

# フォーカス10について

肉体は眠っているが、精神が起きている状態  
肉体の感覚がない状態。

脱力して身体が重くなったり、身体が振動したりする。  
幻視（小さな映像）・幻聴があることも。  
「金縛り」もこの段階にあたる。  
寝ている自分の方向がズレる現象も起こる。

（管理人の体験）

幻聴は、頭の中でメロディーを思い浮かべるような感覚ではなく、  
実際に耳元で聞こえているような感覚があります。  
あるいは、耳をふさいで話したときのように、頭の中で反響している感覚。