

## 色々な離脱の仕方 3 (仮)

離脱まとめページが増えすぎて分かりにくくなっていたので、名称が特にないトピック、小ネタを別ページとして編集しました。気づいた点があれば各自編集してください。

### 離脱方法index

[数数え耳鳴り集中法](#)

[天井近すぎ法](#)

[瞼裏風景傍観法](#)

[明晰夢五感強化法](#)

[宇宙イメージ法](#)

[離脱したつもり法](#)

[小音量アラーム法](#)

[1億円持ってる妄想法](#)

[黒い箱振動法](#)

[地面引き込まれ法](#)

[これは夢だ法](#)

[徹夜電気つけっぱ法](#)

[インストール法](#)

[うつぶせ地球法](#)

[行動妄想法](#)

[無限扉法 \(インフィニティ・ゲート法\)](#)

[その他コツ等](#)

---

## 数数え耳鳴り集中法

18 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。 : 2007/05/22(火) 22:37:45.01 ID:8q5c95ya0

前スレ最後に出てたこの方法いいな。  
数数え法と耳鳴り集中法がうまくミックスされてる。かなり洗練されてる感じ。今日はこれで  
行ってみるか。

柔軟体操をして布団に入る。

呼吸に合わせて数を数える。

そうすると夢の断片がちらほらと見えてくる。見えた物に名前をつける。  
例えば木が見えたら【木】、銀様が見えたら【水銀燈】。曲が流れた場合は知ってる曲だったら  
【曲名】

知らない曲だった場合は歌詞を頭の中で口ずさんだりすればおk。

覚醒度がいい感じに下がってきてもう十分かな、と思ったら  
静かなときに聞こえる「シーン」の音に集中して音量を上げる。  
すると「シーン」が「キーン」変わってそのまま幻聴になる。同時に振動も来るのでローリング  
で離脱。

---

11 名前: すっごいすべるよ! 2KYhYQ2SOQ [sage] 投稿日: 2007/05/23(水) 09:12:43.70  
ID:ZyOGSqB/0

昨日寝る時に>>6を試してみた。

やる前にやったこと：肯定法とか風呂とかトイレとか水分補給とか唇と鼻の下にリップとか。

軽く柔軟体操して布団にはいる

レラックスして呼吸に合わせて数を数える（吸って吐いての1セットで1）

30ぐらいまで数えたあたりで瞼の裏にモヤっぼいの発生 それに意識を集中して白い玉  
みたいなのに

50ぐらいまで数えたあたりで「シーン」発動

数数えるのをやめて音に集中して「シーン」「キーン」に

キーンに意識を集中していると「キーン」の間に雑音（たぶん幻聴）が混じりだす

身体の一部が麻痺しはじめ、弱い振動がちょこちょこ発生する。

「キーン」って感じになる。雑音もはっきりわかる。

そのうち強い振動+世界が回る。抜けれそうな感じだったからぐるっとローリングで離脱成  
功

6とはちょっと違う感じになったな。>>6の みたいなのは一切出なかつた。

出たのは瞼の裏のもやとそれが進んだ感じのもやの白い玉が流れてるイメージだけ。

離脱への方法としては個人差もあるだろうが、かなり安定しているとおもう。

イメージ法苦手な人はまとめの>>1よりこっちのがいいかも。俺もこっちの方がやりやすかつた。

何より楽だ。天パーな人に感謝！

## 天井近すぎ法

268：さくにゃん(山口県)：2007/03/23(金) 13:44:05.17 ID:iOAnjHCq0

まず布団に仰向けに横になる。

そのまま目を閉じて、リラックス。

自分の1Mくらい上に、同じ姿勢で寝てる自分を想像する。

そして、幻の自分の中に入っていくのをイメージして、入ったつもりになる。

このとき、目の前に迫った天井を強くイメージする。(うわ、天井ちか！)

そして、横を向いて(脳内で)、部屋の壁のや家具位置が高いことを確認する。

ここ重要！

(寝る前に、あらかじめ、高い位置からみた部屋の景色を覚えておくといい。)

これで大体振動まではいく。

## 瞼裏風景傍観法

420：おにんにん【本スレ(r y)】 PONSwaAgZA：2007/01/10(水) 23:57:51.92 ID:vqtswM/90

必要な物は眠気。

授業中の眠気を思い出して欲しい。

日常生活に置いて眠気が来たら離脱出来ると信じてイイ。

挑戦前、成功例をのの一つをうpしたが、彼の言っている事が成功方法そのものだった。

眠い状態で目を閉じて暫らくすると風景(夢)が流れてくるだろ？

アレを『見てる』だけで良いんだ。

決して『寝る』のでは無く、流れてくる風景を傍観するだけなんだ。

暫らくしたら「ゴー」って来る。取り敢えず異変が来る。



# 離脱したつもり法

762 名前： .....AzUKI 投稿日： 2007/01/15(月) 18:46:55.95 ID:RhzkZ07y0  
私の導入したイメージ法について

## 自律訓練法

ただし1からやるのは面倒なので、虹色の光が全身に流れるイメージで済ませる。  
自分の場合はこれだけでかなり全身の緊張は解れる。  
なお、この虹色の光と言うのは、訓練の過程において自然に身についたものなので、  
これを真似するのはあまり推奨しません。  
やはり面倒でも手順を踏んだ方が良いと思います。

## 具体的イメージ

、大前提「今が離脱中あるいは明晰夢であるかの様な気持ちで望む」  
(明晰夢も離脱も経験が無い方は、通常の夢で代用)  
、あとは歩行訓練なり戦闘訓練なりの、自分が離脱中・明晰夢・夢で  
あまり上手く出来ない動作をイメージの中の自分で何回も繰り返す。  
効果

- ・ で練習した動作の質が離脱中・明晰夢・夢の中で上昇する
- ・ 他のイメージ法と同じく入眠時離脱の成功に繋がる

# 小音量アラーム法

521 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします [sage] 2006/05/21(日) 01:18:33.32  
ID:AQ8JGzLw0 New  
ああ、そう思い出した。  
眠りにつく時の幽体離脱とは別のやり方がある。

まず眠って、目覚まし時計を小音量でセットしておく。  
セット時間は就寝一時間後とかの、目を覚ますのがかなり困難な時間にする。  
数分で自動的に音が止む設定にできれば望ましい。  
これでうっすら目が覚めればしめたもの。幽体離脱直前に近い状態になる。  
後は体から抜けることに集中する。俺はローリングとかしてたな。

完全に自己流だけどなw w w w w w w w

# 1億円持ってる妄想法

16 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2006/05/21(日) 16:31:38.21  
ID:qsVWQW6c0

ちなみにこれやった

17 : 鑑定人組合 : 2006/05/13(土) 18:14:56 ID:oME/gSux0

## 俺流体脱法

677 : 本当にあった怖い名無し : 2005/10/27(木) 18:43:25 ID:D/4N6eAA0  
俺流・離脱のやり方  
<寝る時にやる場合>

睡眠の3時間ぐらい前から飲食しない。  
部屋の掃除と換気をして居心地いい空間を作る。  
風呂入って体をあつため布団に入る。  
歌声の入っていないリラックス系音楽のCDをかける。ボリュームは小さ目。  
ボーっと目を開けたまま静かに脳内妄想する。視覚意識したら×。  
焦点が合っていないってゆうあれに近い感じ。  
俺の場合、もし現金が1億あったらってのを想像して  
最後の0円になるまで脳内で1億円を使いきっていく。  
もし外国に旅行に行くとしても“ただ行く”だけじゃなくて実際家を出たところからスタートさせる。  
半分ぐらい金を使ったところで次第に脳内妄想が途切れ途切れになってくのが分かる。  
で、『俺今何やってたんだっけ?』ってゆう状態になる。  
そうなればあとはしめたもん。ボーと続けてると勝手に耳鳴りと振動がやってくる。  
ここだ!って時に思いっくそ体を起こせ。  
遊び回れ。  
<目覚めた直後にやる場合>  
意識がはっきりしてるようなら無理。なのであきらめる。  
ボーとしてたり夢から覚めた直後ならグッと体(意識体)を思いっくそ起き上がらせる。  
遊び回る。

## 黒い箱振動法

641 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：2006/05/23(火) 21:44:30.21  
ID:8cPh8Ow00

既出なら申し訳ないんだけどこんな方法もあるらしい

1. このサイトに行って体外離脱誘導脳波同調音おべばるすをダウンロードしてイヤホンで聞いてみてください。
2. じっと聞いて、聴いている途中で、幻視や幻聴を体験したり、一瞬意識を消失したりするようになれば、  
体外離脱の準備が整った証拠です。これでじゅんぴはできました。
3. まず黒い箱を自分の頭上にイメージします。
4. 黒い箱が自分に下りて来るとイメージします。
5. 黒い箱が大幅に揺れるのをイメージします。
6. 自分の体が黒い箱の動きと反対に動くことをイメージします。
7. 最後に、下りてきた箱をつかみ、自分が箱と一緒に上へ引き上げられるところをイメージします。

## 地面引き込まれ法

687 名前：1友 6jkqsa0nwg [] 投稿日：2006/12/20(水) 23:57:13.57 ID:JLUqoC1Y0  
自分が無数の手によって地面の中に引き込まれる想像をすればいいんです  
激しく怖いですが離脱はできます

696 名前：1友 6jkqsa0nwg [] 投稿日：2006/12/21(木) 00:01:06.95 ID:YPXbhkmX0  
怖さでビックリさせて覚醒する方法ですから  
普通の方法と真逆の方法ですね。  
しかし成功率はとても高いですよ  
思い切り怖がってくださいね、手は実際に幻覚として見えるようになりますから

714 名前：黒豆(三粒)[] 投稿日：2006/12/21(木) 00:08:59.34 ID:ddNiMILL0  
ゼルダ知ってる奴はフォルマスターを想像すればインダゴ

717 名前：書初め(点滴必要)[sage] 投稿日：2006/12/21(木) 00:10:18.08 ID:jcI3Qutt0  
つかハガレン知ってる奴は  
真理だかなんだかノ扉イメージすれば  
1友が言ってる条件に限りなく近づくくね？

724 名前：初夢(またバイトか)[] 投稿日：2006/12/21(木) 00:12:19.73 ID:RfFqBj0m0  
みんな

真理を見ようじゃないか

## これは夢だ法

160：以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします：2006/10/10(火) 22:06:00.15 ID:qEBJaitq0  
これは夢だこれは夢だ...ってつぶやきながら寝たら明晰夢見れた

## 徹夜電気つけっぱ法

54 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：2006/08/14(月) 03:34:00.71  
ID:9vU+i+dJ0  
有効な体脱法を見つけたが他の人に該当するかは不明

適当にカフェイン取って長時間起きてる状態（自分の場合は30時間連続くらい）で  
強烈な眠気が襲ってきたところで電灯を点けたまま寝ると  
9割くらいの確率で体脱フラグに入れる

57 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：2006/08/14(月) 03:38:53.42  
ID:9vU+i+dJ0  
ちなみにこの方法は明晰夢から体脱する人か  
出眠時に体脱する人専用ね  
イメージ法から入眠時に体脱する人には合わないと思う

## インストール法

対象物を見ながらイメージで回転させて残像と止めた状態のイメージを残します。  
物理とかのボールが落ちる残像付きの図とか想像してもらえばいいと思います。  
あなたは対象物（現実）とイメージ（幻想）どちらが見たいのですか？  
イメージを否定した人は、現実を受け入れ、幻想の門を自らの意思で閉じました。  
私は幻想が見たかったので『現実を否定しました』。  
イメージで消しゴムを作り出し、それで現実の対象物を消していきます。

さて、あなたは現実を否定しました。  
周りの空間も否定できるはずで、  
自分の部屋にいる時に身近な空間（私の場合コンビニの中でした）をインストールしましょう。

その空間を歩いてみましょう。コンビニを歩いているのと『同じ風景』が見えるはずで、  
この際、風景の色は白か透明でしょうか。  
風景でお弁当の棚を見ながらお弁当を取ってください。パンの棚を見ながらパンを取ってくださ

い。

この現象は行ったことのない場所、存在しないにさえ場所にも応用できます。  
アニメの場合、その場所をイメージできるシーン（違った角度や物が映ってるといいです）の切り抜きが1～3枚あれば、それらから自分の周りに切り抜きに映っている場所を自分の周りに展開できるはずで、この場合実際存在しない世界ですので、自分をアニメの場所にインストールするといった感じで呼んでます。  
実際そこに行ったことがあるかのように歩き回ることも可能です。

これら一連の現象を私は『空間展開能力』（もしくは仮想空間リンク能力）と呼んでいます。イメージが強いと空間書換能力と言っても過言ではありません。

現実の映像は比較的覚えやすいですが、アニメなどの2次元場合は自分をアニメの世界に存在させてキャラクターを立体的にしながら、『3次元空間的に』映像を覚えるとよりやりやすくなるかと思えます。

大分前のインストール法拾ってきた。

## うつぶせ地球法

921 名前：パートナーは和服美人 CIELxeuarE [] 投稿日：2006/12/25(月) 12:31:16.49  
ID:MMXxkP5e0

やあ

以前報告したもんだが、以前に比べて何となく自分の中での離脱方法が固まってきたので載せておく。

他の成功者の方法とは違う、オカルトオカルトしすぎているので人を選ぶかもしれないけども、何かの参考程度までに。

1) うつぶせに寝る。大地つか地球と合体して自分も地球と同じになってぐるぐる自転しているってイメージ。

そのうちぐるぐる廻りだす 俺の場合はこのまま入眠のタイミング見計らってジュー

930 名前：パートナーは和服美人 CIELxeuarE [] 投稿日：2006/12/25(月) 12:56:49.85  
ID:MMXxkP5e0

オカルトな世界には呼吸法というものがある。(理由は知らん)

まずは横になる(瞑想する時にも俺は取り入れているけども、この場合は座位な)

1 息を吸う。この時背中ないし地面から光があがってくる。そしてその光が体中を満たす。

2 息を吐く。この時に体を満たしている光が蒸発し、光の霧になっているのをイメージ。

これを、4秒息を吸う 4秒止める 4秒吐く 4秒吸うって呼吸とあわせる。

この呼吸は入眠時の穏やかな呼吸をイメージ。実際には余り拍数気にしなくてOK

暫く続けていると、自分がこの光の霧の上で浮いている感じ、ふわふわ感があるので

この時に普通に起きるのをイメージ。眠たくななくても感覚さえ来ればある程度自由に出来るので

俺は気に入っている。

Vipぽくない内容だけでも、何かの足しになればと思い投稿してみる。

## 行動妄想法

940 名前：ゴム pm4Rr1N8T6 [] 投稿日：2006/12/25(月) 13:36:29.28 ID:ADJQrIiI0  
まず自分が布団の上に立っているという妄想をする。  
そしてそのまま、何か行動に移してみる（という妄想をする）。  
とりあえずトイレに行ってみたりとか。  
行って帰ってきてみると、自分が「寝転がっている」という感覚が消えてくると思う。  
そのまま更にいろいろしてみる（妄想をする）。  
とりあえず俺は卓球をやっているので卓球を試してみるんだ。  
こころへんになると卓球台も対戦相手も自由に作れる。  
それを続けていると妄想の中の自分に5感が宿ってくる。  
そっからはもう何しても自由の離脱世界。

949 名前：ゴム pm4Rr1N8T6 [] 投稿日：2006/12/25(月) 13:53:41.22 ID:ADJQrIiI0  
あと、俺の方法ではポーズも呼吸法も必要ない。  
ただあんまり変な寝方だと離脱世界で身体が効かないこともある。  
もちろん布団も枕もOK。必要なのは「妄想力」だけ！

## 無限扉法（インフィニティ・ゲート法）

372 名前：パートナーが長門の人 M4A1E9NZDI [sage] 投稿日：2006/12/27(水) 17:12:14.58  
ID:RB/uiIaq0  
昨日自分をイメージする代わりに扉をイメージする方法を思いついたんだが...

以前あった真理の扉？に引きずり込まれるイメージではなく、  
扉を開ければまた扉がある...というようなイメージを作る。  
作り出した扉をひたすら開けていく。  
ついでに開けた扉の数を数えてもおk。

誰かやってみる奴はいないか？

378 名前：パートナーが長門の人 M4A1E9NZDI [] 投稿日：2006/12/27(水) 17:32:16.86  
ID:RB/uiIaq0  
具体的に...か  
扉を開ければまた扉がある...つまり扉が無限に連続して存在するイメージを作る  
そして扉を開いてひたすら先へ進んでいく...  
駄目だ、うまく纏められん。分かりりにくくてすまない(・・')

380 名前：おせち(5,000円)[sage] 投稿日：2006/12/27(水) 17:34:28.52 ID:YDmEN9br0  
どこまででもドアー

381 名前：パートナーが長門の人 M4A1E9NZDI [sage] 投稿日：2006/12/27(水) 17:36:42.25  
ID:RB/uiIaq0  
そのイメージで構わないと思う  
正直成功率は保障できない。

387 名前：パートナーが長門の人 M4A1E9NZDI [sage] 投稿日：2006/12/27(水) 18:00:07.93  
ID:RB/uiIaq0  
ついでに扉を開けた数も数えれば意識が落ちるのを防げる...と思う

無限の扉を開けているうちにそのうち名倉への扉も見つかるはずさ

---

# その他コツ等

寝る6時間前に昼寝して起きる

寝る3時間前には物を食わない

部屋を自分にとっての適温にする。

自分が一番リラックスできる環境をつくる

寝る。この時に手を組んで腹に置いて、目を閉じながら開けてる感じにして寝ないように妄想。手を組んでる感覚がなくなってすこしすると dkdk や息苦しいなどの前兆がでて、少しすると明晰夢か離脱できますよ。

---

## I. 下準備

- とりあえず浅い眠りを用意する。

二度寝でも昼寝でも昼寝したその夜に試すのもあり。

寝る前にコーヒー飲む人もいたな。

要はそのまますぐに深い眠りにつかないようにするのが大事。

- トイレに行ってくるように。

## II. 寝転んでみる

- 体に余り負担のかからない寝方で横たわる

寝返りしなくても良いような格好が理想的。

どうしても寝そうな人とかは膝を立てる密教式などを試す。(密教式については、関連サイト参照)

- 静かにしておく。

緊張はよくない。だる～ん、とリラックスするべし。

- そのまま寝ないように何かしら妄想しておく。

KOFの出場キャラを94年から思い出してみるとか素数を数えるとか

1氏の代行イメージ体への魂の転送とか二次元少女とのセクスとか。

III. 金縛りが来たら。

突然スイッチが入る。

いっぺん来た人はわかると思う。考えてたことがなんか霧散する感じ。

耳鳴りしてきた。

- 幻聴を聞くときがあるので動揺しない。



135 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2006/05/24(水) 18:03:47.18

ID:mLa4mYRe0

それとイメージ力ない、イメージ続けられないから離脱後も自由に動けないかも...って不安な人もしいたら全然そんなことないよ。

明晰夢体験してからやってみるといいかも。明晰夢の「何でもできる感」を離脱でも持ち続ける。それでいける。

とりあえず離脱の世界では限界作ったら負けだから。強い相手とかでも、いきなり倒せたりするし、召喚したキャラクターの構成も段々上手くなっていくのがわかるん。

変な世界だから飽きたらさ迷うだけでも楽しい。

---

781 : パートナがカービィの人 KoNa3ipacc : 2006/05/22(月) 18:16:49.91 ID:kjml26J0

ローリング(寝返り)は、中身を動かすついでに本体も動いちゃったよって事になるので実際に動いています。

動かないでイメージで寝返りするって方法もあるかもしれませんがこれは、また別の方法ですね

---

【飛びます】幽体離脱(体外離脱) part17

<http://hobby7.2ch.net/test/read.cgi/occult/1157990071/>

309 : 306 [sage] : 2006/10/13(金) 11:42:43 ID:Y951M7n60

想像するときのコツ、必ず目を閉じる。

最初は自分の上にもう一体人間があるとイメージ。

それに、浮き輪を膨らませるようにふうっと息を吹き込む。

吐く息にのっかって上の人間に乗り移ると思込む。

それを20回くらいやったら、

「乗り移れた、さっきまでの自分は下にある！」って、

自分の下にもう一体の自分を作るイメージ。

---