

Faites votre zafu ... avec une couverture



- 1.2 Si votre couverture est rectangulaire, pliez une extrémité de la partie longue pour former un carré. Si votre couverture a déjà une forme carrée, vous pouvez ignorer cette étape.
- 3 Joignez l'extrémité supérieure à droite avec l'extrémité inférieure à gauche, comme indiqué sur la photo.
- 4.5 Commencez à rouler de la base du triangle au sommet, formant une bande assez serrée. La variation de la largeur de la bande vous permet de contrôler la hauteur finale du zafu.
- 6.7 Roulez en spirale comme un escargot petit à petit, fermement.
- 8.9.10 Insérez la « tête de l'escargot » dans le dernier pli.
11. Retournez-le.

* Lorsque vous avez formé le triangle (3), essayez de joindre les deux sommets de la base pour en faire un plus petit. Continuez à partir de là; vous obtiendrez un zafu plus haut.