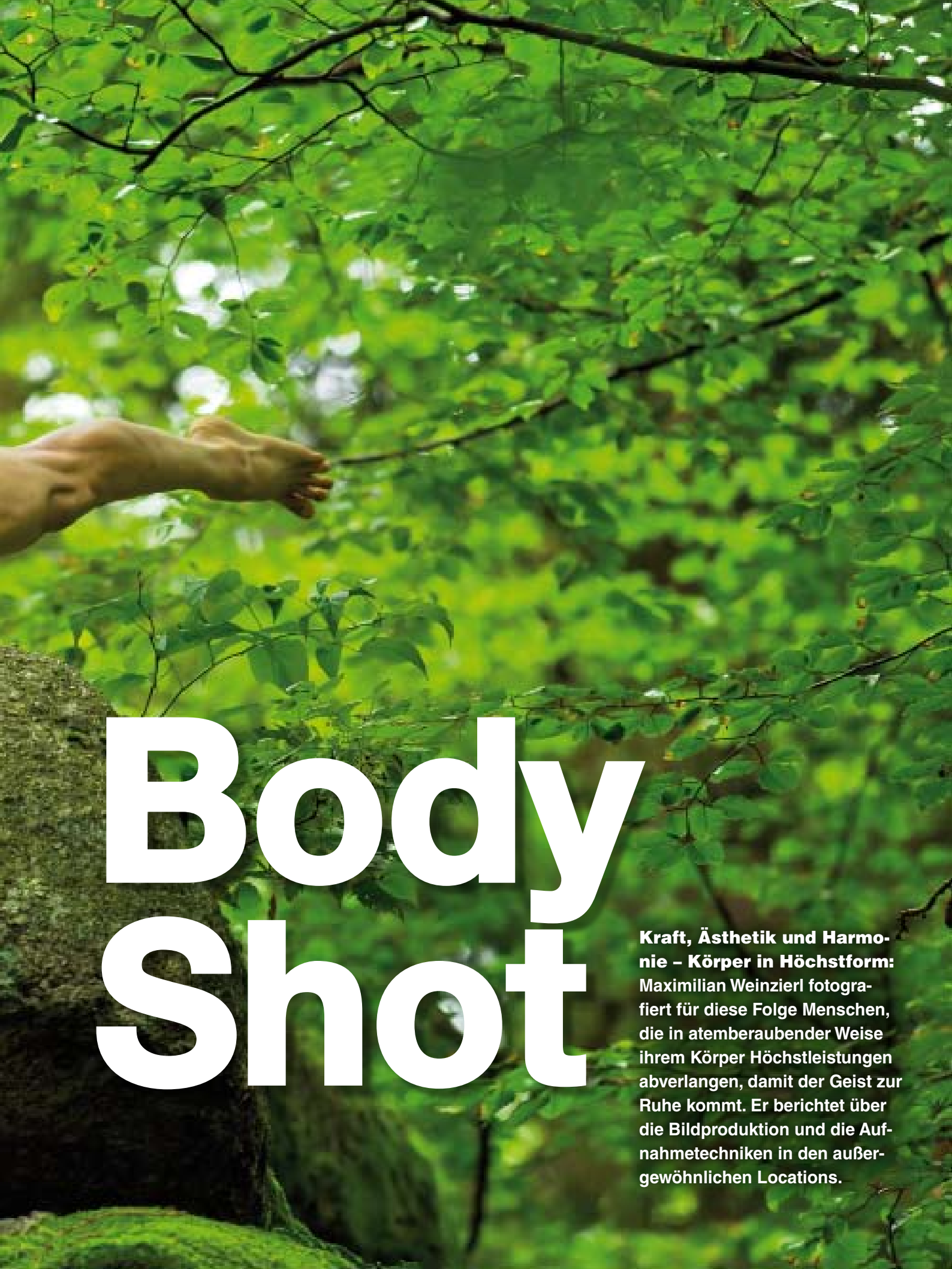




1

A photograph of a muscular arm reaching out towards a tree branch in a lush green forest. The background is filled with dense green foliage and tree branches, creating a sense of being deep in nature. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the leaves and the muscle of the arm.

# Body Shot

**Kraft, Ästhetik und Harmonie – Körper in Höchstform:** Maximilian Weinzierl fotografiert für diese Folge Menschen, die in atemberaubender Weise ihrem Körper Höchstleistungen abverlangen, damit der Geist zur Ruhe kommt. Er berichtet über die Bildproduktion und die Aufnahmetechniken in den außergewöhnlichen Locations.



2



3











**S**ich das Kreuz verrenken für ein gutes Foto? AcroYogi können das. AcroYoga ist eine noch junge Ausrichtung innerhalb der Yogabewegung. Es vereint die traditionelle Yogalehre mit ihren Asanas, den überwiegend statisch ausgeführten körperlichen Übungen, und die dynamische Kraft der Akrobatik. AcroYoga erfordert ein absolut konzentriertes Arbeiten und eine enorme körperliche und geistige Disziplin. Wie beim traditionellen Yoga auch ist es das Ziel der Übungen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und vorhandene Energieblockaden aufzulösen: Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Wer die akrobatischen Beugungen und Streckungen der AcroYogi zum ersten Mal sieht, ist erstaunt, welche atemberaubende Verrenkungen mit dem menschlichen Körper angestellt werden können, wenn dieser nur entsprechend trainiert ist. Für dieses Fotoprojekt konnten vier meisterliche Akteure gewonnen werden: Nikola Zimmerer, Isabelle Bartmann, Hie Kim und der international bekannte Yogalehrer Young-Ho Kim.

### Location und Aufnahme-Set

Die Fotoproduktionen an den vier Locations (Walhalla, Wald, Badesee, Olympiapark) fanden jeweils an einem eigenen Termin statt; in der Regel werden die Übungen aber im Fitnessstudio praktiziert. Und da gibt es im Gegensatz zu draußen weder Wind, Nässe noch Kälte, und der Boden ist mit einer weichen Trainingsmatte ausgelegt. Und das waren dann auch die Widrigkeiten, mit denen die Akteure zu kämpfen hatten. Die farbigen Kunststoff-Trainingsmatten passten einfach nicht in die Ästhetik des Bildkonzepts. Also hieß es „Zähne zusammenbeißen“, vor allem beim Hand-, Ellbogen und Knieeinsatz auf dem Marmorboden der Walhalla (Abb. 5 und 6) und am Kiesstrand des Badesees (Abb. 2 und 4). Beim Shooting im Olympiapark (Abb. 7 und 8) wurde abends der Rasen ganz schön kalt. Das Wetter bei den Waldfotos (Abb. 1, 3 und 9) war aufnahmetechnisch gesehen geradezu ideal: Ein grauer Wolkenhimmel lieferte weiches Allgemeinlicht, und gelegentlicher Nieselregen ließ das Grün des Blattwerks frisch und satt erscheinen. Bei direktem Sonnen-



schein hätten sich Lichtinseln im Wald ergeben, deren Kontraste beleuchtungstechnisch nur schwer zu bewältigen gewesen wären. Das Posen auf den moosbewachsenen Rundfelsen geriet allerdings wegen der Feuchtigkeit manchmal zur Rutschpartie.

### Die Leichtigkeit des Seins

Und dabei soll doch auf den Bildern alles möglichst leicht und unbeschwert aussehen. Das Einnehmen der Yogastellungen indes erfordert vollste Konzentration und Körperbeherrschung. Und wenn dann eine Figur ihren perfekten Höhepunkt erreicht hat, gilt es für den Fotografen ganz schnell

zu reagieren. Besonders bei Figuren, in denen die Akteure kopfunter hängen. Muss ein Akteur zu lange in dieser Position verharren, läuft der Kopf schon mal rot an, was freilich für das Foto ungünstig ist. Die Bilder wurden von den Beteiligten unmittelbar nach der Aufnahme am Monitor kontrolliert, und wenn nötig, wurde eine Stellung sofort wiederholt. Das ist allerdings nicht beliebig oft möglich, weil natürlich Ermüdungserscheinungen auftreten. Es konnte auch nicht immer auf unschöne Falten im Trikot und ungünstig verlaufende Nähte geachtet werden, aber dafür gibt es ja Photoshop und das Stempelwerkzeug.





## Aufnahmetechnik

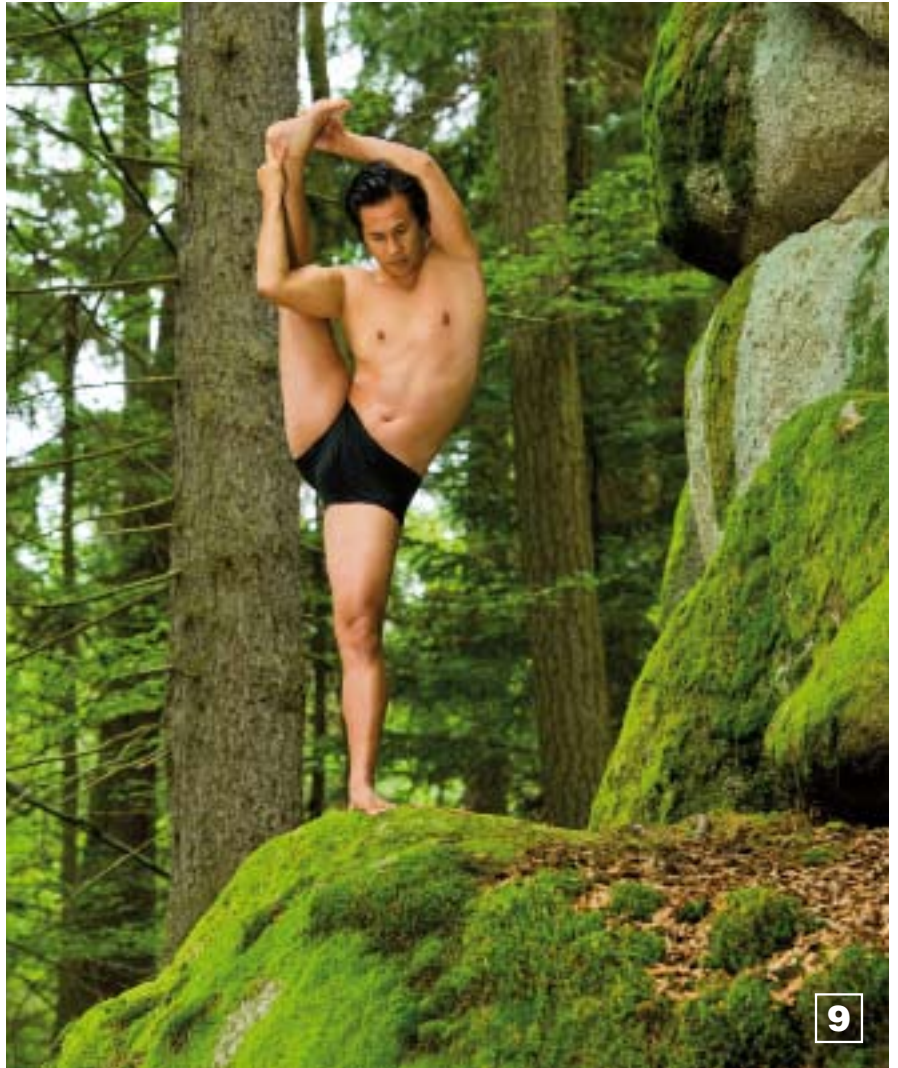
Fotografiert wurde bei vorhandenem Tageslicht, partiell aufgehellt mit Kompaktblitzgeräten, die – da kabellos gesteuert – beliebig in der Landschaft verteilt werden konnten. Mit der Blitzfernsteuerungseinheit können sie asymmetrisch, d. h. mit unterschiedlichen Leistungswerten angesteuert werden. Die Einleuchtung erfolgte an weniger anstrengenden „Testfiguren“. War die perfekte Zeit-Blenden-Kombination bzw. die Leistungsverteilung der Blitzgeräte erst einmal gefunden, wurde beim Shooting selbst nichts mehr verstellt oder variiert. *Maximilian Weinzierl*

## KOMMENTAR



**Maximilian Weinzierl**  
Fotograf und  
Bildbearbeitungsexperte

Jede Personenaufnahme steht und fällt mit den Darstellern. Hier waren ausgesprochene „Akrobaten“ am Werk, die auch nicht müde wurden, den manchmal eigenwilligen Anweisungen des Fotografen zu folgen. Einige Figuren entsprechen daher nicht genau dem Lehrbuch, sehen aber auf dem Foto besser aus. Resultat dieser vier Fotoshootings – bei dem alle Beteiligten ihren Spaß hatten – sind nicht nur viele Bilder, sondern auch mein ernsthafter Vorsatz, ein bißchen mehr an meiner körperlichen Fitness zu arbeiten.



## MAKING OF

Fotos: Helmut Meindl



**Kunstlicht:** Zeitweise waren bis zu fünf Blitzgeräte (Nikon SB 800) im Einsatz (asymmetrisch gesteuert mittels Nikon Commander SU-800), auf Lampenstativen bzw. auf Novoflex-Stangen mit

Erdnagel einfach in den Boden gesteckt. **Objektive:** AF-S Nikkor 2,8/24–70, AF-S Nikkor 2,8/70–200 VR und AF-S Nikkor 2,8/300 VR. **Kamera:** Nikon D700 auf Stativ und freihand eingesetzt.