

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	2
Chương I: KHÁI QUÁT VỀ DA	3
I. CHỨC NĂNG CỦA DA	3
II. PHƯƠNG PHÁP CHĂM SÓC DA MẶT	3
III. CÁC BƯỚC MASSAGE DA MẶT VÀ CỔ	8
IV. LÃO HÓA DA.....	10
CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG I	12
Chương II: NGHỆ THUẬT TRANG ĐIỂM	13
I. GỐC TRANG ĐIỂM VÀ NHỮNG MỸ PHẨM CẦN THIẾT	13
II. NGHỆ THUẬT TRANG ĐIỂM VÀ BIỂU DIỄN THỜI TRANG	13
III. CÁC DẠNG GƯƠNG MẶT CƠ BẢN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRANG ĐIỂM.....	21
IV. CHÂN MÀY- MÁ HỒNG VÀ SÓNG MŨI.....	28
V. KỸ THUẬT TRẠNG ĐIỂM MẮT.....	33
VI. ĐÔI MÔI.....	37
VII. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH TRANG ĐIỂM	42
CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG II.....	53
Chương III: NGHỆ THUẬT LÀM TÓC	54
I. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP GIÚP TÓC ĐEN ÓNG.....	54
II. RỤNG TÓC.....	55
III. MỘT SỐ MẪU TÓC DẠO PHỐ.....	57
CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG III.....	68
Chương IV: BIỂU DIỄN THỜI TRANG	69
I. NGHỆ THUẬT BIỂU DIỄN THỜI TRANG.....	69
II. PHƯƠNG PHÁP DÀN DỰNG CHƯƠNG TRÌNH BIỂU DIỄN THỜI TRANG.....	69
III. SÂN KHẤU- NHẠC NỀN TRONG BIỂU DIỄN THỜI TRANG	70
IV. PHƯƠNG PHÁP XẾP ĐỘI HÌNH TRONG BIỂU DIỄN THỜI TRANG	78
CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG IV.....	79
TÀI LIỆU THAM KHẢO	80

LỜI NÓI ĐẦU

Nghệ thuật trang điểm có khắp nơi trên thế giới và xuất phát từ thời xa xưa nhất. Mặc dù nhiều người đã cho rằng nghệ thuật trang điểm bắt đầu từ 3100 trước Công nguyên. Thời đó người Ai Cập dùng dầu thơm giữ cho da khỏi khô và nhăn. Đến giữa thế kỷ thứ I sau Công nguyên, trang điểm phổ biến rộng rãi bởi người La Mã. Họ tô đen lông mi và mí mắt, đánh phấn làm trắng da. Ngành trang điểm phát triển cùng với sự trợ giúp của nghiên cứu khoa học và các chất liệu sử dụng. Nghiên cứu này do người Pháp tiên phong vào thế kỷ 19 và dẫn đến việc phát triển ngày càng nhiều mỹ phẩm tốt với nhiều giá thành khác nhau mà bất cứ ai cũng đều có thể sử dụng được.

Ngày nay bên cạnh việc trang điểm, thì việc giới thiệu những bộ sưu tập của những nhà thiết kế là công việc thường phải làm của các cô người mẫu. Trang điểm và biểu diễn thời trang đã thật sự rất gần gũi với chúng ta. Việc đào tạo các chuyên viên trang điểm và phương pháp biểu diễn trên sân khấu theo trường lớp bài bản tại một số nước hàng đầu về lĩnh vực này như: Pháp, Mỹ, Anh, Nhật, Hàn Quốc đã thật sự phát triển. Riêng ở nước ta, chưa có một trường đào tạo chính qui nào cho ngành học này. Tuy nhiên tại Nhà Văn hóa Phụ nữ, một số trung tâm dạy nghề trong thành phố và trường dạy nghề tư nhân với những khoá học nghề “Trang điểm chuyên nghiệp” hay “lớp trang điểm” đang phát triển cực mạnh với những chuyên môn: Chăm sóc da, trang điểm, massage, chải bới tóc, vẽ móng . . .

Quyển giáo trình “Nghệ thuật trang điểm và biểu diễn thời trang” của Trường Cao Đẳng Kinh Tế Kỹ Thuật Vinatex TPHCM mục đích nhằm trang bị cho sinh viên năm cuối theo học ngành Thiết kế thời trang với số tiết lý thuyết 15 tiết thực hành 30 tiết. Những kiến thức cơ bản nhất trong giáo trình sẽ giúp sinh viên có thể tự khẳng định mình với những kiến thức thẩm mỹ vào việc làm đẹp cho người mẫu biểu diễn những trang phục do mình thiết kế nhằm tạo nên nét cân đối hoàn hảo giữa nghệ thuật trang điểm và thời trang.

Chương I **KHÁI QUÁT VỀ DA**

I. CHỨC NĂNG CỦA DA

1. Chức năng che chở

Da che chở cơ thể chống lại tác dụng của nhiều ảnh hưởng độc hại bên ngoài thuộc nhiều nguồn gốc: cơ học, hóa học, vật lý và sinh vật.

2. Chức năng điều hòa thân nhiệt

Khi trời nóng, da toát mồ hôi và làm giãn nở các mạch máu. Khi trời lạnh da không toát mồ hôi và làm co thắt các mạch máu để giữ nhiệt.

3. Chức năng thu nhận cảm giác

Nhờ những đầu tận cùng thần kinh và những thể cảm thụ đặc biệt, da tiếp nhận những cảm giác đau, nóng, lạnh, chèn ép, đụng chạm và giúp cho con người xác định được tính chất môi trường đang sống.

4. Chức năng chuyển hóa

Da có vai trò quan trọng trong hệ thống cân bằng nước của cơ thể. Da giữ 9% nước của cơ thể. Da là nơi chứa nhiều muối nhất của cơ thể. Ngoài ra da còn tham gia vào quá trình chuyển hóa của chất đạm, đường, mỡ. Dưới tác dụng của tia tử ngoại của ánh sáng mặt trời.

5. Chức năng bài tiết

Ngoài sự bài tiết mồ hôi để điều hòa thân nhiệt các tuyến bã của da còn bài tiết ra chất bã mà thành phần gồm các acid béo tạo thành một màng mỏng trên da có tác dụng bảo vệ da, chống thấm nước, ngăn cản sự bốc hơi nước, làm da mềm mại, chống vi khuẩn và nấm. Ngoài các chức năng trên, da còn liên quan mật thiết với các bộ phận khác trong cơ thể và có thể coi da như một tấm gương phản ánh những thay đổi của nội tạng.

II. PHƯƠNG PHÁP CHĂM SÓC DA MẶT

1. Phân loại da mặt

Sự hoạt động của tuyến bã là yếu tố quyết định để phân loại da. Tuyến bã ở khắp nơi trong da, trừ lòng bàn tay bàn chân, nhiều nhất ở da mặt và da đầu. Tuyến bã nằm bên cạnh nang lông làm tiết ra chất bã nhờn theo lỗ chân lông tiết ra ngoài. Chất bã có thành phần gồm chất béo và các acid béo tạo thành một màng mỏng trên da có nhiệm vụ ngăn sự toát hơi nước của da. Khi thiếu chất bã, da trở nên khô, khi dư chất bã da trở nên nhờn.

Có 4 loại da mặt: da bình thường, da nhờn, da khô và da hỗn hợp. Ngày nay có nhiều phương pháp để phân biệt loại da như: má soi da, đo chất bã trên da mặt. . . . Tuy nhiên phương pháp ước lượng dễ thực hiện nhất là: dùng giấy quỳ (giấy cuốn thuốc lá). Rửa mặt thật sạch rồi lau khô. Sau đó không rửa mặt lại cũng không dùng mỹ phẩm, tránh bụi. Sau 3-4 giờ dùng 2 tờ giấy quỳ: áp 1 tờ vào vùng trán, cánh mũi và cằm; áp tờ thứ 2 vào vùng gò má. Lấy ra để khô 2 tờ trong 15 phút cho mồ hôi bốc hơi rồi soi 2 tờ giấy vào bóng đèn hay ánh sáng mặt trời. Kết quả như sau:

- Nếu da thường: 2 tờ giấy sẽ có ít chất dầu (bã nhờn).
- Nếu da nhờn: 2 tờ giấy sẽ có nhiều chất dầu dính vào.
- Nếu da khô: 2 tờ giấy không có chất dầu.
- Nếu da hỗn hợp: Tờ giấy áp vào trán, mũi, cằm có nhiều chất dầu dầu; tờ giấy áp vào gò má không có chất dầu. Ngoài ra, ta có thể quan sát da mặt để phân loại theo những tiêu chuẩn sau:

1.1. Da thường

Là loại da lý tưởng, da mịn màng, lỗ chân lông nhỏ, ít mồ hôi và chất bã nhờn.

1.2. Da nhờn

Là loại da lúc nào cũng nhờn ướt, bóng láng, lỗ chân lông nở rộng. Nguyên nhân là do các tuyến bã hoạt động thái hóa, tiết ra nhiều chất bã nhờn. Da nhờn dễ bị mụn trứng cá.

1.3. Da khô

Là loại da lúc nào cũng khô, cằn cỗi, hay tróc vảy khi trời lạnh. Nguyên nhân là do tuyến bã kém hoạt động. Lớp màng mỏng gồm các acid béo ở trên da do tuyến bã tiết ra có nhiệm vụ giữ cho da được ẩm và mềm. Khi tuyến bã kém hoạt động, lớp màng mỏng ít đi, mất độ ẩm vì bị thoát hơi nước ra ngoài, da trở nên khô .

1.4. Da hỗn hợp

Trên da mặt có hai vùng da khác nhau: vùng da nhờn ở trán, mũi, cằm và vùng da khô ở hai má.

2. Giữ gìn và chăm sóc da

2.1. Cách chăm sóc chung cho 4 loại da mặt

Nên tránh ánh nắng gắt và gió, khi ra nắng nên đội nón rộng vành che nắng. Khi về nhà nên rửa mặt và lau mặt kỹ cho trôi hết bụi bám vào mặt. Nên ở nơi thoáng mát. Ăn uống cần đầy đủ chất dinh dưỡng. Bớt ăn chất dầu mỡ và chất ngọt. Ăn nhiều trái cây, rau tươi. Nên uống nhiều nước, Yaourt rất tốt cho da, một vài ngày nên dùng 1 hũ.

Không nên dùng các chất kích thích như café, rượu và không nên dùng gia vị nhiều (tiêu, ớt) để nấu ăn.

Nên có giấc ngủ sâu: Sau 1 giấc ngủ sâu ta sẽ cảm thấy làn da mặt căng đầy tươi tắn. Ngược lại, sau một vài đêm mất ngủ da mặt sẽ xám xịt, khô. Điều này chứng tỏ giấc ngủ có nhiều ảnh hưởng đến da.

Nên tập thể dục thường xuyên: Tập thể dục làm cho da căng, hồng hào vì những lý do sau:

- Khi tập thể dục, tim co bóp mạnh đẩy nhiều máu đến nuôi cơ thể và các mạch máu giãn nở nên da có sắc hồng.
- Hệ tiêu hóa được điều hòa, tránh được các rối loạn ảnh hưởng đến làn da như: no hơi, sinh bụng, ăn không tiêu.
- Tăng nhiều dưỡng khí ở các hồng cầu của máu làm cho da mặt thêm hồng.
- Điều hòa các tuyến mồ hôi, tuyến bã và đem lại giấc ngủ êm đềm.

Trong khi tập thể dục nên tránh ánh nắng, tốt nhất là tập vào sáng sớm, vào buổi chiều mát. Sau khi tập thể dục, nên lau khô mồ hôi và uống 1 ly nước đầy. Vài ngày một lần có thể làm một trong các loại mặt nạ sau:

- Dưa leo: Ruột dưa leo giã nhuyễn hoặc cắt từng khoanh đắp lên mặt, 20 phút sau rửa mặt sạch.
- Cà chua: Giã nhuyễn hoặc cắt từng khoanh đắp lên mặt, 20 phút sau rửa mặt sạch.
- Cà rốt: Giã nhuyễn đắp lên mặt, 20 phút sau rửa mặt sạch.
- Nước vo gạo: Khi vo gạo lần 1 vo sơ, lần 2 vo kỹ, lấy nước vo để khoảng 10 phút chắt bỏ phần nước trong, lấy phần cám gạo ở dưới thoa lên mặt, 20 phút sau rửa mặt sạch. Trong khi làm mặt nạ, nên nằm trên giường, thư giãn. Da mặt được thấm nước và các chất bổ dưỡng sẽ căng, đầy đặn, các tế bào chết ở các lớp sừng sẽ tróc ra khi gỡ mặt nạ, nên sau khi rửa mặt sạch da có vẻ tươi sáng, mịn màng.

Đối với mỹ phẩm trang điểm: Không nên lạm dụng các mỹ phẩm trang điểm, các loại kem lót và phấn trang điểm bịt kín lỗ chân lông, không cho bài tiết mồ hôi, chất bã làm nở rộng lỗ chân lông, da dễ bị mụn trứng cá hoặc sạm da do bị dị ứng với kem, phấn trang điểm. Chỉ nên dùng mỹ phẩm khi thật cần thiết. Lúc ở nhà, phải rửa sạch lớp kem phấn trên mặt cho lỗ chân lông được thông thoáng.

2.2. Phương pháp rửa mặt

Động tác rửa mặt rất quan trọng trong vấn đề chăm sóc da. Cần làm cho da sạch trước khi nghĩ đến chuyện làm đẹp cho da. Rửa mặt bằng nước thường không tẩy sạch được bụi và chất trang điểm trên da mặt, nên dùng xà bông hay kem (sữa) rửa mặt. Mồ

hôi và chất bã tạo thành một màng mỏng nhũ trên da mặt, có tác dụng giữ ẩm cho da. Nếu tẩy rửa nhiều quá màng nhũ sẽ trôi đi, da sẽ khô. Nếu tẩy rửa ít da vẫn còn dơ, không sạch. Điều khó khăn là làm sao rửa mặt cho da sạch nhưng không khô.

- Khi trời lạnh rửa mặt bằng nước ấm. Khi trời nóng rửa mặt bằng nước mát.
- Xà bông rửa mặt là loại xà bông thơm cao cấp. Nếu da nhờn và hoạt động ngoài trời nhiều thì nên dùng loại xà bông chuyên dùng cho da mặt.
- Kem (sữa) rửa mặt có tên gọi là CLEASING CREAM (MILK) hoặc (CLEANSING FOAM) có bán nhiều tại các cửa hàng mỹ phẩm.

Khi trời nóng: Da bình thường dùng xà bông hay sữa rửa mặt ngày 1-2 lần, da nhờn dùng ngày 2-3 lần, da khô dùng ngày 1 lần hay 2 ngày dùng 1 lần. Trời lạnh, da bình thường dùng xà bông hay sữa rửa mặt ngày 1 lần hay 2 ngày dùng 1 lần, da nhờn dùng ngày 1-2 lần, da khô 3-4 ngày dùng 1 lần. Xen kẽ giữa những lần dùng xà bông hay sữa rửa mặt, có thể dùng nước thường rửa mặt nếu cần thiết.

Cách rửa mặt: Rửa mặt sơ qua bằng nước thường. Sau đó thoa xà bông hay sữa rửa mặt lên da mặt và cổ. Dùng bông gòn thoa đều, chà xát nhẹ khoảng 1 phút. Sau đó rửa mặt bằng nước cho thật sạch.

2.3. Chăm sóc da thường

Da thường rất dễ chăm sóc vì đã sẵn tươi đẹp, mịn màng nhưng đừng quá ỷ lại vào làm đẹp mà bỏ quên nó, cũng như đừng quá lạm dụng các mỹ phẩm nuôi dưỡng da sẽ làm hại cho da. Buổi tối trước khi đi ngủ nên rửa mặt thật sạch bằng xà bông hoặc sữa rửa mặt để tẩy sạch bụi khói. Khi thời tiết nóng ẩm, ba ngày 1 lần vào buổi tối, đắp mặt nạ bằng dưa leo cho da mặt mát, xay nhuyễn dưa leo tươi hay cắt từng lát mỏng đắp lên mặt, để khoảng 15-20 phút rồi rửa mặt sạch. Khi trời lạnh khô, mỗi tuần 1 lần vào buổi tối, đắp mặt nạ bằng trứng gà; lấy lòng đỏ trứng gà đánh cho dậy đều rồi thoa lên mặt, để khoảng 15-20 phút rồi rửa mặt sạch. Nếu muốn dùng kem dưỡng da thì chỉ nên dùng kèm với các thao tác massage, để trên da mặt tối đa độ khoảng 45 phút, sau đó phải rửa mặt thật sạch trước khi đi ngủ. Chỉ sử dụng kem dưỡng da qua đêm đối với những loại kem đặc biệt, chất lượng tốt và phù hợp với da mặt.

2.4. Chăm sóc da nhờn

Trong các loại da, da nhờn khó chăm sóc nhất. Da nhờn rất dễ bị mụn. Những yếu tố làm cho da nhờn có nguy cơ bị nổi mụn là: Rối loạn kinh nguyệt, dùng thức ăn có nhiều chất dầu mỡ, bụi khói xe, thời tiết nóng ẩm, trạng thái tâm lý lo âu buồn bã. Phải thường xuyên rửa mặt bằng xà bông hay sữa rửa mặt ngày 1- 2 lần hoặc ngày 3 lần nếu da nhờn nhiều để tẩy sạch bụi, chất trang điểm, chất nhờn trên da. Kiên ăn các thức ăn có nhiều dầu mỡ, bớt ăn các chất ngọt. Uống nhiều nước, ăn nhiều rau tươi.

Các loại trái cây nên dùng: chuối, cam, bưởi, đu đủ, thanh long. Các loại trái cây cần hạn chế: Sầu riêng, nhãn, xoài, ổi. Ăn ít các loại da vị: tiêu, ớt và tránh các chất kích thích như: rượu, café. Hãy thận trọng khi dùng các mỹ phẩm chăm sóc da như: Kem dưỡng da, kem chống nắng, kem vitamin E vì các loại kem này thường chứa nhiều chất béo, dễ gây mụn cho mặt nếu dùng thường xuyên. Nên hỏi ý kiến chuyên viên mỹ phẩm khi sử dụng các mỹ phẩm này. Vài ngày một lần vào buổi tối, làm mặt nạ bằng nước cam, chanh: Vắt nửa trái cam, nhỏ vào vài giọt chanh, quậy đều rồi bôi lên da mặt, để khoảng 15-20 phút rồi rửa mặt sạch.

2.5. Chăm sóc da khô

Da khô là do tính chất tự nhiên của da hoặc do nhiều nguyên nhân như: Do sức nóng, ánh nắng, do lão hóa, trời lạnh hay làm việc sinh hoạt trong phòng lạnh. Phương pháp chăm sóc da khô nhằm mục đích ngăn sự thoát hơi nước của da và làm cho da được ẩm, mềm mại. Nên tránh ánh nắng, gió, môi trường lạnh, khô vì da bị thoát hơi nước sẽ khô thêm. Có thể dùng sữa rửa mặt vì trong sữa rửa mặt ngoài những chất tẩy rửa nhẹ còn có những chất giữ ẩm da. Không nên rửa mặt nhiều vì càng rửa mặt da càng khô thêm. Chất bã nhờn tạo thành màng mỏng trên da mặt ngăn sự thoát hơi nước của da. Khi rửa mặt nhiều, lớp màng mỏng trôi đi làm da khô thêm. Không nên dùng xà bông rửa mặt vì xà bông chứa nhiều chất kiềm sẽ làm da khô thêm. Nên dùng xà bông loại tốt (có nhiều chất béo, ít chất kiềm) để rửa mặt khi cần thiết, ngày 1 lần hay 2-3 ngày 1 lần tùy theo da khô nhiều hay ít.

- Làm mặt nạ bằng lòng đỏ trứng gà mỗi tuần 1 lần: lấy lòng đỏ trứng gà đánh cho dậy đều rồi thoa lên mặt, để khoảng 15-20 phút rồi rửa mặt sạch.

- 2-3 ngày 1 lần làm mặt nạ bằng hạt trái bơ xay nhuyễn và đắp lên mặt. Chất béo của trái bơ thường được các hãng mỹ phẩm dùng làm kem dưỡng da dành cho da khô.

Để giữ ẩm da mặt, làm da mềm mại, tươi sáng nên dùng các kem làm ẩm như: Crème hydratate của hãng Galenic, Nivea visage của Nivea. Tuyệt đối không dùng kem dành cho da nhờn vì sẽ làm da khô thêm. Nên hoạt động thể dục thể thao và uống nhiều nước.

2.6. Chăm sóc da hỗn hợp

Chăm sóc vùng da nhờn ở trán, mũi, cằm giống như trường hợp da nhờn. Nếu vùng da ở má bình thường, chăm sóc giống như da bình thường. Nếu vùng da ở má khô thì chăm sóc giống như da khô.

3. Những yếu tố cần thiết để bảo vệ da

Để giữ làn da đẹp tự nhiên tươi mát ta không thể dựa vào mỹ phẩm mà tự mình phải bảo vệ nó, làn da rất quan trọng đối với cơ thể con người không những về khía cạnh y học mà còn ở khía cạnh thẩm mỹ. Nước chiếm khoảng 60% trọng lượng cơ thể. Các tế bào cơ thể rất cần nước, nhất là da mặt luôn luôn phơi ra ngoài mà không được che chở nên dễ bị bốc hơi làm cho da khô cần. Đối với người da nhờn thì các chất bã nhờn ở da mặt sẽ bị cô đặc lại và dễ bị mụn trứng cá. Do đó cần phải uống nhiều nước để bù lại lượng nước đã mất đi qua mồ hôi, hơi thở, nước tiểu. Khí hậu càng nóng, càng nên uống nhiều nước. Không hút thuốc lá vì thuốc lá làm giảm lượng oxy trong tế bào da, tránh uống rượu vì nó làm giãn nở các mạch máu và có thể gây tổn thương các mao mạch trên da. Luôn giữ da sạch, bụi đường, dầu mỡ xe bám vào da làm bít kín lỗ chân lông, ngăn cản bài tiết mồ hôi, chất bã nhờn, có thể gây nhiễm trùng chân lông, lỗ chân lông sạm đen làm ảnh hưởng đến da. Do đó, nên đề phòng bằng cách sau khi về nhà, nên rửa mặt bằng nước sạch và chà xát kỹ cho các chất bẩn trôi đi không bám vào lỗ chân lông. Nên làm mặt nạ mỗi tuần 1-2 lần để da mặt thêm sạch và tươi trẻ.

III. CÁC BƯỚC MASSAGE DA MẶT VÀ DA CỔ

Trên cơ thể người, da mặt là một trong những nơi có lớp da mỏng nhất nên thường rất nhạy cảm với các tác nhân bên ngoài. Do đó da mặt cần được chăm sóc, bảo vệ thường xuyên và kỹ lưỡng. Những biểu hiện mệt mỏi, căng thẳng hay thư thái . . . được biểu lộ qua các cơ ở vùng trán, xung quanh mắt, vùng má, vùng mũi, vùng miệng. Một trong những biện pháp chăm sóc hữu hiệu nhất đồng thời đem lại cảm giác sảng khoái, thư giãn, dễ chịu là massage.

1. Mục đích

Với những thao tác chính xác, đúng vị trí, đúng chiều hướng, việc massage da mặt và cổ sẽ góp phần giữ gìn làn da luôn mịn màng, tươi sáng và trẻ trung. Ngoài ra việc massage da mặt và cổ còn tạo cảm giác sảng khoái, dễ chịu.

2. Ích lợi

Việc massage da mặt và cổ đem lại những ích lợi sau:

- Lưu thông máu huyết
- Chống lão hoá da
- Giảm stress

3. Các vị trí massage

- Vùng trán
- Vùng mắt
- Vùng má

- Vùng mũi
- Vùng miệng
- Vùng cổ

4. Các thao tác massage

Các thao tác massage da mặt và cổ được kết hợp sử dụng với một loại kem dưỡng da phù hợp với da mặt để tránh sự cọ sát làm trầy xước da và được tiến hành theo chiều hướng lên nhằm mục đích tránh xệ các cơ theo thời gian.

4.1. Vùng trán

Hai ngón cái tì vào hai thái dương, đồng thời sử dụng cùng lúc hai ngón tay giữa và áp út thực hiện hai thao tác sau:

- Thao tác 1: Từ giữa trán kéo nhẹ về phía thái dương.
- Thao tác 2: Từ phía chân mày vuốt nhẹ ngược lên phía chân tóc.

4.2. Vùng mắt

- Thao tác 1: Ngón giữa đặt ở vùng phía dưới mí dưới kéo nhẹ từ khóe mắt ra đuôi mắt.

- Thao tác 2: Sử dụng ngón giữa và ngón áp út vuốt tròn xung quanh mắt và kết thúc bằng động tác ấn nhẹ ở huyết đầu chân mày và huyết thái dương.

4.3. Vùng má

Sử dụng cùng lúc hai ngón tay giữa và áp út thực hiện ba thao tác sau:

- Thao tác 1: Kéo nhẹ từ cánh mũi lên phía gò má.
- Thao tác 2: Xoay tròn nhẹ trên 2 gò má và kết thúc bằng động tác ấn nhẹ ở huyết gò má và cánh mũi.
- Thao tác 3: Vỗ nhẹ các ngón tay (trừ ngón cái) ở vùng bầu má và mang tai.

4.4. Vùng mũi

Sử dụng ngón tay trỏ hay ngón giữa làm 2 thao tác sau:

- Thao tác 1: Vuốt nhẹ từ cánh mũi lên phía đầu chân mày.
- Thao tác 2: Xoay tròn nhẹ ở đầu mũi và 2 bên cánh mũi.

4.5. Vùng miệng

Sử dụng hay ngón tay giữa và áp út thực hiện 2 thao tác sau:

- Thao tác 1: Vuốt nhẹ từ giữa cằm qua cạnh hàm hướng lên phía mang tai.
- Thao tác 2: Xoay tròn quanh 2 bên khóe miệng và cằm.

4.6. Vùng cổ

Sử dụng 4 ngón tay (trừ ngón cái) vuốt từ chân cổ lên phía cằm.

IV. LÃO HÓA DA

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến làn da

1.1. Khí hậu, thời tiết

Khí hậu lý tưởng cho làn da là môi trường vừa phải, môi trường trong lành, không bụi rất tốt cho da. Nhiệt độ quá lạnh hay quá nóng, nắng gắt, nhất là khói xe là kẻ thù cho da. Nhiệt độ quá lạnh làm cho da dễ khô và nứt nẻ. Nhiệt độ nóng làm sạm da, da nhiều mồ hôi và chất nhờn. Bụi, khói xe bám vào da, bịt kín các lỗ chân lông làm mồ hôi, chất bã không bài tiết được, lỗ chân lông sẽ nở to và dễ bị nhiễm trùng. Dùng phấn trang điểm nhiều cũng không tốt cho da vì phấn bịt kín các lỗ chân lông ngăn sự bài tiết của da.

1.2. Chế độ ăn uống, dinh dưỡng

Khẩu phần kém dinh dưỡng làm cho da khô, xơ xác, vì vậy cần ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, sinh tố và chất khoáng. Ăn nhiều mỡ và chất ngọt làm cho da nhờn, dễ bị mụn.

1.3. Tâm lý

Tâm lý cũng tác động đến làn da, da sẽ xấu khi lo âu, buồn bã, có nhiều chuyện ưu tư. Người ham hoạt động, vui vẻ, yêu đời thường có làn da hồng hào, khỏe mạnh.

1.4. Yếu tố di truyền

Làn da của mỗi người đã được định sẵn do yếu tố di truyền. Không thể biến da nhờn hay da khô thành da bình thường nhưng với cách chăm sóc, giữ gìn da đúng đắn, có khoa học ta có thể làm cho làn da đẹp hơn.

2. Biện pháp chống lão hóa da

2.1. Massage da

Ánh nắng, khói bụi và sự căng thẳng là kẻ thù chính của da. Làn da của bạn sẽ bị lão hóa nhanh chóng nếu không được chăm sóc đúng cách. Một trong những biện pháp để có làn da tươi trẻ, ngăn ngừa nếp nhăn xuất hiện sớm là massage da mặt. Việc này bạn có thể tự thực hiện tại nhà. Rửa mặt và tay sạch, từ từ xoa vòng tròn các vùng da ở trán, quanh mắt, gò má, hai bên cánh mũi, vùng cằm và cổ. Thời gian thực hiện tốt nhất là trước khi đi ngủ hoặc buổi sáng thức dậy, mỗi lần 10-15 phút (hình 1.1).



Hình 1.1. Da mặt

2.2. Đắp khăn

Để kích thích máu lưu thông cho da tươi tắn, nên đắp khăn nóng hoặc lạnh lên da mặt. Đắp khăn nóng: Dùng một khăn bông sạch, nhúng vào tô nước nóng, vắt khăn và đắp lên mặt, nằm thư giãn, thỉnh thoảng làm nóng khăn và đắp lại. Đắp khăn lạnh: nhúng khăn bông vào nước, vắt ráo và chườm mặt. Chườm khăn lạnh lên các cơ mặt săn chắc, xua tan mệt mỏi. Có thể thực hiện biện pháp này hằng ngày hoặc 2-3 lần/tuần.

2.3. xông hơi

Giúp kích thích tế bào, tăng sự tuần hoàn máu. Dùng một chén cánh hoa hồng hoặc hoa cúc nhỏ, cho vào một tô nước nóng, đặt nắp trong vòng 10 phút, sau đó áp mặt sát tô nước để hơi nóng lan tỏa trên da. Thực hiện 1 tuần/lần.

CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG I

Câu 1: Trình bày các chức năng của da.

Câu 2: Trình bày các phương pháp chăm sóc da mặt.

Câu 3: Các bước massage da mặt và da cổ.

Câu 4: Hãy trình bày các yếu tố ảnh hưởng đến làn

Tailieu.vn

*Chương II***NGHỆ THUẬT TRANG ĐIỂM****I. GỐC TRANG ĐIỂM VÀ NHỮNG MỸ PHẨM CẦN THIẾT****1. Ánh sáng**

Ánh sáng rất quan trọng, ánh sáng từ trần nhà không đủ để soi sáng khuôn mặt ta lúc ta trang điểm sẽ làm bóng của khuôn mặt lò mò thiếu trung thực. Ta cần lưu ý, phải có đủ ánh sáng để xác định mật độ của màu sắc và thẩm định sắc tươi của chúng (hình 2.1).



Hình 2.1. Phòng trang điểm

2. Mỹ phẩm trang điểm**2.1. Sữa rửa mặt**

Sau một ngày hoạt động, da mặt thường bám nhiều bụi, vi trùng, vi nấm, mồ hôi và chất bã nhờn. Rửa mặt bằng xà bông và nước làm cho da mặt sạch nhưng rất dễ bị khô và bắt nắng, tốt nhất là nên dùng sữa rửa mặt. Người có da nhờn nên dùng sữa rửa mặt thường xuyên. Người hoạt động ngoài trời, ở nơi thành thị ô nhiễm khói xe, lúc thời tiết nóng nực, oi bức càng cần dùng sữa rửa mặt. Trước khi thoa sữa, cần rửa sơ bằng nước cho da mặt thấm ướt. Sau đó mới thoa sữa lên da mặt.

- Da nhờn: Dùng sữa rửa mặt ngày 1 – 2 lần.
- Da khô: Cách 3-4 ngày, dùng sữa rửa mặt ngày 1 lần; nếu lạm dụng sữa da sẽ càng khô hơn.

- Da bình thường: Dùng sữa rửa mặt ngày 1 lần hoặc 2 ngày 1 lần.
(Có thể dùng sữa rửa mặt thay thế cho kem tẩy trang).

2.2. Nước hoa hồng

Nước hoa hồng được tinh chế qua công nghệ từ cánh hoa hồng, có tác dụng làm săn khít lỗ chân lông đồng thời hỗ trợ sự xoa bóp của sữa rửa mặt hay kem tẩy trang. Nước hoa hồng sản xuất dành riêng cho từng loại da: Da thường, da nhờn và da khô. Khi sử dụng, dùng bông gòn thấm nước hoa hồng thoa đều lên mặt và để tự khô. Nước hoa hồng được sử dụng sau khi rửa mặt sạch bằng sữa rửa mặt hay kem tẩy trang. Đối với người có loại da mỏng hay mẫn cảm, dễ bị dị ứng với mỹ phẩm thì không nên dùng nước hoa hồng vì trong nước hoa hồng có chứa một lượng cồn nhất định sẽ làm da rát và mẫn đỏ.

2.3. Kem dưỡng da

Mỗi loại kem dưỡng da đều có công thức riêng. Công thức của kem dưỡng da thường gồm có:

- Vaseline, dầu paraffine: Sản phẩm từ sự chưng cất dầu hỏa, là chất chuyên chở giúp cho các hoạt chất dễ ngấm vào da.
- Glycerine: Có tính vừa tan trong nước, vừa tan trong chất béo. Có tác dụng hòa tan và phân bố đều các hoạt chất trong kem. Nhờ có tính tan trong nước nên Glycerine giúp cho kem dễ lau rửa sau khi bôi lên da.
- Nước cốt dừa leo: Làm mát và trắng da.
- Dầu hạnh nhân: Làm mềm dịu da.
- Dầu trái bơ: Chất béo lấy từ hạt của trái bơ giúp cho da mềm mại.
- Dịch chiết cây rau má: Có tác dụng kích thích sự tái tạo tế bào da.
- Dầu đậu nành: Màng tế bào da được cấu tạo bởi 2 lớp phospholipid. Nên khi dùng dầu đậu nành càng giúp cho da được mềm mại hơn.
- Sinh tố A: Sinh tố cần thiết cho da; nếu thiếu sinh tố A da sẽ khô cằn, xấu xí.
- Sinh tố E: Khử các gốc tự do độ hại đối với da.
- Sinh tố F: Là những acid béo thiết yếu cho cơ thể, cần thiết cho màng tế bào da.

Lưu ý: Đối với da nhờn, hãy thận trọng khi dùng kem dưỡng da. Kem chứa nhiều chất dầu béo nên có tính nhờn cao, nếu lạm dụng rất dễ nổi mụn. Chỉ nên dùng kem vào những tối mát mẻ. Không nên dùng vào những ngày thời tiết nóng nực.

2.4. Kem lót

Có tác dụng làm cho làn da mịn màng, tươi sáng hơn, đồng thời giúp cho phần không bị loan lỗ trên mặt. Có nhiều dạng kem lót dành cho từng loại da như:

- Da khô: For dry skin.
- Da thường: For normal skin
- Da nhờn: For oil skin

Cách chọn tốt nhất cho kem lót là màu kem hơi sáng hơn màu da . Tuy nhiên hiện nay hầu hết các hãng mỹ phẩm đã sản xuất được kem lót dành cho tất cả các màu da.

2.5. Kem nền

Kem nền màu xậm giúp ta che bớt những vết thâm hay các nhược điểm trên khuôn mặt (cằm dài, hàm rộng, má cao. . .)

2.6. Phấn phủ

Tác dụng của phấn phủ lên lớp kem nền làm cho da trắng và mịn hơn. Ngoài ra phấn phủ còn có tác dụng che lấp những khuyết điểm trên gương mặt. Chẳng hạn như phấn phủ sáng màu dùng để dặm thêm vào những chỗ lõm (má hóp) hay những chỗ góc cạnh như (hai cạnh hàm của gương mặt). Phấn phủ không được thoa trực tiếp lên mặt mà luôn luôn được sử dụng kèm với kem nền. Có hai loại phấn:

- Phấn bánh: Khi dùng ta xoay để phấn rã thành bột, ta đánh rất mịn.
- Phấn bột: Mịn mịn hơn qua lớp lưới để phấn không thấm nhiều trên bông.

2.7. Phấn hồng

Làm tăng vẻ hồng hào trên gương mặt tươi sáng. Nên sử dụng màu phấn hồng hài hòa với màu trang phục và màu son môi. Phấn hồng có các dạng như sau:

- Màu hồng cam, màu da cam, màu hồng sen: Dành cho người da trắng.
- Màu cam, màu cam đất: Dành cho người da trắng, da đen hay da ngăm đen.
- Màu nâu: Đang được ưa chuộng nhưng chỉ nên sử dụng cho người có da trắng hồng.

2.8. Phấn mắt

Phấn mắt được tô điểm ở bầu mắt và mí mắt theo các kiểu dáng khác nhau nhằm làm tăng thêm phần sinh động và quyến rũ cho đôi mắt. Màu sắc của phấn mắt rất đa dạng và phong phú, tuy nhiên khi sử dụng cần lưu ý đến màu da, trang phục, tuổi tác, không gian, thời gian để chọn tông màu nóng hay lạnh cho phù hợp. Có hai dạng:

- Dạng bột ép thành miếng dẹp: Được sử dụng phổ biến, khi sử dụng dùng cọ mouse hay cọ lông chấm phấn thoa lên bầu mí mắt.
- Dạng sáp: Được nén thành từng thỏi hình dạng giống như cây bút chì hay từng bánh, khi sử dụng thoa trực tiếp lên bầu mí mắt. Dạng này thường sử dụng trên bầu mí mắt.

2.9. Mắt nước

Là một dạng hóa phẩm được sử dụng để vẽ mí mắt trên và dưới thay cọ chì đen khi trang điểm vào buổi tối hoặc trang điểm cho cô dâu. Màu sắc thông dụng: Đen, tím, xanh lam.

2.10. Mascara

Là một dạng hóa phẩm đặc chế như dạng keo màu, được sử dụng để giữ nếp lông mi nhằm tăng thêm cảm giác lôi cuốn và sinh động cho hàng mi. Trước khi sử dụng mascara phải dùng dụng cụ bấm mi để uốn cong lông mi. Các màu thường sử dụng:

- Màu đen, nâu, xanh tím: Tạo cho mắt sâu.
- Màu xanh ve: Tạo cho mắt trẻ, tươi tắn.
- Màu tím lam: Tạo mắt thơ mộng.

2.11. Son môi

Son môi được dùng để tô điểm cho cặp môi thêm phần rực rỡ giúp hài hòa với gương mặt hồng hào, tươi sáng. Màu son vô cùng đa dạng: Hồng phấn, hồng cam, hồng cánh sen, cam tươi, cam đất, nâu nhạt, chocolate, tím, nho, . . . Khi mua son nên lựa cây có mùi thơm dễ chịu, thân son hay bề mặt son không xuất hiện lấm tấm các hạt nước.

2.12. Son bóng

Là một dạng sáp nước có dạng bóng đặc biệt, được sử dụng để tô thêm sau khi đã tô son nhằm làm tăng nét rực rỡ của đôi môi. Son bóng môi không có màu, dung dịch trong suốt.

2. Mỹ cụ trang điểm

2.1. Chì kẻ lông mày

Màu sắc: Đen, nâu, xám, nâu đen. Có 2 loại :

- Loại mềm: Được dùng để vẽ sống mũi, vẽ viền mí mắt và đường bóng mắt.
- Loại cứng: Được dùng vẽ chân mày.

2.2. Kẹp bấm lông mi

Là dụng cụ được sử dụng để uốn cong lông mi trước khi chải mascara. Có 2 loại: bằng nhựa hoặc bằng inox. Khi mua cần lựa chọn cái có hai thanh kẹp thật khít.

2.3. Lược chải lông mi

Là dạng lược thật nhỏ được dùng để chải lại lông mi khi bị dính mascara. Thường được làm kèm theo cọ chải lông mày, khi mua cần chọn cái có răng lược khít.

2.4. Cọ tô màu mắt

Có 2 loại: Cọ lông và cọ mouses. Cọ lông giống như cọ má hồng nhưng đầu cọ nhỏ. Cọ mouses có một hay hai đầu mouses mềm được dùng để tô phấn mắt lên bầu mí mắt. Khi mua cần chọn cọ có lông hoặc cọ mouses mềm nhưng chắc, lông cọ không bị rụng hoặc phần mouses không bị rã mục.

2.5. Cọ tô môi

Là dạng cọ lông nhỏ mềm, được dùng để tô son môi lên môi. Khi mua nên chọn cọ lông mềm, chắc, lông cọ không bị rụng.

2.6. Cọ phấn hồng

Cọ phấn hồng có nhiều cỡ : lớn, trung bình, nhỏ. Loại nhỏ thường được bán kèm theo trong hộp phấn hồng. Loại trung bình thường được bán riêng, loại này cũng được sử dụng để thoa phấn hồng. Loại lớn được sử dụng để dặm lên một lớp phấn phủ trước khi kết thúc phần trang điểm.

2.7. Bông phấn ướt

Là miếng bông ướt mềm có lỗ mịn được dùng để thoa trực tiếp phấn phủ ướt lên mặt. Bông phấn ướt thường được bán riêng chứ không kèm trong hộp phấn phủ. Khi mua nên chọn loại mềm, lỗ bông nhỏ, mịn. Khi sử dụng đem thấm nước bông phấn, vắt ráo nước, chà trực tiếp lên bề mặt phấn phủ dạng bánh ép rồi thoa phấn phủ lên mặt. Cách sử dụng này chỉ dành cho người có da mặt quá nhờn, không thể dùng kem lót và chỉ nên dùng trong một thời gian ngắn. Vì thoa trực tiếp phấn phủ lên mặt trong thời gian dài sẽ rất có hại cho da.

2.8. Bông phấn khô

Được dùng để dặm phấn trắng lên mặt. Bông phấn khô thường được bán kèm theo trong hộp phấn phủ, nhưng cũng có loại bán riêng. Khi mua nên chọn bông mềm, mịn và có dây kẹp tay cho dễ sử dụng. Khi sử dụng ta dùng bông phấn chạm lên phấn và dặm nhẹ đều lên mặt.

II. NGHỆ THUẬT TRANG ĐIỂM TRONG BIỂU DIỄN THỜI TRANG

1. Mục đích

Nhằm phát huy giá trị của nét đẹp con người, trong phong cách tổ chức và biểu diễn thời trang, nghệ thuật trang điểm cũng đang góp một phần quan trọng. Nó làm tăng thêm nét đẹp cho người mẫu, tôn vinh giá trị của trang phục, gây cảm xúc ấn tượng cho người xem, diễn đạt được tính sân khấu hóa.

2. Phong cách trang điểm



Hình 2.2. Phong cách trang

điểm

Dựa vào tính chất của trang phục, đặc điểm của người mẫu mà ta có những phong cách trang điểm khác nhau (hình 2.2).

2.1. Tính chất trang phục

2.1.1. Trang phục dạo phố, dạ hội

Trang điểm nhẹ. Nhưng do ánh sáng đèn sân khấu tác động, độ trang điểm phải đậm hơn bình thường 1 độ.

2.1.2. Trang phục ấn tượng

Dựa vào tính chất trang phục, phong cách người mẫu mà có cách trang điểm khác nhau. Trong trường hợp này phương pháp trang điểm được nâng cao về cách thể hiện cũng như độ đậm nhạt của màu sắc. Ngoài ra trong trường hợp diễn xuất của trang phục cần có một số phụ tiết trang trí như mặt nạ, trâm cài, nơ kết tóc. . . . Có những trường hợp do yêu cầu của trang phục các màu sắc trong trang phục được hoán vị một cách nâng cao để tạo ra những qui cách mới lạ. Ví dụ: Môi kẻ màu xanh, hay dùng kim tuyến, mắt kẻ nâu, đen, tím, nhũ bạc

2.2. Đặc điểm của người mẫu

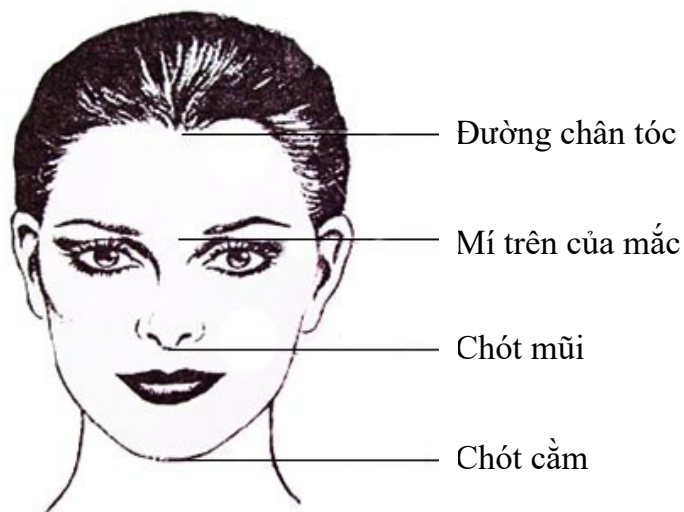
Mỗi một người mẫu có khuôn mặt và cấu trúc chi tiết mắt, mũi, miệng khác nhau, người má cao, môi dày hay mỏng, mặt chữ điền hay trái xoan. . . . Dựa vào những cấu trúc đó nhà trang điểm có những phương pháp trang điểm khắc phục những nhược điểm và nâng cao các ưu điểm hơn. Quan trọng nhất vẫn là đôi mắt, đôi mắt là cửa sổ tâm hồn nên được trang điểm kỹ để thu hút người xem. Thường mắt được đánh

đậm phần đuôi mắt và nhạt dần lên phần bầu mắt tới mí chân mày. Đuôi mắt được kéo xéo nhẹ tạo sự thông minh và sắc bén. Sử dụng màu sắc tự do theo phong cách của từng người mẫu. Chân mày có nhiều cách thể hiện nhưng cách sử dụng nhiều nhất hiện nay là . . . cách tân, đánh đậm đầu chân mày và vuốt nhẹ từ từ lên phần đuôi kéo xéo lên và cụp xuống hình lưỡi mác. Đôi môi được kẻ đậm hay nhạt tùy theo đôi môi dày hay mỏng. Sử dụng màu sắc tùy theo phong cách người mẫu, những màu được ưa chuộng như màu đậm, màu hạt dẻ hay nhũ bạc. . .

Tóm lại: Nghệ thuật trang điểm là vô hạn. Nó không phụ thuộc vào một công thức nhất định nào mà nó phụ thuộc vào sự tài hoa khéo léo của người trang điểm mà thôi.

3. Phương pháp nhận dạng gương mặt chuẩn

3.1. Nhận dạng gương mặt theo chiều dài



Hình 2.3. Các tiêu chuẩn chiều dài gương mặt

Ta chia chiều dài gương mặt làm 3 phần:

- Phần 1: Từ đường chân tóc đến mí trên của mắt.
- Phần 2: Từ mí trên của mắt đến chót mũi.
- Phần 3: Từ chót mũi đến chót cằm.

Một gương mặt mà chiều dài có 3 phần 1, 2 và 3 tương đối bằng nhau thì gương mặt đó đạt yêu cầu của gương mặt chuẩn về chiều dài (hình 2.3).

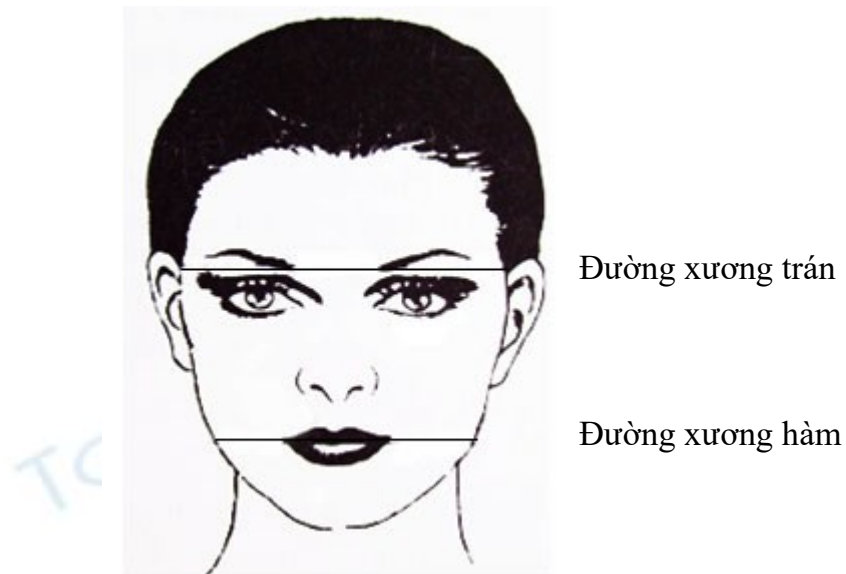
3.2. Nhận dạng gương mặt theo chiều ngang

Về chiều ngang ta chú ý đến 2 đường: Đường xương trán và đường xương hàm.

- Đường xương trán: Từ thái dương bên trái sang thái dương bên phải.

- Đường xương hàm: Từ cạnh hàm bên trái sang cạnh hàm bên phải.

Một gương mặt có đường xương trán hơi rộng hơn đường xương hàm một ít thì gương mặt đó đạt tiêu chuẩn của gương mặt chuẩn về chiều ngang (hình 2.4).



Hình 2.4. Các tiêu chuẩn chiều ngang gương mặt

3.3. Gương mặt trái xoan

Một gương mặt đạt các tiêu chuẩn của chiều dài và chiều ngang được gọi là gương mặt trái xoan. Đây là gương mặt đẹp hoàn hảo, không có khuyết điểm, khi trang điểm chỉ cần nhấn mạnh những ưu điểm của gương mặt để tăng phần duyên dáng và sắc xảo (hình 2.5).



Hình 2.5. Gương mặt chuẩn