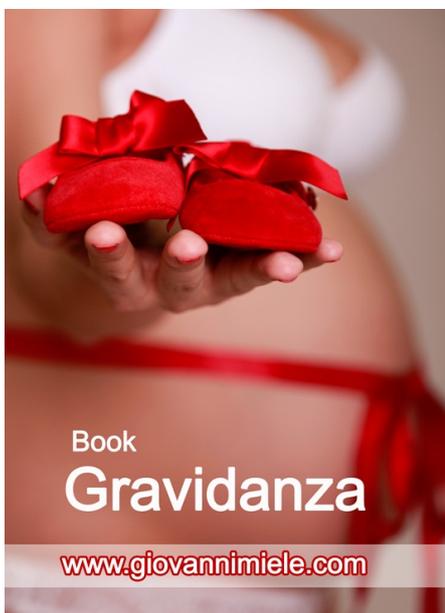




Realizza le foto della tua Gravidanza



La gravidanza: cambiamenti fisici e psicologici

Dici gravidanza e dici: amore, dono, sorpresa. In una parola: vita. E quindi anche cambiamento, sia fisico che psicologico. Dal primo punto di vista si modificano la circolazione, il metabolismo, il funzionamento del fegato e dell'intestino, l'aspetto interno di tutti gli organi e perfino la struttura scheletrica. Psicologicamente invece si va da un momento iniziale di shock (accompagnato da senso di stanchezza, nausea, cambiamenti di umore) alla serenità e al benessere tipici del secondo trimestre, fino alla fatica e all'ansia dell'incontro col "bambino reale" che dominano gli ultimi tre mesi della gravidanza.



La gravidanza ai tempi di Google, Facebook e delle App

La gravidanza è certamente un momento intimo e molto privato, tanto nella vita di una donna quanto nella dimensione della coppia, ma è anche un evento sociale, e come tale strettamente legato ai cambiamenti culturali che sempre caratterizzano le varie epoche storiche.

Basti pensare a quanto si sono trasformate la percezione e il significato della genitorialità e dell'infanzia anche solo nell'ultimo secolo.

E in un'epoca tanto votata alla tecnologia, come quella attuale, è normale che imperversino anche le applicazioni dedicate alla maternità. Tra le cinque più scaricate e utilizzate in Italia, tre sono concentrate soprattutto sulla dimensione fisica (**Pregnancy Workout Advisor**, **Beautiful Belly Pre e Postnatal Yoga**, **Kegel Trainer**), che ti permetteranno di trovare consigli sui tipi di esercizi per allenarti durante i tre trimestri; **iMamma** ti aiuta ad avere tenere traccia di tutto l'andamento della gravidanza (e quindi saprai sempre gli esami fatti e da fare, potrai controllare il peso tuo e del feto, i suoi movimenti, e tanto altro); e infine **CineMama**, che è l'app che dovrai scaricare se vorrai un filmino della pancia che cresce (con una foto ogni giorno alla fine ricaverai uno stop-motion).

Le foto in gravidanza

E questo ci porta dritti dritti alla questione delle foto di questo lungo periodo di attesa.

Innanzitutto capirai che questi scatti riveleranno molto delle tue sensazioni in merito alla maternità: se riesci a vivere il momento con serenità o se ti lasci soverchiare dalle ansie; come sperimenti i cambiamenti legati alla tua fisicità; di che natura sono le proiezioni che elabori (sia rispetto al tuo nuovo ruolo di genitore, che rispetto all'idealizzazione del bambino che verrà).



Potrai decidere di rivolgerti ad un fotografo professionista, oppure realizzare da sola un servizio fotografico pre-parto: l'importante è lasciare memoria, anche visiva, di questo periodo essenziale, che cambierà in maniera radicale la tua vita e la tua stessa persona.

Ma passiamo ad alcuni aspetti da tenere in considerazione quando realizziamo degli scatti in gravidanza.

Tipo di illuminazione giusta per le foto



Il vantaggio di realizzare degli scatti in uno studio fotografico è poter godere dell'uso sapiente di attrezzatura professionale, a partire dalle luci che vengono adoperate (generalmente: tre luci sistemate ai lati e dietro al soggetto a due o tre metri di distanza, e un set di illuminazione, magari un softbox, collocato a tre/quattro metri di altezza).

Le luci artificiali sono indispensabili per la fotografia in studio, perché consentono di controllare appieno l'illuminazione, di standardizzare il processo di scatto e di ottenere una qualità costante e prevedibile, con un tempo notevolmente ridotto rispetto a se si dovesse di volta in volta empiricamente sperimentare la combinazione di luci da adottare.

Tra le luci artificiali utilizzate per i set fotografici figurano:

- **le luci a incandescenza** (o lampade al tungsteno): emettono luce continua, hanno una potenza non molto elevata (ma sufficiente per scattare con una macchina digitale), producono molto calore, richiedono un notevole dispendio di energia elettrica, consentono un ottimo bilanciamento del bianco e una riproduzione fedele dei colori, e rappresentano un'economica e pratica alternativa alle luci flash
- **le luci flash:** emettono un rapido lampo luminoso e possono essere monotorcia o generatori con torce. I primi sono compatti, più economici, ma meno potenti; i secondi sono più potenti, più pesanti, e più costosi, ma hanno una maggiore varietà di tipi di torce. I flash dispongono poi di una vastissima gamma di accessori per modellare il fascio luminoso
- **i flash portatili a batterie:** dedicati alle reflex, possono essere combinati con diversi accessori per modellare la luce, hanno il vantaggio di essere comandati con sistemi wireless, di non richiedere alcuna misurazione (l'automatismo della fotocamera sistema l'esposizione e il bilanciamento del bianco), e di essere abbastanza economici; il difetto è la loro scarsa potenza, ovviata però dai sensori digitali
- **le luci fluorescenti ad alte prestazioni:** tubi contenenti gas e sostanze fluorescenti che, al passaggio di corrente elettrica, producono una luce continua fredda, sono prive di sfarfallio (talvolta connesso a questo tipo di luce), e hanno una grande costanza nella qualità del colore, non sono molto potenti, ma il loro consumo energetico è minimo e producono poco calore.
- **le luci a led:** luci continue che producono poco calore e consumano poca energia, ma anche una scarsa potenza luminosa, tanto che attualmente vengono adoperate soprattutto per fotografare oggetti di piccole dimensioni.

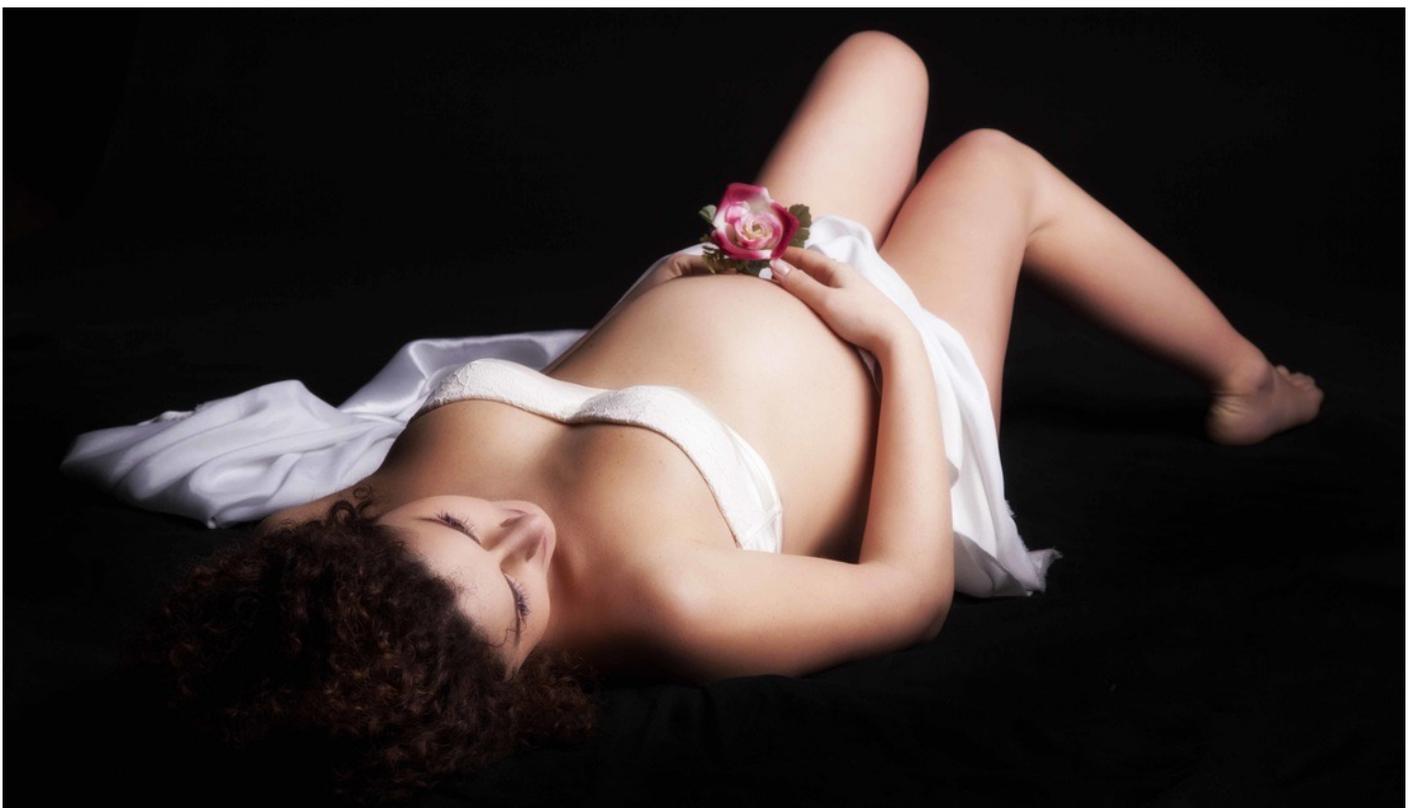
Ma a questo punto ti starai chiedendo: **“i flash possono dar fastidio al bambino nel pancione?”**

Onestamente amica? La risposta non è facile! Alcuni sostengono che anche in pancia i bambini vedano già la luce e che quindi degli sbalzi così forti potrebbero quanto meno essere fastidiosi, per cui sarebbe meglio optare per delle luci fisse, non puntate direttamente sulla pancia; altri ritengono che lampeggiare per un tempo brevissimo (1/250sec è l'intervallo di un flash) non può certo danneggiare la vista del feto, che tutt'al più percepisce solo un cambiamento esterno e a limite muove le palpebre come reazione istintiva (stesso effetto di una passeggiata della mamma all'aperto in pieno giorno).

In effetti, la scienza ha dimostrato che già nel grembo materno gli occhi di un bambino sono sensibili alla luce: lo prova il fatto che al settimo mese di gravidanza, se si fa lampeggiare una luce potente sull'addome della mamma durante un esame ecografico, il feto risponde a questa stimolazione socchiudendo le palpebre.

Che ciò però possa costituire un pericolo non è dato ancora saperlo. Proprio per questo io sostengo che la cosa migliore è la prudenza e impiego durante gli shooting con le future mamme dei diffusori softBank che ammorbidiscono il flash aumentando la superficie illuminata e rendendola così meno aggressiva. Al contrario i flash delle fotocamere amatoriali, molto piccoli, producono una luce dura, per cui se proprio vuoi scattarti da sola delle foto durante la gravidanza rinuncia al flash (o comunque evita di puntarlo direttamente sul pancione).

Se invece ti fotografi in esterna, prova a fare come Kristin Rachelle (professionista di San Diego): *“Il mio momento preferito per fotografare è un'ora prima del tramonto. La luce è davvero magica, allora”*.





Che sfondi si usano per un book fotografico in gravidanza.

La scelta del tipo di fondo è di grossa importanza: spesso determina addirittura la buona riuscita di una foto.

Se decidi di ambientare i tuoi scatti in un luogo chiuso ti consiglio di evitare sfondi disordinati, poco armonici, con colori troppo chiassosi, e di scegliere invece un divano, tonalità chiare, lenzuola ben stirate, pareti luminose e prive di troppi quadri, mensole, foto e cose del genere. Se scegli di fotografarti nuda o seminuda ti suggerisco di optare per un fondo grigio.

Se invece decidi per una location esterna non hai che l'imbarazzo della scelta (spiaggia, bosco, giardino, parco pubblico):

l'importante è che si tratti di un luogo con una buona illuminazione naturale, in modo da evitare il flash (sia per la sicurezza del feto, sia perché se non sai utilizzarlo a dovere rischi di appiattire lo scatto).

Al contrario, se ti rivolgi ad un professionista del settore, questi adopererà un fondale **continuo** (che non presenta stacchi tra il primo piano e il fondo dell'inquadratura), incurvandolo verso l'alto. I **fondali saranno generalmente di colore chiaro** (anche per facilitare lo scontorno digitale): quello bianco è adattabile a tutte le situazioni, quelli colorati (ottenuti puntandoci contro una luce colorata) saranno utilizzabili solo se il soggetto è sufficientemente distante dal fondo. Per evitare che il soggetto proietti ombre sul fondo il fotografo potrà impiegare come fondale una lastra di PVC opalino illuminata da dietro, oppure un tavolo luminoso: le ombre saranno così schiarite (spesso completamente annullate) dalla luce bianca. **Anche il fondo nero è utilizzabile**, visto che concentra l'attenzione dell'osservatore sul soggetto, ne mette in risalto i colori e ne facilita lo scontorno: ma in questo

caso sarà necessario far attenzione a non far sparire i bordi dell'oggetto nel fondale.

A prescindere dalla location che sceglierai, gli scatti che realizzerai in gravidanza, per essere realmente belli e riusciti, dovranno trasmettere **un'atmosfera di calore e familiarità**, una sensazione di **spontaneità e freschezza**.





Quali pose assumere per un book fotografico in gravidanza?

Un fotografo di grande fama, come Angelo Caligaris, nella sua mostra "Passaggio. Dal Corpo al digitale", presenta la metamorfosi di una donna in dolce attesa, in trenta sequenze fotografiche plasmate dalla luce incrostata e colorata e con un mutamento seriale. Tutte riprese con una fotocamera digitale. Grazie all'innovazione tecnologica si verifica così un doppio "passaggio" nel corpo femminile che viene osservato sperimentalmente nei suoi mutamenti organici e nella trasformazione da fotografia analogica all'occhio digitale che descrive la realtà nei minimi dettagli esaltando al massimo il grado d'informazione visiva. Certo, quando si è guidati da una

mano esperta, il risultato è sempre notevole. Ma anche da sole si può aspirare a degli scatti interessanti, cercando di assumere delle pose naturali e rilassate. Una di queste consiste nel mettersi di profilo, con alle spalle uno sfondo nero o neutro, e di fronte una lampada. Altra posa è la silhouette della pancia (foto in controluce dove si vede solo

la tua sagoma): in questo caso posizionati davanti a una finestra illuminata dal sole (niente flash), metti la macchina su automatico come se volessi fotografare lo sfondo illuminato e non il soggetto, quando senti il bip di messa a fuoco vira sul soggetto prima di pigiare fino in fondo. Altra posa sempre in voga è quella nella quale metti le

mani a forma di cuore sulla pancia: inutile spiegarla, è facilissima, ma sempre di grande effetto! Eppure, gli scatti più ricchi di empatia sono "in compagnia": quelli col tuo pancione in bella vista a fianco del papà o del fratellino, e quelli della tua bella rotondità di profilo che viene baciata (anche in questo caso dal papà o dal fratellino).

In generale, se sei in piedi l'ideale è mettersi di profilo o di tre quarti; da seduta ti consiglio di appoggiare le braccia allo schienale, per lasciare in primo piano il pancione.

Non solo la posa è importante per foto ben riuscite, ma anche l'abbigliamento: scegli abiti con i quali ti senti a tuo agio (metti in risalto la pancia senza strizzarla, ma non presentarti con un saio o una tunica in stile sacco di patate!), magari privilegiando colori neutri o tinte unite anziché fantasie stampate. Per evidenziare la pancia nuda opta per pantaloni con vita elastica e morbida e un top bianco o nero che copra solo il petto.



Mettere in risalto il pancione

E si amica mia, lo scopo è proprio quello! Che decida di fare da sola o di affidarti ad un professionista la protagonista sei tu in tutta la tua interezza, pancia compresa. Anzi, in primo piano! Ecco perché ti consiglio di dedicarti a questo book fotografico al 8° mese: oltre potrebbe essere più faticoso e più rischioso (il bimbo potrebbe decidere di fare una sorpresa e venire al mondo prima di quanto si sia previsto, e quindi addio allo shooting in gravidanza!), mentre prima sarebbe inutile (credendo che quando avrai la pancia grossa ti vergognerai di fare scatti deciderai di anticipare: otterrai l'effetto opposto, perché non si vedrà che sei incinta e sembrerai solo ingrassata!).

Il discorso è: la pancia c'è e si deve vedere, altrimenti questi scatti non hanno senso, dai retta a me! Per esperienza so dirti che tutte le donne che si lasciano sopraffare da (errate) convinzioni estetiche che le vedono troppo al di là dei canoni di bellezza convenzionale (e quindi di magrezza e perfezione), e non si sono concesse alla macchina fotografica durante questo periodo, non solo per gratificarsi e sentirsi gradevoli, ma anche per avere dei ricordi, per sé e per tutti quelli con cui li vorranno condividere (compreso il nascituro quando sarà più grande), si sono pentite.

Anche perché l'assurda convinzione di non essere fotogeniche, o comunque di venire male in foto, la posso già smentire a priori: lavorerò in postproduzione per celare le eventuali imperfezioni e smagliature, che tra l'altro verranno già camuffate dal make up professionale (mi raccomando: nel caso in cui volessi provarci tu prima di farti degli scatti da sola, abbi l'accortezza di impiegare solo prodotti di marca, acquistati in profumeria o meglio ancora in farmacia, scegliendo quelli formulati appositamente per la cosmesi delle cicatrici e dei cheloidi, ma privi di allergizzanti e naturali al 100%).

Il vantaggio dell'esperienza

È chiaro che anche da sola riuscirai a realizzare degli incantevoli scatti di te in dolce attesa. Ma è altrettanto evidente che tutte le luci, gli sfondi, gli obiettivi fotografici di cui ti ho detto in precedenza hanno dei costi talvolta proibitivi. Il loro stesso uso è piuttosto tecnico e implica competenze che la maggior parte delle persone non possiede. Come pure quelle legate all'utilizzo dei software di post produzione. Per non parlare dell'uso appropriato del make up (sia per correggere eventuali imperfezioni che per far risaltare i punti di forza), che non necessariamente appartiene a tutte le donne. E quindi, a questo punto, è il caso di valutare se non sia meglio rivolgersi ad un professionista (a patto che però abbia una consolidata e comprovata esperienza in materia di book fotografici in gravidanza). Soprattutto perché oggi si può godere di offerte molto interessanti: noi di M&G Studio, ad esempio, mettiamo a tua disposizione tutte le nostre conoscenze e capacità a partire da soli 129 euro!

Richiedi info per il tuo book fotografico in gravidanza
Professionale !!!

Chiama il 333 293 64 51

Per te il 10% in meno con il codice "ebook".

M&G Studio Fotografico

di Giovanni Miele

via Privata Ludovico Cavaleri, 8

20147 - Milano www.giovanmiele.com - e-mail info@giovanmiele.com