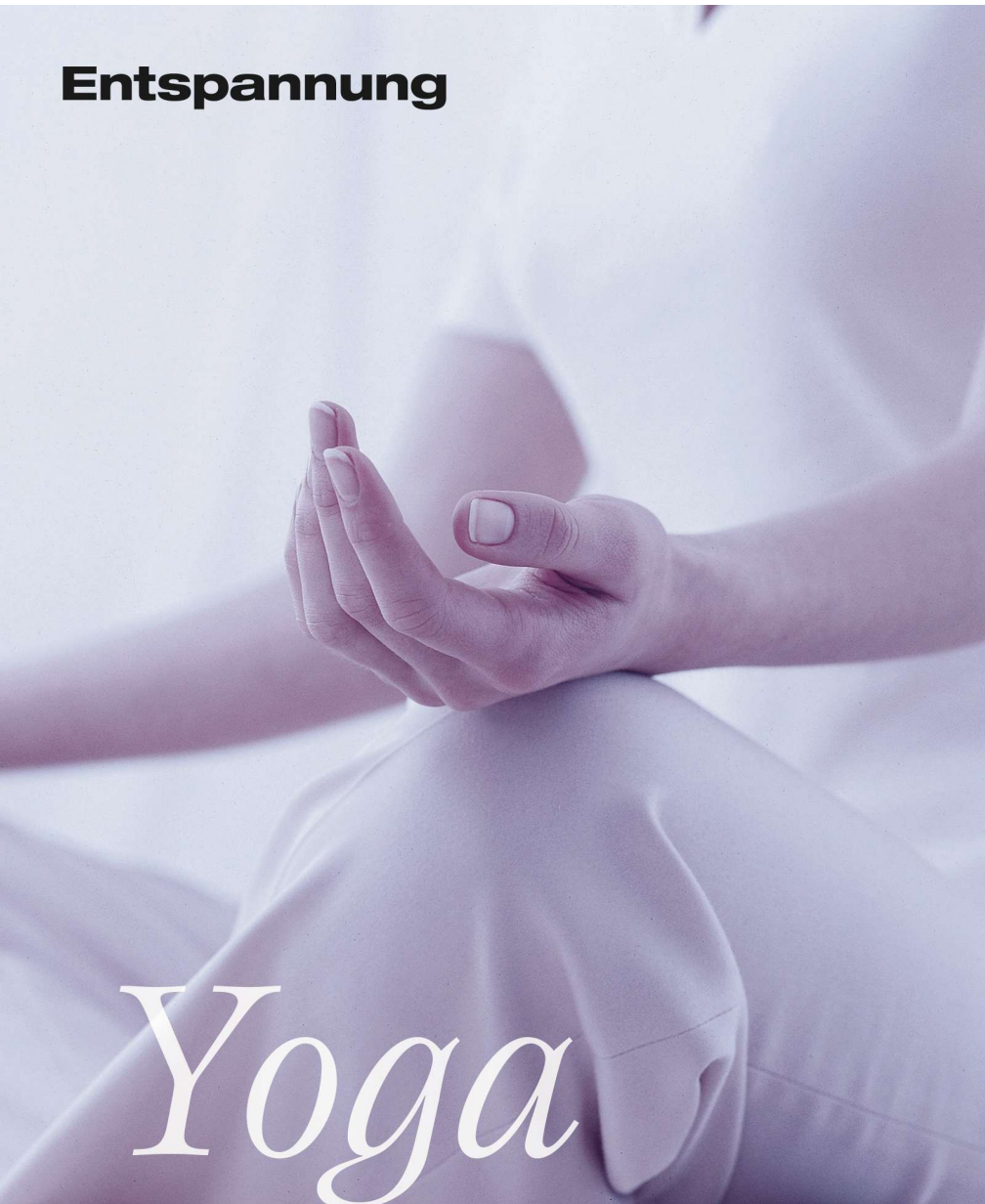




Yoga für Faule



Ratzel Bander strahlt die Mühelosigkeit, die er lehrt, selbst aus

Mehr Energie, mehr Kraft, mehr Lebensfreude – und das ganz ohne Anstrengung. Hsin Tao verspricht Regeneration und Selbstheilung. Was ist dran an der lange Zeit geheimen Methode der Shaolin-Mönche?

TEXT **MONIKA MURPHY-WITT**

„Habt ihr jemals ein Chakra gesehen? Na also. Warum sich Gedanken darüber machen, was ein solches Energiezentrum positiv beeinflussen könnte.“ Ratzel Bander strahlt in die Runde, von innen heraus, zufrieden, fast weise. Seine Augen blitzen: „Das Einzige, was ihr machen müsst, ist öffnen und loslassen.“

Öffnen und loslassen – das sind die wichtigsten Wörter an diesem Wochenende in Basel. Wieder und wieder spricht der 58 Jahre alte Australier sie aus, fast beschwörend. Öffnen und loslassen – das ist der Kern von Hsin Tao, der asiatischen Kunst der Regeneration und Selbstheilung, dem „Weg der Götter“, einer lange Zeit geheim gehaltenen Technik der chinesischen Shaolin-Mönche. Ratzel Bander lehrt sie, authentisch mit viel Humor und Leichtigkeit. Denn eines muss man dabei auf gar keinen Fall tun: sich anstrengen.

25 Übungen gibt es, Bander hat sie, als er selbst schwerkrank war, sich wegen seines schmerzhaften Post-Poliosyndroms kaum bewegen konnte, von einem Shaolin-Großmeister erlernt. Wir üben im Basisworkshop drei davon, zwei im Sitzen, eine im Stehen, mit klangvollen Namen wie „Inneres Feuer anfachen“, „Der Heilige dehnt seine Taille“ und „Der Heilige bereitet Medizin“. Sanfte, fließende Bewegungen, sparsam, leicht, wohltuend. Zen-Yoga nennt Bander das. Yoga für Faule.

Das Schwierigste dabei sind tatsächlich nicht die Übungsabläufe, das Schwierigste ist die Mühelosigkeit. Neues zuzulassen und alles zu vergessen, was wir im Zusammenhang mit anderen Techniken gelernt haben. Exakte Ausführung der Bewegungen – nicht nötig. Konzentration auf den Atem – störend. Ehrgeiz – überflüssig. Perfektion und Anstrengung – verboten. Wer zu viel will, erreicht gar nichts. Irritierend für Leistungsträger, aber entlastend, befreiend.

„Fangt vorsichtig mit ganz kleinen Bewegungen an“, sagt Bander. Langsam, angenehm sollen sie sein, auf keinen Fall schmerzhaft, immer unterhalb der Leistungsgrenze. Wem etwas weh tut, der macht schon zu viel. Nichts forcieren, nicht gegen sich selbst arbeiten, es einfach geschehen lassen. Das ist Hsin Tao. „Es ist besser, pathetisch, schwach und ignorant zu sein, sich einfach weggleiten zu lassen, in seiner ganz eigenen Zeit“, sagt Bander. „Wir können uns ohnehin nicht zwingen, uns zu entspannen.“

Fotos: Nicolas Olonetzky/Jahreszeiten-Verlag, Marvin Zilim

Auch Imaginationen sind nicht hilfreich. Chakren, Energiefluss, Farben, helles Licht – wer Vorstellungen und Bilder im Kopf hat, setzt Grenzen. Limitiert das, was wirklich passiert. Und dadurch sich selbst, seine Erfahrungen, seine Gefühle, sein Potenzial. „Wenn wir uns komplett davon freimachen, was beim Üben passieren sollte, alle Ideen und Konzepte über Bord werfen, haben wir die Chance, mehr für uns zu entdecken“, sagt Ratzel Bander. „Hsin Tao ist beobachten, erforschen. Jeder kann damit sein Wohlbefinden verbessern. Oder das ganze Universum in seinem Körper finden.“ Sein Gesichtsausdruck, wenn er in seinem schlichten cremefarbenen Seidenanzug mit fließenden, weichen Bewegungen eine Übung vorführt, lässt ahnen, was er damit meint.

Wissenschaftliche Studien darüber, was bei Hsin Tao passiert, gibt es nicht. Ruhe kehrt ein, Wärme breitet sich im Körper aus, man kommt ins Schwitzen, ohne jede Anstrengung, das ist schnell zu spüren, schon nach den ersten Übungen. Doch nach Banders Erfahrung geschieht viel mehr: Hsin Tao ist wie eine Massage der inneren Systeme. Blutzirkulation, Stoffwechsel und Hormonproduktion werden angeregt, die Funktionen der Organe und des Gehirns verbessern sich, das zentrale Nervensystem wird harmonisiert, die Wirbelsäule richtet sich auf, die tiefe Muskulatur wird aktiviert, innere Stärke entsteht – auch psychisch –, und der Geist wird ruhig. Selbstheilungsprozesse setzen ein. Vor allem der reifere Körper profitiert davon, so Bander. Erschöpfung, Schlafstörungen, steife Gelenke, Kreuz- und Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, Gleichgewichtsstörungen, stressbedingte Beschwerden bessern sich, berichten Workshopteilnehmer. Bei Frauen in der Menopause wirken sich die Übungen günstig auf Hitzewallungen aus; die gefühlten Temperaturschwankungen verschwinden zwar meist nicht ganz, fallen aber weniger heftig aus. Eine deutliche Besserung von Beschwerden tritt in der Regel bereits nach wenigen Tagen

ein, danach kann es für einige Zeit zu einer Verschlimmerung kommen – das ist ähnlich wie bei einer homöopathischen Behandlung ein Teil des Heilungsprozesses.

Manchmal kann Hsin Tao aber auch ganz ungewöhnliche Effekte haben, wie bei Ratzel Bander selbst, der heute trotz seiner schweren Krankheit nahezu schmerzfrei ist. „Logische Gründe allein können das nicht erklären“, sagt er. „Aber Hsin Tao ist nichts Erfundenes, Ausgedachtes. Die Bewegungen sind vollkommen natürlich, und sie setzen den Rhythmus in unserem Körper in Gang, der uns von Natur aus gegeben ist. Kann er sich ungehindert entfalten, kann der Organismus sich selbst regulieren. Seine ursprüngliche Perfektion kommt wieder zum Vorschein.“

„Emergenz“ nennen Wissenschaftler dieses Prinzip, ein System ist mehr als die Summe seiner Teile, wenn sie frei zusammen agieren können. Etwas, was in unserer Leistungsgesellschaft kaum noch möglich ist. „Unser modernes Leben trägt uns weg von diesem natürlichen Rhythmus, diesem Fluss der Energie“, sagt Bander. „Mit Hsin Tao haben wir eine kraftvolle Methode, die uns in diesen Zustand zurückbringt.“ Ein System der inneren Alchemie. Die neue Leichtigkeit des Seins. Öffnen und loslassen. □

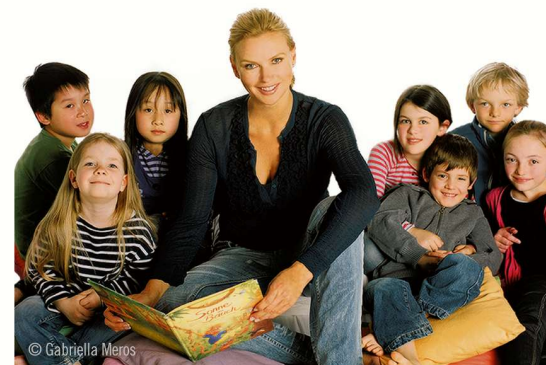
Zum Weiterlesen: „Hsin Tao. Der sanfteste Weg zu Gesundheit und langem Leben“ von Ratzel Bander, 172 Seiten, 15 Euro, Lotos-Verlag

Mehr über Hsin Tao

Wer Hsin Tao ausprobieren möchte, kann die genannten drei Übungen in einem eintägigen Basisseminar erlernen (Preis ca. 200 Euro). Aufbaukurse kosten ca. 180 Euro. Termine und mehr Infos unter www.hsintao.de. Meister Ratzel Bander gibt im Herbst 2011 wieder selbst Workshops in Basel. Termine und Buchung über Care Events, Adlerfeldstr. 73, CH-4402 Frenkendorf, info@care-events3.ch. Dort ist auch eine Übungs-DVD erhältlich (25,80 Euro + 3 Euro Porto). Die einzige von Ratzel Bander ausgebildete, zertifizierte und autorisierte Lehrerin weltweit ist Julia Kant, Sanddornstr. 22, 12439 Berlin. Workshops mit ihr unter www.juliakant.de

MIT GEFÜHL.

Kindern in Not zu helfen, ist für Veronica Ferres Lebensaufgabe. Ihr Buch zeigt, wo dringend Hilfe gebraucht wird.



So liest man heute
VERLAGSGRUPPE
Droemer Knauer*

Auch als eBook erhältlich.



320 Seiten | € [D] 19,99