

## Portrettfoto i naturlig lys

### En fotografisk og kulturell reise til India

Litt om meg selv : Jeg heter Torunn og er portrettfotograf.

Til daglig fotograferer jeg nyfødte , barn og voksne i mitt koselige fotostudio i en låve på landet i Skotselv , Øvre – Eiker. Er også medlem av Drammen Fotoklubb . Jeg jobber hovedsakelig med studiofotografering , men har ofte fotoshoot med hest og menneske ute i naturlig lys. Elsker det som skjer mellom et dyr og et menneske , den kjærligheten og forståelsen de har til hverandre. Det blir ofte ekte og nære bilder. Tar også oppdrag ute i naturlig lys. Familiefoto , gravidfoto, konfirmasjonfoto.

Denne reisen til India med Tigertracker som jeg er så heldig å få ta del i handler ikke bare om fotografering , men om møter !

Møter med mennesker , kulturer og øyeblikk. India er kjent for sitt vennlige og smilende folk og nettopp menneskemøtene er noe av det som berører meg aller mest – både som fotograf og menneske.

Å møte en annen kultur krever åpenhet , respekt og nysgjerrighet.

Det handler om å være til stede , observere og ta seg tid. Kamera blir et verktøy for å fortelle historier , men det viktigste skjer ofte før bildet tas.

#### MØT MENNESKE MED RESPEKT OG VARME.

Når vi fotograferer mennesker , spesielt barn... er det ekstra viktig å være varsom og respektful.

- Møt mennesker med et smil og et åpent kroppsspråk
- Ta deg tid , ikke hast videre
- Vis gjerne bilder du allerede har tatt på kamera / mobil.
- Sett deg ned på barnas nivå
- La kontakten komme før kameraet løftes
- Ofte er det øyekontakt , latter , smil eller et lite øyeblikk av stillhet som skaper det sterkeste øyeblikket.

Fra min reise til India med Tigertracker i påsken 2025.



« Dette bildet har jeg navngitt « Kveldsbad »



« Tre gode kammerater »

## Å SE LYSET – GRUNNLAGET FOR GODE PORTRETTER

Naturlig lys er levende og i stadig endring. Å lære seg å se lyset er noe av det viktigste innen portrettfotografi.

- Se hvor lyset kommer fra
- Legg merke til skygger og kontraster
- Mykt lys gir rolige og stemningsfulle portrett
- Skygge og overskyet kan være perfekt
- Morgen og ettermiddagslys er et blødt lys med vakre farger og ofte ekstra vakkert

Prøv å plassere personen slik at lyset faller naturlig på ansiktet og fremhver uttrykket.



« Smiling girl »

Et godt portrett handler ikke bare om teknikk , men en følelse.

- Fang blikket og uttrykket
- Vær oppmerksom på bakgrunn
- En rolig bakgrunn gir mer fokus på mennesket
- Tenk enkelhet

Noen av de sterkeste portrettene kan også være de enkle.



« I en trygg favn »

## GATEFOTO OG GATEPORTRETT

Gatefotografering skjer ofte raskt. Øyeblikk oppstår og forsvinner på sekunder og noen ganger må bildet tas der og da.

Lyset er som det er – man rekker sjelden å flytte på seg eller vente på det perfekte lyset. Dette kan gi sterke kontraster mellom lys og skygge , og det er helt greit. Hvis mulig ta noen skritt bakover , fremover eller til siden.

Slike kontraster kan faktisk gi portrettene ekstra styrke og karakter.



« On the street »

Fotograf Torunn Foss



« The best smile »

STREETPHOTO

Vær rakt og til stede , gi et smil eller nikk

Stol på øyeblikket !

## GRUNNLEGGENDE KAMERAINNSTILLINGER

**BLENDEREN** : styrer hvor mye lys som slipper inn og hvor stor dybdeskarpheten er.

Lavt f-tall ( for eksempel f/1.8 – f/2.8 ) gir uskarp bakgrunn.

Høyere f-tall gir mer skarphet i hele bildet. Her har også avstand til motiv mye å si for hvor mye av motivet du ønsker skarp og uskarpt.

**LUKKER** : Lukkertiden bestemmer hvor lenge kameraet slipper inn lys.

Rask lukkertid fryser bevegelser. Lurt å ha når folk er i fart og særlig dyr som beveger seg raskt event løper. Fugler som flyr er et must å ha rask lukkertid.

Langsommere lukkertid slipper inn mer lys. Til mennesker og dyr som står stille uten for mye bevegelse.

**ISO** : bestemmer hvor lysfølsom sensoren er. ISO kommer an på hvilken blender og lukkertid du bruker og lyset som er akkurat der og da.

**ISO ER DERFOR ALDRI KONSTANT !**

Tenk på ISO som er noe du justerer underveis , i takt med lyset og øyeblikket.

Målet er balanse mellom blender , lukker og ISO



## KAMERA ELLER MOBIL PÅ REISEN

Det viktigste er ikke å ha det dyreste eller mest avanserte utstyret.

- Bruk det som du er komfortabel med
- Mobilkamera kan gi fantastiske bilder og små filmdokumentarer
- Vær i nuet – ikke bak skjermen hele tiden

Opplev lydene , luktene , fargene og stemningen.

India er et land for alle sanser. Noen ganger er det beste bildet det du bare tar med deg i hjertet.

Som portrettfotograf hjelper jeg deg gjerne med råd underveis , enten det gjelder lys , komposisjon eller enkle tekniske spørsmål hvis ønskelig.



« Lady in blue »

Å vær til stede  
med åpne øyne  
Et stille sinn.

La øyeblikket komme  
uten å jage det.

Noen minner fanges i bilder,  
andre i hjertet.



Ví ønsker alle en minnerik og flott reise

