

MIKSANG

CONTEMPLATIEVE FOTOGRAFIE



FILTERS

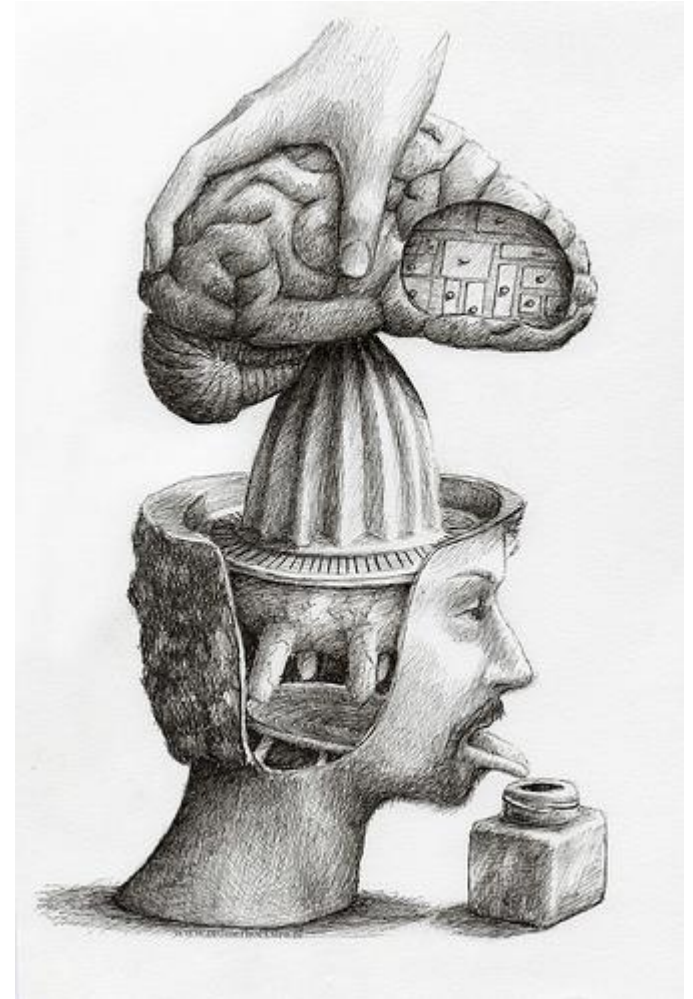
adapting information to your view of the world

Hoe kijk jij naar de wereld?

Weglaten

Vervormen

Generaliseren



FOTOGRAFEREN ZONDER OORDEEL

Laat je blik niet vertroebelen door:

verwachtingen of het een goede of slechte foto wordt

de techniek

een oordeel over het onderwerp, of het lelijk of mooi is

je bezig te houden met beroemd worden



HELDER WAARNEMEN

Plaats je hart, ogen en geest op één lijn.

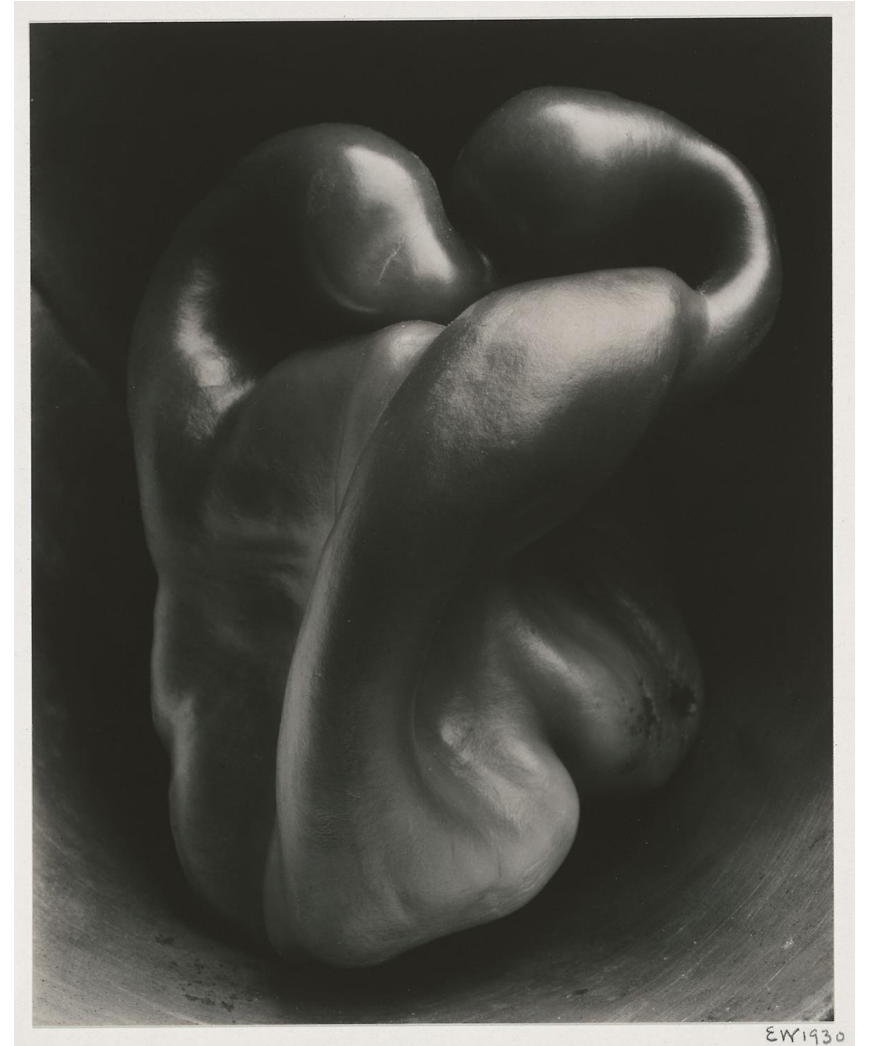
Stel je hart open en wees ontspannen, nieuwsgierig en aandachtig.

Wees aanwezig in het hier en nu.



BEKENDE FOTOGRAFEN

Edward Weston



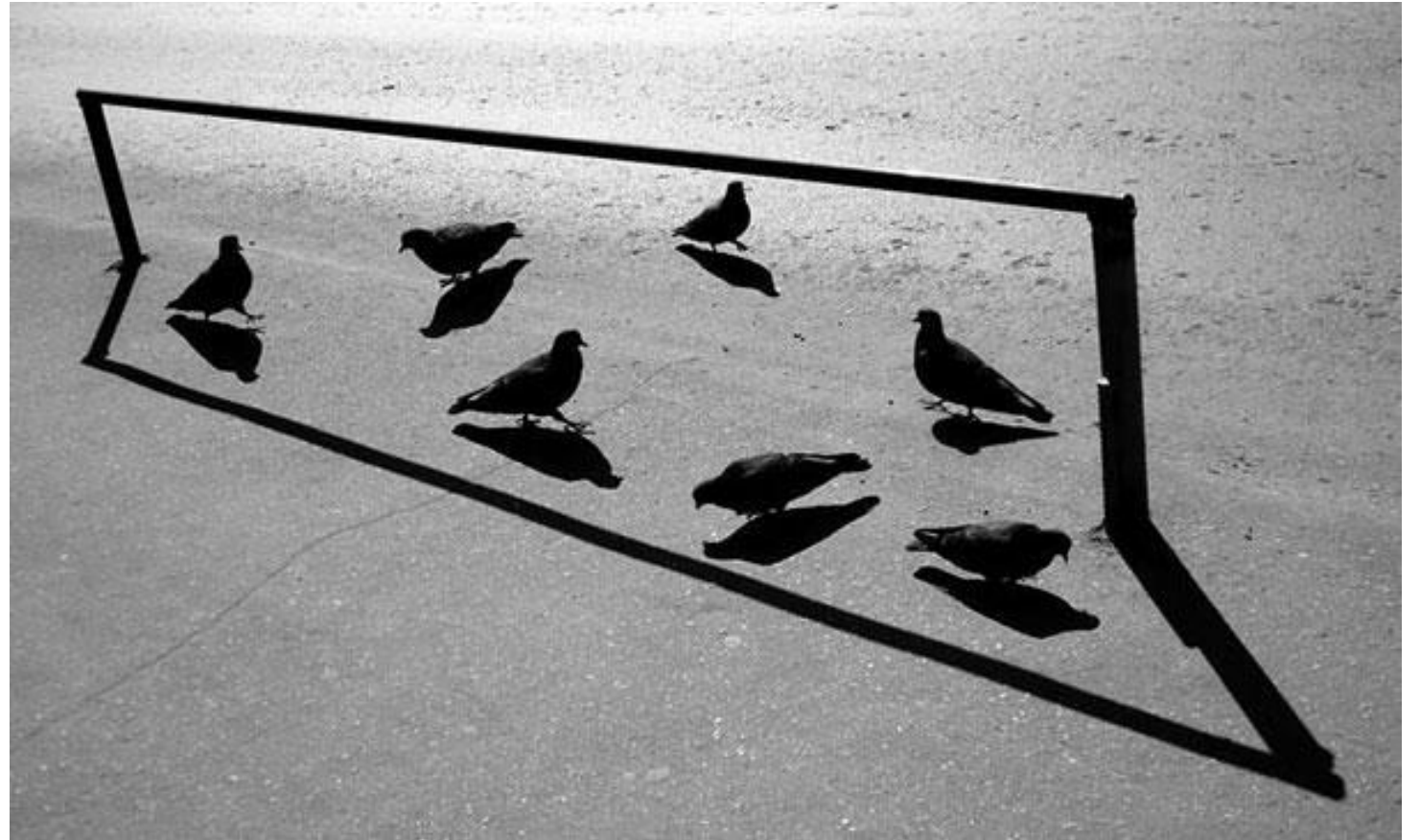
BEKENDE FOTOGRAFEN

Alfred Stieglitz



BEKENDE FOTOGRAFEN

Andre Kertesz



HEDEENDAAGSE FOTOGRAFEN

Michael Wood



HEDEENDAAGSE FOTOGRAFEN

Julie Dubose



HEDEENDAAGSE FOTOGRAFEN

Helen Vink



SCHOONHEID VAN HET ALLEDAAGSE

Andy Karr

*"We are not interested in the unusual but in
the usual seen unusually"*

Beaumont Newhall



LEEF ALS EEN KUNSTENAAR

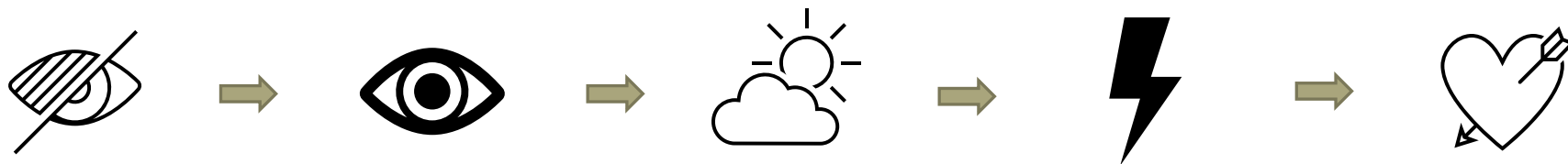
Echt **zien** kun je **voelen**

Leef in het moment

Leef met aandacht

Sta open voor het alledaagse

Laat je overvallen door de flits van waarneming



OBSTAKELS

Oordelen, boosheid en cynisme

Je bent gefixeerd op het onderwerp van je boosheid en blind voor details in je omgeving



Meditatie

Ambitie

Je bent gericht op het onderwerp van het verlangen en mogelijkheden deze te vervullen



Richt je op het hier en nu

Innerlijke dialoog

Er is geen ruimte voor creativiteit analyseert heldere waarneming helemaal stuk



Herkennen en laten het zijn voor wat het is

WEES NIEUWSGIERIG

Hoe nieuwsgieriger je bent ...

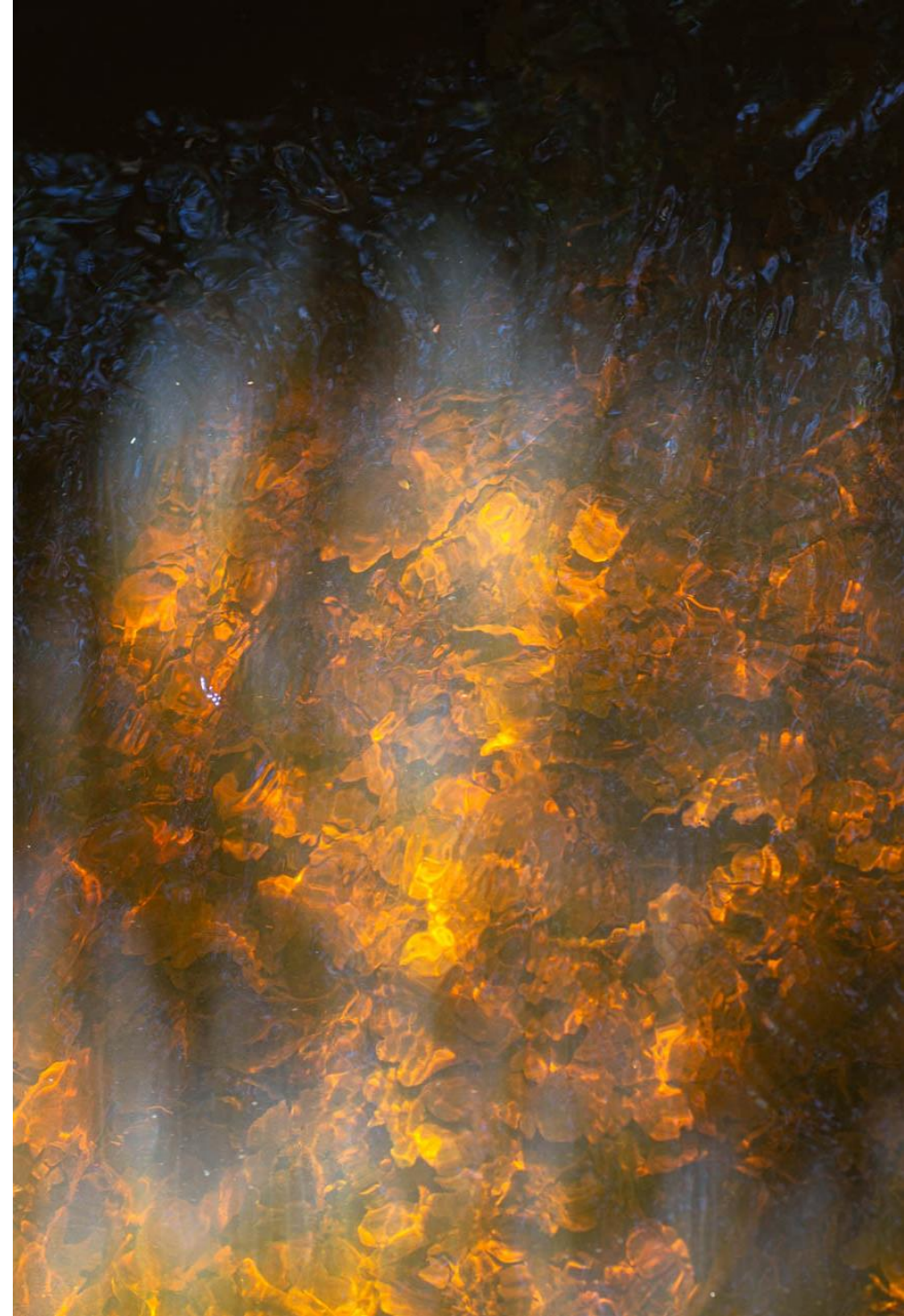
Hoe meer je open staat voor nieuwe ervaringen ...

Hoe meer je ziet

Wat heeft je geraakt?

Waarom heeft het je beroerd?

Achter beroering ligt de wereld van de alledaagse frisse waarnemingen



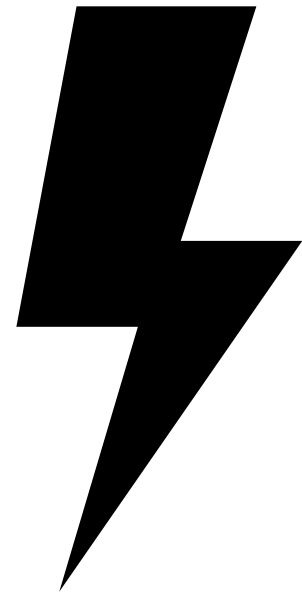
ZIEN



Opmerken
Conceptueel



Directe waarneming
Perceptueel



HET PROCES

FLITS VAN WAARNEMING

Plotseling

Als een schok

Direct

Scherp en schitterend

Helder zonder vertroebeling

Verstild

Desoriëntatie



FLITS VAN WAARNEMING

Aanwezig in het hier en nu

Komt uit het niets

Gebeurt vanzelfsprekend

Leer de flits van waarneming te herkennen



VISUEEL ONDERSCHIED

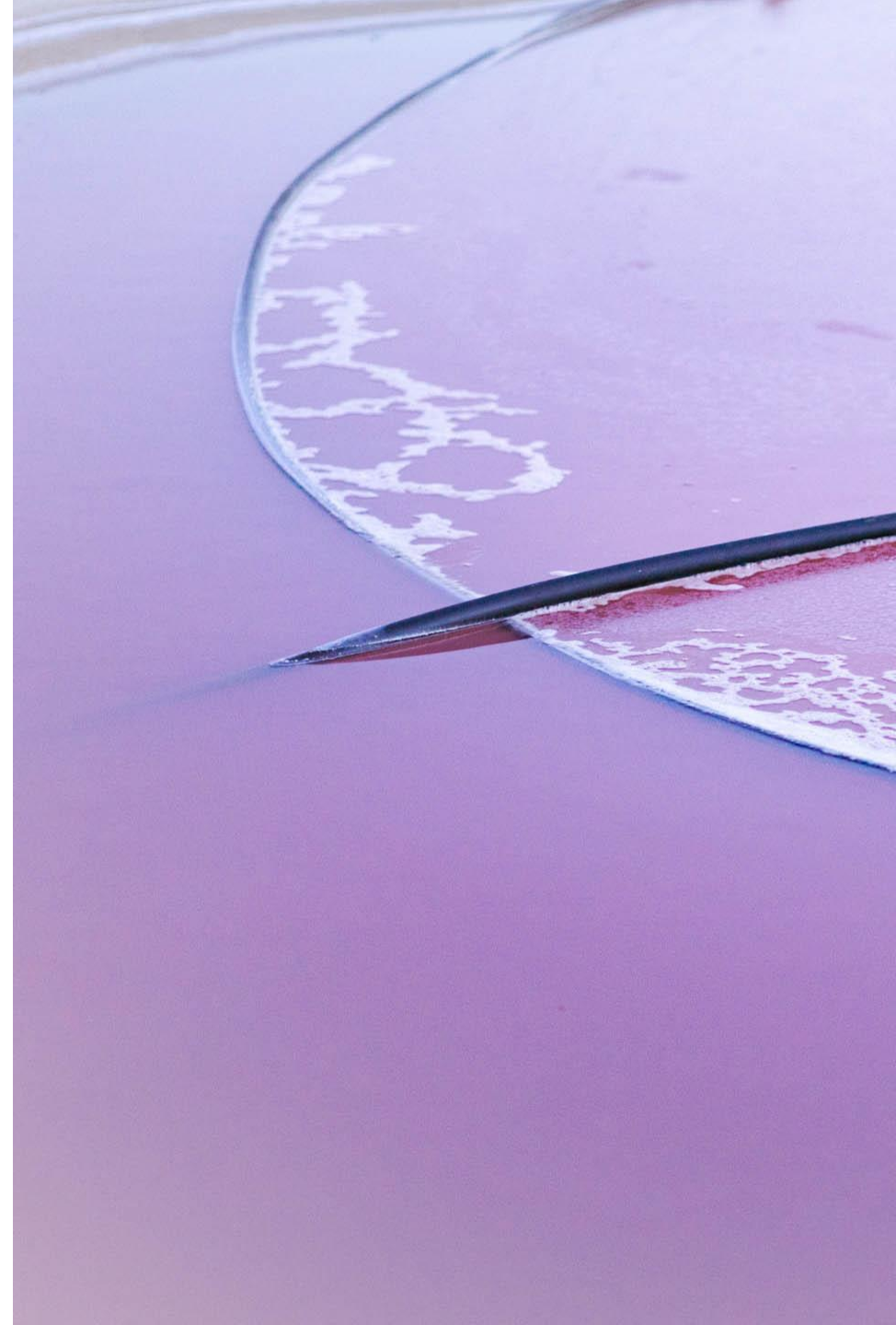
Oog en geest verbinden

Blijf bij je flits van waarneming

Blijf in het moment

Kijk met een zachte nieuwsgierige blik

Laat de compositie vanzelf ontstaan



VISUEEL ONDERSCHIED

In de **onbeweeglijkheid**, **openheid** en het **niet-weten** blijft de kwaliteit van directe waarneming continue bestaan

Laat je blik rusten op een zachtmoedige manier

Voel het onderwerp met je geest en oog

Wat heeft je getriggerd?

Blijf bij je ervaring

Wat is de aard van je waarneming?

Wat zijn de kwaliteiten hiervan?



HET EQUIVALENT VORMEN

Je waarneming **uitdrukken** in een foto

Pak je camera

Fotografeer alleen dat wat je hebt gezien

Stel je camera zo in dat je precies vastlegt wat je hebt gezien

Afdrukken

Is dit werkelijk wat je zag?

Heb je er ongemerkt iets aan toegevoegd?

Ontbreekt er iets?





ER KOMT ALTIJD WEER EEN NIEUWE
KANS |

BASIS ELEMENTEN

kleur

textuur

eenvoud

licht

ruimte

overeenkomstigheid

patronen



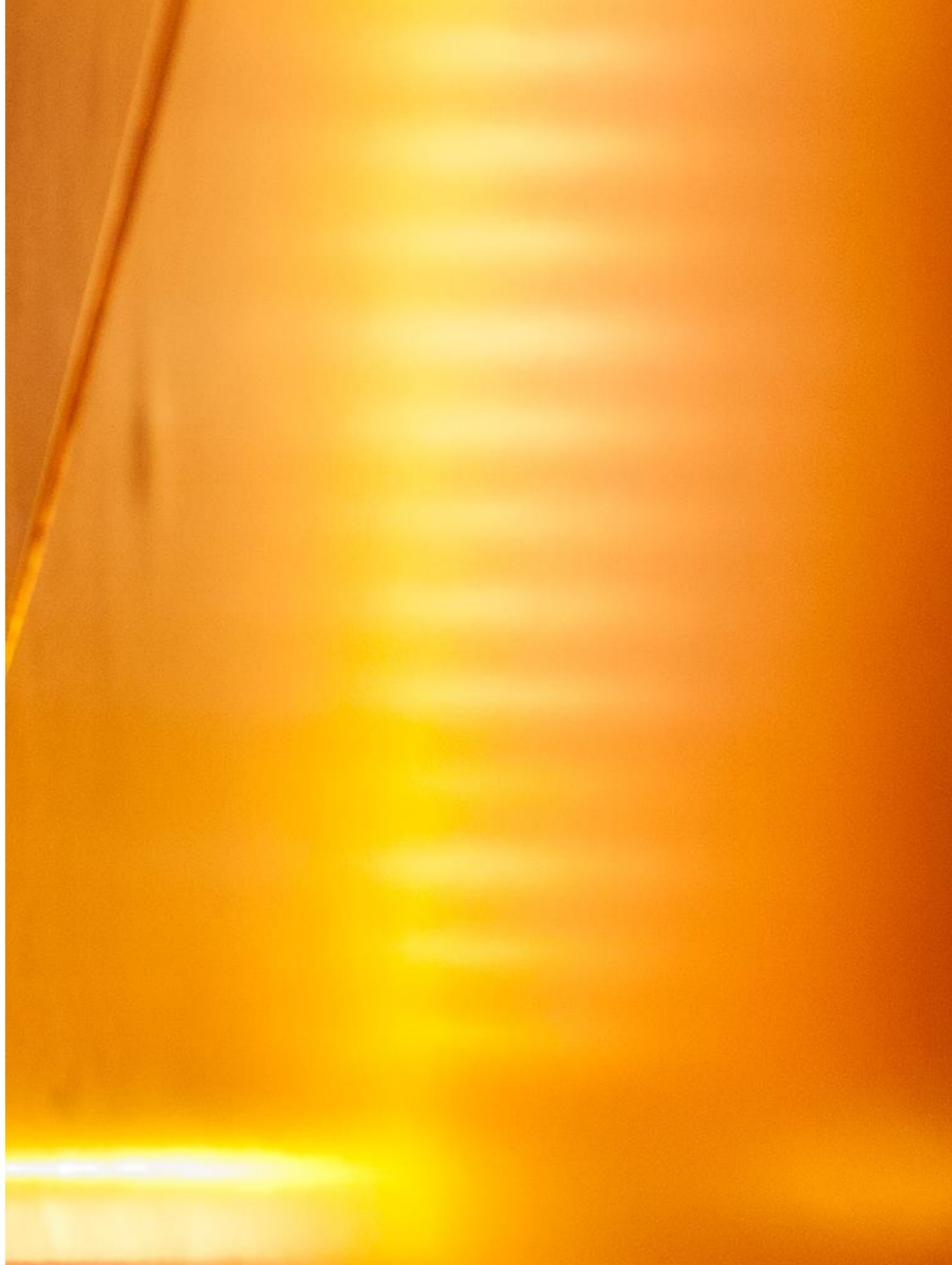




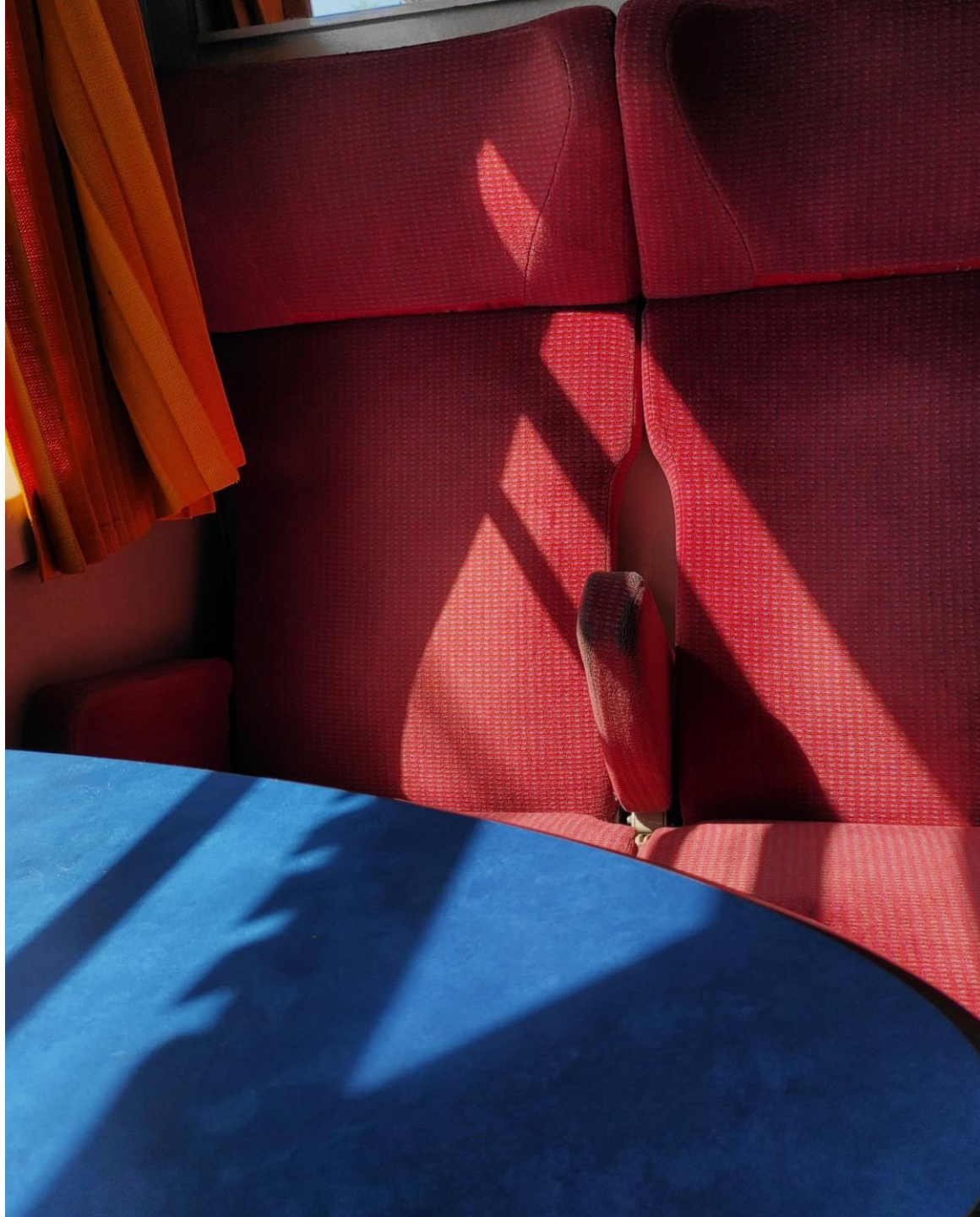


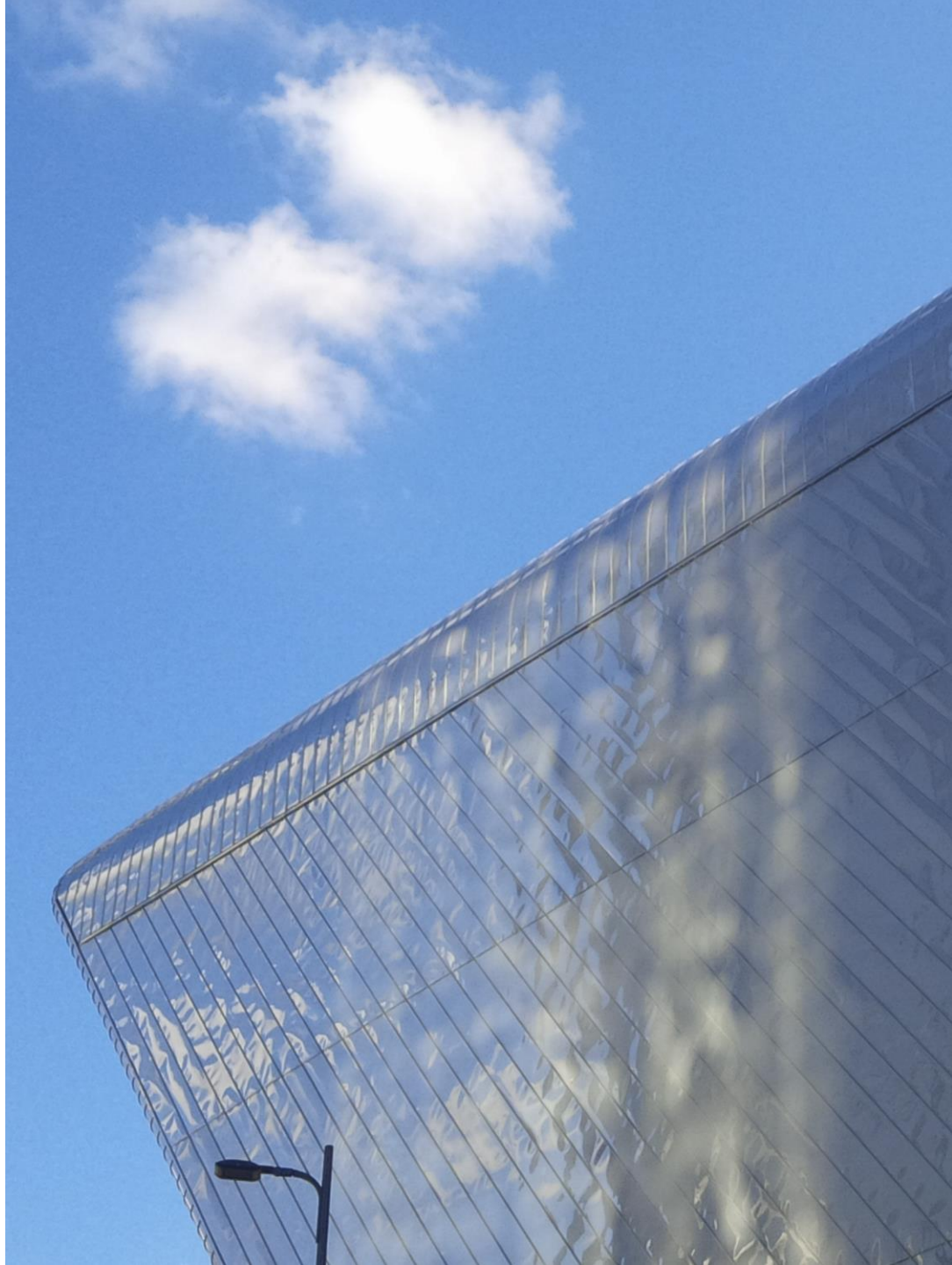






licht









HUISWERK

1. Doe elke dag een meditatie

2. Miksang opdracht

3. Mindful fotografie opdracht

- Maak regelmatig een mindfulwandeling en neem je camera/smartphone mee
- Open je zintuigen, voel je sensaties
- Sta stil bij wat resoneert
- Stem af op je onderwerp
- Maak een foto

4. Laat je resultaten op in Miro

LITERATUUR

The Practice of Contemplative Photography
Andy Karr and Michael Wood

The mindful Photographer
David Ulrich

The Mindfull Photographer
Sophie Howarth

On Street Photography and the Poetic Image
Alex Webb and Rebecca Norris Webb

Van maken tot raken
Diana Bokje

