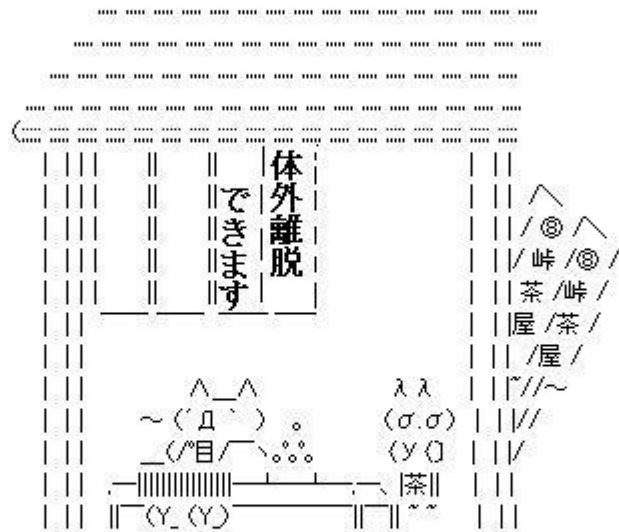


体験の茶屋



神秘と議論の店を閉め、 体験の茶屋を開くのだ

「練習する者は体外離脱を体験し、しない者は永久に体験する事はできぬ。
神秘化して語るのをやめ、役に立たない雑学を捨て黙って練習せよ。
気にいった者はさらに体験を続けるだろう。そうでないものは体外離脱に向いてないのだ。
神秘と議論の店を閉め、体験の茶屋を開くのだ。」

ヘミシンクで上手くトリップするには

どんどん書き足してください

- その気になる

ヘミシンク音は、あくまで変性意識状態になるためのお手伝い。
聴くときに緊張したりしていると上手くいきません。
アフメーションをつかって、期待した現象が起こるよう自己暗示をかけましょう。
「私は、肉体を超えた存在である」
「必ず、ガイドと会ってアドバイスがもらえる」
などなど。

- レゾナントチューニングは、喉を震わせて全身に振動が伝わるように。

口を突き出すようにして（ムリに口に力を入れる必要はない）息を吐く。
「A」「O」「M」の音が良いかも。

- 脱力は、特に眼の力を抜くように注意。

自然と力みやすいし、映像が見えると焦点をあわせようとして緊張しやすい。映像は、情報が脳に飛び込んでくるような感じで自然に構えた方が良いと思う。固く眼をつぶるのではなく、「半眼」（薄目を開ける）のが良いらしい。

- 聴くタイミングは、あまり眠くないときが良い。

一旦眠って、眼が覚めて夢うつつのときが良いかもしれない。夜、寝る前に聞くとそのまま眠ってしまうことが多い。

- コエンザイムQ10を飲むと夢を見やすくなるとか…

- 朝一回起きてコーヒーを飲み少し身体を動かしてからヘミシンクを聴くと離脱しやすい。

- 長時間同じ姿勢をとるので、肩こりなどは良くほぐしておかないと聞いているのが苦痛になる