

●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 シャボン玉に包まれるリラクゼーション**』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

◆『シャボン玉に包まれるリラクゼーション』本体

【/bubble_wrap/mp3/】

◆サムネイル登録用画像

【/bubble_wrap/img/】

◆Readme文書

【/bubble_wrap/】

◆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

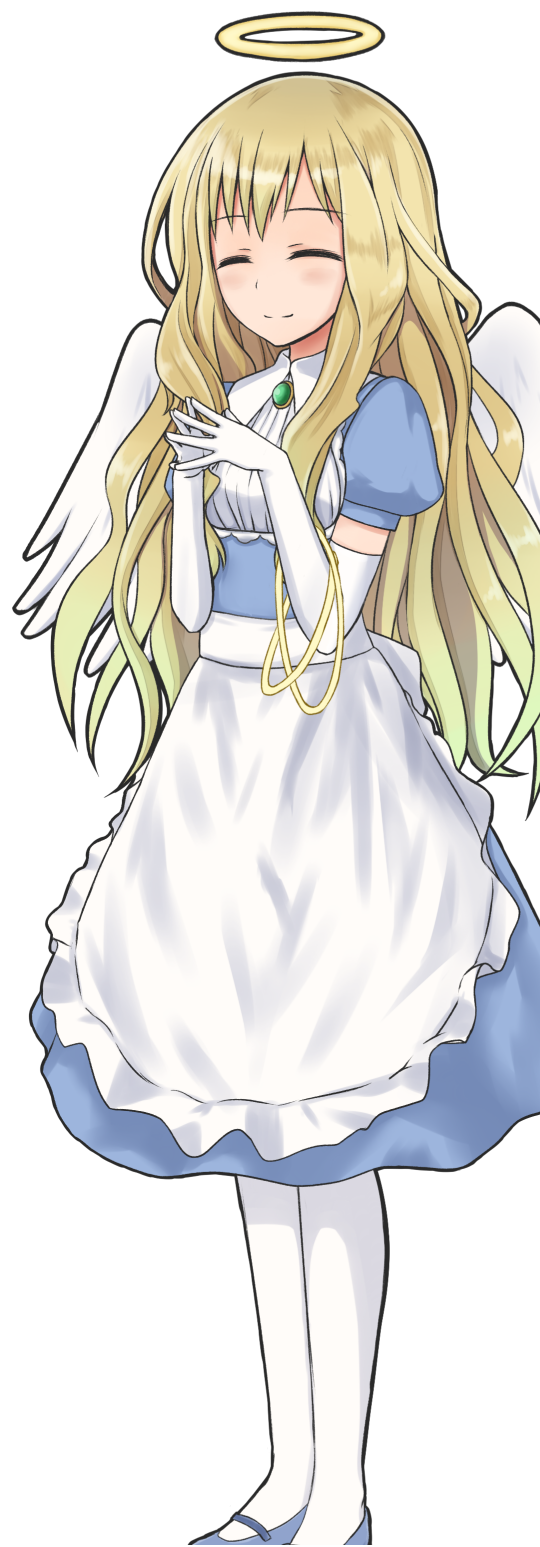
サンプルレート：44,100Hz

総MP3ファイル数：3

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(シャボン玉に包まれるリラクゼーション)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

自己暗示法の中の一つ『自律神経法』を応用した手法です。
ガイダンス音声の指示に従い、指定された体の部位に意識を向け、体の力をどんどん抜いていきましょう。
ポイントは、じわじわと力の抜けた部位から”リラックス”が広がっていくイメージを持ちながら行うことで、より効率よくスムーズに脱力していくことができるはずです。



◇Section3 心のお掃除

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す。

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 シャボン玉の中へ入る

基本的に頭の中でイメージするだけで十分です。無理に感覚やそういったものを感じようとこわばる必要はありませんが、もちろん共感覚として感じる体への感触などは自然に受け止めていくと良いでしょう。

あなたの望みどおりのシャボン玉を思い浮かべるのがポイントです。それによって、シャボン膜へ体を通したときの心地よさのイメージがよりフィードバックしやすくなります。

シャボン玉の中へ入るということは、ここから先は現実から夢へと移行するということでもあります。

言わば、意識を持ったまま夢の中へと入っていくので、人によっては明晰夢のような感覚になることも考えられますね。

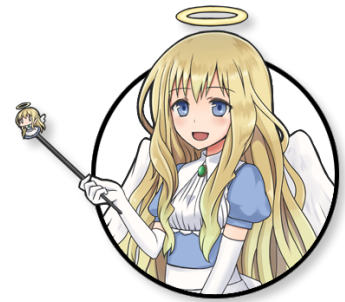


◇Section5 シャボン玉の中で漂う

バックの効果音は、シャボン玉の中にいることを認知させるための演出として盛り込ませて頂きました。
膜の揺らぎと心地良い低音が、あなたの体と心をより安らぎへと導きます。いわゆるASMRと呼ばれるものですね。

この状態のモチーフは、ルミナスダイアリーでも登場しているルミナススタジオのメンバー、紅葉さんがいつもシャボン玉の中で感じている状態をイメージしているものを参考にしています。

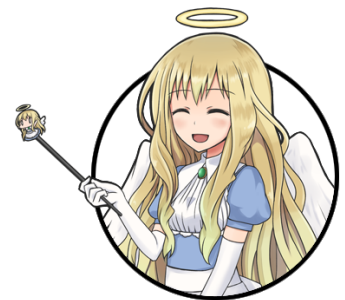
シャボン玉によって完全に守られている紅葉さんの体と心の状態の一部を、このセクションで体験することができるかもしれませんね。



◇Section6 シャボン玉を生み出す

シャボン玉とは、いわばあなたの”夢”というものを形にした存在でもあります。
完全に守られている空間の中でシャボン玉を生み出していくということは、あなたが本来抱いていた夢をどんどん浮かび上がらせていくという意味でもあります。
もしかすると、この空間の中で新しい夢を生み出している場合もあるかもしれませんね。

夢というものは、ただ”将来の願望”や”目標”というものだけではありません。
この現実では成し得ない”幻想”や、高次領域へのアクセスもまた、一種の夢という表現に含めることができます。



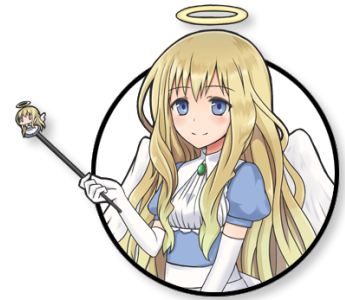
◇Section7 いつでもシャボン玉の中に入れるソリューション

一種の自己啓発とも言えますが、このイメージ法を用いることによって、今回のエクササイズで得たリラクゼーションのエッセンスを現実世界でも発揮することができます。

それだけでなく、シャボン玉に”守られている”という感覚を得ることができるため、気の沈んでいる時や何かに恐れている時、人混みの中で気持ちがざわついている時など、様々なシーンで活用することのできるイメージ法となるでしょう。

自己の心を守る手段は、この現代では非常に重要なものとなります。

是非このソリューションを現実へ持ち帰り、実践して頂けると幸いです。



●オマケ(シャボン玉に包まれてのフリーフローエクササイズ)の流れ

◇Section1 導入

このファイルは高度なマインドソリューションを身につけている方を前提としたフリーフロー(自由遊泳)のプログラムとなっています。

ガイダンス音声は一切無く、下準備は各自で行って頂くことになります。

もし、モンロー研究所が販売しているヘミシンク『ゲートウェイエクスペリエンス』などを体験されている場合は、その内容で得たものをここで実践しておくといいでしょう。『エネルギー変換ボックス』『レゾナンスチューニング』『アファメーション』などを行うことで、この次に入る『共鳴エネルギーバルーン』……すなわちシャボン玉の自由度をより広げることができるかもしれません。

もちろん、本編で受けたガイダンス通りの手法を用いても問題ありません。

このファイルは上級者向けではありますが、単純に聴いていて心地の良いものを意識して制作したオマケのため、よりASMRを感じたいという方にもお勧めです。



◇Section2 シャボン玉の中

シャボン玉の中に入ったら、あとは最後までずっと中の状態の音声が続きます。

自由にシャボン玉の中の状態を探索しても構いませんし、そのままゆっくりと眠りに就いても構いません。

途中から本編で流れた『シャボン玉を生み出している音』が聞こえてきます。本編よりも音響効果を強くしているため、より不思議な感覚に陥るかもしれませんね。



●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://oustukiakivoice.blog133.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.