

## I si no som fotogènics? | 7 claus per aconseguir fotos naturals al teu casament

Són moltes les persones que quan imaginem el seu casament, pensen: "no sóc fotogènica, sempre surto malament a les fotos, no sé què faré aquell dia!".

Mai abans s'han posat davant d'una càmera i, potser, fins i tot se senten estranyes a l'imaginar-se en una sessió de fotos.

Si aquest és el teu cas: tranquil·la. **He treballat amb moltes parelles que arriben amb aquestes preocupacions**, i després, el dia del seu casament, aconseguen relaxar-se i perdre la vergonya. Fins i tot s'obliden que són allà!

Així és com surten fotos espontànies, amb expressions i gestos autèntics, i un resultat que els encanta. Perquè **la fotogènia sorgeix quan s'aconsegueix la naturalitat**.

Per això, en aquest article, vull ajudar-te a que puguis trobar la teva pròpia naturalitat. Que puguis arribar tranquil·la al dia del casament i, sobretot, que gaudeixis cada moment.



## Com aconseguir fotografies del casament espontànies i naturals?

Durant els preparatius del seu casament, moltes parelles tenen la mateixa preocupació:

*Com podrem tenir fotos naturals si no som fotogènics?*

A vegades arriben amb aquesta creença perquè creuen que surten malament a les fotos amb els amics o en els selfies. És a dir, en imatges de mòbil.

A més, quan parlo amb ells, **m'expliquen que la càmera els cohibeix.**

*Mai ens hem fet una sessió de fotos, no sabem què fer!*

I, saps què els dic? **Que simplement es deixin portar.** Perquè, quan les persones aconsegueixen relaxar-se, surten les fotos més naturals i boniques.

Però, qui ha d'ajudar a que això succeeixi és el fotògraf: ha d'**inspirar tranquil·litat i confiança, perquè les parelles puguin ser elles mateixes en tot moment.**

## (1) SESSIONS DE NUVIS DISTESES

Estic convençuda que **la fotogènia no té res a veure amb la perfecció.**

Ni, tampoc, amb la postura ortodoxa i la posi clàssica de nuvis ideals.

Sortir bé és sortir com tu ets, amb un somriure real de felicitat.

**Les expressions naturals de les cares diuen molt més que un posat clàssic.**

Si comprens això, i et deixes portar, t'asseguro que, siguis o no siguis "fotogènic", sortiràs bé.

Ara bé, com a fotògrafa, a l'inici de les sessions de parella, la meva missió consisteix a donar idees i suggeriments que ajudin als nuvis a estar tranquils i **oblidar-se que tenen una càmera al davant.**

Intento portar-los a un lloc en el qual estiguin sols, on no hagin d'estar pendants d'altres persones, i els suggereixo accions a fer: parlar entre ells, agafar-se de les mans, fer un passeig ...

A poc a poc, es van deixant anar, i llavors sí, **el meu rol com a fotògrafa passa a un segon pla.**

## (2) FOTOS DE PARELLA ESPONTÀNIES DURANT LA CELEBRACIÓ

Els reportatges de casament tenen també un component de fotografia documental, de captar moments efímers, que no es tornaran a repetir.

Les mirades, la postura i els gestos naturals de les mans expressen sentiments. I això no té res a veure ni amb la fotogènia.

Són fotografies que surten bé, **perquè són reals.**

És cert que a vegades les persones arriben plenes d'inseguretats. Però, després, quan es veuen en imatges captades espontàniament, se sorprenden.

Perquè **la fotogènia també sorgeix en fotografiar moments espontanis.**

## **Com fer front a les inseguretats davant la càmera**

Arribats a aquest punt, vull compartir amb tu un consell que espero que canviï la teva forma de pensar en el reportatge de casament, i és el següent: **baixa el nivell d'autoexigència.**

No siguis tan dura amb tu mateixa. Són només fotos!

El reportatge és un component més del vostre casament, **un dia per gaudir al cent per cent**, que us farà feliços cada vegada que ho recordeu junts i en família a mesura que passin els anys.

Moltes vegades, **quan parlo amb les parelles abans del seu gran dia, sorgeix alguna inseguretat relacionada amb un defecte que un d'ells pensa que té** (i dic "que pensa que té", perquè jo, en general, no ho veig).

Per exemple, a vegades no es tracta que surtin seriosos o amb els ulls tancats, sinó que se senten insegurs amb el seu nas, amb els seus braços, amb les dents o amb la seva figura.

Permete'm que et digui una cosa: això sol ser un filtre que s'afegeix la persona a si mateixa, perquè jo no acostumo a compartir aquesta sensació.

## **El secret està en ser tu mateixa**

Ara, com a fotògrafa, què els acostumo a recomanar? Per començar, que pensin en un vestit, un pentinat i un maquillatge amb el qual se sentin que són elles mateixes.

Seguint amb l'exemple dels braços: si et veuràs incòmoda amb els braços al descobert, pensa en portar una màniga que et doni seguretat.

D'altra banda, pots pensar la manera d'**accentuar allò que més t'agrada de tu**.

**Parla-ho amb els proveïdors perquè t'ajudin** amb el vestit, el pentinat i el maquillatge: segurament et donaran idees.

I, sobretot: aquell dia, **parla't interiorment en positiu per sentir-te el més serena i segura possible**. La naturalitat flueix, no és una cosa que puguem forçar, sinó que es crea quan la persona se sent relaxada.

## **Set claus per aconseguir fotos naturals al casament**

En lloc de preocupar-te massa per si sou o no fotogènics, et diré que, si busqueu un reportatge natural, **tots dos mireu d'estar molt en el moment present. I de gaudir-lo**.

Si estàs angoixada, **pensant que tot ha de sortir d'una forma perfecta, serà molt difícil que surtis bé a les fotos**, perquè et veuràs molt tensa.

La meva recomanació és que arribis el més distesa possible. **Sé que és un repte** (jo també m'he casat!) i per això vull compartir amb tu 7 claus per ajudar-te a aconseguir-ho:

### **1 – Escull un fotògraf que et doni tranquil·litat**

**Busca una persona que us acompanyi, us faci sentir còmodes i us ajudi a relaxar-vos**. Un fotògraf que us guïï i us deixi fer, perquè la calma i l'espontaneïtat es veurà després en les fotografies.

Això ho notaràs des de l'inici. Per exemple, **els preparatius solen ser un dels moments més difícils per fer fotos**. Per això, et caldrà un fotògraf que et doni idees: com agafar el ram, col·locar-te les arracades, moure't amb el vestit...

En definitiva, la fotografia de casament consisteix en captar moments i emocions. I, per viure i gaudir aquests moments, **és important que puguis sentir-te a gust amb el teu fotògraf, i oblidar-te de la càmera.**

## **2 – Fes una sessió pre-boda**

Si et preocupa el tema de la fotografia, l'ideal és fer una sessió pre-boda, perquè t'ajudarà a **guanyar lleugeresa i a estar a gust des del primer moment del teu casament.**

Ja hauràs establert una relació de confiança amb el fotògraf, i tots dos estareu més tranquils, sense cap por o tensió davant la càmera.

**Si no us és possible fer una sessió pre-boda, serà important que, de tota manera, tinguis una reunió amb el fotògraf.** Necessiteu veure-us en persona, conèixer-vos i començar a crear un vincle personal.

## **3 - Delega part dels preparatius**

**Tria una persona de molta confiança que t'ajudi, especialment, la setmana prèvia a la celebració.**

Pot ser el responsable de el lloc on celebri el banquet, una wedding planner o un familiar o amic proper. Qui tu prefereixis!

**El més important és que t'ajudi a minimitzar la càrrega mental i l'estrès, per tal d'arribar al teu dia el més tranquil·la possible.**

## 4 - Dedicat un temps de qualitat abans del casament

**Tria una activitat que et relaxi i apunta-la a la teva agenda** pels dies previs a la celebració. Per exemple, pots fer-te un massatge, o assistir a una classe de ioga si ho practiques habitualment.

També **hi ha parelles que programen una escapada pel cap de setmana anterior**, per buscar els seus moments de serenitat abans del gran dia.

## 5 - El dia del casament, comença els preparatius d'hora

Perquè el temps vola!

**A l'hora de fer el timing, afegix, com a mínim, un 50% més de temps que creus que trigaràs a fer alguna cosa.** És a dir, si necessites una hora per maquillar, calcula una hora i mitja, o dues.

Afegix un marge de temps extra a tot, perquè **si hi ha un retard o sorgeix qualsevol imprevist, disposaràs de temps per corregir-ho** sense haver de córrer.

És un repte molt gran sortir bé a les fotos quan el temps se't tira a sobre i vas estressada per no arribar. **Dóna't aquest marge d'error.** I, si després no ho necessites, millor! Però tu ja saps que el tens.

## 6 - Confia que tot anirà bé

I, encara que et sembli una paradoxa, **accepta l'imprevisible.** És a dir, la possibilitat que hi hagi coses que no surtin exactament com havies previst.

**Això pot ser un repte emocional molt gran**, perquè fa molt de temps que prepareu el casament.

Però, creu-me, més que mai, és important tenir una actitud flexible, per anar gaudint del moment present.

**No ha de ser tot perfecte**, sinó que **ha de ser autèntic**. Perquè l'autenticitat és el que més valorem les persones, i és el que ens arriba i ens emociona.

## 7 - Dedicat a viure i a gaudir de cada moment

Quan tens clar que comptes amb un fotògraf que sabrà **capturar tots aquests instants fugaçs, discretament**, darrere de l'objectiu, **només et queda dedicar-te a viure aquest dia tan especial**, que has estat preparant durant tant de temps.

Pensa: què és el que vols recordar del teu casament?

Els moments reals, espontanis, plens d'emoció. Aquests són els que alimentaran de sentit el teus records:

- L'abraçada amb un amic que va venir de lluny.
- El fet d'haver reunit tanta gent estimada.
- La felicitat de la teva àvia (que portava tota l'alegria de la festa als ulls...).

El reportatge del vostre casament no passa per ser o no ser fotogràfic, sinó per **captar-vos a vosaltres i a tot allò que viureu aquest dia**, un dels més feliços (i curts) de la vostra vida.

Potser sents que no surts perfecta, però no importa!

Jo estic convençuda que, quan **es capten moments autèntics, tothom és fotogràfic**.

I així és com s'aconsegueixen **imatges que parlen per si mateixes**. Que us permetran recordar, per sempre, el vostre dia, tal com va ser.



**Espero haver-te donat idees i transmès confiança per gaudir de les fotos del casament. Seran moments únics!**