

# MINDFUL FOTOGRAFIE

## **Anders kijken begint met aandacht**

We kijken de hele dag om ons heen. Maar hoeveel zien we eigenlijk écht?

Vaak zijn we onderweg naar iets anders. Onze gedachten zijn bij wat nog moet gebeuren, bij iets wat eerder is gebeurd of bij een vraag waar we een antwoord op proberen te vinden. Ondertussen gaan we gemakkelijk voorbij aan wat er op dat moment om ons heen gebeurt.

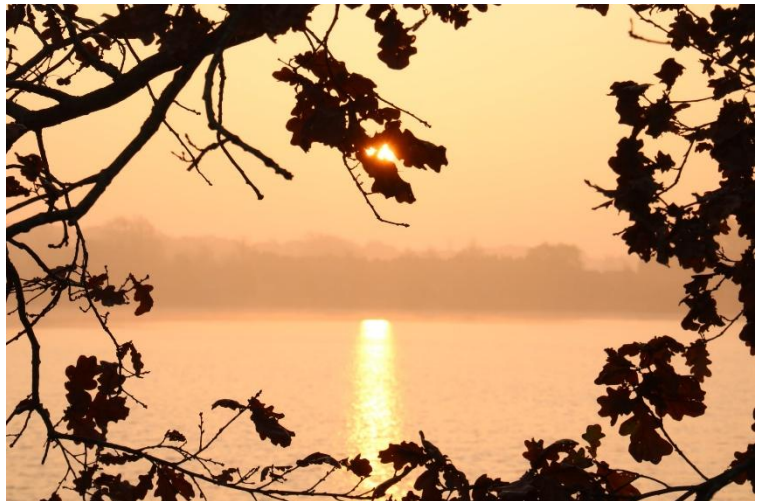
Een kleur.

Het licht dat ergens op valt.

Een bijzondere vorm.

Een weerspiegeling.

Een klein detail waar je blik ineens naartoe wordt getrokken.



Bij Mindful Fotografie gaat het niet om het maken van de perfecte foto. Je hoeft geen goede fotograaf te zijn en je hebt geen bijzondere camera nodig.

## **Het gaat om aandacht. Om vertragen, kijken en opmerken.**

En soms gebeurt er iets interessants wanneer je dat doet. Je merkt dat jouw blik steeds naar bepaalde dingen wordt getrokken.

Waarom eigenlijk?

Dat is waar Mindful Fotografie voor mij begint.

## Probeer het zelf eens

Ga ergens staan of zitten en kijk een paar minuten rustig om je heen.

Pak nog niet meteen je camera of telefoon.



### Kijk eerst.

Laat je ogen rustig door je omgeving gaan en wacht tot iets vanzelf jouw aandacht trekt.

Maak vervolgens één foto.

Niet omdat het de mooiste foto is, maar omdat juist dát beeld jouw aandacht trok.

### Wat zie jij?

Kijk nog eens rustig naar de foto die je hebt gemaakt.

Probeer hem niet te beoordelen als *mooi*, *goed gelukt* of *mislukt*.  
Kijk er gewoon eens naar.

Vraag jezelf af: *Wat maakt dat juist dit mijn aandacht trekt?*

Misschien weet je het meteen. Misschien roept het beeld iets bij je op. Misschien zie je nu ineens een detail dat je eerder niet bewust had opgemerkt.

En misschien weet je het helemaal niet.

Ook dat is goed.

***Misschien ontdek je zo niet alleen iets over wat je ziet,  
maar ook iets over hoe jij kijkt.***

Mindful Fotografie nodigt je uit om eerst te kijken en te ervaren, voordat je er iets van vindt.

In de training gaan we daar verder mee. Je gaat bewuster waarnemen, je zintuigen gebruiken en ontdekken wat fotografie zichtbaar kan maken wanneer je vertraagt en aandacht geeft aan wat zich aandient. In de eerste module wordt dit bijvoorbeeld verder uitgewerkt via bewust wandelen, waarnemen met verschillende zintuigen, fotograferen en reflecteren op het gekozen beeld.

Ik hoop dat deze kleine kennismaking je heeft uitgenodigd om even te vertragen en met andere ogen naar je omgeving te kijken.

Met zonnige groet,  
Susan  
Coachpraktijk Mozaïektuin

[www.mozaiektuin.nl](http://www.mozaiektuin.nl)

mozaiektuin@ziggo.nl

