

De betovering van ritme!



Graalhuis Utrecht

Zaterdag 8 juli 2017 – 11:00 – 17:00 uur – €45

Adres: Graalhuis, Nieuwegracht 51, 3512 LE Utrecht

Aanmelden & info: degraal@planet.nl / 030-2333640

Voor vragen over de workshop: info@irmgardcottaar.nl / 06-10270223

Introductie workshop framedrummen

Drums & ritme hebben reeds van oudsher een grote aantrekkingskracht op mensen. Altijd en overal zijn wij omgeven door ritme en trilling. Ritme is universeel en verbindt mensen en culturen. Ritme heeft iets betoverends. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven.

In ritme zijn is in harmonie zijn met het Zelf. De drum laat je dit voelen, horen en ervaren. Je komt in trilling met wie jij ten diepste bent.

Als je in ritme bent met jezelf kun je met andere levensritmes harmoniëren. Doe het langzaam zodat je geen maat overslaat, zodat je lichaam je geest kan volgen. Lichaam en geest komen in harmonie.

De framedrum brengt deze oude wijsheid weer tot leven en schept toegang tot het eigen ritmisch en menselijk potentieel. Daarbij is je lichaam het instrument.

Het vinden van je eigen ritme is het belangrijkste. Wanneer je die hebt gevonden ben je thuis.

Laat je verrassen en inspireren – van harte welkom!

Framedrums zijn één van de oudste instrumenten op aarde en werden van oudsher ingezet bij rituelen om de eenheid en verbinding van de gemeenschap te bekrachtigen. Het waren vrouwen die al drummend voorgingen in deze ceremonieën, als hoedsters van harmonie en draagsters van leven.....

Framedrums worden in de hand gehouden of op schoot bespeeld. Door een subtiele en gerichte aanraking van de drum met vingers en handen worden ritmische klanken en boventonen hoorbaar. Met fijn afgestemde bewegingen brengen ze het vel in trilling en laten ze het vel zingen.

Tijdens de introductie workshop maak je kennis met verschillende speeltechnieken. Je leert de basislagen die verbonden zijn met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur en enkele inspirerende ritmes. Om een ritme eigen te maken wordt er gebruik gemaakt van reciteren, stappen, klappen en bodypercussie.

Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen. Graag je eigen framedrum meebrengen als je die hebt.

Er zijn tijdens de workshop enkele drums beschikbaar en te koop – evenals het boek 'En de drummers waren vrouwen' van Layne Redmond en enkele zeer inspirerende CD's van master op framedrums Nora Thiele uit Berlijn.



Irmgard Cottaar heeft de roep van de framedrum gehoord en is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums.

Zij biedt vrouwen en meiden een weg om in ritme te komen en te zijn met de natuur – met hun eigen natuur – met hun eigen oorspronkelijke ritme – met het natuurlijke ritme van het leven!

Voor meer informatie en lesmogelijkheden kun je bellen of mailen met Irmgard Cottaar **06-10270223 / info@irmgardcottaar.nl** of kijk op **www.irmgardcottaar.nl**