

●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 体の状態を整え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

◆『体の状態を整えるシャボン玉のエクササイズ』本体

【/condition_bubble/mp3/】

◆サムネイル登録用画像

【/condition_bubble/img/】

◆Readme文書

【/condition_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。
明確な医学的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(体の調子を整え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 ネガティブなものを除ける

一度の深呼吸を行った後は、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。



◇Section3 微細な泡によるマッサージとリラックス

今回のリラックス法は、炭酸の気泡にも似た細かな泡によって全身を覆い尽くし、そのイメージの刺激によってリラックスを誘導します。

その際に、予め自分自身を巨大なシャボン玉で包み込みます。このイメージ法は本シリーズ作品を御視聴されている方であれば非常に容易に行うことができるようになっているはずです。

そのため本作を視聴する前に、予め第一弾『シャボン玉に包まれるリラクゼーション』または第二弾『気持ちをリフレッシュするシャボン玉のエクササイズ』のいずれかを御視聴し、エクササイズを繰り返しているとより効果的・効率的に本エクササイズを進行することが可能となります。興味がございましたら、こちらも是非御視聴願います。



◇Section4-1 光の共鳴による”カラーヒーリング”

細かな泡があなたの思うままのゼリー状の流体へと変化し、あなたを外界から守るかのようにシャボン玉の中を満たします。その後、シャボン玉の中は様々な色を持つ光に包まれます。

この光は発する色に応じて、肉体や精神面で様々な部位や状態に作用する効果があります。厳密にはあなた自身の自然治癒力に働きかける力を持ち、光を受けていることをイメージ・意識することによって、全身における様々なコンディションを整えていきます。

明確な医学的效果はございませんが、イメージを徹底することで一定の体調の改善を促進するメンタリティを得ることができるでしょう。

以下の項目でそれぞれの光の色に対する効能を解説します。あなたを包み込むシャボン玉とゼリーの内部がその光で満たされる際、ガイダンスに従い該当する部位に対して同時に意識を向けていくと、より大きな効果を発揮することができるかもしれません。



◇Section4-2 光の共鳴による”カラーヒーリング”：赤色の光

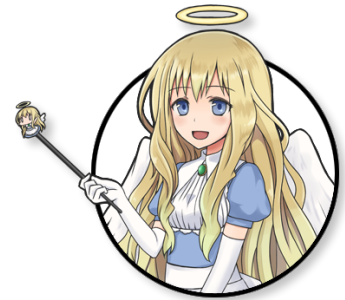
最初にシャボン玉の中は淡い赤の光で満たされます。

赤色の光は、主に血液の循環系を整え、メンタル面において情熱的な活力の調整を行います。

原初を思い起こすような元気というものは、あらゆる根底の活動において地盤を支えるものとなります。そこが揺らいでいると感じられる方は、この赤色の光を用いて積極的にコンディショニングを整えていくと良いでしょう。

ちなみに、この赤色の光はチャクラにおける第一チャクラ『ムーラーダーラ』の色となります。

生命力を主に司る、肉体におけるあらゆる”基盤”ともいえるチャクラです。



◇Section4-3 光の共鳴による”カラーヒーリング”：青色の光

青色の光は、主に思考や精神を落ち着かせる色であり、体の神経系を鎮静させる色でもあります。

思うように思考が纏まらない時や、アイデアを出す作業において行き詰まりを感じた時、そして偏頭痛などに苛まれている際はこの光を用いて体調を整えていくと良いでしょう。

青色の光はチャクラにおける第五チャクラ『ヴィシュッダ』または第六チャクラ『アージュナー』の色となります。

この二つのチャクラはそれぞれ首と額に位置し、自己表現性や直感等を司っています。

神経系に作用するのは頭脳に近い位置にあるという事です
ね。



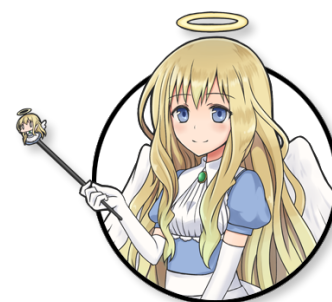
◇Section4-4 光の共鳴による”カラーヒーリング”：緑色の光

緑色の光は、肉体的には凝り固まった緊張をほぐし、メンタル面では心の平穏と安定を整えます。

前作『創造性と繋がるシャボン玉のエクササイズ』にて胸の位置に”深い創造性の領域”へのコネクションを確保しましたが、この緑色の光はこの部位にも関連性を持っています。肩や腰などのコリを感じている方は、この光に包まれている最中に、気になる部位に意識を向けていくと良いでしょう。心労の激しい方は胸に意識を向け、光を取り込むようなイメージを用いて心の平穏を整えていきましょう。

緑色の光は第四チャクラ『アナーハタ』に相当し、感情や慈愛、そして希望を司ります。

加えて様々なインスピレーションや高次領域から得られる情報の整理を促進させることの出来る重要な部位でもあります。



◇Section4-5 光の共鳴による”カラーヒーリング”：黄色の光

黄色の光は、肉体的には内臓や分泌系の調子を整えます。胃腸の調子が優れない方などはこの光を用いて、不調と感じる部分を意識してみましょう。

メンタル的にはここぞという時の精神的な粘り強さ・持久力を引き出します。

継続的な作業を必要とし、疲労感を感じている方はこの黄色の光で回復を試みると良いかもしれません。

黄色の光は第三チャクラ『マニプーラ』に相当するもので、自己への信頼によって人生への道を拓く力を司ります。

チャクラは基本的に数字の大きさで上下の順があります。第一から第三のチャクラは主に肉体的な力を引き出しやすいもので、実生活に影響を与えやすいものと言われています。



◇Section4-6 光の共鳴による”カラーヒーリング”：橙色の光

橙色の光は、筋肉の疲れを解消し、精神面では能動的な行動力、そして自立性を整えることができます。

筋肉痛などに悩まされている方や、何かに依存しがちな方で抜け出したいと感じている方は、この光を用いて該当する部位などに意識を向けてみると良いでしょう。

橙色の光は第二チャクラ『スワーディシュターナ』に相当し、物欲や性的衝動・情緒、そして他者の尊重などを司ります。そのため、人間関係などの自主的な改善を求める方にもこの橙色の光は有効なものと考えられます。

新しい仕事先等で新たに人間関係を築きたい方は、この光での調整を行ってから向かうのが有効かもしれませんね。



◇Section4-7 光の共鳴による”カラーヒーリング”：白色の光

白色の光は体の全体的に不調と感じる部位に対して一定の改善が期待されます。

この光は特にメンタル面において効果を発揮し、今あなたが感じているネガティブなイメージや気分を浄化することができますでしょう。

原因の見つからないネガティブな感情は、自力で原因を見つける事が困難が故により悪化しがちでもあります。

その”謂れの無い”気分の沈みを回復することのできるのが、この白い光といえるでしょう。

白色の光は第七チャクラ『サハスラーラ』に相当し、大自然や宇宙と繋がるポータルとも言えるチャクラです。

このシリーズで言う『創造性の領域』このサハスラーラで繋がるとされていますが、本シリーズでは創造性の領域に繋がるゲートはここだけでなく、様々な箇所や技法で繋がることができます。

一種のエネルギーセンターと考えると良いでしょう。



◇Section5 虹色の光の共鳴による”カラーヒーリング”

今まで行った光の色によるヒーリングの総まとめとして、全ての色が含まれる虹色の光でシャボン玉の中を包みます。

つまり、今までの中で自分が必要とされるヒーリングを任意で行うことのできる状態とも言えるでしょう。

あなたが今現在最も体調の改善を求めている部位やメンタリティに対して意識を向け、今あなたの周りを満たしている虹色の光を向けていきましょう。

ちなみに、先述の白色の光は”光の三原色”の法則から見れば全ての色の光が含まれるとされています。

しかしこの項目での”虹色”とは、その白色の光をプリズムで分解したものがシャボン玉の中全体に広がっているとイメージすると、エクササイズを容易に行うことができるかもしれません。

このカラーヒーリング法は、本作を聴いていない最中でも局所的に行うことが可能です。

例えば、あなたの不調に感じた部位に対して該当する光をイメージし、その部位を包み込みます。

色を持ったシャボン玉のような形状とイメージしたり、その色を持った光があなたの上から降りてくるようイメージするなど、その手順はあなたの任意です。

重要なのは色のある光をイメージし、該当する部位に当てることです。

あなたの行いやすい手順で光を作り出し、効果的にヒーリングを実施していくと良いでしょう。



●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.