

はじめに

金縛りからの抜け方と聞くとローリングが全てと思っている人が多いようであるが、実は金縛りからの抜け方はほぼ無限と言って良いほど存在する。そしてその方法も人によって向き不向きがある。このページでは、様々な金縛りからの抜け方を紹介する。ここに載っている方法を参考にして自分に合った方法を見つけて欲しい。

あくまでも試行錯誤や自分なりのアレンジが大切です。このページのレイアウトについて良い案があれば編集またはスレでの報告をお願いします。

新たな方法を見つけた方は のスレで報告をお願いします。
金縛りからの抜け方を研究するスレ

<http://jbbs.livedoor.jp/bbs/read.cgi/study/10119/1231431450/>

http://www003.upp.so-net.ne.jp/OOBE_DIARY/kanatai.html

より

【浮遊法】

「これは、ただ自分が軽くなって空中に浮かび上がることを念じるだけの、ごく単純な方法」
(ロバート.A.モンロー著「体外への旅」学研)

- なんの疑念もなくこのイメージを想起できる人はこの方法をファーストチョイスに。
- 想起できない人は身体が浮かび上がるという非常識を受け入れるだけの意識レベルの低下が必要。
- 「肉体感覚の残存」をあまり気にする必要がないので「いつ抜けるか」のタイミングを計る煩わしさが無い。

【イメージ式ローリング法】

「最適の振動状態で、仰向けの姿勢から寝返りを打つように身体を回転させる。

このとき手や足を使ってはいけない。

手足は動かさず、頭と肩を先に上半身をねじっていくような感じで、身体をゆっくり回転させるのである。

すると、抵抗や体重をまったく感じずに、身体が回転し始めるのを感じる（遊離し始めた証拠）。

こうして身体をゆっくりと180度回転させたら、つまり、仰向けの姿勢から俯向けの姿勢まで回転させたら、

そこで回転をストップさせる（そう念じれば回転は止まる）。

ついで、空中に浮かび上がることを念じる。

そうすれば、あなたは自分の肉体と向き合う姿勢で後ろ向きに浮かび上がる。」

(ロバート.A.モンロー著「体外への旅」学研)

- 浮遊法と同様にイメージ中心で「ゆっくりと」寝返る。

【パワー式ローリング法】

深く考えずに「ウリヤー」と唸るくらいの勢いで転がる。

イメージではなくまさに肉体を動かす感覚で寝返る。

- 肉体感覚が残っている（軽い金縛り）時にやると失敗しやすい。

肉体感覚が消失するのを待ってから一発勝負を掛けることを推奨。

- 他の方法に比べ肉体や運動が意識されるため成功しても覚醒度が上がりやすい手法である。
- 高度な瞑想を必要としないため初めての離脱で感覚を掴むのにおすすめ。

【脳天開放法】

脳天（または後頭部）から第二の身体を引っ張り出すイメージを強く持つ。

- いかにも「抜ける」というイメージが強調されているので予想以上に上手くいく。
- 「肉体」を動かすイメージは使わないので、リアルの肉体が動いてしまう心配はない。
- 受動ではなく能動的・積極的に仕掛けていくことが可能。

【転送法】

第二の体（人の形である必要はない）を予めイメージし、それに精神を移すようにイメージする。

- イメージする第二の体は眼前に浮かんでいる位置でも、どこか遠くでも問題ない。
- 実際の体を意識しない手法で瞑想との相性がよい。
- 受動的な方法なので、眠ってしまうことも多い。