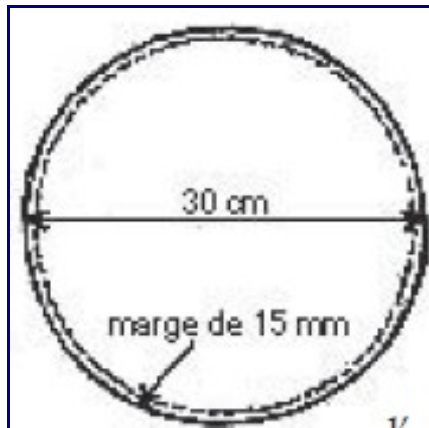


Fabriquer son zafu

Il vous faudra

- du tissu de couleur sombre ou de la couleur que vous désirez, tout en sachant que les couleurs vives sont parfois déconseillées pour la concentration.
- Du garnissage, du kapok ou de la bourre d'une autre matière.
- Du fil fort de la couleur du tissu que vous avez choisi.
- Du matériel de couture : aiguilles et épingles pour l'assemblage préalable.

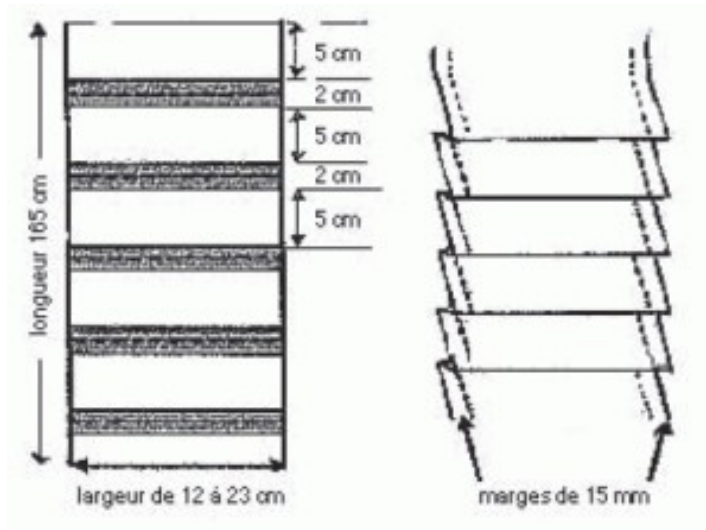
Procédez comme suit :



1.

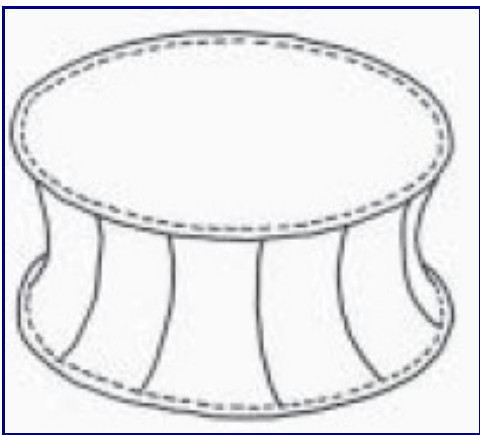
Fabriquer son zafu

2. Coupez deux cercles de tissu au diamètre qui vous convient, 38 cm est une bonne base que vous pouvez modifier à votre guise.
3. Coupez ensuite une bande de tissu de 165 cm de longueur, vous adapterez bien sûr au diamètre de vos cercles de tissu initiaux. La largeur de la bande est à votre appréciation, elle définit la hauteur du zafu. Basez-vous sur la longueur de votre cuisse pour l'ajuster, entre 15 et 23 cm semblant une bonne fourchette. N'hésitez pas à coudre ensemble plusieurs bandes si vous n'avez pas la possibilité d'en obtenir une seule de longueur ou largeur suffisante.
4. Assemblez les deux extrémités de la longue bande de tissu en la fronçant en plis d'environ 2cm chacun et séparés par 5 cm (longueurs à ajuster en fonction de la longueur totale de la bande). Laissez un rabat de 8 cm de tissu sans plis à la fin de la bande pour l'assemblage final.



5.

6. Bâissez maintenant votre zafu. Pour cela, épinglez chaque pli en place ou cousez-le grossièrement, vous enlèverez cela plus tard de toute façon. Épinglez la longue bande aux deux cercles, en laissant 1cm de marge sur le tissu. Le côté extérieur du zafu fini doit être actuellement à l'intérieur de votre assemblage, pour que le travail des coutures disparaisse lorsque vous terminerez votre coussin de méditation. La partie sans plis doit être laissée tel quel. Elle servira plus tard pour le remplissage du zafu.
7. Vérifiez votre assemblage préliminaire, et, si vous êtes sûr d'avoir procédé comme il le faut, cousez la longue bande et les cercles. Le fil du premier assemblage éventuel pourra être enlevé par la suite grâce aux points grossiers.
8. Vous pouvez retourner le zafu en passant par le trou laissé par le rabat. Procéder avec soin pour ne pas ruiner maintenant votre travail. Le trou vous servira ensuite à bourrer le garnissage dans le zafu. Il vous faut le remplir d'une manière très dense, pour que le coussin ne s'écrase pas sous votre poids. Il doit en effet garder sa forme et son épaisseur pour être utile, aussi n'hésitez pas à le remplir en plusieurs fois et à bien le secouer et à bien le taper lorsque vous ajoutez de la bourre.



Fabriquer son zafu

Fabriquer son zafu est plus simple qu'il n'y paraît et vous permet de trouver le modèle que vous souhaitez, exactement celui-ci. C'est un bon exercice pour s'inscrire un peu plus profondément dans sa démarche méditative, pour ne pas en laisser le soin à des intervenants extérieurs, pour prendre symboliquement la main sur les moindres détails de sa pratique.