

色々な離脱法 4

さらに増えているので新しいものをこちらに。気づいた点があれば各自編集してください。

離脱方法index

[恋人ツナギ法](#)

[耳鳴り育成法](#)

[これ夢法](#)

[妄想会話法](#)

[おでこ集中法](#)

[鳥肌法](#)

[エヴァ法](#)

[うつらうつら法](#)

[脳内嫁法](#)

[起きたら動かない法](#)

[高速カウント法](#)

[直接体脱フリー法](#)

[卵光体法](#)

[ボッキング法](#)

恋人ツナギ法

128 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：2009/02/22(日) 18:51:29.99
ID:BwErj8jo0

【恋人ツナギ法】

これ俺が実際にやって金縛りまでいった方法ね
都市伝説的な感じで広まってるけど
それを利用してみた

やり方は

- 1.布団(ベッド)の上で仰向けになる
- 2.両手を恋人繋ぎ(指を絡ませるやつね)のように繋いで、みぞおちのところに置く
- 3.寝る

これだけ

この前テレビでやってて、半信半疑のままやったら金縛りになった
世間では幽霊を見る方法として伝わってるらしい
金縛りの最中はテレビのせいで恐怖心が半端なかったけど
なんにも見なかった
離脱挑戦前に解けてしまったし

騙されたと思ってやってみ

参考画像



耳鳴り育成法

410 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：2008/09/28(日) 02:16:53.87
ID:GellMlkz0 (PC)

耳鳴り育成法

まず普通に仰向けになって離脱するための体を作る、体の力を抜いたり呼吸法したりするあれだ

それが終わったらまず小さな耳鳴りを見つけるんだ

次にその小さなピー音に意識を置きつつ妄想開始、ここから耳鳴りを育成する作業に入る。妄想の内容はなんでもいい

とにかく一定の小さな音で聞こえるピー音を一瞬でもキーンという高い音に変えることができるれば1れべうp

こうして何度もピー音をキーン音に変える作業をしていけばそのうちキーン音が継続的に聞こえてくるようになる

そして最終的に離脱します

【補足】

- ここで言うキーン音とはとても高音で一瞬「うるさい」と感じれるくらいのもので
- 妄想する時は一つの物に絞らずにいろいろ変えた方がいいかもしれません、後自分で

いろいろ妄想をする時に場所や人物など設定すると思いますが、できるだけ無意識にそれを行ってください。

- たまに誰かに耳元で叫んでもらうという妄想も試してください

僕の場合これで85%抜けます。短くて5分長くても15分くらいです

これ夢法

83 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：2009/03/09(月)
01:43:16.01 ID:O6sAzbn20

良い離脱方法が出来た

「これ夢じゃね？」って思うことを癖にしていると夢の中で「これ夢じゃね？」って思ってしまう

その瞬間金縛りが来る。昨日もそれで離脱出来たけど3秒で戻された

妄想会話法

95 アナル大好き u8F0mmkQ4E [] 2009/05/07(木) 14:52:41.53 ID:motABcXdO

さっき離脱できたいやっほおおおおおうううう！！

そして新しい離脱法でけた

その名も妄想会話法

まず、体の力を抜き、自分が話したいキャラを想像します（虹でも惨事でも）

目をつむって、その話したいキャラとひたすら楽しく友達感覚で会話をします
最初は一人のほうがいいけど、慣れたら二人くらいのほうがいいのかも
ここで重要なのが、自分は口を動かすこと。頭の中で話してはいけません
口を動かしていると眠れないものです。そして体は眠っていきま
体がピキーンときたら脳内でキャラにおやすみをして、すかさずYボタン リダンツ

誰か試してくれないか？

俺は数数え法よりも効果的かつ初心者むけだと思っただが

96 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします [sage] 2009/05/07(木) 15:13:26.64
ID:TQLb9Z760

おお

良さそうだなそれ

脳内でお話してたキャラは離脱後残る？

それともおやすみってことでいなくなる？

97 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします [sage] 2009/05/07(木) 15:18:36.34
ID:6T6Q/m4sO

つまり覚醒度がじゅうぶん下がったところで考えるのをやめればいいのか
問題は煩悩が強すぎて勃起することだな

99 アナル大好き u8F0mmkQ4E [sage] 2009/05/07(木) 15:28:04.75 ID:motABcXdO

96

俺は残らなかった

おやすみしたからだめだったのか畜生

97

楽しく会話することは結構難しいからそんな勃起する暇もないぞ

102 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします [sage] 2009/05/07(木) 15:43:02.79
ID:TQLb9Z760

99

俺はおやすみの部分を一緒に連れて行って！に変えて使わせていただきます
そうすればあの子と・・・フヒヒwww

口パクでやってください。声を出してしまうと他人に迷惑です

おでこ集中法

この離脱法はすぐ寝てしまう人などに有効です、なかなか寝れない人はやらないでね

まず、おでこに乗る手ごろなサイズの物をチョイスします(重めのものもいいです)

おでこに乗せる物が用意できたら、仰向けに寝て、おでこの上に乗せます。

違和感があります

違和感に集中してください、重さを感じてください、感じられるうちは意識があります

もし、少しでも乗っている感覚が無くなってきたなら、貴方の意識レベルは下がってきています
眠りに入りそうになれば、そのままでもいいですが

意識が飛びそうな場合は、眉間にしわを寄せてください(意識が少しは戻ると思います
眠りに入らないように、していると、幻聴、金縛り等がきます
(この離脱方法はやって見なければよく分かりません、まずはだまされたと思ってやってみて
ください)

鳥肌法

良い感じになってきたら、ゾットするような鳥肌を想起する
全身に鳥肌感を広げると、金縛りになるので離脱する

体が無感覚になるぐらいまで意識を落とす

足、胸、頭、好きなところから魂をふわっと抜くと意識が飛んでヒイインヒュヒュワワワワ！キーン
キンビクッガクガクガク

(この間約0.5秒)

明らかに金縛る

エヴァ法

85 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：2010/03/03(水)

01:16:40.22 ID:fUPcGiQ1O

仕方ないから成功する方法教えてやる。

知り合いはこれで100発100中

88 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：2010/03/03(水)

01:32:28.03 ID:fUPcGiQ1O

まず普通に寝る 仰向けで手は横、面になった気持ちで。

目を閉じて金縛りを待つ。

金縛りは、寝ながら意識保ちつつ手足や脳みその感覚を感じてればその内くる。こっからが重要
金縛りが来た瞬間脳内で

「パルス逆流！」というエヴァの台詞を再生。口に出す位の勢いでもいい。

その後は適当にロボット発進っぽいやり取りを脳内再生しつつ体が浮き上がるイメージで体に
神経を張り巡らす。

《例》

「パルス逆流！」

「覚醒値低下してます！」

「神経回路の反応をレベル まで上げて！前兆状態を保ちなさい！」

「だめです！再び覚醒値上昇！ローリング、続けられません！」 「まだ焦るような時間じゃない」

「焦らないで！とにかく睡眠状態の深度は保ちなさい！」

「いいからテーピングだ！」

「・・・来ましたッ！覚醒値減少！離脱イメージ定着76%」

「勝ったな。」 「ああ。」

「・・・84！90！」

「99！」

「 テイクオフ！離脱を確認しました！」

こんなん。重要なのは台詞に合わせて離脱イメージを操作すること。

「きた・・・きたきたきたきたきたきた！」みたいな気持ちやら「今離脱しなきゃ意味ないんだ！」

みたいな

嘘と思うかも知れないけどこれはマジで離脱できる。
イメージし易いし、寝落ちもし難い。離脱って要はイメージ力の勝負だから。
あ、別にエヴァじゃなくてもいいよ

89 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：2010/03/03(水)
01:35:42.77 ID:fUPcGiQ10

俺はほぼ100%成功。ミスったら目指めた後「完全に沈黙」って呟くといいよ。
あと書き忘れたけど、「緊迫感」や「切迫感」が大事。

うつらうつら法

<http://gomiheart.blog118.fc2.com/?mode=m&no=133>

<http://gomiheart.blog118.fc2.com/?mode=m&no=158>

より引用

- うつらうつら法

名づけて うつらうつら法

これは眼を瞑らないんだ。
厳密に言うと瞑る。寝なきゃいけないから。

うつらうつら状態って分かるかな？
電車で頭をかくんかくんさせてる人いるでしょ？
あの状態。

一瞬寝ては起きるの繰り返し。
アレを横になってするんだ。

とりあえず ウツラウツラ になるために疲れよう
疲れなくてもなれるって人は別にいいよ

そしたら横になる
眼は開けていてね

そしたら眠くて瞼が閉じてきちゃう
閉じたら意識が遠のいちゃうはずだよ

そのままだと寝ちゃうから眼を開ける
でもまた眠くて閉じちゃう
ソレの繰り返しを頑張ってみてね

最終的には眼を開くのが限界になる

閉じちゃうけど寝ないように気をつけて
その状態を保つと金縛りになれるかも。

- うつらうつら法Ver2

新しい方法

というか、うつら法の改造版というか
とりま新しい方法を発見してまいりましたよ

さてコレを見つけた経緯です
さっさと見たい人は見ればいいですが

ボクが寝てしまうならどうすればいいかと考えたわけです
電流を流すだとか
微弱な光を当てるだとかありますが
一般の人にはキツイです

だから他のを考える
そして単純なことを思いついた

眼を開けてればイイジャマイカ！！w w w w w

これはもう、ボクの中で革命起こっちゃったよ。フランス革命並みだよ
ボクが知らないだけかもだけど、知ってる方法は全部眼を瞑ってるのが前提だった気がする

眼を開けていたら寝れないじゃないか
と思う人もいるでしょう

そりゃあボクだって分かってる。ソコまで馬鹿なつもりは無いw
だから眼を開いていてかつ寝れる方法を考えた

そしたらうつらうつら法を応用しちゃえばいいって思いついたんだ
殆どやっていることは一緒だけでも、これは別にうつらうつらしてなくても使える
実際さっきやってきたw

ちょい眠いかな程度の眠気だったけど金縛りきたお ・ ・ b
金縛り中に串刺しの刑を思い出したら腹にぶっ刺されて起きちゃいましたが

さて方法です

まずはやはり寝なきゃいけないので
待つのがだるい人はそれなりに眠気を用意しましょう

そしたら横になります
ボクは仰向けだったけど、好きな体勢でおk

そしたら体をリラックスさせます
自立訓練の体が重くなるだけでおk
慣れたら部分でやるんじゃなくて
まとめて重くできるようになるよ。少なくともボクはそう

重くなったら次に進む
っと自立訓練で寝ちゃう人は目を開けてやっても大丈夫

ボクはさっきので、眼を開けてやってみた
重くなったから大丈夫

そしたら目を半目～薄目にする
目を閉じないのがミソ

それでうつらうつらを再現するように瞬き
ゆっくり閉じてぱっと開ける感じかな？

もちろん開ける時も全開じゃなくて半目までだよ

それを続けてなんか眠くなってきたら開ける時は薄目にするすると眠気が増えていいかも
そしたら目を閉じて金縛りが来るかどうか待ってみる
ずっとじゃなくて10秒ぐらいね
これが寝ないために重要

10秒待って来なかったら薄目で開く
また瞬きを続けてもいいし10秒待ってみても良い

これを繰り返していると待ってる時に来る

ボクはきたよ。新方法、実行一回目にして成功とは嬉しい限りです

うつら法と同じじゃないかという方もいるかもしれないのでボクの違うところを書いておく

- グダグダに疲れるまで運動等をしなくていい。
- ということは離脱より寧ろ寝たいという考えが思いつかない！・ ・
- 最初からヤバイ眠くなくてもいい。やってるうちに眠くなってきましたし
- 寝ないで金縛りの確立、当社比60%うp な気がする

欠点

- 眠くならないと待つのがだるい（どの方法でもそうだけど）

脳内嫁法

35 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします sage 2011/07/14(木) 17:57:01.14 ID:1qIC8ENE0

31

- 1、脳内嫁（妹でも姉でも人外でも可）のイメージをまとめる。
- 2、布団の中で自分に張り付いてるのをイメージする。
（この時は曖昧でもおk）
- 3、最初に姿を妄想し、次に感触、体温を付け足すし、最後に脈を加える
- 4、3をより具体的に妄想する
- 5、4を続けていると金縛りになるので頑張っって抜ける。

何度もこの方法を使うと脳内嫁に話しかけられたりするので一応注意

37 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします sage 2011/07/14(木) 18:01:38.61 ID:1qIC8ENE0

付け足すと、二次でも三次でもおk。
ただし、既存の人物だとその人物の設定によっては
やり辛かったりするので出来るだけ自己創作で。（設定の流用はおk）

起きたら動かない法

871 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/19(水) 19:38:14.61

ID:OdVJuYJ00

アラームとか使わずに自然に起きるまで寝る

これだと平日できないから寝る前にお茶を飲みまくることによって平日でもチャレンジできるんで起きたら目も開けずにそのままじっとしてる(もし少し動いちゃってもそのままじっとしてれば大丈夫)

すると何秒かで体脱フリー状態になるからそしたらローリングなりで離脱すればいい

873 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/19(水) 19:52:49.55 ID:oPojNFRr0
つーか動かない法ってのは、今まで体脱フリーでやりまくってた長期リダンツァーのやり方そのものだよ。

まとめやたのたいでは、金縛りよりも体脱フリーのほうが上級向けみたいに持ち上げてるけど、実はお手軽離脱法だったというわけだ。

854 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/19(水) 18:36:48.02

ID:OdVJuYJ00

やっぱ覚醒度かー

起きたら動かない法も個人差があるみたいだけど動かないでいると前兆すっ飛ばしてすぐ体脱フリーになるっていう点は同じなんだな

そっから俺は勝手に身体転がって離脱するんだけどこれは特殊なのかな

852 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/19(水) 18:25:34.62

ID:j7GHKjGw0

自分は「起きた時～法」の時は金縛り経由しないからな...

(この方法自体が出眠時離脱に近い気がする)

体脱フリーになってるから後は自由にする感じだった。

最初ビジョンが見えたときに、ビジョンの中に向かって浮いてみる感じだったので

後は自分のやりやすい方法で試してみた。

541 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/09/26(月) 23:00:37.49 ID:nNY/eRrr0

ってか金縛りになんてならなくても普通に寝て起きて起きた時に全く身体動かさない ローリング で離脱できるよ

自分は この人の書き込み見て、「起きたら動かない法」に挑戦した。

もともとリダンツァーではあったけど、自由に好きな時に離脱までは出来なかったんだけど、動かない法やったら瞬時に離脱完了しただけでなく、渡辺に戻されてももう一回目を瞑ってまっ

てれば 何度でも瞬時に離脱できることがわかった。

(つーか、本気で戻ろうとしたが何度戻っても名倉の部屋で、渡辺に戻れずいい加減あきらめてそのまま寝た。

まあ、これは自分のその時の睡眠状態のせいだと思うが)

自分には最強の方法だけど、ミダンツァーの人にも、どのくらい有効かやってみてほしいな。

822 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/19(水) 16:20:36.02

ID:OdVJuYJ00

俺もあのやり方だと無限にコンティニューできる

疲れてやめちゃうけどな

でも短期離脱しかできないんだ...

高速カウント法

478 : 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします : 2011/10/21(金) 18:40:37.61 ID:kaD1czoZ0

高速カウント法

頭の中で高速で1からカウントするだけ。

100以降もずっと正しい数でカウントする(指折りながら0~99までを繰り返すのはNG)

カウントに集中すると体が寝る&3桁数字の進みの悪さによるストレスで集中が途切れる
この矛盾やらループやらが何故かイイのです

普通の数かぞえ法と違って自分がg d g dになってきてるのがわかり易かった
300くらいから数字が巻き戻ったりひとつふたつ飛ばしてたりとかな
その状態になったら数えるのをやめて前兆待ちに移行という流れができた
寝落ちマスターの俺がこの状態に来れるのは滅多に無いことなんだ
というわけで寝つきのいい寝落ち組には特にオススメできる

直接体脱フリー法

正直言って難しい方法だと思います。メリットは離脱に数分しか掛からないこと
なので、慣れたリダンツァーはマスターすると便利だと思います。
うまく行かない日もあるので、その場合は拘らずに他の離脱法に切り替えましょう。

方法は、まず意識レベルを覚えることから始めます。高速カウントか数数えが良いでしょう。
これらの方法は意識レベルを確認できるため、その時の脳の状態を暗記していきます。
このトレーニングを続けましょう。自分は結構浅い意識レベル(幻覚が見える程度)を記憶して
います。

次に本番です。布団に入って目を閉じたら、深い意識状態をイメージし、脳がその状態に
なるように急激に意識を落としていきます。そして、狙った意識レベルで止めます。
これに失敗すると寝落ちしてしまいます。
深い意識レベルと保つと、体脱フリー状態になるので(なぜか金縛りや前兆はこない)、
そこから起き上がるなどして抜けます。逆に数数えでは体脱フリーは珍しいです。
原理は不明です。

体脱フリーにならなくても、その意識状態から1氏の方法やローリングなどで比較的簡単に
抜けられる場合もあります。

お手軽度 難易度 成功率

卵光体法

黄身とか白身とかの卵の中身はないと考えて
半透明の卵を想像する(殻だけの半透明の卵を想像する)。
半透明の卵の中に自分が丸まっている姿を想像。
卵がベッドから浮き上がって、卵の中から光がでている感じを想像。

そうしてると離脱する。
横向きに猫みたいに足や手を丸めて寝る人に向いてる。
ただし横向きは必須ではない。

抜ける前に卵の殻を食べると抜けやすくなるようです。
主観が布団なら外側から、卵の中なら内側から食べればOK。

自分の身体の代わりに卵の中に光点を想像する方法もある。
光点から、光点より更に明るい光体をまとった自分が這い出てくる。
(下半身から上半身、頭の順で出てくるようにするとやりやすい)
徐々に主観を光体をまとった幽体に移して離脱完了。
光体は邪魔であれば、気合を入れたり手で払ったりすれば取れる。

(70式)ポッキング法

二度寝法の応用でそろそろ寝落ちするかもーって所で体を全力で起こす
もうこれだけ ほんとかこれだけなの
(腰痛持ちの人は注意してやってね。)