

Zafu maken

In de Tangram meditatie zijn de houding en ademhaling heel belangrijk. Om een goede zithouding te hebben maak je gebruik van een meditatiekussen, een Zafu. Onder de Zafu ligt een Zafutan. Deze 'mat' beschermt je knieën en onderbenen tegen optrekkende kou.

Je kunt een Zafu kopen maar als je een beetje handig bent kun je hem ook zelf maken. Belangrijk is dat je natuurlijke materialen gebruikt.

In de Tangram dojo zijn de Zafu's donker gekleurd, bij voorkeur zwart. De reden hiervoor is dat de meditanten elkaar niet afleiden. Ook de kleding die gedragen wordt is donker van kleur.

Een Zafu die je alleen thuis gebruikt mag uiteraard elke kleur hebben.

Onderstaand vind je de omschrijving voor het maken van een Zafu. Afhankelijk van je postuur en je lenigheid kies je een kleine, gemiddelde of grote Zafu. Ben je erg groot of ben je helemaal niet lenig, kies dan voor een grote zafu.

Materiaal

- 1 m stof van 100% katoen of linnen, 1,40 m breed (dit is genoeg voor 2 Zafu's).
- Kapok: voor 1 Zafu medium formaat 1,1 kg / voor 1 Zafu groot formaat 1,4 kg
- 1 ritssluiting van 18 cm

Knippen van de medium Zafu

Knip 2 cirkels met een diameter van 32 cm. Dit komt overeen met een zitting met een diameter van 30 cm. Zigzag de 2 cirkels.

Knip stroken van 19 cm hoog. Een strook van 140 cm en een strook van 58 cm die je aan elkaar naait. Je hebt 195 cm nodig.

Knip voor het handvat 2 stroken van 21 cm bij 9 cm. Leg de stroken met de goede kanten op elkaar, stik langs de lange zijden, keer om en stik door langs de gestikte randen.

Het knippen van de grote Zafu

Knip 2 cirkels met een diameter van 36 cm die overeenkomen met een zitting met een diameter van 33 cm.

Knip stroken van 22 cm hoog. Een strook van 140 cm en een strook van 68 cm worden aan elkaar genaaid. Je hebt 205 cm nodig.

Knip voor het handvat 2 stroken van 23 cm bij 9 cm.

Plooien

Om de plooien te maken zet je streepjes: de eerste op 10 cm van de rand en de volgende afwisselend om de 4 en 5 cm. Ik heb zelf een mal gemaakt van een blad stevig papier. De plooien worden gevormd door te vouwen tussen de lijnen die 4 cm van elkaar verwijderd zijn. Het resultaat is plooien van 2 cm. Speld de plooien en stik 0,5 cm van de lange zijden om de plooien vast te zetten en zigzag.

Controleer de lengte van de strook met een cirkel. Naai de ritssluiting aan beide korte uiteinden om de geplooiide strook te sluiten.

Naaïen

Speld de geplooidde band en een cirkel op elkaar, goede kanten op elkaar. Vergeet niet het handvat tussen de band en de cirkel te plaatsen bij de ritssluiting. Zorg dat de ritssluiting open is om het kussen te kunnen omdraaien. Er staat veel spanning op de naad. Stik daarom op 1,5 cm en op 1 cm om een sterkere dubbele steek te krijgen of gebruik een stretchsteek. Doe hetzelfde om de tweede cirkel aan de onderkant vast te naaien. Keer om en vul met kapok.

Zafu vullen

In de vul-instructie vind je een filmpje waarin je kunt zien hoe je gemakkelijk de zafu kunt vullen.

Klaar? Tijd om te mediteren op je Zafu!

