

【ハンドル名】ごみ gomi2DPSs6

【パートナー・ガイド】多分いない。

前にシャー専用ザクっぼいのに引っこ抜かれたことならある

ザクは帰って肩に乗っかっていた少年が残ったのでザクはその子のただのお友達かも

以来会っていない。楽体掲示板 No.8262

【練習期間】無し

初離脱は楽体を読んだ後に学校の保健室で寝てたら金縛りになったのでやってみたらできたみたい

な。楽体掲示板 No.7961

最近まとめを見て再開しはじめました

【離脱回数/頻度】回数は覚えてないけど何十回はしてる。

百はいかないと思う

最近は月に数回(週一以上)

良い時は連日

ならない時は全然ならない

金縛りはよくなる方だと思われ

【離脱方法】最近よく金縛りになる方法

仰向けで眼瞑る

体に違和感があったら違和感対処(例えば腰に物が当たって寝難い等)

体をリラックスさせるために自律訓練(自分は勝手になるようになったので、なるまで待ち)

体の感覚が薄れてきたら、適当に想像(映画を見てる感じ)

気がつくと金縛りが来る状態(一度体験すれば多分分かるはず)

後は金縛りがくるまで待ってなったらリダンツ

もう1つ方法。体にもいいのでコレ推奨

運動でクタクタになる(足が棒になっていて、すぐ眠れるような状態)

横になる(眼は開けた状態)

疲れて眼が閉じてくるはずなので、閉じたら開くを繰り返す(簡単に言うとうつらうつら状態、

ならないようならもっと疲れなさい)

そのうち眼を開くのも限界になるので寝ないように注意していると金縛りになる

以上、なるかどうかは貴方次第m9(・_・)

【集中時間】なる時は目をつぶって数分

ならない時は一時間~二時間

【滞在期間】気にしたこと無いので不明っす(;・_・)

というか向こうは時間流れてない感じだぁな。

【禁則事項】しない方がいいことなら、徹夜は体に悪いので控えましょう

【離脱前後の状態】

[精神面]前:寝たい

後:眠い

[肉体面]前:中々眠れない

後:すぐ寝れる

【双子】双子じゃないけど Third eye meditation で金縛りになったことならある

振動音に耳を傾けていたら体の振動に変わりましたとさ。個人的に低いのが好きです

【その他】楽体に書き込んでる時は若かった(・_>`)

あの文章は糞だorz

二日連続同じ時間帯(確か夜中の三時くらい)におっさんの声で「おい、起きろよ」と起こされた

ことがある 楽体掲示板 No.9281

周りが五月蠅くてできないとか言う人いるけどボクは騒がしい授業中に良くなるので頑張り次第

でできるかもですよ。

体の向きを気にする人がいますが、ボクは横、仰向け、うつ伏せ全て体験したので寝やすい体位でいいかと。