



# Dinámica Consciente

Cuerpo Mente

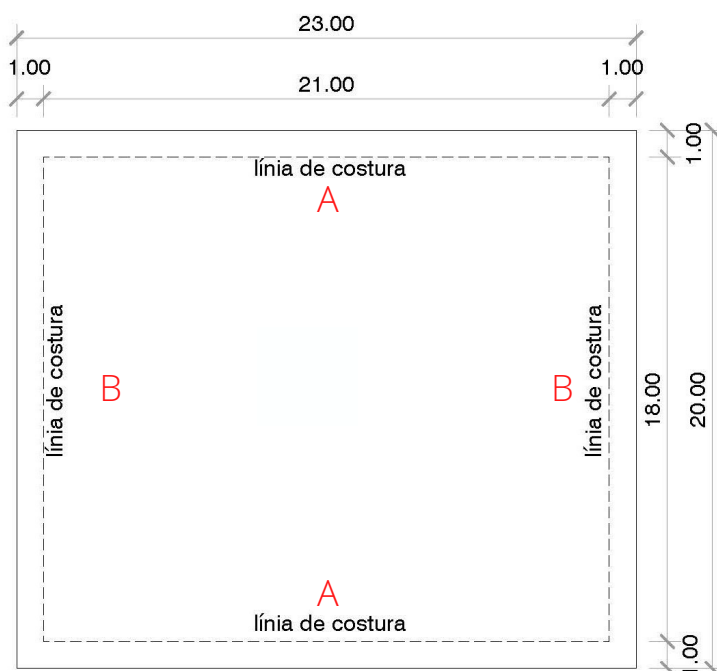


## ¿COMO FABRICAR TU PROPIA IKANA?

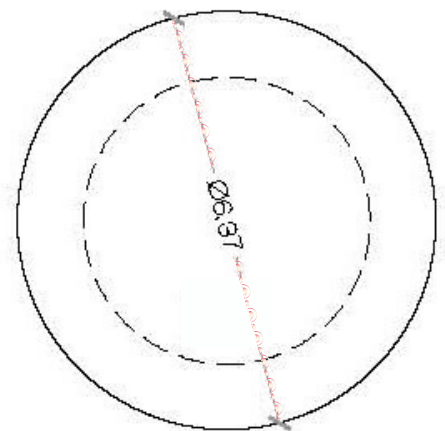
### MATERIALES

- 1 rectángulo de 23x20cm
- 2 bases de tela circular de d=6,37cm
- Relleno de alpiste o similar (350gr)
- Aguja e hilo para coser
- Tijeras
- Alfileres
- Máquina de coser (si se tiene)

### ESQUEMAS



Dimensiones rectángulo iKANA





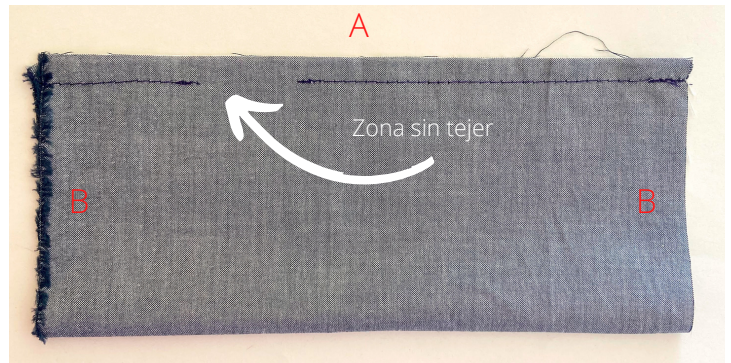
# PATRÓN IKANA

1- Cortar un rectángulo de 21x20 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 a la IKANA y rellenarla.

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.



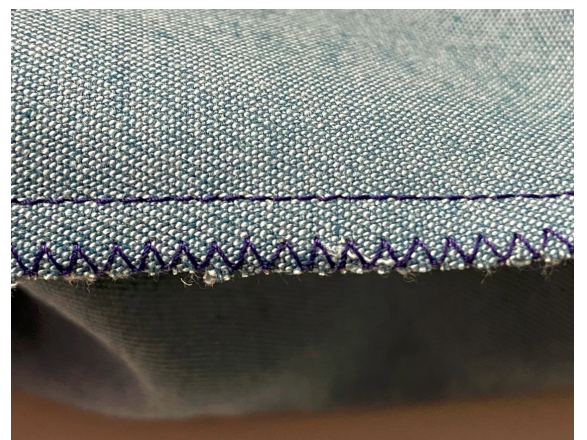
Paso 2



Paso 3



Paso 3



Paso 4

5.- Dar la vuelta a la IKANA y rellenar con, aproximadamente 350 gr de alpiste.

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

Judit Rossell para Dinámica Consciente - cuerpo mente-

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