



海娜

印度曼海蒂
手绘技法详解

花开



晏 / 著

长江出版传媒 湖北美术出版社

海娜

印度曼海蒂
手绘技法详解

花开

张林晏/著



策划 / 责任编辑: 刘姗
书籍设计: 龚黎、吴思
助理编辑: 杨阳
技术编辑: 吴海峰
排版制作: 左岸工作室



特别鸣谢:

模特: 胡盼盼、高洁、陈雪晴、陶一薇、王沁彤、
王力可

摄影: 沛溪、徐辰、彭年、任威、端木正龙、君夜

图书在版编目(CIP)数据

海娜花开: 印度曼海蒂手绘技法详解 / 张林晏著.

—武汉: 湖北美术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5394-9592-7

I. ①海…

II. ①张…

III. ①绘画技法

IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第083753号

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街268号

湖北出版文化城B座

电 话: (027) 87679530 87679525

87679908

邮政编码: 430070

印 刷: 深圳华新彩印制版有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8.5

印 数: 6000册

版 次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

定 价: 68.00元

海娜模特征集令

如果您是海娜艺术爱好者, 并且愿意展现自己的美丽和自信, 那么邀请您成为我们的海娜模特。请扫描关注微博账号“花与汉娜”, 将您的艺术照和个人简介发给我们。一旦入选, 便有机会与作者合作, 并获赠图书哦!



“花与汉娜”工作室

本书的所有内容均得到授权。书中的文字、图片以及设计版权均为湖北美术出版社所有, 任何形式的抄袭与盗版行为, 我们将追究其法律责任!



Foreword

我曾想象和张林晏初次遇见的场景，也许是新生典礼，也许是校园里的一个擦肩而过，也许是在同一个考场里奋笔疾书……不过这些都已散落在时光里。

大学毕业十年聚会，我俩不约而同去拜访老师，在他的工作室里才算正式认识。短寸，橙红色羽毛耳环，丝质的柠檬黄背心和青翠荷塘图案的灯笼裤，手臂和后颈上的海娜花曼妙摇曳，个性十足的一个女孩。还记得我们站在学院走廊的窗户旁，她热情地介绍曼海蒂。当时就知道我邂逅了一个有趣、自由的灵魂。

这个女孩天生爱画画，把线条用得炉火纯青。被誉为美国心灵艺术的禅绕画在2005年由里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯夫妇二人创立。早在这之前，张林晏就已经用这种绘画风格进行毕业创作了。花朵、猫咪和女孩是她创作的主题，灵感有时来自幻想，有时来自梦境，更多画的是心情。我喜欢她画的眼睛，无论是猫咪还是女孩，都会用眼神说话，有一种穿透心灵的力量。清透的画面，静雅的画风，正是绘画者纯净心灵的表现。

用线条进行创作是林晏所擅长的，所以在第一次接触曼海蒂的时候，她有一种相见恨晚的感觉。辞去上海广告公司的高薪职位，成为一名专职的海娜手绘师，面对不确定的市场和不确定的收入是需要勇气的，她勇敢去尝试了，并且一画就是这么多年。从最开始曼海蒂不为人知，国内最早的一批海娜手绘师大多转行，到现在被接受，成为时尚元素，林晏一路坚持，也收获了丰硕的成果。

已小有名气的她在保留传统图案风格的基础上坚持创作，原创作品得到国内外顾客的盛赞，并且被

同行竞相模仿。在全国各大城市的市集活动中，她总是最亮眼的一道风景。被《长江日报》《武汉晚报》《湖北画报》《大武汉》《优良》等报纸杂志采访报道；被“艺思”邀请到武汉美术馆做演讲；被武汉电视台、楚天音乐广播等广播媒体专访；被无数的微信订阅号推送；被无数的分享会邀请……面对成绩，她很淡然，依然故我地专心于海娜手绘的创作与教学。

目前国内关于曼海蒂的资料非常少，仅在网络上可见一些分辨率不高的图片，或是一两本粗糙的印刷品，尚未发现系统的曼海蒂手绘技法教学书，所以出版一本高质量的专业图书大有必要。从简单的入门元素到有步骤的案例教学，从思维延展训练到能量图案创作，由浅入深，满足海娜爱好者和海娜手绘师的多种需求，同时搭配大量唯美的海娜模特照片，在视觉盛宴里学习，这是一种何其美好的体验。

张林晏这个为了热爱而热爱的单纯女孩，最大的梦想就是让她的热爱被更多人所熟知，让她的热爱成就更多人的美丽，让她的热爱成为更多人的热爱。其实，这也是我们出版这本书的初衷。

认识林晏，即认识了曼海蒂；编完这本书，则爱上了曼海蒂。且将此书献给每一个有趣、自由的灵魂。

July 2018.3.6.



Preface

曾有人问我：为什么会选择海娜手绘师这个职业？说起来像是一种注定的缘分，在大学里主修平面设计的我，一直对黑白线条画着迷，并画了大量的手稿，也许是出于“懒”的原因，从来不喜欢打草稿，画画也没用过橡皮，我非常享受针管笔在纸上随意行走的感觉。知道曼海蒂这门艺术时，心想：这不就是我所喜欢的吗？只不过更换了绘画工具和载体，却可以用流畅的线条创造出与身体结合的美。这让我有一种相见恨晚的感觉。当我第一次用海娜染膏在皮肤上绘画的时候，并没想到对它的热爱会一发不可收拾。

不同于纸笔绘画，曼海蒂是用染膏替代了笔，皮肤替代了纸张。换言之，身体这张“画布”的独特之处在于，每个人都不一样，同样的图案画在不同人身上展现出的效果是不同的，曼海蒂要为身体服务，如何呈现出最佳效果，让肢体看起来更有美感是我所追求的，而不是仅仅画出一幅好看的画就可以了。

曼海蒂既是一种取悦自己的绘画艺术，也是一种人与人之间的互动，要让被画者也满意。我会根据模特的气质，判断她适合什么样的图案，我们交流，了解对方的喜好，画出适合的图案。曼海蒂带来的人与人之间的交流更具意义，用真实的自己去认识新的朋友并被大家所认识，与来自五湖四海的朋友产生奇妙的交集，彼此的缘分就从曼海蒂开始。

我并不是最早一批以海娜手绘师为职业的人，虽然入行仅四年，被我画过的全国各地的顾客也已成千上万，从起初的学习到后来做原创，作品广受好评，并常被模仿。在此期间，我认识了很多曼海蒂爱好者、从业者。甚至许多人是通过我了解到有曼海蒂这样一门艺术，激发了他们从事这个职业的热情。

其实也有遗憾，国内海娜手绘师很少有人思考“什么图案是适合中国人的”，也很少有人去创作“属于自己的图案”，技术好的手绘师屈指可数，更多人还停留在模仿上，这也是曼海蒂在国内发展缓慢，不能大放光芒的一个原因。正因如此，我才萌生了出一本海娜手绘技法图书的想法，让更多的人了解并爱上曼海蒂的同时，也能够给海娜手绘师们提供更好的土壤，使海娜之花绽放出更加绚烂的花朵。

这本海娜手绘技法图书，从染膏介绍开始，内容涵盖简单的入门元素、各种曼海蒂案例、思维延展练习、能量图案创作，还有线条手稿可供临摹。由浅入深的讲解，详细的步骤图教学，无论你是否具有绘画基础，都可以找到适合自己的图案和绘画方法。

每个人都可以拿起染膏，绘制出属于自己的图案，只要是你喜欢的，都可以呈现出来。我希望大家可以交流、学习，有模仿，更要有创作，使海娜绘身艺术被认识、被喜爱，融入我们每一天的生活。

艺术源于生活，也可以回归生活。

张林晏

2017年12月



Contents

壹、海娜绘身艺术的前世今生	1	6. 螺旋	20
		7. 组合	21
		8. 花朵	22
		9. 叶子	28
		10. 藤蔓	30
		11. 图案填充	33
		12. 几何图案	35
贰、大自然赐予我们的神奇魔法	5		
1. 海娜花	6		
2. 工具	7		
3. 不同种类染膏的对比	8		
4. 常见的染膏品牌介绍	9		
5. 绘身姿势	10	肆、领略海娜风情·基础技法	39
6. 皮肤的着色特点	10	1. 手背 - 玫瑰	41
7. 绘画之后的颜色变化	11	2. 手背 - 藤蔓	43
		3. 手背 - 莲花	45
		4. 双手手心 - 北非图腾	47
叁、走进海娜的世界·入门元素	13	5. 双手手背 - 繁花	51
1. 点	14	6. 手背手腕 - 手链	55
2. 直线	15	7. 手背手腕 - 几何图案	59
3. 点 + 直线	16	8. 满手 - 密集图案	63
4. 曲线	17	9. 大臂 - 捕梦网	67
5. 点 + 曲线	18	10. 手臂 - 斗鱼花臂	69

11. 肩胛 - 梵花	73
12. 锁骨 - 蔷薇项链	75
13. 背部 - 圆舞曲	77
14. 脚踝 - 足上生花	81
15. 双脚脚背 - 阿拉伯纹样	83
16. 腿部 - 印第安图腾	87

伍、让海娜放飞想象·思维延展 89

1. 手 - 藤蔓花	91
2. 双手 - 手链	93
3. 手臂 - 玫瑰花园	95
4. 背部 - 心莲	97
5. 肩胛 - 天使之翼	99
6. 肩膀 - 爱丽丝梦游仙境	101
7. 脚踝 - 脚链	105
8. 满背 - 和风	107
9. 大腿 - 爱心	109
10. 满腿 - 篱上花	111

陆、创作属于自己的能量图案 117

1. 莲花	118
2. 十字架宝剑	119
3. 法蒂玛之手	120
4. 蝴蝶	121
5. 钻石	122
6. 镜子	123
7. 太阳	124
8. 月亮	125
9. 双蛇权杖	126
10. 捕梦网	127

后记 128



海娜绘身艺术 的前世今生

海娜手绘艺术最远可以追溯到 5000 年前，
印度人称之为曼海蒂，是一种古老的身体装饰艺术。
曼海蒂具有吉祥如意，在给人们带来祝福的同时，
也象征着好运、快乐、美丽。





波斯海娜手绘师



印度出土的陶盘上身绘海娜的女子

绘身艺术起源于原始人类对身体最早和最简单的装饰形式。在还没有出现纹身的时候，原始人类把图腾纹样画在身体上，作为族群的标志。绘身艺术因其历史悠久而具有神奇的魅力，且具有精神力量。现代的绘身艺术则代表着人类本能的冲动以及对回归原始自然的渴望。

Henna（海娜）手绘最远可以追溯到 5000 年前，印度人称之为 Mehndi（曼海蒂），这种古老的身体装饰艺术，是印度文化的重要组成部分。有文献提到，在古代的乌加里特，女人们出嫁的时候会用曼海蒂来装饰自己。关于人们是何时把曼海蒂运用在婚姻和生育的庆祝活动中的，主要有两种说法：一种说法认为此风俗形成于 5000 年前的印度。文明古国印度是灵修、寻道之乡，于是有人推测它是宗教信仰的产物。另一种说法被大多数人认同，大约 5000 年以前，在美索不达米亚、北非一带，人们开始将海娜绘在身体上，希望带来好运、驱赶邪恶。

曼海蒂的图案多具有吉祥意义，如花卉寓意着新娘多子多福，孔雀和莲花寓意着富贵吉祥，神象则会给家庭带来好运和兴旺。

印度新娘在出嫁时，双手和双脚被画满了曼海蒂，通常是由新娘未来的婆婆点下第一笔，再由资深的手绘师完成整套精美复杂的图案，寓意婚姻的幸福美满。新娘身上的图案中，常常隐藏着新郎的名字，新郎只有在图案中找出自己的名字，才可以开始甜美的新婚之夜。在中东地区也有给新郎画海娜的习俗。

在重大的节日到来之时，印度的妇女们也会画满海娜，以表达喜悦之情。在阿拉伯语和波斯语地区，曼海蒂也用在一些特殊的场合，比如选美大赛、女性怀孕、庆祝婴儿出生等。

海娜绘身艺术和永久性纹身完全不同，其过程不会有疼痛感，染膏落在皮肤上只是有点清凉的感觉。天然的海娜是棕色的，只会被皮肤表层所吸收，经过细胞的新陈代谢，一段时间之后图案会慢慢变淡直至消失不见。人们还可以根据季节、心情、场合更换图案。

2000年前后，海娜绘身艺术开始在欧美国家流行，麦当娜、碧昂斯、蕾哈娜等大批欧美明星，纷纷向公众展示身上精美的海娜图案，让海娜绘身艺术迅速成为时尚艺术。

艺术家们还会将曼海蒂引入公益和慈善领域。癌症患者因为化疗而掉光头发，艺术家就用海娜染膏在她们头上绘制出美丽的图案，用艺术的力量给予她们关怀，使她们重拾自信。现如今，在欧美国家，很多优秀的曼海蒂手绘师拥有自己的手绘风格。

最近几年，曼海蒂在国内兴起，从演艺明星到网络红人，从都市白领到校园小清新，越来越多的年轻人喜欢上了这门艺术，国内也逐渐成长起来一批手绘师。曼海蒂走进了更多年轻人的生活。



印度新娘嫁入夫家的进门仪式



印度新娘用曼海蒂装饰自己





大自然赐予我们 的神奇魔法

海娜手绘的主要工具是海娜染膏，其主要成分是海娜花。

海娜图案根据绘制部位和个人体质的不同，可以保持 5—10 天不等。

推荐使用纯天然海娜染膏，植物成分，对肌肤没有刺激。





1. 海娜花

海娜花是海娜染膏的主要成分，原产于非洲、南亚等地，它含有一种红橙色的染料分子，称为指甲花醌，这种成分与蛋白质有很好的亲和力，常被用作皮肤、头发、指甲、皮革、丝与羊毛的染料。资料显示，在公元 400 年左右，印度、罗马、西班牙均已使用海娜花作为染发剂。

海娜花也有驱除害虫及抗真菌的作用，可以作为药物使用。在公元前 16 世纪埃及的医学文献中已有将海娜花作为药物的记载。中国关于海娜花的记载也很早，在《南方草木状》一书中，有一种名为散沫花的植物，就是我们所提到的海娜花。

天然的海娜花中含有香豆素类、醌类、黄酮类等多种化学成分，并具有较强的生理活性。用海娜花染发，可以抑制头皮屑，巩固发根，防止脱发、断发及过早出现白发。不仅如此，海娜花对抑制细菌侵袭伤口也很有效，把研磨成粉状的海娜花涂于伤口，可以加速愈合。海娜花还可以镇痛、活血、祛除风湿，对防止手脚皮肤开裂、出汗有显著作用。

2. 工具

● **海娜染膏** 主要工具。

● **剪刀** 有一些染膏的顶端是封闭的，需要用剪刀开一个小口。开口越小，绘出的线条越细。不建议将开口剪得太大。

● **夹子** 当染膏使用超过一半时，将其上方折叠，用夹子夹住，方便使用。

● **卫生纸或湿纸巾** 随时擦拭染膏笔头，以保持笔头的清洁，便于绘制清晰流畅的线条。

● **大头针** 每次染膏使用完毕，要用大头针封口，避免染膏变干而堵住笔头。

● **柠檬汁** 绘画之前，可以将柠檬汁涂抹在绘画的区域，有利于皮肤着色。

● **精油** 和柠檬汁的功效差不多，可以在绘画前使用，也可以在染膏剥落后涂在绘制的图案上，会呈现出好看的色泽。

● **喷雾瓶** 用于给画面喷水，延迟海娜膏干燥，增加着色时间。

● **棉签** 用于涂抹柠檬汁或精油。

