

PhotoGym

El gimnasio de la práctica
fotográfica

Por Óscar Colorado Nates

2a. Edición revisada y aumentada
EDICIÓN ELECTRÓNICA PDF

oscaren**fotos**.com

Índice

Introducción, 3

Las áreas de práctica, 4

Explicación de cada ejercicio, 6

Otras consideraciones y sugerencias, 7

Hojas de práctica, 8

Proyectos fotográficos, 9

Introducción

El concepto de **PhotoGym** se funda en la idea de crear una memoria corporal similar a la que desarrollan los atletas. Para el fotógrafo implica conocer tan bien su cámara, dominar a tal punto la composición, el manejo del lenguaje formal fotográfico (como barridos, congelados, profundidad de campo, enfoque y desenfoco, entre otros) que en el momento crucial no tenga que pensar y ejecute su fotografía de una manera natural.

El **PhotoGym** tuvo dos momentos importantes para su fundación. Primero, que los fotógrafos no practicamos lo suficiente. La segunda, que muchos de los alumnos que habían cursado alguna asignatura fotográfica al llegar a mi clase de *Fotografía Avanzada* estaban “oxidados.” Es fácil asumir que la fotografía es como andar en bicicleta, pero esto es falso: Hace falta practicar. Un fotógrafo profesional debería ejercitarse tanto como un violinista profesional, o un atleta de nivel olímpico.

El fotógrafo requiere contar con una habilidad para atrapar al vuelo una escena. El famoso “momento decisivo” de Henri Cartier-Bresson tiene como prerrequisito el dominio de la cámara y el proceso fotográfico en general. El fotógrafo debe actuar en automático, pero no como un autómatas. A veces es necesario contar con una habilidad tal que ya no se piense en qué se está haciendo, ha de ser un hábito instalado a nivel híper-conciente.

La repetición genera hábitos operativos, que pueden ser buenos o malos y que se convierten en vicios o virtudes. Si un fotógrafo siempre toma su cámara de forma incorrecta, la repetición del acto se acaba convirtiendo en un vicio. Si, por el contrario, el fotógrafo se acostumbra a cuidar el fondo de su encuadre para evitar elementos distractores, se convierte en una virtud. En muchos sentidos los profesores somos responsables del establecimiento firme de los buenos hábitos de nuestros alumnos.

Con estas ideas nació el **PhotoGym**, como una herramienta generadora de virtudes para la práctica fotográfica.

Estos ejercicios son para toda la vida. No importa el nivel del fotógrafo, siempre encontrará en esta práctica el basamento para su trabajo.

Profr. Óscar Colorado Nates
Catedrático de Fotografía Avanzada
Universidad Panamericana (Ciudad de México)



Óscar Colorado Nates es Profesor/Investigador titular de la Cátedra de Fotografía Avanzada en la Universidad Panamericana (Ciudad de México). Es autor de los libros:

- *Ideas Decisivas: 800 reflexiones fotográficas (2a. Edición)*
- *Fotografía 3.0 Y después de la Postfotografía ¿Qué?*
- *Instagram, el ojo del mundo*
- *Fotografía de documentalismo social*
- *Fotografía Artística Contemporánea*
- *El Mejor Fotógrafo del Mundo.*

Co-fundador de la **Sociedad Mexicana de Daguerrotipia** y miembro de **The Photographic Historical Society** (Rochester, NY).

Editor y Director General de la revista fotográfica **MIRADAS**.

Las áreas de práctica

- Composición** Es el área a la que se da mayor énfasis en el PhotoGym por ser la piedra angular en el valor icónico de una fotografía. En la composición se integran los valores formales como encuadre, centro de interés, planos, ángulos, visión de cámara, formas, ritmo, repetición, escala, profundidad, puntos áureos, etc. Estos elementos conforman el vocabulario esencial de la gramática fotográfica. El trabajo diario en la composición ofrece al fotógrafo solidez al ayudarle a dominar los valores fotográficos.
- Tiempo/ Espacio** La fotografía cuenta con un lenguaje propio que se distingue de cualquier otra forma artística como podría ser la pintura o la escultura. Una de las características esenciales de la fotografía es la posibilidad de crear una “rebanada” de tiempo y espacio en el cuadro.
- Luz** Si fotografiar es dibujar con luz, según el término acuñado por Sir John Herschel (*photos*, luz; *graphein*, dibujo o trazo) entonces es fundamental que el fotógrafo comprenda y se ejercite en las cuatro propiedades de la luz: calidad, cantidad, dirección y color.
- Color** Una de las capas más complejas en la fotografía es el color. Frecuentemente se le da por hecho o se evita por su inherente complejidad. Se propone hacer cuatro ejercicios relacionados con el color:
Colores fuertes. Encontrar en la fotografía sujetos con colores muy saturados.
Colores tenues. Al cerebro humano le fascina el color, sin embargo los colores tenues son menos atractivos y es un ejercicio aún más valioso el buscar colores pálidos.
- Color** *(Continuación)* **Contraste de color.** Es muy común creer que solamente existe contraste en el blanco y negro y sus escalas de grises. Sin embargo en el color pueden existir tonalidades y tratar de encontrarlas es un gran ejercicio de observación. El color amarillo es inherentemente más claro que el color rojo. Por otro lado el color rojo y verde al convertirse en blanco y negro pueden confundirse.
Color dominante. Este ejercicio puede incluir dos posibilidades: que el motivo sea de un color muy dominante o evidente o que toda la escena tenga una cierta coloración.
Color simbólico. La idea es elegir un sentimiento o emoción y tratar de hacer una fotografía donde el color la simbolice. Por ejemplo, se puede buscar transmitir un sentimiento de tranquilidad y buscar hacer una fotografía donde domine el color azul. Rojo-enojo, amarillo-alegría, naranja-amistad, rosa-femenino joven, púrpura-espiritualidad, blanco-pureza, negro-misterio, verde-salud.
- Tono** El tono influye directamente en la fuerza o suavidad de una imagen. En el PhotoGym se exploran las imágenes tanto de bajo como de alto contraste.
- Bajo contraste.** La idea es lograr fotografías con una gama tonal amplia, donde exista poco contraste. Este ejercicio se repetirá más veces que el de contrastes acentuados por el mismo motivo de los colores fuertes y pálidos. En cierta medida estos ejercicios buscan que el fotógrafo identifique las zonas tonales de Ansel Adams. “Ver el mundo en blanco y negro” implica tratar de observar la escena en términos monocromáticos. Pueden usarse ayudas como un papel celofán de color rojo o colocar la captura de la imagen en blanco y negro, aunque en algún momento habrán de abandonarse estas muletas.
- Alto contraste.** En este ejercicio deberá buscarse un extremo en el contraste, negros muy empastados y blancos quemados. Por supuesto la idea es lograrlo con la cámara, no en la post-producción.

Óptica El ángulo que abarca la óptica altera la escena y es una característica fundamental de la fotografía. La longitud focal implica aprovechar las capacidades ópticas distintas de las del ojo humano. La idea es que el fotógrafo adopte para su sesión de práctica del día una sola longitud focal y que la use durante toda la sesión. Se contemplan rangos incluidos en el tipo objetivo *kit* con el que se venden las cámaras réflex hoy en día*:

Gran angular (28mm)

Angular (35mm)

Normal (50mm)

Medio Telefoto (85-100mm)

* El fotógrafo al hacer ejercicios específicos sobre óptica deberá ser particularmente conciente de cómo está afectando este factor a la escena. Hay que recordar que se ha de practicar tomando en cuenta la longitud focal efectiva equivalente en el formato de 35mm. Si se usa una cámara con sensor tamaño APS-C como las cámaras de la serie Rebel de Canon o de las series 3000, 5000 o 7000 de Nikon, habrá que hacer una multiplicación de 1.6 por la longitud focal real en Canon y de 1.5 en Nikon.

Cámara El fotógrafo debe conocer su cámara y los dispositivos actuales son cada vez más sofisticados. Ahora además de las funciones de fotografía fija muchas cámaras cuentan con la posibilidad de realizar video y vale la pena saber explotar todas las capacidades de la cámara. Se han incluido algunos ejercicios con las funciones importantes pero menos practicadas como el uso de *bracketing* (horquillado), ajustes de flash, calibración de color en la cámara, enfoque manual, práctica en el uso del autoenfoque, distintos modos de medición de la luz, equilibrio de blancos, uso del *Live View*, toma de video, etc.

Explicación de cada ejercicio

Composición

Encuadre. Horizontal, vertical, plano holandés, panorámico. Practicar tomando consciencia de cómo afecta el encuadre a la foto.

Planos, ángulos, altura. Practicar en cada día un tema diferente: Planos (panorámico, general, entero, americano, medio, medio corto, primer plano, primerísimo primer plano, plano detalle); Ángulos (picado, contrapicado, cenital y nadir); Visión de cámara (ojo de gusano, birdeye view).

Geometrías. Trabaja una geometría cada vez: busca formas cuadradas, circulares, triangulares en tu composición.

Ritmo y repetición. Por ejemplo los barrotes de una reja.

Punto de interés evidente. Es necesario asegurar que la foto trate de algo, tenga un tema o motivo.

Puntos áureos. Pon énfasis en que el punto de interés esté en alguno de los puntos áureos. Primero trabaja con la regla de los tercios, pero trata de pensar de forma más sofisticada recordando cómo lucen los puntos áureos.

Tiempo/Espacio

Barridos. Usa tiempo de obturación largos y captura sujetos en movimiento. Prueba empezando con 1/15 de segundo.

Congelados. Practica con tiempos de obturación cortos. Empieza con tiempos de 1/125 de segundo

Poca profundidad de campo. Desenfoca planos, recuerda que los objetivos telefotos y un diafragma muy abierto ayudan a generar poca profundidad de campo.

Mucha profundidad de campo. Busca que todo en la escena luzca en foco. Cierra el diafragma y usa un objetivo angular.

Luz

Calidad. Haz fotos usando un día luz dura, otros luz difusa. Trata de ser consciente de la calidad de la luz.

Cantidad. Practica haciendo fotos con poca luz, luego con mucha.

Dirección. Pon atención a la dirección de la luz. Recuerda que puede ser frontal, lateral, cenital, nadir o contraluz. Puedes usar una linterna pero también busca trabajar con luz natural.

Color (de la luz). Recuerda que la luz también tiene color. Haz fotos con una lámpara de tungsteno (foco común), fluorescente, etc. y trata de ver cómo altera el color de la luz la fotografía.

Color

Colores fuertes. Incluye en tu fotografía sujetos de colores fuertes, muy saturados.

Colores tenues. Busca sujetos con colores suaves.

Tono

Poco contraste. Que en tu foto se tengan tonos cercanos de gris, evitar contrastes fuertes.

Alto contraste. Busca que las zonas de las luces sean muy claras y las sombras muy oscuras. Por ejemplo un objeto oscuro frente a un muro blanco.

Óptica

Angular (28-35mm). ¿Cómo te funciona esto? ¿Te permite hacer planos detalle o es mejor para escenas más amplias? Se trata de ir buscando cómo te vas sintiendo con cada longitud focal.

Normal (50mm). Recuerda que a 50mm el ángulo es similar al de tu ojo. ¿Cómo se ve el mundo con tu visión normal? ¿Cómo luce a través de esta longitud focal? Henri Cartier-Bresson decía que nunca se debía fotografiar con un angular mayor a 50mm ¿Por qué crees que lo decía? Contesta con tus fotos.

Medio telefoto a telefoto (88mm en adelante). Pon todo el zoom de tu objetivo. Haz algunos retratos, trabaja planos más cercanos.

Tecnología (Optativo)

Si te queda tiempo y energía puedes practicar un poco con las funciones de tu cámara para recordar dónde se activan y cómo se operan para el momento en el que los necesites. No son ejercicios obligatorios, es útil hacerlos pero no son indispensables.



Hojas de ejercicios

La siguiente página es el corazón del Photo-Gym®. La mecánica es que imprimas (o fotocopies, lo que prefieras, la siguiente página.

Proyectos

Al final de las hojas de ejercicio encontrarás proyectos que podrás emprender como ideas para disparar la creatividad fotográfica.

Photo-Gym.com

En www.photo-gym.com se pueden imprimir más hojas de trabajo y se publican periódicamente ejercicios adicionales para continuar la práctica

Retroalimentación

La retroalimentación de los fotógrafos es crucial. Se pueden enviar preguntas, comentarios y sugerencias a oscar@oscarcolorado.net

PhotoGym

Composición	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Encuadre	X		X		X	
Planos, ángulos, altura		X		X		
Geometrías	X	X	X	X		X
Ritmo y repetición		X		X		
Punto de interés evidente			X		X	X
Regla de los tercios	X	X		X	X	
Tiempo/Espacio						
Barridos	X			X		X
Congelados			X		X	
Poca profundidad de campo		X				
Mucha profundidad de campo						
Luz						X
Calidad dura/difusa	X		X		X	
Cantidad		X		X		
Dirección	X		X		X	
Color		X		X		X
Color						
Colores fuertes	X		X		X	
Colores tenues		X		X		X
Tono						
Poco contraste	X		X		X	
Alto contraste		X		X		X
Óptica						
Angular		X	X	X		
Normal	X	X		X	X	
Medio-Telefoto	X				X	
Tecnología (OPCIONAL)						
Ajustes de flash	X					
Ráfaga		X				X
Enfoque manual			X			
Autoenfoco selectivo				X		
Modos de medición de la luz					X	
Live view						
Video	X		X			

Proyectos fotográficos

Una tarea compleja es determinar qué proyecto fotográfico realizar. Estas son algunas ideas. Si quieres hacer un test para ver qué proyecto funciona mejor para tu ritmo de vida visita esta página: <http://wp.me/p1TILW-6mO>

Proyecto N° 1. Calle: interacción humana

Duración del proyecto: 3 semanas
Construir una serie de: 10 fotos
Procura mostrar cómo interactúan las personas en la calle. Se trata de analizar cómo conversan, reaccionan entre sí, se saludan, etc.

§

Proyecto N° 2. Calle: aproximación paradójica

Duración del proyecto: 3 semanas
Construir una serie de: 10 fotos

En la fotografía de calle normalmente se busca que el fotógrafo pase desapercibido para hacer fotografías candidas, sin embargo este proyecto exige la estrategia contraria: que tu presencia como fotógrafo(a) sea evidente para la gente en la calle y captura cómo reaccionan las personas ante ti. Esta es una mezcla de intervención en la escena (la afectas con tu presencia) y fotografía documental. Es un tipo de trabajo similar a los *happenings* que realizaba el fotógrafo mexicano Nacho López.

§

Proyecto N° 3. Calle: documentar la calle

Duración del proyecto: 2 semanas
Construir una serie de: 20 fotos

Escoge algunos temas y haz una colección de imágenes

Temas propuestos:

- Ventanas, puertas, cerraduras
- Coches viejos
- Balcones interesantes
- Postes y carteles
- Publicidad en la calle
- Cabinas telefónicas

- Casas viejas
- Edificios contemporáneos
- Etc.

§

Proyecto N° 4. Calle: lo extraordinario en la calle

Duración del proyecto: de 4 meses a 1 año
Construir una serie de: 15 fotos

Este es un proyecto que exige disciplina y trabajo, pero el resultado es extraordinariamente valioso y satisfactorio. Haz una colección de fotografías con momentos extraordinarios ocurridos en la calle. Es un proyecto de largo aliento porque no siempre ocurren cosas increíbles en la calle, pero puede ser uno de los proyectos fotográficos que más te enseñen y mayores satisfacciones de den. Solamente recuerda que es maratón, no carrera de 100 mts. Aquí lo que más importa es la resistencia y la paciencia.

§

Proyecto N° 5. Calle: Así es mi ciudad hoy

Duración del proyecto: 2 a 3 semanas
Construir una serie de: 20 fotos

Procura hacer una colección de fotos "para la posteridad" donde muestres cómo es (era) tu ciudad este año: su gente, la moda, los coches, las calles, avenidas, etc. Algo que marque tu ciudad hoy.

§

Proyecto N° 6. Un barrio

Duración del proyecto: 1 tarde de sábado
Construir una serie de: 10 fotos

Busca un barrio antiguo pero no tan típico de tu ciudad y que no conozcas. Trata de capturar su esencia.

§

Proyecto N° 7. Moda: ilustra un artículo de revista

Duración del proyecto: 1 a 2 semanas
Construir una serie de: 10 fotos

Haz un reportaje al estilo de Vogue, Harper's Bazaar, GQ o tu revista de moda favorita. Cuida: modelo, ropa, vestido, peinado, maquillaje.

§

Proyecto N° 8. El bodegón personal contemporáneo

Duración del proyecto: 1 a 3 meses
Construir una serie de: 15 fotos

Construye fotos de bodegón. Investiga el género. Pueden ser hechos en casa con luz natural o en estudio con luz artificial. Cuida mucho la luz, la composición y que las fotos sean perfectamente nítidas. Usa trípode de preferencia.

Aunque a primera vista puede sonar aburrido, la clave en el bodegón contemporáneo es que captures composiciones de objetos que sean significativos para ti. Es un proyecto de mediano aliento que requiere paciencia, precisión y una muy buena dosis de introspección.

§

Proyecto N° 9. Tableau Vivant: arma una escena imaginaria

Duración del proyecto: 1 a 3 meses
Construir una serie de: 5 fotos

Crea 5 escenas imaginarias y hazles fotografías.

Inspírate en autores como Yinka Shonibare, Gregory Crewdson o la serie *Untitled Film Stills* de Cindy Sherman.

§

Proyecto N° 10. Una mañana en el zoológico

Duración del proyecto: Una mañana
Construir una serie de: 10 fotos

Ve al zoológico una mañana y haz fotografías de los animales: busca que no parezca que están en el zoológico. Usa un objetivo telefoto. Cuidado con los reflejos en los espacios con acrílico.

§

Proyecto N° 11.

Paisaje: un sábado en la montaña

Duración del proyecto: 1 sábado
Construir una serie de: 15 fotos

Trata de ir a una montaña no muy alta y haz una serie de fotografías de paisaje buscando cuidar la luz, la composición, centro de interés, etc. Prueba si te funciona mejor el color o el blanco y negro. Investiga qué se ha hecho ya y procura mostrar algo diferente.

Bonus point: lleva a tu familia

§

Proyecto N° 12.

Viaje: Pueblos a 250km

Duración del proyecto: 1 a 3 meses
Construir una serie de: 30 fotos

Viaja a tres pueblos típicos a unos 250kms de distancia. Investiga qué se ha hecho ya fotográficamente y procura mostrar algo diferente.

Bonus point: Contacta a una persona de la localidad y trata de contar su cotidianidad con un foto-ensayo.

§

Proyecto N° 13.

Viaje: Pueblos a menos de 80kms

Duración del proyecto: 2 fines de semana
Construir una serie de: 20 fotos

Viaja a dos pueblos cercanos (menos de 80kms de distancia) y haz fotos. ¿Qué encontraste en común? ¿Qué hay diferente? Dilo con tus fotos.

§

Proyecto N° 14.

Un día en el museo

Duración del proyecto: 1 día
Construir una serie de: 15 fotos

Visita un museo, imagina que te contrataron de una revista de Museografía para mostrar los mejores espacios y piezas del museo. Cuidado con los reflejos en vitrinas. Prueba usando un filtro polarizante.

§

Proyecto N° 15.

Un sábado en una hacienda

Duración del proyecto: 1 sábado
Construir una serie de: 15 fotos

Viaja a una Hacienda, factoría abandonada o algún entorno similar. Captura el ambiente, la arquitectura y detalles interesantes del lugar. Asegúrate de incluir personas de la localidad. Que tus encuadres incluyan referencias generales al lugar (planos de ubicación) pero también concéntrate en pequeños detalles como objetos interesantes (planos de expresión). Cuida mucho la luz.

§

Proyecto N° 16.

Paisaje en Blanco y Negro

Duración del proyecto: 3 meses a 1 año
Construir una serie de: 5 fotos

Busca paisajes excepcionales y captúralos en blanco y negro. Haz un buen plan de pre-producción y prepárate para regresar a un lugar en caso de que el clima no sea favorable.

§

Proyecto N° 17.

Fotoperiodismo: captura 5 manifestaciones

Duración del proyecto: 1 mes
Construir una serie de: 15 fotos

Para espíritus aventureros: Busca 5 manifestaciones o protestas pública, sal a la calle y registra lo que ocurre (cuida siempre tu seguridad).

Bonus point: Abre una cuenta en Demotix.com y ofrece a la venta tus historias

§

Proyecto N° 18.

Deporte: registra una sesión deportiva

Duración del proyecto: 1 tarde
Construir una serie de: 15 fotos

Asiste a un gimnasio o club y registra una sesión de entrenamiento de un deporte que conozcas y al que tengas acceso.

Ejemplos de deportes: Box, Basket Ball, Tenis, Squash, aerobics, Zumba, etc.

§

Proyecto N° 19.

Retratos en luz natural

Duración del proyecto: 2 semanas a 1 mes

Construir una serie de: 8 fotos

Haz una serie de 8 retratos en luz natural.

Revisa el artículo http://bit.ly/retrato_foto

§

Proyecto N° 20.

Retratos en estudio

Duración del proyecto: 2 semanas a 1 mes

Construir una serie de: 8 fotos con 8 personas diferentes

Haz una serie de 8 retratos en estudio con luz artificial. Busca trabajar un tema que se convierta en el hilo conductor de la serie.

Revisa el artículo http://bit.ly/retrato_foto

§

Proyecto N° 21.

Retratos: oficios en su entorno

Duración del proyecto: 2 semanas a 1 mes

Construir una serie de: 8 fotos con 8 personas diferentes

Descripción del proyecto: Haz una serie de 8 retratos de personas en su entorno de trabajo: oficina, talleres, etc. Aunque sean entornos muy distintos busca trabajar un tema que se convierta en el hilo conductor de la serie.

Revisa el artículo http://bit.ly/retrato_foto

§

Proyecto N° 22.

Autorretrato: portafolio completo

Duración del proyecto: 1 a 3 meses

Construir una serie de: 20 autorretratos

Descripción del proyecto: Haz una serie completa de autorretratos (20 autorretratos).

-2 de firma

-2 de fantasía

-4 de emociones

-2 expresivos

-2 de roles (tú como amig@, hij@, pareja)

-2 de proyección

-4 de autoestudio

-2 libres

Consulta este slideshare con los distintos tipos de autorretrato:

http://bit.ly/tipos_autorretrato

Lee este artículo:

http://bit.ly/autorretrato_foto

§

Proyecto N° 23.

Retrato de familia

Duración del proyecto: 1 día

Construir una serie de: 5 fotos

Haz una serie de fotografías de tu familia (cercana o extendida). Si es una fiesta familiar entonces 3 fotos de grupo y 10 contando la historia de la reunión.

§

Proyecto N° 24.

Retrato en entornos urbanos

Duración del proyecto: 1 día

Construir una serie de: 8 a 10 retratos

Sal a la calle y hazle una serie de retratos a un amigo, pareja, pariente, etc. en el entorno urbano.

Investiga sobre el género en el artículo Retrato y fotografía.

Revisa el artículo http://bit.ly/retrato_foto

Copyright © 2015 by Óscar Colorado Nates. All Rights Reserved.

Página oficial: www.oscarcolorado.net

Blog: www.oscarenfotos.com

Blog PhotoGym: www.photo-gym.com

[Facebook.com/oscar.enfotos](https://www.facebook.com/oscar.enfotos)

[Twitter@oscarenfotos](https://twitter.com/oscarenfotos)

oscar@oscarcolorado.net

PhotoGym. El gimnasio de la práctica fotográfica
2a. Edición

VERSIÓN ELECTRÓNICA PDF

Un proyecto de **Bokeh Publishing / Education** en alianza con **fotoUP**, agencia de imagen de **mediosUP** (Facultad de Comunicación, Universidad Panamericana, campus Ciudad de México) y **OscarEnFotos Networks**.

Bokeh Publishing / Education

Bokeh Publishing Americas

Donatello 79 Insurgentes Mixcoac

Del. Benito Juárez, 03920, Ciudad de México D.F.

ISBN- En trámite

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.