



GETESTET

Einfach jung und gesund

Hsin Tao ist eine Shaolin-Methode, die «ohne grosse Anstrengung jung und gesund macht». Sagt der australische Meister Ratzel Bander, der sich damit geheilt hat

WAS DIE METHODE VERSPRICHT: «Hsin Tao ist eine äusserst kraftvolle Technik der Regeneration und Selbstheilung. Ursprünglich für den reiferen Körper entwickelt, sind diese einfachen Übungen in ihrer Sanftheit ausserordentlich wirksam bei der Verjüngung von Körper und Geist. Obwohl Hsin Tao bei jedem Menschen anders wirkt, fühlt man sich schnell ruhiger, leichter und geistig wachsender. Die Methode gibt Ihnen zuverlässig mehr zurück, als Sie investieren.»

DAS HABEN WIR GETESTET: Hsin Tao bedeutet Weg der Götter. Und wer möchte den nicht gehen. Verspricht er doch Gesundheit und langes Leben, mit der einzigen Schwierigkeit, dass man sich nicht anstrengen sollte. Der Basis-Workshop beginnt Samstagmorgen um 10 Uhr im Hotel Engel in Liestal. An die 70 Leute zwischen 30 und 70, darunter ein Drittel Männer, sitzen auf Matten oder Sitzkissen im grossen Saal – die einen mit Sandwich und Wasserflasche im Picknickkorb, alle in bequemer Kleidung – und warten auf Hsin-Tao-Meister Ratzel Bander.

Den Anfang macht die Atemübung «Energie vom Himmel». Was bewegt sich beim Atmen und wie? Richtig ist die Blasbalg-Bewegung, nach der die Luft der Körperbewegung folgt – aufrichten, einatmen, warten, langsam zusammenfallen, ausatmen. Dann folgt die Mentalübung, bei der asymmetrisch kreisende Hand- und Armbewegungen mit der Atmung verbunden werden. Abschnitt um Abschnitt wird geübt, dann zusammengehängt und unzählige Male wiederholt. Und tatsächlich fühlt man sich am Ende ganz ruhig und wie mit Watte umhüllt. Die dritte Übung macht man im Stehen, beugt sich nach vorn, als ob man sich auf einen Stuhl setzen möchte, presst dabei den Unterleib zusammen und bewegt das Becken in einem Halbkreis wie eine Glocke von hinten nach vorn, lässt locker und richtet sich mit einer Spiralbewegung der Wirbelsäule gerade auf. Die Übung ist womöglich der Grund, dass so viele Männer hier sind. «Es spricht sich wahrscheinlich herum», meint Ratzel Bander am Mittagstisch, «sie hat eine unglaub-

liche Wirkung auf die Manneskraft. Bei einigen sogar innerhalb von 24 Stunden. Bei Frauen dauert es etwas länger.»

WAS DAHINTER STECKT: Der Ursprung dieser Methode ist Legende. Als Erfinder gilt ein buddhistischer Mönch aus Indien namens Tamo, der vor rund 1500 Jahren gelebt haben soll und auch unter dem Namen Bodhidharma bekannt ist. Als er in China ankam, ging er als Erstes zum Shaolin-Kloster, wurde jedoch nicht eingelassen. Jahrelang übte er sich daraufhin in der Meditation, um sich als würdig zu erweisen. Als er wieder aufstand, war er vom vielen Sitzen so steif geworden, dass er sich kaum bewegen konnte. Er begann, seinen Körper in Kreisen zu bewegen und eine Art Tanz zu entwickeln. Diese Bewegungen verjüngten ihn auf wunderbare Weise und beeindruckten die zuvor arroganten Shaolin-Mönche so stark, dass sie ihn in ihre Gemeinschaft aufnahmen. Ähnlich erging es Ratzel Bander mit diesen Übungen, die ihm ein alter Shaolin-Mönch anvertraut hatte. Wer ihn sieht, kann kaum glauben, dass er bis vor ein paar Jahren derart an Post-Polio-Schmerzen litt, so schwach und krank war, dass er kaum die Zahnbürste halten konnte. «Ich kann Ihnen nicht sagen, warum die Technik funktioniert, ich weiss einfach,

dass es funktioniert.» In einem Testimonial auf seiner DVD vermutet eine Medizinerin, dass die Bewegungen des Hsin Tao den Stoffwechsel beeinflussen. Dr. Thomas Lehmann, Post-Polio-Spezialist aus Bern, berichtet ebenfalls von einer überraschenden Erfahrung: Eine seiner Patientinnen konnte dank dieser Methode wieder gehen.

UNSER FAZIT: Nach zwei Monaten regelmässigen Trainings, mindestens eine halbe Stunde täglich, sind die Träume heftiger, aber der Schlaf viel tiefer geworden. Morgens fühlt man sich frisch und ausgeruht. Die Monatsregel hat sich geregelt, Libido und Lust sind ausgeprägter. Am eindrucklichsten wirkt die mentale Übung mit den kreisenden Handbewegungen: Man fühlt sich danach vollkommen klar und ruhig. Am Anfang machten

aber wieder verschwanden. Und: Man muss tatsächlich aufpassen, dass man sich nicht zu sehr anstrengt. Nehmen Sie locker. Sie fühlen sich besser.

Hsin-Tao-Übungen

1 Atemübung zur Belebung des Geistes: Diese einfache Atemtechnik baut den Energiespeicher im Innersten des Körpers auf und kräftigt Körper und Verstand. Die Übung fördert emotionale Ausgeglichenheit. Gleichzeitig verbessern sich die körperliche Belastbarkeit, Vitalität, Entspannung und geistige Klarheit.

2 Beruhigung des Verstandes: Diese Übung wird im Sitzen, entweder auf einem Kissen am Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt. Sie verbindet die Atmung mit Hand- und Armbewegungen und führt den Übenden in einen Zustand sehr tiefer Meditation, wobei der Verstand rasch Ruhe und Stille erlebt.

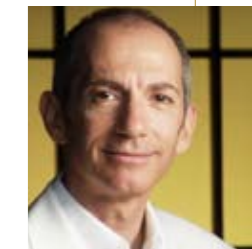
3 Zur Verjüngung des Körpers: Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Statt einer Abfolge von Bewegungssequenzen wird hier eine sich wiederholende, vom Becken ausgehende halbkreisförmige Bewegung eingeübt. Die Gelenke werden geschmiert, die inneren Organe aktiviert und der ganze Stoffwechsel in Fluss gebracht.

Diese drei Grundübungen von insgesamt 25 Übungen werden im eintägigen Basis-Seminar unterrichtet.

Buch: Hsin Tao – der sanfteste Weg zu Gesundheit und langem Leben. Lotos Verlag, München 2004.

Miracle of Hsin Tao.

Weitere Infos: www.hsintao.com oder info@care-events3.ch.



Ratzel Bander begann 1999 Hsin Tao zu praktizieren, um sich von seinem schweren Post-Polio-Syndrom zu heilen. Zuvor hatte der Australier Tänzer und Schauspieler in Bewegungs- und Atemtechnik unterrichtet.

Lotuskissen

Das von Ratzel Bander entworfene Lotuskissen aus Birken- und Buchenholz wirkt dank exakter Masse und Längenverhältnisse harmonisierend und unterstützt so die innere Balance. Zusammengeklappt kann es auch als Stuhlkissen verwendet werden. Erhältlich über www.hsintao.com/shop



Weitere Informationen unter:



www.hsintao.com

Organisation, Administration



Mobil +41 76 436 43 83
info@care-events3.ch
www.care-events3.ch