

●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 創造性と繋が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

◆『創造性と繋がるシャボン玉のエクササイズ』本体

【/connective_bubble/mp3/】

◆サムネイル登録用画像

【/connective_bubble/img/】

◆Readme文書

【/connective_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(創造性と繋が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 ネガティブなものを除ける

このセクションでは、以前の作品で行った『ネガティブなものを箱に入れて除けておく』マインドツールを使用します。

エクササイズへより集中するために、イメージによる心の整理を行いましょう。

現在抱えている不安事や悩みがある場合、そのままエクササイズを始めてしまうと、エクササイズ中に疑念などへと変化してしまう可能性があります。

これは一時的にあなたの悩みを保管しておくもので、忘れるためにあるものではありません。

しかし、エクササイズには不要な概念であるのは確かなので、そう感じられた想いはイメージした箱の中へ入れておきましょう。

この作業は可能な限り念入りに行うことをお勧めします。



◇Section4-1 “シャボン玉の体”になる

このマインドツールは、非物質の領域に近い体へ変化していくことをイメージしていくことで、擬似的にその非物質の領域の存在へと一時的に移行するものとなります。

全身を徐々に、いつもイメージしていたシャボン玉状の体へと質感を変えていくイメージを行っていきます。

体が足元から順番に柔らかく光沢のある、透明なシャボン膜へと変化していき、呼吸に連動してその部位が膨張と収縮を繰り返します。

息を吸うたびに、シャボン状になった部分が膨らみ広がっていく感覚を得、息を吐くことで萎み元の容積に戻ります。最終的に体全体が、人の形をしたシャボン玉となっていき、膨張と収縮を全身で行うことになります。

シャボン玉の体になる事で、体の重さは極限まで感じなくなり、自分の体の形が外側へ広がっていく感覚に不思議な心地よさを感じるかもしれません。

この時点で非物質の領域から創造性のエネルギーが全身に行き渡る方もいらっしゃるかもしれません。

その場合でも慌てず、その状態を大いに受け止めましょう。



◇Section4-2 “シャボン玉の体”になる・補足

このイメージは非常に難しいものになる方もいらっしゃるかもしれませんが、そのため、今回はイメージ図をご用意させて頂きました。



同じルミナススタジオの紅葉さんは常にシャボン玉の夢の世界……すなわち非物質の領域と繋がっているため、創造性のエネルギーが常にそこから供給され、飽和寸前の状態が続いています。そのため、ひとたびそれが溢れ出すと”シャボン玉の体”へ変化してしまうようです。

溢れる創造性のエネルギーはシャボン玉へと変わり、体の表面から生まれていき、その度に深い愛にも似た心地よさに満たされると聞いています。シャボン玉と融合しているかのようなこの状態は、恐らく紅葉さんがシャボン玉に完全に守られているという象徴であり、証なのかもしれません。

紅葉さんのような状態とまではいきませんが、見た目としてイメージする場合はこのように、自らの形を保ったままシャボン玉の質感に変わっている状態が最も近いと思われます。

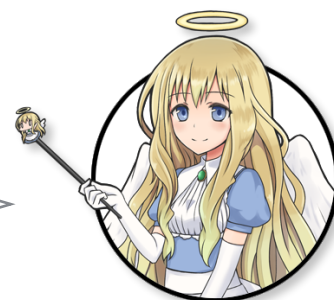


◇Section5-1 深い創造性の領域

非物質の領域には幾つかの”層”があると考えられています。
今回のエクササイズで繋がろうとしているのは、その比較的奥深くの部分で、そこに対してコネクションを作ることによって恒常的な想像力や行動力などの発展を図ります。

現在のあなたはシャボン玉の体……すなわちあなた自身が非物質の領域に近い状態となっているため、その深い部分との繋がりを作りやすい状態になっています。

一度その領域との繋がりが確立されれば、あなたの心と体は常に創造性のエネルギーで満たされ、前作のエクササイズのような”補充”ではなく”供給”されるプロセスを体験することができます。



◇Section5-2 深い創造性の領域：感情面で繋がる

このセクションでは、非物質の領域の深い部分に対して『感情』でのアクセスを試みます。

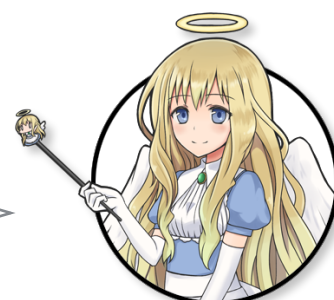
非物質の領域から供給される創造性のエネルギーを受け取るポイントを作成します。今回は目的に合わせ、より効果を発揮しやすくするために、”ハート型のシャボン玉”を胸部へイメージします。

これはチャクラの概念にある『アーナハータ・チャクラ』の存在する位置であり、慈愛の感情や安らぎを司るチャクラでもあります。

この位置へ創造性のエネルギーを向けることによって、その安息感や優しいイメージを体感することができるでしょう。

この手法を学び応用することで、非物質の領域から供給される創造性のエネルギーを活用して、あなたの望む自由な感情や感覚を生み出すことができます。

あらゆる”快樂”の源泉とも言えますね。



◇Section5-3 深い創造性の領域：知性面で繋がる

先述の手法と同じように、今度は額に”青い色のシャボン玉”をイメージします。

これはチャクラの概念にある『アージュナー・チャクラ』に相当する位置であり、直感や感覚・知恵等を司る部分です。このシャボン玉を用いて創造性のエネルギーを受け取ることによって、あなたのインスピレーション力や想像力の育成、発想の多様化やアイデアの刺激を大きく促進することができます。

この手法を学び応用することで、見えなかったものが見えるようになる他、実生活上での様々な”知るべきこと”に対して鋭敏な感覚を広げることが可能となります。

あなたの必要なものを、すぐに見つけ出すことができるはずです。



◇Section6 深い創造性の領域とのコネクション

このエクササイズによって、あなたは夢の世界のシャボン玉から創造性のエネルギーを供給してもらうことができるようになります。

先述のイメージしたシャボン玉を平常時にイメージすることで、エクササイズ中同様の効果をもたらすことが可能で、エクササイズを重ねることで本作を聴いている最中とほぼ同じエネルギーを流し込むことができますでしょう。

加えて、先程イメージしたシャボン玉は自由な形に変えることができます。

“ハート型のシャボン玉”をイメージした直後、それを大きく膨らませてあなたの全身を包み込むことも可能です。これを行うことで、あなたを愛や優しさで守るシャボン玉が出来上がります。

“青い色のシャボン玉”をイメージした直後、ヘルメットのようにあなたの頭を覆うようイメージすることで、あなたの身の回りに起きる、様々な物事に対する感覚をより鋭敏にするエンハンサーとして役立ってくれるはずです。

頭全体に透き通るような清涼感も同時に行き渡るため、気持ちのリフレッシュやリセットにも役立つでしょう。

エクササイズを繰り返すことによって、次第にあなたは意識せずとも、深い創造性の領域から創造性のエネルギーを常に供給されるようになるでしょう。

そのエネルギーを如何に扱うかはあなた次第で、自由な発想で活用することができます。

余らせていると……もしかすると、紅葉さんのようにシャボン玉の体に変化してしまうかもしれませんねw



●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>

◇説明書内イメージイラスト

hirateuchi

<https://twitter.com/hirateuchi>

◇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>

◇イマジネーション・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

Manual illust by hirateuchi

Photographed by Luminous=studio.