

～イメージプレイ～

577 名前: 590 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/21(月) 23:17:19 ID: ???
あなたは大学生、学校でちょっと気になってる女の子がひとりいます
その子は今、あなたが好きなように想像してみてください

今日はその女の子と一緒にゲームセンターに行く約束をした
彼女は内気な子で普段はあんまりじゃべらないけどゲームが好きみたいで
よくプリクラとか音ゲーとかやってるんだって
駅前のどこにでもあるような普通のゲームセンターが彼女のお気に入り
待ち合わせもそのゲーセンの前にした
ん？なんかデートっぽいよね

彼女が来ました。特に着飾ったりはせず普段見るフツウの格好。
じゃ、さっそく店に入りますか
とふと目に映ったのは別のゲーセン
あれ？こんな場所にあったっけ？いつの間にできたんだろ？
彼女もそれに気づいたみたいで、あっち入ってみよって事に

ゲームは結構充実してる、でもなぜかお客さんがいない
貸し切りだねって彼女はちょっとうれしそう
じゃあプリクラでも撮ろっか、
彼女も始めて見るプリクラがあったみたいで気になるご様子

578 名前: 590 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/21(月) 23:18:43 ID: ???
さっそく中へ・・・

暗い部屋の中に、モニターがあるのが見えた
モニターに目をやると、いきなり動き始めた

ようこそ、フォトフラッシュへ！
撮影の前に画面をよく見ていてくださいね
10からカウントして、0になったら撮影です
まばたきしないでじっと前を見続けてください

ちょwいきなりw
お金入れてないのに、ちょっと特した気分？

それじゃいくよー

- 10 ちからを抜いてくださーい、
- 9 深呼吸してくださーい
- 8 落ち着いて、リラックス、リラックス
- 7 じーっと前を見続けて
- 6 目がちょっと疲れてきてまばたきが増えます
- 5 目が重くなる。けど、じっと前を見続けて
- 4 だんだん重くなるでも体はリラックス
- 3 なんだかぼーっとしてきた、気持ちがいい
- 2 だんだん眠くなってきたまだ目は開けたまま
- 1 もう目を開けてるのがつらい、頭はぼんやり
- 0 はい、眠りましょう・・・

目を閉じると、体全体がなんだかぐるぐる回っているような
不思議な感覚に襲われます
くーくる、くーくる
すごく気持ちがいい

579 名前: 590 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/21(月) 23:19:37 ID: ???

よく聞いてください
気持ちのいい声が聞こえる
あなたは催眠にかかりました
この声を聞いているとあなたはどんどん体がやすらぎます
体のちからが抜けてだんだんリラックスしていきます
深呼吸してリラックスし続けていると
だんだん体が軽くなって、宙に浮いていく・・・
ふわり、ふわりと浮いていく
そして、体がくるくる、くるくる、回っているような不思議な感覚
すごく、気持ちがいい

「はい、眠りましょう」と私が言うとあなたは、ふっと眠くなり意識がなくなります
この気持ちいい感覚をふたたび味わうことができます

でも手を叩くと目を覚まします
<パチッ>
目を覚ます
でもなんだか頭はぼんやり～

「はい、眠りましょう」
あなたはずっと、眠くなります。
ふわふわ、体が浮いているような感じがして気持ちがいい
息を吸ってみて・・・
この状態の時に息を吸うと、体の回りから白い光の玉が集まってきます
光の玉が体に吸収されていく・・・
体に吸収されていくと、さらに体が軽くなってきてとっても気持ちのよい感覚に包まれます
全身の力が抜けてとっても心地のいい状態です

580 名前: 590 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/21(月) 23:20:43 ID: ???

でも手を叩くと目を覚ます
<パチッ>
頭がぼんやり、ぼわぼわ～、気持ちいい
んーここはどこなんだろう？
気持ちよくなってそんな事を考える気もなくなってきました
気持ちがいいから、そんなことはどうでもいいよね

「はい、眠りましょう」
また、眠くなって気持ちのいい世界に、落ちていきます
呼吸をするたびにどんどん光の玉が集まって全身が心地のいい光に包まれます
光に包まれると体全体がゆっくり、ゆっくりとろけていくような
不思議な感覚になります
どんどん、どんどん深い催眠状態に、なっていきます
ゆったり、ゆったり、気持ちがいいですね

でも手を叩くと・・・
<パチッ>
目は開きますが、あなたはもう催眠状態のまま
頭の中はぼーっとしています
すごく気持ちがいいです
頭を左右にゆら、ゆら、動かしてみても
ほら、ほら、なんだかすごく気持ちいいよね

626 名前: 107 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/23(水) 10:28:27 ID: ???

「はい、眠りましょう」
頭を左右にゆら、ゆら、動かし続けて
すごく気持ちいい
脳の快感がじんわりと体中に伝わっていきます

頭、肩、胸、両腕、お腹・・・
ふともも、足、つま先・・・
全身に快感がいきわたりました
あなたは意識しなくても、勝手にゆっくり、ゆっくり頭が左右に動き続けます
そうすることであなたはずっとこの心地いい感覚を得られるから
ずっと心地よくなっていたいよね？

581 名前: 590 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/21(月) 23:21:33 ID: ???
<パチッ>

目が開く、でももうなにが見えてるのかもわかりません
頭ぼんやり、くちもぼんやり、目もぼんやり
ただぼんやりしている、その感覚がすごく気持ちいい
何も考えなくていい、ただただ気持ちがいい
しあわせ・・・
なんだか笑顔になってくる、うれしい、とてもしあわせ

「はい、眠りましょう」
意識が一瞬で消えます
気持ちいい、しあわせ、リラックス
また、体がぐるぐる、ぐるぐる回りはじめます
その心地いい感覚のまま、私の声に集中して
よく聞きなさい
今からあなたは1から数字をどんどん数えていくの
ゆっくりでいいから、1、2、3ってね
数字が増えるごとに、あなたの体はどんどんふかーい眠りに落ちていく
数字が大きくなればなるほど、催眠が深くなっていくわ
さあ、数えていきましょう、一緒に手伝ってあげる

603 名前: 107 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/22(火) 23:49:13 ID: ???
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7・・・

かなーり深いトランス状態に、あなたは入っています
とぉーっても気持ちがいい
脳はあなた自身ではなーんにも思考できません
あなたの脳はわたしが言ったことに反応して動きます

緑の森をイメージしましょう
あたりは、一面大きな木々が立ち並び、とても新鮮な酸素が流れてきます
深呼吸しましょう
深呼吸すると、体の中に酸素が入ってきてとてもすがすがしい気分になります
体が、酸素で満たされます
体が酸素で満たされてくると、とーっても気分が良くなり心が穏やかになっていきます
この、穏やかな気持ちのいい世界を、よく覚えておいてください
あなたは深いトランス状態になると、
このきれいで、すがすがしい森の世界にいつでも戻ることができます
わたしが「あなたは森の中」と言うで一瞬で今の状況を思い出し
このすがすがしい世界に戻ることができます

さあ、目を覚ましますよ
1, 2, 3
<パチッ>

604 名前: 107 Baknyu/AtA Mail: sage 投稿日: 2008/01/22(火) 23:50:53 ID: ???
あ、起きた？

もー、びっくりしちゃったよ
急に寝ちゃって～

プリクラ？

うん、ちゃんと撮れてるよ、ほら
結構いい感じに撮れたでしょ？

一人暮らしなんだっけ？

家、おじゃましても、いい、かな？
彼女からそう言ってくるとは、正直予想外の展開だが
もちろん自分が断るわけもなくw
彼女を連れて、自分の住むマンションに帰ってきた

すごーい！

広いね～、家賃結構するんじゃないんですか？
一人暮らしで1LDKってやっぱ贅沢なのか(° ; ; °)

この壁のポスター、誰だったかな？見覚えあるんだけど～
なんて、雑談をして間を取り繕っていた
けど、ちょっとネタ切れで間が空いて・・・

あ、飲み物まだだったね、用意するわ

あ、待って！

ん？

「あなたは森の中」

一瞬で意識が消え、深いトランス状態に落ちて行く・・・
うんうん、ちゃんと効いてるね、成功成功