

595 名前: 名無しさん@ピンキー Mail: >>sage 投稿日: 2007/12/16(日) 23:40:51

右手でも左手でもかまいません  
中指を突き立てて ( FACK YOUのアレ )  
自分の胸の高さで正面30cmくらいのところに構えてください  
そして、立てた中指の指先を、じーっと見つめてください  
じーっと、決して目はそらさないでください  
そのまま、深呼吸してください  
深呼吸したまま、中指を突きたてた腕の力を  
すこーしずつ抜いていってください  
ちからを抜いても中指はまっすぐ、垂直に、天井に向かって伸ばしたまま  
すこーしずつ、指のちからを、抜いていきます  
中指の垂直をキープし続けていると、  
他の指が、自分の意思とは関係なく動き始めます  
そしてだんだん指が震えてきました  
震えがとまらない、とまりません。  
でも、目は中指の先端からそらせない。  
ちからはぬける、目はそらせない、ゆびはふるえる。  
だんだん興奮してきて、呼吸が荒くなっていきます  
その興奮が、どんどんどんどん高ぶってきます  
中指の先に意識を集中～  
だんだん気持ちよさが、快感に変わっていきます  
その快感にだんだん目がうつろに、でも目はそらしてはいけません  
我慢しきれなくなったら・・・  
目を閉じると同時に体全体に一気にちからを入れる!!!  
指の震えが一気に全身に伝わり、快樂に変わります  
体がじんじんしびれて気持ちいい

実践した際の保障はいたしかねますw

((ノ\_\_ )ノズコ