



## Правильный контуринг лица

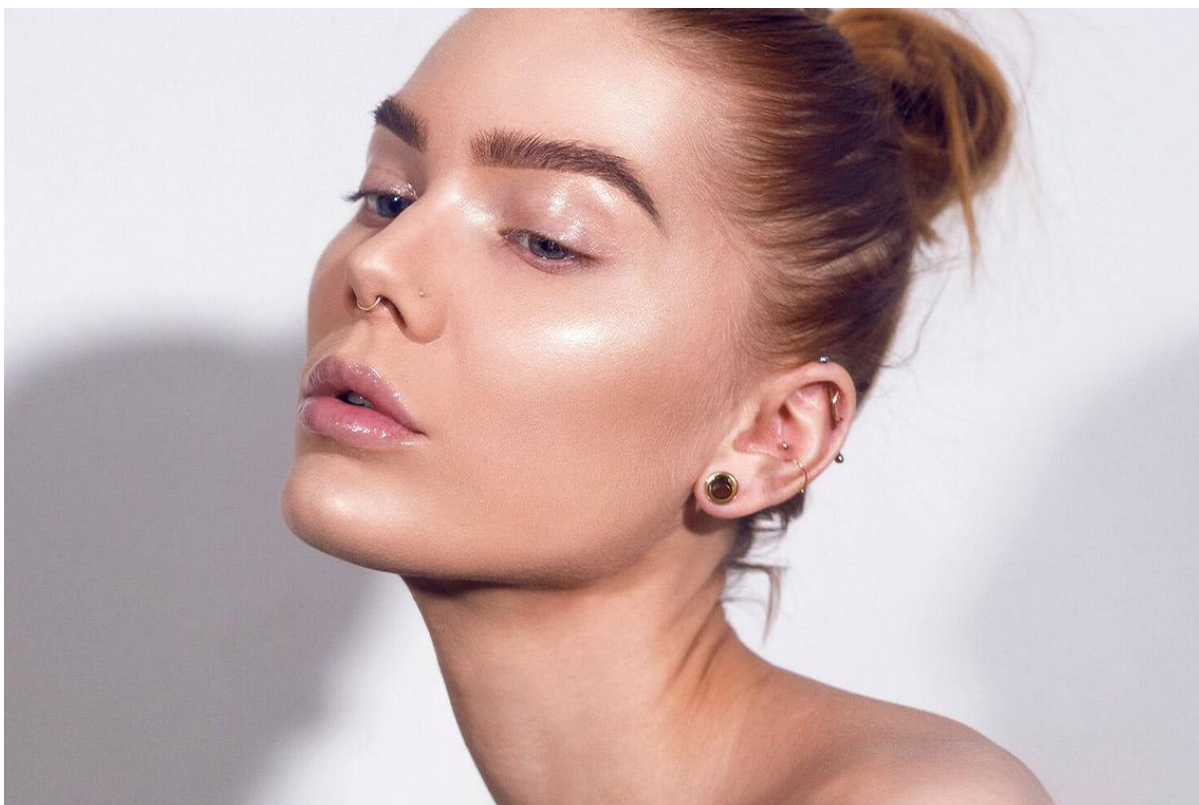
Контуринг — это специальная техника макияжа для визуального изменения пропорций лица. Он способен творить чудеса: в несколько штрихов можно подчеркнуть скулы, уменьшить нос и щеки. Гримеры в театре и на телевидении давно применяют этот метод, но широкое распространение он получил благодаря Ким Кардашьян.

Американская звезда научила девушек скульптурированию при помощи косметики, и с тех пор эта техника стала популярной. Предлагаем научиться делать правильный контуринг лица с учетом сегодняшней моды на естественность.

### Что необходимо для контуринга

В процессе скульптурирования при помощи косметических средств мы создаем светотень, высветляя одни области и затемняя другие. В результате визуально меняется лицо: губы становятся более пухлыми, скулы — четкими. Нос можно сделать более тонким, скорректировать форму подбородка и лба.

Скульптурирование выполняется двумя оттенками: светлым и темным. Первый работает на увеличение объема, привлекает внимание к определенным зонам. Делается при помощи:



- хайлайтера;
- корректора;
- карандаша;
- светлых теней;
- шиммера.

Второй — уменьшает, затемняет нужные области на лице. Для этих целей подойдут:



- пудра;
- стик для контуринга;
- матовые тени.

## Кремовый или сухой?

Контуринг можно выполнять кремовыми или сухими средствами. Чем они отличаются, и какой выбрать? Кремовый выполняется продуктами на плотной основе, которые больше подходят обладательницам сухого типа кожи. Самые популярные из них — это специальный стик или корректор. Можно приобрести косметику с матовым финишем, которая подойдет жирному типу. В процессе кремового контурирования могут возникнуть сложности с растушевкой, поэтому если вы только начинаете осваивать тонкости этой техники, то отдайте предпочтение сухим продуктам.

К кремовой косметике относят:



1. Стик или карандаш. Имеют плотную текстуру, поэтому для их растушевки применяем спонж или просто делаем это пальцами. Важно следить, чтобы не оставались четкие линии: это выглядит неестественно. Воспаления и шелушения могут стать заметнее.
2. Жидкий корректор. Универсален, выбираем оттенок максимум на два тона светлее или темнее естественного.

Сухое контурирование выполняется рассыпчатыми или прессованными пудровыми средствами. Считается, что новичкам его проще сделать, чем кремовое. Сухой метод подойдет девушкам с жирной кожей, поскольку обеспечивает дополнительное матирование. К сухим продуктам относятся:



1. Пудра. Существует специальная контурирующая пудра, наносить ее нужно только после того, как припудрили лицо обычной. Если этого не сделать, то в смеси с тональным кремом получатся разводы и пятна.
2. Тени. Матовые тени для глаз можно использовать в качестве скульптора, если под рукой больше ничего не оказалось.
3. Румяна. Делать ими контурирование можно только в том случае, если они без красного пигмента.

## Выбираем оттенки



При подборе тонов для контуринга ориентируемся на свой натуральный цвет кожи. Есть общее правило: светлый должен быть на один-два тона светлее естественного, а темный желателен на один-два тона темнее. Важно учитывать подтон: например, если он холодного оттенка, а косметика теплых тонов, то на лице это будет смотреться не очень хорошо. Скульптор не должен быть слишком темный, иначе получится эффект грязных пятен.

Советы по выбору:

- блондинкам со светлой кожей не рекомендуется использовать средства с оранжевым пигментом, лучше, если он будет с уклоном в серую гамму;
- смуглым девушкам можно использовать бронзер: если он будет без блестящих частиц, то вполне может заменить пудру;
- на коже с оливковым отливом хорошо смотрятся золотистые оттенки;
- если лицо очень загорелое, то можно ограничиться одним хайлайтером;
- серебристый хайлайтер подойдет обладательницам бледной кожи.

**«Если сложно самостоятельно подобрать средства для контуринга, есть отличное решение: готовая палетка. В ней уже есть скульптор и хайлайтер,**

которые хорошо сочетаются между собой. Палетки бывают для разных оттенков кожи, что очень удобно.»

Екатерина ШUTOва, визажист бренда Limoni

## Какие бывают кисти



Эффектный макияж невозможен без правильно подобранных кистей хорошего качества, и контуринг не исключение. Визажисты используют в своей работе такие кисти:

1. Со скошенной формой ворса. Ее чаще всего используют для распределения румян. В скульптурировании с ее помощью растушевывают бронзер и другие продукты, имеющие пудровую текстуру.
2. Кабуки. Это плотная толстая кисть с прямым срезом. Она отлично зарекомендовала себя в интересующей нас технике макияжа: универсальна для жидких и сухих текстур. При растушевке делайте вбивающие движения, как если бы вы применяли спонж.
3. Веерная. Такая пушистая кисть нужна для хайлайтера: идеально распределяет его по скулам, спинке носа.

4. Небольшая плоская кисточка с заостренным срезом. Нужна для проработки мелких зон: под бровями, над верхней губой, в уголках глаз, на кончике носа. Инструмент позволит ровно нанести средства, не задевая при этом соседние области. Благодаря такой кисточке вся тонкая работа будет проделана с ювелирной точностью.

Для нанесения базового тонального крема понадобится спонж. Также им растушевывают жидкие и кремообразные текстуры. Для растушевки сухих продуктов отдайте предпочтение мягкой скошенной кисточке. Идеально, если у вас в распоряжении есть все перечисленные кисти, ведь визажисты говорят, что хорошие инструменты — это уже половина успеха.

## Правильный контуринг лица: начинаем с подготовки



Перед выполнением макияжа необходимо подготовить кожу, чтобы косметика ложилась ровно. Подготовка состоит из следующих шагов:

1. Очищение. Умываемся с гелем или пенкой, смывая старую косметику. Это необходимо сделать даже в том случае, если вы не были накрашены: для удаления кожного сала и омертвевших чешуек.



2. Тонизирование. Протираем лицо ватным диском, смоченным в тонике, сразу после умывания. Если вы пользуетесь средством в виде спрея, то распылите его и подождите до полного высыхания.
3. Увлажнение. Наносим увлажняющий крем по массажным линиям, слегка вбивая его кончиками пальцев.

После выполнения всех уходовых процедур наносим базу. Это может быть специальная основа или праймер. Далее используем свой любимый тональный или BB крем, главное, чтобы он хорошо вам подходил.

## Как наносить контуринг на лицо: пошаговая инструкция



После подготовительного этапа можно приступать к контурированию лица. Начнем:

1. Область вокруг глаз. Для работы над этой зоной нам понадобится консилер и хайлайтер. Проводим консилером вдоль нижнего века и рисуем перевернутые треугольники до щек. Хайлайтером отмечаем внутренний уголок глаза, область под бровями и центр верхнего века.
2. Скулы. Обозначаем темным скульптором линию под скулами. Ее удобно найти, втянув щеки. Линия не должна выходить за пределы внешнего угла глаза.

3. Нос. Если необходимо сделать его более изящным, прорабатываем боковые поверхности и крылья коричневым оттенком. Кончик носа затемняем, спинку осветляем.
4. Область вокруг губ. На ямочку над верхней губой наносим хайлайтер для придания объема. Можно увеличить верхнюю губу, если по всему ее краю также пройти хайлайтером.
5. Лоб. У линии роста волос наносим темный цвет с заходом на область висков. Середину лба высветляем.
6. Подбородок. Центр подбородка и части с обеих сторон рта отмечаем светлым. Затемняем область на кости нижней челюсти.
7. После того, как вся палитра нанесена, берем подходящую кисточку или спонж и тщательно растушевываем линии до плавных переходов.
8. Для того, чтобы придать лицу свежий отдохнувший вид, используйте румяна как завершающий этап.
9. Подходящей по оттенку пудрой пройдитесь по шее. Это сгладит переход и поможет избежать эффекта головы, отдельной от тела.

Это классическая схема скульптурирования, которая подойдет в большинстве случаев. С учетом современного ориентира на естественность не рекомендуется слишком сильно контурировать скулы, как это было актуально раньше. Сегодня не надо приближать лицо к «кукольным» стандартам: важно подчеркнуть природные достоинства и сохранить натуральность. Ниже рассмотрим, как сделать контуринг лица тем, кто хочет зрительно подкорректировать его форму.

## Изменяем форму лица при помощи скульптурирования



Oblong



Rectangle



Round



Diamond



Heart



Oval

**Круглое лицо.** Чтобы сделать его более худым необходимо затемнить боковые стороны. Это линия вдоль роста волос, виски, нижняя зона подбородка и область под скулами. Осветлить необходимо кончик носа и спинку, центр подбородка, середину лба.

**Овальное.** Такая форма кажется слишком вытянутой: обычно в этом случае лоб широкий, а подбородок удлинённый. Сделать эффект тени необходимо на боковых поверхностях лба, вдоль роста волос и на висках. Кончик подбородка также можно затемнить. Вдоль скул нанесите румяна.

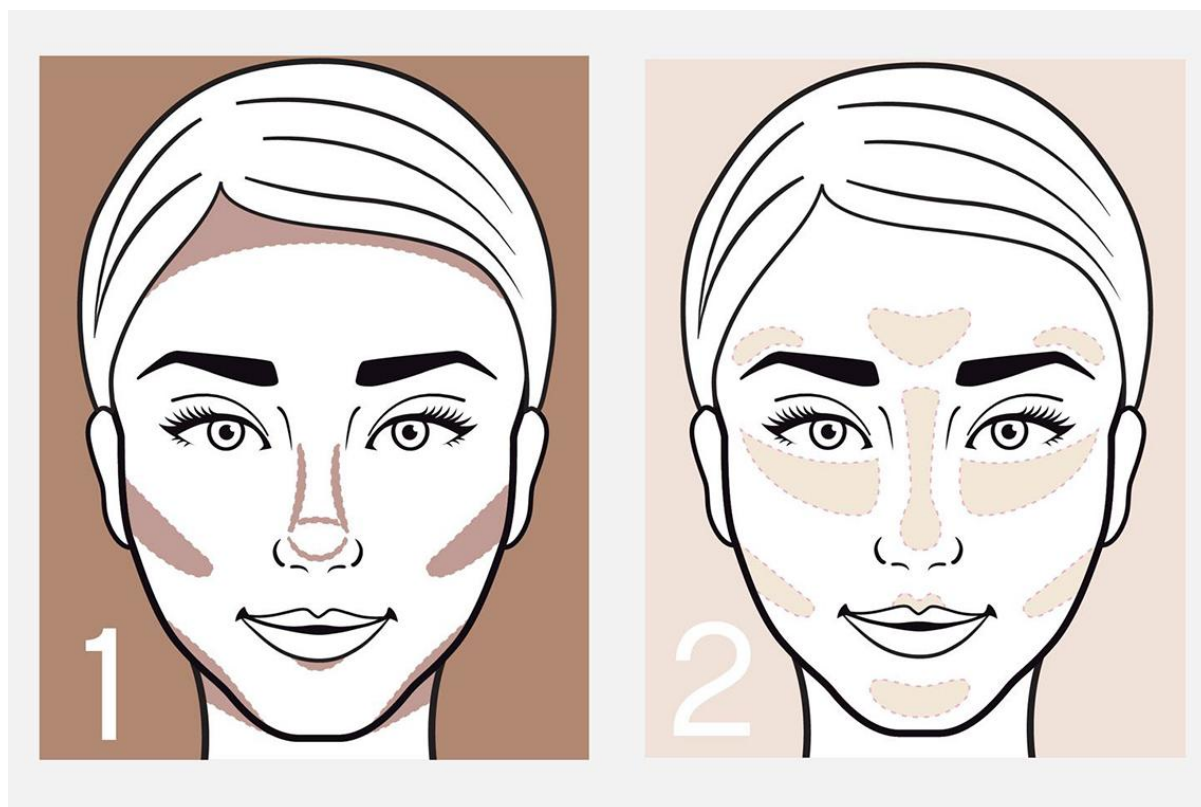
**Квадратное.** Лоб при таком строении высокий, подбородок тяжёлый, скулы широкие. Нам нужно визуально облегчить форму, для этого на боковые зоны подбородка и углы лба наносим коричневый цвет. Затемняем под скулами, высветляем середину лица, чтобы оно казалось более вытянутым.

**Треугольное.** Заостренный низ и широкий верх — вот типичные признаки треугольной формы. Задача состоит в том, чтобы расширить подбородок и уменьшить лоб. Для этого создаем тень на висках и выступах скул. Подбородок с двух сторон высветляем хайлайтером, а в центре немного затемняем.

**Прямоугольное.** Для такого типа характерны выраженные скулы, что само по себе уже является плюсом. Макияж здесь будет зависеть от целей: еще больше подчеркнуть свою природную красоту или немного сгладить выдающиеся формы. Для дневного варианта на каждый день можно провести и растушевать темную линию по

скулам. Это поможет сделать их более незаметными. Для вечера или фотосессии делаем коричневый контур под скуловой костью, осветляем подбородок и лоб.

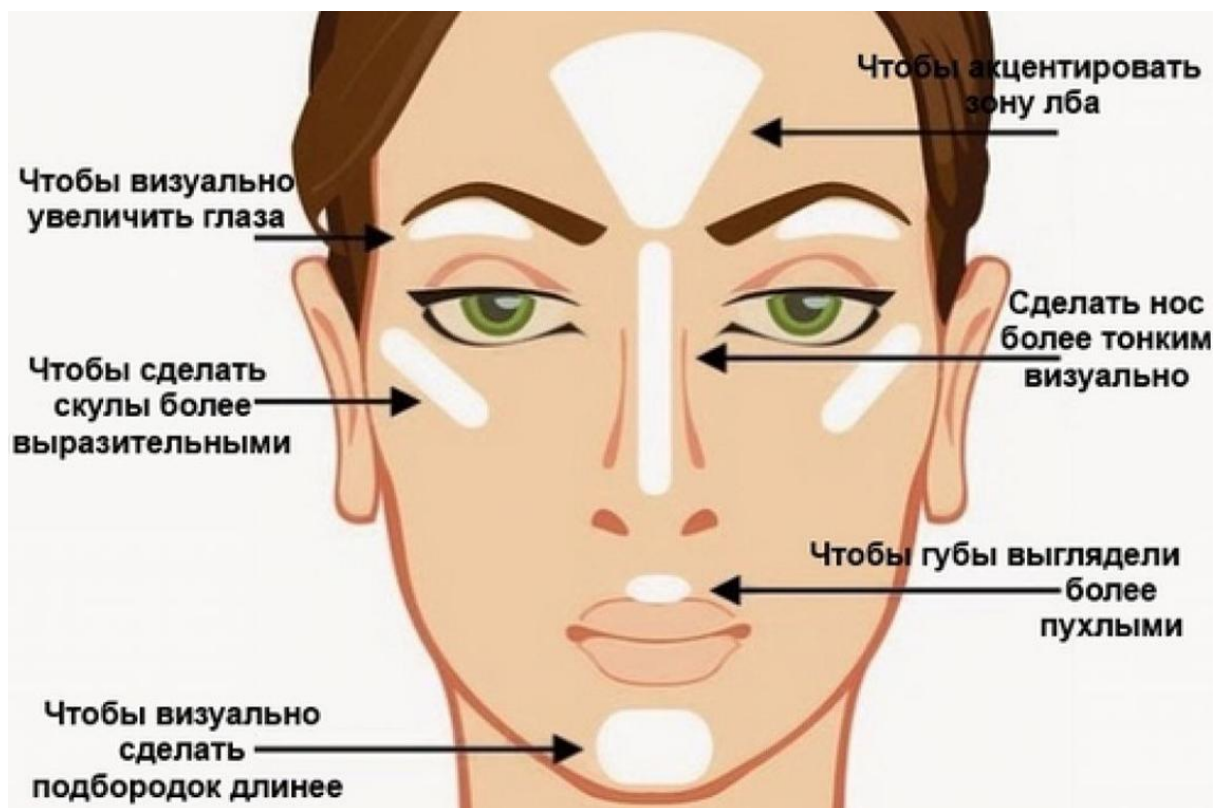
## Правила хорошего контуринга



Правило	Описание
Гладкая кожа и ровный тон	Средства кремовой текстуры наносим исключительно на жидкую тональную основу. Сухие можно наносить сверху на пудру.
«Нет» контурингу румянами	Румяна наносим только на готовый контуринг для придания свежести цвету лица. Не нужно делать с их помощью само скульптурирование.
Только плавные переходы	Не оставляйте четкие линии, тщательно

	растушевывайте их. В противном случае ваш макияж будет выглядеть неестественно.
Блестящее и матовое	Светлые оттенки с шиммером дают больше объема, чем матовые. Глянцевые темные цвета затемняют хуже, чем аналогичные матовые. Это важно помнить.
Подчеркиваем достоинства и маскируем недостатки	Затемняйте все, что нужно спрятать и осветляйте все, что необходимо подчеркнуть.
Порядок нанесения	Вначале используем хайлайтер и только после него темный скульптор.
Грамотная растушевка	Сначала растушевываем светлый цвет, потом оставшийся. Это необходимо для того, чтобы не оставалось некрасивых разводов.

## Частичный контуринг проблемных зон



Если вы хотите подкорректировать определенную область лица, то вам совсем необязательно делать «полную» версию контуринга. В этом случае будет достаточно проработать проблемную зону, а затем выполнить ваш традиционный мейк. Рассмотрим, как пользоваться контурингом для исправления недостатков отдельных зон.

#### Нос:

- если нанести темный цвет на кончик, то нос визуально будет казаться короче;
- вздернутый нос корректируется проведением горизонтальной линии по кончику;
- если нос широкий, то затемняем его крылья и боковые поверхности с двух сторон;
- нос-«картошку» высветляем по всей длине хайлайтером, а бока затемняем;
- если стоит задача сделать незаметной горбинку, то на нее наносим немного коричневого скульптора.

#### Губы:

- для придания губам объема проводим светлым цветом над верхней губой и по центру под нижней;

- для увеличения губ можно обвести их по контуру коричневым карандашом;
- если провести темную линию под нижней губой и растушевать ее, губа будет казаться объемнее.

#### **Скулы:**

- выразительность им придает линия, проведенная под скуловой костью: не забываем о тщательной растушевке;
- если на сами скулы нанести светлый тон, то они будут казаться меньше;
- румяна с красным пигментом наносим аккуратно на яблочки щек.

Интересно, что некоторые девушки умеют и любят контурировать не только лицо, но и область шеи с ключицами, пресс. Особенно эффектно это смотрится летом, а также на фото.

#### **Хайлайтер на жирной коже: соблюдаем осторожность**

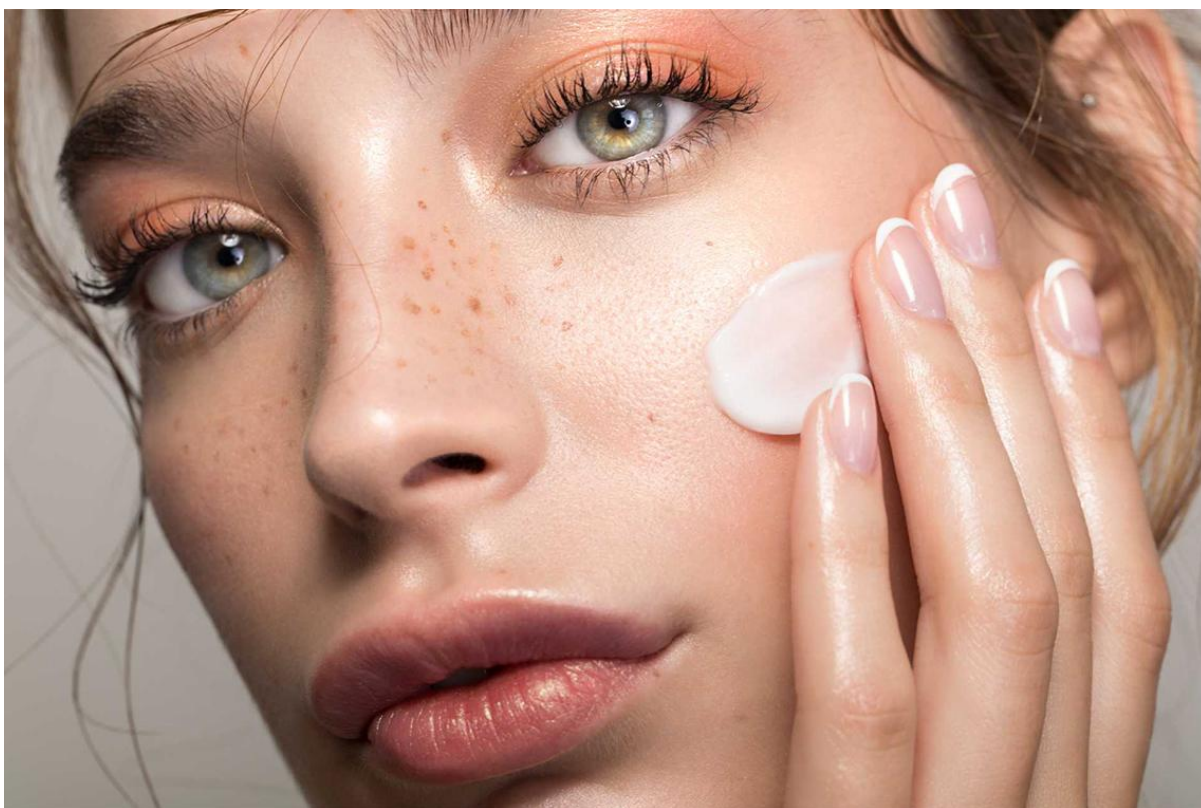


Незаменимое средство, помогающее добиться сияния — хайлайтер. В случае с проблемной жирной кожей этот помощник может сыграть плохую шутку: вместо

обворожительного свечения мы получим жирный блеск. Предлагаем несколько советов по правильному применению:

1. Соблюдайте меру. В случае с хайлайтером главное правило — не переборщить.
2. Перед хайлайтером припудритесь: это поможет ему распределиться более равномерно и оставаться на месте долгое время.
3. Тестируйте перед покупкой. Наберите на пальцы немного содержимого из тестовой баночки и распределите по тыльной стороне запястья. Вы увидите, есть ли в составе отдельные блестящие частички, если это так, то такое средство вам не стоит покупать.
4. Лучше, если средство будет золотистое, чем серебристое. Последнее может создавать эффект маски.
5. Аккуратно работайте с Т-зоной. При жирном типе она больше всего подвержена появлению сального блеска. Количество сияния здесь должно быть минимальное. Ограничьтесь нанесением его под брови и на скулы.

## Заключение





Давайте подытожим, как правильно наносить контуринг на лицо, основные правила и рекомендации.

1. Скульптурирование — наш волшебный помощник, позволяющий скорректировать недостатки и подчеркнуть природную красоту форм.
2. Если вы новичок в этой теме, то начните с сухого способа и выполняйте инструкцию пошагово.
3. Не экономьте на кистях, приобретите фирменные инструменты.
4. Для удобства приобретите готовую палетку с уже скомпонованными скульпторами.
5. Подготовьте лицо, выполните привычные уходовые процедуры: очищение, тонизирование, увлажнение.
6. Ориентируйтесь на классическую схему с учетом физиологических особенностей лица.
7. Растушевка — основа успеха. Научитесь ее делать, и вам будет под силу выполнить макияж любой сложности.
8. Если вы точно знаете свою проблему, то можно не делать полноценный контуринг, ограничившись проработкой этой области.

Важно помнить, что сейчас в моде естественность, поэтому не нужно стараться слишком сильно придавать формам рельефность. Приветствуется деликатный подход: нежные оттенки, плавные переходы, легкое свечение. Первостепенное значение имеет ухоженность и здоровая кожа. Освоив базовую технику, вы сможете экспериментальным путем найти свой идеальный способ контурирования, который наилучшим образом подчеркнет вашу индивидуальность.