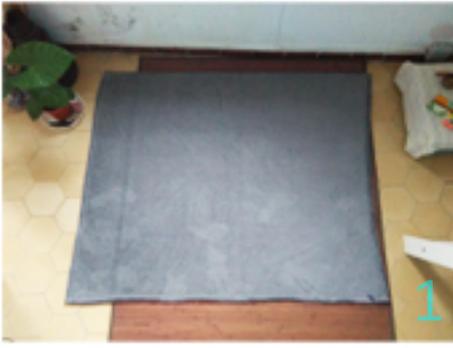


Haz tu zafu ... con una manta



1-2. Si tu manta tiene forma rectangular, dobla un extremo de la parte larga para formar un cuadrado. Si tu manta ya tiene forma cuadrada te puedes saltar este paso.

3. Une el extremo de arriba a la derecha con el de abajo a la izquierda, tal como se ve en la foto.

4-5. Ve enrollando desde la base del triángulo hacia el vértice, formando una tira bastante ajustada. Variar el ancho de la tira te permite controlar la altura final del zafu.

6-7. Enrolla en caracol poco a poco, con firmeza.

8-9-10. introduce la cabeza en el último pliegue.

11. Dale la vuelta.

*Cuando hayas formado el triángulo (3), prueba unir los dos vértices de la base para convertirlo en uno más pequeño. Sigue a partir de ahí; conseguirás un zafu más alto.

**Puedes usar más de una manta para hacer tu zafu. Ponlas una encima la otra al principio (1), bien superpuestas. Eso también influirá en la altura y la consistencia final.