

Michael Reimann

TONGA DRUMMING

Zen – in der Kunst des Trommelns



Lerne superschnell Trommeln
ohne Noten



- Allein, zu zweit, oder in einer Gruppe: EIN ERLEBNIS!

- Mit dieser neuen Trommeltechnik beginnst du, durch Bewegungsmuster, ohne Noten, träumerisch-intuitiv, zu trommeln.

- Wenn du bisher glaubtest, unmusikalisch zu sein, und kein Rhythmusgefühl zu haben: Vergiss es!

- In kürzester Zeit bemerkst du, wie du deinen eigenen Rhythmus findest und genießen kannst.

- Neben der Befreiung von seelischen Spannungen und kreativer Lust, sind Freude und Spaß die positiven "Nebenwirkungen".

- Die harmonisierende Wirkung dieser rhythmischen Meditation, in Verbindung mit einer Gehirnsphären-

Synchronisation, macht sich sofort in Körper und Geist bemerkbar.

- Mit Video-Tutorials und vielen Abbildungen.

Meinem Lehrer und Freund Kevin Alamba
gewidmet

Tonga Drumming
Zen – in der Kunst des Trommelns

© Copyright by Acron Music Edition 2013

Alle Rechte vorbehalten

Fotos und Grafiken: Michael Reimann

Coverzeichnung: Michael Reimann

Satz & Design: Acron Design

www.acronmusic.de

1. Auflage 1991

2. Auflage 1994

3. Überarbeitete Auflage 2013

ISBN 978-3-9810992-9-4

INHALT

LEITGEDANKEN

UNSERE SINNE

DIE LÖSUNG

GRUNDÜBUNGEN

BODY-PERCUSSION

DIE INSTRUMENTE

DIE TECHNIK

DIE VORBEREITUNG

DER KLANG

RESONANZ

DER DOMINANZAUSGLEICH

EINE ÜBUNG

BEAT & OFF-BEAT-STRUKTUR EINER TROMMELPHASE

GENDING

DER WECHSEL DES SCHWERPUNKTS

EINDE INDISCHE TROMMELSPRACHE (nach Vemu Mukunda)

ZWEI VERSCHIEDENE RHYTHMEN IN MEINEN HÄNDEN

DIE TROMMEL IST WEIBLICH

DIE SPRACHE DER TROMMEL

PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN

SCHMERZEN UND BLAUE FLECKEN

GEHIRN-HEMISPHEREN-SYNCHRONISATION

ZEN - IN DER KUNST DES TROMMELNS

DIE MEDITATION IN DER BEWEGUNG

DIE RUHE DER BEWEGUNG

DIE STILLE DANACH

DER ATEM

EINSATZ DER STIMME

ENERGIEFLUSS DER HÄNDE

TROMMEL-OBERTÖNE

FAKTOREN DES TROMMELNS

FÜR FORTGESCHRITTENE

DER RHYTHMUS

DIE EINHEIT

DER 2ER RHYTHMUS

DER 3ER RHYTHMUS

DER 4ER RHYTHMUS

DER 8ER RHYTHMUS

DER 6ER RHYTHMUS

DER 9ER RHYTHMUS

DER 5ER RHYTHMUS

DER 7ER RHYTHMUS

PARADIDDLE

DIE HERAUSFORDERUNGEN

DER 10ER RHYTHMUS

DER 11ER RHYTHMUS

DIE TEILUNG DER HAND

DIE TOTALE IMPROVISATION

KOMBINATIONEN

TROMMELN MIT EINEM STOCK

AGRESSIONSMANGEL

DIE ERFOLGSFORMEL 1 - 4 - 7

IN DER GRUPPE

DAS ENERGIECRESCENDO

TROMMELMASSAGE

PFLEGE UND WARTUNG

SCHLUSSWORT

LITERATURNACHWEISE/LITERATURHINWEISE

ADRESSEN

KONTAKT

LEITGEDANKEN

Ein Buch über das Trommeln. Als ob man das aus einem Buch lernen könnte! So wenig, wie man sofort aus einem Kochbuch ein

gutes Gericht auf den Tisch zaubern könnte.

Und dann auch noch in der Verbindung mit ZEN. Jedes Gebiet für sich einigermaßen zu beherrschen ist schon schwierig genug.

Das Besondere ist hier ihre Verbindung. In dem das eine dem anderen helfen kann, befruchten sie sich gegenseitig.

Für keinen Menschen, der aus dieses Buch lernen möchte, ist eine

Vorbildung aus beiden Künsten notwendig. Denn:

Das Wesentliche kommt aus der Erfahrung!

So soll es Euch auch nur Anregung, Unterstützung und Leitfaden für den Weg von Versuch, Irrtum und Erfolg sein.

Die Geduld und der Mut zum Fehler sind Voraussetzung für die Entwicklung aller deiner Fähigkeiten. Niemand setzt eine perfekte

Handlung beim Lernprozess voraus. Außer du selbst.

Irgendein Anspruch oder eine Erwartungshaltung wird den Entwicklungsprozess, in dem du dich gerade während des Übens befindest, zurückhalten.

Dies ist aber wiederum nicht leicht: Etwas tun, ohne sofortige Bewertung der vollbrachten Tätigkeit. Aber man kann es üben.