

内臓のエクササイズ (Entrails Exercise)

※映画『ノーカントリー』など、殺人鬼を演じる時、
あるいは、全体の目的やシーンの目的を『パワーバック』にした時などに効果的なエクササイズ！

目の前に代替者を見てください。

想像の中で、代替者のお腹の中に手をつっこみ、肋骨をがち割って完全に開いてください。その中に手をつっこみ、内臓の中をえぐり出します。

胃や肝臓、脾臓、十二指腸などのどろどろとした臓器を一つ一つ握りつぶしていきます。
そして、最後に心臓を掴み、ぐいと引き出します。

引き出した心臓を、ぐしゃりと握りつぶします。

ポタポタと血がしたたり、手の指の間をドロドロ、ぐちゃぐちゃとしたもの、筋肉や皮膚の破片がしたたり落ちるのを感じてください。

完全に血が無くなるまで、心臓を握りつぶしてください。

粕になるまで握りつぶしてください。

※無断転載・無断使用を固く禁じます by イン・ザ・ヴォルテックス株式会社