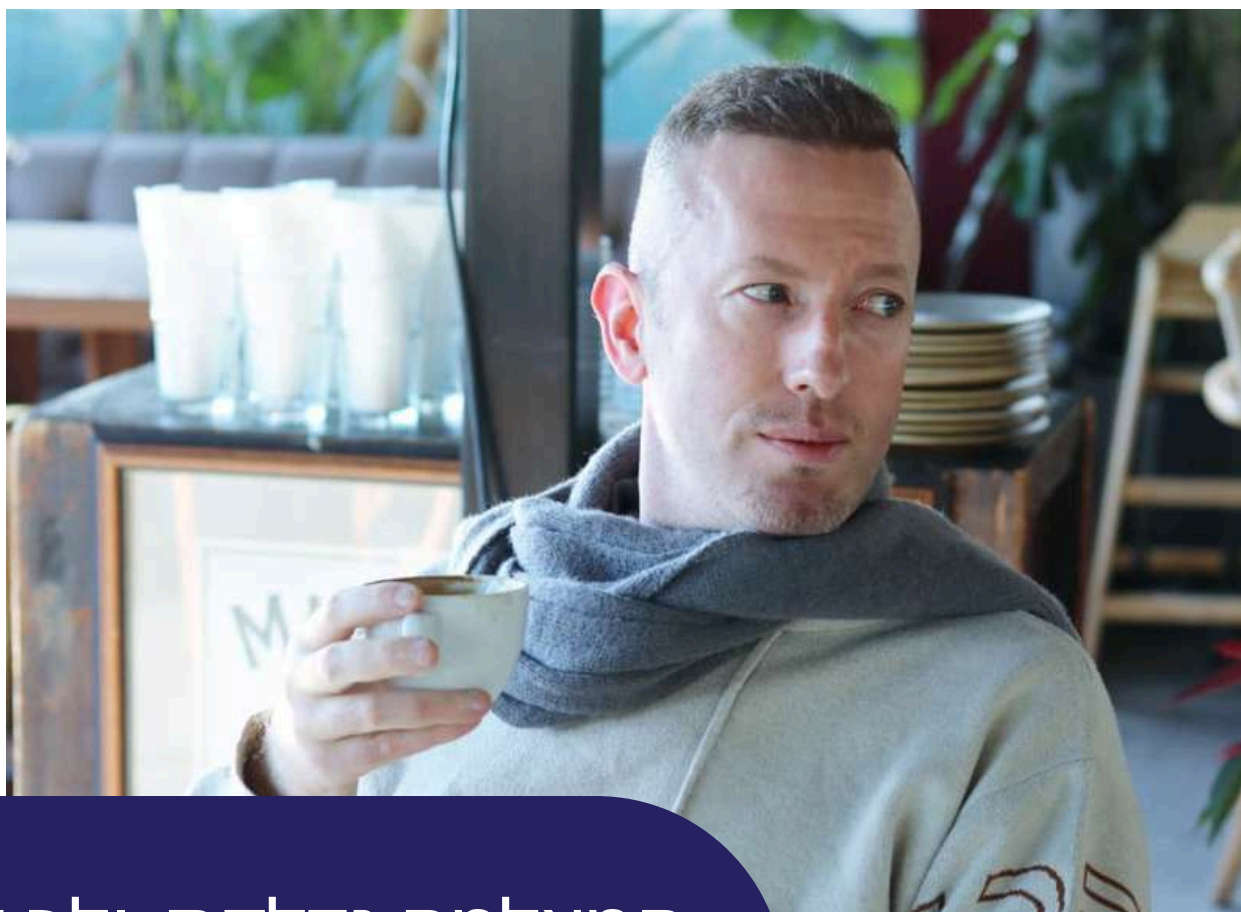
היום אני יכול לומר את זה בפשטות:
"אין דבר כזה גבר לא פוטוגני. יש גבר שלא קיבל
את הכלים הנכונים, וברגע שזה משתנה הכול
משתנה.

התמונות, הביטחון, והדרך
שבה תופסים אותך

הספר הזה נכתב כדי לעזור לך בדיוק בזה:
להראות את מי שאתה, **בצורה הנכונה**.

רובנו חווים רגע של "קצר" כשהמצלמה נדלקת.
פתאום הגוף מרגיש זר, הידיים מחפשות מקום,
ומה שיוצא בפריים **לא באמת משקף את מי**
שאנחנו באמת.

המטרה של הכלים שנלמד כאן היא לגשר בדיוק
על הפער הזה - להחזיר לך שליטה, ולגרום
למצלמה לעבוד בשבילך, לא נגדך.



המצלמה נדלקת, ולך אין
מושג מה לעשות עכשיו.

אנחנו לא הולכים לדבר כאן על פוזות מאולצות או
על חיקוי של דוגמנים ממגזינים. בדיוק להפך.

**אנחנו נתמקד בדברים הפשוטים שבאמת
עובדים - איך יציבה נכונה ותנועה טבעית
משדרות ביטחון, נוכחות וסמכות בלי
להתאמץ.**



המטרה היא לא
לשחק דמות או
להפוך למישהו
אחר, **אלא ללמוד
איך להיראות כמו
עצמך** - רק בגרסה
הכי נינוחה, מדויקת
והטבעית שלך.

ואם לרגע עברה לך המחשבה:

“ברור, קל לו... הוא פשוט פוטוגני”

אז חשוב לי לעצור אותך כאן.

ככה בדיוק נראיתי כמעט בכל תמונה שלי בעבר.

לא זוויות, לא נוכחות, לא ביטחון - פשוט לא.

עד שהבנתי משהו משנה משחק:

להצטלם טוב זה לא כישרון מולד - זה ידע.

וכשמבינים את החוקים, גם ה"מזל" מתחיל לעבוד לטובתך.



**לא האמנתי שאני יכול לצאת
טוב בתמונות!**

המסע שלך

במהלך הקריאה והתרגול, תתחיל לגלות אילו זוויות מדגישות את היתרונות שלך - ואילו תנועות דווקא פוגעות ויוצרות מראה נוקשה או לא טבעי.

זה תהליך של גילוי והבנה.

לאט-לאט, מה שמרגיש היום מביך ולא נוח - יהפוך לנוכחות רגועה, בטוחה ומושכת מול המצלמה.

השינוי המשמעותי ביותר יקרה ברמה
התודעתית ...

מצילום עסקי, לחבר שצילם בחו"ל או תמונה
ספונטנית בטלפון - בסוף המדריך הזה **אתה**
תמיד תדע איך להתנהג מול מצלמה.

כיצד ליישם את המדריך?

אימון קצר עדיף על קריאה ארוכה

להבין זה חשוב - אבל זה לא מספיק.

כדי שזה יראה טבעי, הגוף צריך לתרגל עד שזה
נהיה אינסטינקט.

פתח מצלמה קדמית או עמדו מול מראה, ותתחילו
לשחק עם זה עכשיו.

**תזוזה קטנה, שינוי בזווית, תיקון עדין - ככה זה
נבנה.**

כמה דקות של התנסות אמיתית שוות הרבה יותר
מעוד הסבר על הנייר.

פשוט לזוז, לבדוק, ולתקן
תוך כדי תנועה.

עדיף להתקדם בצורה ממוקדת - בכל פעם לקחת
נושא אחד או שניים, כמו עבודה עם הידיים או
יציבה נכונה, ולהתאמן רק עליהם עד שזה מרגיש
טבעי.

בוא נתחיל.



אני לא פוטוגני!

הוא תירוץ שעוזר לנו להתמודד עם המצב של
חוסר הוגנות למה החבר הזה יוצא טוב בתמונות,
ואני לא!

אבל האמת הרבה יותר מעודדת:
"חוסר פוטוגניות" הוא לא תכונה - היא תוצאה.
תוצאה של זווית לא נכונה, תאורה שלא
החמיאה, שפת גוף לקויה - רגעים טכניים
קטנים שפשוט לא עבדו לטובתכם באותו זמן.

תמונה טובה מורכבת מזווית,
תאורה ושפת גוף נכונה.

לרוב אלה הטעויות שרובנו עושים בצורה לא מודעת.



זווית צילום לא נכונה



תאורה לא נכונה



שפת גוף לקויה

מה אתה

משדר?

אותו אדם בדיוק יכול להיראות אחרת לגמרי
בשלוש תמונות שונות.

בתמונה אחת - הוא **משדר נוכחות וכריזמה**
בשנייה - הוא נראה כמו בחור **רגוע ונגיש**
לתקשורת.

ובשלישית - הוא עלול להיראות **לחוץ או חסר**
ביטחון.

מה שמכריע איזו גרסה תופיע בפריים - זה לא איך
אתם נראים, אלא מה שאתם משדרים באותו רגע.

אתה לא לומד להצטלם, אתה
לומד להתנהל מול מצלמה.

לקחת בעלות על הרושם הראשוני

לפעמים שינוי קטן ביציבה או בתנועה משנה
לגמרי את איך שתופסים אתכם.

**היכולת לשדר ביטחון וסמכות בלי להגיד
מילה היא לא הצגה - היא מיומנות.**

וכשמבינים איך להשתמש בה נכון, היא הופכת
לכלי חזק שמאפשר לכם לנהל את הרושם שאתם
יוצרים - במקום להשאיר אותו ליד המקרה.



תמונה גרועה שהצטלמת בה,
היא עניין של חוסר מודעות.

תנוחה

זו לא מילה גסה

ברגע שתפצחו את העמידה והתנועה מול מצלמה, משהו משתנה - לא רק בתמונות, אלא גם בתחושה:

שחרור מהפחד - המצלמה מפסיקה להיות איום, והופכת לכלי שאתם שולטים בו.

יצירת אימפקט - אתם יודעים לייצר את אותו שוט מדויק שמשדר ביטחון והצלחה.

דיוק במסר - אתם מחליטים איך אתם נתפסים: סמכותיים ורציניים, או קלילים ונגישים.

שדרוג בתחושת הערך - התוצאה החיצונית מתחילה לשדר סטנדרט גבוה יותר

תמונה היא מטבע שבאמצעותו אתם קונים את האמון של הצד השני עוד לפני שנפגשתם

מבחן השניות

הראשונות

ברגע שמישהו נחשף לתמונה שלך, המוח שלו לא
"מסתכל" - **הוא שופט**.
ובמהירות.

זה לא רק עניין של תווי פנים.
הוא מחפש תשובות לשאלות עמוקות יותר:
האם האדם הזה משדר ביטחון או היסוס?
האם יש כאן מישהו שמוביל - או מישהו שנסחף?
ובתוך שניות בודדות מתקבלת החלטה:
להישאר ולהתעניין ... או להמשיך הלאה.

התמונה שלך היא זו
שמכריעה איך אתה נתפס

זה מה שקובע עד
כמה יתייחסו אליך
ברצינות, האם תייצר
אותה משיכה
שגורמת לאנשים לרצות להתקרב.

הסוד הוא

שכל אחד רוצה לצאת טוב בתמונות.



לדעת להצטלם היא יכולת שיוצרת
עבורך יתרון מובהק על שאר הגברים



מטלות בית א'

בחר 2 תמונות שאינך מרוצה מהן, ונסה לזהות מה בדיוק פוגע ברמת האטרקטיביות שלך.

בדוק את הנקודות הבאות:

א. זווית צילום לא מחמיאה.

ב. תאורה לקויה.

ג. תנוחה גוף לא נכונה.

ד. הבעת פנים שאינה מחמיאה.



רגע! יש קיצור דרך

אנחנו נמצאים היום בעידן הרבה יותר מתקדם
היום.

אתה כבר לא צריך לשבור את הראש ולנסות
להבין לבד מה בתמונה שלך מוריד את רמת
האטרקטיביות שלך.

יש לך AI שיכול לנתח את התמונה, לזהות בדיוק
מה לא עובד בה - ולהראות לך מה כדאי לשנות
כדי להראות הרבה יותר טוב בתמונה הבאה.

אני רוצה לתת לך גישה לכלי AI מטורף
שפיתחתי, שבאמצעותו אתה תוכל לקבל הערכה
מדוייקת איפה התמונה שלך לוקה בחסר, ומה
אפשר לשפר בה.

ניתוח התמונה שלך

לפני

אחרי



❌

זווית צילום לא מחמיאה

מומלץ צילום מעט מלמעלה

❌

תאורה שטוחה

מומלץ אור צדדי / טבעי

❌

רקע עמום

מומלץ רקע נקי יותר

✅

חיוך טבעי

מעביר ביטחון ואטרקטיביות

✅

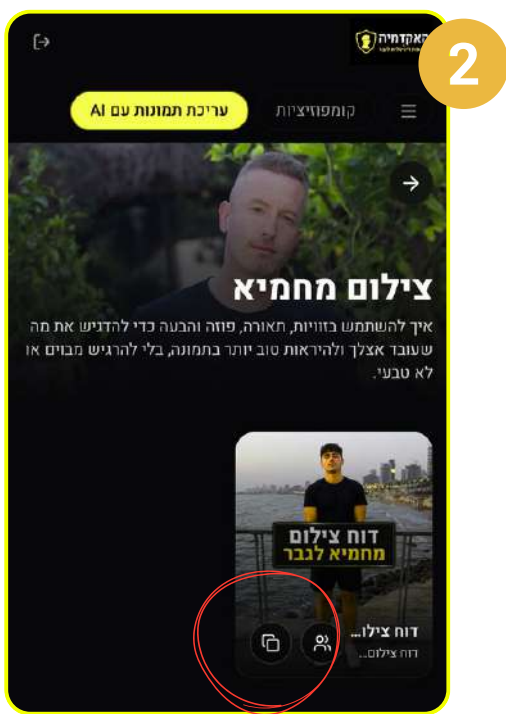
מבט הצד

יוצר עניין ומחמיא יותר

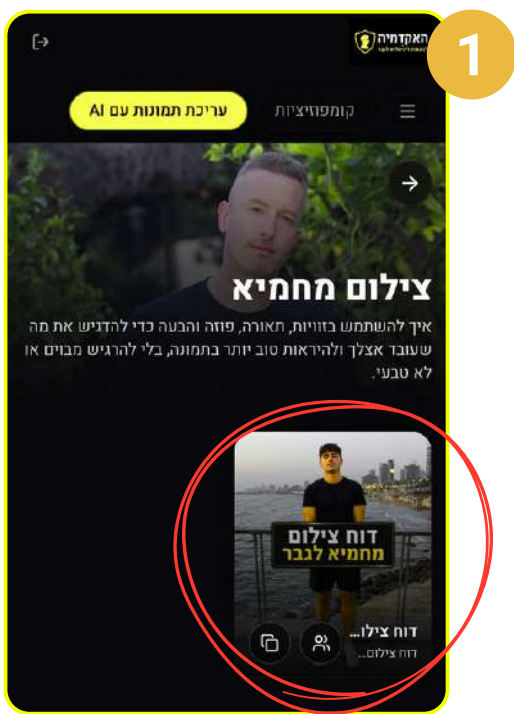
הצג לי איך לתקן ✨

את הכלי הזה אתה יכול לקבל בספריית ה AI שלנו << בקישור הזה כניסה לספרייה

עושים את זה ב 2 קליקים (:



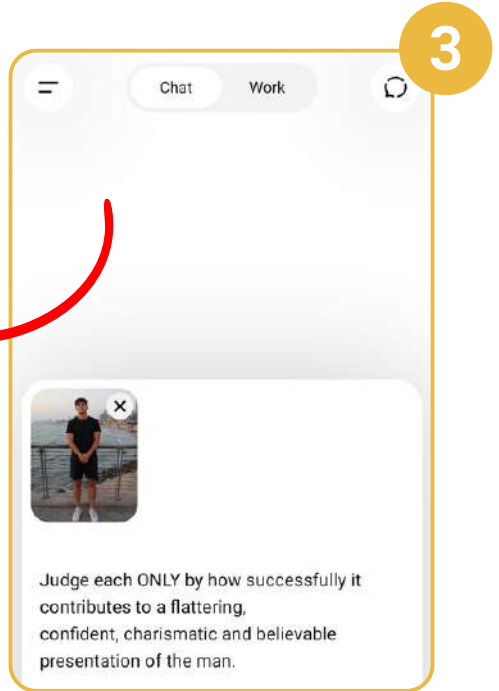
מעתיקים את הפרומט המשובץ בלחיצת כפטור



בוחרים "דוח צילום מחמיא לגבר"



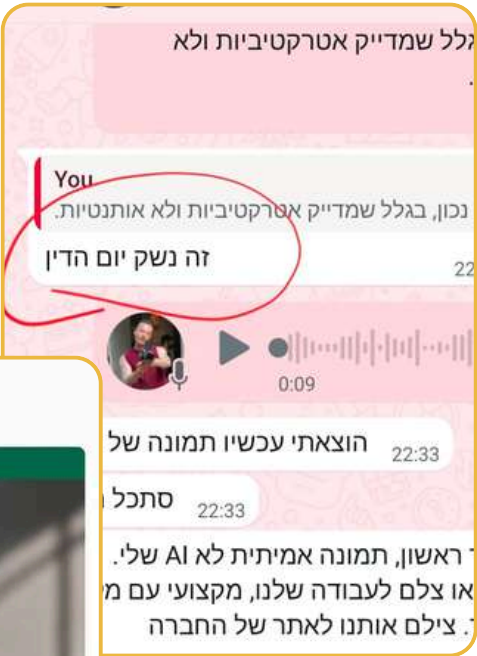
דוח מלא שמראה מה פוגע באטרקטיביות שלך בתמונה - ואיך לתקן את זה.



מדביקים את הפרומט המשובץ בלחיצת כפטור

והנה מה אחד מחברי הספריה כתב כתגובה

“זה נשק יום הדין”
הוצאתי עכשיו תמונה של דוגמן”



דוח ניתוח צילום מחמיא לגבר

ניתוח מחמיר של אטרקטיביות, נוכחות ואיכות צילום

צילום נוכחי (לפני)

פוטנציאל לאחר תיקון

ציון נוכחי לצילום מחמיא

5.7 / 10

צילום סטטי, תאורה שטוחה וקומפוזיציה פשוטה מפחיתים נוכחות ועניין.

פוטנציאל ריאלי לאחר תיקון

7.9 / 10

שיפור תאורה, זווית גוף קלה ועמקת יוצרים נוכחות חזקה, ביטחון וחבר טוב יותר.

רמת התערבות נדרשת

LEVEL 2

שינויים משמעותיים אך מינימום ריזים, בעיקר זווית, תאורה וציבה קלה.

שינוי קטן בזווית הגוף והבאת פנים תהפוך
תמונה מ 5.7 ל 7.9



דרך אגב יש לנו מבצע טרוף עכשיו
שבוע ראשון ב 1 ש"ח בלבד

A man with short hair and a light beard, wearing a dark leather jacket over a grey t-shirt, is pointing his right index finger directly at the camera. He is smiling slightly. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building. The entire image has a blue tint, and a solid purple vertical bar is on the left side. A yellow rectangular graphic is in the bottom right corner.

8 טעויות שקטות שמורידות לך נקודות בתמונה

לפני שמתחילים

אני רוצה שתשים לב לנקודה חשובה:
רוב התנוחות שאציג כאן עשויות להיראות לך
מוזרות ולעיתים אפילו **מבוימות מדי**.
וזה בסדר. זו חשיבה נכונה.

כמעט כל תנוחה שננסה לייצר בצורה
מלאכותית, בלי לוקיישן וסביבה שתומכים בה -
תיראה לא טבעית.

הסוד הוא לא רק התנוחה עצמה, אלא ההקשר
שבו היא מתקיימת.
המטרה שלי היא ללמד אותך תנוחות שמעבירות
ביטחון ונוכחות, כאלה שכאשר הן משתלבות
בתוך קומפוזיציה נכונה - נראות טבעיות, זורמות,
ואטרקטיביות.

לפני שמתחילים

שים לב לתמונות הבאות:

בלי הקומפוזיציה התומכת - אותה תנוחה בדיוק
הייתה נראית מבוימת.



#1 עמידת פסל שטוחה

בזמן העמידה אנחנו רוצים להקרין קלילות,
ודינמיות.



כשאתם עומדים עם משקל
שמתחלק בצורה שווה מדי בין
שתי הרגליים, הגוף נכנס למצב
"סטטי" - קפוא, כבד וחסר חיים.



במקום לעמוד ישר ומאוזן
העבר את רוב המשקל לרגל
אחת. המראה הופך להרבה
יותר חי, זורם ומעניין לעין.

תחשוב איך אתה עומד כשאתם מדברים עם חבר בסיטואציה
רגועה - שם בדיוק נמצאת התנועה הטבעית שלכם.

#2 ידיים תלויות

ידיים שפשוט "נופלות" לצדי הגוף משדרות פסיביות - לפעמים אפילו חוסר ביטחון.



בצילום זה הידיים נראות נוקשות, חסרות כיוון, ולעיתים פשוט "נבלעות" בפריים - מה שיוצר תחושה מביכה ולא טבעית.



הדרך הכי פשוטה לפתור את זה היא להפעיל את הידיים - לתת להן "ג'וב" קטן בתוך הפריים, כדי שיהפכו לחלק מהסיפור ולא לאלמנט מיותר.

תחזיק כוס קפה, טלפון, משקפי שמש או כל פריט טבעי לסיטואציה - זה מיד מרגיע את הידיים ויוצר תחושה של פעולה טבעית.

#3 מנח לא טבעי של הסנטר

המיקום של הסנטר משפיע בצורה דרמטית על איך שתופסים אתכם בתמונה.



סנטר מורם מדי עלול לשדר ריחוק או התנשאות.



סנטר נמוך מדי יוצר מראה פחות בטוח - ולעיתים גם פחות מחמיא.

#3 פתרון: סנטר קדימה ומעט למטה

במקום רק להוריד את הראש - דחפו את הסנטר מעט קדימה לכיוון המצלמה, ואז הורידו אותו בעדינות.



התנועה הקטנה הזו עושה שינוי גדול:
מחדדת את קו הלסת ויוצרת מראה יותר מחוטב.

#4 מבט צלול

מבט ריק או "בוהה" יכול להרוס גם את התנוחה
הכי טובה שלך.



העיניים הן המקום שבו הרגש
עובר ואם אין בהן נוכחות, כל
התמונה מרגישה שטוחה וחסרת
חיים.



תנסו להתמקד בנקודה קטנה
מרוחקת יותר מהמצלמה / או
תדמיינו שאתם מדברים עם
המצלמה.

המבט שלך לא אמור להיות "טוב" הוא אמור לתת תחושה שיש
בן אדם חושב מאחורי העדשה.

#5 כתפיים משוכות קדימה

כתפיים מורמות או סגורות פנימה משדרות לחץ, הגנה וכיווץ.



כתפיים משוכות קדימה מרמזות על נוקשות וחוסר תקשורת.



בזמן הנשיפה - תנו לכתפיים לרדת, פתחו קצת את החזה, ותנו לגוף להתרכך.

הכתפיים משדרות את האנרגיה שלך.
כשהן פתוחות ונינוחות - אתם נראים רגועים, בשליטה, נוכחים.

#6 רגליים פרושות לרווחה מדי

עמידה עם רגליים מפוסקות מדי או פונות לכיוונים שונים יוצרת מראה מלאכותי



זו יציבה שמכבידה על הגוף.



וגורם ליציבה להיראות נוקשה ולא טבעית.

#6 פתרון ליציבת רגליים

הסוד הוא לשבור את הקווים הישרים ולהכניס תנועה עדינה לגוף



צעד קטן קדימה - הניחו רגל אחת מעט לפני השנייה כדי ליצור עומק ותנועה



הצלבה עדינה - הצלבה קלה מוסיפה אלגנטיות וזרימה טבעית

#7 עמידה חזיתית מול המצלמה

עמידה חזיתית מול המצלמה "משטחת" את הגוף, זה יכולה לגרום לכם להיראות רחבים פחות.



עמידה פרונטלית - כאשר שני הכתפיים באותו קו.



במקום לעמוד ישר מול העדשה, סובבו מעט את פלג הגוף העליון הצידה

תתחיל לחשוב באלכסונים. אלכסונים מכניסים תנועה, שוברים הקיפאון, ויוצרים את האיזון המדויק בין ביטחון לאסתטיקה. שם בדיוק התמונה עוברת מ"בסדר" - ל"וואו".

#8 חיוך מאולץ

אפשר לבצע הכול נכון - זוויות, יציבה, ידיים - אבל אם החיוך מרגיש מאולץ, כל התמונה מאבדת כוח.



אי אפשר "לשחק" ביטחון דרך חיוך טכני. המצלמה קולטת את זה מיד.



תחשוב על רגע שבאמת מצחיק אותך, שחררו את הלסת, הוציאו אוויר בעדינות, ותנו לפה להגיב לבד.

הרבה פעמים דווקא חיוך קטן, כמעט מרומז - נראה חזק, מדויק ומושך יותר מחיוך רחב ומאולץ

בנוס 1: הכל על אותו קו

תמונה שבה הכול סימטרי מדי - ידיים באותו גובה,
רגליים מאוזנות, מבט ישר - נראית שטוחה
ומשעממת.



ידיים באותו גובה, יוצר תחושה
של נוקשות וחוסר חיים.



רגליים בקו ישר יוצר תחושה של
תנוחה מבויימת.

סימטריה מוגזמת משדרת נוקשות וחוסר חיים בפרטים

תיקון תנוחה: הכל על אותו קו

איך יוצרים עניין ודינמיקה, הסוד הוא לשבור את האיזון ולשחק עם רמות שונות בגוף:



יד אחת מעט גבוהה יותר מהשנייה.



שינוי עדין בגובה הכתפיים או הברכיים

ההבדלים הקטנים האלה יוצרים "קצב" לעין - והופכים את התמונה לחיה, זורמת ומסקרנת הרבה יותר.

בונוס 2: מחשבות יתר ושליטה



שאתה מנסה לשלוט בכל פרט קטן - הגוף מתקשה לזוז טבעי. זה יוצר כיווץ, היסוס, ומראה לחוץ שעובר ישר למצלמה.

מחשבות יתר - איך לתקן



תעברו משליטה - לתנועה.

- נשימה עמוקה - משחררת את הגוף תוך שניות
- תנועה איטית - אל תעמדו קפואים, תנו לעצמכם לזוז בעדינות.

ברוב המקרים, הרגע הכי טוב לא קורה בתוך
פזזה - אלא בין פזזה לפזזה



**תשחרר את הטעויות של
הגרסה הישנה שלך...
ותראה איך אתה הופך לגרסה שאי
אפשר להתעלם ממנה.**



מטלות בית ב'

בקש מחבר שיצלם אותך בשתי תנוחות שונות:
אחת עם תנוחה שגויה, ואחת עם תנוחה נכונה.

לאחר מכן, השווה בין התמונות ובדוק באיזו מהן
אתה נראה יותר נינוח וטבעי.
בחר שני סוגי טעויות נפוצות, ויישם את המשימה
עבור כל אחת מהן.



אנחנו כבר שם

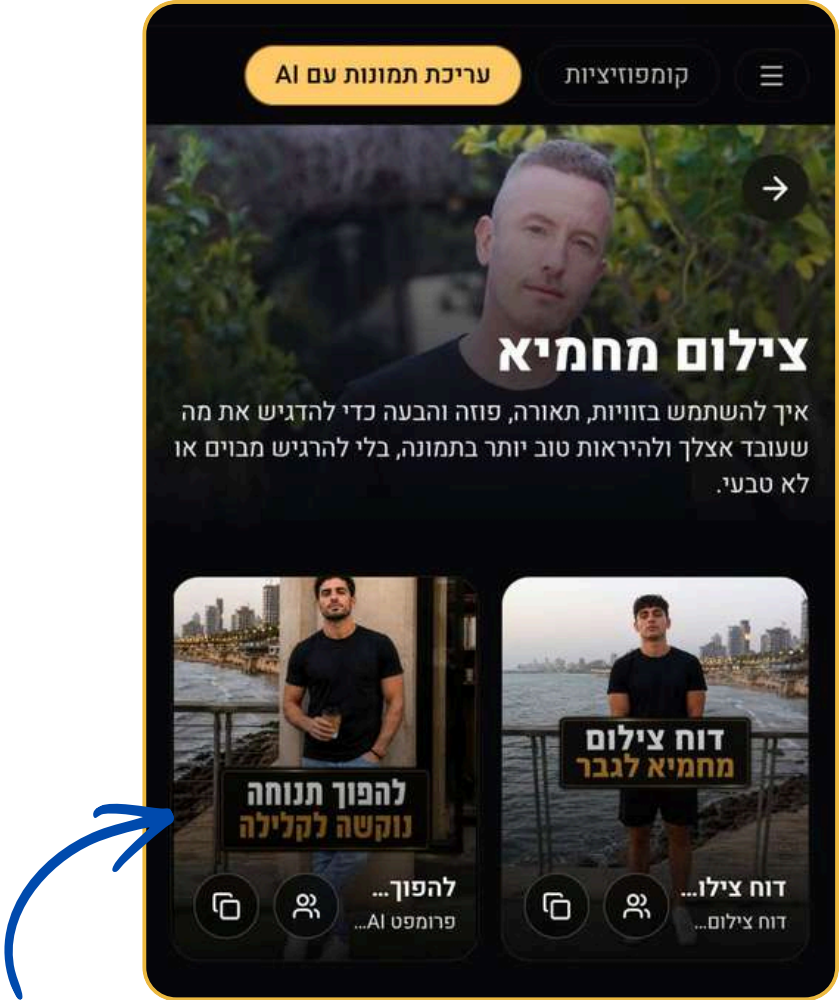
הצטלמת עם חברים, יצאה תמונה טובה אבל משהו בתנוחה שלך מרגיש קצת נוקשה ואתה לא מצליח להבין מה?

במקום לנסות לזכור את כל הטכניקות שלמדת בפרק, **הכנתי לך פרומפט AI** שעושה את העבודה בשבילך: הוא מזהה מה בתנוחה שלך לא עובד ומייצר גרסה מתוקנת שבה אתה נראה קליל, טבעי ונוכח יותר - לפי העקרונות שלמדת כאן.



את הפרומפט הזה, שיהפוך תמונה נוקשה לכזו שבה אתם משדרים קלילות, נוכחות וביטחון, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, **העלו אותו ל-GPT** יחד עם התמונה שלכם - וה-AI יתקן את התנוחה וייצר גרסה שבה אתם נראים טבעיים והרבה יותר מושכים.



דרך אגב יש לנו מבצע טרוף עכשיו
שבוע ראשון ב 1 ש"ח בלבד

הבסיס שעליו הכל עומד

אתם יכולים להיות בלוקיישן מושלם, עם בגדים
מדויקים - אבל אם הגוף לא משדר ביטחון,
התמונה לא תחזיק.

יציבה היא לא רק איך אתם נראים -
זו ההצהרה השקטה שלכם:
"אני יודע מי אני."



כשהגוף מאוזן - אתם
לא "מנסים" להצטלם.
אתם פשוט שם.

מהי נוכחות גופנית נכונה?

עזבו "לעמוד ישר".

נוכחות אמיתית היא שילוב מדויק של כמה
אלמנטים שעובדים יחד:

• **פתיחות** - חזה פתוח שמאפשר נשימה, בלי
מאמץ.

• **שחרור** - כתפיים נופלות בטבעיות, לא מתוחות.

• **אורך** - צוואר זקוף שמוסיף גובה ונוכחות.

• **דינמיות** - משקל שלא תקוע במקום אחד, אלא
זורם.

כדי שזה יראה טבעי - זה
צריך להרגיש נכון מבפנים.

במקום להיראות כאילו אתם "מנסים"
להצטלם, אתם פשוט נוכחים בתוך הפריים.



להרגיש נכון מול
מצלמה זה עניין של
תרגול.

תרגול קצר לפני צילום:

- דמיין שמושכים אותך למעלה מהקודקוד - הגוף מתיישר בלי מאמץ
- "גיהוץ" כתפיים אחורה ולמטה - פתיחה בלי נוקשות.
- העברת משקל - רגל אחת מובילה, השנייה חופשית.
- הטיה קטנה קדימה - מחזקת נוכחות ומחדדת קווים.

טעויות נפוצות - היציבה לגבר



גב שפוף --> נוכחות נעלמת



כתפיים מורמות --> לחץ
וחוסר ביטחון



סנטר לא מאוזן -->
או התנשאות או חולשה



עמידה סימטרית מדי -->
קיפאון וחוסר חיים

BLACKOUT

בלאקאאוט | מסעדת חושך

השפה הסמויה של הגוף

עוד לפני שמסתכלים לכם בעיניים - כבר
"קוראים" אתכם.

היציבה שלכם היא המסר
הראשון שעובר, והיא מספרת
אם אתם באמת בנוח בתוך עצמכם...
או מנסים להיראות כאלה.

כשאתם עומדים נכון - אתם לא
צריכים להתאמץ כדי להיראות טוב.
הגוף כבר עושה את העבודה.
המצלמה רק מתעדת.



מטלות בית ג'

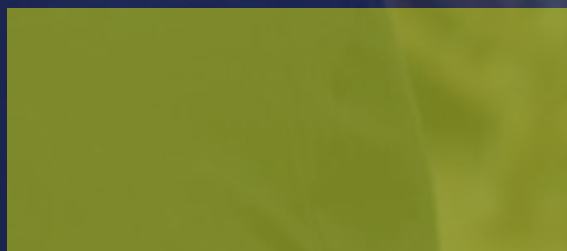
כדי להשתפר באמת, צריך להבין איך אחרים תופסים אותך - במיוחד כשאתה מצטלם ביציבה שמחלישה אותך.

בחר תנוחה מתוך העמוד הקודם "טעויות נפוצות" ויישם אותה בכוונה בצילום שלך.
ושאל מישהו מבחוץ מה הוא חושב שאתה משדר בתמונה?



הבעות פנים

מה הן מקרינות - מבחינת
רגש, ואיך מתבצעת
העבודה עם המבט?



גם תנוחה מושלמת לא תציל תמונה עם פנים
"כבויות". הפנים הן מוקד החיבור - ושם הכול
מוכרע.



מה הורג הבעות פנים?

חיוך מאולץ, מבט ריק, מתח בפנים.
כשההבעה לא מדויקת - התוצאה מרגישה
לחוצה, מרוחקת או פשוט ... חסרת עניין.

הסוד הוא לא לשלוט בפנים - אלא לתת לרגש
לצוף החוצה בצורה טבעית.

מה שעובר לכם בראש - יופיע על הפנים.
אז במקום לבהות בעדשה,

תיכנסו לסיטואציה:

- "אני בשליטה" - מבט שקט, ממוקד, יציב.
- "אני נינוח" - שחרור בלסת, רכות בפנים.
- "אין לי מה להוכיח" - נוכחות רגועה עם עומק.

אתה לא צריך לשחק.
הפנים שלכם יספרו את
הסיפור לבד.

מה לעשות על-מנת לשלוט בהבעות פנים שלך?



#1 ארבע סוגי הבעות פנים

שמעודדים נוכחות בריאה לגבר



אני בטוח בעצמי



אני בשליטה



אין לי מה להוכיח



אני נינוח

#2 ארבע סוגי מבט שגורמים לאנשים לעצור



ישיר למצלמה - מוכן לפעולה



מסתכל הצידה - מסתורין
ותחושת מחשבה



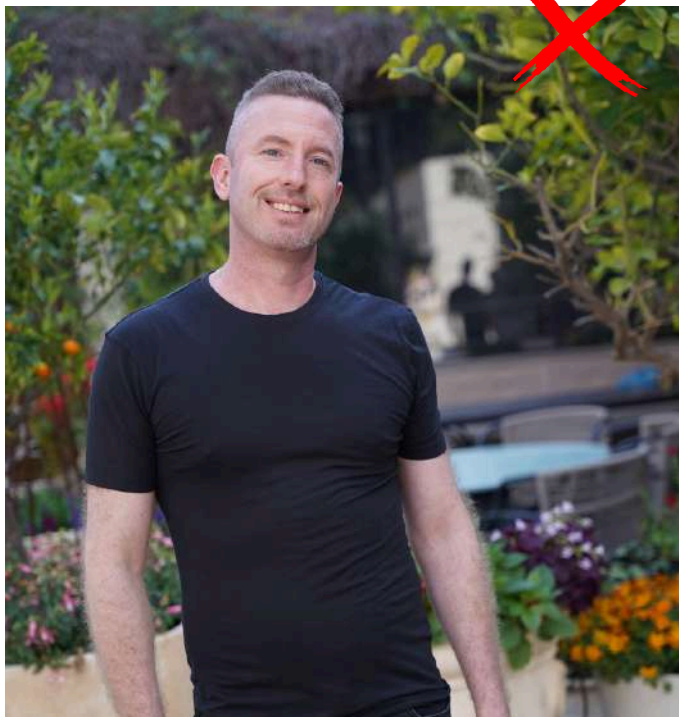
מבט למטה - רוגע ושלווה
פנימית



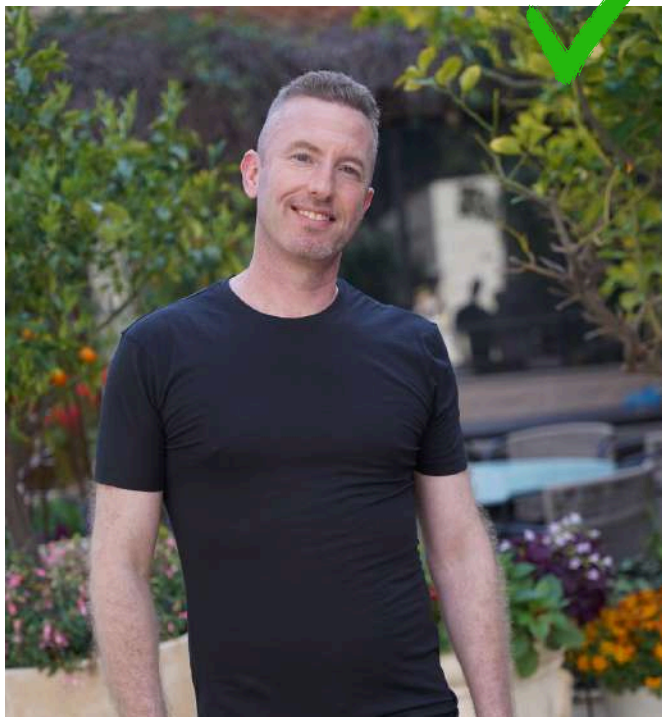
מעבר לכתף - דינמיות

#3 שלושה סוגי חיוך

שגורמים לאנשים לחייך בחזרה



חיוך הבאתי - מזויף



חיוך הבאתי - אמיתי

**אותנטיות של חיוך לא נמדדת לפי הפה -
אלא לפי העיניים.**

כשהעיניים "מחייכות", כל הפנים נדלקות -
והתחושה שעוברת היא חמה, אמיתית ומושכת.
אבל כשהפה מחייך והעיניים נשארות ניטרליות -
זה מרגיש טכני... ואפילו מוזר.

**החיוך האמיתי מתחיל מבפנים,
והעיניים הן אלו שמספרות את האמת.**



תמונות קלוז-אפ
המבט, הלסת, המתח סביב
העיניים - הכול חשוב.

הבעה נייטרלית

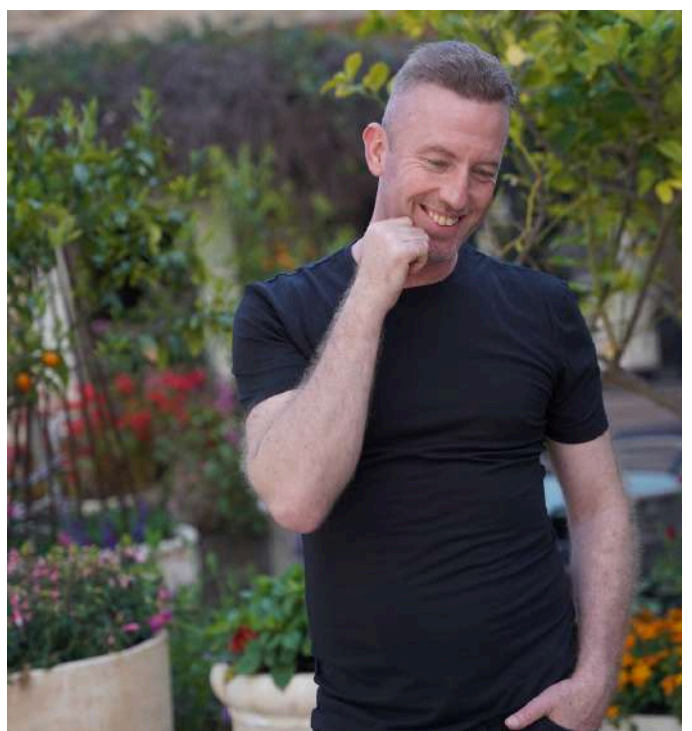
הבעה שקטה יכולה לשדר ביטחון, עומק, רור או אינטנסיביות - אם יש בה תוכן.



לתת לעיניים לדבר

איך יוצרים עומק?

- צמצום עדין של העפעפיים (לא בוהה - ממוקד)
- מחשבה פעילה בראש
- תחושה שאתם "מדברים" עם מי שמסתכל



הפנים: חדות דרך זווית

המיקום של הראש והסנטר הוא קריטי.
שינוי קטן - הבדל ענק.

הטכניקה: קדימה ומעט למטה
הושיטו את הסנטר קדימה, ואז הורידו אותו
בעדינות.

זה עושה כמה דברים מיד:

- מחדד את קו הלסת
- מעלים כפלים בצוואר
- יוצר עומק ומשחקי אור מחמיאים





**הטיה קטנה של הראש, יחד
עם סיבוב עדין של הגוף -
תייצר ב-90% מהמקרים את
הזווית הכי מחמיאה שלך.**

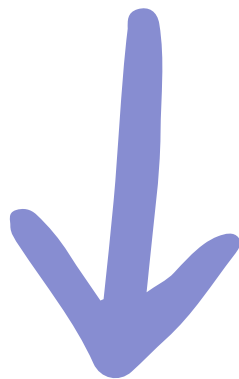


מטלות בית ד'

מה הפנים שלך משדרות?

בחר שני סוגי הבעות פנים, עם דגש על המבט:
א. הבעה שמשדרת **ביטחון עצמי** - מבט ממוקד עם עיניים מעט מצומצמות.

ב. הבעה שמשדרת "**אין לי מה להוכיח**" - עיניים מעט מצומצמות בשילוב חיוך עדין ורגוע.
שתי ההבעות האלה מושכות תשומת לב בצורה בולטת - במיוחד אצל נשים.



היום הכל יותר פשוט

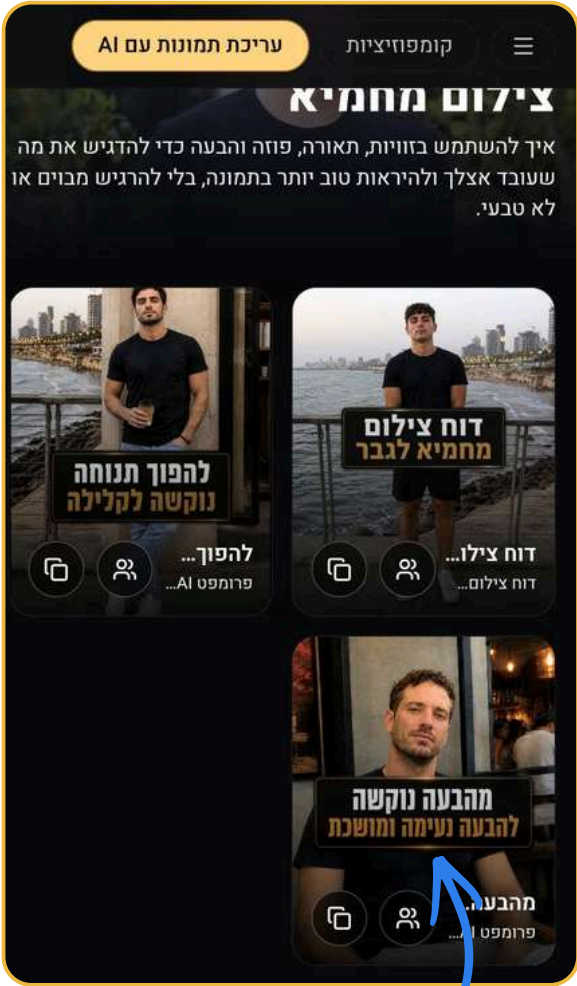
הצטלמת עם חברים, יצאה תמונה טובה - אבל משהו בהבעת הפנים או במבט שלך מרגיש כבוי, מאולץ או פשוט לא מדויק?

במקום לנסות לזכור את כל הטכניקות שלמדת בפרק, הכנתי לך **פרומפט AI** שעושה את העבודה בשבילך: הוא מזהה מה לא עובד בהבעה ובמבט שלך ומייצר גרסה מתוקנת שבה אתה נראה נינוח, בטוח ונוכח יותר - לפי העקרונות שלמדת כאן.



את הפרומפט הזה, שיהפוך הבעה כבויה או מאולצת לכזו שמשדרת ביטחון, נינוחות ונוכחות, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, העלו אותו ל-GPT יחד עם התמונה שלכם - וה-AI יתקן את הבעת הפנים והמבט וייצר גרסה שבה אתם נראים טבעיים והרבה יותר מושכים.



דרך אגב יש לנו מבצע טרוף עכשיו
שבוע ראשון ב 1 ש"ח בלבד

עבודה עם תאורה טבעית



ניצול מקסימלי
של אור טבעי

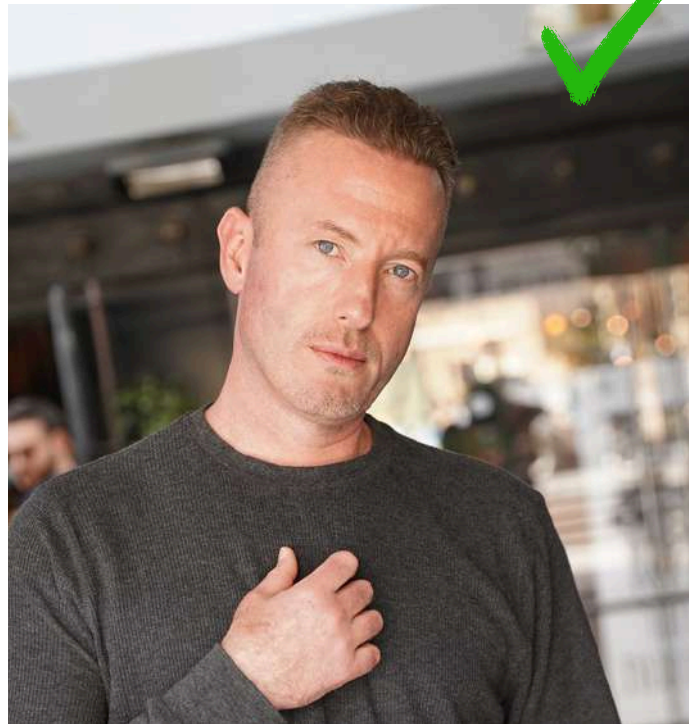


טכניקות צילום
בתאורה טבעית



עבודה נכונה בכל
שעת יום

תאורה - ההבדלים



גוון אור אחיד, הבלטת עיניים

הפנים שלכם לא קבועות - הן משתנות עם האור.
אותו אדם, אותה הבעה ... תאורה אחרת - ותוצאה
אחרת לגמרי.

**אור נכון מדגיש, מחדד ומרים אתכם.
אור לא נכון - מוחק, מכביד ומחליש את כל
הפריים.**

תאורה - הטעות הנפוצה?

אור חזק וישיר מלמעלה.

הוא יוצר צללים מתחת לעיניים, "שובר" את הפנים - ופוגע במראה הכללי.

במקום זה, חפש אור רך וחכם:

• אור מהצד - "מפסל" את הפנים, יוצר עומק וניגודיות מחמיאה.

• אור מחלון - טבעי, נקי, ומוציא אתכם הכי קרוב לגרסה האמיתית והטובה שלכם



תאורת שעות הזהב

תאורת "שעת הזהב"

היא הכי מחמיאה כי האור רך, חם ומגיע בזווית נמוכה. היא מטשטשת פגמים, מדגישה קווי פנים בצורה טבעית ונותנת לעור מראה זוהר ואחיד - בלי צללים קשים.

התאורה הכי טובה היא בדיוק ברגע שהשמש נוגעת בים.

וזו גם הסיבה שלא מצלמים את השקיעה מלפנים - אלא הפוך: להשתמש בשקיעה כתאורה שמאירה את הפנים שלך, וכך מתקבל אור רך, מחמיא וטבעי.

דוגמה:

תאורת פנים נגד כיוון השקיעה

מבליט פגמים, וצבע עור לא אחיד.



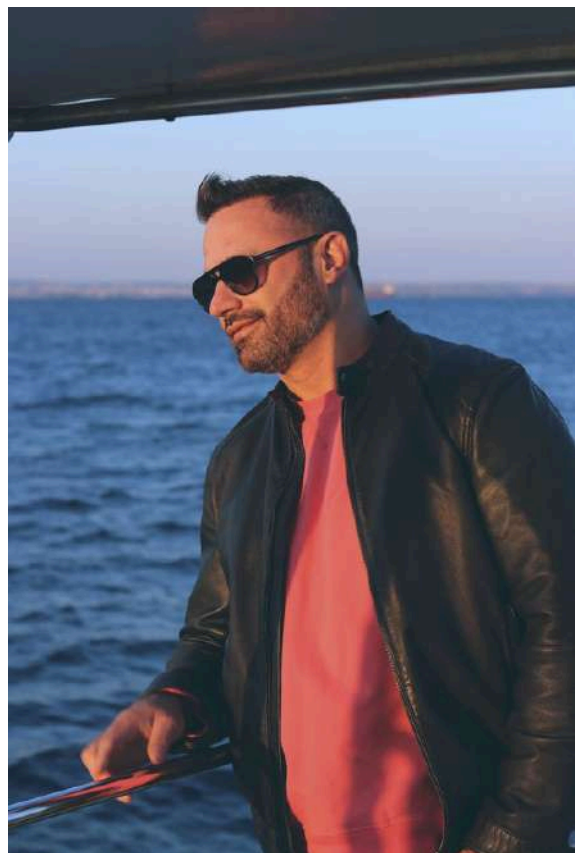
תאורת פנים עם כיוון השקיעה

מטשטשת פגמים, מדגישה קווי פנים בצורה טבעית ונותנת לעור מראה זוהר ואחיד



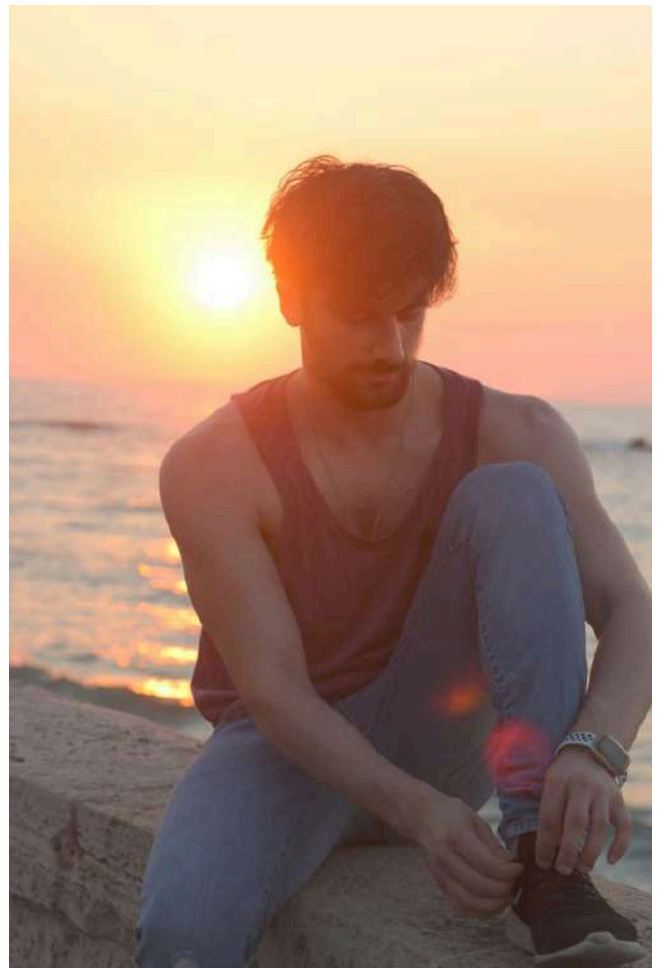
שימוש בתאורה למקסום אותנטיות

אפשר להשתמש בתאורה ובהצללה כדי ליצור
מראה טבעי ואקראי יותר בתמונה.
שלב **אור שמש רך** עם צללים עדינים שנופלים
על המצולם - כך מתקבל לוק אותנטי, פחות
מבוים ויותר מושך.



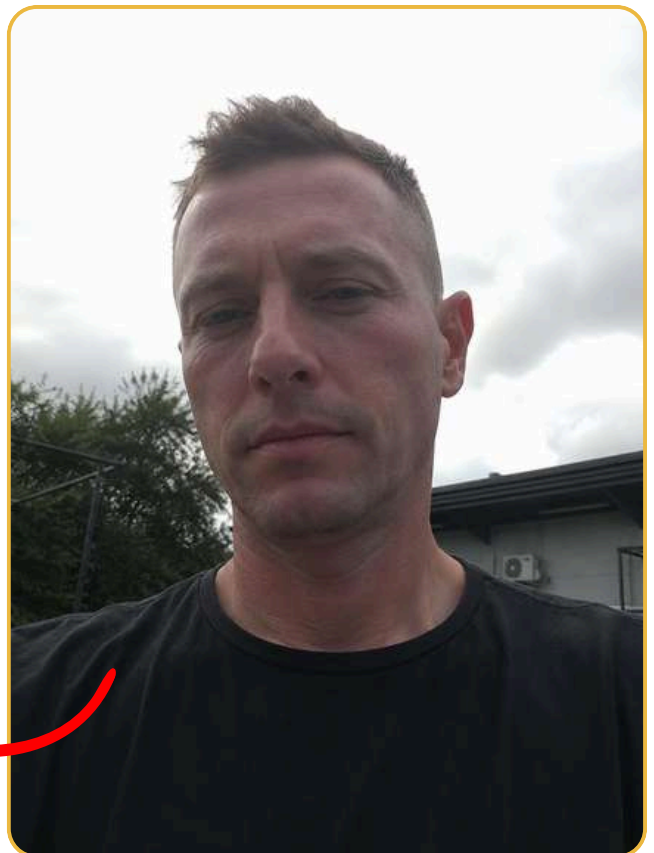
שימוש נכון בשקיעה

לרוב **נשתמש בשקיעה** כדי ליצור תמונה יותר אומנותית ופחות "מחמיאה קלאסית".
דווקא הווייב האמנותי הזה מושך תשומת לב -
ויכול לתת לך הרבה נקודות זכות.



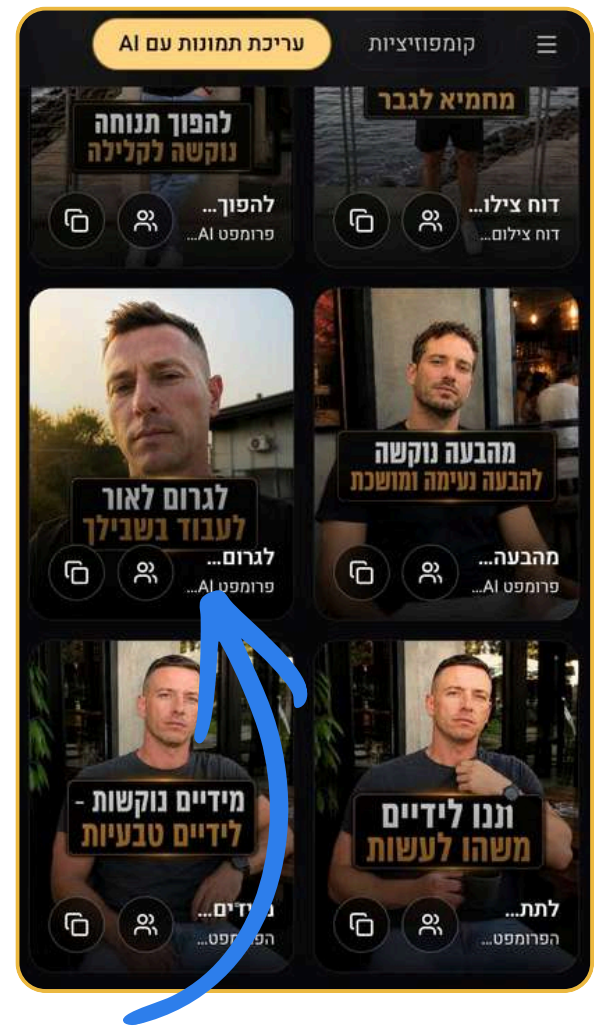
הצטלמת עם חברים, יצאה תמונה טובה - אבל
התאורה מכבידה על הפנים, יוצרת צללים או פשוט
לא מחמיאה לך.

במקום לנסות לזכור מאיפה האור צריך להגיע,
הכנתי לך **פרומפט AI שמתקן את התאורה** לפי
העקרונות שלמדת בפרק - ויוצר גרסה שבה הפנים
נראות טבעיות, ברורות ומחמיאות יותר, בלי לאבד
את האותנטיות של התמונה.



את הפרומפט הזה, שיהפוך תאורה קשה ולא מחמיאה לכזו שמדגישה אתכם בצורה טבעית, רכה ומחמיאה יותר, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, העלו אותו ל-GPT יחד עם התמונה שלכם - וה-AI יתקן את התאורה לפי העקרונות שלמדתם בפרק, תוך שמירה על מראה טבעי ואותנטי.





כניסה לספרייה

פרומפטים | מדריכים | דוגמאות | כלים



תורת תנוחות הידים

מול המצלמה



לא נכון

יוצר ריחוק וחוסר נוחות



נכון

מקרין ביטחון ושליטה



נכון

טבעי, פתוח ומזמין



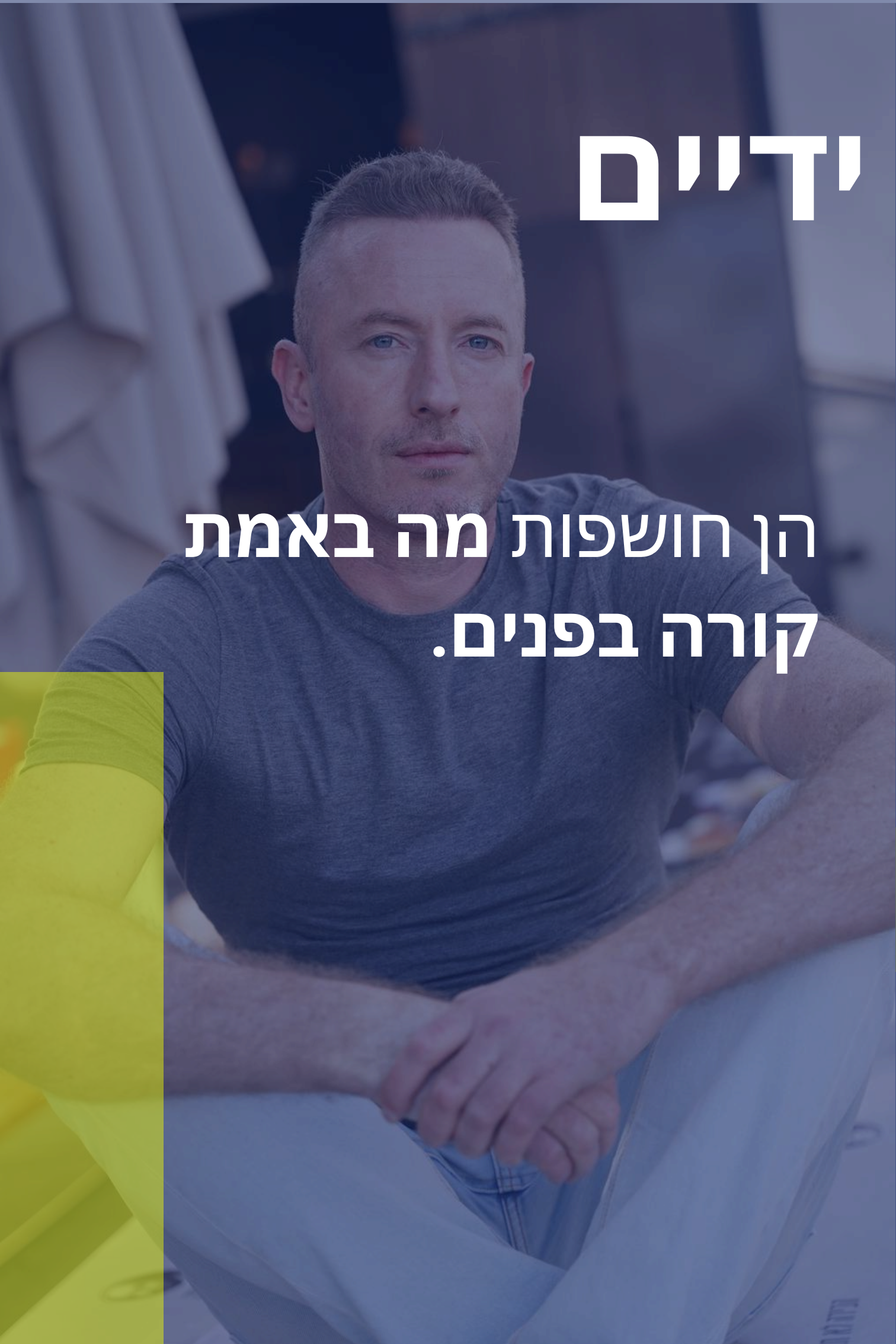
תנוחות שעובדות
בכל סוג צילום



שדר ביטחון,
נוכחות ואוזת'נטיות



תמונות טובות יותר
בלי ניסיון דוגמנות

A man with short, light brown hair and a light beard is sitting outdoors. He is wearing a dark grey t-shirt and light blue jeans. He is looking directly at the camera with a neutral expression. His hands are clasped in his lap. The background is slightly blurred, showing what appears to be a patio or outdoor seating area with white umbrellas. A semi-transparent blue overlay covers the entire image. In the bottom left corner, there is a bright yellow geometric shape, possibly a stylized letter 'Y' or a series of overlapping triangles.

ידיים

הן חושפות מה באמת
קורה בפנים.

מה לעשות עם הידיים?

**הידיים הן הדבר הראשון שמסגיר חוסר
נוחות.**

כשאין להן תפקיד - זה מיד נראה.
אבל ברגע שהן "עובדות" בתוך הפריים,
הן הופכות לכלי שמוסיף ביטחון, כוונה ונוכחות.

מה כדאי להימנע ממנו:

- ידיים מתות וחסרות חיים
- סימטריה מוגזמת
- מתח באצבעות או
- אגרופים קפוצים



המטרה: להפוך את
הידיים לאקסנט - אלמנט
קטן שמחזק את התמונה.

תנוחות ידיים

טבעיות #1



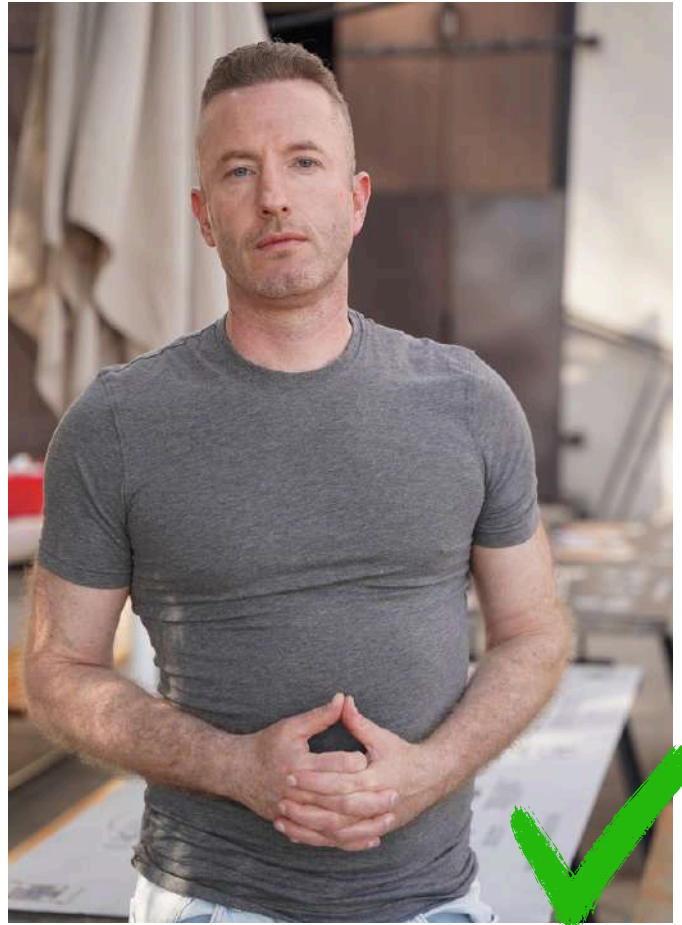
כדי שהידיים יראו טוב - הן צריכות להרגיש טבעיות.

• **זרימה** - היד ממשיכה את קו הזרוע, בלי "שבירות" חדות.

• **שחרור** - האצבעות רכות, לא מכווצות.

תנוחות ידיים

טבעיות #2



טיפ קטן שעושה הבדל גדול:
אצבעות "אסופות" בעדינות תמיד נראות יותר
נקיות והרמוניות.

כדי שהידיים יראו טוב בפריים,
הן צריכות להרגיש כמו המשך
טבעי של הגוף ולא כמו איבר זר

תנוחות ידיים

טבעיות #3



כף יד שמופנית ישר לעדשה - תגנוב פוקוס מהפנים.

איך לעבוד נכון:

- להראות את הצד של היד, לא חזיתית
- לשבור סימטריה בין הידיים
- לשמור על קווים רכים ומעוגלים

תנוחות ידיים

טבעיות #4



לשמור על קווים רכים ומעוגלים, תמיד העדיפו להראות את הצד של היד או זווית מעודנת. זה מייצר קווים רכים ומחמיאים יותר.

תנוחות ידיים

טבעיות #5



שבירת הסימטריה: - תמונה שבה שתי הידיים עושות את אותו הדבר נראית מאולצת. צרו ניגודיות: יד אחת יכולה להיות פעילה (נוגעת במשהו) בזמן שהשנייה נמצאת במצב נייטרלי יותר.

אפשרויות נוספות למיקום ידיים

ידיים בכיסים



יד אחת בכיס,
והשניה בחוץ



שתי הידיים בכיס,
ואגודלים בחוץ



שתי הידיים בכיס,
עמידה צדדית



נגיעה בלסת, או קו
הצוואר.



נגיעה בצווארון



נגיעה בשעון, או
בטלפון.

ידיים כחלק מהסיפור



מרפק על הברך



יד על הצוואר



להחזיק טלפון



עבודה עם שרוול



להחזיק פריט
לבוש

שימוש במשקפיים ככלי לייצור קומפוזיציה דינמית



צלם: אלכס זנביץ'

משקפי ראייה - תיקון



צלם: אלכס זנביץ'

משקפי ראייה - נגיעה



צלם: אלכס זנביץ'

משקפי שמש - נגיעה



צלם: אלכס זנביץ'

משקפי שמש - הרמה

שימוש באקססורیز לטובת הידיים



עבודה עם משקפיים



עבודה עם שעון



להחזיק תיק

A man with dark hair and a light beard is sitting at a round wooden table in an outdoor setting, possibly a cafe or restaurant. He is wearing a dark button-down shirt and light blue jeans. He is smiling and looking towards the right side of the frame. His hands are resting on the table. In the background, there are some plants and a blurred view of the outdoor area. The entire image has a blue tint. Overlaid on the image is white Hebrew text.

**במידה ואין לך מושג מה
לעשות עם הידיים תשתמש
בחפצים שיש ברשותך...**

צלם: אלכס זנביץ



מטלות בית ה'

עבודה עם ידיים מול המצלמה?

א. תנוחות ידיים - שבירת סימטריה.

צלם שתי תמונות: בתמונה הראשונה תנוחות הידיים יהיו סימטריות וזהות אחת לשנייה.

בתמונה השנייה שבור את הסימטריה בעזרת מיקום שונה של הידיים, כדי ליצור תחושה טבעית, דינמית ומשחררת יותר.

ב. תעסיק את הידיים - לאחר שיצרת תמונה עם אי-סימטריה בידיים, קח את אותה התנוחה בדיוק, והפעם תן ליד החופשית פעולה טבעית שתעסיק אותה.

לדוגמה: ניקוי משקפיים, החזקת כוס קפה, סידור שרוול או משחק קל במפתח.



אל תשבור את הראש

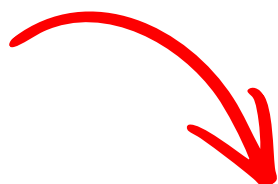
יצאה לך תמונה מעולה, אבל הידיים פשוט לא יודעות מה לעשות עם עצמן - תלויות, קפוצות או גורמות לך להיראות פחות נינוח?

בדיוק בשביל זה **הכנתי לך פרומפט AI**: שמזהה מה לא עובד במנח הידיים ומסדר אותן מחדש כך שהן מרגישות טבעיות, משוחררות וחלק מהסיטואציה - בדיוק לפי העקרונות שלמדתי בפרק.



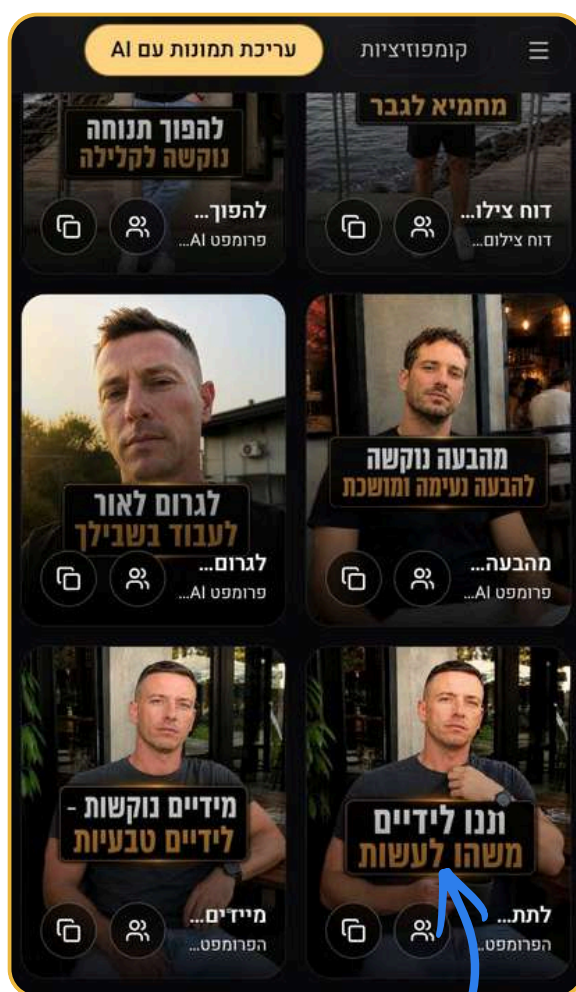
**לפעמים הידיים פשוט לא עושות כלום וגורמות
לתמונה להרגיש קצת מבוימת או חסרת חיים?**

**בדיוק בשביל זה הכנתי לך פרומפט AI שנותן לידיים
תפקיד: הוא מתאים להן פעולה טבעית עם חפץ
ששייך לסיטואציה, כך שהן הופכות לחלק מהסיפור
ואתה נראה נינוח, טבעי ונוכח יותר בתמונה.**



את הפרומפטים, שיהפכו ידיים חסרות תפקיד לכאלה שמרגישות טבעיות, פעילות וחלק מהסיטואציה, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, **העלו אותו ל-GPT** יחד עם התמונה שלכם - וה-AI ייתן לידיים פעולה טבעית עם חפץ שמתאים לסיטואציה, כך שהתמונה תרגיש נינוחה, זורמת ואותנטית יותר.



תנוחות רגליים

מה עובד, ומה לא?



לא עובד
עמידה ישרה
ורגליים צמודות



עובד
רגל אחת כפופה
נשען קלות



עובד
רגליים משולבות
ומשקל על צד אחד

הרגליים

קובעות את כל האנרגיה של התמונה.

אנחנו כל-כך עסוקים בבחירת החולצה ובניסיון
לשלוט בהבעת הפנים שלנו, אבל שוכחים
לחלוטין מהחצי התחתון של הגוף. הבעיה היא
שהרגליים שלכם קובעות את ה"תדר" של התמונה
כולה.

אם הבסיס שלכם
נוקשה כל הגוף שלכם
ישדר לחץ.



תנוחות לקויות של רגליים



פיסוק רחב מדי

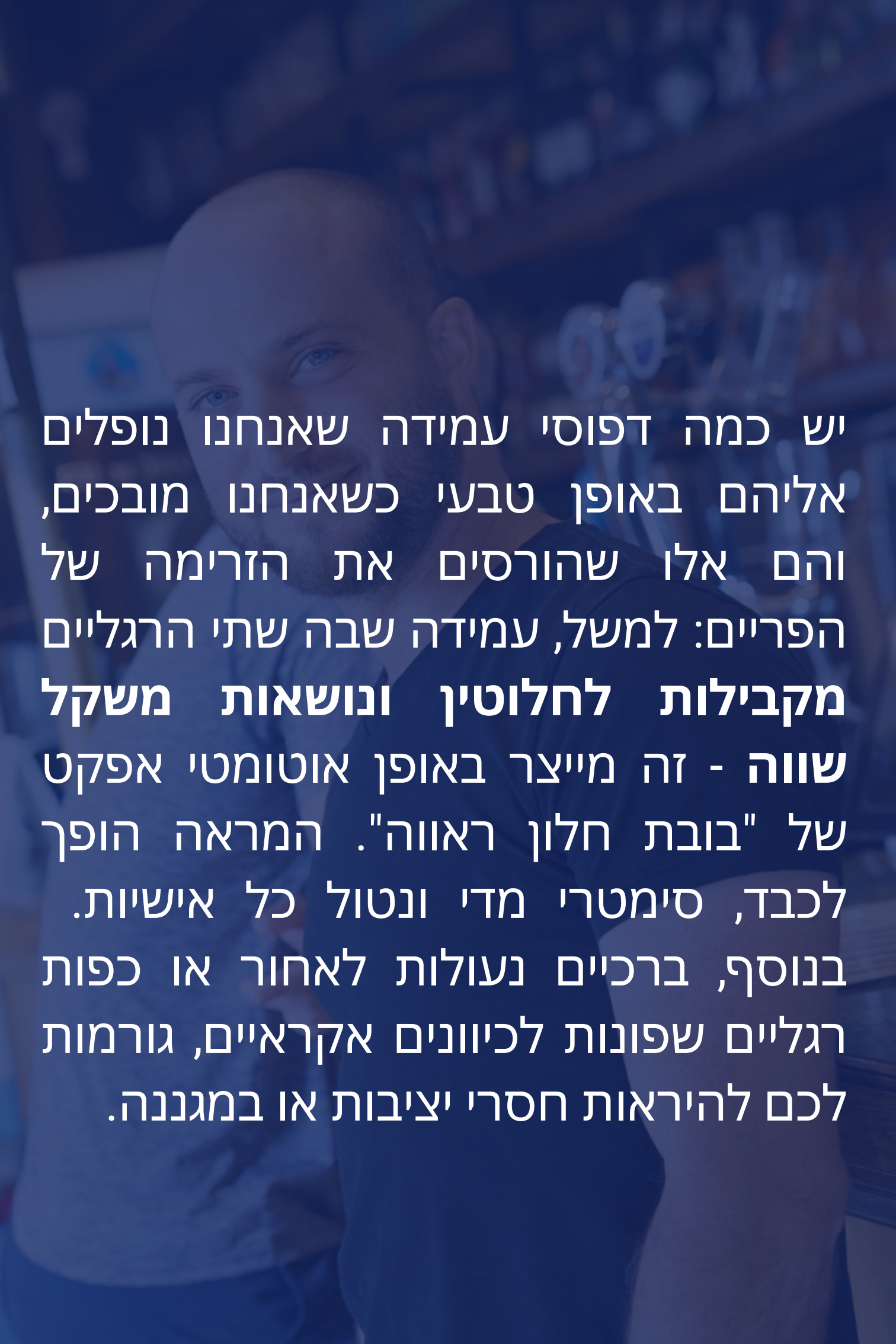


פיסוק צר מדי



כפות רגליים פונות
לכיוונים מנוגדים

הנוכחות האמיתית
שלכם נבנית מהקרקע
כלפי מעלה



יש כמה דפוסי עמידה שאנחנו נופלים אליהם באופן טבעי כשאנחנו מובכים, והם אלו שהורסים את הזרימה של הפריים: למשל, עמידה שבה שתי הרגליים מקבילות לחלוטין ונושאות משקל שווה - זה מייצר באופן אוטומטי אפקט של "בובת חלון ראווה". המראה הופך לכבד, סימטרי מדי ונטול כל אישיות. בנוסף, ברכיים נעולות לאחור או כפות רגליים שפונות לכיוונים אקראיים, גורמות לכם להיראות חסרי יציבות או במגננה.

מה עובד בתנוחות של רגליים? #1



הסוד הוא פשוט תמיד
להעביר את רוב
משקל הגוף לרגל
אחת. הרגל הזו
הופכת ל"עוגן" שלכם -
היא מספקת יציבות
וקרקוע. הרגל השנייה,
לעומת זאת,
משוחררת לחלוטין.
היא יכולה להיות
מונחת מעט קדימה,
הצידה, או להישען
קלות על קצות
האצבעות.



מה עובד בתנוחות של רגליים? #2



יש צורך לעשות
ההפרדה - זו תקרין
"תמיכה" ל"שחרור"
שוברת את הבלוק
הישר של הגוף,
מכניסה זווית מעניינת
לאגן, וגורמת לכם
להיראות כאילו
נתפסתם ברגע
טבעי של תנועה,
ולא כאילו העמידו
אתכם בכוח מול
המצלמה.



כפות רגליים - דיוקים

- ברכיים - לא לנעול. כיפוף קטן מרכז הכול
- כפות רגליים - לא ישר לגמרי, לא מפוזר מדי
- זווית קטנה החוצה = הכי טבעי



שם המשחק ניגודיות - גם ברגליים

המראה הכי יוקרתי לא מגיע ממאמץ -
הוא מגיע מניגודיות. כשהגוף לא עושה הכול יחד,
אלא מחלק תפקידים - התמונה נראית חיה.
יד אחת פועלת, השנייה נחה.
קו אחד ישר, השני מעוגל.
זה בדיוק מה ששובר את ה"רובוטיות"
ונותן תחושה של סטייל טבעי, לא מתאמץ.



חוק הברזל: רגל עוגן, רגל חופש

הסוד הוא פשוט תמיד להעביר את רוב משקל הגוף לרגל אחת. הרגל הזו הופכת ל"עוגן" שלכם - היא מספקת יציבות וקרקוע. הרגל השנייה, לעומת זאת, משוחררת לחלוטין, היא יכולה להיות מונחת מעט קדימה, הצידה, או להישען קלות על קצות האצבעות.



"תמיכה" לעומת "שחרור"

ההפרדה הזו בין "תמיכה" ל"שחרור" שוברת את הבלוק הישר של הגוף, מכניסה זווית מעניינת לאגן, וגורמת לכם להיראות כאילו נתפסתם ברגע טבעי של תנועה, או הישענות ולא כאילו העמידו אתכם בכוח מול המצלמה.



כאשר אתה נמצא בשיח עם מישהו או מחכה למשהו שים לב לתנוחת הרגליים שלך.

תנוחת רגליים נכונה יוצרת תגובת שרשרת נעימה לעין



העברת משקל מרגל לרגל היא לא רק טריק
ויזואלי - היא מייצרת תגובת שרשרת פיזית בכל
הגוף.

כשאתם נשענים בבירור על צד אחד, האגן שלכם
נוטה באופן טבעי, עמוד השדרה מגיב בעיקול
עדין, והכתפיים מתייצבות בצורה הרבה יותר
הרמונית וזורמת.

עמידה משדרת כוונה

מה ההבדל בין פשוט לעמוד לבין "להצטלם"?
כולנו יודעים לעמוד. אבל יש הבדל עצום בין
לעמוד בצורה סתמית בזמן שמחכים
לאוטובוס, לבין לעמוד מול מצלמה בצורה
שמחזיקה את הפריים. ההבדל הזה נקרא
כוונה.



כוונה נוצרת במחשבה, ומחשבה מעודדת לאמץ תנוחת
גוף יותר נכונה.

תרגיל קצר

עצמו עיניים לרגע והעבירו לאט את המשקל שלכם מרגל ימין לרגל שמאל. שימו לב איך שאר **הגוף שלכם "מסתדר" מעצמו** כדי לשמור על איזון. הדינמיות הטבעית הזו שאתם מרגישים כרגע בגוף - היא בדיוק האנרגיה שהמצלמה מחפשת ומתרגמת לכריזמה טהורה.



הסיפור מאחורי כפות רגליים

המנח של כפות הרגליים הוא לא מקרי; הוא קובע את ה"וייב" הכללי של התמונה ומשדר מסר תת-הכרתי לצופה:



נוכחות ועוצמה: כשהבהונות פונות מעט החוצה, אתם תופסים יותר מקום במרחב ומשדרים יציבות ודומיננטיות.

קלואל ורוגע: רגל אחת מונחת קדימה בזמן שהעקב של הרגל השנייה משוך קצת אחורה - זה מראה של אדם שנמצא לגמרי בנוח במקום שלו.

תחכום (מעולה לפורטרטים): הצלבה קלה של הרגליים באזור הקרסוליים מכניסה טאץ' של סטייל אלגנטי ולא מתאמץ.

אנרגיה של "מיד מתחילים": רגל אחורית שנשענת קלות על קצות האצבעות מייצרת תחושה של קפיציות ומוכנות לפעולה





מטלות בית ו'

עבודה עם רגליים מול המצלמה?

א. תנוחות רגליים - הישענות על רגל אחת

צלם שתי תמונות להשוואה:

- בתמונה הראשונה עמוד בצורה סימטרית כאשר שתי הרגליים מקבילות וישרות.

- בתמונה השנייה שבור את הסימטריה ע"י הישענות טבעית על רגל אחת.

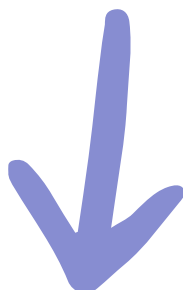
שים לב איך שינוי קטן בחלוקת המשקל יוצר מראה משוחרר, טבעי ובטוח יותר מול המצלמה.

ב. כפות רגליים - שינוי זווית הגוף דרך הרגליים

נסה לשחק עם כיוון כפות הרגליים לפי החוקיות החדשה שלמדת.

בדוק מה קורה כאשר כפות הרגליים אינן עומדות ישר מול המצלמה, אלא יוצרות זווית טבעית יותר לגוף.

שים לב כיצד תנוחה נכונה של הרגליים משפיעה באופן מידי על כל היציבה, ויוצרת זוויות מחמיאות, נוכחות חזקה ומראה פוטוגני יותר.



יש דרך פשוטה יותר

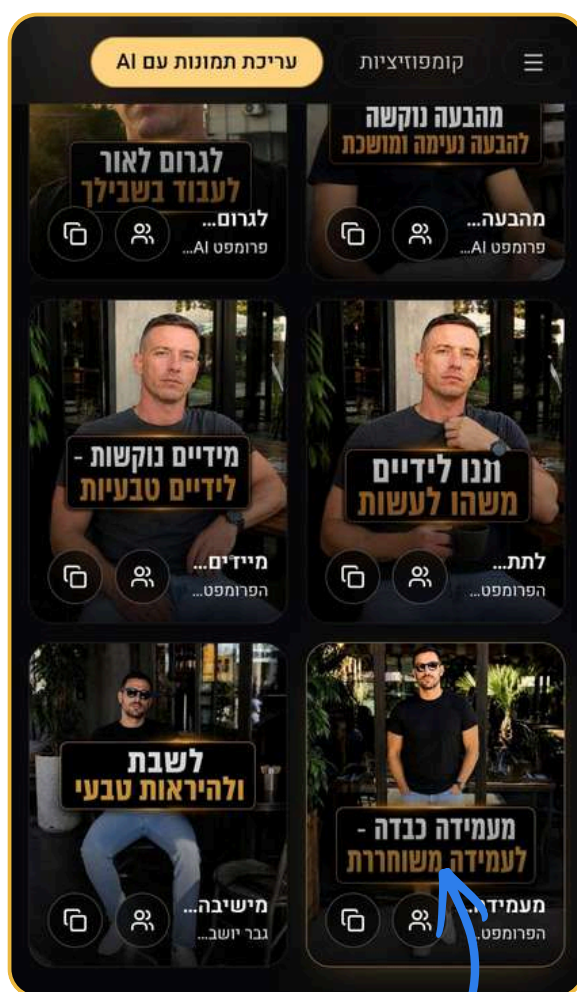
יצאה לך תמונה מעולה, אבל משהו בעמידה מרגיש נוקשה, סימטרי מדי או פשוט לא טבעי?

בדיוק בשביל זה הכנתי לך **פרומפט AI**: הוא מזהה מה לא עובד בתנוחת הרגליים ומתקן אותה לפי העקרונות שלמדת בפרק - כך שהעמידה הופכת משוחררת, טבעית ונוכחת יותר, בלי לשנות תנוחה שכבר עובדת טוב.



את הפרומפט הזה, שיזהה מה לא עובד בתנוחת הרגליים ויתקן אותה לעמידה טבעית, משוחררת ומאוזנת יותר, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, העלו אותו ל-GPT יחד עם התמונה שלכם - וה-AI יתקן את מנח הרגליים לפי העקרונות שלמדתם בפרק, ורק אם באמת יש מה לתקן.



להצטלם בישיבה ולהיראות טבעי.



תנוחות טבעיות
בישיבה



שפת גוף
רכה ונינוחה



תמונות טובות יותר
בלי ניסיון דוגמנות

מצטלמים בישיבה

כשאני מתחיל לצלם, אני כמעט תמיד מתחיל מתנוחת ישיבה.

זו אחת התנוחות שהכי מקלות על אנשים שמרגישים מובכים מול מצלמה.

ישיבה מורידה עומס מהגוף, מעניקה יציבות, שמיד יוצרת תחושה טבעית ונינוחה יותר מול העדשה.

ישיבה מאפשרת לך שליטה חזקה יותר על הגוף.



מצטלמים בישיבה

אם אתה מרגיש חוסר ביטחון או מבוכה
כשהמצלמה נדלקת - הפתרון הפשוט ביותר הוא
פשוט למצוא מקום לשבת.

בניגוד לעמידה שדורשת מאיתנו לנהל את כל
הגוף בבת אחת, ישיבה מעניקה לנו תמיכה פיזית
מיידית שמרגיעה את המערכת ומשדרת נינוחות
החוצה.



מצטלמים

בישיבה #1 - אסימטריה

שימו לב - כמו שלמדנו בפרקים הקודמים, אחד הדברים הכי חשובים הוא לשמור על אי-סימטריה בגוף.

ברגע ששני הצדדים עושים בדיוק את אותו הדבר - התמונה נהיית קפואה.



מצטלמים

בישיבה #2 - תפיסה

הטעות של רוב האנשים היא לשבת מול מצלמה
כמו שהם יושבים בבית מול הטלוויזיה.
בצילום, ישיבה צריכה להיות "אקטיבית".
כדי שהתנוחה תיראה טוב, חייבים ליצור

**נקודות משען
ברורות.**



כאשר אתה מצטלם בישיבה,
תמיד תדאג לשני עוגנים - אחד
לרגליים ואחד לידיים.

מצטלמים

בישיבה #3 - עוגנים



צריכים להיות עוגנים:

מרפק על הברך, יד על הירך, גב שנוגע בעדינות
במשענת.

בלי זה - הגוף נראה "מרחף".

עם זה - הוא נראה בשליטה.

מצטלמים

בישיבה #4 - ידיים

כשאנחנו יושבים, החלק התחתון של הגוף
הופך לסטטי יחסית - ולכן **תשומת הלב**
עוברת באופן טבעי אל החלק העליון,
ובעיקר אל הידיים.
בדיוק בגלל זה, בישיבה חשוב במיוחד לתת
לידיים תפקיד ברור וטבעי בתוך הפריים.



מצטלמים

בישיבה #4 - ידיים

בישיבה - לידיים יש תפקיד מכריע.
הן לא רק "שם" - הן מוסיפות עומק, כוונה,
והופכות את התמונה ל**משהו שמרגיש חי ולא מתוכנן**.



מצטלמים

בישיבה #4 - ידיים

ידיים שמוטות או מוסתרות עלולות לשדר חוסר ביטחון וחוסר נוכחות.

במקום זה, תשתמש בהן כדי להוסיף עניין, מסגרת וטקסטורה לתמונה.

אחיזה קלה במרפק, הישענות קדימה עם ידיים משולבות, משחק בשרוול או אחיזה בכוס - כל אלו פעולות קטנות שהופכות ישיבה פשוטה לתמונה עם הרבה יותר סטייל ונוכחות.



מצטלמים

בישיבה #4 - ידיים



לשבור את הקיפאון
- ניהול רגליים
בישיבה
אחת הטעויות
הנפוצות ביותר בצילום
בישיבה היא להציב את
שתי הרגליים באותה
תנוחה, גובה וזווית.

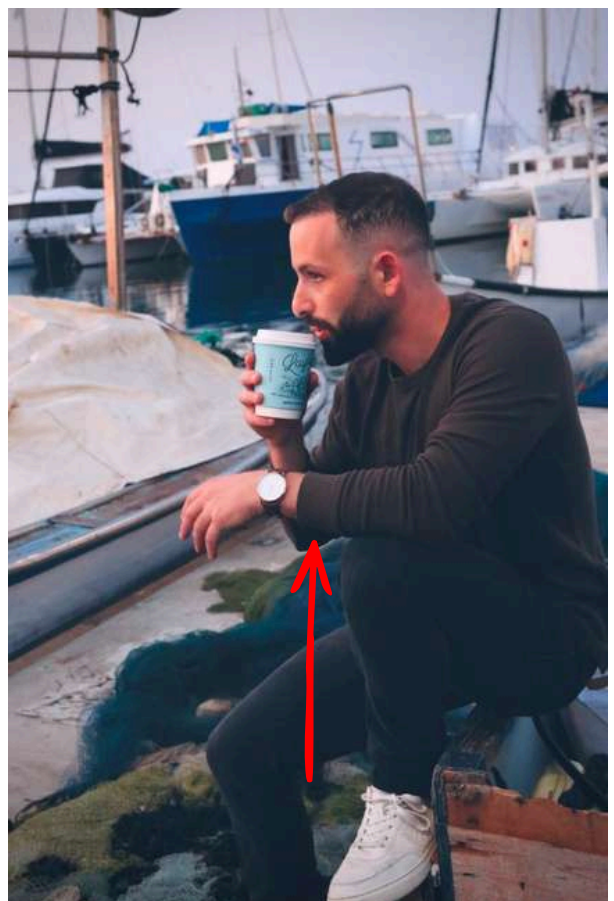
זה אולי מרגיש טבעי,
אבל במצלמה זה יוצר
מראה נוקשה, סימטרי
וחסר חיים.

מצטלמים

בישיבה #5 - דינמיקה של הגבהים

כדי להכניס חיים לפריים, חשוב לשבור את הסימטריה וליצור הבדלי גובה בין הרגליים והברכיים.

אפשר למשוך רגל אחת פנימה, למתוח את השנייה קדימה, לשלב רגל על רגל או להרים מעט את העקב.



מצטלמים

בישיבה #6 - רהיטים



כדי להוציא תמונה
חזקה, אל תתן לרהיט
"לבלוע" אתכם -
השתמשו בו
לטובתכם.

רכינה קדימה:
ישיבה על קצה הכיסא
והישענות קלה קדימה
עם פלג הגוף העליון.
התנוחה הזו משדרת
מעורבות, נוכחות
ואנרגיה טבעית יותר
מול המצלמה.

זה תמיד עניין של שליטה -
בפריים, בשפת הגוף,
ובסביבה שבה אתה מצטלם.

מצטלמים

בישיבה #7 - 45 מעלות

זווית של 45 מעלות:

ישיבה מעט על הצד
והפניית המבט חזרה
אל המצלמה יוצרת
עומק, שוברת את
החזיתיות - ומעניקה
לתמונה מראה טבעי
ומעניין יותר.



מצטלמים

בישיבה #8 - הגבהה טבעית



שימוש בשרפרף גבוה:

מאפשר ליצור הבדלי גובה טבעיים בין הרגליים -
רגל אחת גבוהה והשנייה נמוכה - מה שמוסיף
דינמיות וזרימה טבעית יותר לפריים.

מצטלמים בישיבה - חוק ברזל

חוק הברזל: אל תקרסו לתוך הישיבה
כשאתה שוקע אחורה, מעגלים כתפיים או
מורידים את הראש - התמונה מיד משדרת
עייפות וחוסר נוכחות.

בצילום, ישיבה טובה צריכה לשדר רוגע נשלט:
גב ארוך, גוף פתוח ואנרגיה חיה גם בתוך
הנינוחות



ישיבה

מה משדר חוסר ביטחון?

בזמן ישיבה, השתדל להימנע מתנוחות "סגורות" שבהן אתה מחבק את עצמך - כמו שילוב ידיים חזק, כתפיים שנכנסות פנימה או גוף שמתכווץ אל תוך עצמו.

תנוחות כאלה משדרות חוסר ביטחון, מגננה ולעיתים גם לחץ מול המצלמה.



לא תמיד לשדר חוסר ביטחון
זה דבר רע - לפעמים דווקא
מבוכה או פגיעות מוסיפות
אנושיות.

מצטלמים

מבימוי <-- למציאות



כשאתה קורא את המדריך הזה, יכול להיות
שלפעמים תחשוב לעצמך:
"זה נראה מבוים מדי... מי באמת יושב או עומד
ככה?"
אבל כדי שתנוחות ייראו טבעיות ולא מאולצות,
חייבים לשלב שלושה דברים:

מצטלמים

מבימוי <-- למציאות



- א. סביבה מתאימה** - תנוחה צריכה להתאים ללוקיישן ולסיטואציה.
- ב. לגיטימציה לפעולה** - לתת לגוף "סיבה" להיות בתנוחה הזו (כוס קפה, שיחה, טלפון וכו').
- ג. עוד אנשים בפריים** - אינטראקציה עם הסביבה והאנשים הופכת את הרגע לאמין וחי יותר.

ישיבה על הרצפה - למה?

צילומים על הרצפה הם אחד הסודות של תמונות
לייפסטייל טובות - הן משדרות נינוחות, חוסר מאמץ
וחיבור טבעי יותר לפריים.

אבל יש פה מלכודת:

ברגע שיורדים לרצפה, קל מאוד לאבד את המבנה
והנוכחות של הגוף.





כשאתה יורד לרצפה, אתם נראים פחות "רשמיים"
ויותר נגישים. זה יוצר תחושה של רגע אמיתי ולא של
פוזת מול מצלמה.



מטלות בית ז'

עבודה בישיבה מול המצלמה?

א. ישיבה שבירת סימטריה - בקש מחבר לצלם אותך ב־2 גרסאות:

- א. ישיבה סימטרית - שתי הרגליים באותו גובה וזווית
 - ב. ישיבה א־סימטרית - רגל אחת קדימה/גבוהה יותר, שינוי בזווית הברכיים והידיים
- לאחר מכן השווה בין התמונות ובדוק:
באיזו תמונה אתה נראה טבעי, משוחרר ודינמי יותר.

ב. ישיבה שימוש בידיים - צלם 2 גרסאות של אותה תנוחה:

- א. ידיים ללא תפקיד ברור
 - ב. ידיים עם פעולה טבעית אחיזה בכוס, משחק בשרוול, יד על הברך, טלפון וכו'
- השווה בין התמונות ובדוק:
באיזו תמונה אתה נראה טבעי, נינוח ובעל יותר נוכחות.
- ☞ מומלץ להעלות את התוצאות ל־"המעבדה" ולקבל פידבק.



אל תהיה קשוח עם עצמך

יצאה לך תמונה סבבה, אבל בישיבה אתה נראה קצת שקוע, סגור או כאילו לא ממש מצאת את המקום שלך מול המצלמה?

בדיוק בשביל זה הכנתי לך **פרומפט AI** שמנתח את תנוחת הישיבה שלך ומזהה מה מוריד ממנה - מהידיים והרגליים ועד נקודות המשען ומנח הגוף. אם יש מה לתקן, הוא יוצר גרסה שבה אתה נראה נינוח, בטוח ונוכח יותר, בלי להפוך אותך למישהו ש"עושה פוזה".



את הפרומפט הזה, שיזהה מה לא עובד בתנוחת הישיבה ויתקן אותה כך שתיראה טבעית, נינוחה ונוכחת יותר, תמצאו בספרייה שלנו.

פשוט לחצו על „העתק פרומפט“, העלו אותו ל-GPT יחד עם התמונה שלכם - וה-AI ינתח את מנח הגוף, הידיים, הרגליים ונקודות המשען, ויתקן רק את מה שבאמת צריך, לפי העקרונות שלמדתם בפרק.





**אם הגעת עד לכאן, אני בטוח שהמדריך הזה
פתח בפניך עולם שעד היום כנראה לא
הקדשת לו יותר מדי מחשבה.**

**עכשיו אתה כבר מבין שלהיראות טוב בתמונה
זה לא עניין של מזל או של להיות "פוטוגני" -
אלא לדעת איך לעבוד נכון מול המצלמה.**

רגע 😊 יש לי עוד משהו בשבילך...

אני רוצה לפנק אותך במתנה שווה במיוחד - ספר
קומפוזיציות הגדול עם עשרות קומפוזיציות צילום
ורעיונות שתוכל ליישם בבתי קפה, בברים, עם
חברים ובעוד המון סיטואציות.
וכדי לקבל אותו, אני לא רוצה ממך כסף. רק דקה
מזמנך...



מה שאני מבקש הוא לגלוש למודעה שדרכה עוד
גברים מגיעים למדריך הזה באינסטגרם או
בפייסבוק, **ולכתוב בתגובות** בכמה מילים מה
חשבת על המדריך ומה לקחת ממנו.
אני קורא ומגיב על כל חוות דעת, והתגובות שלכם
נותנות לי את הדלק להמשיך להשקיע וליצור עוד
מדריכים, כלים ותכנים שיעזרו לכם להיראות טוב
יותר מול המצלמה.

דקה מזמנך - והספר ממני,
במתנה.

 **להגיב למודעה בפייסבוק**

 **להגיב למודעה באינסטגרם**