

# 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 промежуточным результатам, вызывает эти правила)

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.

**7** 1. Приятные ощущения, которые хочется выразить  
2. Неприятные ощущения, которые хочется изменить  
3. Отсутствие людей в зоне видимости/слышимости или по субъективной оценке положительно настроенных людей больше половины

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

Правила вызывают поведение

Важные правила соответствуют критериям мастерства

Из поведения напрямую следуют эти критерии мастерства

**9** Улучшение состояния от пребывания в трансе, ощущение резонанса с миром, удовлетворение звуками (ВАК: улыбка, симметрия тела, ровное дыхание, предикаты "хорошо", "нравится")

**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

**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)

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

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

**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

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

Вызывают. Природный и творческий не обходятся без транса.

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.