

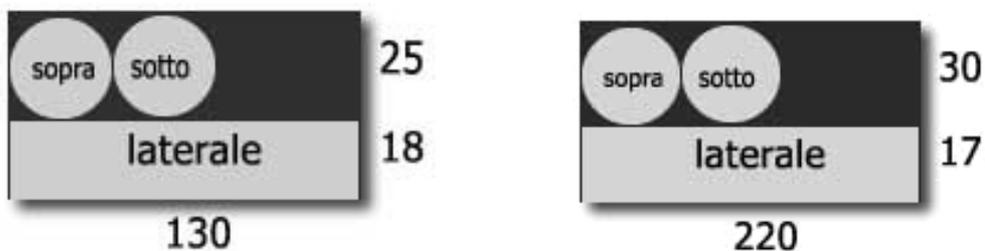
COME REALIZZARE UNO ZAFU

Lo zafu è un cuscino che viene usato da secoli nella meditazione zen; il termine giapponese, tradotto letteralmente, significa "sedile cucito".

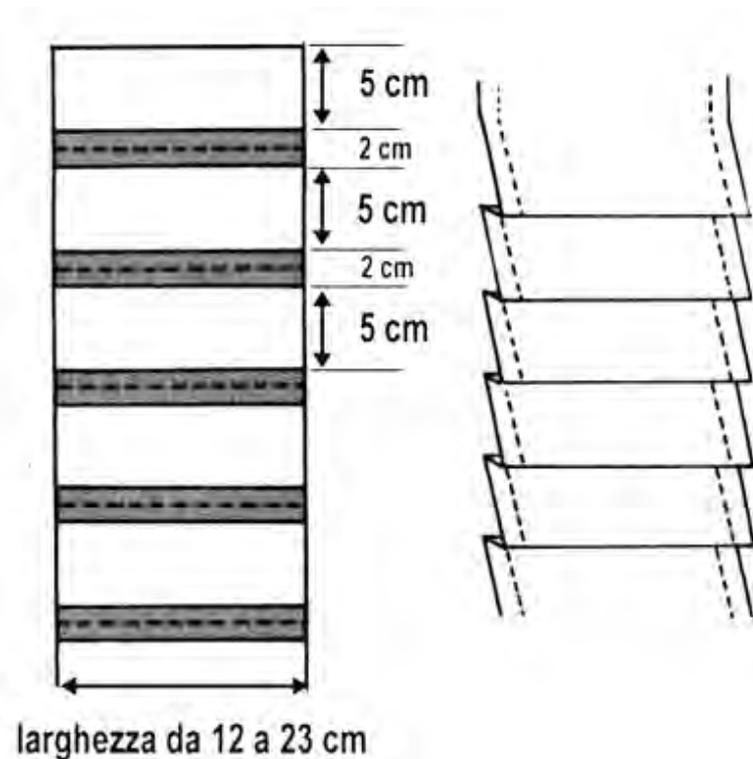
E' tondo e compatto, solitamente imbottito di kapok, una fibra naturale che gli conferisce la consistenza necessaria e permette di sedere sollevati per poggiare le ginocchia a terra e tenere dritta la colonna vertebrale.

La **stoffa**: deve essere di cotone o fibre naturali, robusta, non troppo liscia e scivolosa (ad esempio velluto a coste).

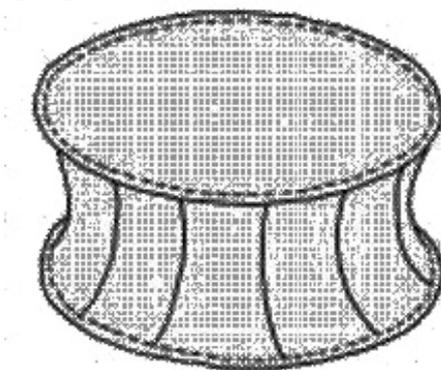
Le **misure**: la larghezza della stoffa determinerà l'altezza dello zafu finito, che deve essere adeguato alla lunghezza della coscia di chi lo utilizza e può variare da 15 a 23 cm. Ecco due esempi di misure del rettangolo di stoffa da suddividere in due pezzi circolari e una striscia (che può essere formata da più pezzi cuciti insieme, se non si ha la lunghezza sufficiente): 130 x 45 cm circa o 220 x 50 cm.



- Formare e imbastire le pieghe della striscia di tessuto, ogni 5 di stoffa come nella figura, lasciando almeno un centimetro di orlo per ogni lato.



- Cucire la striscia ai cerchi di tessuto, al rovescio, a macchina per una tenuta più sicura. Le pieghe devono sormontarsi sul dritto della stoffa. Lasciare un risvolto di 8 cm di stoffa senza piega alla fine della striscia.



- Togliere le imbastiture, quindi rivoltare lo zafu. Riempirlo con fibre naturali, meglio di kapok (reperibile presso tappezzeri e/o materassai), circa 1 kg, cercando di farvene entrare il più possibile e in maniera uniforme. (Per fodere lavabili, inserire nel cerchio una cerniera lampo.)
- Rifinire lo zafu applicando sul fianco (oppure cucirlo ai cerchi da rovescio, prima della fase precedente), in verticale, una striscia di stoffa bianca (o di quella del cuscino) larga 3-4 cm in cui verrà scritto oppure ricamato il proprio nome.

Poiché lo zafu tende ad appiattirsi con l'uso, si dovrà aggiungere del kapok dopo qualche tempo.