

# Orientalische Rhythmen und Rahmentrommel

## Intensiv Workshop — Basic

Mit Xenia Uranova — Rahmentrommel Schule „Takita“

Sonntag, 01. Feb. 2015

@ Klangraum Witzenhausen



In diesem intensiven 6-stündigen Workshop werden wir uns mit der Rahmentrommel befassen, einem sehr alten und archetypischen Instrument. Ihre Geschichte geht zurück bis in urtümliche Zeiten. Der lange und tiefe Klang dieses Rhythmusinstruments bringt uns an einen speziellen Punkt, an dem der Herzschlag, die Atmung und der Geist eins werden.

Alles hat seinen Rhythmus. Wenn man sich damit synchronisiert, fließt das Leben. Durch Rhythmus kannst du Frieden im Chaos, und Harmonie im „verstimmt sein“ finden. Trommeln ist nicht nur eine Gruppenerfahrung, sondern kann eine sehr persönliche Reise werden, in der du eine Balance und einen Sinn für deinen Halt in deiner eigenen inneren Beziehung spürst. Wenn du allein spielst und der Rhythmus durch deine Finger auf die Trommel schallt, öffnet sich plötzlich eine Tür in deine unbekannteren inneren Welten.

Xenia präsentiert authentische und alternative Methoden im Spiel mit Rhythmen, Improvisation, Atem und Gesang zusammen mit der Rahmentrommel und dem Indischen Rhythmus System.

Wir laden dich ein zu einer magischen Reise durch Rhythmen und musikalische Traditionen.

Komm und entdecke die reiche Welt der Rhythmen und den einzigartigen Klang der Rahmentrommel!

Dieser Workshop ist denen gewidmet, die interessiert sind an Selbsterfahrungen und Kreativität, Kultur, Musik und Traditionen, Klang-Therapie oder Musikheilung, für solche, die Rhythmen unterrichten oder mit Tanz und Körper arbeiten. Anfänger und Profis willkommen.

## **Ablauf:**

1. Geschichte der Rahmentrommel. Technik und Vorstellung
2. Die Natur des Rhythmus
3. Einfache Spieltechniken. Übungen
4. Körper-Geist Synchronisation. Rhythmus und Atem
5. Grundlagen für die Ausstrahlung der Stimme
6. Singen und Trommeln. Improvisation im Kreis
7. Rhythmus und Komponieren mit der Indischen Rhythmik-Gesang Methode. Übungen
8. Ausdruck, Betonung, Improvisation
9. Ungewohnte und gewöhnliche Rhythmen
10. Grundlagen der Rhythmus-Strukturen
11. Jam Session – Gemeinsam spielen!

## **Was sind Rahmentrommeln?**

Es handelt sich um eine reifenförmige Trommel, mit einer größeren Breite als Tiefe. Gewöhnlich ein runder Holzrahmen mit einem Fell bespannt. Sie hat eine einfache Form und ein großes musikalisches Potential. Wir finden sie an vielen Teilen der Erde, in vielen Traditionen und Kulturen. Von Asien über Nordrussland, Europa, Mittelmeerraum, Afrika und dem urtümlichen Amerika.

Sie wird genutzt bei schamanischen Trance-Tänzen, Ritualen, Folklore, Klassischer Musik, im modernen Jazz, bei Tanz und Klang-Therapie.

## **Über Xenia Uranova**

Xenia kommt aus Russland. Sie ist Rahmentrommel Künstlerin, Musikerin, Lehrerin, Yoga und Klangtherapie Begeisterte. Sie lernte von weltbekannten Meistern aus Israel, Afrika und Indien. Sie spielte in diversen Weltmusik-Bands und macht meditative Musik-Projekte.

Sie gründete die „Rahmentrommel und Orientalische Rhythmus Schule“ in Polen.

**Treffpunkt:** Klangraum Witzenhausen, in der Aue 6, 37213 Witzenhausen

**Zeit:** Sonntag, 1.2.2015 von 11-17h, bitte kommt vor 11h

## **Energieausgleich:**

- 50€pro Person bei Vorauszahlung, rechtzeitige Überweisung gilt als Garantie für einen Platz und eine Trommel. Platzzahl begrenzt!
- 60€für Kurzsentschlossene, Teilnahme möglich, falls noch ein Platz frei ist. Bitte vorher anrufen.
- 5€Leihgebühr für eine Rahmentrommel, oder bring deine eigene Rahmentrommel mit
- Alle Preise inklusive einer Gemeinsamen warmen Mahlzeit.

Bitte überweise 50€(55€wenn du eine Rahmentrommel leihen möchtest) auf das unten stehende Bankkonto bis zum **26.1.2015, um deinen Platz fest zu buchen.**

## **Bankverbindung:**

Christian Noll

IBAN: DE13430609674054545100

BIC GENODEM1GLS

Zweck: „Rahmentrommel Workshop +Name“

## **Kontakt zum Organisator:**

Christian Noll

0157-85933477

chrisalive@posteo.de

## **Weitere Informationen:**

<http://framedrums.wix.com/takita>

<https://www.facebook.com/groups/Frame.Drums.Takita>

Mehr Infos über Xenia Uranova:

<http://www.uranova.com/>