Så meget overrasker kameraet i iPhone X

DIGITAL FOTO

NR. 2/2018 | 87,95 KR.

NU MED FLERE SIDER OM LIGHTROOM

ALT DET KAN VI FOTOGRAFER GLÆDE OS TIL I **2018**

Sådan mestrer du de 4 STORE

→ Makro → Portræt
→ Natur → Landskab

NATUR-FOTOGRAFEN DER FALDT FOR ANTARKTIS

Læs interviewet, og tag med derned på læserrejse

11.01.18-31.01.18 | UBD 10216 | Returuge 5 | Kr. 87,95

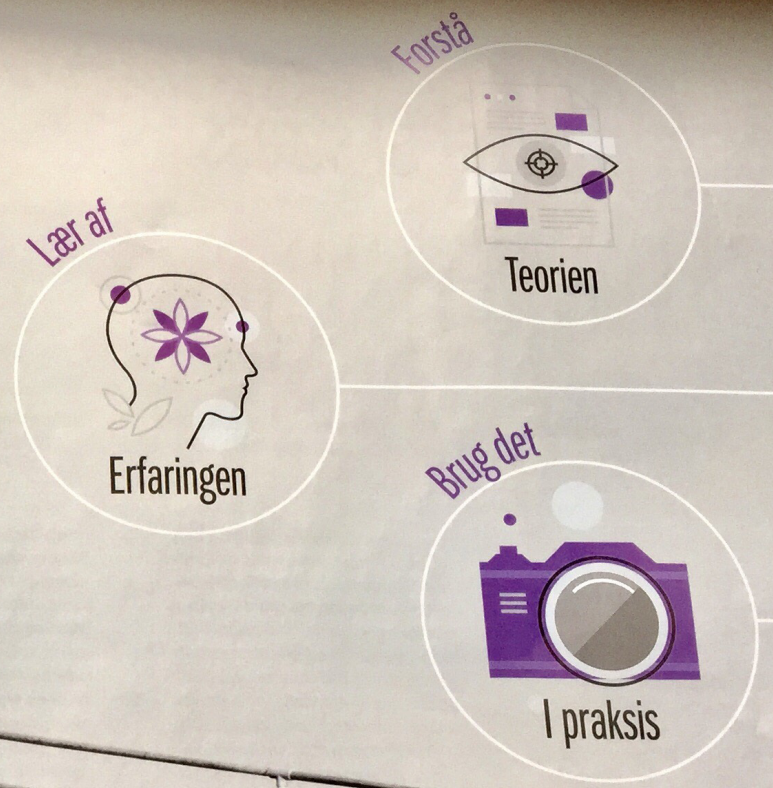
5 701862 000331 00002

7X FULL-FRAME I ÅRETS TOPBRAG
– til dig, der bare vil have det bedste

Fotografér dig til indre ro

SKREVET AF // MARTIN PALDAN

Dit kamera kan mere end at give dig gode billeder. Det kan også forebygge stress. Vi spørger en psykolog og en erfaren fotograf hvordan og sender vores mand i marken for at afprøve teorien.



Det urolige vand forsvinder helt i Paul Sanders' lange eksponering af et havnebad i Brixham i Sydengland.

Når du er ude at fotografere, er det sikkert jagten på det gode billede, der optager dig mest. Men ved at prøve en helt ny tilgang til fotografering kan du også få bugt med stress og opleve den indre ro, der opstår, når du glemmer alt om ambitionerne og giver din fulde opmærksomhed til det, du laver lige nu. Ligesom nogle løber en tur eller hører musik for at få tankemylderet til at fordampe, kan fotografering nemlig også bruges som afstresning, hvis du flytter fokus fra komposition og teknik over på, hvordan det konkrete øjeblik føles. Det siger blandt andre Iben Larissa Jørgensen, der er autoriseret psykolog og behandler folk for stress, angst og depression.

"En aktivitet som fotografering kan være med til at hjælpe os med at være i nuet. Det er et godt udgangspunkt for at lære os selv bedre at kende og med tiden endda blive bedre i stand til at håndtere stress og bekymringer i andre krævende situationer i livet," siger hun.

En anden vej til gode billeder

Det er ikke ligegyldigt, hvordan man griber fotograferingen an, hvis man vil bruge sin hobby til at finde ro i sig selv. Iben Larissa Jørgensen insisterer på, at man ikke samtidig med sin afstressningsøvelse skal have en mission om at få fantastiske billeder med hjem. I stedet skal man lade sig guide af sine impulser og glemme alt om, hvordan det færdige billede kommer til at se ud.

Det virker måske unaturligt for passionerede fotografer, men heldigvis kan man sagtens ende med overraskende gode og anderledes resultater, selv om man ikke stiler efter perfekte billeder. Det er fotografen Paul Sanders et levende eksempel på. Han har bekæmpet en depression ved at glemme alt om teknikken og fokusere på nuet, når han fotograferer landskaber med lange lukkertider. Nu underviser han andre i at gøre det samme, og du kan læse om hans personlige rejse på næste opslag.

Vi skal også ud og prøve det af, så vi sender en actionfotograf, der er vant til at fotografere svedige sportsfolk, ud på en helt anderledes fototur. Som du kan se på hans billeder, kan man sagtens både få gode fotos og stresse af på samme tid.

Vores test

I praksis

Martin Paldan

Vi sendte actionfotografen Martin Paldan ud på en fototur, hvor missionen lød: Vær nærværende, og lad sanserne bestemme. For at det ikke skulle handle om at få perfekte billeder lod Martin sit actionfotoudstyr med flash og store, lysstærke optikker blive hjemme. I stedet nøjedes han med at medbringe et Canon EOS M6 og et mindre stativ.

BADEBROEN FRA STRANDEN

STRESSNIVEAU 7

"Jeg går ned i metroen og stiger på det første tog, der kommer. Jeg lader tilfældet bestemme, om jeg kommer til stranden eller i skoven. 20 minutter senere står jeg i sandet og spejder ud mod havet. Der er mange mennesker, der er ude for at gå tur, og luften er frisk, mens himlen er grå. Havet er altid lokkende for en fotograf, og der går ikke mange minutter, før jeg har taget de første billeder. Kompositionen er helt enkel, og jeg er meget bevidst om beskæringen. Det er svært at lade være med at tænke "hvad nu, hvis jeg gjorde …"."

SLØRET BEN PÅ BRO

STRESSNIVEAU 4

"Jeg er tiltrukket af badebroen og vil gerne helt ud for enden. Men inden jeg når derud, bliver jeg fanget af trapperne på siden af broen. Jeg sætter kameraet på broen og hører pludselig skridt bag mig. Jeg når lige at tænde kameraet, da en kvinde spadserer forbi. Klik! Et hurtigt vildskud i kassen. Spontant og ukontrolleret. Jeg tjekker skærmen og opdager til min overraskelse et fint skud. Havde opgaven været en anden, kunne jeg godt finde på at blive siddende og forsøge at lave flere lignende skud, men jeg er taknemmelig for øjeblikket og fortsætter."

SPRÆKKER I CEMENT

STRESSNIVEAU 2

"Jeg indrømmer, at tankerne har kværnet lidt, mens jeg har slentret i sandet. Jeg kommer nemt til at tænke på "det gode billede", der egentlig mest er styret af min forestilling om, hvad andre vil synes om billedet. Jeg fortsætter min tur og fotograferer en sprække i cementen, der fanger min opmærksomhed, uden at vurdere, om billedet bliver godt eller dårligt. Nærværet bliver mere intenst, da det går op for mig, at billederne ikke er vigtige. Det er som at synge med på yndlingssangen i bilradioen. Ingen bedømmelse, blot tilstedeværelse."

KRAGE DER FLYVER

STRESSNIVEAU 3

"Jeg har sat kameraet til en gennemsnitlig indstilling, der sikrer en god eksponering, men uden at tænke kreativt over mine valg. Jeg kunne lige så godt have skudt med en mobiltelefon. Det bliver, som det bliver, tænker jeg og skyder løs på en krage, der letter ud over bugten. Det er befriende bare at skyde på denne måde. Uden filter, fristes jeg til at sige. Men som fotograf er det svært helt at slippe tøjlerne. De erfaringer, jeg har samlet gennem tiden som fotograf, gør, at jeg intuitivt reagerer på visse elementer. For eksempel en fugl, der letter.

FRØSTANDE NEDEFRA

STRESSNIVEAU 1

"Jeg tiltrækkes af et krat med tørre, slanke planter og runde, stikkende frøstande. De er smukke i deres enkelhed, og jeg vandrer rundt om dem og betragter dem. Kameraet kommer frem, og da jeg intuitivt prøver et skud nedefra og lige op i luften, fornemmer jeg at have fanget deres skønhed. Jeg kan se, at mange af skuddene har en fin stemning, som jeg ikke havde fanget, hvis ikke jeg gav mig tid til at sanse. Øvelsen har vist mig, at man får øje på helt nye motiver, samtidig med at man slapper af og falder til ro, når man er i nuet."

Martin Paldan søgte instinktivt mod havet for at finde indre ro, men man kan også gå en fototur i byen eller i skoven.

PRØV DET SELV

→ Gå en tur uden at planlægge ruten, og tag dit kamera og et enkelt objektiv med. Du kan også bruge din smartphone – udstyret er ikke vigtigt.

→ Vær opmærksom på de ting, du går forbi. Lad instinkterne tage over, og klik spontant på udløserknappen, når du ser noget, der tiltaler dig.

→ Glem alt om, hvad du forestiller dig, at andre mener om dine billeder. De er gode, hvis du føler, at de viser noget om øjeblikket, da du tog dem.

Sagde farvel til stress

Erfaringen

Paul Sanders

Indtil 2011 var britiske Paul Sanders billedredaktør på avisen The Times. Det travle job gjorde, at han gik ned med depression og måtte sige op, men han var ikke klar til at opgive livet som fotograf. I stedet fandt han en helt anden måde at fotografere på, der hjalp ham med at få indre ro.

?

HVORFOR FORLOD DU DIT JOB SOM BILLEDREDAKTØR?

!

"Jeg følte, at der var vigtigere ting at opnå end at jagte status og materiel velstand. Da jeg var billedredaktør, havde jeg ingen tid med min familie og endte med at blive skilt. Jeg led af søvnløshed, depression og angst og havde spiseforstyrrelser på grund af stress. Jeg skulle dagligt gennemgå omkring 17.000-20.000 fotos, og jeg var samtidig ansvarlig for, hvordan mine underordnede havde det. Det blev for meget for mig, og jeg indså, at jeg var nødt til at lave noget andet."

?

HVORDAN KOM DU VIDERE, PROFESSIONELT OG PERSONLIGT?

!

"Jeg begyndte at fotografere landskaber, primært med lange lukkertider, og undervise andre fotografer i mine metoder. Nu har jeg fået passionen tilbage. Jeg ser billeder overalt og bliver begejstret, når almindelige hverdagsobjekter pludselig fremstår med en særlig skønhed. Den tekniske side af fotografering interesser mig stort set ikke, og jeg er heller ikke interesseret i at få følgere og fans på de sociale medier. Mine billeder er skabt med hjertet og er udtryk for, hvordan jeg har det."

?

HVORDAN HAR DIN TILGANG TIL AT FOTOGRAFERE ÆNDRET SIG ?

!

"Mens jeg sætter kameraet til at lave en lang eksponering, skriver jeg mine tanker om billedet ned i en skitsebog, jeg altid har med. Det hjælper mig med at huske, hvilken sindstilstand jeg var i, så jeg senere kan reflektere over, hvad jeg ville sige med billedet. Jeg laver en simpel tegning af billedet og noterer følelser, stemninger og tilfældige ting, der falder mig ind. Det kan være fuglenes fløjten eller et minde, jeg kommer i tanker om. Jeg skriver ingen tekniske detaljer."

?

GÅR DU ALDRIG EFTER AT VÆRE PÅ DET RETTE STED PÅ DET RETTE TIDSPUNKT?

!

"Vi er altid på det rette sted på det rette tidspunkt. Ofte er det bare sådan, at vi ikke ser motiver, fordi vi er distraheret af livet. I stedet for at bekymre mig om at være på rette sted benytter jeg mig af de ting, naturen og livet præsenterer, og arbejder med det. Da jeg var nyhedsfotograf, var der helt sikkert øjeblikke, hvor det var vigtigt at få skuddet, men i dag handler det om, at jo mere afslappet jeg er, jo mere er jeg til stede og fanger nuet i stedet for at jagte det perfekte billede."

?

HVAD LÆRER DU DINE KURSISTER OM FOTOGRAFERING OG MINDFULNESS?

!

"Jeg lærer dem, at det handler om at føle sig forbundet til fotografiet ved at være vågen og bemærke de ting, der omgiver dig. For mange af os er fotografiet en destination – "jeg skal til Skotland for at fotografere et bjerg" – men ved at være til stede og vågen bliver du måske tiltrukket af noget, der kun taler til dig. Det handler altså om at være åben for oplevelsen i stedet for at være fokuseret på det endelige billede. Uden oplevelsen har billedet ingen betydning for mig."

Paul Sanders brugte en lukkertid på 13 minutter til at fange sin rolige sindsstemning ved Winchelsea i Sydengland.

KOM PÅ WORKSHOP

→ Hvis du har fået lyst til at prøve Paul Sanders' tilgang til fotografi, kan du lære mere på hans workshop "Langtidseksponeringer og mindfulness", der afholdes på bestilling i Storbritannien.

→ Her lærer man teknikken til at optage langtidseksponeringer, men der er fokus på at udvikle kursisternes forhold til fotografi gennem nærvær og tilstedeværelse og på at opleve nye måder at se verden på.

SE MERE HER:
paulsanders.biz