

GLIMMERFLASKE MEDITATION



Bettina Hjorth// Mindfulness Instruktør // bettina@molis.dk // info@molis.dk // 60 51 02 42

HVORFOR GLIMMERFLASKE MEDITATION?

At kigge på glimmeret i flasken - øger fokus og opmærksomhed



Dyb og rolig vejrtrækning – gør kroppen afslappet



Nervesystemet falder til ro - kroppen restituerer



Produktionen af gode signalstoffer, i hjernen, stimuleres - f.eks. endorfiner



Kan dæmpe angst og stress - ved daglig øvelse

FORKLARING VED BRUG AF FLASKERNE

MEGET LANGSOM GLIMMERFLASKE

- NT nervesystem: der skal meget til at få det i ubalance (rystes meget)
- AST nervesystem: det falder langsomt til ro efter ubalance/amygdalakapring

HURTIG GLIMMERFLASKE

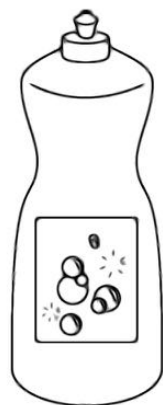
- NT nervesystem: falder hurtigt til ro efter ubalance/amygdalakapring
- AST nervesystem: kommer hurtigt/nemt i ubalance (der skal kun få rystelser til)

LANGSOM OG MELLEM GLIMMERFLASKE

- Kan synliggøre udviklingen i, hvordan nervesystemet kan komme hurtigere i balance og blive mere robust, hvis man øver sig dagligt med glimmerflaske meditationen (se næstsidste slide)

LAV GLIMMERFLASKE

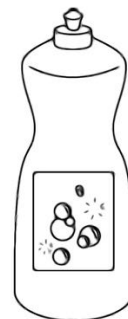
DU SKAL BRUGE



GLYCERIN – VAND - FLYDENDE OPVASKESÆBE – 1 DL. MÅL – TOM GENNEMSIGTIG ½ L. FLASKE – GLIMMER - LIMPISTOL

LAV GLIMMERFLASKE – MEGET LANGSOM

SÅDAN GØR DU



4 DL. GLYCERIN + ½ DL. VAND + 2-4 DRÅBER FLYDENDE OPVASKESÆBE – HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE - MEGET LANGSOM

SÅDAN GØR DU

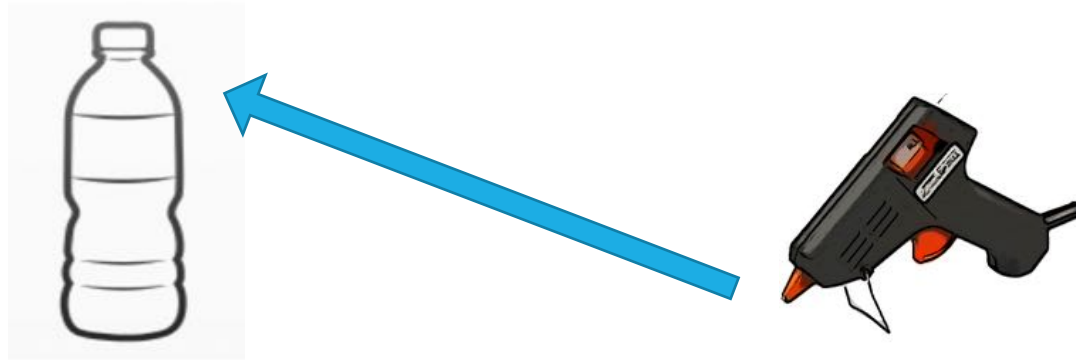


GLIMMER I DIN YNDLINGSFARVE – HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE – MEGET LANGSOM

SÅDAN GØR DU

SÆT LIMPISTOLEN I STIKKONTAKTEN OG VENT TIL DEN ER KLAR TIL BRUG – HUSK AT SÆTTE LIM I DEN.



SÆT PROPPEN STRAMT FAST PÅ FLASKEN + PUT LIM PÅ LANGS PROPPENS KANT

VENT 10 MINUTTER – SÅ ER LIMEN TØR OG FLASKEN KLAR TIL BRUG

LAV GLIMMERFLASKE - LANGSOM

SÅDAN GØR DU



3 DL. GLYCERIN + 1 ½ DL. VAND + 2-4 DRÅBER FLYDENDE OPVASKESÆBE – HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE - LANGSOM

SÅDAN GØR DU

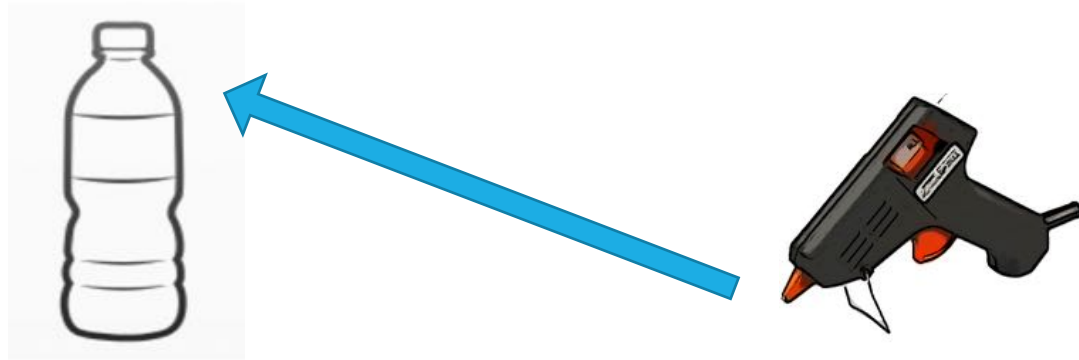


GLIMMER I DIN YNDLINGSFARVE– HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE – LANGSOM

SÅDAN GØR DU

SÆT LIMPISTOLEN I STIKKONTAKTEN OG VENT TIL DEN ER KLAR TIL BRUG – HUSK AT SÆTTE LIM I DEN.

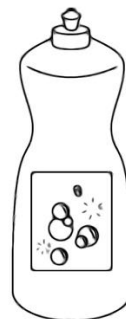


SÆT PROPPEN STRAMT FAST PÅ FLASKEN + PUT LIM PÅ LANGS PROPPENS KANT

VENT 10 MINUTTER – SÅ ER LIMEN TØR OG FLASKEN KLAR TIL BRUG

LAV GLIMMERFLASKE - MELLEM

SÅDAN GØR DU



2 DL. GLYCERIN + 2½ DL. VAND + 2-4 DRÅBER FLYDENDE OPVASKESÆBE – HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE - MELLEM

SÅDAN GØR DU

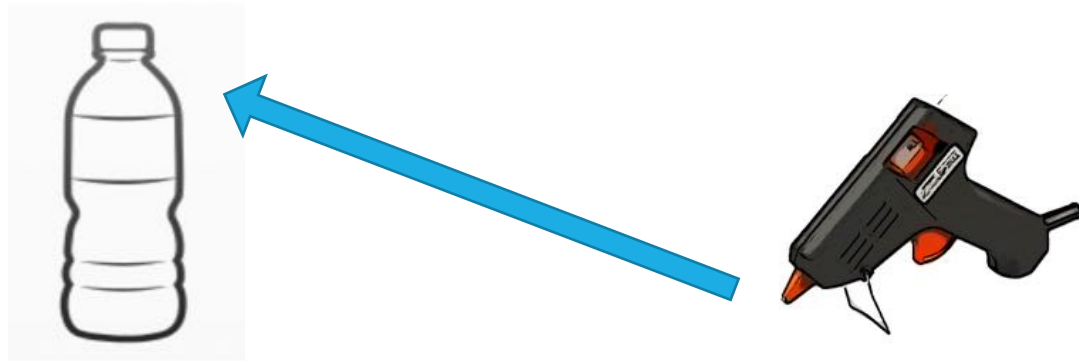


GLIMMER I DIN YNDLINGSFARVE– HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE – MELLEME

SÅDAN GØR DU

SÆT LIMPISTOLEN I STIKKONTAKTEN OG VENT TIL DEN ER KLAR TIL BRUG – HUSK AT SÆTTE LIM I DEN.

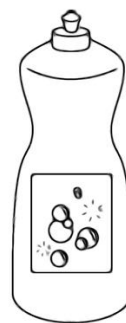


SÆT PROPPEN STRAMT FAST PÅ FLASKEN + PUT LIM PÅ LANGS PROPPENS KANT

VENT 10 MINUTTER – SÅ ER LIMEN TØR OG FLASKEN KLAR TIL BRUG

LAV GLIMMERFLASKE - HURTIG

SÅDAN GØR DU



1 DL. GLYCERIN + 3½ DL. VAND + 2-4 DRÅBER FLYDENDE OPVASKESÆBE – HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE - HURTIG

SÅDAN GØR DU

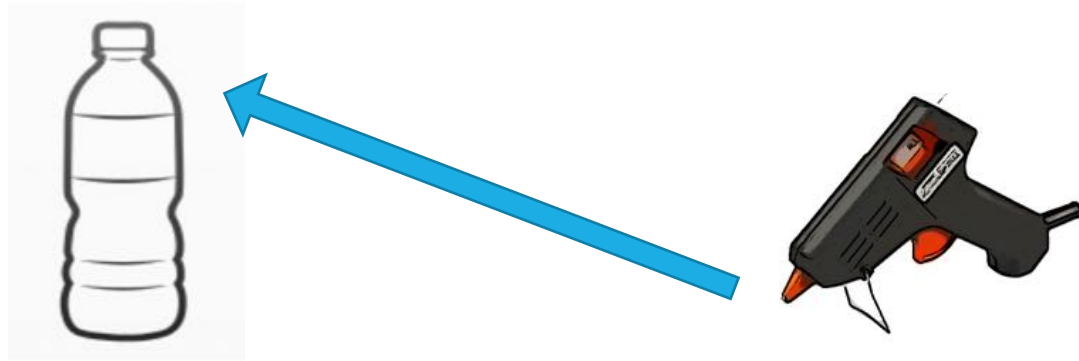


GLIMMER I DIN YNDLINGSFARVE– HÆLDES I FLASKEN

LAV GLIMMERFLASKE – HURTIG

SÅDAN GØR DU

SÆT LIMPISTOLEN I STIKKONTAKTEN OG VENT TIL DEN ER KLAR TIL BRUG – HUSK AT SÆTTE LIM I DEN.



SÆT PROPPEN STRAMT FAST PÅ FLASKEN + PUT LIM PÅ LANGS PROPPENS KANT

VENT 10 MINUTTER – SÅ ER LIMEN TØR OG FLASKEN KLAR TIL BRUG

GLIMMERFLASKE MEDITATION

Øvelsen tager ca. 3-5 minutter.

- Sæt dig på gulvet eller på en stol ved et bord.
- Find en stilling, du sidder godt i.
- Tag to dybe vejrtrækninger – Ind gennem næsen og ud gennem munden (så du kan fornemme maven bevæge sig ud og ind).
- Ryst din glimmerflaske og sæt den foran dig.
- Hold ryggen ret og skuldre, arme og hænder afslappede.
- Kig på glimmeret i glimmerflasken.
- Tag dybe vejrtrækninger – Ind gennem næsen og ud gennem munden (fornem maven bevæge sig ud og ind).
- Fortsæt vejrtrækningen til glimmeret i flasken er i ro.
- Rejs dig – stræk kroppen – øvelsen er slut.

GOD FORNØJELSE

