

# Hsin Tao

Die sanfteste Methode der  
Regeneration und Selbstheilung  
aus der Shaolin-Tradition



**Ratzel Bander** begann im Alter von 14 Jahren in Sydney, Australien, Hatha Yoga und Meditation zu praktizieren. Mit 20 Jahren unterrichtete er Schauspieler und Tänzer in Australien und vielen europäischen Ländern. Er schulte Tänzer in ihrem Körperbewußtsein und unterrichtete Schauspieler in Bewegungs- und Atemtechniken. 1999 begann Ratzel Hsin Tao zu praktizieren. Er war einer der ersten „weltlichen“ Menschen außerhalb des Klosters, die in dieser Technik unterwiesen wurden. Er nutzte die Übungen, um sich von einem schweren Post-Polio-Syndrom zu heilen.

***Ratzel Bander ist der einzige Lehrer, der Hsin Tao außerhalb des Shaolin-Klosters unterrichtet und berechtigt ist, diese Lehre im Westen weiterzugeben.***

**Alle Seminarorte, -termine, -stufen sowie weitere Informationen finden Sie unter [www.hsintao.de](http://www.hsintao.de) oder auf der englischen Website [www.hsintao.com](http://www.hsintao.com).**

**Oder rufen Sie ohne zusätzliche Gebühren unter +49 (0)700 - 65 46 54 44 an.**

## Erfahrungsberichte

Einer meiner Polio/Post-Polio Patienten hat erstaunliche Erfolg mit **Hsin Tao**: sie kann wieder laufen! Ich bin täglich mit Patienten konfrontiert, die unter die Nachwirkungen vom Kinderlähmung leiden. Gibt es etwas Publiziertes für die Öffentlichkeit oder für Ärzte? Wenn **Hsin Tao** PPS-Patienten helfen kann, muss es publik gemacht werden."

**Dr. med. Thomas Lehmann, Polio-Stutzpunkt, Schweiz**

Heute schaffte ich es wieder durch Hampstead Heath in London zu spazieren, eine Leidenschaft, der ich jeder freien Minute nachging, bevor ich an Arthritis erkrankte. Ich blieb regelmäßig stehen und schaute verwundert um mich, ich strahlte bis über beide Ohren und mir traten Freudentränen in die Augen. Danke, Ratzel!

**Sheila Cunningham, England**

Die regelmäßige Praxis von **Hsin Tao** hat mich auf mehreren Ebenen in Erstaunen versetzt: Spontaneität, Leichtigkeit, eine unbekannte Weite in meinen Bewegungen zeigte sich sogar in meinen Tai-Chi-Übungen. Ich bin entschlossen, das Studium des **Hsin Tao** fortzusetzen. Dank an Ratzel für die Klarheit und die Nüchternheit seines Unterrichts.

**Dr. med. Bernard Lamy, Frankreich**

**Hsin Tao** ist kein Übungsprogramm im eigentlichen Sinne, sondern wie ein Eintauchen in einen physiologischen Bewegungsablauf, dem ich mich überlasse. Teilweise ist es, als würde jeder Knochen im Skelett zurechtgerückt werden, bis hinauf in die Kieferknochen und die Schädelbasis. Das es dabei so einfach ist, finde ich besonders eindrucksvoll. Beim Ausklang der Stehübung, in der man am Schluss liegt und sich selbst beobachtet, konnte ich den Rhythmus der Gehirnflüssigkeit, ähnlich dem Herzrhythmus, als Puls spüren. Ein gutes Gefühl, bei dem sich das Gewebe anfühlt, als würde es aufgeladen.

**Dr. med. Alexander von Berghes, Deutschland**

**Hsin Tao** lernen und üben zu können, ist ein Geschenk. Ich entdecke, wie leicht und schnell ich einen Zustand ruhiger Achtsamkeit erlange. Wenn es das einzige Resultat dieser Methode wäre, dass Menschen diesen Zustand erleben, wäre das wundervoll. Und wie wäre das Bild von Millionen Menschen in ruhiger Achtsamkeit? Genug, um die Welt zu verändern!

**Peggy G. Miller, M.A. USA**

Ich kann die Hsin Tao Übungen wärmstens empfehlen. In meine Beobachtungen, es bringt weitreichende positive Resultate weil die „seelischen“ (also nicht-körperliche Attribute eines Menschen) und die physischen Regenerierung simultan aufgebaut werden.

**Dr. M. Casey MD, Deutschland**

**Hsin Tao ist eine äußerst kraftvolle Technik der Regeneration und Selbstheilung, die von den Mönchen des Shaolin-Klosters in China seit 1350 Jahren als Geheimnis bewahrt wurde.**

**Die Methode** – Ursprünglich für den reiferen Körper entwickelt, ist diese Serie von einfachen Übungen in ihrer Sanftheit außerordentlich wirksam bei der Verjüngung von Körper und Geist. Diese Methode ist verblüffend leicht zu erlernen. Sie beruhigt und belebt den Praktizierenden und richtet ihn auf einer tiefen inneren Ebene wieder aus. Viele Praktizierende haben das Gefühl, nach einer entspannten **Hsin Tao**-Sitzung ein vollständiges Fitness-Programm absolviert zu haben. Geübt werden kann zu Hause, im Büro, an jedem beliebigen ruhigen Ort – ohne besondere Hilfsmittel und ohne Anleitung. Das vielleicht Schwierigste an dieser Technik ist, sich nicht anzustrengen. Obwohl **Hsin Tao** bei jedem Menschen anders wirkt, stellt sich im allgemeinen sehr schnell ein Gefühl der Ruhe und Leichtigkeit sowie der Klarheit und Wachsamkeit des Geistes ein.

**Die Geschichte** – **Hsin Tao** bedeutet „Der Weg der Götter“. Jahrhundertlang praktizierten nur die höchsten Mönche des Shaolin-Tempels in China diese Methode. Sie gilt als die Quelle aller bekannten Shaolin-Techniken und wurde entsprechend gehütet. Jetzt wird dieses Geheimnis der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

**Die Anwendung** – **Hsin Tao** kann Ihnen neue Kraft geben – die Methode gibt Ihnen zuverlässig mehr zurück, als Sie investieren. Es ist möglich, durch eine Steigerung der Feuchtigkeit im Innern des Körpers einen Verjüngungsprozess in Gang setzen. Brauchen Sie Durchhaltevermögen für einen wichtigen Termin? Üben Sie ein paar Minuten länger am Abend zuvor. Emotionale Turbulenzen? Üben Sie überall, wo sie einen klaren Kopf gebrauchen können. Sie wollen ihre Schmerzen einmal anders angehen? Üben Sie so sanft wie möglich, ohne Anstrengung! Damit erzielen Sie die besten Resultate.

---

## Die Basis-Übungen

### 1 | Verjüngung des Körpers

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt und führt den Übenden in einen kontemplativen Zustand. Während der Körper aus seinem Innern heraus gestärkt wird, fließt Energie in alle lebenswichtigen Zentren, die Gelenke werden geschmiert, die inneren Organe genährt und der ganze Stoffwechsel in Fluss gebracht. Statt einer Abfolge von Bewegungssequenzen wird hier eine sich wiederholende, vom Becken ausgehende kreisförmige Bewegung eingeübt.

### 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 | Belebung des Geistes

Eine einfache Atemtechnik baut den Energiespeicher im Innersten des Körpers auf und bringt dabei verstärkt Geisteskraft in Körper und Verstand. Die tiefgreifende Erneuerung durch diese Methode fördert emotionale Ausgeglichenheit, während sich gleichzeitig bemerkenswerte Verbesserungen wie erhöhte körperliche Belastbarkeit, Vitalität, Entspannung und geistige Klarheit einstellen. All dies lässt sich in verhältnismäßig kurzer Zeit mit geringem Aufwand erreichen.

*Im Basis-Seminar werden diese drei Grundübungen unterrichtet, die in sich geschlossen sind.*

---

## Seminare für Fortgeschrittene

### Aufbau I: Das Fließen der Energien

### Aufbau II: Tieferes Verständnis

Denjenigen, die die Hsin Tao Praxis vertiefen möchten, bieten die Aufbau I & II Seminare die Möglichkeit, einerseits Feedback von Ratzel über ihren Fortschritt zu bekommen und andererseits Variationen der Basisübungen sowie neue Formen zu erlernen.

*Die Aufbau-Seminare dauern ebenfalls einen Tag und werden nach Bedarf angeboten.*

---

## Einzelsitzungen

Für Menschen, die bereit sind, ihre Erfahrungen zu vertiefen und Transformation auf einer sehr tiefen Ebene zu erfahren, bietet Ratzel private Einzelsitzungen an.

*Eine Einzelsitzung dauert ca. 1 Stunde und kostet 150 EUR. Termine bitte mit dem lokalen Veranstalter vereinbaren.*

---

**Erschienen im Lotos Verlag:**

**Ratzel Bander „Hsin Tao – Der sanfteste Weg zu Gesundheit und langem Leben“**

---

