

# «Yoga für Faule» mit grosser Wirkung

Mit nur drei Übungen bringt Hsin Tao den Körper und die Seele ins Gleichgewicht

Von Denise Dollinger

**Gelterkinder.** Die Bewegungen sind geschmeidig, erinnern an Wellen und sehen völlig unangestrengt aus: Der Hausarzt Daniel Handschin zeigt in seiner Praxis in Gelterkinder die Basisübungen von Hsin Tao vor. Hsin Tao bedeutet «Kunst des Erleuchteten».

Nur gerade drei in sich geschlossene Übungen umfasst die Methode, die ihren Ursprung in einem Shaolin-Kloster in China hat – zwei von ihnen werden im Sitzen ausgeführt, eine stehend. «Im Gegensatz zu Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong ist Hsin Tao in einem einzigen Tageskurs erlernbar und kann an jedem beliebigen Ort durchgeführt werden», erklärt Hsin-Tao-Lehrer Daniel Handschin den Unterschied zu anderen asiatischen Entspannungs- und Bewegungstechniken. Und fügt mit einem Lachen an: «Durch seine einfach erlernbare Technik ist Hsin Tao in gewisser Weise ein «Yoga für Faule» mit einer grossen Wirkung.» Die Übungen der Bewegungsmethode sollen, nach regelmässigem Praktizieren, Einfluss auf den Bewegungsapparat haben, die Lebensqualität steigern und sogar Linderung bei chronischen Krankheiten schaffen (siehe Box unten links). «Hsin Tao ist die beste Medizin für Körper und Geist», ist Handschin überzeugt. «Es gibt kein Medikament, das so umfassend wirkt.»

## Allgemeinzustand verändert sich

Die Erfahrung, dass die kleinen, teilweise fast unscheinbaren Bewegungen einen grossen Effekt haben, macht derzeit die 77-jährige R.W. «Anfang Jahr hatte ich plötzlich starke Blutdruckprobleme und es ging mir richtig schlecht», erzählt die Rentnerin. Bei einem Besuch in der Arztpraxis kam ihr Hausarzt, Daniel Handschin, auf Hsin Tao zu sprechen. «Er hatte mir schon früher davon erzählt. Da ich aber bereits seit 20 Jahren Yoga mache, war ich nie daran interessiert, noch mal was Neues zu lernen», sagt R.W. Mitte März besuchte die Seniorin «aus Neugierde» dann trotzdem den eintägigen Kurs. Mit nachhaltigem Effekt: «Es ist gewaltig, was in den letzten Wochen mit mir und meinem Körper passiert ist», sagt die



**Balance und Harmonie.** Durch den Australier Ratzel Bander fand Hsin Tao den Weg in den Westen.

77-Jährige begeistert. Der Blutdruck habe sich stabilisiert, die Medikamente konnten reduziert werden und zudem seien langjährige Leiden, wie Schmerzen in den Beinen und am Rücken, weniger geworden. «Und seit Neuestem schlafe ich in der Nacht durch, das was seit Jahren nicht mehr so», sagt R.W.

Doch nicht nur sie selbst bemerke, dass sich etwas verändere. Sie erhalte Rückmeldungen von Freunden und Bekannten, die sie darauf ansprechen würden, dass sie viel frischer aussehe. Und so fühle sie sich auch. «Ich habe tagsüber viel mehr Energie und bin auch klarer im Kopf.» Früher sei es ihr regelmässig passiert, dass sie Dinge ver-

gessen habe. «Ich lief zum Beispiel in den Keller und wusste dann nicht mehr, was ich dort wollte – das passiert mir in den letzten Wochen nicht mehr», sagt die Baselbieterin. Dass die Übungen etwas mit der Wandlung ihres Allgemeinzustandes zu tun haben, davon ist R.W. überzeugt. «Ich habe das Gefühl, mein ganzer Körper richtet sich mehr auf und ich werde weicher», erklärt die Rentnerin. Und fügt an: «Es ist mir ein Rätsel, was da genau passiert, aber ich bin absolut begeistert.»

## Unmittelbare Entspannung

Als Daniel Handschin vor sieben Jahren den Hsin-Tao-Grundkurs besuchte, ging es ihm ähnlich. Die Einfachheit der Übungen überzeugte ihn total. «Als Schulmediziner und aktiver Sportler faszinierte mich besonders, dass Hsin Tao keine Ausdauer oder Stärke benötigt und es bei der Ausführung kein Richtig oder Falsch gibt.» Und obwohl die Bewegungen auf ein Minimum reduziert sind, seien sie absolut effektiv und würden die tiefen, kleinen Muskeln aufbauen. «Und die sind ja entscheidend dafür, dass man beweglich bleibt, wenn man älter wird», sagt Daniel Handschin. Vor eineinhalb Jahren liess sich der Mediziner zum Hsin-Tao-Lehrer ausbilden und gibt nun regelmässig Kurse.

Nach dem Besuch des eintägigen Grundkurses sollte man zu Hause einen Monat lang die Übungen täglich praktizieren. «Fünf bis zehn Minuten reichen dabei völlig aus», sagt Handschin. Beim «Training» gehe es gar nicht so sehr um die Präzision der Technik, sondern um das Gefühl bei der Ausführung.

Bei der stehenden Übung «Verjüngung des Körpers» etwa, wird eine einfache, zu wiederholende vom Becken ausgehende kreisförmige Bewegung eingeübt. Sie bewirkt, dass die Organe genährt und der Stoffwechsel wieder in den Fluss gebracht wird. Bei «Beruhigung des Verstandes» wird sitzend die Atmung mit fließenden Hand- und Armbewegungen verbunden, was den Übenden schnell in einen Zustand sehr tiefer Meditation führt. Bei der anderen sitzenden Übung, «Belebung des Geistes», sorgt eine einfache Atemtechnik, bei der man tief in den Bauch atmet, für unmittelbare Entspannung und geistige Klarheit.

«Diese Technik ist so unscheinbar und einfach, dass sie überall anwendbar ist», sagt Daniel Handschin. Ob im Zug, im Auto an der roten Ampel stehend oder vor einem Vortrag – einige Minuten würden bereits ausreichen um in eine wohlige Entspannung zu gelangen. «Ich habe bemerkt, dass ich diese spezielle Atemtechnik im Alltag, wenn ich in eine Stresssituation komme, oft unbewusst anwende», sagt Handschin. Es scheint, als ob sich der Bewegungsfluss und die Atemtechnik im Körper manifestieren und beliebig abgerufen werden können. Menschen, die nie in der Lage waren zu meditieren, finden sich während des Übens oft spontan in tiefer Meditation.

Als Mediziner fasziniert Handschin an der asiatischen Bewegungs- und Entspannungstechnik insbesondere die Tatsache, dass durch eine einfache Technik die Lebensqualität zu einem günstigen Preis, mit einem einmaligen Kurs verbessert werden kann. «Die Rückmeldungen der Menschen bewei-

sen mir, dass Hsin Tao eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin ist. Es wäre fantastisch, wenn man die Gesundheitskosten so längerfristig reduzieren könnte.»

## Die Legende um Hsin Tao

Die Entstehung von Hsin Tao liegt laut Erzählungen viele Hundert Jahre zurück. Die Legende besagt, dass ein Mönch aus Tibet seine eigens kreierte Bewegungsmethode den Shaolin-Mönchen weitergeben wollte. Diese zeigten kein Interesse und lehnten ihn in ihrem Kloster ab. Der Mönch zog sich in eine Höhle zurück und meditierte dort viele Wochen lang. Dadurch wurden seine Knochen steif. Um wieder geschmeidig zu werden, vertiefte und verfeinerte er seine entwickelte Körpertechnik noch mehr. Als er erneut im Kloster anklopfte, war er so verjüngt, regeneriert und erleuchtet, dass er den ältesten und weisen Mönchen seine Lehre weitergeben durfte. Den Weg in den Westen fand Hsin Tao durch den Australier Ratzel Bander. Dieser erlernte bereits mit 14 Jahren Hatha Yoga und Meditation und bildete sich in vielen Techniken weiter. In den 90er-Jahren erkrankte er an einem Post-Polio-Syndrom (Kinderlähmung) und zog sich in ein Kloster in der Nähe von Sydney zurück. Sein Körper war so geschwächt, dass es ihm schwer fiel, die einfachsten Handlungen auszuführen. Durch einen Mönch lernte er Hsin Tao, das ihm die Kraft und Beweglichkeit wieder zurückgab.

## Was bewirkt Hsin Tao und für wen eignet es sich?

Hsin Tao verschafft in den verschiedensten Lebensbereichen eine Steigerung der Lebensqualität. Im Alltag zum Beispiel, sorgt es für Freude, Balance, Harmonie, Gelassenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe. Im Sport für Kraft, Dynamik, Ausdauer, Zentriertheit, Motivation, Muskelaufbau und eine aktive Heilung. Bei der Arbeit verhilft es zu mehr Belastbarkeit, Zielstrebigkeit, besserer Konzentration und mehr Leistungsfähigkeit. Und im Alter fördert es die Beweglichkeit und Lebendigkeit, sorgt für Vitalität, Lebensschwung und gesunden Schlaf. Hsin Tao kann von jedem erwachsenen Menschen erlernt werden. Es braucht keine Vorkenntnisse. Geübt werden kann an jedem beliebigen Ort – ohne besondere Hilfsmittel, ohne spezielle Kleidung, ohne Fitnessräume und ohne

Anleitung. Die Bewegungs- und Entspannungsmethode ist politisch und religiös neutral. Wer nach dem Basiskurs sein Wissen intensivieren möchte kann ergänzende Aufbaukurse besuchen. Empfohlen ist, dass die im Basiskurs erlernten Übungen zuerst drei Monate lang praktiziert und vertieft werden. Der nächste Basiskurs von Daniel Handschin findet am 22. August 2015 im Gemeindehaus in Gelterkinder statt. Im Kurs, der von 10 bis 17 Uhr dauert, werden die drei Übungen «Verjüngung des Körpers», «Beruhigung des Verstandes» und «Belebung des Geistes» gelernt. Kosten: 190 Franken. Weitere Informationen unter: [www.hsintao.com](http://www.hsintao.com) oder per E-Mail [info@care-events3.ch](mailto:info@care-events3.ch) oder telefonisch + 41 76 436 43 83

## 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](http://www.hsintao.com/shop)



Weitere Informationen unter:

[www.hsintao.com](http://www.hsintao.com)  
[info@care-events3.ch](mailto:info@care-events3.ch)  
 +41 76 436 43 83