

## **Fabriquer son Zafu**

Dans la méditation Tangram, la posture et la respiration sont très importantes.

Pour avoir une bonne posture, vous utilisez un coussin de méditation, un Zafu. Sous le Zafu se trouve un Zafutan. Ce "tapis" protège vos genoux et le bas de vos jambes contre le froid.

Vous pouvez acheter un Zafu, mais si vous êtes un peu bricoleur, vous pouvez aussi le fabriquer vous-même. Il est important que vous utilisiez des matériaux naturels.

Dans le dojo Tangram, les Zafus sont de couleur sombre, de préférence noire. La raison en est que les méditants ne se distraient pas les uns les autres. Les vêtements portés sont également de couleurs sombres.

Un Zafu qui n'est utilisé qu'à la maison peut bien sûr être de n'importe quelle couleur.

Vous trouverez ci-dessous la description de la fabrication d'un Zafu. En fonction de votre posture, vous choisissez un petit, moyen ou grand Zafu.

### **Matériel**

- 1 m de tissu 100% coton ou lin de 1.40 m large (c'est suffisamment pour 2 Zafu).
- Kapok : pour 1 Zafu taille moyen 1.1 kg / pour 1 Zafu taille grand 1.4 kg
- 1 fermeture éclair de 18 cm

### **Coupe du moyen Zafu**

Couper 2 cercles de 33 cm de diamètre correspondant à un plateau d'assise de 30 cm de diamètre. Surfiler les 2 cercles.

Couper des bandes de 19 cm hauteur. Une bande de 140 cm et une bande de 58 cm que l'on coud ensemble. Il vous faut 195 cm.

Pour la poignée, couper 2 bandes de 21 cm sur 9 cm.

### **Coupe du grand Zafu**

Couper 2 cercles de 36 cm de diamètre correspondant à un plateau d'assise de 33 cm de diamètre.

Couper des bandes de 21 cm hauteur. Une bande de 140 cm et une bande de 68 cm que l'on coud ensemble. Il vous faut 205 cm.

Pour la poignée, couper 2 bandes de 23 cm sur 9 cm.

### **Assemblage**

Afin de former les plis, on trace des traits : le premier à 10 cm du bord et les suivants en alternant tous les 4 et tous les 5 cm. Les plis seront formés en repliant entre les traits séparés de 4 cm. On obtient des plis de 2 cm. On épingle les plis et on pique à 0,5 cm du bord pour fixer les plis et on surfile.

Contrôler la longueur de la bande avec un cercle. Piquer la fermeture éclair pour fermer en rond la bande plissée.

### **Poignée**

Placer les bandes endroit contre endroit, piquer le long des grands cotés à 1 cm, retourner et surpiquer le long des bords piqués.

## Coudre

Epingler la bande plissée et le cercle, endroit contre endroit. Penser à positionner la poignée entre la bande et le cercle au niveau de la fermeture éclair **qui sera ouverte** pour permettre de retourner le coussin. Piquer à 1,5 cm et à 1 cm pour créer une double pique plus solide. Il y a beaucoup de tension sur la couture. Faire le même pour coudre le 2eme cercle du dessous. Retourner et remplir de kapok.

## Remplir le zafu

Regardez le tutoriel pour remplir le zafu facilement.

**Prêt? à ton Zafu!**

