

# Hsin Tao®

Das Ende der Anstrengung



*Kennst du Hsin Tao®?  
Wie bitte? Was ist denn das?*

*Hsin Tao® ist eine Bewegungs-Meditation die Harmonie und Freude ins Leben zaubert und dabei ebenso einen Heilungsprozess in Gang bringt.*

*„Aha! Heilung könnte ich brauchen, aber Meditation – das ist bestimmt nichts für mich.“  
Auf diese Weise beginnen die meisten Gespräche, wenn ich von Hsin Tao® erzähle.*

## Im Dschungel etlicher Methoden zur Körperarbeit und Selbstfindung ist Hsin Tao® ein seltenes und wertvolles Juwel.

Hsin Tao® ist Bewegung und bewegt den ganzen Menschen. Diese Methode zur Regeneration und Selbstheilung stammt der Legende nach vom Erleuchteten Bodhidharma und wurde von Ratzel Bänder in den Westen gebracht. Die Bewegungselemente, teils sitzend, teils stehend, werden leicht und sanft in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt bei Hsin Tao® auf dem Erspüren und Erleben der Form statt auf der Form selbst, im Unterschied zu vielen anderen Bewegungstechniken. „Bei anderen Techniken ist meist die Wirkung umso deutlicher je perfekter man sie beherrscht, doch bei Hsin Tao® ist nichts perfekt“, meint Ratzel Bänder, Meister dieser Technik. Die Herausforderung liegt darin, sich der Bewegung des eigenen Körpers anzuvertrauen, den Atem und

die Bewegung geschehen zu lassen. Leistungsdruck oder es „Besser-machen-wollen“ passt zwar zum allgemeinen Zeitgeist, bei Hsin Tao® bedeutet Anstrengung jedoch Stillstand statt Entwicklung! Um Erfolge mit Hsin Tao® zu erleben braucht es weder Willenskraft, noch ein krampfhaftes Kleben an der Form, die einzige Herausforderung ist tatsächlich das Loslassen selbst. Es ist das Locker- Werden des Körpers und vor allem des Geistes. Auf diese Weise können auch Anfänger eine „Flow“-Erfahrung erleben, bei der Bewegung und Atmung fast wie von selbst geschehen. Es scheint, als würde der Körper von einer Welle aus Energie getragen. Das einzige, was Sie dann tun ist weiter loslassen und sich dieser größeren Kraft hingeben.

### Meditation in Bewegung

Bewegung und Meditation – passt das überhaupt zusammen? Schließlich steht bei den allermeisten Meditationsmethoden das „Sitzen im Stillen“ im Vordergrund. Bei Hsin Tao® kommt der meditative Zustand durch das Ausführen von selbst – ohne Ihr Zutun! Die Bewegungen in Verbindung mit dem Atem bringen Sie an Ihren inneren Ort der Stille. So können Sie auf einfache und natürliche Weise diese Erfahrung der inneren Weite und des Verbundenseins entdecken.

Die Gelassenheit und Leichtigkeit, die mit jedem neuen Tag ins Leben fließt, ist wie ein kleines Bächlein, das sich nach und nach in einen starken, ruhigen Fluss verwandelt.

### Selbstheilung mit Hsin Tao®

Es gibt bereits zahlreiche Erfahrungsberichte von Praktizierenden zu den wertvollen und wunderbaren Ergebnissen der Hsin Tao®- Praxis. Berichte über das Sich-Ausbreiten von Lebensfreude und tiefer Zufriedenheit und über körperliche Veränderungen.

Die sanften Bewegungen zur „Regeneration des Körpers“ wärmen den Körper bis in die Tiefe und bringen ihn ohne Anstrengung zum Schwitzen. Diese innere Befuchtung und Erwärmung löst Schlacken und Giftstoffe aus den Körperzellen und transportiert sie ab. Die Bewegungen zur „Beruhigung des Geistes“ fördern die emotionale Ausgeglichenheit, ein Gefühl der tiefen Entspannung und geistigen Klarheit breitet sich aus.



## Das Ende der Anstrengung

Hsin Tao® entfaltet seine Wirkung ab den ersten drei Grundformen des Basis-Seminars. Die Methode umfasst einfache, kreisförmige Bewegungen, die sich wiederholen und daher leicht zu merken und eingängig wie ein Ohrwurm sind. Hsin Tao® lässt sich überall anwenden: am Morgen zuhause, zwischen zwei Terminen im Büro, bei einer Wanderung oder an anderen ruhigen Orten. Die Zeit, die Sie dabei investieren ist Ihre eigene Auszeit – gleich einem Kurzurlaub vom täglichen Stress und Leistungsdruck.

Der innere Reichtum der Seele und die Faszination der eigenen Individualität sind ein Füllhorn für Ihre persönlichen Entdeckungen. Hsin Tao® bewegt die Sichtweise und die Gedanken genauso wie den Körper. Nichts steht wirklich still, alles will sich bewegen und bewegt werden. Lass los, gib dich der Schwerkraft hin und lass dich überraschen!

1. *...weiter über den Kopf*

**Bewegungselement**

### Die Liebevolle Heilende Schildkröte

1. Start mit Hände auf den Knien
2. Die Hände streifen den Körper entlang zum Herz
3. ...die Innenseite des Armes entlang nach unten
4. ...an der Außenseite wieder nach oben über die Schulter zum Herz, beide Hände zum Herz
- \*\*\*Wiederhole 3 und 4 auf der anderen Seite\*\*\*
5. Hände streifen am Körper entlang zu den Knien
6. Beide Hände streifen nach oben zum Herz
7. ...weiter über den Kopf
8. ...über den Nacken und Schulter wieder nach vor und nach hinten wo sie sich in Nierenhöhe treffen
9. Warte einen Moment
10. Die Hände streifen die Aussenseite der Beine entlang nach vorn zu den Zehen
11. Die Hände halten die Zehen, sanft das Kinn zum Himmel strecken
12. Wieder nach vorne fallen lassen, die Hände streifen über die Innenseite der Beine
13. ...wieder zum Herz

\*\*\*beginne wieder von vorne\*\*\*

### LOTUSKISSEN



Das von Ratzel Bänder entworfene Lotuskissen aus Birken- und Buchenholz wirkt dank exakter Maße und Längenverhältnisse harmonisierend und unterstützt so die innere Balance. Erhältlich über [www.hsintao.ch/shop.asp](http://www.hsintao.ch/shop.asp)

Anmeldung und Wissenswertes auf [www.hsintao.ch](http://www.hsintao.ch) oder [info@hsintao.ch](mailto:info@hsintao.ch)  
Care Events 3, Adlerfeldstrasse 73, CH-4402 Frenkendorf, Tel: +41 61 556 41 81,  
(Hsin Tao®-Organisation und Assistenz von Ratzel Bänder)

Im Oktober 2013 kommt der Australier, Hsin Tao®-Meister Ratzel Bänder wieder in die Schweiz und ermöglicht es Ihnen an den original Hsin Tao®-Seminaren und Einzelsitzungen teilzunehmen.