

DEN STORA BOKEN OM

# Mätor



BJÖRN AXÉN  
ACADEMY

BOKFÖRLAGET MAX STRÖM



DEN STORA BOKEN OM

# Flätor

AV PETER HÄGELSTAM OCH HELÉN PELLBÄCK  
MED ALINA BALOGH, SALIOU BARRY OCH SOFIA GEIDEBY

FOTO LEONARD GREN OCH MARCUS ERIXSON  
TEXT DANIELLE DEASISMONT

**BJÖRN AXÉN**  
ACADEMY

BOKFÖRLAGET MAX STRÖM



© Bokförlaget Max Ström 2015  
Text: Danielle Deasismont  
Omslagsfoto samt inspirationsbilder: Leonard Gren  
Instruktionsfoton: Marcus Erixson  
Typografi och formmall: Patric Leo  
Original och layout: Anna Hild  
Illustrationer: Peter Hägelstam  
Frisörer: Peter Hägelstam, Helén Pellbäck,  
Alina Balogh, Saliou Barry och Sofia Geideby  
Projektledare och stylist: Helén Pellbäck  
Sminkös: Jenny Karlsson  
Repro: JK Morris Production, Värnamo  
Tryck: Livonia, Lettland, 2015  
ISBN 978-91-7126-348-3

[www.maxstrom.se](http://www.maxstrom.se)  
[www.bjornaxen.se](http://www.bjornaxen.se)



<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>Det här behöver du</b>	<b>7</b>
<b>Instruktioner</b>	<b>8</b>
<b>Inbakade</b>	<b>11</b>
<b>Utbakade</b>	<b>45</b>
<b>Knut- och fiskbensflätor</b>	<b>85</b>
<b>Tvinnade</b>	<b>125</b>
<b>Lekfulla</b>	<b>157</b>
<b>Avancerade</b>	<b>197</b>

# Inledning

Många av oss har speciella minnen kopplade till flätor. Kanske fick du håret flätat inför första skoldagen? Eller flätade du dina dockor som liten? Genom tiderna har familjer och vänner i olika kulturer samlats kring flätningen för att umgås. Vi flätar håret inte bara för att skapa en vacker frisyr. Flätan förenar också och skapar engagemang. När du flätar någons hår leder det ofta till samtal och innebär närhet, ett sätt att lära känna varandra lite bättre.

Hantverket att skapa flätor är ett av världens äldsta och att uttrycka sin identitet med hjälp av håret har alltid varit viktigt. Det finns till exempel forskare som menar att den cirka 20 000 år gamla kalkstensfigurinen Venus från Willendorf, en ikon för förhistorisk konst, bär en flätad frisyr. De effektfulla flätningar som vi idag kallar cornrows kan man finna i 5 000 år gamla avbildningar från Sahara. Flätans historia är alltså lång.

Frisyren är inte sällan uttryck för religiösa och politiska förhållanden. Ett nutida exempel på det är den ukrainska före detta premiärministern Julia Tymosjenko, vars berömda fläta var en viktig del av hennes varumärke. Hur vårt hår ser ut säger mycket om oss och den tid vi lever i.

Flätan fyller en viktig funktion när det kommer till håruppsättningar och är inte bara vacker, utan också praktisk. Flätning är ett bra sätt att fästa upp hår, hålla ihop långa hår och kanske bli av med hår som är i vägen. Det går också att fästa saker i flätan som i många fall kan agera fäste i håruppsättningar. Du kan enkelt fästa blommor i håret om du har en fläta som grund. Flätade hår väcker uppmärksamhet hos alla. Flätningar kan se avancerade ut, men ändå vara enkla i sin utformning och lätta att göra. Den nutida flätan berättar och förstärker din stil för dagen. Du kan bära en ren, stram och stilren fläta för att sedan dra sönder den och få ett mer bohemiskt uttryck.

Genom åren har trenderna varit många och flätan har alltid funnits med på ett eller annat sätt. Från 1960-talets voluminösa fläta



till 1970-talets hängande hippiefläta har dess utseende följt trendens hårlängder. Även i sagornas värld spelar flätan en viktig roll. Pippi Långstrump, Rapunzel och nu senast Elsa från Disneys "Frost" har alla gett flätan ett ansikte. I John Bauers målningar gestaltas ofta naturens väsen av långa böljande hår med bland annat flätor. Konstnären Frida Kahlo gestaltade sig oftast i sina självporträtt med just flätor och de har blivit ett av hennes signum.

Många stilikonor och celebriteter har inspirerat oss med sina frisyrer. Skådespelarna Elizabeth Taylor och Grace Kelly bar många maffiga flätfrisyrer signerade den legendariske frisören Alexandre de Paris. Idag syns flätade frisyrer ofta på röda mattan. Rihanna, Nicole Kidman, Blake Lively och Paris Hilton är några av de som har syns med flätfrisyrer de senaste åren. Flätan kan utgöra hela din frisyra eller vara endast en detalj. Att bara fläta halva huvudet eller ena sidan blir till exempel fina detaljer i din stil.

I den här boken delar vi med oss av några av våra favoritfrisyrer. En del är klassiskt stilrena medan andra har mer avancerade avantgardeinspirerade former. Det bästa med flätor är att även de enkla varianterna ger stor effekt.

Flätor kan varieras i det oändliga och det är bara din fantasi som sätter gränser. I boken finner du frisyrer med varierande svårighetsgrad och stilar som presenteras på olika hårtyper och längder.

Ingen fläta är den andra lik och du kan alltid hitta nya sätt att förändra flätan så att den passar din personliga stil. Våga prova att dra sönder din fläta, dra löst för mer fjädrigt utseende eller hårt för att frigöra lösa slingor. Du kan dela upp håret i olika små delar där benorna svänger och skapar mönster, fläta tajt och fläta löst om vart annat så har du designat din egen flätade stil.

Vi hoppas att du ska bli inspirerad när du öppnar den här boken. Våga experimentera med nya flättekniker och gör varje frisyra till din egen.

Lycka till!

*Peter Hägelstam och Helén Pellbäck från Björn Axén Academy*



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



# Det här behöver du

1. Pinnkam
2. Hårklämmor
3. Bamsenålar
4. Långa luggnålar
5. Små luggnålar
6. Hårnålar
7. Hårborste, gärna med svinborst

Saltvattenspray

Hårspray, en hårdare och en mjukare

Gummisnoddar, olika storlekar

Glanskräm

## Ordlista

*Sektion:* En större hårdel.

*Passé:* En mindre hårdel.

*Kräppa:* Att behandla håret med en kräpptång, även kallad våffeltång.

*Fästpunkt:* Ett ställe där flätan kan fästas med hjälp av nålar. En fästpunkt kan vara en tofs eller en tuperad hårslinga.

## Innan du börjar fläta

För att din frisyra ska bli så bra som möjligt är det viktigt att håret är rentvättat innan du börjar fläta. Ett nytvättat hår kan ibland vara glatt och svårt att styla, men genom att förbereda med rätt produkter får du ett bättre resultat.

Förbered håret genom att fukta det med en saltvattenspray. Torka sedan håret med en hårfön. Virvlar och smålockar i hårfaestet kan fönas ut med hjälp av en borste. Saltvattenspray gör håret lite strävare och fylligare, vilket underlättar när du sedan ska göra frisyren. Vill du att dina flätor ska upplevas fylligare kan du även använda en kräpptång efter det att du har använt saltvattenspray. Om du väljer att kräppa håret ska du tänka på att inte klämma tången för hårt då det kan skapa märken. Du kan också tupera hårslingan innan du kräppar den, vilket skapar en lite lättare krusning på slingan.

Borsta igenom håret noga innan du börjar fläta, så att håret inte trasslar ihop sig.



## Under tiden du flätar

När du flätar delar du upp håret i olika sektioner. Då blir det lättare att hålla koll på vad som ska flätas och när. Använd hårklämmor för att hålla isär delarna.

Det är bra att använda en hårspray med mjukare stadga medan du arbetar. Undvik sprayprodukter med pump. De gör håret för blött.

För att få en fylligare frisyra kan du dra i flätan. Ta då tag med tummen och pekfingeret och dra försiktigt i flätan, uppifrån och ner. Med hjälp av denna teknik kan du skapa olika stilar, en slarvig fläta eller en stram. Vill du att flätan ska ge ett stramare intryck kan du använda en glanskräm för att hålla småhår på plats.

## Skapa en hållbar frisyra

För att din frisyra ska vara hållbar behövs det fästpunkter som du kan använda för att få stabilitet i frisyren. En bra fästpunkt kan vara en tofs, en tuperad hårslinga eller en hårklämma som är fäst inne i frisyren.

Ta hjälp av långa luggnålar under tiden du provar fram din frisyra. Du kan lätt ta bort nålarna och placera om fästet om du inte blir nöjd. Glöm inte att titta på din frisyra även i profil och bakifrån. När du är klar och vill fästa dina hårdelar kan du byta ut luggnålar mot hårnålar.

När du fäster med hjälp av hårnålar, för nålen i en cirkel genom håret för att få tag på underliggande hår att fästa i.

När frisyren är klar kan du avsluta med en hårdare hårspray för att få bättre stabilitet. Det är svårt att ändra frisyren efter det att du har använt en hårdare spray, så gör detta som ett sista steg när du är helt nöjd med frisyren.





# Inbakade



# Klassisk inbakad

En praktisk fläta som andas romantik. Denna inbakade fläta passar även bra till vardags då den är enkel att göra.



1. Borsta igenom håret, bakåt mot nacken.



2. Skapa en droppformad sektion av det översta håret, dela sektionen i tre slingor med hjälp av dina fingrar.



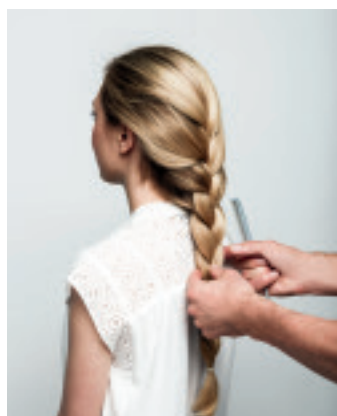
3. Börja med den inbakade flätan. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras ovanför mittenslingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag.



4. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på. Upprepa tills hela längden är flätad.



5. Fäst med en gummisnodd.



6. Dra försiktigt i flätan för att skapa mer volym.



7. Stryk in eventuella småhår med hjälp av hårspray.





# Kantfläta

En enkel men elegant frisyr. Den halvt inbakade flätan samlar håret på ena axeln. Passar perfekt till vardags!



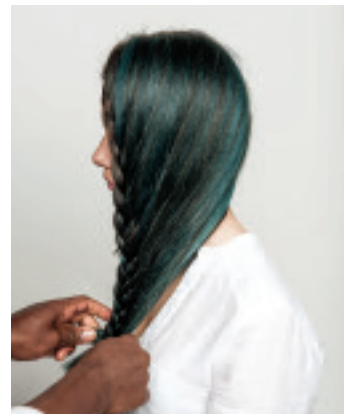
1. Borsta håret åt ena sidan, använd gärna en glanskräm för att få en så ren och blank yta som möjligt. Denna frisyr består av en halvt inbakad fläta som börjar i luggen.



2. Ta ut en passé hår i luggen och dela i tre slingor. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras ovanför mittenslingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ena ytterkanten varje gång du gör ett nytt omtag.



3. Fortsätt fläta men ta bara upp nytt hår vid den ena sidan. Upprepa tills hela längden är flätad. Flätan ska löpa längs med ansiktet. Tänk på att hålla nere händerna när du flätar för att få tyngd i flätan.



4. Fäst med en tunn gummisnodd.



5. För en mjukare känsla, dra i flätan med fingrarna.



6. Lyft upp flätan vid pannan och fäst med en luggnål.

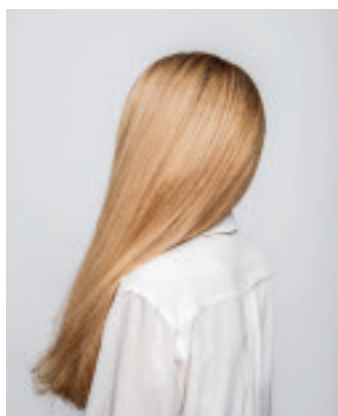


7. Avsluta med hårspray.

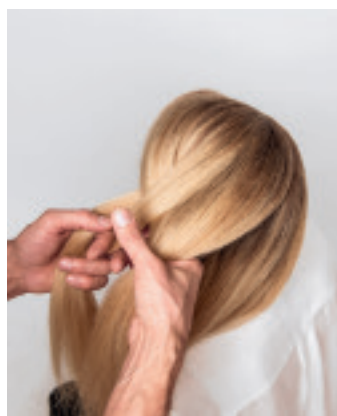


# Elsa

En romantisk frisyr med en halvt inbakad fläta som sveper över ena axeln. Tänk på att fläta löst och luftigt för att få en fyllig fläta.



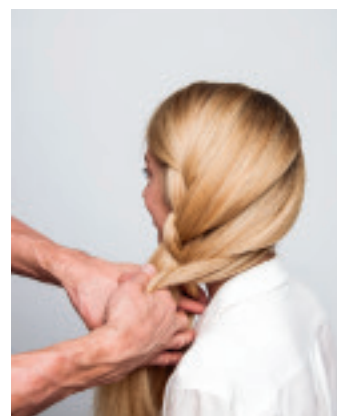
1. Borsta ut håret. Gör en sidbena. Samla hela håret mot ena axeln.



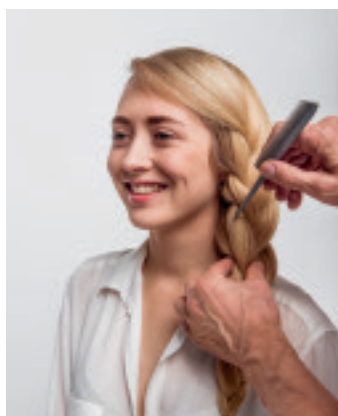
2. Ta ut en stor passé uppe på huvudet. Nu ska du göra en halvt inbakad fläta. Dela håret i tre slingor. Gör först ett omtag vanlig fläta. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ena ytterkanten varje gång du gör ett nytt omtag.



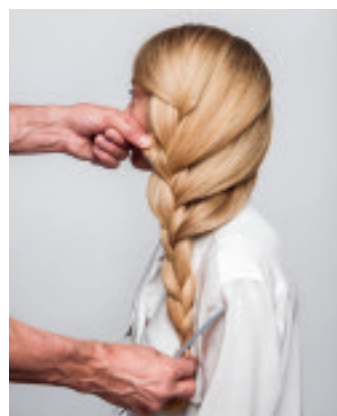
3. Fortsätt fläta, men ta bara upp nytt hår från den ena sidan.



4. Hämta stora passéer för att få en tjock och fyllig fläta. Fläta hela tiden ner mot axeln. Fäst med en gummisnodd.



5. Samla alla småhår med hjälp av en pinnkam.

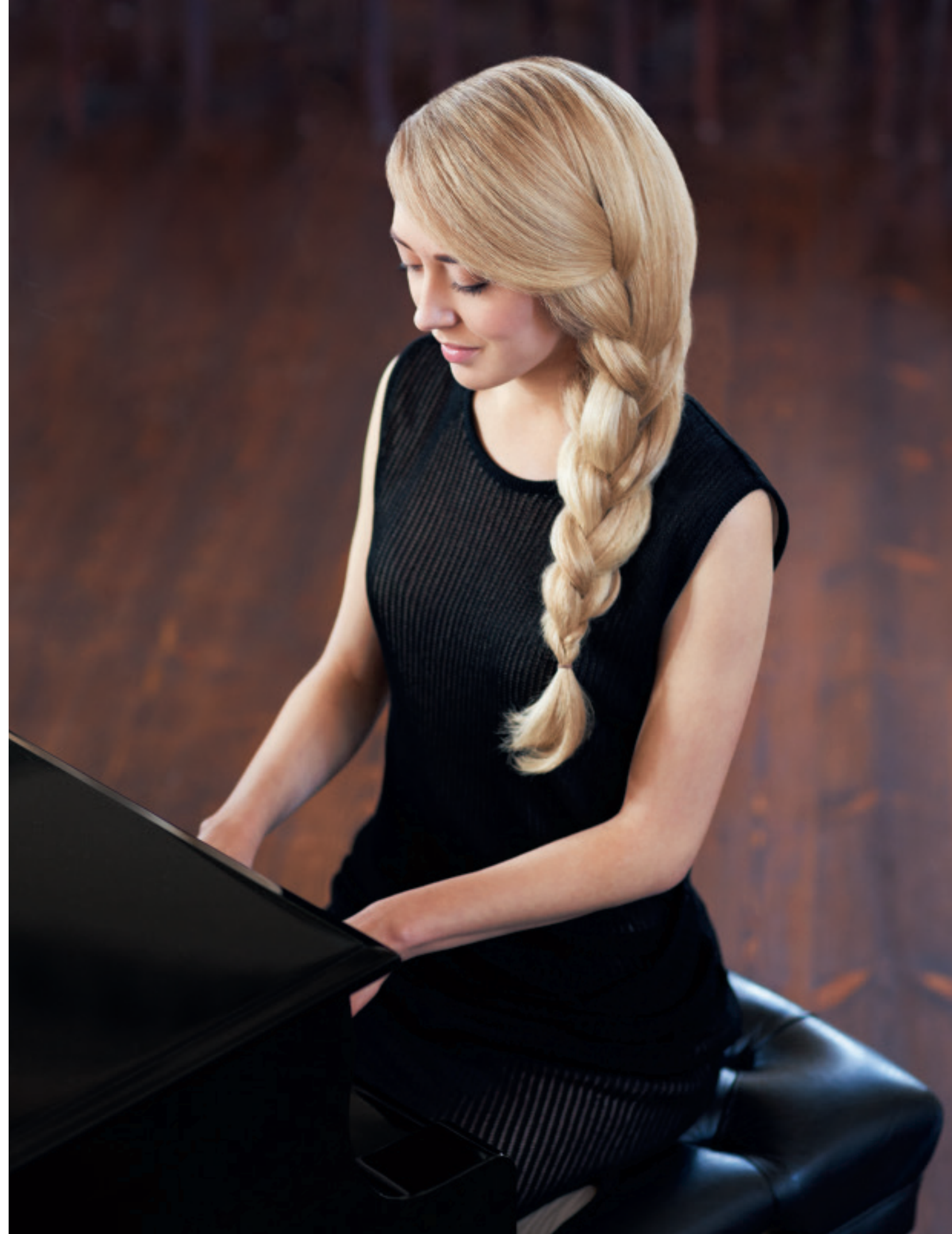


6. Dra nu försiktigt i flätan. Håll i topparna medan du drar för att undvika att flätan löser upp sig.



7. Avsluta med hårspray.









# Utbakade



# *Bondfläta*

En enklare frisyr med två utbakade flätor som ramar in ansiktet. Passar lika bra till sommarklänning som till skinnjacka.



1. Dela håret i två sektioner genom att dra en rak mittbena hela vägen ner i nacken. Fäst ena sektionen med en hårklämma.







2. Börja på ena sidan genom att ta ut en passé i luggen, ungefär 1 cm bred, närmast mittbenan.



3. Nu ska du göra en utbakad fläta. Dela passén i tre slingor. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras under mittenslingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag.



4. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på. Efter några omtag syns en fläta som ser ut att ligga utanpå håret.



5. Fläta så tätt intill huvudet som möjligt och följ hårlinjen medan du flätar. Flätan går sedan runt örat och ner mot halsen. Upprepa tills hela längden är flätad. Fäst med en gummisnodd.



6. Upprepa steg 3 även på andra sidan av huvudet.



7. Fläta tätt intill huvudet, ner mot halsen och fäst med en gummisnodd.



8. Skapa mer dimension i flätan genom att dra i håret på utsidan av flätans kant. Jobba uppåt och dra försiktigt tills du får den känsla du vill ha.



9. Fäst den övre delen av flätan med luggnålar för stabilitet, två på varje sida. Roterå nålarna och fäst mot hårbotten.

# *Trillingfläta*

Klassiskt med en twist! Här flätar vi hela håret bakåt i två utbakade flätor med en inbakad fläta i mitten. En frisyr som passar alla tillfällen.



1. Gör en mittbena ner till nacken.







2. Börja med tre slingor längst fram, vid sidan av mittbenan. Gör först ett omtag vanlig utbakad fläta där slingorna dras under mitten-slingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag.



3. När du kommer till rundningen av huvudet, ta ut en slinga närmast botten och lägg undan till senare. Fortsätt fläta som vanligt men vid varje omtag tar du ut en slinga närmast botten och lägger undan till senare.



4. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor men lägg undan den närmast mitten till senare. Upprepa tills hela längden är flätad.



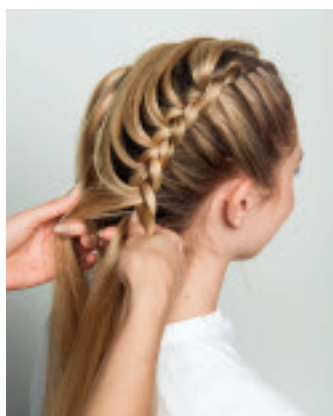
5. Fortsätt fläta längden men spara en slinga vid varje omtag, som i steg 3.



6. I slutet av flätan, tupera topparna.



7. Gör en knut för att säkra flätan.



8. Upprepa samma fläta på andra sidan av huvudet. Fläta med samma teknik som i steg 2. När du kommer till hjässan fortsätt fläta på samma sätt som i steg 3.



9. I slutet av flätan, tupera topparna och vira runt längden. Gör en knut för att säkra flätan.



10. Samla nu slingorna som ligger mellan de båda flätorna. Kamma igenom dem. Gör nu en inbakad fläta av håret mellan de två flätorna. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras ovanför mittenslingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag.



11. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på. Upprepa.





12. För samman de andra två flättopparna i mittenflätan. Fäst med en gummisnodd. Vira en hårslinga runt gummisnodden för att dölja den. Knyt en knut och avsluta med hårspray.

# *Holländsk krona*

Två utbakade flätor bildar en krans på huvudet. Här lämnar vi lösa slingor utanför flätan för att skapa en mer unik frisyr.



1. Dela håret i två lika stora sektioner genom att dra en mittbena från pannan ner till nacken.







2. Gör en utbakad fläta som löper från nacken på vardera sida upp mot pannan. Dela sektionen i tre slingor. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras under mittenslingan. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag.



3. Varva höger och vänster sida av flätan genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på.



4. Fortsätt med den utbakade flätan tills håret tar slut, fortsätt då med en vanlig trefläta.



5. Medan du flätar, dra ur några hårslingor ur flätan. När du är klar, fäst med en gummisnodd.



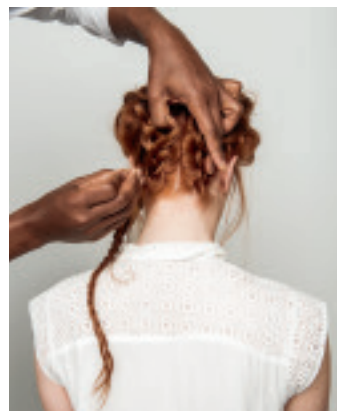
6. Börja nu med den andra sektionen. Fläta på samma sätt som beskrivs i steg 2, 3 och 4.



7. Under tiden du flätar, dra ut några hårslingor ur flätan. Fäst flätan med en gummisnodd.



8. Lägg flätorna omlott och dra i dem för att skapa mer dynamik. Flätorna ska ligga som en krans runt huvudet.



9. Fäst ihop flätorna med luggnålar. Kom ihåg att dölja topparna inne i kransen.





10. Låt några slingor hänga utanför flätan för att skapa en mjukhet i frisyren. Avsluta med hårspray.

# Stella

Mjuk och hård, tuff och romantisk. Denna frisyr handlar om kontraster med tunna, hårda flätor, så kallade cornrows i nacken och ett vackert svall som ramar in ansiktet.



1. Dela upp håret i två sektioner, hjässhår och underhår. Fäst hjässhåret med klämma. Underhåret ska bli flera tunna, utbakade flätor.







2. Ta ut en passé hår vid örat, runt 3 cm bred. Dela den i tre slingor. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras under mittenslingen. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på. Fläta nerifrån och upp. Fläta så tätt intill huvudet som möjligt ända upp till hjässhåret. Fäst flätan tillfälligt med en hårnål.



3. Fortsätt dela upp håret i passéer som du flätar på samma sätt som i steg 2.



4. Fortsätt fläta underhåret som i steg 2. Du kan göra färre eller fler flätor beroende på vilken stil du vill ha. Tunnare flätor är lättare att fläta tätt mot huvudet men du kan också välja att göra tjockare flätor för en mer bohemisk look.



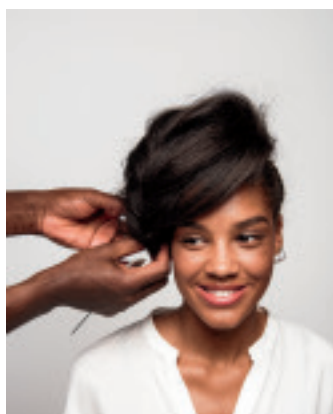
5. När du är klar med flätorna samlar du ihop håret framåt mot ansiktet.



6. Använd en locktång, runt 32 mm i diameter, och skapa stora lockar som faller ner mot ansiktet.



7. Samla ihop håret på ena sidan för att göra en löst inbakad fläta av hjässans hår. Dela upp sektionen i tre passéer.



8. Gör först ett omtag vanlig fläta där slingorna dras ovanför mittenslingen. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ytterkanterna varje gång du gör ett nytt omtag. Varva höger och vänster sida genom att ta upp nya hårslingor så att varje hårdel fylls på. Upprepa tills hela längden är flätad.





9. Vänd nu topparna uppåt och säkra med en luggnål. Ta bort hårnålarna som fäster de mindre flätorna och ersätt med korta luggnålar. Dra gärna i flätan för mjukare känsla och fixera med hårspray.







2. Börja fläta den nedre sektionen genom att ta ut en passé och dela i tre slingor.



3. Du ska nu göra en halvt utbakad fläta. Gör först ett omtag vanlig fläta. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ena ytterkanten varje gång du gör ett nytt omtag.



4. Fortsätt fläta men ta bara upp nytt hår vid den ena sidan.



5. Flätan ska gå uppåt och längs med huvudet, men vara lös och ledig.



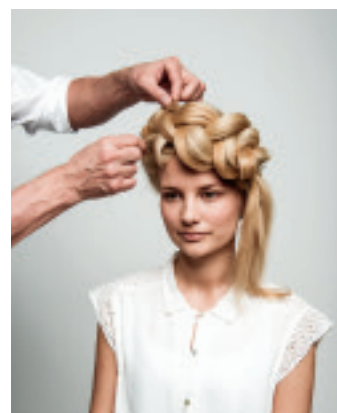
6. Fortsätt fläta ner mot motsatt öra.



7. Lämna en bit av topparna oflätade. Fäst med en gummisnodd.



8. Lyft upp flätan och fäst den med luggnålar.



9. Dra i flätan så att den blir ännu lösare.



10. Ta nu den andra nedre sektionen och borsta uppåt. Samla håret. Ta ut en stor passé och dela i tre slingor. Gör en halvt utbakad fläta även av dessa slingor.



11. Börja med ett omtag vanlig fläta. Efter första varvet, ta med en ny slinga hår från ena ytterkanten varje gång du gör ett nytt omtag. Upprepa med att ta med hår från ytterkanten när du flätar. Lämna en bit av topparna oflätade.



12. Låt topparna falla ner mot ansiktet, fäst med luggnålar.





13. Dra lite i flätan, så mycket som den tål utan att gå sönder. Finns det någon topp du vill plocka bort, tvinna den löst och fäst upp i frisyren.



# Flätmodeller

Freja Christianssen

Mathilda Guve

Fanny Sinyan Jernström

Moa Malmborg

Stina Qvarforth

Linnea Pettersson

Zelda Ringström

Vivi Sun

Juliet Vergara

Johanna Ågren

## Tack till

Edwin Trieu , House of Dagmar, Jennifer Blom och

One Teaspoon som lånade ut kläder.

Tack även till Eric Ericssonhallen, Kulturfyren, Lydmar,

Restaurang Hjerta samt båtarna Capella, Leo och Tresor.