Инструкция для малого набора из семи кованых поющих чаш.

1. Расставьте чаши в последовательности квинты (чаши пронумерованы):
Фа, до, соль, ре, ля, ми, си.
1 2 3 4 5 6 7

2. Чтобы вызвать звучание чаши, движение стика должно быть уверенным, но мягким, и длинным- чтобы рука проходила далее за чашу после соприкосновения стика с гранью стенки чаши.

Соблюдайте правила:

1. Научитесь вызывать звуки одинаковой интенсивности при каждом касании. Избегайте резких громких звуков.

2. Соблюдайте равные интервалы между касаниями или (и) сериями касаний.

3. Выучите предложенные, или придумайте несколько своих последовательностей и повторяйте каждую по 3 раза. Это соответствует правилам гипнотерапии, вы получите эффект быстрого расслабления и релаксации.

4. Освойте также интуитивную игру, в которой каждый следующий звук будет неожиданностью даже для вас. Интервалы также могут быть различными (например, серии по 2-3 быстрых касания). Такая манера игры должна применяться ближе к концу медитации, и звучать не более трети всего времени.

5. Применяйте дополнительный инструмент- маленький гонг-стик на длинной ручке, чтобы получить также другой (более мягкий и глубокий) характер звучания.

6. Если вы хотите добавить эффект "пения" чаши к звучанию набора, вам понадобится дополнительная чаша большего диаметра (19- 28 см). Вызовите вращательной техникой звучание такой чаши на основной частоте, или на частоте обертона. Вызовите серию звуков набора. И исследуйте, как смешиваются звуки, когда вы перемещаете большую чашу вблизи маленьких. Соблюдайте также правило повторяющихся последовательностей звуков.

Примеры последовательностей (схем):

Фа, до, соль, ре, ля, ми, си.
Си, ми, ля, ре, соль, до, фа.
Фа, соль, до. До, ре, соль. Соль, ля, ре. Ре, ми, ля. Ля, си, ми. Фа, до.
Другие последовательности- в наших видеокурсах.

WhatsApp

Обратитесь по телефону

+7 985 491 6648 (WhatsApp, Telegram) – чтобы **получить доступ к видеокурсу** по игре на малом наборе при покупке **бесплатно.**
Автор и ведущий видео-курса – доктор Суриков В.П.

Как медитировать с этим набором

Все варианты применения гармоничного звука поющих чаш в активизирующем диапазоне частот возможны с таким набором. Йога-нидра, звукотерапия, психотерапия, чайные церемонии, медитации, концерты, релаксация, спа-церемонии и другие практики.

1. Позаботьтесь о спокойной комфортной обстановке без отвлекающих факторов.

2. Добавьте аромат натуральных тибетских благовоний. Это усилит эффект и создаст необходимый настрой.

3.Соблюдайте правила, описанные в инструкции.

4. Привлеките внимание звуком тиньша (тинсо, караталы). Это обострит восприятие слушателей.
Не торопясь, проигрывайте первую схему. Можете голосом дать ваши необходимые тематические инструкции-настройки.

5. Повторите схему ещё 2-3 раза.

6. Проигрывайте другие повторяющиеся схемы в течение двух третей времени медитации.

7. Перейдите к интуитивной игре.

8. В завершение добавьте звучание тинсо и голосовые команды постепенного завершения медитации.

9. Поблагодарите пространство, участников и поющие чаши.

Обратитесь по номеру

+977 981-3244998 (только WhatsApp, Telegram) – чтобы получить консультацию профессионала по подбору большого набора (16- 27 см) из 7 кованых поющих чаш для проведения сеансов и медитаций, или низкочастотной поющей чаши для массажа.

WhatsApp