Martushka
PHOTOGRAPHY

SESJE BODY POSITIVE

by Martushka Photography



Od kilku lat Marta Żabska, fotografka działająca pod marką Martushka Photography, konsekwentnie realizuje społeczny projekt fotograficzny Sesje Body Positive.

Jego celem jest **pokazanie piękna kobiecego ciała w całej jego różnorodności** – bez filtrów, sztucznych ideałów i presji wpisywania się w kanon.



Projekt „Sesje Body Positive” realnie wpływa na zmianę sposobu, w jaki kobiety postrzegają siebie i inne kobiety – odchodząc od presji ideałów na rzecz akceptacji, różnorodności i autentyczności.

Tworzy bezpieczną przestrzeń, w której uczestniczki mogą doświadczyć akceptacji swojego ciała, odzyskać poczucie sprawczości i zobaczyć siebie poza społecznymi schematami. Dla wielu z nich jest to moment przełomowy – początek zmiany relacji ze sobą, opartej na szacunku zamiast krytyki.

Projekt ma także silny wymiar społeczny i edukacyjny. Poprzez publikację zdjęć i historii uczestniczek:

- przełamuje stereotypy dotyczące kobiecego ciała, wieku, zdrowia czy tożsamości,
- normalizuje różnorodność i pokazuje ją jako wartość,
- zachęca do rozmów o zdrowiu, profilaktyce i samoakceptacji,
- buduje bardziej wspierający i empatyczny obraz kobiecości w przestrzeni publicznej.

Dzięki swojej formie wizualnej i autentycznemu przekazowi projekt dociera szeroko – wpływając nie tylko na uczestniczki, ale również na odbiorców, którzy mogą odnaleźć w nim własne doświadczenia i inspirację do zmiany.

W dłuższej perspektywie „Sesje Body Positive” przyczyniają się do budowania świata, w którym kobiety czują się wystarczające takie, jakie są – a różnorodność nie wymaga uzasadnienia, lecz jest naturalnie akceptowana i widoczna.



Chciałam stworzyć przestrzeń pełną akceptacji i bezpieczeństwa, dzięki czemu kobiety mogą poczuć się piękne i wolne od oceny i krytyki

MARTA ŻABSKA



KRÓTKA HISTORIA SESJI

Projekt Body Positive narodził się w 2019 roku. Pierwsza edycja powstała na zlecenie innej ciało-pozytywnej inicjatywy – wtedy po raz pierwszy Marta jako fotografka doświadczyła niezwykłej siły, jaką niesie ze sobą sesja Body Positive.
To wydarzenie stało się impulsem, by tworzyć własne edycje projektu. Z czasem zaczęła realizować sesje samodzielnie, nadając im osobisty charakter i wizję.

Kolejne edycje projektu zaowocowały również współpracą z polskimi markami i projektantkami, które z chęcią wspierają ideę. Dzięki temu projekt Sesje Body Positive stał się nie tylko fotograficznym wydarzeniem, ale także wspólną, twórczą przestrzenią, w której kobiety mogą się wspierać oraz celebrować swoją różnorodność i autentyczność.

Nadchodząca edycja będzie już 9.