

離脱メモ

各自スレで気になった情報等をスクラップしましょう
有益な情報と思ったらどこかに組み込み等よろ

催眠まとめ（仮）

1. 催眠について

催眠音声は、変性意識へ誘導する音声なので離脱に応用可能である
被暗示性が高いならば、下手に双子を聞くよりも、遥かに効果が高い

導入部分はどれも似たようなもので、基本構成は
気持ちを解きほぐす 体をリラックスさせる 意識を落とさせる
となっており、自律訓練などとほぼ同じ仕組みになっている

その他に、被暗示性を高めるための工夫が盛り込まれていたり
催眠の目的を達成するための暗示が盛り込まれていたりする

2. 変性意識に誘導されるコツ

- リラックスして気構えない
- 指示を聞きとるということを気にしすぎない
- 指示や暗示内容について深く考えず、常に自分の都合いい様に解釈する
- 指示や暗示が良く解らなかつたり、嬉しくない暗示はスルー
- 無理に自分をコントロールしようとせず、心を開いて暗示や指示を自然に受け入れる
- トランス状態の深さや暗示通りになっているかを気にかけない

3. 離脱に応用

基本的に双子やオベパルスと同じ聴き方をすればよい
補助という認識で、訓練に用いるのも効果的

4. エロ対策

エロでない音声もあるが、主に催眠オナニーと呼ばれるものが使用されているため
エロ目的の暗示が多用されており、興奮して目的が逸れてしまう人もいる
興奮に慣れれば、そのまま離脱することもできるが、興奮しない方法もある

- 聞きたい暗示だけ、必要な暗示だけを受け入れ、他は聞き流すこと

これができると確信すれば自然とできるようになる
一通り聞いてスクリプトの内容がわかると心のスイッチのON/OFFが楽になる

- エロ部分を編集する

各種音声編集ソフトを使って部分的に削除
ヘミシンク音やおべぱるす音を被せる、または差し替えする

- いっそ逝けるなら逝ってしまう

逝ったあとの幸福感と満足感、脱力感が良い感じに作用して離脱できる
できれば、ウェットではなくドライ、つまり手淫と射精なしで逝けるなら、逝ってしまうのがお
勧め

5. よくある質問

暗示によって、精神や肉体に重大な被害が生じることはない
解除音声を聞かなくても平気だが、聞いた方が被暗示性は高まる
お勧めはない、というかスクリプトや声優さんとの相性は個人の好みなので、色々聞いて自分で試すのがいい

二度寝、中途覚醒まとめ（仮）

【原理】

離脱はレム睡眠に近い時に起こる

入眠時はレム睡眠が極端に短いために寝落ちしやすい（下図参照）

そこで、一度寝入ってノンレム睡眠をやり過ごし、長期レム睡眠時に覚醒して離脱しようという方法



【方法】

ノンレム睡眠から、レム睡眠に移るときに目覚める
体温を調節するために、小一時間程度、起きたままにする
この間、何をしてもいいが、激しい運動や食事は×
その後、離脱する

【知識・コツ】

・ サイクル

- 入眠後、90分前後が一番初めの長期レム睡眠
- その後、約90分おきにレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返す

- 個人によって差があるので、計測できれば計測する（iphoneのアプリなど）

・ 体温

- 入眠直後は急激に体温が下がり、これは強い眠気、深い眠りを誘発する
- 睡眠中は低体温に保たれており、低体温時は代謝活性が低いためまどろみに落ちやすい

- 起床する時刻にむけて、徐々に体温があがり、体温が上がると目が覚める
 - 低体温時を狙いたいので、二回目か三回目のレム睡眠がお勧め
 - 一度覚醒したら、体温を少しあげ体を慣らすために、小一時間ほど起きる必要がある
 - 冷暖房などによる室温調整は、これに合わせないと離脱の妨げになる可能性がある

• 睡眠時間

- 必要とする長さより睡眠時間が長いと、レム睡眠が長くなる
- 必要とする長さより睡眠時間が少ないと、ノンレム睡眠が長くなる
- 個人の生活習慣によるが、平均6時間以下は睡眠不足、9時間以上は睡眠過多
 - 睡眠不足の場合は、昼間の仮眠によって、総合的な睡眠時間を調節するのも効果的
 - しかし、その場合、90分以上、つまり、睡眠の1サイクル以上を眠ると、夜間の寝入りが悪くなるため逆効果になる
 - 一度の仮眠で90分以上眠て、夜間の睡眠時間を削る場合は、完全な分眠となるため、二度寝には向かない

• 入眠/覚醒

- 初めにすばやく寝入り、レム睡眠時にスッキリ覚醒するためには、体温と規則正しい生活と食事が重要
 - 体温が下がるその落差が大きいと眠気も大きくなる
 - 睡眠前にストレッチやぬるま湯につかるなどして、体温を上げておくと効果的
 - 目に強い光を感じると、覚醒状態を維持しようと体内時計が調節される
 - 睡眠前には照明を暗くしておくと効果的
 - 体内時計を調節するために、起床時刻は固定し、起きたら朝日を浴び、朝食をきちんととると効果的
 - 血糖値を上げると、それを下げようとする働きで眠くなる
 - 夕食では炭水化物をきちんととると効果的、ただし、睡眠の数時間前でなければならぬ
 - メラトニン合成の原料であるトリプトファンを摂取すると効果的
 - トリプトファン含有量が多いのは、たんぱく質

• その他

- 昼寝でも同様のことは可能
 - 不規則な生活を送っている人には、二度寝法は向かない可能性がある
 - 一方で、脳が休息を欲し意識が簡単に落ち、突然レム睡眠に入ることがある
 - そのため、寝不足の人は二度寝よりも、昼寝などの短時間の仮眠、入眠時や出眠時の離脱が向いている可能性が高い
-

感覚遮断、感覚想起について

離脱する過程での感覚遮断の重要性

変性状態に入るために、必要な要素の一つが感覚遮断
催眠の定番技術の一部でもあり、その有効性は臨床レベルで実証されている
また、感覚遮断を誘導する補助装置として[アイソレーションタンク](#)などが開発されており、心理療法の現場などで実際に使用されている

感覚遮断の効能

人の感覚、知覚、認知の流れは、おおざっぱに以下の通り

- 特定の感覚器で受容した信号は、脳の特定部位へ送られ、一次情報処理され（感覚）
- その後、複数の部位へと送られ、他の一次情報と統合され、その実体を把握され（知覚）
- さらに記憶や情動と関連づけられ、経験から作り上げられた意味内容を判断する（認知）

通常は意識せずとも、感覚器からの一定の信号が脳へ送り続けられているため、感覚-知覚の対応が正しく行われている

しかし、感覚そのものが絞られ、強い信号である一次情報を持たないまま知覚処理が行われるとそのほかの情報源からの影響がより強く出やすくなり、また、欠損した情報を記憶から補完しようとするため

イレギュラーな処理が行われた結果として、錯覚や幻覚といったものが生じるのだと考えられている

また、感覚遮断には一部感覚を強化する効果があると考えられている

知覚されるその他の感覚を絞ることで、特定の刺激が全知覚においてより支配的になるためだ

感覚想起とは何か

記憶から感覚を引っ張り出してきて疑似的に知覚すること
これは感覚遮断と切っても切り離せない

感覚を遮断をしただけでは、意図した錯覚や幻覚は起こらない

それどころか、軸となる信号が長時間なければ、知覚そのものが遮断されてしまうことになる
知覚までが遮断されては、寝てしまっているのと同義になってしまう

そこで一次情報に変わる軸として、記憶によって感覚を想起し、情報を補完することで知覚を活かしておき、

さらにトランス状態に入ること、意図的に望んだ感覚に近い幻覚を体験することができるようになる

受動集中と相性が良いので、感覚想起と合わせて使うとよい

人の感覚について

感覚には様々なもの（[ヒトの感覚5分類](#)）がある

何が遮断され、何が想起されるのかによって、感じる幻覚 = 前兆に違いがでる
前兆と感覚の対応例は以下の通り

体性感覚：幻触、鳥肌感

内臓感覚：無呼吸感

視覚：幻視

聴覚：幻聴

味覚：（報告例なし）

嗅覚：（報告例なし）

平衡覚：回転、落下

固有感覚：身体感覚の伸縮

前兆は必ずしも感覚と一対一対応ではなく、複合的に起こるものがほとんど
代表的なものに、振動、金縛り、幻体、抜ける感覚などがある

感覚遮断、感覚想起の手段

具体的には離脱法まとめを参照

感覚遮断には、自律訓練などの催眠暗示や、睡眠に工程入るといった基本の離脱法にあるものの他にも

刺激によって感覚遮断された状態を数十分維持することで、大小様々な錯覚や幻覚が起こると言われており、例えば

- 単調な信号の繰り返しによる順応による感覚遮断
 - 音声（ヘミシンク、おべばるす）
 - 運動（腹式呼吸、ヨガ、単純作業の連続）
 - 視覚（高速道路の運転、ゲーム）
- 自己防衛のための麻酔作用による感覚遮断
 - 肉体ストレス（徹夜、断食、オナ禁、肉体損傷）
 - 精神ストレス（鬱になるような外界刺激全般）

などでも起こりうる

感覚想起については、イメージする、シミュレーションするというのが最も簡単で確実
視覚による誘導、聴覚による誘導、体性感覚による誘導、どれも有効でローリングや心像入身と相性が良い

ちなみに主に言語による誘導を行うものが催眠であり、性刺激に特化すると催眠オナニーとなる

自己暗示の方法

モチベうpから、具体的な後催眠暗示まで応用は様々

1. 暗示内容を決める

目標は明確に、一つに決める。

そのために必要な具体的な暗示内容を考える。

暗示はかかりたい、暗示がかかっていることが嬉しい内容にする。

不可能だと思っていること、論理的に実行不能なことは避ける。

2. 暗示を文章化してみる

短文を重ねたスマートな文章にする。韻を踏む、同じ表現を繰り返すと効果うp。

肯定的な言葉で、肯定的な内容を、肯定形の文章にする。

現在形にする。将来実現することではなく、既実現している、まさに今実行するという内容にする。

内容はできるだけ具体的かつ詳細にする。暗示を適用する実際の場面を考えると良い。

「もっと」「今より」「さらに」などの、到達地点に終わりが無い言葉は使わない。

「I can」「I have」の意味内容で始まる内容は避ける。「I am」「I do」にする。

自信たっぷり、とにかく前向きになるように作るほど効果うp。

3. 催眠状態に入る

暗示をかける前に、催眠状態に入ること。
自律訓練が簡単確実。
短時間の瞑想などでもよい。
いつも離脱するときを使う集中法でもいい。
日常的に繰り返し使うと効果うpなので、呼吸法や筋弛緩法を習得すると楽。
その場合も、どんなに浅くてもいいので催眠状態に入ること。
気持ちよくリラックスできたら暗示に入る。

4. 暗示をかける

文章化した暗示を十数回繰り返す。
イメージを結びつけると効果うp。
感情を結びつけると効果うp。
気分が良い、気持ち良い、楽しい、嬉しいなど。
そのまま睡眠するのでなければ、消去運動も忘れずに。

本スレから受動的集中の説明らしきものを部分抜粋

ただ何も考えずに観察すればいいんだよ
対象に働きかけたり、眺めた結果にリアクションをとらないで
ただ、ぼーっと対象を馬鹿みたいにただ感じ続けるだけ
でも、単なる受動だと、普通はほっとくと意識から外れちゃうよね
それを観察し続けるように注意するから「受動」+「集中」で受動的集中

観察対象からの入力が途切れたなら、途切れたまま観察し続けるのが受動的集中
入力を途切れさせないように観察対象に信号を促してしまうのは能動的集中

モチベを上げると、受動的集中が楽にできるようになる
ほどほどに楽しいこと興味があること気持ちいいことだと
観察を持続させるのに意思の力がほとんどいらぬ
だから楽しい思いをしていると、受動するだけで受動的集中が成立する

作曲法

今まで色々な方法を使ってきて、ダメだったが、今回金縛りまで行けたので報告しておく

手順

- 1:布団に入って寝る(仰向け)手の位置とか足の位置とかはどうでも良くて、膝は立ててもいいし腕は布団から出して布団の上に載せてしまっても良い
- 2:好きな曲を脳内で再生する
- 3:適当なところまで再生したらオリジナルの展開に入る(即興でどんどん先を作っていく)
- 4:集中すると想像力が活発になるようで、展開が次々と浮かび、自然と曲が先に進むようになる
(この時思いついた曲を残せないのはとても勿体無いと感じるかも知れないが、とても覚えていられるよ)
- 5:もうここまで来ると楽器の音色も鮮明になり、メロディー以外のパートもはっきりとしてきて、勝手に脳内で作られる曲を聞いている感じになる
- 6:無意識の内に、頭の中に色々な考えが浮かんだり、映像が見えたりしているらしい。この時は意識が飛んでいるように感じるかも知れない。脳内で流れている音楽は考えや映像などの想像と混ざって、よく分からなくなる。
というより、知らない間に音楽は消えている。しかし、その移り変わりは感じることは出来ない、
と言った感じ。

yes

わからない.

no

no

コントロールできた？

なら夢だろ

リアリティはあった？

yes

yes

no

no

続性はあった？

体から抜ける感覚はあった？

覚醒時から意識の連

わからない

わからない

わからない

yes/no

no

yes

病院逃げ

もしかして、寝落ちした？

214 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。 : 2007/12/25(火) 19:12:17.05

ID:mRCSIJsY0

ジョジョ読者だったらワムウのケツが無限に部屋を動いてる妄想するといييよ
尻砂嵐！とか もう怖いもの無くなるから

どうしても離脱(霊的なもの)に恐怖があって挑戦できない人に捧げる

802 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 : 2007/11/04(日)

14:47:48.83 ID:Ne5zo4LT0

46 : VIPがお送り。 : 2007/11/03(土) 18:21:06.78 ID:NSkw5gtt0

【7:46】メリーさんからの着信で起床。「家の前にいる」等とほざいてやがる。おかげで寝起きが悪い。

【8:02】朝食で使った油の容器にゴキブリが入ってた。気にせず捨てた。今まで気づかなかったことに腹が立つ。

【8:36】出勤。ダルい。家を出る時に電話が鳴る。うるせえシカトだ。

【9:07】車で走っていると、後ろからババアがダッシュで追いかけてくる。アクセル全開で振り切る。アクビが出た。

【9:30】デスクに向かっている。下を見ると白い手がオレの足をつかんでいる。振りほどき蹴りを入れる。大人しくなった。

【10:39】窓際に立ち空を眺めていると、女が落ちてきて目が合った。この不細工が。
【12:24】交差点を歩いてて、すれ違う時に男が「よくわかったな」と言ってきた。黙れ池沼。
【14:26】携帯に着信記録16件。かけてみる。「わたしメリーさ・・・」「伊藤君ちょっと外回り頼めるかい?」「うっす。」
【16:12】外回りをしているとマスクをした女が声をかけてきた。「わたしきれい?」右ストレートをいれる。うづくまったまま動こうとしない。こっちは急いでるんだよ。
【17:30】公衆便所に行くと人形が落ちている。「わたしリカちゃん。呪われているの」うるせえ黙れ。
【20:32】車で走行中、バックミラーを覗くと上半身だけの女がついてきている。急ブレーキをかけてバンパーにぶつける。もう着いてこないようだ。
【21:25】帰宅、着信記録が49件。またアイツか。削除。
【21:42】ベッドの下に男がいたのでボコって追い出した。大の男が泣くな。
【22:10】メリーさんからの電話に出る。「わたしメリーさん、今あなたの後ろにいるの」後ろは壁だ。
【23:34】着信がしつこく鳴り響く。電話線を抜いた。
【23:58】電話線抜いたのにまだ鳴り響く。壊れているようだ。とりあえずぶっ壊す。
【0:25】就寝。今日一日でかなり疲れた。外から窓をたたく池沼がいる。汚れるからやめろ。中指を立てて見せる。日本はいつからこんなに狂ったんだろう。
【2:40】急に目が覚める。金縛りのようだ。長い髪の女が天井にへばりついて恨めしそうにこっちを見つめている。だが睡魔には勝てない。

これ読んだら霊に対する恐怖なんてなくなった

上の亜種

【7:46】メリーさんからの着信で起床。「家の前にいる」等と言う。可愛い声なおかげで朝立ちが凄い。
【8:02】ローション代わりに使った油の容器にゴキブリが入ってた。捨てるし最後だから中にたんまり吐き出した。
【8:36】出勤。抜き過ぎてダルい。家を出るときに電話が鳴る。とりあえずまた抜いとく。
【9:07】車で走っていると、後ろからババアがダッシュで追いかけてくる。乳が揺れてた。カウパーが出た。
【9:30】デスクに向かっている。下を見ると白い手がオレの足をつかんでいる。ふりほどきチンコ握らせる。大人しくなった。
【10:39】窓際に立ち空を眺めていると、女が落ちてきて目があつた。可愛かった。トイレに直行した。
【12:24】交差点を歩いてて、すれ違う時に男が「よくわかったな」と言ってきた。黙れ阿部。
【14:26】携帯に着信記録16件。かけてみる。「ハアハアメリーさん今はどんなパンツ...プチッ...ツーツーツー」
【16:12】外回りをしているとマスクをした女が声をかけてきた。「わたしきれい?」「ああ、綺麗だよ。何よりも目が綺麗だね」。真っ赤になり動こうとしない。可愛くて勃起した。
【17:30】公衆便所に行くと人形が落ちている。「わたしリカちゃん。呪われてるの」ぶっかけた
【20:32】車で走行中、バックミラーを覗くと上半身だけの女がついてきている。車を止め口を犯した。もう着いて来ないようだ。
【21:25】帰宅、着信履歴が49件。またアイツか。可愛い奴め。
【21:42】ベッドの下に男がいたのでうほって追い出した。大の男が泣くな。
【22:10】メリーさんからの電話に出る。「わたしメリーさん、今アナタの後ろにいるの」後ろにアナルを突き出した。
【23:34】着信がなくなった。
【0:12】就寝。今日一日でかなり抜いた。
【2:40】急に目が覚める。長い髪の女が天井にへばりついて恨めしそうに...天井から引き摺り下ろし犯した。
【3:20】猿夢だ。しかし俺は夢の中では無敵だ。猿相手でも犯す。

残像トレーニングというものがあってな、(r y

四つの黒点を一分間じーっと見て目を瞑ると残像が写る。
やればやるほど集中力が上昇。イメージ力も上昇。ガンガンズイズイ (r y
飽きたらペイントでいろいろアレンジ。

<http://www13.atwiki.jp/ridatu?cmd=upload&act=open&pageid=84&file=zanzou.png>

オレンジカード <http://www13.atwiki.jp/ridatu?cmd=upload&act=open&pageid=235&file=orange.png>
これをSDカードに入れてコンビニのコピー機で30円で印刷すればお k

547 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：2007/05/04(金)

06:16:59.70 ID:n3mOU2Bp0

画像が焼きついている状態は離脱のチャンスだよ。
そのイメージを消さないように集中して覚醒度を落としていけば簡単に離脱できる。残像法に近いな。

ちなみに残像法とは のような画像の胸の黒い所を 1 分程見続けて、目を閉じて残像を維持する方法。

これを選手にやらせて甲子園準優勝したチームとかもあるから離脱関係なく集中力高めるのに有効な方法だよ。

(gthm注意) http://www.ironman-japan.com/new/contest/2003olympia/01/photo_1/09.jpg

エネルギー変換箱

<http://blog.livedoor.jp/hemisync1/archives/50683999.html>

ケン氏のお墨付き

二度寝法メモ

270 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：2010/08/19(木) 00:35:34.7
1時に寝たら何時にノンレムになるのか誰か教えてくれ

275 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：2010/08/19(木) 00:39:19.7
>>270

確か90分でノンレム、レムが入れ替わる、つまり、

1:00~2:30ノンレム

2:30~4:00レム

4:00~5:30ノンレム がねらい目！！

五時くらいにアラームセットしたらどうかな]

名倉セックス考察

155 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：2010/08/26(木) 01:09:46.02 ID
名倉での快感って性感帯を刺激すると脳に電気情報が届いて・・・

じゃなくて直接脳内物質が出るかどうかみたいな感じだよ

だから挿入したところで気持良くなるかはわからんし

逆に抱き合ってるだけでも渡辺の絶頂の1万倍くらいの快感が来る時もある

158 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：2010/08/26(木) 01:30:52.7
>>155

ちょっと勘違いしてると思う

基本的に快樂というのは脳で感じている

その点で渡辺だとか名倉だとかで違いはない

絶頂は同じ絶頂

絶頂に至るまでの過程と継続時間による違いはある

男性では、継続時間がごく短く、肉体的な反応と動機しているため
絶頂 = 射精 = 渡辺の快樂であると勘違いしがちだけど、
それは経験の浅さからくる間違い

159 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：2010/08/26(木) 01:38:34.75 ID
>>158

それは嫌というほど分かってるけど要はこういうことをミダンツアーに伝えたかった

それ以外の愛(?)を感じる行為 = この部分がダイレクトに強くなるよ

性感帯を刺激 電気信号届く 脳で快感が生じる

~~~~~  
この部分は物理法則の部分だから名倉でも同じとは限らないよ

161 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：2010/08/26(木) 02:15:04.69 ID  
変態は粘膜を刺激しなくても快感を得ることができるよ

セックスでもオナニーでも粘膜の刺激だけでは説明がつかない快感があるように  
要は認知の状態の問題で、起きているときでも眠っているときでも強い変性意識状態になることはできる

現実での性行為に対する期待水準が低い場合は特に、  
現実じゃないから何でもできる名倉の方が気持ちいい体験ができるということになりやすいかもしれない

まとめると相性のいい相手を名倉で見つけて(数をこなす)  
オナ禁2週間後という設定で現実では絶対にできない性的に興奮する状況でセックスしたら  
名倉の方が気持ちがいい体験ができるということになるかもしれない

162 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：2010/08/26(木) 02:20:07.45 ID  
これはあくまで自分の感覚だけど、多分セックスは上の例みたいなのを目指すにはむしろ邪魔だと思うな

なんつうか、ダイレクトな性行為には一切ノータッチで  
あのたまらなく好きって感情(愛?)をダイレクトに求めた方が良い感じがするんだなあ

178 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：2010/08/26(木) 12:58:03.21 ID  
>>161

興奮が終わると虚脱して嘔吐を催してしまうような高揚感の名倉では味わえない  
なぜなら、興奮がある閾値を超えると、交感神経優位になりどうしたって覚醒してしまうから

名倉万能論、名倉上位論がまことしやかに囁かれているけれども、何度か離脱して、現実との性質の違いを  
名倉には名倉なりの限界があることを知らないと、名倉を満喫するときのストレスになったり、長期滞在  
肉体の神経制御を超えて離脱できる仙人のような人なら、限界を超えても長期離脱できるんだろうけど普

>>162

そうだね

気持ち良さっていうのは色々な要素があるから、オーガズムと単純な性愛感情だけが性快樂じゃなけど、  
名倉に向いているのは、薬で言えば、抑制剤や幻覚剤様の快樂にどうしてもなってしまう  
上に一つの例として書いたけど、興奮剤様の快樂を追及する場としては向いてない

結論としては、何を至上の快樂とするのかは人によって違うので、現実との快樂に優劣はつけられないけど  
名倉で極められない快樂はいくつもあるので、>>137にとって名倉での性行為では望んだものが得られない

まとめ

- 名倉での気持ち良さは、渡辺と発生機構が微妙に異なる
- 名倉での気持ち良さは、肉体刺激に必ずしも依存する必要はない
- 変性意識のときには、快樂を強く感じやすい傾向がある
- 名倉での興奮には、肉体の睡眠生理上の限界がある
- 快樂には、色々な方向性があり、個人の好みも当然異なる

過剰な興奮をとまなわない気持ち良さやオルガズムなら強いものが得られる

•