

Tricoter un coussin moelleux

**Matériel nécessaire :**

laine rose, brun clair, crème et bleu clair,
aiguilles circulaires 10 mm
livre „WOLLNESS“

Outillage nécessaire :

ciseaux,
aiguilles

Tricoter un coussin moelleux

Dans ce livre „WOLLNESS“ il est question de se détendre et de se sentir bien. Tricoter est relaxant ! Particulièrement quand il s'agit de motifs simples à réaliser..comme ce coussin moelleux.. !

Contrairement aux instructions du livre, pour notre part nous utilisons notre laine Shetland dans des tons pastels en mélange jeans, mocca et crème. Pour cette laine il vous faut des aiguilles circulaires n° 8. Pour un échantillon de 10 x 10 cm, monter 14 mailles et tricoter 20 rangées. Et pour la totalité de notre coussin en 40 x 60 cm il faudra 168 mailles et tricoter 15 rangées de chaque couleur.



Détends-toi avant de commencer. Es-tu installé confortablement ? La température ambiante est elle agréable ? Ferme les yeux, respire profondément et relâche tes épaules et tes muscles ! Repousse toutes tes pensées négatives et pense à des choses agréables.

Tricot Mantra :

Tricote uniquement des mailles à l'endroit, 15 rangées dans une même couleur

Prends la laine mélange crème et monte 168 mailles. Concentre-toi sur le mouvement de chaque maille autour de tes pensées. Une fois que tu a monté toutes les mailles, recompte-les afin d'être sûr d'en avoir 168.

Ferme le rang pour un faire un tour mais ne pas retourner le bord d'arrêt. Marque le début de la rangée avec une point ou un morceau de laine de différente couleur. Il suffit d'accrocher ce fil entre la dernière et la 1ère maille sur l'aiguille. Dès que tu arrives à nouveau à cet endroit, le tour est terminé et tu déplaces la marque.

Matériel nécessaire :

laine rose, brun clair, crème et bleu clair,
aiguilles circulaires 10 mm
livre „WOLLNESS“

Outillage nécessaire :

ciseaux,
aiguilles

Tricoter un coussin moelleux

Les mailles à l'endroit dans une rangée ne demandent pas beaucoup d'attention. Pendant que les mains et les doigts travaillent dans un rythme régulier, les pensées sont libre de s'évader. L'automatisme s'installe très vite. Tu peux utiliser cet avantage en envoyant tes pensées en voyage. Mais si tu souhaites juste te reposer, dans ce cas concentre-toi sur chaque point et sur chaque rangée !

Suis maintenant le mantré de tricot et change de coloris aux débuts d'une rangée. Coupe le fil précédent après env. 15 cm.

Réjouis-toi car grâce aux grosses aiguilles et à la laine épaisse, ton ouvrage avance à grands pas ! Mais fait des pauses régulières afin que les grosses aiguilles ne fatiguent pas trop tes mains.

Dès que tu as fini les **60 rangées**, tu devrais obtenir 4 bandes égales.

Mets brièvement ton ouvrage de côté et fais quelques exercices d'étirement avec tes doigts. Pour rabattre les mailles, ils doivent être complètement détendus !!



Rabats les mailles. **Couds** les fils lâches dans le côté intérieur. Plie le coussin en deux de sorte que le début de la rangée **rejoint la ligne de pli**. Ferme la couture inférieure avec un **point matelas**. Rajoute le rembourrage et ferme la couture supérieure

Félicitations ! Ton premier coussin est terminé ! C'était rapide non ? Maintenant dans la foulée tu peux réaliser ton deuxième ... ??? et puis tu vas y prendre goût.. et toute la famille en aura 1 !!

Matériel nécessaire :

laine rose, brun clair, crème et bleu clair,
aiguilles circulaires 10 mm
livre „WOLLNESS“

Outillage nécessaire :

ciseaux,
aiguilles