

# MACRO: tutto un altro MONDO

*Dalla scelta del soggetto alla profondità di campo, dalla gestione della luce alla composizione: è sempre questione di millimetri. Segui i nostri consigli per immagini mozzafiato...*

*di Lorenzo Shoubridge*

**T**i avranno certamente detto che la fotografia macro equivale a un'immersione totale in un microcosmo gigantesco, affascinante e misterioso. Tutto vero, ma per me che pratico questo genere da tanti anni, realizzare delle macro corrisponde ad un bagno di umiltà ogni volta che parto con la borsa fotografica in spalla. Per scattare delle immagini da conservare devi scendere al livello del suolo, perché solo in questo modo riuscirai ad arrivare a contatto con

quel mondo strepitoso che di norma calpestiamo. La fotografia è un mezzo incredibile, non solo per esplorare queste piccole meraviglie, ma per conoscere più profondamente anche noi stessi. Tecnicamente, una macro è una fotografia ravvicinata con rapporti d'ingrandimento molto spinti che vanno dall'1:1 a salire. In realtà, ti accorgerai subito che le mie immagini non rispettano sempre questo rapporto 'canonico'. E questo perché mi piace ambientare i miei soggetti e lavorare molto sull'effetto sfocato.



**Lorenzo Shoubridge**

È nato nel 1981 e vive a Camaiore. Appassionato di natura, è specializzato in macro e wildlife. Al suo attivo due menzioni d'onore nelle ultime edizioni del GDT European Wildlife Photographer of the Year.

# La scelta del soggetto

*Il più semplice da trovare e fotografare è un fiore. Scegli anche gli insetti, scovarli non è difficile come sembra, hanno 'abitudini' molto regolari e vivono in un territorio spesso circoscritto*

La natura è fantastica e per cominciare a rendersene conto non è necessario andare molto lontano da casa. La prima cosa da fare è frequentare uno spicchio di ambiente naturale (basta un giardino). Il soggetto più facile e a portata di mano è sicuramente un fiore. La natura offre sempre ragioni di attrazione quando la si osserva con la lente d'ingrandimento. Ecco tre consigli:

- 1 Scegli un soggetto esteticamente perfetto, darà fascino alla foto.
- 2 Fai una piccola esplorazione il giorno prima dello shooting. Sarà utile.
- 3 Se decidi che il tuo soggetto debba essere un insetto, marca il posto dove lo hai visto con un segnale. Sarai sicuro di ritrovarlo il punto esatto.

**Suggerimento:** prima del tramonto osserva dove si posa una farfalla, e, quasi certamente, la mattina successiva la troverai in quello stesso posto, coperta di rugiada e ancora addormentata.  
**Ricorda:** gli insetti abitano un territorio definito dal quale si allontanano sempre con metodo, per poi tornare

Un filo d'erba, un ramo, un piccolo arbusto o un fiore sono tutti **posatoi naturali** per gli insetti che stiamo fotografando. Un posatoio può essere fissato al plamp

## L'ora migliore

Varia molto in base al periodo dell'anno, ma per gli insetti **1 ora** (o 1 ora e mezzo) **prima dell'alba è il momento più indicato** perché sono immobili, perché raffreddati dalla temperatura notturna. **Alcuni insetti possono essere fotografati bene anche al tramonto**, molto di frequente in montagna (che resta, indubbiamente, l'ambiente ideale per questo genere di fotografie). Gli insetti **al calare della luce fermano l'attività** e questo avvantaggia gli appassionati di macro. **I fiori possono essere fotografati durante tutto l'arco della giornata** con piccoli escamotage, per esempio **usando il diffusore** in orari in cui la luce è troppo forte per smorzarla ed ottenere comunque buoni risultati.



## Insostituibile Live View

Quando fotografato, il Live View mi permette di gestire la profondità di campo (pag. 28) con grande precisione e, allo stesso modo, posso ingrandire l'immagine per verificare che la messa a fuoco sia perfetta.



La modalità Live View è impagabile quando l'oculare della nostra reflex non è il massimo in termini di luminosità

## Impostazioni di macchina



Trovo utile lavorare in **Priorità diaframmi**, anche se in molti casi uso la macchina completamente in manuale per avere controllo assoluto.

Anche in modalità **Priorità di diaframmi**, però, la **messa a fuoco deve essere rigorosamente manuale**. Consiglio di **non impostare valori superiori a ISO 400**, perché il nostro obiettivo deve essere la miglior qualità di immagine possibile, limitando al minimo il rumore. Ma molto in tema di sensibilità ISO dipende dalla scena che avrai di fronte. Ultimamente mi sono spinto con la mia D810 fino a ISO 1600, con risultati più che apprezzabili.

Adotto il Metodo di esposizione **Matrix: funziona ottimamente quasi in tutte le scene ed è molto pratico**. Io utilizzo molto il **pulsante di compensazione dell'esposizione** perché mi permette di cambiare i valori esposimetrici, che verifico sul Live View, schiarendo o scurendo la scena.

Anche l'**istogramma** è utile perché se il diaframma tende molto sulla sinistra avremo un'immagine sottoposta, con perdita di dettaglio nelle ombre, se è spostato a destra sarà sovrapposta con perdita di dettaglio sui bianchi e zone chiare.

Per la messa a fuoco l'ideale è usare il **Live View** (pag. 26). Oltre a permettere di comporre la scena, dà la possibilità di ingrandire fortemente l'immagine per verificare che il fuoco sia corretto e consente di gestire al meglio la profondità di campo. E molto comodo, certamente più dell'oculare che in alcune reflex non è luminosissimo.



L'**ISTOGRAMMA** ti permette di controllare la corretta esposizione dell'immagine. Più la curva è spostata a sinistra, più l'immagine è sottoposta e si avrà un degrado nelle zone d'ombra; se è spostata verso destra, si avrà invece degrado nei bianchi

## Il diaframma

**Agli inizi, si scatta con diaframmi molto chiusi così che aumentano dettaglio e profondità di campo**, ed è più semplice fare buone foto. Acquisendo esperienza sarà divertente lavorare con diaframmi aperti per dare spazio alla creatività. All'inizio della mia passione per la macro, volendo avere il massimo del dettaglio, lavoravo quasi in dif-

frazione chiudendo fino a f/16. Oggi mi spingo fino a f/7.1 perché adoro poca profondità di campo e il conseguente effetto sfocato di sfondo. Non dimenticare che nel caso specifico delle foto macro, **a causa delle ottiche usate e della distanza ravvicinata tra piano focale e soggetto, f/8 è già un diaframma molto 'aperto'**.



**BOKEH OMOGENEO** e occhio della libellula perfettamente in evidenza. Due risultati ottenuti con diaframma a f/4

## Uso del cavalletto

Se siamo interessati ad una macro dinamica, allora cerchiamo di realizzare ottime foto a mano libera sfruttando qualche appoggio naturale, come i beanbags o lo zaino fotografico. Ma con soggetti statici e in condizioni di luce scarsa, **il cavalletto è indispensabile per non incorrere nel mosso**. Va collocato secondo le esigenze della scena, per esempio **se il soggetto è a terra va usato più vicino possibile al suolo**. Comunque il cavalletto deve consentire di **collocare la macchina parallela al soggetto** (pag.28) e di sostenere la stessa così evitando il fastidioso micro mosso. Proprio questo è lo scopo principale di questo strumento indispensabile.



**IL SECONDO TREPPIEDE**, è utilissimo per fissare il plamp, i pannelli o il diffusore per gestire la luce nel corso della giornata

## Attrezzatura fondamentale per la MACRO

Il **Nikkor 105mm Macro** è l'obiettivo macro per eccellenza: ha un rapporto di ingrandimento 1/1 che permette di ottenere un ottimo risultato su soggetti molto piccoli. La distanza minima di messa a fuoco è 31cm. L'ottica è molto flessibile e può essere usata facilmente a mano libera anche grazie alle dimensioni e peso contenuti (appoggiandosi a qualcosa, come per esempio un sasso o il nostro borsone). Un altro vantaggio è dato dalla focale 105mm, che consente di usare quest'ottica a una distanza di sicurezza già di per sé ottimale, cosa molto vantaggiosa per alcuni soggetti più 'sensibili'.



**Cavo di scatto.** È comodo ed elimina le vibrazioni dovute alla pressione del pulsante di scatto. Utilizzo il modello Nikon MC30, che ha un cavo abbastanza lungo da permettere di lavorare relativamente lontano dalla macchina. Posso, per esempio, agevolmente tenere un ombrellino con la mano destra e scattare con la sinistra. Da quando ho cominciato a fotografare, ho provato molti modelli meno costosi e non originali, ma avevano tanti difetti (si inceppavano e scattavano a raffica). L'MC30 non si è mai inceppato e mi segue ovunque da anni. Inoltre l'ergonomia è piacevole e funzionale.



Il **cavalletto** deve essere leggero, ma non è questo un requisito indispensabile. È fondamentale, invece, che sopporti almeno 8 kg perché, anche con attrezzatura leggera, avremo meno vibrazioni dovute allo scatto. La colonna centrale deve essere ribaltabile oppure deve essere molto corta, e comunque è preferibile scegliere un modello con le gambe a snodo libero, in modo da consentire di raggiungere un'altezza minima da terra. Nelle macro è importante poter lavorare a livello del suolo. Io utilizzo anche un secondo cavalletto, ottimo per fissare il posatoio con il plamp o il diffusore.



La **testa a tre movimenti micrometrica** permette di fare aggiustamenti millimetrici molto precisi in fase di scatto. Le altre tipologie di teste non sono adatte per il genere macro, questo modello invece consente di stabilire una regolazione e di mantenerla con precisione assoluta. Un'alternativa possibile sono le teste a sfera di alto livello come l'Arca Swiss Monoball.Z1, ma il costo è davvero alto.



# Profondità di campo e parallelismo

Non bisogna mai dimenticare che nelle immagini macro si lavora sempre sul filo dei decimi di millimetro. Quindi stai molto attento a come collochi la fotocamera rispetto al soggetto



## Il piano focale

Nelle macro è fondamentale che il soggetto sia parallelo al piano focale della fotocamera, indicato dal segno convenzionale impresso sul body della macchina (sotto).



**N**elle macro, la profondità di campo si 'misura' in millimetri o, per meglio dire, in decimi di millimetro. Quindi è un fattore da considerare con estrema attenzione, perché anche piccole o piccolissime variazioni della profondità di campo possono determinare differenze macroscopiche nell'immagine. Da ciò deriva che il soggetto in fase di scatto (o la porzione di soggetto che ci interessa rappresentare) deve trovarsi in posizione di perfetto parallelismo rispetto al piano focale della macchina, che è indicato sul body con un simbolo specifico: un cerchio attraversato da un'asta. Se non siamo paralleli al soggetto, con insetti 'lunghi' come una libellula rischiamo di avere parti sfocate e parti a fuoco. Non è quello che in genere si vuole ottenere. Di conseguenza bisogna



porre molta attenzione a verificare bene che il piano focale e il soggetto siano effettivamente paralleli. Conviene osservare lateralmente la macchina e il soggetto per avere una visione d'insieme e capire se c'è qualche problema, e magari intervenire sul settaggio della testa e del cavalletto per sistemare opportunamente il tutto. **La profondità di campo è direttamente proporzionale alla distanza di ripresa** e al numero f di apertura del diaframma, mentre è inversamente proporzionale alla lunghezza focale. Tradotto, si scatta in situazione critica con focali medio lunghe a piccola distanza dal soggetto. Alcuni obiettivi sono muniti di una finestra che ti consente di verificare quanta profondità di campo c'è con le impostazioni adottate.

I fattori che incidono sulla profondità di campo sono 3:

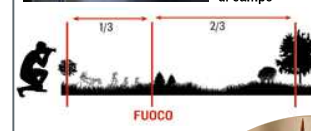
- **L'apertura del diaframma**
- **La distanza del soggetto**
- **La lunghezza focale**

Profondità di Campo ha come acronimo **PdC**.  
In inglese l'acronimo DoF significa Depth of Field

La profondità di campo rappresenta la zona in cui gli oggetti nell'immagine appaiono ancora nitidi e sufficientemente focalizzati, nonostante il piano a fuoco sia uno soltanto (vedi lo schema qui sotto).



La finestra presente sul barilotto del Nikkor 105mm. Serve a valutare la profondità di campo



## Le dimensioni del soggetto

Nelle foto che vedi sopra, potrà sembrarti che la profondità di campo sia sostanzialmente la stessa, nonostante l'immagine del ragno sia stata realizzata a diaframma f/8. Questa impressione è dovuta alle dimensioni del soggetto (il ragno è 10 volte più piccolo del gambero di fiume) e alla distanza di scatto (il ragno è stato fotografato molto più da vicino).

## Uso del plamp

Questo è uno dei miei accessori preferiti perché può avere molteplici usi. A me piace servirmene per isolare il soggetto dal contesto in cui si trova. Per esempio, se trovo una farfalla su un filo d'erba cerco di collocare il posatoio naturale sul plamp, perché questa soluzione mi consente di lavorare comodamente. Sfruttare il plamp poi mi dà la possibilità di gestire lo sfocato dello sfondo con una creatività maggiore.



## Attrezzatura fondamentale per la MACRO

**Pannello riflettente.** Serve per schiarire le ombre principalmente, e comunque per gestire la luce sul soggetto. Il lato dorato crea un effetto molto più caldo, quello argentato invece mantiene i colori più fedeli alla realtà. Un'alternativa economica è costituita da un cartoncino bianco, che fa più o meno quello che fa un pannello bianco. Si può anche autocostruire, basta un po' di carta argentata e un supporto al quale fissarla. Conviene di più comprarne uno.



**Diffusore.** La caratteristica è quella di 'smorzare' l'intensità della luce naturale quando è troppo netta. Grazie al diffusore, la luce può essere efficacemente ammorbidita. Può essere collocato accanto al soggetto con dei plamp. Ne esistono diversi modelli, io ne ho di ogni genere ma suggerisco di acquistare quello a ombrello perché si fissa molto facilmente ad apposite staffe e supporti. Ne ho molti nella mia borsa prodotti dalla Phottix.



**Plamp.** Il modello della Winberley è molto ben fatto e riesce a reggere il peso di piccole attrezzature oltre che quello di un eventuale posatoio. Il plamp permette di isolare un soggetto e gestire lo scatto con tutta tranquillità. La parte inferiore del flash SB-R200, poi, si incastra perfettamente nella pinza. Si possono anche autocostruire dei buoni plamp ma, in genere, non si riesce a raggiungere la qualità di questi modelli.



## Se la passione evolve...

Se il mondo della macro dovesse conquistarti, l'attrezzatura base non ti basterà più, e andrai alla ricerca di qualcosa che possa farti fare il salto di qualità. Il passo successivo, è l'acquisto di un'ottica medio tele da 150mm, e in seguito di una da 200mm. Se ti verrà voglia di un flash, ti consiglio l'SB-R200. Una slitta micrometrica ti servirà per affrontare questo genere con la necessaria 'precisione'. Col tempo avrai bisogno anche di un mirino angolare.



# La gestione della luce

L'illuminazione naturale varia nel corso della giornata e delle stagioni. È essenziale ricorrere ad alcuni economici accessori

**1** Se non disponi dell'attrezzatura minima per cominciare a realizzare delle macro, hai comunque l'opportunità di ottenere dei buoni scatti sfruttando l'illuminazione naturale nelle ore più propizie della giornata. Devi solo attenerli alle tre semplici regole che elenco qui di seguito. Ti aiuteranno davvero molto:

**1** Comincia a fotografare alle prime luci del mattino e poco prima e dopo il tramonto.

**2** Approfitta di una giornata nuvolosa perché ti assicura molte ore di scatto.

**3** Tieni presente che più la luce è intensa più si generano ombre sul soggetto.

L'alternativa è andare a scattare in una situazione (per esempio in un bosco) dove l'intensa illuminazione naturale è mitigata dalle piante ad alto fusto. Le ore migliori in questo caso sono quelle centrali (dalle 9 alle 18, circa).

## Uso del pannello riflettente



ANNELLO RIFLETTENTE DORATO

Se vogliamo un'immagine che metta in risalto tutti i particolari del soggetto, può essere utile cercare di schiarire i punti di ombra che si generano naturalmente (nella zona dell'addome di un insetto, per esempio) convogliando la luce con un pannello riflettente. È molto semplice utilizzarlo perché puoi distinguere a occhio nudo dove cade la luce di rimbalzo e regolarla di conseguenza.

## Uso del diffusore



DIFFUSORE

Si usa quando la luce è forte e non ci troviamo in una delle situazioni in cui questa è filtrata dalle nuvole o dalle piante d'alto fusto, e comunque abbiamo bisogno di renderla più omogenea. Io prediligo l'ombrellino con base di supporto, che è eccellente perché lascia molta libertà al fotografo e, soprattutto, tiene libere le mani. Nella mia borsa ne ho tantissimi di diverse dimensioni, per fronteggiare ogni situazione.

## ETICA

La macro, come gli altri generi in cui la natura è protagonista, esige comportamenti responsabili da parte di noi fotografi. Significa che non bisogna mai fare qualcosa che possa nuocere ai nostri piccoli soggetti. Personalmente non sono un integralista per ciò che riguarda l'utilizzo degli strumenti che mi consentono di ottenere le immagini che cerco. Alcuni fotografi di genere considerano l'utilizzo del flash una bestemmia. Io non sono di questo avviso perché, in quanto fotografo, considero naturale servirmi di uno o più lampeggiatori esterni per realizzare uno scatto. Come ogni buon fotografo inseguo l'immagine, ma non sono così ossessionato da mettere una foto al di sopra di tutto. Non interferiamo più del lecito con la natura.



FLASH

## Uso del flash

Può essere utilizzato per creare degli effetti specifici, oppure in maniera complementare al pannello riflettente. Va usato in manuale con qualche scatto di prova: il flash può 'stravolgere' completamente una foto regalando immagini di grande impatto. Per me che adoro le macro creative, il lampeggiatore esterno è un accessorio indispensabile.

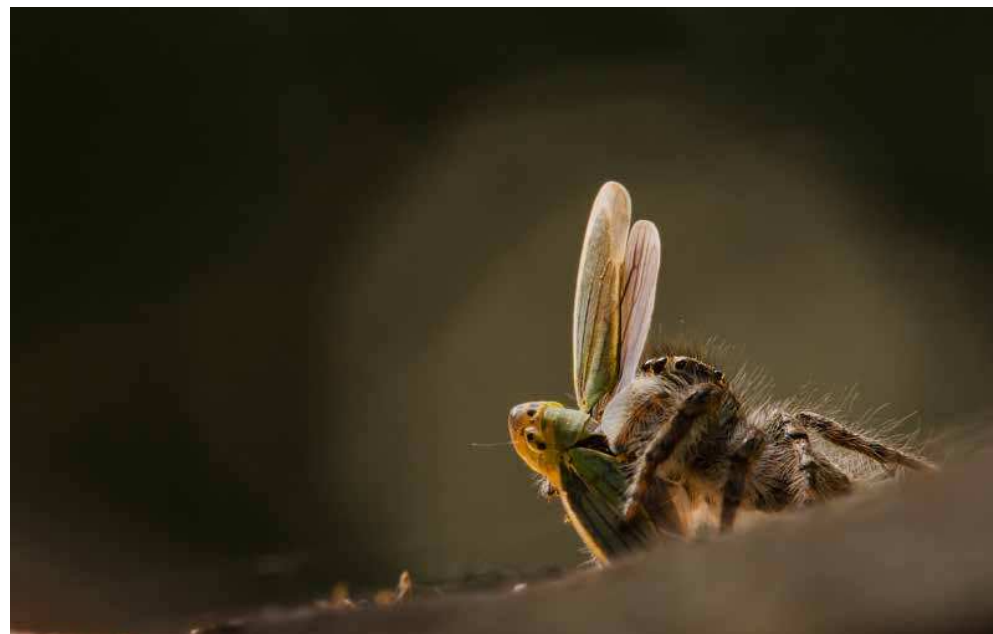
# La composizione

Dedica tempo alla scelta del taglio che vuoi dare alla tua immagine, avrai uno scatto più efficace

**C**omporre l'immagine è probabilmente ciò che distingue una buona foto da una pessima. Dedica tempo alla scelta della composizione perché è importantissima per realizzare uno scatto efficace. Tutti conosciamo la regola dei terzi e quella della sezione aurea, ma sappiamo altrettanto bene che le regole possono essere violate per dare vita a immagini straordinarie. Personalmente mi affido al mio occhio e al mio gusto nella scelta dell'inquadratura e ti invito a fare altrettanto.

Bisogna cercare di osservare il soggetto prima dello scatto, poi bisogna

osservare la scena e cercare di vedere come questa compare nel mirino della fotocamera o attraverso il Live View. Dopo uno scatto di prova, di norma rifletto e cerco di capire come la scena può essere inquadrata. Il mio intento è quello di restituire le emozioni e i sentimenti che provo davanti al mio soggetto e dall'ambiente circostante. Ti raccomando di non scattare e andare verso il prossimo soggetto, ma di soffermarti e ragionare. In questa pagina puoi vedere alcuni scatti molto diversi tra loro che sono altrettanti esempi di composizione più o meno libera. Servono a dimostrare che una vera e propria regola non esiste.



## Beginning of the End

In questa foto volevo dare dinamismo e profondità al soggetto rappresentando una scena di vita dello stesso insetto. Ho fatto in modo che lo scatto fosse ambientato, riprendendo il ragno mentre si alimenta con una piccola cicalina. Il soggetto si trova all'estrema destra del fotogramma e nella parte più bassa. La composizione mi pare molto più efficace che se avessi riempito il fotogramma in maniera più consistente.



## Ai confini dell'Ade

Ho scattato alla massima apertura, ma la composizione è sbilanciata laddove l'insetto è centrale e il resto gira intorno a lui. Lo spazio non occupato dal soggetto è maggiore di quello che esso occupa. Un po' come se il coleottero volesse uscire dal fotogramma.

Scelta compositiva d'impatto. La foto, stampata in buona dimensione crea una certa impressione in chi osserva. Proprio quello che volevo ottenere.



## Nella tana del Gollum

Il ragno è centrale, a pieno fotogramma. Ho voluto isolarne il capo, usando un diaframma molto aperto, puntando sui particolari (cheligeri e palpi) peculiari di questa specie. Il soggetto è statico, non è introdotto da linee o sfocature. C'è poca profondità di campo. Nota l'accostamento cromatico tra la livrea e la tinta del posatoio.

Spesso gli scatti migliori intraggano le regole standard della composizione. Impara a trovare il senso della tua immagine.