



# 催眠オナニー前の フィジカルコンディショニング

提供  
オナニー研究所

# - フィジカルコンディショニング -

こんにちは、オナニー研究所です。

この度は購入いただき誠にありがとうございます。

## 【購入者サポートに関して】

作品の内容や表現に関するものに限定し、購入者様からのメール質問に対応させていただきます。

件名：フィジカルコンディショニングに関する質問

宛先：あなたのメールアドレス

相談メール先：mail@doraiki.com

## <必須記載事項>

1. 購入時のお名前
2. 質問内容は具体的に書いてください。

質問は原則として3営業日以内に回答します。

(土曜・日曜・祝日は休業日になります)

回答者が販売者である必然性のないものにつきましては、回答を省略させていただきます。

# - フィジカルコンディショニング -

※仰向けになるポーズもあるので、寝られるスペースがあるところで行ってください。

## 片鼻呼吸について

フィジカルコンディショニングの最後に、  
「片鼻呼吸」という呼吸法を行います。

言葉での指示が難しかったので  
音声内では「片鼻呼吸」の説明がありません。  
こちらで覚えておきましょう。

片鼻呼吸は、片方の鼻を指で抑えて片方ずつ呼吸する方法です。

## 片鼻呼吸のメリット

左右のバランスを整えることができます。  
自律神経の乱れも改善されるので、ストレスが解消されたり。  
心が落ち着いたり、集中力が養われます。

催眠にかかるためには集中力が高いほうがいいので、  
片鼻呼吸を行うだけでも催眠に入りやすくなります。

では、次のページより片鼻呼吸のやり方について解説します。

# - フィジカルコンディショニング -

## 片鼻呼吸のやり方

1. 右手で次のように人差し指と中指を折ります。



2. 息を吐き切ります。
3. 親指で右の鼻孔を抑えて、左の鼻から息を吸います。
4. 息を吸ったら薬指で左の鼻孔を抑えます。
5. 親指を離して、右の鼻孔から息を吐き、息を吸います。
6. 息を吸ったら親指で右の鼻孔を抑えます。
7. 薬指を離して、左の鼻孔から息を吐き、息を吸います。
8. 5～7を繰り返します。
9. 最後は左の鼻から息を吐き、手をおろします。



(片鼻呼吸中のイメージ画像)

# - フィジカルコンディショニング -

## 注意事項等

作品内には、人によって身体に負担がかかると感じる動きがあります。

寝違えているなど、身体に怪我がある場合は、全てを行おうとせず、できる動きだけ行ってください。

無理をしすぎずに、気持ちのいい所でやめるようにしてください。

尚、当プログラムを利用したことに起因する結果に対し、当方では一切の責任を負い兼ねますのでご了承下さい。

## クレジット表記

C V : 竹中望様

<https://twitter.com/nozomitakenaka>

イラスト : すてりす様

提供 : オナニー研究所

HP: <http://www.doraiki.com/>

DLsite サークルページ:

[http://www.dlsite.com/maniiax/circle/profile/=maker\\_id/RG36994.html](http://www.dlsite.com/maniiax/circle/profile/=maker_id/RG36994.html)

ドライオーガズム入門 (無料レポート)

<http://doraiki.com/dry6/>