



## *Das Ende der Anstrengung Der Beginn der Leichtigkeit*

### **Erläuterung der Erweiterung 4 Grundbewegungen** *„Erfahrung des Seins“*

**Vervollständigung** „Energie vom Himmel aufnehmen“ (stehend)

Auch im Sitzen führt eine Variation der Bewegung dazu, die Wirbelsäule sanft zu öffnen. Dieselbe Technik wie in der stehenden Bewegung wird hier erlernt.

**Vervollständigung** „Der heilige dehnt seine Taille“ (sitzend)

Die Bewegung wird zum Ausgangspunkt zurückgeführt, es wird die letzte Variation der Basis-Grund-Bewegung erlernt und damit die Vervollständigung der Bewegung. Eine zusätzliche Variation im Stehen lässt Ihre Blockaden der Wirbelsäule sanft erspüren und nach und nach auflösen.

**Vervollständigung** „Energie von Himmel und Erde“ (sitzend)

Diese neue Form ist Teil der inneren Hsin Tao® Methode. Sanft bewegen sich die Hände und Arme hin und her und fließen von einer Position in die nächste, als ob ein Schmetterling auf Blumen tanzen würde. Diese wunderschöne Bewegung ist nichtdestotrotz ebenso einfach zu erlernen und auszuführen.

