

# ERFAHRUNGSBERICHT

Am 28.2.15 hatte ich mein Basisseminar „HSIN TAO“ in Zürich bei Brigitta.

Im Nachgang zu diesem einem Tag kann ich nur sagen: „Super war es“. Wir waren eine kleine Gruppe und haben intensiv „gelernt“ und geübt. Bei der Übung „Der Heilige bereitet seine Medizin“ hatte ich erst gedacht. „das verstehe ich nie, ich sehe nur noch Arme“ ;-), aber dann ging alles besser als gedacht.

Mein Körper hat auf diese Übungen anscheinend sofort reagiert; mir wurde warm, ich bekam schweißnasse Hände und Füße (meine Fußabdrücke im Boden sahen auch später noch aus, als hätten sich meine Füße in den Boden gebrannt) und ich bekam einen enormen Speichelfluss im Mund.

Ich glaube, ich hatte in meinem ganzen Leben noch nie meinen Hüft – und Beckenbereich so deutlich gespürt, wie nach diesem Tag. Ich hatte das Gefühl, meine kleinen Muskeln „da drinnen“ sind am Summen und Brummen ;-).

Brigitta gab uns zum Abschied dann noch mit auf dem Weg, dass wir in den nächsten Tagen liebevoll mit uns umgehen sollen. Ich dachte noch: „ja, klar, mache ich immer“...aber erst ein paar Tage später wusste ich wirklich, was sie damit gemeint hatte. ;-)

Voller Euphorie baute ich HSIN TAO in meinem Tagesplan gleich ein und konzentrierte mich erstmal schwerpunktmäßig auf morgens und abends, ja, so wie ich es schaffe und ich wollte auch erst mal sehen, wie ich mit den Übungen klar komme.

Schon in der ersten Woche wurde mir klar, was Brigitta meinte...Mich überkam in den ersten 2-3 Tagen eine „eigenartige“ Traurigkeit, ohne sagen zu können, warum und woher. Ich war so was von lustlos und hatte überhaupt keinen „Bock mehr“ auf meinen Job. Das Ganze machte plötzlich noch weniger Sinn, als ich es ohnehin schon empfand.

Zeitgleich bekam ich einen enormen Juckreiz an beiden Unterarmen, teilweise richtige Quaddeln und durch das Jucken auch blutige Punkte. Ich hätte mir alles am Liebsten aufgekratzt und ich hatte das Gefühl, als wollte mein Körper sich nun von innen über die Haut reinigen.

Ende der ersten Woche hatte ich dann noch das Gefühl, als ob ich jede einzelne Muskelfaser spürte, aber tief in mir drinnen war eine unglaublich schöne Stille und Entspannung, wie ich sie noch nie empfunden hatte. Meine Haut war zeitweise sehr heiß, aber in mir drinnen, war alles angenehm kühl. Es war fast so, als ob man mich von innen heraus umkrepeln würde oder als ob jemand tief in mir drinnen eine Klangschale angeschlagen hätte und die „Klangwellen schwingen nach außen weg“ ...und tief in mir drinnen, war es eine wunderschöne Ruhe.

Diese innere Ruhe zeigte sich dann auch in äußerer Gelassenheit. Ich habe beruflich sehr viel mit Menschen zu tun und muss auch manchmal weniger schöne Gespräche führen und das tat ich nun um so ruhiger und ich konnte völlig ruhig und freundlich, aber bestimmt meine Meinung sagen, wo ich vielleicht sonst erst mehrfach überlegt oder mich vielleicht zurückgenommen hätte.

Mein Juckreiz an den Unterarmen war immer noch da, verschob sich jetzt mehr in Richtung Handgelenke, so als ob etwas unter der Haut von der Ellenbeuge zum Handgelenk „sich bewegen würde“. Es juckte, ich kratzte und versuchte das alles auch noch zu lieben ;-))..das war nicht immer ganz einfach

An einem Tag hatte ich dann das Gefühl, als ob meine rechte Seite größer, irgendwie Kompakter / dichter werden würde, als die linke und es gab einen Moment, in dem ich plötzlich fühlte, wie sich meine Gesichtshälften etwas verschoben, als ob mein Gesicht neu „ausgerichtet“ wurde...war sehr eigenartig... aber ich war weiterhin nach außen ruhig, humorvoll, zuversichtlich...nur innerlich hatte ich das Gefühl, als ob ich neu zusammengebaut oder durch sortiert würde ;-))

Es kam auch mal vor, dass ich dachte, meine Augen befinden sich in unterschiedlicher Höhe.

Juckreiz lies in der zweiten Woche etwas nach und es gab nur „schubweise Momente“ und es kam noch mal kurzzeitig diese Traurigkeit zurück; verging aber nach abendlicher HSIN TAO Übung.

Ich übte weiterhin 2x täglich und es machte einfach Spaß...zu mindestens für den Augenblick des Übens :-)

In mir kam immer mehr Wut zum Vorschein. Ich empfand Wut in mir ohne zu wissen, woher die denn plötzlich kam, aber irgendwie war ich aufgefordert, mich diesem Thema zu stellen. Ich hatte plötzlich nur noch Wut und ich setzte mich hin, um mir mal in Ruhe (was schwierig ist, wenn man ohnehin augenscheinlich grundlos wütend ist) darüber klar zu werden, woher diese Wut kommt und auf was oder wen ich eigentlich wütend bin. Also schrieb ich mir die Wut etc. von der Seele und sehnte mich danach nur noch nach Natur und Ruhe.

Es war sozusagen ein richtig „toller Tag“; ich war wütend und mein Juckreiz nervte mich mittlerweile und ich wusste nicht mehr, was ich noch dagegen bzw. dafür tun konnte, damit es aufhört. Ich wollte keinesfalls zum Arzt, weil ich kein Kortison haben wollte und intuitiv wusste, dass sich damit irgendwas zeigen wollte...

Nach einem Tag war die Wut weg und ich versuchte mich weitestgehend mit Meditationen, HSIN TAO zu entspannen und möglichst viel zu schlafen.

Der Juckreiz an den Unterarmen lies allmählich nach, jedoch verzog es sich wohl jetzt an die Unterschenkel und Kniekehlen ....und es juckte „fürchterlich“.

Ich ertrug es irgendwie, sorgte dafür, dass ich sehr viel Schlaf bekam (und konnte wirklich 9 Stunden ohne Problem durchschlafen), ich gönnte mir Basenbäder und Ruhe und frische Luft, wann immer es ging.

Mein Vater bekam in dieser Zeit auch einen Herzinfarkt, der aber gut ausging. Krankenhausaufenthalt und Genesung zogen sich aber hin und ich war plötzlich mit „Familienthemen“ beschäftigt und ich verbrachte mit meinem Vater mehr Zeit, als sonst irgendwann; wir haben gemeinsam geredet, wie noch nie und ich hatte zunehmend den Impuls, zu meinen väterlichen Wurzeln zu reisen und mehr darüber erfahren zu wollen. Mein Vater musste als Achtjähriger aus Ostpreussen fliehen und er hat sein Leben lang nie darüber geredet und nun wollte ich alles darüber wissen. Ich erzählte ihm von meinem Plan dahin zu fahren und seine Augen leuchteten und er wollte wieder gesund werden.

Mein „geliebter“ Juckreiz begleitete mich weiterhin und an den Unterschenkeln wurde es immer schlimmer. Es war manchmal unerträglich, so dass ich vor lauter Jucken nicht in den Schlaf gekommen bin. An meinen Unterarmen war der Juckreiz so gut wie weg und sie heilten ab.

HSIN TAO machte ich inzwischen nur noch morgens intensiv und abends hin und wieder. Ich wollte mal testen, wie mein Körper reagiert und ob das Jucken nachlässt. ...hat es leider nicht ;-). Ich versuchte mich weiterhin „zu pflegen“ und gut für mich zu sorgen und ich war auch insgesamt zufriedener mit mir und HSIN TAO hat mir schon bis hierhin geholfen, mehr auf meine Bedürfnisse zu achten und diese ernst zu nehmen und denen nachzugehen.

Zwischendurch hatte ich noch tageweise Probleme mit der Galle, d.h. Druck und Schmerzgefühl in der Gallengegend. Ich bin seit September 2014 Vegetarier bis manchmal auch Veganer und ich trinke auch keinen Alkohol mehr. Insofern habe ich ernährungstechnisch schon alles Mögliche – aus meiner Sicht- getan.

Ich machte weiterhin HSIN TAO und liebte meinen Juckreiz und Ausschlag an den Beinen und sonstige Körperreaktionen ;-)))

Bei der sitzenden Übung „der Heilige bereitet sein Medizin“ merke ich zunehmend die Energie an bzw. zwischen meinen Händen und ich habe festgestellt, dass ich den Duft von Blumen, auch von denen, die weit von mir wegstehen, damit zu mir „holen“ kann...cool;-) ...oder mein Geruchssinn ist besser geworden..?

Bei der stehenden Übung bzw. wenn man dann zum Abschluss sich hinlegt, hatte ich das Gefühl, als ob mein Körper „in die Breite läuft“, sich sozusagen ausdehnt/ ausbreitet. War sehr entspannend und Regionen um Schlüsselbein und Schulterblatt wurden lockerer und entspannter.

So vergingen ca. 4 Wochen...ich übte und juckte und fragte mich immer wieder, was sich mir zeigen will; was aus mir raus will etc. Ich träumte viel und versuchte mir irgendwie einen Reim daraus zu machen. Das Ganze war auch eine echte Geduldsübung.

Ich beschäftigte mich mit Leberreinigungen, versuchte meiner Galle Gutes zu tun, sorgte für ausreichend Schlaf und beschäftigte mich intensiv mit meinem Plan, in das ehemalige Ostpreußen zu reisen.

Das tat ich dann am 25.5.15, mit meinem „geliebten Juckreiz“ im Gepäck ;-)).  
Ich flog zu meinen Wurzeln, fand das Haus meines Vaters; „widmete“ mich intensiv meinen Ahnen.  
Es war anfangs auch sehr „bedrückend“ und ich hatte das Gefühl, ich spüre dort die Emotionen von sehr, sehr vielen Menschen, die hier mal gelebt haben....kann man schwer in Kürze in Wort fassen..

Bereits dort merkte ich plötzlich, dass mein Juckreiz nachließ bzw. dass der Ausschlag so aussah, als ob er allmählich heilen wollte...☺

Nach 5 Tagen war ich wieder zu Hause und der Juckreiz hat wirklich aufgehört; einfach ein wunderbar, schönes Gefühl...und es ist so gut wie alles bereits ausgeheilt. DANKE!

Jetzt bzw. heute am 22.6.15 kann ich sagen, Juckreiz und Ausschlag sind weg! ☺

Es waren sehr intensive Wochen und Monate ;-), die mich meinem Körper, meinen Emotionen etc. wohl sehr nahe gebracht haben.

Bildlich würde ich es so beschreiben: Man glaubt man ist ein ruhiger, klarer See und plötzlich kommt etwas und stochert tief am Boden des See' s und plötzlich ist der ganze See aufgewirbelt und durchgewühlt und erst wenn man das, was am Boden die Unruhe verursacht hat rausholt/ rauslässt, kann der See und der Boden sich allmählich beruhigen und dann wird auch alles wieder klar und ruhig ..so in der Art würde ich meine letzten Wochen beschreiben ;-)

Ich habe höchsten Respekt vor HSIN TAO und es ist weitaus mehr als nur eine kleine, leichte Körperübung. HSIN TAO hilft irgendwie die inneren Verstrickungen von Emotionen, Gefühlen etc. zu lösen, die dem Körper darin behindern, „ganz/ heil zu sein“; es ist für mich diese kleine, feine Klangschale, die unscheinbar aussieht, aber deren Klang beim leichten Anschlagen einen feinen, aber hochfrequenten Schall von innen nach außen aussendet, um den Körper allmählich zum Schwingen zu bringen und um das tun zu können, muss der Körper wohl erst das einen oder andere „los werden“.

Ich glaube, ich bin in den letzten Monaten wohl mit jedem Organ und wohl jeder Emotion in mir „in' s Gespräch gekommen“ und ich bin mit vielen Themen konfrontiert wurden und dies alles hat mich um Einiges mehr heilen lassen und dafür bin ich sehr, sehr dankbar!

HSIN TAO hat mich gelehrt bzw. mir gezeigt:

- mehr auf meinen Körper und meine Emotionen zu achten und diese liebevoll an –und ernst zu nehmen, mir Zeit zu nehmen mich damit zu beschäftigen
- nur ein wirklich von Grund auf sauberer See, ist ein wirklich klarer See ;-)) Zitat: Gabi ..hi,hi
- Geduld zu üben
- Gelassenheit zu finden, zu zeigen, zu leben und das dies vieles einfacher macht
- mit kleine Übungen/ kleine Schritte können durchaus viel erreichen
- eine tiefe innere Ruhe, auch wenn es um einen herum brodelt
- Körper, Geist und Seele werden gefordert und gefördert
- meine Gelenkschmerzen sind weg

Ich habe einen anderen Blick/ eine andere Sichtweise für Dinge, Menschen und Prioritäten bekommen, ich ruhe mehr in mir, bin sanfter, gelassener und geduldiger geworden.

HSIN TAO ist und bleibt für mich „meine kleine, feine Klangschale“, die es sich lohnt, täglich sanft zu schlagen ;-))) ...und ich werde es spüren, wenn es einen „falschen Ton“ gibt, wenn die Frequenz gestört ist... ;-)

Was mir aber immer noch ein Rätsel ist...die Abfolge/ Wirkungsweise der Dinge..

Ich fange mit HSIN TAO an, bekomme Juckreiz und Hautausschlag, der so lange anhält, bis ich nach Ostpreußen gereist bin und „Ahnenarbeit“ gemacht habe...??;-)

Gabriele Rohde