

Symptom	Übung	Indikation	Prävention/Umgang mit der Pandemie
Atembeschwerden	LM	Regulation der Atmung und des Gesamtstoffwechsels	
	Verneinung und Bejahung	gegen Kurzatmigkeit	auch
	Hoffnung-U	erwärmend auf das Atmungssystem	auch
	12-teilige Stabübung	zur Dehnung des Thorax	
	SCH mit dem Rhythmus v-v/-v-	Vitalisieren des Solar-Plexus	
	Q	gegen Anspannungen im Brustbereich	
	LAOUM	bei asthmatischen Beschwerden	auch
	O	als Raumform gegen Asthma und zur Stärkung des Zwerchfells	
Erschöpfung	Liebe-E	„Wohltätig erwärmend auf die Zirkulation“	
	A-Verehrung	Widerstandsfähigkeit anregen	
	Sympathie/Antipathie	aktiviert das Ich im Stoffwechsel und damit Anregung der Gesamtzirkulation	
	LMO	speziell bei Leberproblemen, insg. Regulation des Stoffwechsels	
	Anapäst	Anregung des Stoffwechsels	
	Pentagramm	Kräftigung	auch
Depression	E	gegen Verzagttheit, weil man lernt sich „aufrecht zu halten“ gegenüber der Welt	
	LMNR	sitzend langsam mit den Schultern	
	I	für Selbstbehauptung	
	dreiteilig schreiten mit langer Tragephase	Gleichgewicht halten	
Schlafstörungen	A	A = Einschlafen	
	Hallelujah	„Innere Reinigung“	auch
	A-Verehrung	um den Tag loszulassen	auch
Angst	A	bei Nierenaffektion und für Wohlbehagen	
	IAO	Ordnung herstellen	auch
	AEIOU mit den Füßen	Arbeit mit den Füßen inkarniert Ich und Astralleib im Stoffwechselgliedmaßensystem, so dass der Kopf frei wird	
	Hexameter	Regulation des Rhythmischen Systems	
	Pentagramm	um das Herz zu unterstützen	auch
	Ich denke dir Rede	Stärkung des lebendigen Denkens	auch
Husten	Lemniskaten mit der Kupferkugel	Entspannung	
Kopfschmerzen	Lemniskaten mit der Kupferkugel	Entspannung	
	IAO	gegen Kopfschmerzen	
Gliederschmerzen	LMS		