

Sanfte Erholung für den hektischen Alltag

GESUNDHEIT Der Australier Ratzel Bander bringt die Bewegungstechnik Hsin Tao in die Schweiz. Die Methode soll den Körper regenerieren und das Wohlbefinden fördern.

SILVIA SCHAUB

Fast wie eine ferngesteuerte Marionette bewegt sich der in Weiss gekleidete Mann, hebt das Becken an, drückt den Rücken nach hinten, neigt anschliessend den Oberkörper und die Arme nach vorne, bevor er sich wieder aufrichtet. Sanft fliessend wiederholt er die Bewegungen. Leicht sieht alles aus und harmonisch. Ratzel Bander demonstriert einer Handvoll Journalisten in einem Zürcher Hotel die Bewegungstechnik Hsin Tao. Der schlaksige Australier hat die fernöstliche Weisheit von buddhistischen Mönchen in China gelernt und macht sich nun auf, Europa mit dem neuen Körpertrend zu erobern.

HSIN TAO IST EINE Methode zur Regeneration und zur Förderung des Wohlbefindens. «Durch die regelmässige, sanfte Wiederholung der Übungen setzt Hsin Tao Körper, Verstand und Geist in Bewegung.» Die Dehnung der Wirbelsäule stimuliert die Produktion der körpereigenen Säfte. Hsin Tao wirke zwar bei jedem Menschen anders, so Bander, es stelle sich aber schnell ein Gefühl der Ruhe, der Wärme sowie der Wachheit des Geistes ein. Das hat auch Nadine Wolfsberger aus Eptingen so erlebt. Sie besuchte im vergangenen Jahr einen Workshop von Bander. «Es ist frappant, wie schnell sich dabei der Körper entspannt.» Noch praktiziert sie Hsin Tao nicht regelmässig, sie hofft aber, dass demnächst auch in der Schweiz regelmässige Übungsstunden angeboten werden. Bereits in seinen Alltag eingebaut hat Stefan Steinbichler die Körpertechnik. «Hsin Tao ist für mich die ideale Ergänzung zu Sport und Studium», sagt der Wiener Student.

Als Ratzel Bander an einem schweren Post-Polio-Syndrom litt, ist er auf Hsin Tao gestossen und hat sich bei Mönchen im Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan die Technik angeeignet. «Die Übungen stimulieren die Selbstheilungskräfte, beru-

higen und beleben», ist Bander überzeugt. Ihm jedenfalls hat Hsin Tao wieder körperliches Wohlbefinden gebracht. Man wundert sich, dass der bewegliche Mann einst kaum mehr die Zähne putzen konnte, weil seine Gelenke so steif waren. Aber offensichtlich hat die Körpertechnik auch anderen Menschen wieder zur körperlichen Regeneration verholfen. Da spricht der Lehrer von seiner erfolgreichen Borreliose-Behandlung, die Unternehmerin von ihrer verbesserten Verdauung und der junge Student von seiner verschwundenen Akne.

DAS KLINGT NACH einem Wundermittel für sämtliche Gebrechen – und einer Meditationstechnik mehr im Dschungel der Angebote. «Ach, mit all dem New-Age-Stuff kann ich nichts anfangen», meint Bander lächelnd. Es fällt ihm leichter zu beschreiben, was Hsin Tao nicht ist: «Betrachten Sie es nicht als Fitnessprogramm, sondern als Freizeit und nicht als Zeitverlust, sondern als Gewinn.» Ob 1 oder 30 Minuten, mehrmals täglich oder einmal wöchentlich – Bander, der die Körpertechnik auf westliche Bedürfnisse adaptiert hat, schreibt nicht vor, wie lange man sie ausüben soll. Für Hsin Tao braucht man auch keine Hilfsmittel: Die 25 Übungen, die man stehend oder sitzend ausführt, können in einer Kaffeepause genauso gut praktiziert werden wie auf einer Bergwanderung. Das entspreche ganz unserem Lifestyle-Bedürfnis: wenig Aufwand mit grosser Wirkung.

Die grösste Herausforderung von Hsin Tao sind für Bander zwei Punkte: «Man darf sich nicht anstrengen – und nicht ungeduldig sein.»

Hsin-Tao-Workshop mit Ratzel Bander 20./21. Oktober im Hotel Engel in Liestal, Informationen bei Care Events, Telefon 061 556 41 81, hsintao@swissonline.ch;

Literatur Ratzel Bander: Hsin Tao – der sanfteste Weg zu Gesundheit und langem Leben. Lotos-Verlag. Fr. 27.50.



Medienbeobachtung AG

Mittelland Zeitung Gesamtausgabe

17.10.2007

Auflage/ Seite

187662 / 43

Ausgaben

300 / J.

Seite 2 / 2

8864

6028983

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

<i>Titel</i>	<i>Auflage</i>
AZ Aarau	21'079
AZ Baden/Zurzach	32'479
AZ Brugg	10'480
AZ Fricktal	7'169
AZ Lenzburg	11'618
AZ Wynental/Zofingen	6'363
AZ Freiamt	13'174
Limmattaler Tagblatt	10'360
Solothurner Zeitung	24'979
Grenchner Tagblatt	4'976
Berner Rundschau	4'675
Langenthaler Tagblatt	5'806
Oltner Tagblatt	19'093
Zofinger Tagblatt	15'411