

YV Westerwald, Mai 25

Titel: Mit Trommeln den Rhythmus des Lebens spüren.

Rhythmus und Trommeln ist neben Singen und Tanzen eine der wichtigen archaischen Ausdrucksweisen von uns Menschen. Wenn wir trommeln, verbinden wir uns mit unseren tiefsten Schichten und rütteln spielend Energien frei, die wir sonst nur selten spüren.

In diesen drei Tagen hast du Gelegenheit, tief in deine rhythmische Urkraft einzutauchen - und fast nebenbei spielerisch zu lernen, wie du Kirtan, Bhajan & Co. kreativ und abwechslungsreich an der Trommel begleiten kannst!

Ausgehend von grundlegenden Koordinationsübungen fuchsen wir uns in simple, aber effektvolle Rhythmen hinein, die du in allen musikalischen Lebenslagen verwenden kannst (die „Rhythmustierchen“). Du nimmst einen praktischen Baukasten mit nach hause, mit dem du dir anlassorientiert eigene Rhythmen zusammenbauen kannst, sowie ganz konkrete Anweisungen was du üben kannst und (was gerne vernachlässigt wird) wie genau du eigentlich üben solltest, um mit Freude stetig besser zu werden.

Außerdem üben wir ausgiebig an konkreten Beispielen, wie du einen Kirtan- oder Singkreis-Song an der Trommel kreativ und musikalisch sinnvoll begleiten kannst. Du wirst ein Ohrenweide und eine echte Bereicherung auch für Satsang und Yogastunde!

Durch meditative Tanz-Warm-Ups und Mantrensingen beziehen wir den ganzen Körper mit ein, denn Rhythmus ist immer ein urkörperliches Ereignis. Theorie kommt nur insoweit vor, als sie dem besseren Verständnis der Praxis dient. Wir hirnieren im Alltag genug herum – hier steht die unmittelbare, körperliche Erfahrung im Mittelpunkt. Also Birne aus, Hände an! Viel Spiel, wenig Wort!

Übrigens kommst du sowohl als blutiger Anfänger als auch als fortgeschrittener Trommler auf deine Kosten – versprochen ;)

Wir spielen auf afrikanischen Djemben. Falls du eine hast, bring sie gerne mit. Falls du eine leihen möchtest, gib das bitte bei der Anmeldung an.

Inhalte:

- Ausbildung und Festigung des Rhythmusgefühls
- Trommeltechnik an der Djembe (Haltung, Schlagtechniken)
- Schwerpunkte und Taktarten fühlen und spielen
- Metrum, Rhythmus, Takt und Form unterscheiden
- einfache Grundbeats - und wie ich mir eigene zusammenbaue
- Timing und Groove
- mehrstimmiges Zusammenspielen mit anderen
- Einfache Rhythmusnotation
- Einführung in die Kleinpercussion (Shaker, Zimbeln, Clave etc.)
- Erarbeiten von Ensemblestücken und einfaches Solieren
- konkrete Anleitung mit Übungen, wie ich andere Musizierende passend und musikalisch an der Trommel begleite
- Übetchniken und Mindset-Arbeit