

Issu de la tradition ancestrale japonaise, le RITSUZEN est un petit meuble en bois destiné à la relaxation, à la détente du corps et de l'esprit.

Les bénéfices pour l'homme, la femme et l'enfant sont nombreux et rapides :

- . relaxation*
- . détente*
- . amélioration de la santé*

Pour une utilisation efficace, le Ritsu-Zen est livré avec un livret explicatif.

# RITSUZEN

Meuble de relaxation japonais



# PRINCIPES ET UTILISATION DU RITSUZEN

## Principe physique

Se tenir debout sur ce petit meuble instable exige une grande détente et une bonne concentration. La station debout en équilibre instable oblige le corps à se calmer ainsi que l'esprit.

Il s'ensuit un état de bien-être et de relaxation qui facilite le sommeil et calme les esprits agités.

Des résultats très probants ont été constatés sur des adultes mais aussi des enfants dans le domaine scolaire.

## Principe ésotérique

Dans la tradition japonaise, on accorde une grande importance au « Hara » qui signifie ventre en japonais.

Le Hara pour les Japonais est le centre de gravité naturel de l'homme, il est aussi le centre de l'énergie vitale, le ki, source de toute vie.

La pratique de la position debout sur le petit meuble RitsuZen permet d'améliorer la concentration et la ressource en énergie vitale, elle correspond à la version debout de la posture Zazen des moines bouddhistes

## Utilisation

La pratique du RitsuZen est simple, il suffit de monter dessus en assurant sa sécurité en s'appuyant sur une table ou un meuble, puis il faut lâcher cet appui et essayer de trouver l'équilibre en calmant les mouvements du corps. On fixe son attention sur un point situé environ à 3 centimètres sous le nombril.

Avec l'habitude, on arrive facilement à monter sur le RitsuZen et à maintenir la position d'équilibre. Les mains peuvent au choix être posées sur le ventre ou bien encore tendues devant soi comme si on s'accrochait à un tronc d'arbre imaginaire.

La respiration doit être lente et suivie avec conscience. On peut choisir une certaine durée d'inspiration et d'expiration, par exemple 6 secondes. Avec l'habitude, on pourra augmenter ces durées en gardant à l'esprit que le bien-être est le but principal à atteindre.



Francis Sigrist Consulting  
58 bd des Aiguillettes  
F 54600 Villers les Nancy

Tél : 09 52 20 01 82  
Gsm : 06 03 81 28 39  
website : [www.ritsuzen.fr](http://www.ritsuzen.fr)  
email : [contact@ritsuzen.fr](mailto:contact@ritsuzen.fr)