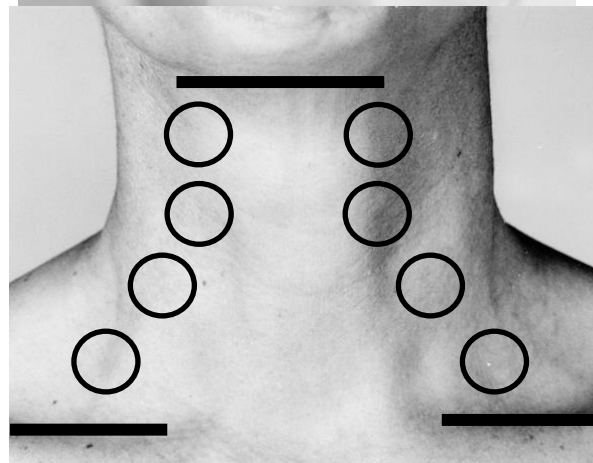


Novafon Schritt 1 (nach Barsties)

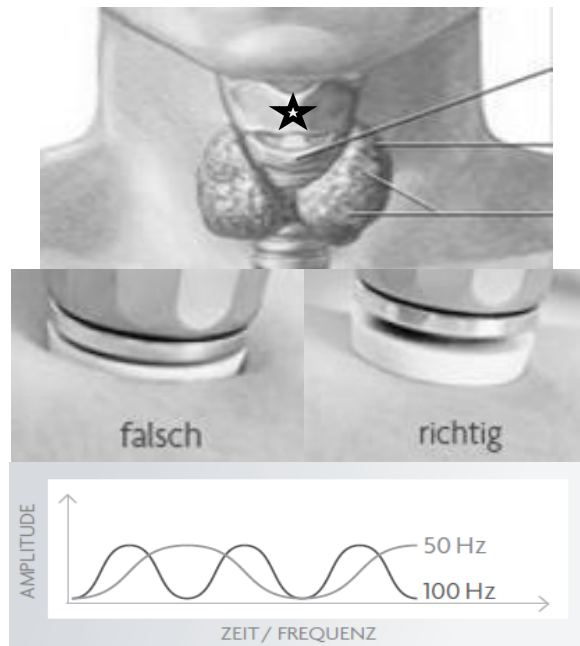
Passive Vorbereitung:

- Setzen Sie sich bequem hin. Die Halswirbelsäule ist lang und locker aufgerichtet. Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Buch auf dem Scheitel balancieren.
- Novafon darf nicht angewendet werden bei:
 - Arteriosklerose
 - Offenen Wunden/Ekzem
 - Epilepsie
 - Herzrhythmusstörungen
 - Herz- oder Hirnschrittmacher
 - Implantaten
 - Schwangerschaft
 - Thrombosen
 - Tumoren
- Falls Sie ein Novafon soft verwenden: Schalten Sie das Gerät ein.
- Falls Sie ein Novafon classic verwenden: Schalten Sie auf Stufe 1.
- Drehen Sie den runden Knopf bis Sie eine angenehme Intensität verspüren.
- Führen Sie die weiße Platte langsam und ohne Druck von oben nach unten über den Hals. Beginnen Sie unterhalb des Kiefers und enden Sie bei den Schlüsselbeinen. Sparen Sie die Mittellinie des Halses aus.
- Setzen Sie dazu die weiße Platte flach für auf einen der Punkte in der nebenstehenden Abbildung und verharren Sie ohne Bewegung für 2 – 3 ruhige Atemzüge. Dann setzen Sie die weiße Platte auf den nächsten Punkt.



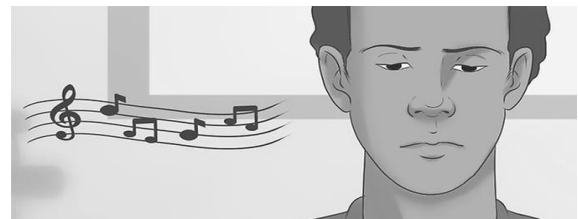
Aktiver Übungsteil

- Ertasten Sie den Adamsapfel (siehe Stern).
- Legen Sie das Gerät rechts oder links daneben flach auf.
- So liegt das Gerät auf der Höhe der Stimmlippen.
- Je nach Befinden kann die Seite während der Übung gewechselt werden.
- Legen Sie den Schallteller flach auf. Üben Sie niemals Druck aus. Der Schallteller darf nicht ins Gewebe einsinken.
- Während den nachfolgenden Übungen konzentrieren Sie sich auf die hörbare Vibration des Gerätes (100 Hz).
- Falls die Vibration nicht hörbar ist, muss die Ansatzstelle verändert werden.



Übung 1

- Summen Sie auf einem angenehmen Ton und in angenehmer Lautstärke. Dabei hören Sie gleichzeitig auf das Novafon.
- Halten Sie den Ton so lange, wie es angenehm möglich ist.



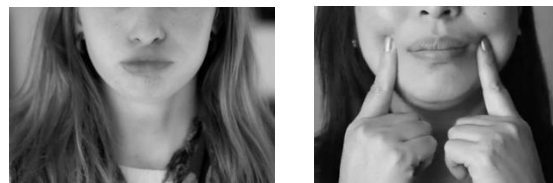
Übung 2

- Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein grosses Stück Ihres Lieblingskuchens im Mund.
- Summen Sie leise und angehm während Sie lockere Kaubewegungen ausführen. Dabei hören Sie gleichzeitig auf das Novafon.
- Halten Sie den Ton so lange, wie es angenehm möglich ist.



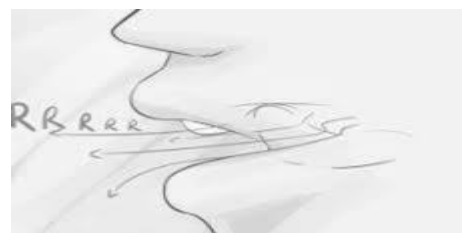
Übung 3

- Flattern Sie mit den Lippen. Dabei hören Sie gleichzeitig auf den Ton des Novafons.
- Halten Sie den Ton so lange, wie es angenehm möglich ist.



Übung 4

- Flattern Sie mit der Zungenspitze. Dabei hören Sie gleichzeitig auf den Ton des Novafons.
- Halten Sie den Ton so lange, wie es angenehm möglich ist.
- Variante: verschliessen Sie die Lippen mit der Hand.



Üben Sie 1 – 2 x täglich für 5- 10 Minuten.