

## Hsin Tao® - Das Juwel der Bewegungsharmonie

Uralte Methode der Shaolin zur Regeneration und Erholung von Körper und Seele

Basel/Schweiz - Diese Methode zur Regeneration und Selbstheilung stammt der Legende nach vom Erleuchteten Bodhidharma, der diese Methode an die Shaolin-Mönchen weitergab. Dort wurde es als besonders kostbares Geschenk bewahrt und gehütet. Über den Australier Ratzel Bander fand diese ganzheitliche Methode schliesslich den Weg in den Westen.

### Die Bewegungssprache

Hsin Tao® bewegt die Sichtweise und die Gedanken genauso wie den Körper. Nichts steht wirklich still, alles will sich bewegen und bewegt werden.

Hsin Tao® besteht aus sitzenden und stehenden Bewegungselementen, die leicht und sanft in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Die Herausforderung liegt darin, sich der Bewegung des eigenen Körpers anzuvertrauen, den Atem und die Bewegung geschehen zu lassen.



So liegt bei Hsin Tao® der Schwerpunkt auf dem Erspüren und Erleben der Form statt auf der Form selbst, im Unterschied zu vielen anderen Bewegungstechniken. "Bei vielen Techniken ist meist die Wirkung umso deutlicher je perfekter man sie beherrscht, doch bei Hsin Tao® ist nichts perfekt", meint Ratzel Bander, Meister dieser Technik. Dies ist eine neue Art der Bewegungssprache, in der es kein "richtig" oder "falsch" gibt. Es zählt nur der eigene Wohlfühlbereich, in dem die Bewegungselemente im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ausgeführt werden.

Die einzige Herausforderung dabei ist tatsächlich das Loslassen selbst. Es ist ein 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

Die Sanftheit und Harmonie dieser natürlichen, kreisförmigen und sich wiederholenden Bewegungen bringt Ihren Geist zur Ruhe. Fast automatisch werden Sie in einen meditativen Zustand versetzt. Die Bewegungen in Verbindung mit dem Atem bringen Sie an Ihren inneren Ort der Stille. Die Gelassenheit und Leichtigkeit, die so mit jedem neuen Tag ins Leben fließen, sind wie kleine Bächlein, das sich nach und nach in einen starken, ruhigen Fluss verwandeln.



## Selbstheilung und Regeneration

Es gibt bereits zahlreiche Erfahrungsberichte von Praktizierenden zu den wertvollen und wunderbaren Ergebnissen. 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 Befeuchtung und Erwärmung löst Schlacken und Giftstoffe aus den Körperzellen und transportiert sie ab. Hsin Tao® stärkt Ihren Körper von innen, indem es die winzig kleinen Stützmuskeln entlang des Skelettes aktiviert. Die Bewegungen zur "Beruhigung des Geistes" fördern die emotionale Ausgeglichenheit, ein Gefühl der tiefen Entspannung und geistigen Klarheit breitet sich aus.

## Seminare

Bereits im Oktober 2013 finden die nächsten Basis- und Aufbau-Kurse in Basel (CH) statt.

Weitere Informationen und Termine unter [www.hsintao.ch](http://www.hsintao.ch)

Quelle: Hsin Tao Care Events 3, CH-4402 Frenkendorf  
<http://www.hsintao.ch>  
[info@hsintao.ch](mailto:info@hsintao.ch)

[Artikel drucken](#) [Fenster schließen](#)