



# Dinámica Consciente

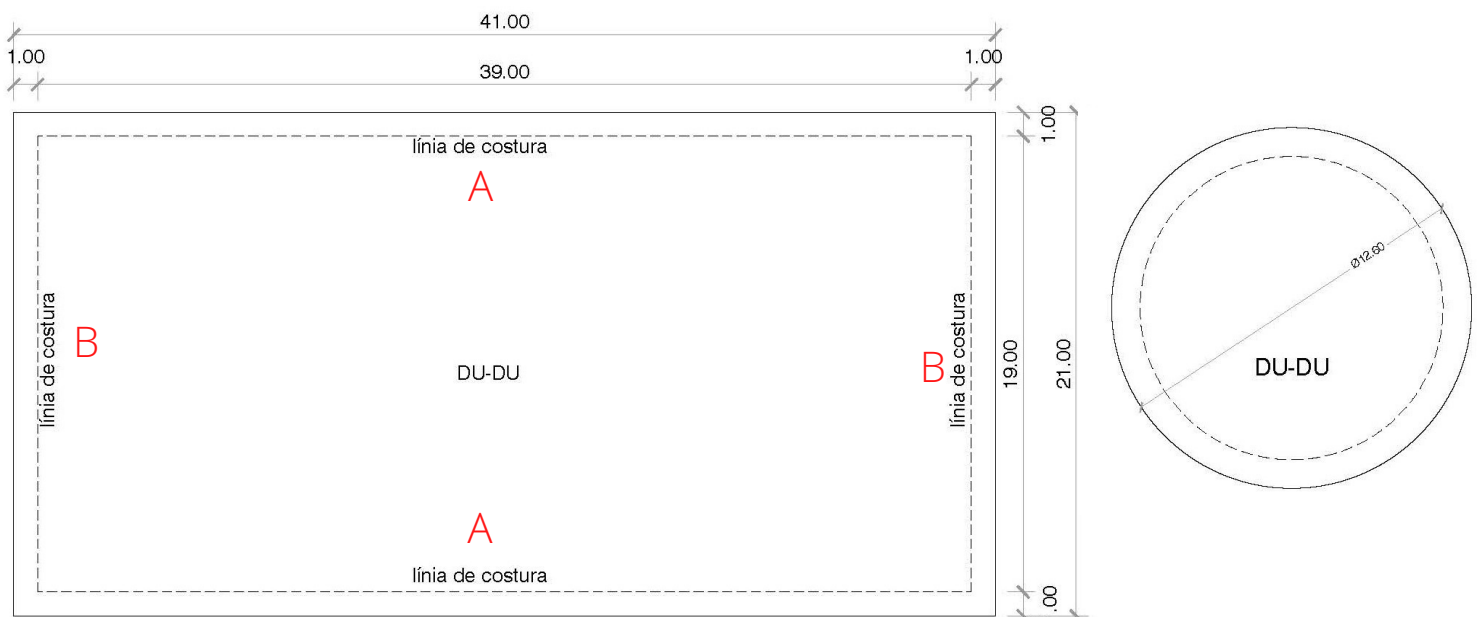
Cuerpo Mente

## ¿COMO FABRICAR TU PROPIO DUDÚ?

### MATERIALES

- 1 rectángulo de 41x21cm
- 2 bases de tela circular de  $d=12,60\text{cm}$
- Relleno cáscara de espelta (~300g)
- Aguja e hilo para coser
- Tijeras
- Alfileres
- Máquina de coser (si se tiene)

### ESQUEMAS



Judit Rossell para Dinámica Consciente - cuerpo mente-

Email: [rossell.judit@gmail.com](mailto:rossell.judit@gmail.com) / Teléfono y Whatsapp: +34 687 902 842

# PATRÓN DUDÚ



1.-Cortar un rectángulo de 41x21 cm y marcar con lápiz la línea discontinua que nos indicará por donde tenemos que coser.

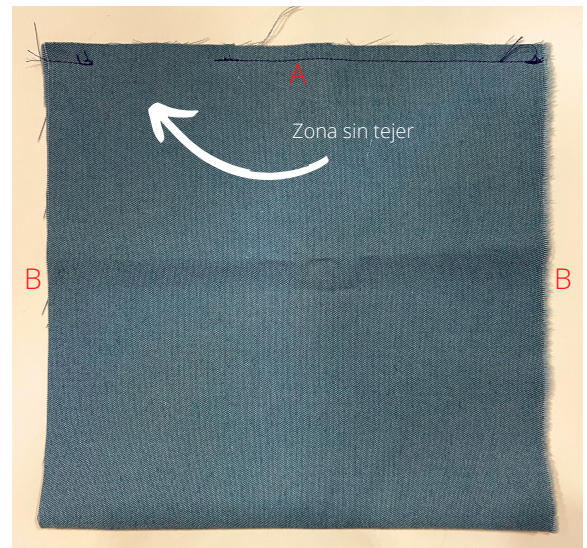
2- Doblar la ropa juntando las líneas de costura A. La ropa la pondremos del revés para que cuando le demos la vuelta nos quede la cara bonita de la ropa por fuera. Coser por la línea de costura dejando una zona sin coser que usaremos para dar la vuelta al Dudú y rellenarlo

3-Ahora debemos unir las bases circulares con la pieza rectangular que acabamos de coser por la línea de costura B. Sujetaremos las piezas con alfileres y coseremos por la línea de costura B.

4.- Para evitar que se desilache la ropa, pasar un repunte en zig zag en todos los extremos de la ropa.

5.- Dar la vuelta al Dudú y rellenar con, aproximadamente, 300 gr de cáscara de espelta.

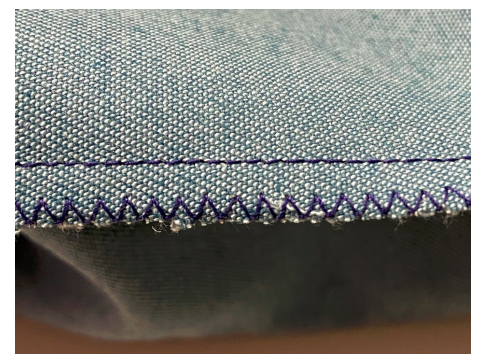
6.- Coser la abertura que queda a mano con punto escondido, ver [vídeo](#)



Paso 2



Paso 3



Paso 4

Paso 4



# PATRÓN FUNDA DUDÚ CON BASE CIRCULAR

La funda se cose de la misma manera que el Dudú pero solo con una base:

1.-Cortar un rectángulo de 45x27 cm y marcar con lápiz la línea discontinua que nos indicará por donde tenemos que coser. Cortar una circunferencia de 15cm de diámetro.

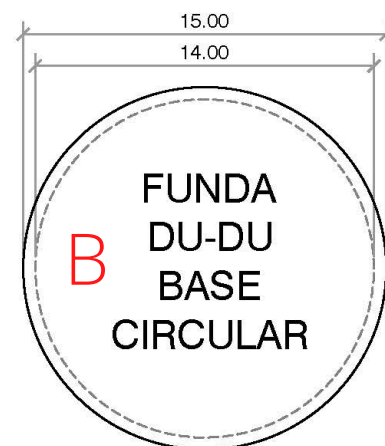
2.-Hacer un dobladillo en uno de los lados largos.

3.-Doblar la ropa juntando las líneas de costura A con la ropa del revés y coser por la línea de costura.

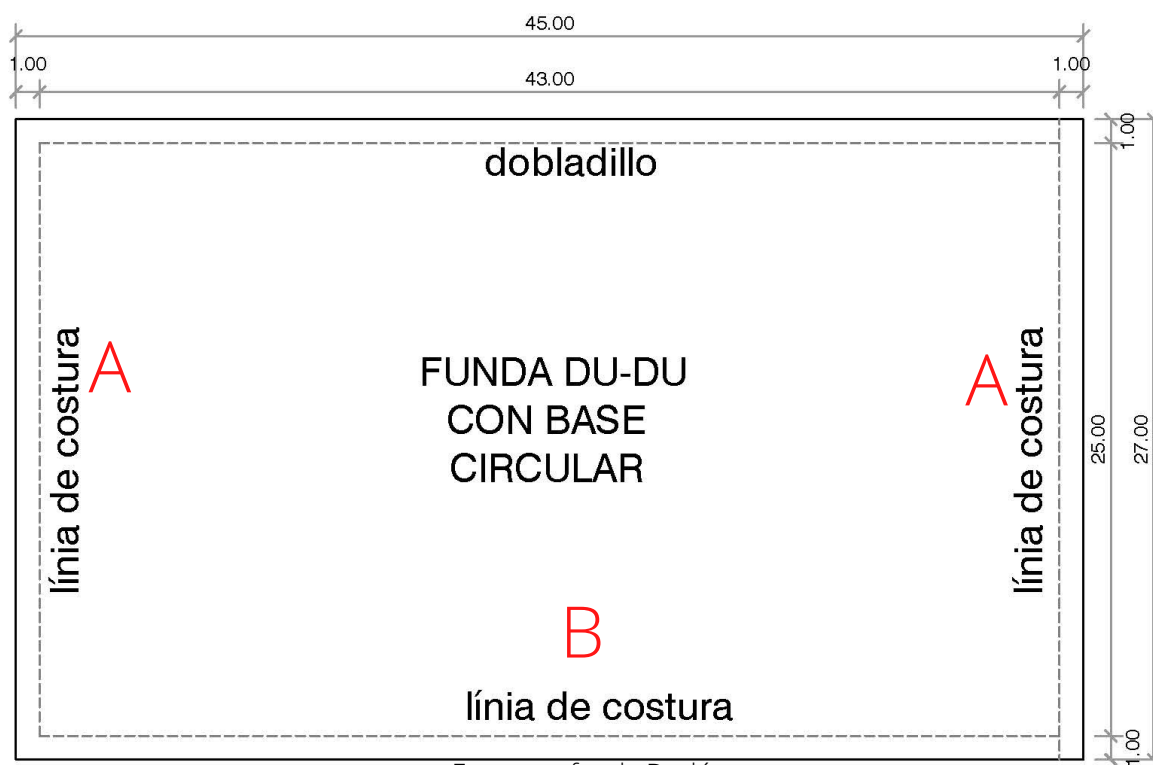
4.-Colocar la base y sujetarla con agujas para coser por la línea de puntos B.

5.-Para evitar que se deshilache la ropa, pasar un repunte en zig-zag en todos los extremos de la ropa menos donde hemos hecho el dobladillo.

5.- Darle la vuelta y planchar.



Base funda Dudú



Esquema funda Dudú

Judit Rossell para Dinámica Consciente - cuerpo mente-

Email: rossell.judit@gmail.com / Teléfono y Whatsapp: +34 687 902 842