



全ての方に良き催眠ライフをお送り出来る様、心より願っております。

# 催眠 体験 駆験 談

この作品をお手に取っている方々と同じ様に、「過去に催眠にかかれてなかったが、今はかかるようになった」という方を募集し、まとめたものです。

18禁作品を聞いた感想などもありますので、ご注意下さい。

体験談は応募頂いた方のSNSなども出来る限りご報告頂いており、信憑性のある情報です。過去に同じような境遇だった方々のお話なので、心に届きやすいのではないでしょか。



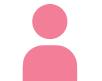
実際に「催眠にかかれた」と  
実感出来るまでに要した時間



催眠を実感できたキッカケ



かかれずに悩んでいる  
方へのアドバイス



ペンネーム、ツイッターID  
サイトURLなど



サークルの返事



およそ3年です



普段からフリーの催眠音声などを聞いていたのですが特に変化はなくも自分は催眠に入ることは出来ないと諦めていました。  
しかし、フォロワーさんが「通話で誘導してあげるよ」と言わeskypeで通話をしながら誘導をしてもらった1回で催眠に入る事ができました。  
これがきっかけとなり、音声でも催眠の実感はわからなかったのですが、通話での催眠を経験して以来いろんな作品での催眠を実感しています。

「自分は催眠が出来ない」などと諦めるのではなく気楽に音声を聞くのが良いと思います。  
好きな声優さんいるのであればその方の音声を聞き、催眠に入れなくても声に癒されたなど、リラックスして聞くことが大事だと思います。

入れないからと自分を責めているは音声を聞くときに無意識に抵抗が生まれてしまうのかな?と思います。  
個人的には、声優さんに親近感を持つと催眠に入りやすいかな?と思います。好きな声優さんの生放送に参加したりコメントを読んでもらったときめっちゃ嬉しいじゃないですか、あのときに持った感情などがあると催眠に入りやすいと思います。

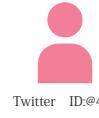
催眠に入れない人は浜山いると思いますし自分自身も通話の経験がなければ催眠に入る事など無理だったと思います。

ですが、諦めない事が大切だと思います。あまり身構えずに好きな声優さん探しをしながらなどでもいいと思います。むしろこちらのが催眠に入りやすいかもしれません。

電話での催眠は私としてはオススメはしないのですが、@4\_5\_4\_Pさんにどいていい方向に向かった上で良かったです。

また通話に限らず、今まで辿った切り口に挑戦してみるの凄くいい事です。  
相手に親近感を持つと、言葉を受け入れやすくなりとてもいい事ですね。声だけじゃなく性格だったり、相手に委ねたいと思うの心の部分が凄く重要ですね。

Twitter ID:@4\_5\_4\_P



5~6年前から聞いていたのですが、時間に余裕がなくて、そこからしばらく聞くかずここ1年程でまた催眠音声を聞くようになりました。時間としては明確にかかったりと認識出来るまでは、自分に合う音声が見つかるまで…だったで、計算すると合計で273年はかかっているかと思います。

気持ちいいかも…、というところはあったので、根気強く色々な好みの声の人の音声を聞いていた感じです。

前述していますように、私はかかりにくいと自分で思っています。かなり色々聞いてはいますが、今でも何ともならず聞き終わる事は多くあります。なので、あ、これは催眠に入ってるかも…と、実感出来た作品数点と、感覚、感想的なものにはなりますが、記載致します。実感出来たきっかけとしては、申し訳ないのですが、気が付いた…、といい感想になってしまます。ただ、体のコンディションとしては眠すぎず、覚醒しすぎず、ベッドの中で、暑すぎず、寒すぎず、なるべく薄暗く、周りの明かりが気にならないよう目隠しをして、なるべくゆったりした服(パジャマなど)を着ている時が、かかってると思う時の共通点になります。後はいずれも頭の中がぼんやり、意識もぼんやりして体とベッドの境界線が曖昧な感覚になっていた。意識…とぶん…と、沈んでいくような感覚です。作品としては、テラ鉢木さんのメリーさんと一緒にが明確に「入る」と、認識した最初の作品だと思います。階段を降る暗示から、途中で背筋をソクソクしたものが左で降りてきて、すーん…と気持ち良い感覚が残っていました。Dose and Dreams 望さんの鶴屋さんによる向日東やかし。声ががんだったのと優しく語りかける感じの導入で、気が付いたら頭の中がふわふわならした感覚になり、体がソクソクしてました。同じくDose and Dreams 望さんのEnquête 左右に分かれて音声が聞こえていたせいか、頭の中がぐらぐら揺れて、気が付いたら意識が混濁したような不思議な感覚で、言葉で体と気持ち良くなる状態でした。※上記3点も他の色々な作品もどうしても導入部分で寝てしまう事があります。未だに全部聞く前に寝てしまったりする事もあります。

眠すぎず、覚醒しすぎずの体のコンディションで聞きやすい声や好みの声など、焦らずじっくり、試してみるのが良いと思います。あとは、実際はそでもなく、かかっていない状態でも、これは催眠にかかるかも…と、いう思い込みも大事だと思います。直感、聞いて催眠に入る前の誘導で寝てしまう事も多あります。

ですが、繰り返し色々聞く事で多少なりとも経験は蓄積されて最終的には催眠状態までいたのかなと思うので、諦めずに色々聞いてみるのをおすすめします。それと、これは好みじゃないと思ったらあっさりやめるのも良いと思います。無理して聞くものじゃないと思うので。



アドバイスの内容は全て催眠にかかるために大事なポイントかと思います。  
これくらいのスタンスの方が、逆に近道かもしれませんね。

躍起になって無理して聞けば聞くほど、催眠とは遠い場所に行ってしまいます。

みなみ



無料、有料含めだいたい10作品ほど(2年くらい)  
聞いた後にかかれたなどを感じました。

それまではどれだけ誘導を受けても、深化に取り組んでも頭の片隅に「いや、ちゃんと考えられてるし…」と思っていたり、夜に催眠に挑戦することが多かったので途中で寝てしましました。

催眠について知識があったわけでもないので、どうやったらかかるのかとかわからず色々書いていました。なかなか催眠状態に入ったなど自分で認識することができないまま時間が過ぎて催眠にかかるぞと思った時には身体のかゆみが襲ってきた、家族が乱入してきたと事前の準備でくじけることも何度もありました。

ですが、帽子屋さんの作品「催眠音声 ハニーベル」を聞きベルの音で催眠に落ちるというのを体験したとき本当に音に意識を張つ張るような、音が消えるとともに意識も消え、音と共に吹き込まれる暗示がすんなり入っているのがわかりました。分かったと言うより理解させられたと表現した方が正しいかもしれません。

とにかく、その場で気付くのではなく解除まで終わってからしっかり意識もあるし、どのくらい聞いていて自分の体が動いていたのはわかるけど、何をさせられ、なんでこんなに気持ちよくなっているのかわかりませんでした。そこで「催眠にかかるんだな」と感じました。

身体の痒みもありましたが、この時は「搔いてもいい、でも搔きおわらた忘れる」ってことを最初に思いながら聞きました。

何か特別なことをしたわけでも、何か調べたわけでもありません。

ただ、抵抗せずに語り手の声に耳を傾け(この時、語り手の言うこと全てYesで答える)でいただけです。

その後、語り手の声に耳を傾け、言うこと全てを肯定しているほど深い催眠にかかるようになりました。

入る前に大切なことはいっぱいあります。体調は万全ですか?眼気はないですか?逆に目が冴え切ってませんか?体の痒みはないですか?語り手の声に集中できる環境ですか?他の人が急に入つてませんか?布団を被ついていませんか?でも、温度は適温ですか?寒くない?熱くない?

など気にするべきことはたくさんです。

でもそれは全て覚醒状態のうちに取り除けます。

唯一できないのは痒みくらいです。

私は痒みに何度も悩まされました。

どれだけ誘導に導かれていても痒み一発で覚醒してしまうのです。

なので、自分にあたる繊維を選ぶこと、もし痒みが起きた場合は抗おうとせず、痒い部分を搔くこと搔いて満足してから誘導に従えれば良いのです。たとえ「脳が脱力する」という暗示を入れられていた後で脳を動かしたとしても、暗示が消えたわけではありませんから、またすぐに動かなくなるのです。

ですのでこれから催眠の世界で飛び込む皆さん、催眠にまだかかれていない皆さん

「流れに逆らわずそのまま流れされちゃってください」

搔きたかったら搔いていい、搔ちたかったら搔ちていいい、眠りたかったら寝てもいいんです。

1回で成功しなくても、何度も挑戦すればいいんです。

私みたいにかかってたで分かるまでもわかるかもしませんし、すんなりは入れる人もいるかもしません。失敗したとしても、前聞いたときより気持ちよかつたな~って思えていれば成功だと思います。

気負わず自分のペースで書かれるようにねればいいと思います。

貴方が催眠にかかりやすい空気作りを行っていれば、必ず気持ちはよく催眠に入れられます。



HN:凍蘭(とうらん)  
TwitterID:@touran128



深化に取り組んでも頭の片隅に「いや、ちゃんと考えられてるし…」と思っていたり何を考えなくても感覚で入れる方は多く居ますが、この作品を手にとった方の多くは同じような経験をしたのではないかでしょうか。

これは「催眠とは?」の知識がないために起こるギャップが邪魔をします。

TVで見ているような現象がご本人の中の「催眠」であれば、そこに達していないと全て不正解になってしまい、そこから先に進みずらくなってしまいますね。

催眠とは何か?を理解してきたら、今度は感覚を掴む所からスタートしてみるといいでしょう。



かかったと実感できるようになつたのはだいたい2ヶ月くらいです。



いつもかかれなくてどうにかかかりたいと思っていろいろ調べてるうちに5chの催眠〇〇〇〇気持ちは少しにたどり着きました。

そこでかかるつを聞いたところ朝早起きして寝起きに催眠音声を聞くと寝落ちしづらかかわりやすいと教えてもらいました。

土曜日の朝4時くらいに起きて半分寝ぼけている状態で催眠音声の「触手催眠～侵食快楽～」を聞いたらいつもは全くなかったのに触手のチクチクチャって音で本当に同人誌みたいに脳の中を触手が動いてる感じがありました。終わったあとも恍惚な感じでぼーっとしたままほんとに催眠かかったんだって余韻に浸れました。



はじめはかかれなくてよくわからないままおわってしまうかもしないですが諦めずに何度も聞けばいつかはかかると思うで諦めないでください!

あと寝起きに聞くのは本当にかかりやすいのでぜひ試してみてください!



ペンネーム: アクセル  
TwitterID: @accel\_sub

寝起きは生理現象的な催眠状態で、その時に挑戦するのは凄く効果的です。寝起きのまどろんだ状態だと、布団から出るのが嫌でつい自分の欲望に流されちゃいますよね。でも理性がはっきりしている状態でお布団に入り、同じ状態を作り出しだしてお布団の中が暖かくて気持ちよさを感じていても、スッと外に出来ます。寝起きのお布団から出たくなりという欲望、無意識の声が多く聞こえる状態。それが催眠状態です。

普段のあなたたはしっかり物かもしれないが、催眠にかかる時はだらしなく、わがままに…そういう心構えで聞けるといいですね。



無料の音声から入り有料のも聞いていますが、催眠を実感するまでは1年半近くかかりました。



普通に音声を聞くだけでも良かったタイプなので継続して聞いていましたが、かかるきりかけとなったのは無料配布の双子2と呼ばれるSynergism Duet Echoです。途中のかチカチという音の中で両脇から声をかけられました。そこからは別の音声でも催眠状態と呼ばれるであろう感触に襲われる事が出来ました。



ネットなどで調べると色々あると思いますが、まずは数を多く聞くことだと思います。そして合う合わないもあるので種類を色々聞くと合うものがあるかもしれません。初めて聞く音声は心地しか催眠にかかりやすいなと思います。私も時間がかかりましたが、出来ました。必ずできるので頑張りましょう。



HN: チーズタッカルビ  
Twitter: @GM6AWS86iM35XKO



1年半実感を得られなかった方の「必ずできる」という言葉は大きいですね。「音声を聞くだけでも良かったタイプ」というのも大事かもしれません。音声作品自体を好きになると、催眠音声も入りやすくなるかもしれませんので一度他のジャンルの音声も聞いてみて、音声作品自体の楽しみを覚えるのもいいかもしれません。



二年前です。

最初の聞き始めから【一年と約2ヶ月】は催眠にかかっているという実感が無く催眠にかかったという実感が持てるようになったのはここ最近【約5-6ヶ月以内】です。



催眠を実感できたキッカケ

メスイキ催眠、TSF作品など男性では経験出来ないような絶頂の感覚音に連動して下腹部が熱くなるような感覚になった時。

全年齢版だと音声と連動して無意識に身体が動いた時です。

以下参照した作品等

「催眠術に掛かりたいのに掛からない方へ」

「催眠アネロス～アネロスを使ったメスイキ誘導～」

イヤホンはBluetooth対応カナルタイプイヤホン  
枕はゆったりと頭が柔だと感じる低反発まくら



悩める方へ

催眠には掛かりやすい人、そう出ない人がいます。

ですが、聽く前に次の事をすれば掛かりやすくなるかも知れません。

・ゆっくり湯船に浸かる

・日中、軽くもいいで運動する

・体調を万全にする

※頭痛や腹痛など体調が優れない時は控える

・とりあえず掛からなくても指示されたことを行う



ペンネーム: 佐野芳樹

ツイッターID: sano\_sanzu\_club

サイトURL: <http://nicovideo.jp/user/34524562>

イヤホンや枕は催眠音声の場合は気を使ってみるのもいいかもしませんね。

またゆっくり湯船に浸かる、軽く運動をする、体調は万全、指示された事を行う。これらは全てマイナスになる事は無いものなので、とりあえず真似してやってみるのもいいでしょう。催眠は何が入り口になるか分かりませんので、色々試してみましょう。



アカウント @diahon210  
ハンドルネーム iahon



催眠にかかるうと起きになっている状態は、「催眠にかかる」事の真逆の場所に居ます。一度時間を空け、一步下がった事により余裕ができ、スッと入れたかもしれませんね。誘導側も「リラックスして下さい」ということが多いですが、それが逆に働いている事はよくあります。

休暇の日に時間を忘れてゴロゴロとしている時、リラックスしようとしているかもしれません。

誘導側としてはそういう心の状態になって頂きたいだけですので、「リラックスをする」という言葉に余り意識を向ける必要はありません。

誘導の声に耳を傾けていたら、結果的にリラックスした。というのが望ましいです。



催眠にかかることを目的としてから5ヶ月かけてようやく催眠にかかることができたと実感することができました。これは催眠音声でかかることができました

催眠音声を聞き始めたころはF・A・Sさんのサウンドオブエクスター催眠やエロトランスさんのヒプノマルチ

ライズなどを聞いておりましたが今一つ気持ちはもなれなかった

身体も緊張していたせいもあるのか中々催眠といものを実感できませんでした。

半月立て色々なブログを見ていると一つ高評価されているものがあってそれを購入しました。

それがサークルみじんごんの双子のいい・なり～性感開発ボイス～でした。

これを聞いたところ気持ちよさまではまだ感じることはその段階では感じませんでしたが、

いつも違う感覚まさにエレベーターが30Fから1Fに落ちるかのような落ちていく感覚を感じました。

そしてその後エロトランスさんの当時の新作だった【バイノーラル】2人で催眠生放送【初見さん歓迎♪】を聞いたところ

身体の力を抜くコツを双子のいい・なり～性感開発ボイス～でつかめていたおかげもあってじわじわというかムズムズするような気持ちよさまではいかないですが

催眠音声を聞いて気持ちよくなれるんだなと思いました。

先ほど身体の力を抜くコツと書きましたがこれは、私自身それまで色々と身体の力を抜かなきゃだとこう思わなきゃだと気が過ぎていたところがあつたので

特に何を考えないようにしました。そしてもう一つは何度も催眠音声を聞き続けることでした。週に4～5回ほど最初から最後まできました。

その時ライで終わる作品だと飽きてしまうのでドライからセルフの作品、F・A・Sさんの怪しい团体のマインドセッションや同じ催眠1300～深海に潜むものなどを

よく聞いていました。とにかく催眠音声の勝手をよく知らない自分は一つのサークルさんの音声を聞くのではなく色々なサークルさんのところの音声聞くようにして

催眠に慣れていくようになります。

その地道なこともあってかちょうど1ヶ月前に購入したひとりでっこねくしょんさんのラビットフロストではいつも以上の身体の感覚を感じ、同じ日に購入したRubCraftさんの催眠音声「真っ白なナミノナイ場所」で初めてムズムズではなく確実に気持ちいいという感覚をつかめました。

そして本当に先日なのですがホワイトデー催眠2018では前回以上に気持ちよくなつかつ長い時間その感覚でいられました。

なので今までそこまで感じになかった作品である【バイノーラル】2人で催眠生放送【初見さん歓迎♪】を再び聞いてみたところ、これもまた気持ちよい時間を過ごすことができました。

私は5ヶ月と長い時間がかかりました。ですがちゃんとかかるようになりました。アドバイスとしてはまずは双子のいい・なり～性感開発ボイス～聞くのをお勧めします。

この作品は例え気持ちよくなれなくとも催眠といものが存在しているんだと一番感じられる作品だと思ってますので是非試してください。

そして、聞くときはどちらも考えないようにしているほうがいいと思います。緊張や他の考え事があってそれが気になってしまふ時やまだ身体が寝る準備ができていない時の状態に聞くとあまり効果が期待できなかったりしました。(ということは音声作品中よく使われていますがそれは本当だと思います)

後は同じサークルさんのものを買いつづけないというのもあります。サークルさんごとに使われている暗示といふのがつたり、話の流れ、身体の感覚の仕方など違うので

色々なものを経験してみるとの後々効果が表れてくる要因の一つだと思っていますので是非いろんなサークルさんの作品を聞くのをお勧めします。

最後になりますが私のように長いことかかれないと人はいると思いますが毎日ポジティブに考えたいと思います。今日はいつもより元気で、いつもより集中して聞けたなど

ポジティブなのはいいことだと思いますので、毎日あ...今日も催眠に入れなかったなどネガティブなことは考えずに毎日を過ごしました。



ベンネームnas



色々な作品を聞くというのは大事な事ですね。同じ人間が書いているので言葉の言い回しの癖などもあり、相性が大事な催眠では色々な方の誘導を受けたり作品を聞くことは凄くいい事です。

そして過去にかかれなかったものも、1度他の作品でかかるとかかれるようになります。これが大事なポイントで、要は何かをキッカケにかかる事が出来ればコツを掴めるといい事。

また催眠誘導自体に何か力があるわけではなく、受け手の捉え方次第だという事です。



ツイッターでパラバイト  
@9Parabyte



でいきーす

初めての催眠の経験は「双子のいい・なり～性感開発ボイス～」で、初回から掛かっていましたが、どのような状態が催眠状態なのかの知識がなかったため、当時は「コレが催眠状態なのか? 多分そうだと思うけど確証が持てないなあ」という実感でした。

心の底から確証が持てたのは4ヶ月後に聞いた5本目の作品(有料作品では3本目)の「ヒプノドラッグレディ」を視聴した時です。

詳細は忘れてしまいましたが、ネットや催眠音声で「催眠の掛け方人はそれぞれ」というアドバイスを得られたのが一番のキッカケです。人それぞれなら自分の催眠の掛け方は自分で決めてしまおう。自分が催眠に求めているのは「気持ちよさ」だから、自分の掛け方は「気持ちよさ」を強く感じた状態なんだとその時定義しました。

その後、先ほどの「ヒプノドラッグレディ」で催眠の最も深い状態(自我を全て失い脳のリミッターが暴走してこの世のモノとは思えないほど強い快楽受けたトランスク状態)になされましたので、これが催眠状態でなくなんだ、間違いなく催眠に掛かっている。自分は最初の催眠音声でも気持ちよかつたから初めから催眠に掛かっていたのだ」と実感できました。

私はかなり被催眠が高いらしく、十文字幻斎先生が主催する楽しい催眠の会やREDさんのエロ催眠ショーでかけて貰った際にも暗示が入り易いと色々方に言われたことがあります。実際に他の方が掛けている姿と自分を比較して現在では被催眠性が高いと思っています。

そんな私ですが人と比べないと自分が掛けやすいのか掛けにくいのか最初は分かりませんでした。また「催眠の掛け方は人それぞれ」という言葉を知る前までは何を持って催眠にかかっている状態かのわかっていませんでした。

催眠に掛けたりけど掛けず悩んでいる人は、催眠に掛けているけど掛け方が浅い、または今の状態が本当に催眠に掛けている状態なのか実感が薄い、から悩んでいるのだと私は思っています。

個人差のある催眠状態を具体的に計測する方法(脳波計など)はおそらく現状はありませんので、まずは自分の催眠の掛け方を自分で決めてしまい、その自分で決めた状態を深く強く実感できる相性の良い催眠手法(幻覚、動作指示、感情支配、マゾ快感、甘々など)を探すのが1番の近道だと思います。

「催眠の掛け方は人それぞれ」とても大事な事だと思います。

これは催眠から一步下がり、「人の性格、個性は人それぞれ」と言い換えるといふかもしませんね。そうすると当たり前の話ですね。

同じ言葉を投げかけても捉え方が違ったりするわけで、同じ誘導を受けてもかかわる人もいればそうでない人もいます。

なので相性というのはとても大事です。ゆったりとした誘導ではダメでも、驚愕的な手法でいきなりかかってしまうパニックになる方もいます。色々な術者、色々な作品、色々な声質、色々な空間など、何が相性が良いのか。それは誘導を受ける方も分からぬでし、偶然の産物のような時もあります。色々挑戦してみましょう。





実際に催眠にかかったのは1ヶ月位でした。一週間などではありませんでした。



作品は「レイプ・サウンド・ガール」です。この作品で初めて催眠にかかったことを自覚できました。具体的な内容としては作品内に「指パッチンで瞼を明け閉めする」部分があります。その部分で「女の子の指示通りに瞼が動いた」ということがありました。他の作品で筋肉が熱くなった感覚がありましたね。枕やイヤホンなどは特に拘っていません。

「かかったフリ」「催眠音声で意気込みない」「いっそ寝る」大雑把に言えばこの3つだと自分は思います。

「かかったフリ」

催眠音声は基本布団の中で聴くものだとおもいます。

最初の導入を聞いた後気持ちよくさせられるパートに入ると思います。

正直、催眠にかかってない場合なんなら効果はありません。

そこで「かかったフリ」です。

つまり、囁き声を出してみたり体を動かしてみたりすることです。作品によってすることは変わりますが自分は効果あると思います。

「催眠音声で意気込みない」

やっぱり催眠音声って買ったとき催眠にかかりたくて期待で意気込んでしまうものです。

しかしその感情は催眠にかかるにあたって不要だと思います。

導入部分でリラックス出来たとしてもなんだかんだ楽しめて催眠に難いのだと思います。

「いっそ寝る」

言ってしまえばただ寝るだけですが諦めるのとは違います。

催眠の導入部分を使ってリラックスしながら寝ます。催眠にはかかれませんが、割りと気持ちよく寝れるのであります。

筆ペン

質問の中で催眠にかかるまでかかった時間について1ヶ月と書きましたが、別に毎日聞き続けていたわけではありません。

毎日別のものを聴いていました。

そういう内にふとした何気ない時に催眠を聴いてみて偶然かかりました。ですから、正確には「作品を買ってから1ヶ月」ではなく「作品を買った後しばらくして、そういう催眠音声等々を聴く期間が1ヶ月」あったということです。

さすがに催眠音声を買ってしばらくすれば期待も意気込みも何もありません。

ただ「今日はこれでも聴きながら寝ようかな」程度のものです。

そうした何気ない瞬間にかかるものだと思います。

ただ、一度かかることが出来ればその後は何回でもかかることが出来ました。

これで詳細を終ります。

「かかったフリ」「催眠音声で意気込みない」「いっそ寝る」  
全部素晴らしいですね！

かかったフリですが、はじめは演技でここ遊びだったが、そのうち本当に意識にかかるようになった。という方も多いです。

催眠は想像した事が体に現れる現象と本編でも言っておりますが、「かからう」と思ってもなかなかかかるものではありません。順番が少し違い、

泣こうと思っても泣けないですが、悲しい事を思い出したら泣ける人がいます。  
單に手が固まると思像しても固まりませんが、接着剤を握りしめた想像をすると固まる人が居ます。

この、「かかったフリ」は、擬似的にかかった状況を想像するわけですから、十分効果的です。また演技と言ってもわざとらしいものやネガティブなものではなく、心から演技する事が大事です。「うお～！聞かない！？」どうしよう～～！！」という風にです。自分からその世界に入る事はとても大切な事です。

またいっそ寝てしまう。くらいの気張っていない心の状態の方が、催眠には適しています。  
この辺のバランスを理解する事が、催眠への近道です。



PN:筆ペン  
TwitterID:@oVo5FWJkPMvmToM



自分の場合は、はじめて聞き始めて約3ヶ月～4ヶ月で実感出来ましたね。



実感できたのは双子のいいなりですね。他サークルのものではありません…その中にカウントダウンする場面があるのですがそのシーンで落ちる感覺と言えばいいですかね？を感じました。

あと自己暗示の練習でYouTubeにある指が開かなくなる催眠動画なども見て練習しましたね。  
同人音声の部屋さんもオススメですね。



ただ音声を聞き流してだけじゃなくて音声を自分で反復するやり方で自分は催眠にかかるという心構えとイメージが大切ですね。色々な音声を聞いたり聞き続けることも重要だと思うので諦めず頑張ってください！



youtubeの指が開かなくなる催眠(手が開かなくなる催眠)は有名ですね。この作品内でも手を固める誘導はありますが、映像有りだとまた変化があるかもしれません。まだ未経験の方は探してみるといいかもしれません。



対面はしたことがなく催眠音声のみで一年～一年半ほど



最初に「さあ、やってみよう～催眠音声入門～」「ヒプノマルチボイス」を購入してみたものの上手く集中出来ずかからませんでした。  
その後有料、無料問わず色々な音声作品を聴いていたのですが中途半端にしか入れず、

改めて上記の催眠音声入門を読み直しツイッターや音声レビューサイトの催眠にかかる感覚を読み「リアル術師の通話催眠体験」を試したところ上手くかかることが出来ました。

イヤホンはその時hifiを使い、それ以外はいつも寝るのと同じ環境でした。その後はイヤホンを変えてカナル型であれば大抵上手くすることが出来ました。



私は一年以上かかることが出来ずに聴いていましたが、集中出来る環境(になる物)のない音声に向き合える環境)と「催眠にかかる人が多くいるし言うことを信じて嘘でも従ってみよう」という気持ちでいたらいつの間にか本当に催眠にかかることが出来ました。

親や同居人が何かの拍子に来るかもしれない、というのは案外ストレスになるので同居人等の在宅中は難しいかもしれません。また少し催眠にかかるようになったりいつもと違う感覚を覚えたいた後は今まで全くかかる事が出来なかった催眠にも変化がありました。

乱文で申し訳ありませんが助けになれば幸いです。



PN レイオス、またはクロシエ  
TwitterID Heart\_Invader

催眠にかかれた人がかかるようになった。という方のお手本のような例ですね。おそらく殆どの方が、この方と同じ道を辿ることが出来るのではないかと考えています。





知り合いのツイートを見てから約半月後

私の催眠音声ライクは知り合いで、催眠音声が気持ちいいというツイートをきっかけに始まりました。その翌日にはフリー作品を漁り始めました。当時ハイノーラル音声の全年齢対象の癒し音声作品にはまっていた私はそのツイートから「催眠音声」に興味を持つてYouTubeに転がっていた「催眠音声」と題されている動画を視聴してみましたが、催眠に入る感覚がまだわからていなかった事もあり、催眠に入っていることを実感できませんでした。その動画作品は動作支配のものが大半でした。音声の言われた通りにしていましたが「自分で動かしている」という感覚でできなく最終的には「自分で何してんだろ?」って考えてしまうほどでした。カウントダウンの効果もほんと現れませんでした。そのことをその方に相談したら、いくつかの有料作品を紹介していただきました。その作品は「ヒーリングクエーション」・「4ジゲントリップ催眠」・「イジゲントリップ催眠」・「リアル術師の電話催眠体験」の4本です。その中で私が初めて「入る」感覚を覚えることのできた作品がありました。F・A・Sさんの「4ジゲントリップ催眠」です。その当時の再生機はWALKMANのNW-M500、スティック状の形のタイプです。購入際に私はイヤホンではなくヘッドフォンを利用しており、こちらはオーディオテクニカのオープン型ヘッドフォン、AIRシリーズのATH-AD500Xを使ってました。イヤホンではなくヘッドフォンを使う理由は完全に私の好みの問題なのですがハイノーラルの癒し音声作品を聞いていた時に「まるで本当にそこにいるような感覚」がほんと、自分の中に出した答えが開放型のヘッドホンでした。この4ジゲントリップを買って1回目、2回目はうまく催眠状態に入ることが出来ず不完全燃焼で終わってしまいました。

そして3回目の日(2回目から約1週間後)  
この日は大学の授業がいつもよりもう遅くまであって、帰った時には疲労感で少し意識がぼーっとしました。その後すぐお風呂に入ったのですが入浴後もその感覚が少し残っていて“このまま耳かき音声聴きながら寝ようかな”って思っていたのですが、ふと4ジゲントリップのことを思い出して久しぶりに聴いてみようかな…と心変わりしました。

その日は前の2回とは聞く環境が違いました、前の2回はバジマを着ていましたが今回は下着のみ、そこにタオルケットを一枚かけて仰向けの状態で寝ていました。(夏場だったので寒くはありませんでした)

部屋の明るさは前の2回は真っ暗でしたがこの日はパソコンやモニターの電源ランプが光っていたこともあって真っ暗ではなく暗くらい感じでした。

使っている枕もその時使っていたクッション系からその数年前に使っていた低反発タイプを引っ張り出して見ました(汗)ひむ感覚が催眠のイメージに役立つかと思ったから)

序盤に行う10分程度のリラックス運動(手を前後ろにぶらーんぶらーんと動かしていくもの)をしている時点で少しもと違うことに気づきました

5分くらいリラックス運動を続けていた頃  
意識がぼーっとしてきました。眠いのではなく感覚です

身体の『筋力』について身体の『負担感』がなく、いい、まいな感覚でしちゃう。  
身体の疲労感がうそうさせていたのかもしれません。  
10分経つ頃には頭の中はふわふわとしたような…とっても心地よい感覚で満たされました。

この頃には身体は沈んでいく感覚から若干痺れたようなピリピリとした感覚が伝っていました。痺れるといつて言葉をあてても、なぜかそれが何を意味するか理解できませんでした。感覚がおかしくなった

これが私の"入った"はじめての体験です。

昌黎县人口1957年11月1日的统计数为153,750人,其中农业人口133,200人。

アドバイス…という程のものでもないんですけど”催眠に入る”ことを意識しすぎると催眠から遠のいてしまうかも知れません。

"入る"より"楽しむ"という考え方で聴く方がいいと思います。



そして、ある程度の疲労感は人によってはトランクに入る手助けになるかもしれません。

仕事や学校で疲れて帰ってきた夜に何気なく聴いてみるといつもど違った感覚が味わえるかもしれませんよ(疲れすぎるとトランクから寝落ちコースに入りますが目覚めは最高ですよ(笑))

全年齢作品と聞きましたので出来る限りR18に入らないかなと思う言葉を選んで書いたつもりですが…作品名についてはどうしようもありませんでしたごめんなさい。



"入る"より"楽しむ"  
とても大切な事ですね。他でも似たことを書  
大事なのはその過程です。  
楽しんだり、没頭したり、リラックスしたり、そ  
ういふ。  
なので、誘導の流れに委ねる事が大事です。



5年。  
実際には最初の5年ほど問題なく掛かる事が出来ました。  
その後、掛かる事が出来なくなり、現状の実感できる状態になるまでに5年ほど要しました。



すぐびくびくでどこぞくしょんさんの「HypoPleasure～催眠快楽～」を聞いた際に実感する事が出来ました。何が、という單一のきっかけを挙げることは出来ないのですが、催眠に掛かれなくなつてから再び実感できるようになります。

- ・医療機関での治療、投薬
- ・メンタル系のカウンセリング
- ・職場環境の変化、具体的には下の人間が付いた状態の仕事を完結させた
- ・適度な運動、單純に運動の解消と言ふ意味ではなく、過剰な運動も控える

と言ふ行動が影響していると想えています。



- 催眠に掛かれない事を解消するのではなく  
「今はまだ自分に催眠は必要ないんだ」
- 「催眠に掛かる前に済ませておく事があるんだ」と考えた方が良いと思います。
- 多くの催眠音声の冒頭にある注意事項の内のひとつ  
「精神疾患の疑いのある方の視聽は…」  
と言うのは本当だと思います。
- 今振り返ると、催眠に掛かなくなる前の5年間のうち、最後の1～2年はかなり強い依存状態に陥っていました。
- なので体質や根本的な相性の問題ではなく、状況が整えば掛かれるのだと達観して待つ姿勢の精神状態が良いのではないかとうか。



makoto homura

「状況が整えばかかるれのだと達観して待つ姿勢の精神状態」  
他の方もアドバイス頂いている通り、そのような心の余裕のようなものは凄く大事です。一見遠回りのようやけのようで、一番催眠に掛かりやすいのがこういう心の状態です。催眠にかかりたいという過度な期待は、催眠の妨げになります。