

Stille inmitten der Bewegung – Das Juwel der Körperarbeit, ist eine Methode zur Regeneration und Selbstheilung, die jeden Menschen ganzheitlich anspricht.



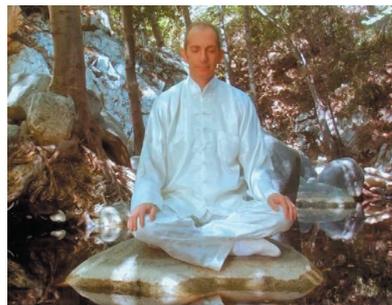
Der Beginn der Leichtigkeit

Die einfachen, sich wiederholenden, Bewegungselemente werden leicht und sanft in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Hsin Tao® ist ein fließendes, leichtes Abgeben jeglicher Anstrengung. Darum ist diese Methode besonders effektiv bei stressbedingter Erschöpfung, bei Burn-out gefährdeten Menschen, Sportlern und Allen, die gelernt haben immer «alles» zu geben, immer die beste Leistung zu erbringen, ohne Rücksicht auf das eigene Erleben. Hier erfahren sie – nicht durch gedankliches, aktives Lernen, sondern durch die uralte Sprache der Bewegung – die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper zu bringen, und wie sich «Loslassen» anfühlt. Auch Senioren oder bewegungseingeschränkte Menschen können sich ohne

Mühe auf die besondere Bewegungssprache von Hsin Tao® einlassen, denn die sanften Ausführungen finden immer im sogenannten «Wohlfühlbereich» statt. Das Ausführen der Bewegungen bringt Sie von selbst zu einem Gefühl der inneren Ruhe und Losgelöstheit. Jede Anspannung fällt ab. Die Gelassenheit und Leichtigkeit die dadurch in ihr Leben fließen, sind wie kleine Bächlein, die sich nach und nach zu einem starken, ruhigen Fluss vereinigen.

Die Wirkung von Hsin Tao®

Die sanften Bewegungen zur «Regeneration und Verjüngung 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, dadurch werden die Organe gereinigt und es entsteht mehr Vitalität, Lebendigkeit und das Sich-Ausbreiten von Lebensfreude und tiefer Zufriedenheit. Die Bewe-



gungen zur «Beruhigung des Geistes» fördern die emotionale Ausgeglichenheit, ein Gefühl der Gelassenheit und geistiger Klarheit breitet sich aus. Dies bringt einen schrittweisen Selbstheilungsprozess in Gang, der auf Körper, Geist und Seele als Einheit wirkt. Hsin Tao® bewegt die Sichtweise und die Gedanken genauso wie den Körper. Nichts steht wirklich still, alles will sich bewegen und bewegt werden.

Die Anwendung von Hsin Tao®

Hsin Tao® lässt sich überall anwenden, jederzeit und ohne Hilfsmittel, Zuhause, beim Training, zwischen Terminen, auf der Wanderung oder an Ihrem Lieblingsort. Die Zeit, die Sie investieren ist Ihre eigene Auszeit – gleich einem Kurzurlaub. Sie erhalten deutlich mehr zurück als Sie investieren. Der innere Reichtum der Seele ist ein Füllhorn für Ihre persönlichen Entdeckungen.

Die Legende von Hsin Tao®

Der indische Mönch Tamo ging vor 1500 Jahren über die Seidenstrasse nach China, um den Buddhismus bekannt zu machen. Er klopfte an die Tür des Shaolin-Klosters. Die Mönche wiesen ihn ab. So sass Tamo in einer Höhle und meditierte neun Jahre. Erleuchtet stand er wieder auf: Er war zittzig, steif und gezeichnet vom Stillsitzen. Er begann sich zu bewegen, dem grossen Fluss der kosmischen Energien folgend. Dieser heilige Tanz heilte und verjüngte ihn auf wundersame Weise. Neugierig nahmen ihn die Shaolin-Mönche in ihrem Kloster auf. Er begründete mit seinem heiligen Tanz die Basis der heutigen bekannten asiatischen Techniken wie Kung Fu, Qigong und Tai Chi. Die heilsamen Bewegungen waren nur den ranghöchsten Mönchen zugänglich. Sie hüteten diese Methode wie einen Schatz und hielten sie jahrhundertlang geheim.

Im nächsten Hsin Tao® Basis-Seminar, am 1. September 2013 in Biel, werden die drei Grund-Elemente gelehrt, mit denen bereits die ersten Wirkungen fühlbar und spürbar sind.

Anmeldung und Wissenswertes:

www.hsintao.ch oder per Email
info@hsintao.ch, Care Events 3, Adlerfeldstrasse 73, CH-4402 Frenkendorf,
Tel. +41 61 556 41 81

Mehr über Hsin Tao® erhältlich bei Care Events 3:

Die DVD:
Ratzel Banders Hsin Tao® –
«The miracle of Hsin Tao»
Der perfekte Weg zum Wohlbefinden in unserer schnelllebigen Zeit.

Das Buch:
Hsin Tao® – «Der sanfteste Weg zu Gesundheit und langem Leben»
Ratzel Bander's Lebensgeschichte und Werdegang zum Hsin Tao®-Meister.

Eine der sitzenden Bewegungselemente

Die Liebevolle Heilende Schildkröte

Diese Bewegung heilt das Herz und die Emotionen und wirkt auf den Kreislauf. Die Hände verlieren während dem Ausführen nie den Kontakt mit dem Körper.

1. Start mit Hände auf den Knien
2. Die Hände streifen den Körper entlang zum Herz
3. ...die Innenseite des Armes entlang nach unten
4. ...an der Außenseite wieder nach oben über die Schulter zum Herz, beide Hände zum Herz
- ***Wiederhole 3 und 4 auf der anderen Seite***
5. Hände streifen am Körper entlang zu den Knien
6. Beide Hände streifen nach oben zum Herz
7. ...weiter über den Kopf
8. ...über den Nacken und Schulter wieder nach vor und nach hinten wo sie sich in Nierenhöhe treffen
9. Warte einen Moment
10. Die Hände streifen nach vor zu den Zehen
11. Die Hände halten die Zehen, sanft das Kinn zum Himmel strecken
12. Wieder nach vorne fallen lassen, die Hände streifen über die Beine
13. ...wieder zum Herz
- ***beginne wieder von vorne***