



原型

模特:连天
年龄:23岁
身高:180厘米
体重:62公斤
职业:模特



造型一



造型二

这样走路最好看

□记者 张丽娜

走路还需要教吗?当然!除了那些先天腿脚不灵便的,寻常人走路的姿态各有不同。有人走得好:或是步伐矫健,走得敏捷、活泼、精神抖擞;或是步态轻盈,走得斯文、端庄、灵动优美。

有人就走得难看了:或是左右摇摆,扭捏作态;或是驼背弓腰,八字脚、罗圈腿……走得那叫一个怪,看了就叫人觉得不舒服。

走得不好看的,就需要向走得好的人学习了。

那么,怎样才能走得好呢?形体教练赵竹梅总结了实用易学的方法——

首先,要掌握好速度。走路,和唱歌一样,是节奏的体现,速度不可太快或太慢(快步走或散步除外)。太快,像风风火火的拼命三郎,这种步子会使全身出现摇摆,周身肌

肉的抖动太大,会使人空间视觉形象失去平衡;太慢也不好,全身肌肉松弛,显得散漫、精神不振。最好是不慌不忙地行走,想象着自己脑海中有美妙的旋律,踏歌而行。

其次,要注意重心的稳定。走路时,昂首挺胸,微微收腹,上半身保持相对稳定,不要左右摇摆,更不要耷拉着脑袋或是向后仰。

再次,步态要轻。要走得轻松敏捷就需要用腰部的力量,用小腿迈步,先让脚掌落地,再让脚后跟触地。前脚掌先触地,能减少全身的摆动,给人一种轻巧感。

最后,走路时不要刻意地扭动臀部。有些女人以为扭得越夸张就越性感,殊不知臀部大幅度地左右扭动,与走路的前进感恰恰构成了心理上的“异向差”,从而减弱了人体走路时的和谐美感,过分矫揉造作,反而会影响步态的优美。女人天生具有曲线美,只要自然地扭动就很好看了。至于男人,走路时屁股扭来扭去的,会好看吗?除非他想当“伪娘”。

好了,只要掌握了这几点,你就可以走得很好看了。但要灵活掌握,不要人家一说走路要走直线,你就碰见电线杆也不绕行;人家说走路要平视前方,你就看不到左右冲过来的汽车。若是像邯郸学步那样死板地跟在人家身后学走路,最后可能就不会走路了。

先求走得安全,再求走得好看。祝你走出似锦前程。



年轻可以多姿态

□记者 张丽娜

年轻高挑的女孩,怎么打扮才好看?几乎所有人都会说:随便穿,青春就是最好的资本,披个麻袋片都好看。

青春多美好,蓬勃向上,五彩斑斓,年轻的女子尽可以尝试多变风格:今天穿得活泼可爱,明天穿得帅气洒脱,后天穿得甜美淑女。

多变有没有要点?有啊!打扮好了,是百变女神;打扮不好,可就是变形金刚了。

五官特征:
圆润,清秀。

体型特征:高挑,纤瘦,颈部修长,肩膀偏窄。

适合妆容:模特的眼睛特别适合画加重、加长的眼

线,眼线应当是整个妆容的重点,它能让整个人精神起来。腮红要斜着打,这样显得脸秀气。唇膏选用淡淡的红色,使人显得健康、年轻、活泼。

适合发型:无论做什么发型,都要特意把头顶的头发弄得蓬松一些,以修饰脸型。

适合服装:纤瘦高挑的女子,适合略有蓬松感的服装,这样可以将身材衬托得圆润一些。至于服装的风格,洒脱自然的、甜美淑女的、个性前卫的,只要分场合选择就行了。

着装禁忌:一定要回避过于宽松或过于紧身的衣服,否则会显得太瘦弱。

每个人都有自己独特的外貌特征和个性气质,找准自己的风格,选择适合的妆容和服饰,平凡的你也可绽放出非凡的光芒。我们将邀请专业形象顾问,为你量身打造魅力形象。你想试试吗?拨打电话63931176报名吧!

要你好看
韩丽形象 特约
顾问工作室
地址:凯旋东路天仁商务会所605-606室
电话:63931176 13338831176
网址:www.hilimage.com



造型三

春节“头”等大事就是低调奢华

春节走亲访友,一头乱蓬蓬的卷发,怎么能见得了人?我们特别为朋友们设计出低调奢华的造型。2013年时尚圈变得多元化,女人们的衣橱也显得“乐趣”十足。美发界,渐染的热潮从未停止,不过这一季则更强调低调的奢华。

渐变发色的低调奢华是怎样的呢?专业发型师解释说,太过鲜亮的颜色并不适合职场女性,渐变色运用到头发的颜色中,选择红、紫色系则更适合,而且这两种颜色不夸张,且低调,打造出的头发光泽度高,发质光滑,既能显示出时尚感又非常含蓄,且不失品位,非常适合春节走亲访友。(小美)

美从头来



魅丽课堂 开讲啦

谁不想成为一个有魅力的人,一颦一笑动人心弦,举手投足颠倒众生?怎样让自己更有魅力?答案是“内外兼修”。这个答案貌似标准,实则模糊,不易操作。内修,修什么?外修,怎么修?得讲清楚啊!

好吧,我们现在就开班授课,仔仔细细地说个清楚。只要你用心听课,认真练习,要不了太久,你就会成为与众不同、魅力四射的那一个。

提示:2月2日下午3点,我们特别开设礼仪形体公益课堂,请蓝鹏空乘培训中心专业培训师免费传授魅力宝典,欢迎感兴趣的读者朋友参加。报名电话:18638879221。授课地点:西工区新都汇对面(亚峰)4楼。

魅丽课堂
蓝鹏空乘
培训中心
西工区新都汇对面(亚峰)4楼
18638879221