



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いております。

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く場合がございます。

- 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下さい。

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。

無理をしそぎずに、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/maniax/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/>