

Die Qi-Gong-Übung zum Abgrenzen:

1. Einatmen: „Ich bin“
Hände über der Brust kreuzen
Ausatmen: „Ich bin (ganz) bei mir“
2. Einatmen: „Ich bin“
Ausatmen: Hände nach vorne (wie wegschieben) „Ich lasse Deins bei Dir“
3. Einatmen: Hände abgewinkelt nach oben (Brust öffnet sich) „Ich bin hier“
4. Ausatmen: Hände über Brust kreuzen (Schutz/sich selbst wahrnehmen) „aber ganz bei mir“

Wieder von vorne.

Mehrmals täglich, immer in Situationen zum Abgrenzen