



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter September 2015

Erdung, Teil 3

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sanftheit und Kraft

Fitnessstraining zielt oft auf Kraft und Ausdauer ab, kann dabei aber den Körper auch belasten – Gelenke, Muskeln und Stoffwechsel überfordern. Energiekultivierung durch Qigong, Yoga oder Tai-Chi hingegen kann Lebensenergie erneuern, das Körpergefühl verbessern, führt aber oftmals nicht zu der Kraft und Ausdauer, die sich Menschen wünschen. Doch was wäre, wenn man diese beiden Qualitäten in einer Trainingsform kombinieren könnte?

Dieser Ansatz steht im Zentrum der Ausbildung zum „Berater für bioelektrische Gesundheit“. Die Übungen der *Jin Chi*-Kultivierung, die hier vermittelt werden, erneuern den Körper auf eine so umfassende und intensive Art, dass eine einjährige Begleitung der Teilnehmer angemessen ist. *Jin Chi*-Training regeneriert und reinigt die Organe, erhöht die Knochendichte und macht die Faszien geschmeidig und kraftvoll. Es erhöht die Leistungsfähigkeit in allen Sportarten, auch wenn man eine Weile mit dem Training in diesen anderen Disziplinen pausiert. *Jin Chi*-Kultivierung ermöglicht eine geschmeidige Kraft des Körpers, ein viel besseres Körpergefühl und ein feines Gespür für die Lebensenergie in sich selbst und anderen. Unbewusste Körpermuster und begrenzende Selbstbilder können durch das Training bewusst und nach und nach verändert und losgelassen werden. In der *Jin Chi*-Kultivierung liegt der Schlüssel zu einer Art von Erdung, die uns die Wurzeln für inneres Wachstum gibt und uns das Leben im Körper in erster Linie als freudvolles Geschehen erleben lässt. Man kann viel über *Jin Chi*-Kultivierung sagen und trifft es dennoch nicht. Darum lasse ich an dieser Stelle einfach Simona Solce zu Wort kommen, eine Konzertpianistin, die bereits viel Erfahrung mit gesunder Ernährung sowie Körperübungen, psychologischen und spirituellen Praktiken hatte, als sie mit dem *Jin Chi*-Training begann.

Simona Solce:

Ich lernte Christians *Jin Chi*-Übungssystem kennen, als ich vor etwa drei Jahren an seinem *Kunlun*-Wochenendseminar in Graz teilnahm. Christian machte während der Pausen kurze Körperübungen aus seinem Übungsrepertoire – vermutlich, um seinen Körper nach längerem Sitzen ein wenig zu lockern und ihn energetisch wieder aufzuladen.

Da diese Übungen sehr ungewöhnlich waren, kamen seitens der Teilnehmer bald Fragen auf, woher diese wohl stammten und ob man sie eventuell auch von ihm erlernen könne. Er erklärte, dass er diese Übungen innerhalb seiner Ausbildung zum „Berater für bioelektrische Gesundheit“ unterrichtete. Das weckte sofort mein Interesse, da mich Christians strahlende Gesundheit, sein wacher Geist und sein vollkommen natürlich durchtrainierter und energetisch bestens versorgter Körper sehr faszinierten. Da ich selbst einen sehr sensiblen Körper hatte, leider schon seit frühester Kindheit eher kränklich veranlagt war und mich daher trotz meiner Jugend im eigenen Körper noch nie wohlgeföhlt hatte, war ich schon lange auf der Suche nach etwas, was meine Lebensqualität im Sinne von einem gesünderen und energiegeladeneren Körper deutlich und nachhaltig verbessern würde. Christian selbst war für mich ein lebender Beweis dafür, dass sein Übungssystem von großer Effizienz sein musste, und ich war fest entschlossen, auszuprobieren, ob und wenn ja, wann sich die ersten Ergebnisse bei mir bemerkbar machen würden.

Ich nahm an der Ausbildung teil und begann mit dem Training. Etwa ein Jahr lang nahm ich mir (fast) täglich mindestens eine halbe Stunde, oft aber auch eine gute Dreiviertelstunde, Zeit für die Übungen. Als Pianistin war ich tägliches, stundenlanges Üben gewöhnt und daher empfand ich die Zeit, die ich täglich in *Jin Chi* investieren musste, als minimal. Die Übungen machten mir von Anfang an sehr viel Spaß und ich trainierte mit großer Freude und Leichtigkeit. Ich setzte mich dabei nie selbst unter Druck – wenn ich hin und wieder einmal wirklich einen Tag Pause brauchte, da sich mein Körper zum Beispiel nicht gut fühlte, genehmigte ich mir gern auch mal einmal einen übungsfreien Tag. Christian hatte einmal gesagt, dass man die wirklich guten körperlichen Übungen daran erkennt, dass man sich nicht mit Disziplin dazu zwingen muss, sondern sie freiwillig und mit großer Freude macht, weil sie eine sofort spürbare, wohltuende Wirkung haben – spätestens jetzt verstand ich, was er damit gemeint hatte.

Nach circa 2 Monaten bemerkte ich die ersten Veränderungen. Als ich mir an einer heißen Eisenpfanne die Finger verbrannte, war ich verblüfft, dass keine schmerzhaften Blasen entstanden und dass ich schon am nächsten Tag wieder beinahe schmerzfrei Klavier spielen konnte. Auch andere Verletzungen heilten jetzt deutlich schneller. Ich bekam einen strafferen und widerstandsfähigeren Körper. Beim Sport war meine neu gewonnene Kraft und Ausdauer auch für andere bald nicht mehr zu übersehen, und ich amüsierte mich darüber, dass ich immer wieder gefragt wurde, ob ich seit Neustem intensiv trainieren würde, da ich – außer den *Jin Chi*-Übungen, die Christian uns beigebracht hatte – tatsächlich kein Kraft- oder Ausdauertraining betrieb. Ich erinnerte mich daran, dass Christian uns bei einer regelmäßigen *Jin Chi*-Praxis „einen neuen Körper“ versprochen hatte, und langsam erfuhr ich am eigenen Leibe, was er damit gemeint hatte ...

Obgleich ich die positiven körperlichen Veränderungen im Allgemeinen sehr genoss, gab es eine ganz spezielle Umstellung, die sich in meinem Beruf bemerkbar machte und immer wieder eine große Herausforderung für mich war: Meine „neuen“ Finger, die jetzt plötzlich extrem stabil waren, und meine „neue“ Kraft in den Händen irritierten mich anfänglich beim Klavierspielen sehr. Ich hatte fast 30 Jahre lang unter ganz anderen Voraussetzungen geübt und gespielt – mit Fingern, die schwach gewesen waren und zum Einknicken tendiert hatten, und ich verbrachte nun unzählige Stunden damit, sie zu einem gleichmäßigen Spiel zu erziehen. Nun musste ich meine Klaviertechnik den neuen Bedingungen anpassen und lernen, meine neu gewonnene Kraft beim Spiel zurückzunehmen, um die Tasten mit möglichst geringem Krafteinsatz anzuschlagen. Aber die größte Herausforderung dabei war, mir keine Gedanken darüber zu machen, warum ich Christian mit seinem Übungssystem nicht schon vor vielen Jahren kennengelernt hatte, da mir mit damit unzählige Übungsstunden erspart geblieben wären ...

Parallel zu den äußerlichen körperlichen Veränderungen veränderte sich durch die Energiekultivierung aber auch mein Inneres. Es schien, als ob ich die Welt zunehmend von einer völlig anderen Perspektive aus wahrnahm. Mein alt bekanntes, sehr ausgeprägtes Bedürfnis nach Schutz vor äußeren Einflüssen nahm ab, da ich meinen persönlichen energetischen Zustand durch das Praktizieren der Energiekultivierung nun selbst in der Hand hatte. Ich wurde zunehmend gelassener und psychisch belastbarer. Auch der Umgang mit

anderen Menschen fiel mir nun leichter, da ich mich durch eventuelle Meinungsverschiedenheiten nicht mehr persönlich angegriffen fühlte. Ich fühlte mich nun geschützt, geborgen und wunderbar genährt von meinem eigenen Energiesystem. Das fiel meiner Umgebung rasch auf, und da ich bis dahin für meine starke Emotionalität bekannt war, löste mein neuer Zustand große Verwunderung aus. Immer wieder wurde ich von Menschen, die mich schon lange kannten, gefragt, was ich bloß mache, da mich nun quasi nichts mehr so leicht aus der Ruhe bringen konnte ...

Nach der abgeschlossenen eineinhalbjährigen Ausbildung lud mich Christian ein, die nächste Ausbildungsgruppe als Assistentin zu begleiten, was ich mit großer Freude annahm. Dies ermöglichte mir eine zusätzliche Vertiefung meines bereits erworbenen Wissens und Könnens bzw. eine Verfeinerung meiner *Jin Chi*-Praxis. Ich lernte, noch effizienter und zeitsparender zu trainieren, und außerdem, andere Menschen auszubilden und sie auf ihrem eigenen *Jin Chi*-Weg zu begleiten.

Meiner Meinung nach erkennt man den tatsächlichen Wert einer Methode an der nachhaltigen Steigerung der Lebensqualität innerhalb einer absehbaren Zeitspanne hin zu mehr Lebensenergie und Freude. Bevor ich Christians Energiekultivierung kennenlernte, praktizierte ich bereits Yoga, Qigong und andere geistige Methoden, und obwohl all diese Systeme ihren Wert haben, sind sie meiner Erfahrung nach nicht mit der Wirkung von *Jin Chi* vergleichbar. Für mich persönlich war *Jin Chi* die beste Investition in meinem Leben, und ich empfinde eine unglaubliche Dankbarkeit – einerseits gegenüber Christian, der sein enormes Wissen und Können weitergibt, und andererseits dem Leben selbst gegenüber – dafür, dass es mir den Weg zeigte, um es auf einer wirklich guten energetischen Basis lieben zu lernen.

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Informationen zur Ausbildung zum Berater für bioelektrische Gesundheit:

<http://www.befreite-ernaehrung.de/index.php/ausbildung/>

und:

Grüne Smoothies GmbH · Urbanstraße 177a · 10961 Berlin

Telefon +49 (0)30/44 79 34 23 und +49 (0)30/5 77 02 80 11

info@gruenesmoothies.de

www.gruenesmoothies.de

Aktueller Kurs:

Lernen wie ein Genie

13.11.2015 bis 15.11.2015

[Naturwissen Ausbildungszentrum](#)

€ 330 inkl. ges. MwSt.

Mailjet.com

