

Cucirsi il proprio cuscino per la meditazione



Occorre:

Stoffa robusta lunga 130 cm e larga 50

Ritagliare:

- a) una striscia di 130 x 18 cm
- b) due cerchi di 26 cm di diametro



per ritagliare i cerchi può essere utile utilizzare un coperchio di una pentola del diametro di – appunto – 26 cm, seguendone il bordo con le forbici



Per tagliare la striscia di 130 x 18 cm può essere utile piegarla a 18 cm lungo tutta la sua lunghezza, stirarla e poi passare le forbici lungo la piega così formata.



Ogni 5 cm di striscia, fare una piega di 2 cm (1+1) mediante un'imbastitura, e poi stirare le pieghe, che dovranno essere orientate tutte nella stessa direzione. L'imbastitura deve fermarsi a 1 cm di distanza da ciascun bordo.



Gli ultimi 25 cm non vanno imbastiti, e serviranno come protezione per evitare la fuoriuscita dell'imbottitura (kapok), fornendo un doppio strato a livello della tasca di entrata.

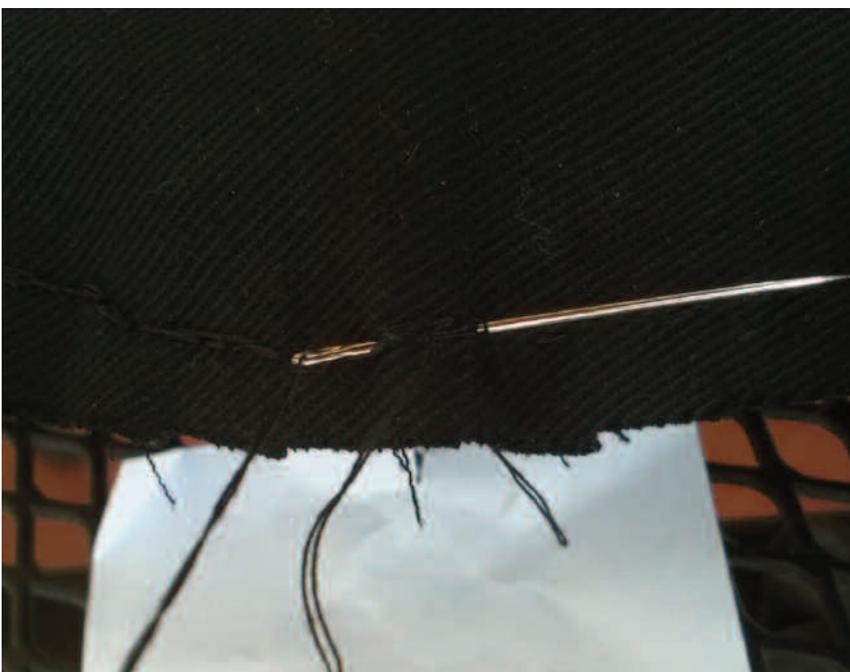


Cucire i cerchi alla striscia, lasciando le piegature all'esterno. La cucitura dovrà essere 1 cm all'interno del cerchio e 1 cm all'interno della striscia laterale.

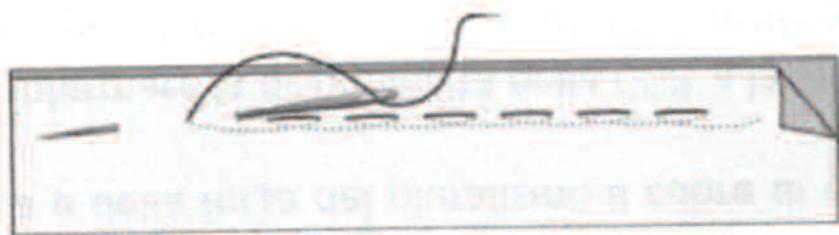
Tutti i nodi del filo dovranno essere all'esterno.



La parte della striscia non imbastita in pieghe formerà un secondo strato sulla parte iniziale. *(Si inizierà a cucire la striscia dalla parte piegata e, una volta completato il cerchio, la parte non piegata farà da secondo strato)*



Perché i punti abbiano la massima tenuta è consigliabile il "punto indietro", cioè si passa l'ago a partire da 1-2 mm indietro rispetto al punto appena eseguito e si sorpassa il successivo.



Esempio di “punto indietro”



Alla fine della cucitura, togliere l'imballatura, risvoltare il tutto a partire dall'apertura e riempire di kapok. Pulire con l'aspirapolvere i residui.

Aggiungere kapok dopo qualche giorno se dovesse ridursi.