

Das Ende  
der Anstrengung



Der Beginn  
der Leichtigkeit

## Erläuterung der drei Original Hsin Tao® Basis-Grundbewegungen

**Einführung "Der Heilige dehnt seine Taille"** Verjüngung des Körpers (stehend)  
Diese Übung bringt Sie in einen ruhigen, selbstzentrierten Zustand. Während Ihr Körper aus seinem Innern heraus gestärkt wird, fließt Energie in alle lebenswichtigen Zentren. Die Gelenke werden beweglicher. Ihre inneren Organe werden optimal versorgt. Der ganze Stoffwechsel kommt in Fluss.

**Einführung "Energie vom Himmel aufnehmen"** Stimulation des Geistes (sitzend)  
Mit der einfachen Hsin Tao® Art, Luft in den Körper einfließen zu lassen, baut dieser nach und nach Ihren Energiespeicher auf und bewirkt eine effiziente Unterstützung aller restlichen Körper- und Mentalfunktionen. Sie spüren in Ihrem Zentrum Wärme sowie eine Sicherheit, welche eine emotionale Ausgeglichenheit fördert. Diese natürliche, sanfte und tiefe Art, Luft zirkulieren zu lassen, ist die Basis der sitzenden Elemente.

**Einführung "Der Heilige bereitet Medizin"** Beruhigung des Verstandes (sitzend)  
In Verbindung mit der Hsin Tao® Art, Luft fließen zu lassen, werden Handbewegungen ausgeführt, die Sie in einen tiefen Ruhezustand bringen, dieser wird als "innere Stille" bezeichnet und dieses Erleben führt zu einer tiefgreifenden Erneuerung der Einheit Körper-Geist-Verstand. Sie erleben bemerkenswerte Wirkungen wie Entspannung, geistige Klarheit und innere Vitalität.