

よくある質問

体外離脱一般について

Q. 金縛りになり、幽霊を見たのだが・・・

A. 金縛りとは、身体が眠っていても意識が残っているために起こる現象

非常に疲れたときなどに起こりやすい

身体が動かないときは瞼も動かないはずなので、見える映像は恐怖心などによって作り出された幻覚と考えられる

金縛りの状態は体外離脱の一手手前なので、怖がらずに体外離脱の手順にそって抜け出たり、明晰夢を楽しむのが良い

金縛りは、無理やり身体を動かしたり大声を出したりすると身体が覚醒して解ける

(身体を動かした拍子に体外離脱になることも多い) 夜中に大声を出すと近所迷惑なので、腕を持ち上げてみて「抜ければラッキー、解ければ安心」とするのが良いかも

Q. 眠ろうとしていたら、突然身体が振動したが？

A. 「体動」と呼ばれ、眠りが浅いときに身体が動く現象

金縛りと同じく、身体が眠りに落ちてても意識がまだ起きている状態だと思われる

体外離脱の始めに身体が振動したという報告は多い

ヘミシンク音を聴いていてもこのような振動を感じることもある

体外離脱のためには、この振動を受け入れて増幅していくと良いらしい

ヘミシンクについて

Q. ヘミシンクのCDからMP3、ipodやMD等に落としても良いのか？

A. MP3等に圧縮しても効果は変わらない

ビットレートは192kbpsがお勧め

最新のLAME.EXEを使用すると128kbbsでも結構音質がいい

MP3に良い音質で落とす方法の参考サイト

<http://kkkkk.net/?key=docs.lame>

参考

【体脱】ヘミシンク・ゲートウェイ関連スレ Focus4 より

128 : 本当にあった怖い名無し : 2006/01/17(火) 08:31:28 ID:wiw7yAF2O

インサイト、フォーカス、ドリームウォークはCDのまま使うよう注意書がある。
音をコピーしたときに削られやすい可聴域の端に入れてるからだそう。

ヘミシンクはそんな注意書は無いし、mp3などに移しても効果は問題無いとラボの人が言っている。
しかし音をどの周波数を中心に入れてるかは公開していない。

ブレインシンクは知らん。

メーカーによってコピーした音の効果がどのくらいしょぼくなるかは違う。

Q. ヘミシンクを聞き続けることで害はないのか？

A. 通常の使用で害があるという報告はない

自動車などを運転中に聞くと眠くなり危険、という程度
ただし、潜在意識にアクセスするため、精神的に過敏な状態では気をつける必要あり？
過度に集中することで神経症のような症状が出ることも考えられる
また、長時間聞きつづけると疲れる。人によっては気分が悪くなることも。

Q. 通信販売で注文したけど、まだ来ない

A. 発送の時期などは、お店のサイトや確認メールにあるはずですが、

遅れているようであればお店にメールしてみましょう！
店によっては対応が遅いところなどあるようです。

Q. これって宗教？

A. ヘミシンク自体は「技術」です。

左右の耳から異なった波長の音を聞かせて、そのウナリに脳波を同調させて深い瞑想状態に導く
といった技術です。

ヘミシンクを開発した[モンロー研](#)では、ヘミシンクを使った時の体験談から、物質世界を超越した世界の仕組みを説明しています。その世界観を信じるなら、それは宗教と呼んでもいいかもしれませんが。