

●取扱説明・解説書

この度は、ルミナススタジオ(Luminous=studio)がデザインするリラクゼーションサウンド、『**ルミナススタジオによる 創造性を育てるシャボン玉のエクササイズ**』を御視聴頂き、誠にありがとうございます。

この文書では、本品の視聴に関する諸注意や、作中の解説などについてご案内させていただきます。是非ご一読をお願い致します。

●本品同梱物・仕様

- ◆『創造性を育てるシャボン玉のエクササイズ』本体
【/creative_bubble/mp3/】
- ◆サムネイル登録用画像
【/creative_bubble/img/】
- ◆Readme文書
【/creative_bubble/】
- ◆取扱説明書(このPDFファイルです)

◎音楽データ仕様

圧縮方式：MP3(MPEG Audio Layer-3)方式
ビットレート：320kbps
サンプルレート：44,100Hz
総MP3ファイル数：2
制作ソフトウェア：Apple Logic Pro X

●視聴の際のご注意

- (1)音源の内容上、運転や複雑な機械の操作など、
事故に繋がる可能性のある物の操作中には使用しないで下さい。
- (2)体調の悪い時、気分が乗らない時などに、無理をしてのご視聴は
ご遠慮願います。
- (3)精神的な疾患を持たれていたり、心臓、肺など臓器の状態
不安がある方は視聴をご遠慮ください。
- (4)本作品にはノイズや音の揺らぎなどが意図して
挿入されています。
- (5)効果には個人差があります。
明確な効果は保証致しかねますのでご了承ください。



●解説

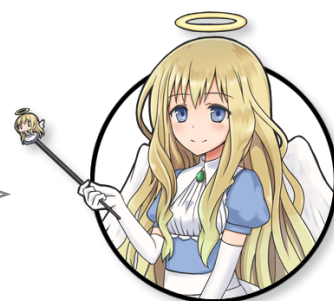
ここからは本作のプロデュースを執り行った、ルミナススタジオの御意見番であるミレーニアご本人からの解説を記載させていただきます。

本作のリラクゼーションエクササイズは幾つかのセクションに分けられており、それに応じたイメージを視聴者の方には実践して頂きます。

●本編(創造性を育てるシャボン玉のエクササイズ)の流れ

◇Section1 イン트로ダクション

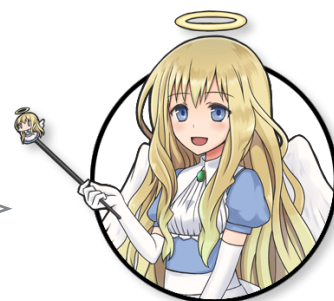
最初は環境音によってリラックスの導入を図ります。
その後ガイダンス音声が始まると共にバイノーラルビートによる脳波誘導が始まります。この作品の趣旨を堅苦しくない程度に柔らかく説明して頂いております。
本作はあらゆる面で、シャボン玉の膜のように柔らかく優しいイメージを追究しております。
その優しさに満ちた空間をお楽しみ頂けると幸いです。



◇Section2 体をリラックスさせる

催眠による暗示法と、イメージによる手法を用いてリラックスを深めていきます。
深呼吸の後、今回は大きなゼリーの球体に包み込まれます。これはスライムにも似た感触ですが不快感は全く無く、一流の整体師にも似ていますが人間の範疇を超えるアプローチで、あなたへ優しくかつ確実なマッサージを与えていきます。

直接的な触覚ではなく『自分がその状態になっている』ことをイメージするだけで、次第にリアルの自分の状態へとフィードバックされていくはずでしょう。



◇Section3 夢と現実を隔てるフィールドを創る

このセクションでは、前のセクションで行ったゼリーの球体がそのまま大きく膨らんでいき、シャボン玉のドームを形成していくイメージによって意識の深い領域への移行を誘導します。

本作のシリーズ作品を御視聴されている方は想像が付いてくると思われますが、シャボン玉の膜は夢と現実を隔てる境目であり、この時点でああなたの意識状態はシャボン玉の中……つまり夢の領域へと近づくことになります。

もしこの時点で様々な疑念や不安がイメージを邪魔するようならば、前作にて提案した『不安や悩みを箱へ入れる』イメージ法を用いることをお勧めします。

このセクションでのインターバルは長めに設定しているため、必要であればそれを同時に行うと、よりシャボン玉の夢の領域へと安心して入ることができるでしょう。



◇Section4 創造性のエネルギー

スピリチュアリズムの概念では、非物質の領域にて普遍的に存在するエネルギーがあります。

これは特定の名前が存在せず、様々な呼び方がなされています。『気』『プラナ』『魔力』『霊力』他にも様々な呼称があり、総じてよくゲームやアニメ等で用いられているものです。

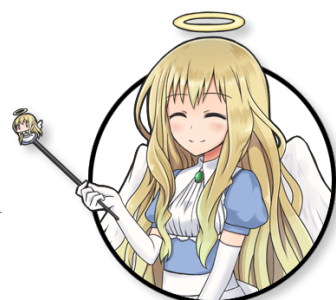
これはあらゆるイマジネーションや精神的な活力を見出すための、いわば『創造性のエネルギー』とも言えるものです。

非物質の領域……すなわち夢の世界は、この創造性のエネルギーが当たり前のように介在しています。

本エクササイズのは、現実世界では得にくいこの創造性のエネルギーを獲得し、あなたの持つ想像力や発想を導く原動力とすることです。

夢の世界に存在する創造性のエネルギーに限りは無く、枯渇することはありません。あなたが望むだけ、好きなだけ取り込むことが可能です。

このエクササイズで思うがままに創造性のエネルギーを取り込み、現実世界へ持ち帰ると良いでしょう。



◇Section5-1 創造性のエネルギーを取り込む：感触から得る

創造性のエネルギーを取り込む方法は多種多様に存在しています。しかし最初は『どのようなイメージで取り込むのか』という方針を決めることで、より効率的に得ることが可能です。

本エクササイズでは、3つの基本的なパターンを用意させて頂きました。これを習得し、最終的には応用してあなた自身のより効率の良い創造性のエネルギー獲得の方法を編み出してみてください。

最初は感触から得る手法です。

想像の中で自分がシャボン玉の球体を握り、柔らかい感触をイメージしていきます。この時感じた触り心地が、両手から順番に両腕を通り、全身へ血液のように循環していくことをイメージし、創造性のエネルギーを満遍なく体の隅々へ行き渡らせてみましょう。

その時に感じる気持ちは如何なものになるでしょう。

基本的には心地よいものになりますが、人によってはエネルギーの飽和によってあなたの蓄えることのできる最大に達し、溢れ出たものが、”創造性のエネルギーを容易に形にできる何か”へと変換されてしまう場合があります。

そうですね……例えば様々な意味での快楽に繋がることなどが多いかかもしれません。

もし創造性エネルギーの飽和によってあなたの実際の体にそういったフィードバックが発生した場合、無理に否定や拒絶をせず、感じるままにあなたの中に起きた変化を楽しみましょう。

このフィードバックの中にネガティブなイメージや感覚・感情などが発生した場合、エクササイズに支障をきたす恐れがあるため、すぐに先述の『不安や悩みを箱へ入れる』イメージ法を用いると良いでしょう。この方法が気になる方は、是非前作や初回作も御視聴することをお勧めします。



◇Section5-2 創造性のエネルギーを取り込む：香りから得る

創造性のエネルギーを取り込む方法は多種多様に存在しています。ここでは”香り”をイメージして創造性のエネルギーを取り込む事になります。

前項では両手の触覚からエネルギーを取り込み循環させていましたが、この項ではその手法を香り……すなわち鼻部から行います。

呼吸の際にイメージする”あなたの好みの香り”を、前項同様に鼻から吸い込み肺へ送り、そこから全身へ酸素が行き渡るかのように、創造性のエネルギーが巡っていくのを感じてみましょう。

もちろん前項と同じく、創造性のエネルギーの飽和によるありのままのフィードバックも楽しんでいきましょう。



◇Section5-3 創造性のエネルギーを取り込む：全身から取り入れる

前作・前々作を視聴されている方は、作中にて『シャボン玉に包まれて、中の優しいエネルギーを感じる』イメージを経験されているはずです。

この項ではそのイメージに似た手順を用いて、創造性のエネルギーを全身に染み込ませていく方法を実践します。

この手順は他の2種と比べると比較的穏やかなペースで創造性のエネルギーを取り込むことができます。

緩やかに満たされていく感覚と、ゆっくりと溢れ飽和する創造性のエネルギーのフィードバックも併せて、他の2種との違いを楽しんでみると良いかもしれませんね。



◇Section6 自由に創造性のエネルギーを取り入れてみる

先程の3種の例の好きな手法を用いて創造性のエネルギーを取り込んでみましょう。

もちろん、あなた自身が思いついた手法でアプローチを掛けても構いません。創造性のエネルギーを効率良く取り入れる最適な解は人の数だけあり、この項目ではそれを探求することも可能です。

このエクササイズを繰り返し視聴されている方は、ぜひともあなた自身の効率的な、創造性のエネルギーの吸収方法を見出してみても如何でしょうか。



◇Section7 シャボン玉の中の空間へのショートカット

創造性のエネルギーを好みのタイミングで補充することができるよう、このエクササイズで行ってきた場の展開に関するショートカットを作成します。

現在あなたがイメージの中で立っているシャボン玉のドームは、その内側自体が非物質の領域とも言えます。この項目では、ドームの空間の一部を取り込んで頂き、小さな同じ空間をあなたの中へ宿して頂きます。

どんなに小さくとも、シャボン玉の中は夢の領域……非物質の領域と繋がっています。これをあなたの中へ置いておくことにより、そのシャボン玉を意識するだけで本エクササイズで行った創造性のエネルギーを取り込む手順を実行することが可能となるでしょう。

もちろん、この”シャボン玉のドームの欠片”自体を用いた創造性のエネルギーの取り込み方を編み出すことも可能でしょう。

これを巨大化させて一時的にあなたの全身を包み込むなど、用途や手法は自由自在。あなた自身の好きな使用法で、取り込んだシャボン玉を操ってみて下さい。

このマインドツールは幅広い応用法によって活かされます。前作などで行ったエクササイズを、このシャボン玉に組み込んでみるのも良いかもしれませんね。



●クレジット

◇起案

Ke☆Ke

https://twitter.com/keke_luck

◇原案・サウンドデザイン・文書作成

Breakthrough_ace.輝鳴 (ルミナスタジオ)

<http://terunari.info>

◇ガイダンス・ボイスアクター

桜月秋姫

<http://crecentmoongardens.blog.fc2.com>

◇企画・脚本・スクリプト・制作マネージメント

Windress (まほー工房)

<http://mahoukoubou.jimdo.com/>

◇スペシャルサンクス

マスク・ド・ 太郎 田井中

<https://twitter.com/MasukumannDo>

◇イメージネーション・ゼネラルプロデューサー

ミレーニア (ルミナスタジオ)

(c)2014 Mystiska Lab All rights reserved.

Illustrated by Soranon

Photographed by Luminous=studio.