

# 姿勢

- 仰臥姿勢（仰向けに寝た姿勢）と単純イス姿勢（椅子に腰掛けた姿勢）、安楽イス姿勢（安楽椅子に腰掛けた姿勢）とがあるが、一般に、仰臥姿勢が一番やりやすい。
- 口元を開きぎみにして、歯と歯の間をゆるめる。
- 目の力を抜く、まず、目に強く力を入れ、それからゆるめる。あるいは、目を閉じたまま、眼球を上下に動かす。訓練中は目を閉じておく。

## 仰臥姿勢

- ふとん、ベッドの上で、仰向けに寝る。
- 肘、膝、手首の関節が自然に曲がるように、毛布、タオルなどを各部の下に差し入れて姿勢を調節する。膝の下に2つ折りにした座布団、肘や手首の下に折りたたんだバスタオルなどを置く。
- 枕は深く、首にかかるようにする。肩まではかけない。
- 両足を肩幅程度に開き、足先を扇形に開く。

## 単純イス姿勢

- 背もたれのない椅子を使うか、背もたれのある場合は寄りかからない。
- 両手は膝の上に置く。
- 両足は肩幅程度に開く。
- 膝から先は真下よりも少し前に出す。
- つま先、かかとをゆったりと床につける。

## 安楽イス姿勢

- 両腕は肘掛の上におく。小さい人は、大腿部の上においてもよい。
- つま先、かかと、ともに床につける。足置きを使用してもよい。

---

## 自律訓練法標準練習

練習は「積み上げ方式」で行いましょう。まず基礎段階をマスターしたら、次からは、訓練の度に、基礎段階を行ってから、第一段階の練習に入るようにします。同様に、第一段階をマスターした後は、基礎段階、第一段階と進んでから、第二段階の練習へと続けます。

**受動的集中が最も大切です。**

無理に集中するのではなく、ゆったりとした気持ちでただぼんやりと意識を向け、公式を繰り返し唱えるようにしましょう。

### 基礎段階 - 安静練習 - 「気持ち（とても）落ち着いている」

- 背筋を伸ばし、真正面を向いた状態で何度か深呼吸する。息を吐きながら、肩の力を抜く。首が前かがみになりすぎたり、肩が落ちて背骨が曲がりすぎないようにする。肩が真下にさが

るようにする。このとき、体のどこかに違和感を感じたら、適当にその部分をゆすってみたり、動かしてみる。

- 「気持ちが落ち着いている」または「気持ちが落ち着いている、気持ちがとても落ち着いている」と、言語公式を頭の中で繰り返す。気持ちの落ち着きというのは、主観的な自分の内面に過ぎないので、自分で落ち着いていると思えばよい。まだ落ち着いていないなどと否定的に考えない。落ち着けようとするのではなく、自然に落ち着くのを待つようにする。

## 第一段階 - 重感練習 - 「両腕両脚が重たい」

- まず、両腕両脚同時ではなく、利き腕だけの練習から始める。以降、右腕が利き腕の場合。
- まず、右手の指先に注意を向ける。指が膝などに触れている感覚や、曲がっている感覚などのような、注意を向ければ自然にわかる感覚を手がかりにすると、注意を向けるという感覚をつかみやすい。
- 注意を上に向けていく。手首、肘、肩などに意識を向けていき、指先から腕の付け根まで、腕全体に注意を向ける。
- 腕全体に注意を向けつつ、頭の中で、「右腕が重たい」、「気持ちが落ち着いている、右腕が重たい、右腕が重たい」と何度も自然に繰り返す。**重たくしようとするのではなく、右腕の感覚を興味深く眺めるような感じで「重たい」を繰り返す。**
- ある程度重たい感じがわかるようになったら、左腕にも注意を向け、「右腕が重くて、左腕も重たい」と進める。
- 同様に、両腕、右脚、左脚、両脚、と進め、最終的には、「気持ちがとても落ち着いている。両腕両脚が重たい」と進めていく。
- ときには、言語公式に、「筋肉がだらんとして重たい」、「筋肉がゆるんで、くつろいで重たい」といった言葉を付け加えてもよい。
- 重たい感覚が分からない場合は腕の上にバスタオルなどを乗せて実際に重くしてそれを感じるというのも一つの方法

## 第二段階 - 温感練習 - 「両腕両脚が温かい」

- 重感練習をすると、筋肉がゆるむことにより血流が良くなり、自然に手足が温かくなってくるので、この温かさを温感練習につなげる。
- 「右腕が温かい」、「気持ちが落ち着いている。右腕が重くて温かい」と繰り返す。
- 右腕が温かくなったら、左腕、両腕、両脚と同様に続ける。最終的には、「気持ちがとても落ち着いている。両腕が重くて温かい。そして両脚も重くて温かい」となります。
- 風呂や日向ぼっこの体験をイメージすると、温かさを感じやすくなります。
- 夏場は温感練習をとばしたほうがいいのかも知れませんが、温かさをちょっと確認する程度でかまいません。

## 第三段階 - 心臓調整練習 - 「心臓が静かに規則正しく打つ」

- 注意を左胸に向ける。心臓だけではなく、左胸全体に向ける。
- 「心臓が自然に静かに規則正しく脈打っている」という言葉を繰り返す。
- 「気持ちがとても落ち着いている、両腕両脚が重くて温かい、そして、心臓が自然に静かに規則正しく脈打っている」というふうに、前の感覚を残しながら、心臓調整練習をやっていく。
- ひとつひとつの拍動を感じ取れなくてもよい。
- 練習に入る前に胸に手を置き、心臓の動きを確認すると、感じ取りやすい。
- 心臓に障害がある人は、危険性があるので、心臓調整練習はとばし、温感練習から呼吸調整練習へと進むこと。

## 第四段階 - 呼吸調整練習 - 「自然に楽に息をしている」

- 体のある部分ではなく、呼吸活動そのもの、呼吸活動全体に注意を向ける。例えば、鼻から息が出入りしている感覚、腹部、胸部がふくらんだりひっこんだりしている感覚のような、呼吸活動に伴うからだの感覚に注意を向けながら、言語公式「自然に楽に息をしている」、「気持ちがとても落ち着いている、両腕両脚が重くて温かい、心臓が自然に静かに規則正しく脈打っている、そして、自然に楽に息をしている、楽に息をしている」を繰り返す。
- 心臓調整練習をとばした人は、呼吸調整練習を特に念入りにやること。
- 練習を続けていると、自然に腹式呼吸に変わります。

## 第五段階 - 腹部温感練習 - 「お腹が温かい」

- 練習を始める前に、右手の手のひらを、へその少し上あたりに乗せ、手のひらの温かさが、お腹に伝わっていく感じをつかむ。
- 練習中に手を乗せているほうがやりやすいという人は、そのようにやってもよい。
- 太陽神経叢という自律神経のかたまりがある、へその少し上、腹と背中ちょうど中間あたりに、こぶし大の領域を想定する。
- その領域に注意を向けながら、言語公式「お腹が温かい」、「気持ちがとても落ち着いている、両腕両脚が重くて温かい、心臓が自然に静かに規則正しく脈打っている、自然に楽に息をしている、そして、お腹が温かい、お腹が温かい」を繰り返す。
- 糖尿病の人は、事前に医師に相談すること。

## 第六段階 - 額部涼感練習 - 「額が気持ちよく涼しい」

- 注意を向ける範囲を広く、前頭部全体に向ける。
- あごの力が抜けたことを確認しながら行う。
- 言語公式「額が気持ちよく涼しい」、「気持ちがとても落ち着いている、両腕両脚が重くて温かい、心臓が自然に静かに規則正しく脈打っている、自然に楽に息をしている、お腹が温かい、そして、額が気持ちよく涼しい、額が涼しい」を繰り返す。このとき、涼しい風がそつと額の表面を吹きすぎていくようなイメージを描くとよい。
- これまでの練習と違い、はっきりと生理的変化が出るわけではない。温度が低下しても、せいぜい0.2～0.3度程度。

## 消去運動

- 自己催眠から醒め、日常の意識水準に戻るため、訓練の最後に消去運動を必ず行うこと。行わないと、普段の生活状態に支障をきたすことがあります。
- 就寝前に訓練を行った場合は、消去運動をせずに、そのまま眠ってしまってもよい。
- 消去運動も目を閉じたまま行う。
- まず、両手で握りこぶしをつくり、開いたり閉じたりを4～5回ゆっくり繰り返す。
- 両手を握ったまま、腕を4～5回、前後に強く曲げ伸ばしする。
- 背伸びをしながら2～3回深呼吸する。
- 最後に目を開ける。

## 参考

117 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：2008/07/16(水)  
14:01:49.93 ID:0b4sEqoD0

後もう一つ。

自律訓練法についてだが標準練習の他に特殊練習や黙想練習、  
時間感覚練習などがあることはご存知だろうか。

これらは離脱に大いに役立ちそうなのだが何故かまとめには載っていない。  
特に特殊練習は応用の幅が広く名倉に頻繁に行ける人にも有用になる。

そこでそれらの練習や自律訓練法のコツなどが記載されている  
ページを以下に挙げた。

またそれ以外にも離脱に応用できそうな情報が多く載っている。  
そのサイトには映像記憶など何やら胡散臭そうなものが多いが  
離脱のほうがよく胡散臭いので安心して見てもらいたい。

自律訓練法のやり方

<http://www.xn--v8jg5f6f494z95i461bgmzb.net/jiritsukunrenhou.html>

特殊練習の方法など

<http://www.xn--v8jg5f6f494z95i461bgmzb.net/jiritsukunrenhou2.html>

自律訓練法のコツなど

<http://www.xn--v8jg5f6f494z95i461bgmzb.net/bbsjiritsukunren.html>

<http://tensaininaru.fc2web.com/index.html>

イメージストリーミング

<http://www.xn--v8jg5f6f494z95i461bgmzb.net/bbsimagestreaming.html>

**本文はページを少しスクロールしないと出てこないから注意。**