

NAUČTE SE ZDOBIT
HENNOU

SOFIA-TAMARA SHMIDT - MEHNDI ARTIST & DESIGNER

OSLAVUJTE KRÁSU A PEČUJTE O SVÉ TĚLO A DUŠI



[SOFIATAMARA.COM/HENNA](https://sofiatamara.com/henna)

[ATELIERPOZITIV.CZ](https://atelierpozitiv.cz)



Copyright:

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, kopírována nebo přenášena v jakékoliv podobě nebo jakýmkoli prostředky, elektronickými či mechanickými, včetně fotokopíí, zaznamenávání, ukládání a načítání informací do systému, bez souhlasu vlastníků autorských práv.

E-book

Naučte se zdobit hennou

Napsala a grafický zpracovala:

Tamara-Sofia Shmidt, 2021, CZ

www.sofiatamara.com

ÚVOD

a co je potřeba vědět, než se pustíte do mehndi

Děkuji za vaši důvěru. Jsem velice ráda, že jste se dostali k tomuto návodu a chcete se naučit míchat pastu a zdobit se hennou.

Mehndi (*mehendi, henna, hina apod.*) - je starodávné umění zdobení kůže hennou, dočasné neinvazivní "tetování".

Při malování hennou se může jednat pouze o zkrášlovací záležitost, ale umění mehndi je velmi různorodé a může také poskytnout hluboký relaxační, spirituální a magický zážitek spojení se sebou a svým tělem.

Vzory, kterými zdobíme svou kůži, stejně tak jako šperky, make up, manikúra či oblečení, ovlivňují to jak se cítíme a co vyzařujeme do světa. Můžou nás zjemnit, dodat pocit ženskosti či posílit.



Tuto techniku si zvládne osvojit kdokoliv, kdo má dostatečně trpělivosti naučit se práci s kornoutkem a natrénovat kreslení základních tvarů. Když posléze zkusíte malovat na kůži, zjistíte, že vzory vznikají jakoby sami od sebe a celý proces je velice přirozený. V tomto e-booku najdete návod na práci s hennou, který Vám pomůže si techniku mehndi osvojit. Naleznete zde recept, který používám pro míchání domácí henna pasty a průpravná cvičení pro rozvoj vaší techniky malování henna vzorů.

Ovšem malování hennou vyžaduje nejen malířskou zručnost. Aby jste si celý proces mohli opravdu užít, je podstatné udělat si na sebe dostatek času a vytvořit pro henna rituál patřičný prostor.

Při malování hennou se musíme hodně soustředit a proto mě osobně se stává, že občas strávím u mehndi třeba i 4 hodiny, kdy nevnímám plynutí času... Podobá se to hluboké meditaci.

Vždycky když se takto zdobím, vnímám vzácný a naplňující pocit láskyplné úcty vůči svému tělu.

Dle mně je mehndi úžasnou terapií pro tělo i duši. Proto pokud chcete jít víc do hloubky, můžete si sami pro sebe uspořádat henna rituál. Není to jenom o výsledku t.j. krásně nakresleném obrázku, ale také o prožitku, který si vytváříte.

Abyste docílili nejlepších výsledků, pozorně si přečtěte všechny instrukce a doporučení týkající se přípravy a následné péči o henna design.

- Zamyslete se i nad tím, co budete mít na sobě, jelikož čerstvá henna pasta nejde vyprat. Také je důležité, aby jste se cítili pohodlně.
- Připravte si něco na zalepování zaschlé pasty (prodyšná textilní náplast) nebo zakrytí (např. gáza, obinadlo apod.).
- Než se pustíte do malování, postarejte se o potřeby svého těla a zajistěte si ničím a nikým nerušený čas.
- Nezapomeňte si před první aplikaci henny udělat test na citlivost: stačí dát kapku henna pasty na zápěstí a počkat 24 h, abyste se ujistili, že nejste na hennu alergičtí.

Věřím že alchymie, spojená se zdobením hennou, začíná již ve chvíli, kdy se pustíte do míchání henna pasty. Proto vřele doporučuji sehnat opravdu kvalitní ingredience abyste měli z pasty dobrý pocit, protože co se dostane na kůži, postupně se dostane i do našeho krevního oběhu.

Připravte si prostor:

- můžete zapálit svíčku
- použít vonnou tyčinku nebo palo santo
- nejlíp se vám bude pracovat ve vyčištěném prostoru, kde se cítíte dobře a bezpečně
- můžete si k tomu pustit hudbu, která vytvoří příjemnou atmosféru, například můj playlist na Spotify, který se jmenuje [Henna Temple](#)
- dejte si na malování hennou záměr.

Kontraindikace:

- "černá" henna neexistuje (PPD, benzeny a tolueny)
- neaplikujte hennu na podrážděnou pokožku (např. po holení nebo koupání ve slané vodě apod.)
- nemalujte mehndi na stejné místo opakovaně. Nechte kůži aspoň pár týdnů odpočívat.
- těhotné ženy se mohou zdobit hennou po 1 trimestru
- mehndi není vhodné pro děti do cca 6 let (kvůli riziku G6PD deficitu)

Když se budete rozhodovat jaký vzor zvolit, myslete na to, že i když se budete snažit obkreslit design vytvořený někým jiným stejně ve vašem provedení bude vypadat trochu jinak. Proto osobně si myslím, že lepší cestou po natrénování základních elementů je vytvořit vlastní vzor intuitivně. Pro lepší symetrii můžete předkreslit na kůži pomocné linky bílou gelovou propiskou. Ujasněte si tím velikost kompozice a její rozvržení na částí těla, kam se bude malovat.

Chcete li podpořit svůj sen nebo záměr; máte narozeniny a chcete obohatit tento den kouzelným šarmem henny. Menarche, svatba, předporodní ritual a nebo jakýkoliv jiný milník, znamenající vstup do nové fáze vašeho života je krásným důvodem pro henna rituál.

Věřím, že si zamilujete ten pocit jemnosti, síly a krásy, který zažijete s henna designem na kůži. Užijete si malování hennou a nechtě se vše povede!

CO JE HENNA

mehndi a kvalita ingredienci

Henna je léčivá rostlina s tisíciletou historií využití v různých rituálech provázejících život lidí, obzvlášť se to týká mysterií spojených s ženským tělem.

Henna prášek pochází z namletých usušených listů rostliny *Lawsonia inermis*. Tyto listy obsahují **oranžové barvivo**, které barví kůži i vlasy. Henna používaná k malování na tělo má vysoký obsah barviva, je velmi jemně namletá a nesmí obsahovat příměsi.

Prášková henna určená pro tetování má jasnou **olivově zelenou barvu**.

Malování hennou není tetování v pravém smyslu slova. Toto přírodní barvivo **barví pouze vrchní vrstvy pokožky**. Při barvení hennou nedochází k narušování kůže, tedy je přirozeně neinvazivní, dočasné, netoxické a nadčasové.

Co se týká ingrediencí, doporučuji vybírat **kvalitní suroviny**: např. chemický neošetřený bio citron, kokosový nebo třtinový cukr a kvalitní esenciální olej (kajeput/eukalyptus nebo levandule).



sofiatamara.com/henna



NÁVOD

JAK PŘIPRAVIT HENNA PASTU

Na jeden kornoutek budeme potřebovat:

10 g (cca 1 p. lžíce) **henny**

4 g (cca 1 lžička) **cukru**

3 ml (cca 1 kávová lžička) **esenciálního oleje**

cca 20 ml (cca 1,5 p. lžíce) **citronové šťávy** nebo vody

Všechny ingredience smícháme v nádobě v této posloupnosti:

henna + cukr + esenciální olej + citronová šťáva.

Citronovou šťávu (nebo vodu) přidávám jako poslední abych dosáhla konzistence hladké pasty která se neroztéká (podobně jako zubní pasta).

Na michání používám silikonovou stěrku.

Pastu pak je potřeba zakrýt igelitovou fólií a nechat stát při pokojové teplotě přes noc (cca 8 - 12 h). Poté pastu přecedíme přes silonku a můžeme pomocí plnicího sáčku naplnit aplikační kornoutek, který pečlivě zalepíme.

Můžeme malovat :)

FAQ

(často kladené otázky)

- **Jak dlouho henna vydrží?**

Henna vzor vydrží na pokožce *od 3 do 28 dnů*, v průměru *12 dnů* (záleží na typu pokožky a také na tom, jak se o to budete starat:). Vzor na kůži vydrží v závislosti na: tělesné teplotě, typu kůže, vystavení slunci a vodě, a také na místě, kde je henna aplikována. Jelikož na dlaních a ploskách nohou máme silnější vrstvu epitelia - henna zde vydrží nejdéle. Na jiných místech, např. záda či ruce od zápěstí a výš, henna nemá dostatečnou vrstvu na probarvení a proto vzor na těchto místech vydrží kratší dobu a bude mít celkově světlejší odstín.

- **Jaka bude výsledná barva?**

Hnědá a její odstíny. Henna oxiduje s časem. Nejprve bude světle oranžová, pak tmavě oranžová a po 36 až 48 hodinách bude hnědá/tmavě červeno-hnědá v závislosti na typu kůže. Barevný efekt se liší podle druhu pokožky a výsledek může být odlišný na různých částech těla.

- **Jak dlouho henna schne?**

Henna schne přibližně *15-45 minut*, v závislosti na prostředí a tloušťce pasty nanesené na kůži.



PŘED MALOVÁNÍM HENNOU:

jak se můžete připravit

- Udělejte si čas, abyste nemusel/a pospíchat, to znamená, že ideální je si nic po malování hennou neplánovat (obzvlášť se to týká sportů a plavání). Malování se Vám může protáhnout kvůli zasychání. Mějte na paměti, že budete nějakou dobu fungovat s vrstvou barviva na těle.
- Oholte si tu část těla, kam budete malovat, hlavně nohy a ruce.
- Cca 24 hod před malováním si udělejte jemný peeling pokožky v místě, kde chcete mít obrázek hennou, zajděte do sauny nebo dejte si vanu; "tetování" tak bude krásnější a déle vydrží.
- Naladte se na malování hennou např. pomocí krátké meditace či procházky. Dejte si záměr, se kterým budete malovat. Aby se obrázek povedl - je dobré mít správnou náladu :)



PO MALOVÁNÍ HENNOU:

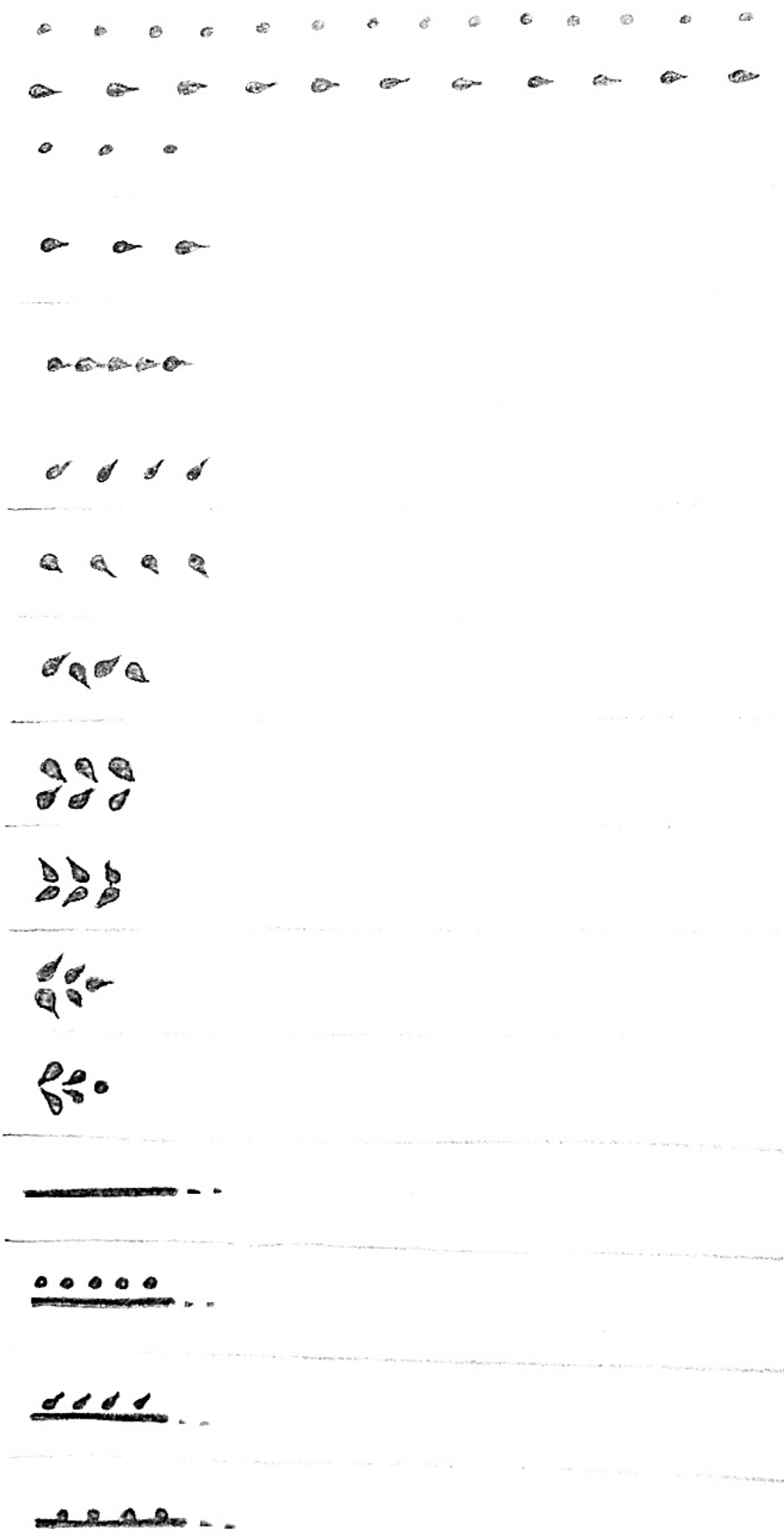
jak prodloužit životnost vzorů

- Nechte pastu 2 až 4 hodiny na kůži (nejlépe i přes noc). Čím déle pastu na kůži necháte, tím lepší výsledek získáte. Po určitém čase se henna začne vysušovat a může se začít odlupovat.
- Pokud necháte henna pastu přes noc, zabalte ji do nějakého obvazu, který "dýchá" (obvaz, gáza...)
- Ráno opatrně odstraňte henna pastu pomocí suchého hadříku nebo nechte zbytky henny aby odpadly samy.
- Poté můžete použít mandlový, olivový nebo kokosový olej. V příštích 24 hodinách se snažte henna motiv nenamáčet.
- Používejte olivový nebo kokosový olej před sprchou nebo koupáním v bazénu. Voda, mýdlo, šampon a chlór způsobují rychle vyblednutí henny.
- Když tetování po cca 2 týdnech začne blednout - doporučuju si dát delší sprchu nebo pečující vanu a vědomě, s vděčností své "tetování" pustit, smýt (můžete si pomoci peelingem).



CVIČNÝ LIST I.

následující stránky můžete vytisknout a použít pro trénink malování. Začneme tečkou. Snažte se všechny tečky dělat stejně velké. Držte kornoutek blízko povrchu a tak, aby v zápěstí nevznikal nepříjemný tlak.



CVIČNÝ LIST II.

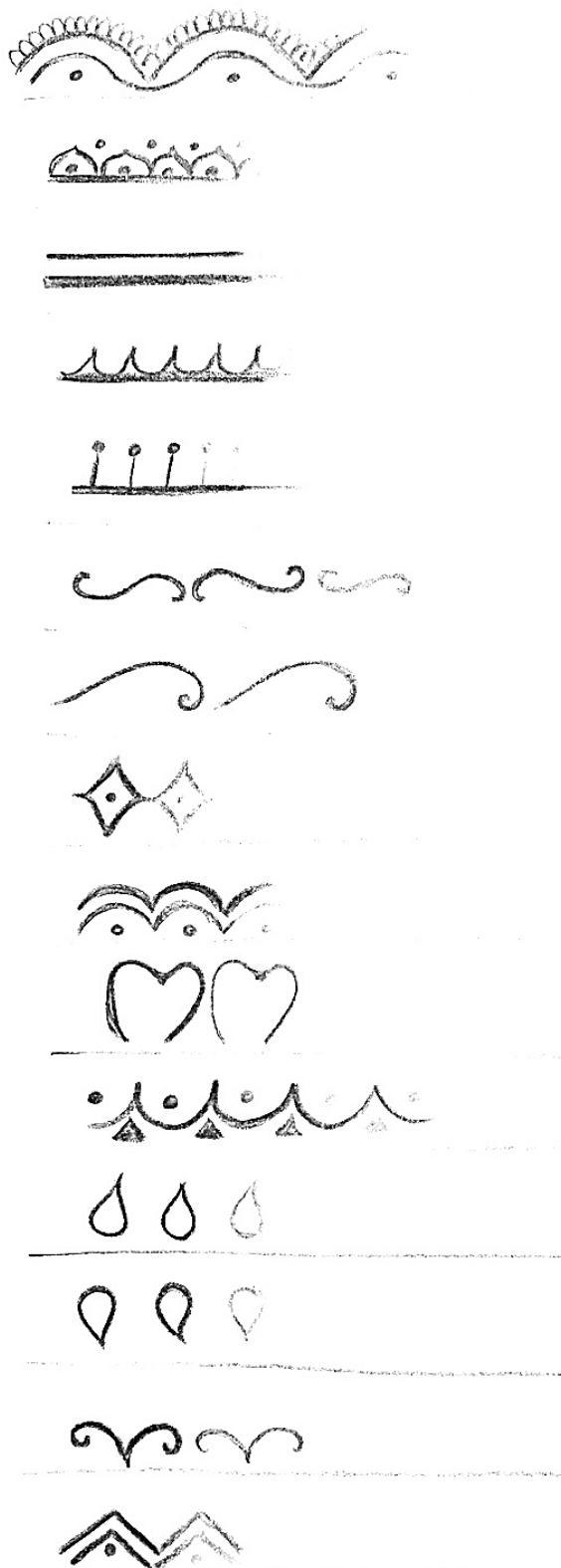
Nyní zkusíme kombinace základních elementů z předchozí stránky. Přemýšlejte o tom, jakým směrem obrázek budete malovat, abyste nenarušili již nakreslené vzory.

A series of horizontal lines for drawing practice, each with a different henna pattern on the left side. The patterns include:

- 1. A horizontal line with four dots above and four below.
- 2. A horizontal line with three leaves pointing right.
- 3. A horizontal line with three leaves pointing left.
- 4. A horizontal line with three diagonal strokes.
- 5. A horizontal line with three diagonal strokes and a leaf pointing left.
- 6. A horizontal line with three dots.
- 7. A wavy line.
- 8. A wavy line with three leaves.
- 9. A bracket shape.
- 10. A spiral.
- 11. A horizontal line with four circles.
- 12. A wavy line with three peaks.
- 13. A wavy line with four peaks.
- 14. A wavy line with many small peaks.
- 15. A horizontal line with three leaves pointing right.

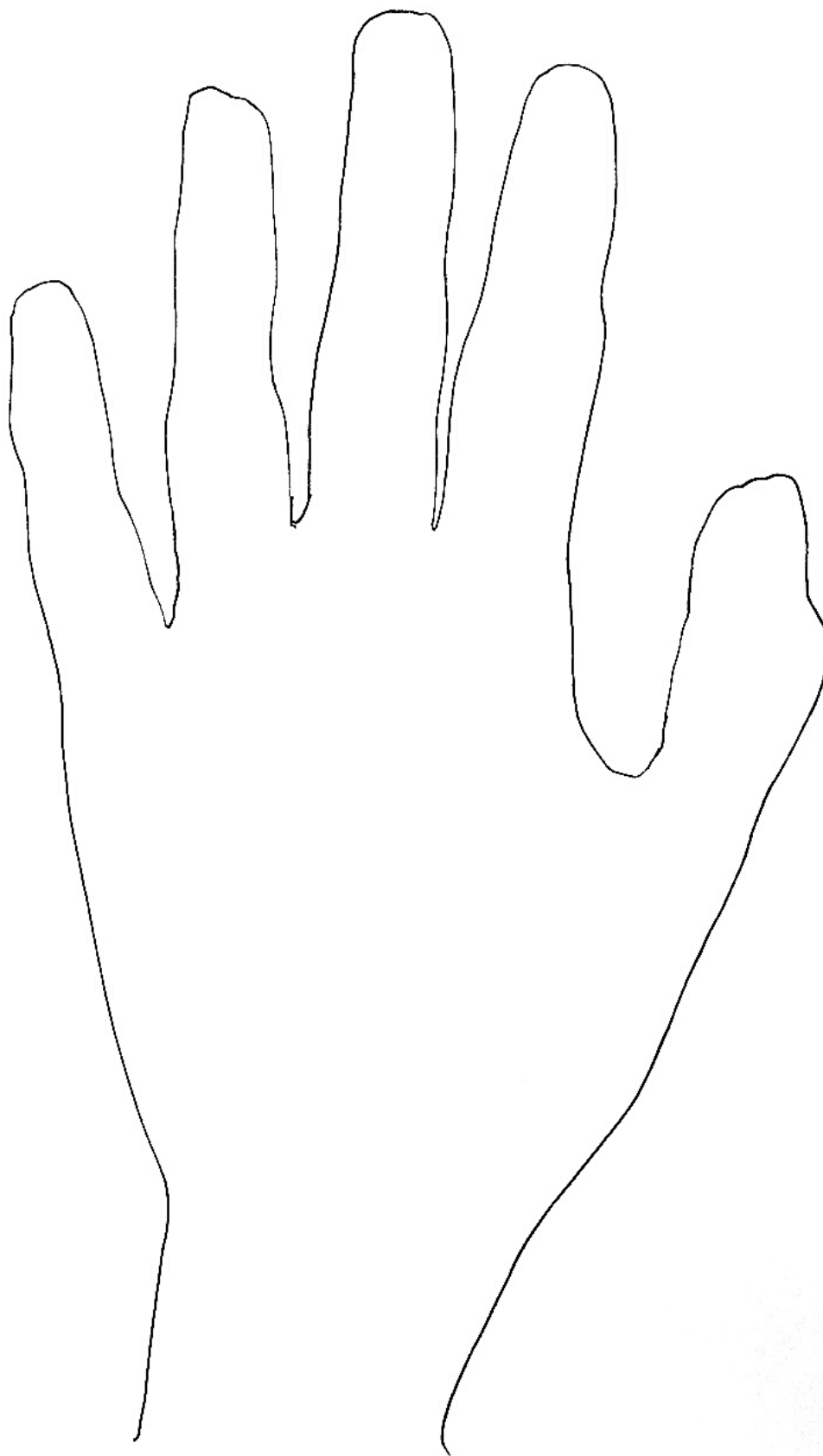
CVIČNÝ LIST III.

Teď se snažte být kreativnější a vymýšlet nové kombinace elementů. Zkuste nakreslit jednoduchý náramek nebo prstýnek. Měli byste umět namalovat každý element ve všech směrech. Pomocí změny intenzity tlaku měníme i šířku linky. Případně pak dáváme linky pod sebe a tím vytváříme silnou linku. Linka i tečka by vždy měly mít výšku vrstvy aspoň 0,5 mm.



CVIČNÝ LIST IV.

Než začnete malovat na kůži, zkuste si předkreslit hennou svůj design na tento obrys ruky. Získáte tím jistotu, že se obrázek vejde na hřbet ruky a také budete moci podle potřeby upravit svou kompozici.



ABOUT

o mně

Umění mehndi je velmi různorodé, hluboké a magické. Malování hennou vnímám jako své poslání.

Maluju hennou od roku 2010. Tvořím v různých stylech.

Jsem fascinována posvátným jazykem symbolů a samozřejmě krásou vzorů vytvořených hennou.

Mezi mé elitní klienty patří: *Qatar Airways, Moneta Bank, Gepard Finance, SOHO+, lifestylový časopis WHAT a jiní.*

Spolupodílela jsem se na programu *ecstaticmama.cz*, kde představuji *Belly blessing*.

Přednáším o henně v rámci festivalů jako *OBZORY, Mezidvorky, Holiday World* aj.



“Vděčím Tamaře za nejen jeden z nejkrásnějších henna vzorů, který mne kdy zdobil, ale i za henna rituál provedený s magií, citem a znalostí věci. Byl to pro mě výjimečný den i zážitek. Děkuji.”

Vesna



sofiatamara.com/henna

CONTACT

kontakt



@SOFIATAMARA_HENNA

nebo také @atelierpozitiv
můžete mne zmínit / označit na Instagramu

tag me on Instagram, if you like your henna
design:)



SOFIATAMARA.COM/HENNA
ATELIERPOZITIV.CZ

objednávejte se zde / appointments

dozvědět se více můžete na stránkách
learn more about me & my work



(+420) 773 969 872

Pro všechny dotazy týkající se spolupráce nebo
objednání



HENNA@SOFIATAMARA.COM

info@atelierpozitiv.cz

kontaktujte mě na e-mailu