

# LORETTA ROOME

A L L E S            O B E R            M E H N D I

B o d y p a i n t i n g            m i t            H e n n a

Wie man die Hennapaste herstellt,  
die traditionellen Muster bei sich und anderen aufträgt,  
eigene Muster entwirft, das Mehndi pflegt,  
seine rituelle und spirituelle Bedeutung versteht

Übersetzt aus dem Englischen von Tatjana Kruse

SCHERZ

*Einleitung*

Was ist Mehndi? . . . . . 13     *1. Kapitel*

*Die Henna-Pflanze • Die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten von Henna • Die Ursprünge des Mehndi • Henna und sein Mythos • Rituelle Ursprünge • Die-Kunst des Mehndi • Das Unsichtbare und das Unaussprechliche • Henna als Orakel • Henna als Schutzzauber*

Mehndi-Motive und ihre Bedeutungen. . . . . 16     *2. Kapitel*

*Das Wunder der Symbolik • Traditionelle indische Symbole: Grundformen; Das Mandala; Der Lotus; Weitere Mehndi-Symbole \* Muster und Stile • Die Symbolwelt Marokkos: ElAin; Die Zahl Fünf • Andere Symbole und Formen • Eine untergehende Sichtweise*

Motive für die Hände . . . . . 53     *3. Kapitel*

*Eine vielbeschriftete Brücke • Heilende Hände • Sensibilität und Sinnlichkeit • Die Finger • Der Handrücken • Die Handfläche • Traditionelle Handmotive • Mischformen • Die Bemalung bei-der Hände • Vorder- und Rückseite*

<i>Kapitel</i>	Henna für die Füße und andere Körperteile ...	67
	<i>Eine andere Perspektive • Die praktischen Aspekte von Henna auf den Füßen • Die Henna-Bemalung der Füße * Färben der Fußsohlen * Muster und Motive • Andere Körperteile • Der Kitzel des Experimentierens</i>	
<i>Kapitel</i>	Der Anfang .....	83
	<i>Der Einkauf* Häufige Mißverständnisse * Warnungen • Andere Bestandteile • Die Einkaufsliste * Vorbereitungen: Das Sieben * Wie man sich einen Trichter bastelt: Die Herstellung eines Trichters * Bevor Sie anfangen: Der Allergietest; Der Test des Henna; Die Vorbereitung der Haut; Die innere Vorbereitung</i>	
6. <i>Kapitel</i>	Rezepte und Anweisungen .....	101
	<i>Die Grundlagen • Vorbereitung des Henna-Pulvers * Rechtzeitig loslegen • Die Flüssigmischung • Beize: Der Schlüssel für eine intensive und dauerhafte Farbe * Das Anrühren der Paste • Wie man die richtige Konsistenz erreicht • Wie man Zitronenzucker herstellt • Traditionelle Methoden • Weitere einfache Rezepte * Ein guter Rat</i>	
7. <i>Kapitel</i>	Auftragen und Pflege .....	113
	<i>Vor dem Auftragen • Wie man das Henna auf die Haut aufträgt • Die richtige Stellung • Hilfsmittel und Ratschläge • Hilfreiche Hinweise • Andere Techniken * Das Auftragen des Zitronenzuckers * Wie man sein Henna-Bild pflegt * Das Einwickeln • Das Abkratzen • Erneutes Auftragen als Mittel zur Farbvertiefung</i>	

**Muster leichtgemacht** .....133 8. Kapitel

*Der Anfang eines Bildes • Zentrale Handflächenmotive • Das Mandala • Blumen und Sterne • Armketten, Umrahmungen und andere Motive \* Spiralen \* Dora \* Inspiration • Niemals entmutigt sein*

**Henna-Feste** .....149 9. Kapitel

*Traditionelle Feste: Das Brautfest; Andere traditionelle Feierlichkeiten; Das Hamam (muslimisches Badehaus); Marokkanische Henna-Feste • Moderne /Henna-Feste: Für enge Freunde und Familienangehörige; Transformation*

**Henna für zwei** .....157 10. Kapitel

*Eine alte Tradition der Liebe • Die Vereinigung der Hände • Erotik • Der Liebestrank \* Intimität und Phantasie: Intime Begegnungen*

**An die Künstlerin** .....173 // . Kapitel

*Heilung • Das weiße Herz • Was uns heilig ist \* Ein Wort zum Schluß*

*Bezugsadressen* .....180

*Bibliographie* .....182

*Fotonachweise* .....185

*Danksagung* .....188