

# Навык игры на варгане (хомусе)

Связь 2-1: Само собой

Связь 1-7: Результат вызывает эти фильтры

Связь 7-2: Постоянное слежение за параметрами звука вызывает коррекцию поведения или его поддержку.

Естественно, начинает появляться желание получить позитивные ощущения и резонанс с миром, играя на варгане

Состояние отслеживается, значит триггер попадает во внимание

Начинаю играть.

Чтобы извлекать звуки и изменить состояние, необходимо следовать этим правилам.

Основные: 1. У каждого человека есть приятные ощущения, которые хочется выразить и бывают неприятные. Неприятные не нужно долго носить в себе, а нужно трансформировать в приятные  
2. Игра на варгане – хороший и простой способ выразить приятные ощущения и трансформировать неприятные, потому что это создание чего-то нового.  
3. Выражение себя соответствует природе человека (ЦЕННОСТЬ ТВОРЧЕСТВО).  
Дополнительные убеждения: 1. Музыка идет изнутри. 2. Мелодия складывается из внутренних ощущений. 3. Умение\* включает в себя извлечение чистого, продолжительного, мелодичного звука. 4. Хорошо иметь состояние гармонии и резонанса с миром

**6** Вижу варган (хомус),  
Есть желание поиграть,  
Есть желание получить ощущение резонанса с миром и гармонии.  
Либо нет людей, либо есть люди, которые по предположению игрока хорошо к относятся к игре на варгане (субъективно)  
Есть время (есть свободных 5-10 мин, например, пауза между делами)

**5** 1. Варган всё время прижимается к зубам, расстояние между зубами 0,5 см)  
2. Варган держится 3мя пальцами (указательным, средним и большим)  
3. Звук идет постоянно  
4. Звук соответствует ощущениям (есть ощущение - есть звук)  
5. Звук извлекается подергиванием струны с соблюдением повторяемости мелодии  
6. Звук меняется по громкости, ритму, интонациям

Каждый элемент картины мира вызывает эти правила

то, что приводит к результату (в том числе и к промежуточным результатам, вызывает эти правила)

Правила вызывают поведение

Важные правила соответствуют критериям мастерства

Из поведения напрямую следуют эти критерии мастерства

Если все это наблюдается, то ВАК результата появится сам собой.

ВАК транса означает творческого и природного человека, 1 и 3й элементы - умеющего играть на варгане

Вызывает. 5й элемент - про творческого человека. 4й - про природного.

**2** ТОТЕ, поведение, см. Приложение 1

**3** 1. Повторяемость ритма и интонации, продолжительность и чистота звука  
2. ВАК-признаки внутренне-ориентированного транса  
3. Постоянное звучание инструмента (не реже чем 1 звук в 10 сек)

**1** В течение 3 или более минут человек издает звуки на варгане (хомусе) не реже чем 1 звук в 10 сек, длительностью не менее 2х секунд, слышимые на расстоянии 10 м, мелодичные, чистые. Внутренне-ориентированный транс

**4** Я тот, кто умеет играть на варгане.  
Я творческий человек.  
Я природный человек.

Игра на музыкальном инструменте вызывает идентичность творческого человека. Внутренний транс - качество природного человека

Вызывают. Природный и творческий не обходятся без транса.

И взаимно.

Если мы отслеживаем эти вещи, значит нам важно (почему-то хорошо отслеживать) эти вещи.

Смена состояния, удовлетворение звуками подтверждает эти убеждения

Смена состояния вызывает фильтрацию внутреннего состояния,

Играя на варгане таким образом, невозможно не получить такие «опилки»

Творческий - тот, кто выражает себя (получает удовлетворение от этого)  
Природный - тот, кто стремится к состоянию резонанса с миром

Все три идентичности вызывают такие убеждения. Творческий человек - 1, Природный - 2 и 3. Человек, который умеет играть на варгане - всё и особенно 4.

Связь 3-9: За счет транса и ритмичности получаются опилки в виде решения и удовлетворения звуками

Связь 9-6: Такие опилки поддерживают поиск других подобных состояний-триггеров.

Связь 6-3: Эти критерии - гарантия получить ощущение резонанса с миром и гармонию.

## ВАК результата:

«В течение 3 или более минут человек издает звуки на варгане (хомусе) не реже чем 1 звук в 10 сек, длительностью не менее 2х секунд, слышимые на расстоянии 10 м, мелодичные, чистые. Внутренне-ориентированный транс».

## Комментарии к конфайнменту:

Варган (хомус) - самый древний самозвучающий язычковый музыкальный инструмент. В той или иной модификации варган встречается в древних культурах большинства народов мира.

## ВАКи и обозначения:

\*Умение - умение играть на варгане (хомусе)  
Продолжительный - не менее 2х секунд звучание (включая дергание язычка).  
Громкий - 10 м слышимости  
Чистый - нет стучания об зубы  
Мелодичный, мелодия - повторяемость ритма и интонаций звука. Мелодичность и ритм определяет и задает играющий.  
Ощущение резонанса с миром: Состояние удовлетворения и спокойствия (внутренняя тишина, отсутствие Вд)  
Внешне: дыхание ровное и глубокое, симметрия тела, мышцы тела расслаблены, движения медленные.