

# Come preparare uno zafu (cuscino)

Lo zafu è un cuscino tondo, in origine fatto d'erba, si è evoluto fino alla forma attuale, che potete voi stessi preparare seguendo queste semplici istruzioni.

## Materiale necessario

1. Due pezzi di tessuto circolari di 38 cm di diametro.
2. Una striscia di tessuto di  $165 \times 16$  cm (per la misura normale):  
 $165 \times 22$  cm (per la misura grande).

## Istruzioni

1. Innanzi tutto formate e imbastite

le pieghe della striscia di tessuto, come illustrato nella figura 1.

2. Lasciate 1 cm di orlo per ogni lato.
3. Cucitelo insieme ai cerchi di tessuto come mostrato in figura 4.
4. Togliete le imbastiture, quindi rivoltate lo zafu.
5. Riempitelo di kapok (fibra naturale reperibile presso tappezzieri e/o materassai).

Dato che lo zafu tende ad appiattirsi con l'uso, sarà necessario aggiungere kapok dopo qualche tempo. L'altezza dello zafu va regolata in proporzione alla persona che lo usa. Preferite un tipo di tessuto che non scivoli.

