

Síntoma	Ejercicio	Indicación	Prevención/Proceso con la pandemia
Dificultades respiratorias	LM	Regulación de la respiración y del metabolismo total	
	Negación y afirmación	Contra la disnea	también
	U de Esperanza (Hoffnung-U)	Calentando el sistema respiratorio	también
	Ejercicio en 12 partes con varas	Para ampliar el tórax	
	SCH con el ritmo v-v/-v-	Vitalización del plexo solar	
	Q	Contra la tensión en el pecho	
	LAOUM	En problemas asmáticos	también
	O	Como forma espacial contra el asma y para fortalecer el diafragma	
Agotamiento	E de amor (Liebe-E)	„Calentando agradablemente la circulación“	
	A-Reverencia	Activar la resistencia	
	Simpatía/Antipatía	Activa al yo en el metabolismo, y con ello la circulación total	
	LMO	Especialmente en problemas hepáticos, para la regulación toda del metabolismo	
	Anapesto	Activación del metabolismo	
	Pentagrama	Fortalecimiento	también
Depresión	E	Contra el desaliento, porque se aprende a “mantenerse erguido” frente al mundo	
	LMNR	Sentado. Lentamente con los hombros	
	I	Para la consciencia de uno mismo	
	Caminar tripartito con una larga pausa de portación	Mantener el equilibrio	
Dificultades para dormir	A	A = conciliar el sueño	
	Hallelujah	„Purificación interior“	también
	A-Reverencia	Para desasirse del día	también
Miedo	A	Para afecciones renales y para el bienestar	
	IAO	Establecer orden	también
	AEIOU con los pies	El trabajo con los pies encarna al yo y al cuerpo astral en el sistema metabólico-motor, de modo que la cabeza queda libre	
	Hexámetro	Regulación del sistema rítmico	
	Pentagrama	Para apoyar el corazón	también
	Yo pienso lo que digo (Ich denke die Rede)	Fortalecimiento del pensar vivo	también
Tos	Lemniscatas con la esfera de cobre	Relajación	
Cefaleas	Lemniscatas con la esfera de cobre	Relajación	
	IAO	Contra las cefaleas	
Dolores articulares	LMS		