

まずは[色々な離脱の仕方ポータル](#)へどうぞ

色々な離脱の仕方

幽体離脱の仕方には絶対やらなければいけない事項もないし、全員が必ず同じ事をやらないと成功しないわけでもない。君も の人たちのように、自分流の最も効果的な離脱方法を見つけよう。

[色々な離脱方法2 \(別ページ\)](#)

[色々な離脱方法3 \(別ページ\)](#)

[色々な離脱方法4 \(別ページ\)](#)

離脱サポート

[エネルギー変換箱](#)

離脱方法index

[数かぞえ法 \(数数え法\)](#)

[読書法](#)

[腹筋法](#)

[指マン法 \(指先ブレーキ法\)](#)

[腰枕法](#)

[心像入身法](#)

[耳鳴り双子化法](#)

[オナニー寸止め妄想ブースト](#)

[名倉引き回しの刑](#)

[ラジオ法](#)

[チェーンアラーム法・改](#)

[電気つけっぱなし二度寝法](#)

[徘徊老人法](#)

[夢日記法](#)

[二度寝法](#)

[時計集中法 \(秒針法\)](#)

[指輪法](#)

[軍手法](#)

[脳内レコード法](#)

[砂嵐法](#)

[眉間集中法](#)

[肯定法](#)

[否定法 \(ツンデレ法\)](#)

[ブランコ法](#)

[1氏のイメージ法](#)

[暗転法](#)

[250氏の離脱の仕方](#)

[夢を叶えるVIPの幽体離脱トレーニング\(別ページ\)](#)

【エネルギー変換箱】

【効果】

あらゆる恐怖心その他の離脱にマイナスの影響を及ぼす感情を中和・消去する。
(ゲートウェイでは、この訓練をかなり重要視している。)

【方法】

イメージの中で、可能な限り頑丈な箱を創造する。
(材質・デザインなどはお好みで)
イメージの中で、自分が離脱にマイナスだと思うものを具現化する。
(感情などの不可視なものの具現化が上手くいかない場合は、シンボル化する。)
で具現化したマイナスイメージを で作った頑丈な箱に入れる。
が上手く行っていることを確認の上、絶対に中身が外に出ないように箱を密閉する。
(中身のマイナスイメージを永久に封印するくらいの勢いで)
自分自身がこの箱から出来る限り遠ざかる状態にする。
(異次元に送るくらいの勢いで)

回数を重ねるごとに効果が高まっていくのは言うまでも無い。
また、このツールは離脱以外の局面でも自由に使用できる。

【補足】

- エネルギー変換箱は、離脱挑戦直前に行なうのが効果的である。
- エネルギー変換箱を使うことで直接離脱に移行できるわけではない。
- ただし、ゲートウェイではこの変換箱に意義を見出せた人ほど

後々の成長度が高いといったことが言われている。

【数かぞえ法 (数数え法)】

以下、[楽しい体外離脱](#)より引用
数かぞえ法 難易度 効果

目を閉じ、呼吸に合わせて「い~ち~(1)、に~い~(2)、さ~ん~(3)...」と頭の中で数を数える。
「い~」の時に息を吸い、「ち~」の時に息を吐く、ということを繰り返す。
10以降は「じゅ~う」で息を吸い、「い~ち~」で吐く。
私の場合、覚醒度の低い時は20~30、高い時でも60~70ほど数えれば、いつのまにか数を数えることや、呼吸をしていることを忘れ、幻視(夢)を見ていることに気付く。
瞬間的な意識の消失を何度も繰り返すことで、金縛りになったり、あるいはそのまま明晰夢の世界に突入
できるだけ、数をかぞえていることや、呼吸をしている感覚を忘れるように自分の意識を持って行くのが

【読書法】

726 名前：あずきAzUKI [sage] 投稿日：2007/11/13(火) 18:09:09.31 ID:Wt/wk0jV0
連続で明晰夢・離脱フラグに入ったこの1週間のうちに
確変に入る時のパターンを見つけたので投下
あくまでも自分の場合のパターンなので参考程度に

日中 日常を頑張る

夕方
読書を始める。 読書は学習でも代替可

続けているうちに疲れで意識が落ちそうになるがそこでやめない。
意識が朦朧としながらも無理矢理続ける。
その状態に至ったら短編なら1作品なり長編なら1章なり区切りがつくまで続けることを誓う。
(逆に言うと、区切りがついたら寝床に入ると誓う)

区切りがついたら入眠。
この時、眠気の峠を越えて覚醒度が少し上がっているかも知れないが構わない。

[入眠時離脱・明晰夢未経由でそのまま出眠した場合]
一切体を動かさないようにしつつ、身体の振動等の前兆を探ってみる。
前兆があればあとは自分なりのやり方で。
前兆が無い場合、一旦起き上がってみて現実かどうか入念に確認。
偽りの目覚めで無いと確認出来た場合、時間があれば再度入眠。
完全に頭が冴えた場合は読書再開。

あとは時間の許す限り以上をループ。

734 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/11/13(火)
18:22:51.83 ID:UFyIR/1p0
離脱メモから抜粋 これがあずき先生の言ってることに当たるなら効果高そうだな

244 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[] 投稿日：2007/06/18(月) 22:44:00.51
漫画とか読んで最強に眠くなって意識が落ちてる時があるじゃないか
あのときに布団に戻って寝ないように妄想してると50%強の確率で金縛りと振動が来るぜ

267 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/06/18(月) 23:05:00
>>244は真理
俺には二度寝法並みの効果がある
さーて今日ラピュタの回りでブーンしてる奴がいたら俺だからッ

312 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[] 投稿日：2007/06/18(月) 23:46:41.00
>>267
やっぱり効くか、やったことある人がいてうれしいぜ
おまいらも布団の上でうつぶせで漫画読むだけだからマジお勧め

317 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/06/18(月) 23:53:00
>>312
俺横向きだぜ

あたしんち読んでるといいかんじになる
ストーリーとか考えなくていいからな

480 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/09/07(金) 21:41:18.00
布団に寝ころんで漫画を読んでると異常に眠くなる体験をしたことある人も多いと思うけど
その時に布団に仰向けになって寝ないように妄想してると結構な確率で金縛りになる

疲れている人には効果高だと思うので是非試してもらいたい

736 名前：あずきAzUKI [sage] 投稿日：2007/11/13(火) 18:29:41.43 ID:Wt/wk0jV0
'>>734
違いを抜粋すると

意識が飛びかける状態になった後で少し粘る

- ・ ストーリーはむしろ考える必要のあるもの
- ・ 自分の場合は出眠時or明晰夢（単に入眠時離脱が出来ないだけ

こんな感じですね
ただ、ほぼ同じに近いと思います
更に言うと「授業中に離脱した」というのも

737 名前：あずきAzUKI [sage] 投稿日：2007/11/13(火) 18:31:23.96 ID:Wt/wk0jV0
更に言うと、「授業中に離脱した」という報告も
おそらくこれらとほぼ同じ原理だと思います

【腹筋法】

146 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/11/10(土)
21:35:36.78 ID:dc3MjGbh0

呼吸を止めて
高負荷腹筋を5回から7回ぐらいたやる
その間頭の中で（実際に声には出さないで）できるだけ大きい声で
「名倉に行ってきます！！今日からよろしくお願いします！！！！！」
と1回腹筋するごとに（頭の中で）叫ぶ
本当に声がでちゃうんじゃないかってぐらい頭の中で
できるだけ大きい声を想像して

「名倉に行ってきます！！今日からよろしくお願いします！！！！！」

途中で「ナグググッあ」とか声でちゃってもいいから続けてね

俺の友達っぽいやつはこれで離脱に成功した
離脱を知ってから2日3日ぐらいの奴がだぜ
これは高確率間違いねーよ素晴らしいよ

因みにこれを考案したのは俺のパートナー（）だ

169 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/11/10(土)
21:50:11.82 ID:NjAuCKnV0

いいこと思いついた
「名倉に行ってきます！！（パートナーの名前）さん！今日からよろしくお願いま
す！！！！！」
にしたらパートナーになる確率あがるんじゃない？

高負荷腹筋とは

よくわかりませんが
強い負荷がかかるのならそれでおkです
5回ぐらいで悶絶するようなポーズがベストですね

【指マン法（指先ブレーキ法）】

入眠時には一気に意識が沈んでしまうことも多い

ならばブレーキをかけつつ入眠すればいい

方法は簡単

まず全身を完全に脱力する
全身を脱力させてしばらくしたら
片方の手の指一本だけ選ぶ
別に何指でもいい

そして選んだ指以外は全身を一切動かさない
逆に選んだ指はひたすら布団をなでたりする
あまり激しく動かす必要は無い
他の方法を併用するのも自由

これで徐々に意識レベルが下がっていくのが実感できると思う
そしてローリングできそうな雰囲気になってくるから
ローリングなりなんなりで本体と意識をずらす

そして離脱成功

もし挑戦中に顔が痒くなったりしたら
動かしてる側の腕だけ動かして痒い場所をさする
他の脱力してる場所は一切動かさない
すぐに何事も無かったかのように挑戦再開

今、オベ聞きながらやって10分で離脱してきた

双子finder 4Tawgp7IUgのブログより

【腰枕法】

806 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。 : 2007/06/12(火) 19:24:55.75
ID:agR120HCO

まず双子氏のオナニー寸止め妄想ブースト法を実行します
エロ動画やエロ画像で(*. `)ハァハァ
ただし双子氏の言ってるように決して抜いてはならない！ ここ重要らしい！
抜かなければシコってもおk
で、チンコギンギンになったら抜きたいのをがまんしてベッドに横になります

ここからがたぶん大事で、腰の下に枕を敷いて腰が浮いた状態にします
(おれの枕はストローの輪切りみたいなのが入った固めのタイプ)
あとはオナニー寸止め妄想ブースト法のとおり妄想を続けます

すると突然激しい振動がきて2、3秒後に天井近くまで浮き上がります
あとはがんばって床におりて名倉の旅をお楽しみください

【心像入身法】

316 名前：ワツヤイ[sage] 投稿日：2007/05/09(水) 22:46:55.30 ID:JNgYJyDu0
振動も金縛りもなく、光体法やその他の方法でも駄目だったけど、
なんとかそれらしいことはできるようになったんで、手法としてまとめてみた。
ただしこれが本当の離脱かどうかはわからない。

『心像入身法（貞子法）』

夢の断片の映像（心像）の中に自身が入ろうとする（入身）ことにより、実体の感覚を剥ぎ取る（実体から抜け出す）方法。

振動、金縛り不要。自分の意思で抜け出すので達成感あり。

318 名前：ワツチャイ[sage] 投稿日：2007/05/09(水) 22:47:28.68 ID:JNgYJyDu0
やり方。

1. 6時間ほど寝て一旦目を覚ます。程よく眠いくらいが良い。
2. ヘミシンク系またはオベパルス系の音源を一時間ほど聴く。
眠ってしまわないこと。
意識はあるが気付いたら寝てしまったような感覚があると良い。
3. 寝る。意識を保ちつつ眠りに近づけていくと、視界上に映像が見えてくる。
瞼裏色の背景で、境界がぼけた空間に映像が見える。
4. 寝ている身体を感じつつ（意識を保つ作用がある）、映像をよく見る。
映像をよく見たり視点を変えるなどのコントロールすることで、夢に飲み込まれず意識を維持する。
5. 映像に飛び込む。ここが重要！
飛び込めそうな場所的な映像が現れたら飛び込め。その際実体の感覚は無視すべし。
階段や高いところから見下ろしていれば、ためらわずに飛び出せ！
寝ている体勢の視点であれば両手を付いて起き上がったたり（身体を押し出す）、這い出る！
この時点で実体の感覚はほぼ消失する。
ある意味ローリング。
6. 明晰宣言。
まずは焦らずに落ち着く。
次に五感を呼び覚ますために足踏みしたり、暴れたり、掌を見る。
右手を高々と掲げて「リダンツ！」と叫ぶ。
7. 完了。遊べ。
振動？ 金縛り？ そんなん知らんわ。

【耳鳴り双子化法】

双子愛用者におすすめ

毎日双子を聞いて双子のうなりを脳みそに刻み付けておく
(俺の場合、三ヶ月間夜寝る前と二度寝前に聞いてたら自然と身についた)
また、脳みそに双子のうなりを刻みつけてる間は、寝るときの環境を
少々騒がしくしておく(俺の場合はファンのうるさいパリを付けっぱで寝てた)
十分脳みそに刻み込んだら騒音源を排除して静かな環境にして横になる
すると自然と耳鳴りが感じられる
その耳鳴りに集中すると同時に双子のうなりを思い浮かべ
耳鳴りを双子化しよう
耳鳴りの双子化に成功したらそれに集中して増幅していくと
楽勝で金縛りや幻覚・幻聴などの離脱フラグが立つ

【オナニー寸止め妄想ブースト】

離脱に臨む前にエロ画像やエロ動画などを鑑賞してハルハする
だが決して抜いてはならない とても重要
それから妄想系の離脱法で挑むと成功率5割り増し
我慢汁が少々漏れても(・・)キヌテ
注意点としては興奮するので寝つきの悪い人や眠気の足りない時には不向き

派生版

833 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/09/10(月)

19:57:34.02 ID:hRes4xcW0

>>828

昨日やった方法。

抜かずに布団に入って、上半身だけ布団をかぶり下半身は冷えない程度に何かかぶせる。
そして全意識と集中力を股間(ちんこのまわり)に集中させながら時折エロい妄想をする。
うまい具合に意識しながら覚醒度が下がっていくと、勃起していないのにしているような感覚になる。

その痺れた感覚に襲われたら呼吸を無視して体を支えている何かを必死に頭の中で支えようとすると

一気に金縛りになってそこからはずくで抜ける。オナ禁しているとけっこうできる。

【名倉引き回しの刑】

自分が体を掴まれてるもしくは縄などで縛られてるという設定にして

引きずり回されている妄想をする

引きずり回してる奴を操るとあら不思議、自然と自分視点

たまに相手を襲ってもおk

あと、なんとなく引きずり回してる奴がパートナーになる確率もうpしそう

Mな人におすすめ

意識レベルが下がると自動操縦になったり暴走したりもする

【ラジオ法】

1. まずラジオを準備してください。
2. ラジオの周波数は7の倍数にセットしてください。ex) 1421Hz
(特定の放送局にはあわせないで「ジージー」という何も聞こえない周波数にあわせてください。)
3. 音を0にしてください。(OFFにはしないでONです。)
4. 必ず頭の左側に置いてください。

準備はこれでおしまいです。

無理に体脱しようしようとししないでリラックスしてください。
そして体脱しそうになった時、左回りでローリングを行ってください。

最近では単なる気休めという意見もあります

【チェーンアラーム法・改】

30分後に目覚ましセットして離脱挑戦。目覚ましかったら30分後に目覚ましセットしてまた挑戦を繰り返す。

この方法の利点は何度も入眠時離脱に挑戦できること。離脱率を上げる練習に向いている。欠点は離脱中にアラームで強制送還されること。長時間離脱には向かない。

3時間の昼寝で6回挑戦できるのは大きい。普通に昼寝するよりは惰眠のリスクも少ないので離脱率の低い初級～中級者にオススメかも。

【電気つけっぱなし二度寝法】

20 名前：17[] 投稿日：2007/03/08(木) 21:58:28 ID:2RTN0S22

電気つけっぱなし睡眠法やっぱいいわ。

平日に成功したこと一回しかなかったのに、今日また成功した。もうちょっと詳しく書く。

1. まず電気つけっぱなしで夜少し早めに寝る。
2. 自然に早めに起きる（目覚ましでもいいかも）
3. そこから電気を消して寝る。ここであまり眠くない場合やとんでもなく眠い場合はインターバルを30分ほど置いてもいい。ほどよい眠さになってから二度寝。
4. イメージ法でもなんでもいいんでリダグツ挑戦。

電気つけっぱなし睡眠法つーか電気つけっぱなし二度寝法だな。

1回目の眠りが浅くて起きたときに程よいだるさになるのがミソ。

21 名前：18[sage] 投稿日：2007/03/09(金) 12:35:55 ID:WhOwnrZs

じゃ俺も。

「電気つけっぱなし睡眠法俺の場合編」

いつもより2時間早めに寝る。寝姿勢は横向き

眠気がない場合は、布団入り10分前にベッドに。

「ながら寝」で睡眠に入る。気付いたら寝てた系。

漫画読みながら・携帯いじりながら・考えごとしながら等

わざとアラームはかけない。

寝ている途中で寝坊の不安に駆られて目が覚めるので、

覚めたら電気を消して二度寝法。

【徘徊老人法】

243 : 会社役員(東京都) : 2007/03/29(木) 15:49:08.64 ID:EMuXa+pU0

イメージ力に自信のない人のために「徘徊老人法務」

まず下準備：家の中をうろついて自分視点での視界を脳みそに刻み付けておく。

ドア、窓、家具などを触ってその触感などを刻み付けておく。自信のある人は省略可
もちろん家以外でもおk

寝ながらさっき見た視界を思い浮かべて妄想で家中を徘徊する

ドア、窓の開け閉めや家具の再配置など適当なことを行う

出来るだけ第三者視点ではなく自分視点で行う

うまく出来ない人は、家を徘徊すると考えずに予め見ておいた視界の移り変わりを再生する

音楽や双子を聴きながら行くと曲がジャンプするようになるので、

それによって集中力や意識状態を確認できる。

頻繁に意識が飛ぶようになったら思い切って自分視点の妄想の中に飛び込む

うまくいくと名倉の真っ只中にワープする
うまくいかなかったら普通のイメージ法やローリングする リダ ン成功

この直で名倉にワープするのを俺は名倉ワープと呼んでいるんだが
これをするとな倉が変なところから始まるのがたまーにある
大抵は妄想と同じ場所(俺の場合は家の中)だけど

249 : 栄養士(関東・甲信越) : 2007/03/29(木) 16:01:46.34 ID:jssuoEkO
>>243

俺と同じやり方だw俺はまだ離脱したことないけどw
でもどうしても第三者視点になっちゃうんだよ。自分視点にするには頑張るしかないの？

254 : 会社役員(東京都) : 2007/03/29(木) 16:10:48.84 ID:EMuXa+pU0
妄想に飛び込むって書いたけど

実際に家の廊下にヘッドスライディングをしたことがあれば
イメージしやすいと思う
やったこと無ければ今すぐ行っんだ！

>>249

俺もつい第三者視点になっちゃうことが多い
集中状態だと自分視点に切り替わる
まあ、家の中を徘徊して自分視点を刻み付けるしかないと思う
壁などに顔を近づけたりした時の視界をよーく覚えておくとか

282 : 会社役員(東京都) : 2007/03/29(木) 17:19:00.54 ID:EMuXa+pU0

自分視点のイメージの訓練法思いついた
目をつぶって家の中を歩く、我慢できなくなったら
一瞬だけ目を開けてすぐ目を閉じる
目を閉じている間は自分視点の家の中のイメージが感じられるはず
で、その後イスにでも座って先ほど感じたイメージを思い出す

【夢日記法】

415 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします 投稿日：2006/10/19(木) 20:48:57.95
ID:9/qxQ35S0

夢日記法 (AZUKI.ver)

【具体的記入法】

とにかく夢の内容を、如何に小さな断片でも余すことなく思いつく限り記入する。
この時、可能な限り正確に時系列に沿って並べること。
夢 フェードアウト 覚醒というプロセスの中の、フェードアウトの部分に全神経を集中させる。

覚醒直後は全力でフェードアウト部分について思い出そうと試みること。
慣れればここで体脱フラグが認識できるようになる。

【狙い】

- ・ 記入法の を繰り返していると、夢の鮮明度・明晰夢の頻度が自然と上がってくる。

すなわち夢 フェードアウト 覚醒というプロセスのうち夢の部分である程度の意識が担保できるということ。

これによって意識が連続した状態で出眠時の夢と覚醒の狭間の部分を認識することが出来る。
(体脱とはこの夢と現実との狭間の状態で起こるものだと自分は感じる)

ここで運よく金縛りに入ればあとは各々のやり方で離脱すれば良い。

- ・ 慣れれば、明晰夢から自分でわざと少しだけ意識を覚醒側にずらして(覚醒度を少し上げ

て)

夢と覚醒との狭間に自分から入れることがある。
これは完全に経験則である。上記のを繰り返していればこの経験則の部分（意識のずらし方）が鍛えられる。
あくまで体で直接理解することなので各々が訓練の上で身に付けて欲しい。

- たまに夢 フェードアウト 完全離脱というプロセスを踏むことがあるが、普通はこの完全離脱の状態が

現実での覚醒と区別できない。ここで記入法 で覚醒後も慎重になるクセが付いていれば稀に離脱に気付ける。

419 名前：AzUKI 投稿日：2006/10/19(木) 20:59:26.78 ID:9/qxQ35S0

【利点】

- ノート1冊あるいはワードやらを用意するだけで出来る
- 他のあらゆる訓練法と併用できる
- 体脱に至らなくとも普通の夢・明晰夢の鮮度が上がるからそれだけでもかなり楽しめる

【難点】

- 人によっては書く時間が厳しい

969 : 小野妹子 555.//CTxo : 2008/06/02(月) 19:34:05 ID:mdfHu5WQO

まだ夢日記をやっていない人の為に一応言っておくが、
ただ日記を纏めるだけじゃなくて、一日のうちのかなりの時間を
夢の回想に費やすのがいい。
ぶつつづけで一時間、とかじゃなくて、暇な合間合間に意識的に思索に割り込ませる。
その習慣が当たり前になると、夢の明晰レベルが見違えるからな。

読書感想文みたいにきれいな文章を書くのは目的じゃない。
箇条書きでいいから詳細に。

むしろ日記をかかなくてもいいくらいだ。
俺は一時期ずっと脳内メモに日記を書いてたよ。
仕事の合間にさ。
この方が頭のリソース喰うんでかえって印象に残り、効果が出やすかった。

あと、未来夢日記もついでにやったらいい。
一から創作は大変だからやらんでいい。昨晚の夢の出来事(主に失敗)を、
明日はこういう展開にするんだ、的な内容で構わないから。

頑張ってくれ！！

973 : あずきAzUKI : 2008/06/02(月) 22:46:39 ID:oJ1zgo7k0

そういえばまとめに載せられている記述は最初期の状態のようですね
少なくともノウハウについて付け加えるべき事は>>969の妹子氏に
大体出してもらっているのでそこに補足と言う形で
(1から書き直すと「そもそも離脱・明晰夢・夢とは...」という議論から始めなければならないため)

【補足】

最も重要な要素は「記憶・意識の反芻」

- ・ 便宜上「夢日記法」と名付けられているものの、実際は「離脱日記」「体験日記」「訓練日誌」を兼ねている。

(余裕・意欲があればその日のコンディションや入眠時の訓練内容その他も記録するのが望ましい)

- ・ 意識が自室に戻った時は必ず金縛り未経由(偽りの目覚め)状態を疑う習性を身につける。

(金縛りに入った場合は疑うまでもなく金縛りと分かるため)

- ・ 夢・明晰夢・離脱の区別にこだわらない。(こだわりたい人は除く)

記録する時は「五感： のみ/やや曖昧/完璧」、「明晰度：低/中/完璧」といったような単純なパラメータに分解して書く。

- ・ 言語化出来ないような体験については無理に言語化する必要は無い。

その代わり反芻を念入りに行うこと。

【二度寝法】

以下の方法はまだ発展途上です。

改善点、間違いは訂正して下さい。2006/11/30(木)最終更新

【重要】

あくまでもこのプランは絶対ではありません。
しかし、従来の方法よりは確率が高いといえます。
失敗した場合は何がいけなかったのかを考え、
メモするなりして次の挑戦への糧としましょう。

2度寝法モデルプラン
時間軸に沿って説明します。

- 21:30 食事を済ませておく
- 23:00 風呂を済ませておく、まとめをよく読み離脱方法を決めておく
- 23:30 (1) 水を約1リットル飲む、トイレを済ませておく、床に就く
- ~0:00 就寝
- 2:50 起きる、トイレを済ませる、(2) 先に決めておいた離脱開始
- (4:20 (3) 起きる、トイレを済ませる、(2) 先に決めておいた離脱開始)
- 6:00 起床

朝飯前に夢日記に書く

- (1) あくまでも起きるきっかけ、必ずというわけではない。

- (2) このとき完全に目を覚まさない。起きる トイレ 布団 ぐらいで済ませておく。
(3) 2 : 50は2回目のレム催眠狙い。4 : 20は3回。それだけでだから好みで選べばよい。

【成功確率が高くなる理由】

今のところの科学では夢はREM睡眠の際に起こることがわかっています。
人は入眠10分間だけ最初のREM 睡が眠起り、
それ以後はノンレム、レムを90分サイクルで起こします。

また、REM睡眠の時間はX回目のサイクルに比例するので
後のほうが長い時間REM睡眠となります。(夢が明け方に多いのはそのため)

ですので、入眠後いきなりのREMを狙うより、2回目ないし3回目を狙ったほうが
成功確率は高くなるでしょう。

(ソース：<http://jssr.jp/kiso/hito/hito.html>)

571 : 私立探偵(関西地方) : 2007/03/28(水) 15:58:03.40 ID:ANdS7Vrq0
ラバーズの夢見の技法より-明晰夢を見るための訓練

- 1.朝、夢から自然に目を覚ます。
- 2.[夢を記憶](#)したら、10分から15分間、読書など、何か他の活動をして、はっきりと目を覚ます。
- 3.再びベッドに横になり、もう一度眠りにつきながら、「今度夢を見るときは、夢を見ていることを覚えていたい」と自ら述べる
- 4.自分の身体がベッドで眠っている様子を思い浮かべる。同時に今しがた見た夢の中の自分の姿を見て、
自分は実際に夢を見ているところなのだと確認する。
- 5.以上のことが明確にできるまで3と4の段階をくり返す。

【時計集中法(秒針法)】・・・時計の音に集中する ([SPARKING 細木 s5IMX0AznI?](#))

80 : SPARKING s5IMX0AznI : 2006/10/10(火) 18:19:34.19 ID:DdaD6Pzy0
時計の音に耳を傾けてる
そのうち、時計の音だけが自分の頭の中でなり響くようになる
時計と一心同体になるつもりで

【指輪法】

227 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします[] 投稿日：2006/06/03(土) 09:20:50.86
ID:134yeP3d0
普段「指輪」をつけない人は
挑戦する時に着用してみる

「着用時は離脱する」=暗示効果
指に違和感があり寝苦しい(熟睡防止)
イヤ〜が苦手な人は指輪に意識を集中する
夢か現実かわからない時は指輪を確認する
(着用してれば夢か離脱中)
一度成功した指輪はチャレンジ時以外は絶対着用しない

とあるリスを指輪に置き換えて離脱用に再解釈してみた

【軍手離脱法（軍手法）】

軍手をはめて寝る。

227：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/09/20(水) 22:18:36.36

ID:+D2vmvMI0

指輪はめるのと同じようなこうかかもしれんね。
手に違和感があるからどーたらこーたら。

229：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/09/20(水) 22:21:41.72

ID:NroqeTz4O

仕事柄、手の荒れが酷くて先輩から「ハンドクリーム塗って軍手して寝ると良いよ」って言われたんだ
何でも、手が汗ばんで保湿になるそうだ

何故これで離脱成功するのかって言うのは良く判らん
多分、手が暑くて軍手取ろうとして勝手に眠りが浅く(レム睡眠?)なるとかそんなんだと思う

【脳内レコード法】

552：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/09/03(日) 12:18:27.27

ID:sbOf7T+M0

参考になるかわからないが俺の成功した方法を書いとく
俺流脳内レコード法と名付けた

リラックスできる体勢で横になる。寒かったんで布団はかぶった
扇風機とかパソコンは電源切って静かに
準備ができたらず好き曲(落ち着く曲)を頭の中で歌う、歌詞を意識して。
だんだんぼんやりと歌詞を意識せずに脳内プレーヤーで曲を流す
このあたりで脳内で歌ってた曲が幻聴のように聞こえてくる。
自分はボーっとしてるだけなのにうる覚えの歌詞も不思議とちゃんと入ってくる
この状態をひたすら維持、ちょっと動いたり何か考えたりすると急に覚める、ぼーっとするのがコツ
続けてるともう眠ってるのか起きてるのかわからない状態になる
ここでYボタン・・・じゃないんだが、なんかこうよいしょって脱け出れる(不思議な感覚なんで表現し辛い)

従来のやり方で出来ない人はぜひ試してみてください
ちなみに俺の初離脱は1時間くらい維持、かなりリアルな世界だった
道端でセクロスした

- [砂嵐法](#) テレビやラジオのホワイトノイズを聞く方法
-

【眉間集中法】

65 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします[] 投稿日：2006/06/26(月) 14:09:25.40

ID:vKAW4zdJ0

金縛りまで余裕でいける方法発見。

鉛筆とか尖った物を眉間に近づけると圧迫感？みたいなものがあると思うんだけど、その感覚から逃げずに集中すれば5分くらいで気が遠くなってくる。そのまま耐えて続ければ金縛り確定キタコレ。イメージとしては眉間の10cmくらい先に意識を集中させる感じ。wikiにあるように仰向けで掛け布団なしが一番やりやすいな。

【瞑想法】

これは、イメージ力とか努力とか訓練とかほぼ不要。リラックスする訓練はいるかも。

まず座り心地のいい椅子に腰掛けて、目を閉じる。椅子に座ってPCやってる人は今座ってる椅子が一番リラックスできると思う。

リラックスしてできるだけ楽しいことを考える。

ゆっくり時間をかけて、体の感覚がよくわからなくなるまでリラックスするんだ。

全身の感覚が麻痺っつーか、なんか膨張してるカンジ。

次に、心を落ち着けて意識をカラッポにするんだ。(楽しい事を考えるのをやめる)

この時、幻覚や幻聴がある人もいる。俺は涼しい風を感じたりする。

ふと意識の中になにかの形が現れたりするからそれをじっと観察するんだ。自分でイメージして出すんじゃなくて勝手にでるのを待つ。

しばらくしてからまた、考えるのをやめる。ちゃんと出来たら意識は大分あるけどかなり

ボーっとしてるはず。

その状態で横になる。

じっと待ってたら頭が膨らんだような感覚とか、自分が動いてる感覚とか左右にゆっくり揺れる感覚がある。

それが、このスレで言う振動だ。

そのままほっとくと突然中に浮いてる間隔に = 離脱成功。

ただ、この方法だとリアリティが低い場合がある。マインドトラベルって言うらしい。

【肯定法】

425 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2006/06/07(水) 19:51:22.43

ID:m4n081gV0

1が来ていて盛り上がってる中、空気を読まずにまたもや離脱方法投下。

1日の始まりに、自分に向かって「わたしは体外離脱する。肉体から離れつつある」と言い聞かせる。

口に出してもいいし、心の中で反復するだけでもok。1日の内に何十回と反復するんだ。

夜、心身ともにリラックスしてからまた自分に言い聞かせる。

「私は体外離脱の準備ができています。いつでも肉体を抜け出せる。私は体外離脱しつつある。今から肉体を抜け出すのだ」

こんなフレーズを何回も心の中で繰り返すんだ。

やり始めて1日目からイキナリはできないかもしれないけど、何日か繰り返せばできる。

他の方法とも併用可。

また、意志力の弱い人とかはこの言葉を体外離脱以外で使ってみればいい。

「私は部屋の片づけをしつつある」とか、自分でそれが事実ではないとわかっていても、潜在意識に刷り込まれるんで、ある日突然やる気が出るはず。

注意：肯定のフレーズは必ず現在進行形でやること。

【否定法（ツンデレ法）】

肯定法でダメだったという貴方、ツンデレな貴方に

841 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。[sage] 投稿日：2007/12/08(土)
13:19:22.85 ID:KVcdHaKrO

～したいと思うことで強力な自己暗示云々ってかいてあるじゃん
逆に考えるんだ、「夢だって気付いたら嫌だなー」「あんまり長居したくないなー」みたいに
それにより肯定的な暗示がかかりいけるわけだ！やほーい！

【ブランコ法】

81 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします[sage] 投稿日：2006/06/06(火)
13:55:22.06 ID:EiJztJJY0

昨日試してかなり効果アリと思われた方法をば。

まず、心身ともにリラックス。どっか緊張してるトコがあったらそこに意識もってって緊張をほぐす。

よくわからない人は足のつま先からアタマの天辺まで順番に意識してリラックスの後、呼吸する度にどんどんリラックスしていくとイメージ。

全身くまなくリラックスしたら、自分がブランコに乗ってるところをイメージ。

前後に揺られながら弧を描いてる様子をイメージするんだ。

この時、頭の天辺と鼻の先に意識を集中。近所の公園に行って一回ブランコ乗ってくるのもいいかもな。一人でいったらかなり痛い人だが。

んで、徐々にブランコを激しく揺らし、大きく弧を描く様をイメージ。

より高くより大きくブランコが一回転する感覚がするまで続ける。

完全に円を描く手前の弧の最高点で手を離して飛んで池。

その時、お前はもう離脱している。

84 名前：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします[] 投稿日：2006/06/06(火) 14:07:31.97
ID:EiJztJJY0

ついでに補足。

ブランコに乗ってるときの事をなるべく細かくイメージすること。

ブランコ漕ぐ足の動きとか重心の移動とか、視界が地面から空になる過程にある景色とか。

300 名前：81[] 投稿日：2006/06/07(水) 02:21:56.99 ID:m4n081gV0
ブランコ法書いたものだが。

もう一個、有効そうなイメージを見つけた。

自分が渦のまわりを回っているイメージ。

円錐型の上昇気流みたいな渦ね。

その中心に近づいたり離れたりしながら回ってる。

ついには渦の中心に巻き込まれ弾き飛ばされる。

その時、おまえはもう離脱している。

どうだろう？ブランコとよく似ているが、イメージしやすい方法でやってみてくれ。
俺は回転のイメージがよくあってるみたいだ。

PpwrImJ20氏のイメージ方法

主に1氏の「自分の1メートル上に自分が向かい合わせでいるような想像（自分視点）」
解釈の仕方によって変わるが、 に有効と思われるものを載せておく。

基本

寝ている自分が、浮かんでいる自分のもう一つの体を眺めているイメージ。
意識を移したら、浮かんでいる自分視点に切り替える(替わる)

最初から浮かんでいる自分視点もあり

55：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/05/21(日) 18:29:40.46 ID:jl674rpg0
自分視点ってイメージしてる体から寝てる自分を見下ろすって意味だったのか。
今までずっと寝てる自分からイメージしてる体を見るのかと思ってた

65：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/05/21(日) 18:53:56.29 ID:50uDMni/0
今日はじめてでまだ殆ど何の変化もないわけだが(まあ朝と夕方にやっただけだし近くには電
車通ってるし)

なんか面白い事に気づいたよ

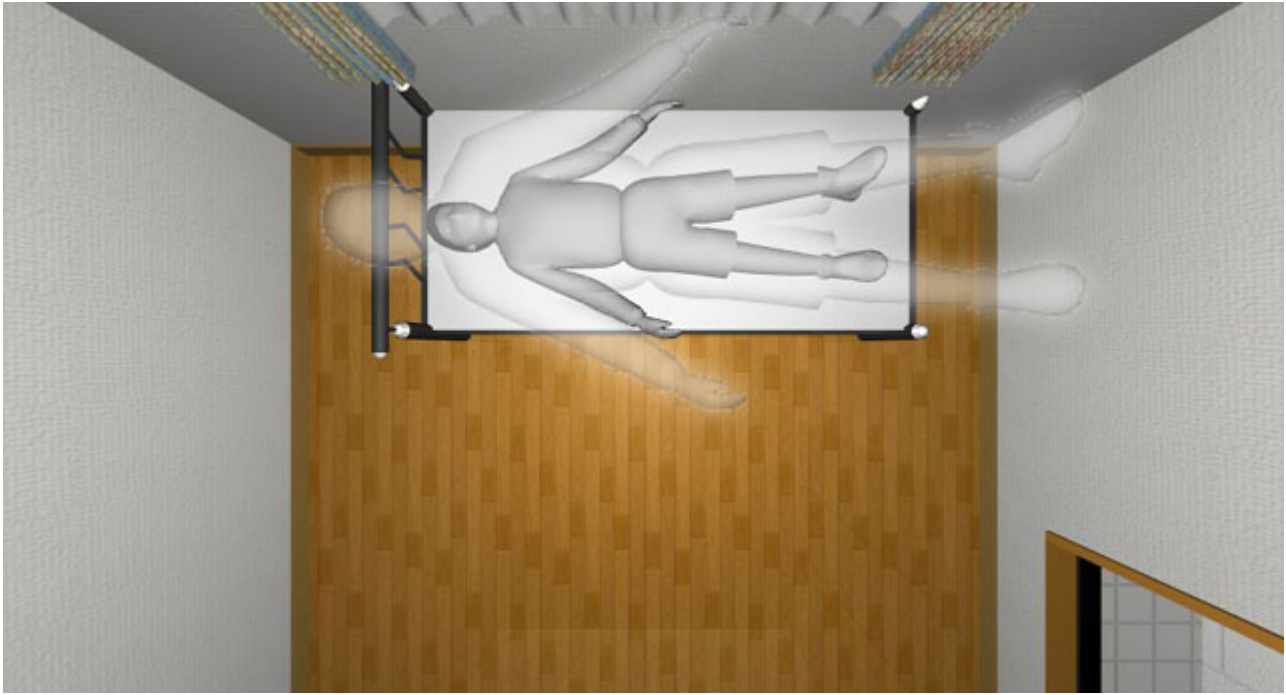
上から自分の姿見てるのをずっと想像してるより

今自分は浮いて実は上に行行って自分の姿を見下ろしてるって考えたら妙に集中できたし
本当に浮いてる(浮いてるってか逆立ちしてるような)感じがした

よく説明できないけどこれもいいのかな？本体を上を持っててるように想像してるけど
説明不足でスマソ

1氏の言っているイメージ法をCGにしたもの。





【暗転法】

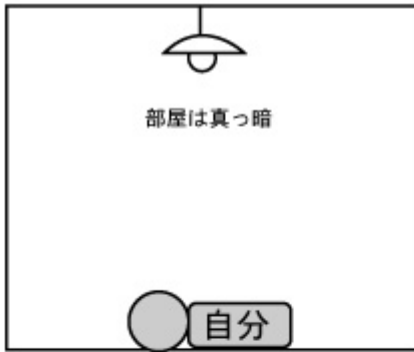
他の技と複合させてリダツ率うp

まず部屋を明るくして仰向けで寝る、頭を布団から出しておく
賑やかな双子、静かめな双子を作っておき、賑やか(10分以上の長さ) 静かの順でセットしておく
賑やかな双子を聞く(出来るだけ寝にくい音楽、リラックスとは無縁なもの)
ここで軽く妄想しておく(音楽とかアニメとか食事とか何でもいい簡単に妄想できるもの)
そして賑やかな双子が終わって静かな双子になったら目を開けずに寝返りをうって
布団を被って丸まって胎児ポーズ
ここで全力で妄想(目の前に映像があると思込む、または従来イメージ法でも可)
あとは他の方法と同じ

初めから真っ暗な状態でイメージするよりも幻覚を見やすい

これに二度寝法とか複合させると最強
直で名倉にワープして気づかなかったほどだ
双子無しでも多分効果あるんじゃないかな
肝は、リダツ挑戦中に明るい 暗い、騒がしい 静かのように急激な変化をさせること
これで直前の残像(残音)が残りやすくそれを足がかりに妄想力うpもしくは幻覚発生

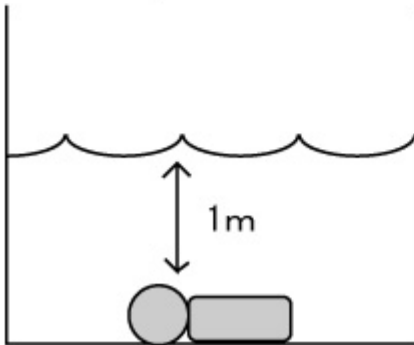
250氏の離脱の仕方(図解)



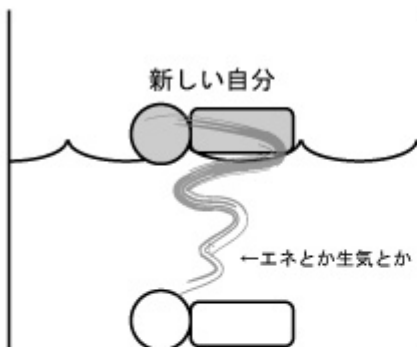
1. 電気を消し真っ暗にして寝る。
寝るってのは横になるって
リラックスするってことね。
こっから絶対目は開けない。



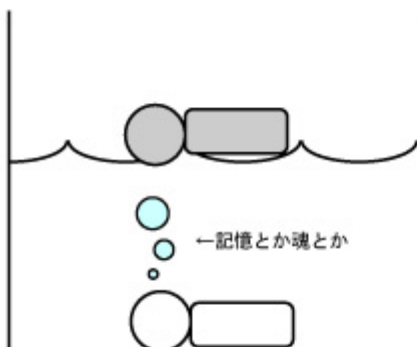
2. 目を瞑り部屋の天井を無くす
イメージをする。
ドア、窓も忘れてふたのない
箱の中にいる感じで。
2段ベッドとかだと
どうしても天井意識しちゃう。



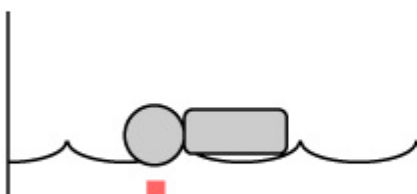
3. 自分より1mくらい上まで水を
張るイメージ。
実際は波立てないで。
息はしてよ。



4. 水面に新しい自分を浮かべ
鼻からエネルギーを水中に溶かし
そっちに送るイメージ。
ブラッド+のリクってマジで死んだのかな
とか余計なことは考えない。



5. 体の力をそっちに移せたら
次は魂とか意識をそっちに
泡にして移す。
古いマジンガーから新しいマジンガーに
パイルダーONする感じ。



6. 全部移せたら水面から底にいる
自分を眺める感じ。
あとは金縛り任せ。