

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 TECHNIK

DIE VORBEREITUNG

DER KLANG

RESONANZ

DER DOMINANZAUSGLEICH

ÜBUNG

BEAT & OFF-BEAT - STRUKTUR EINER TROMMELPHASE

GENDING

DER WECHSEL DES SCHWERPUNKTS

EINE INDISCHE TROMMELSPRACHE (nach Vemu Mukunda)

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 IN 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
PARADIDLE
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

FREIE IMPROVISATIONEN

IN DER GRUPPE

DAS ENERGIECRESCENDO

TROMMELMASSAGE

PFLEGE & WARTUNG

SCHLUSSWORT

LITERATURNACHWEISE

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.

So wird ein Ziel deines Übens sein, etwas zu tun und es

gleichzeitig zu lassen!

Paradox? Nicht, wenn du es am eigenen Leib erfahren hast. Erst dann weißt du, was ich meine. Über dein Unterbewusstsein, ohne die immerwährende gedankliche Kontrolle deines Wachbewusstseins, vermagst du Dinge zu tun, die du bei wachem Verstand nie könntest.

Über den vielen Anweisungen und Empfehlungen etwas zu tun oder zu lassen, habe ich auf zu viel Beschreibungen von Erfahrungen bewusst verzichtet. Die "Selbstgemachten" sind immer noch die besten. Wenn du dich den Rhythmen überlassen kannst, kommen sie, ohne, das du nach ihnen streben musst.

Lange Zeit lag das Konzept auf meinem Schreibtisch. Gedanken gegen und für eine Ausarbeitung wechselten sich ab. Erst nach einigen Gruppenerfahrungen und dem ersten offiziellen Trommel—Kurs in der Neumühle war die Voraussetzung für eine schriftliche Realisation geschaffen. Dazu kam eine Ermutigung von Michael Röttger und die Bekanntschaft mit Klaus Hügler, denen ich meine schönsten Bongos zu verdanken habe.

Ich hoffe, dass diese Anleitungen für das Spiel mit den Trommeln für alle, die das Trommeln entdeckt haben, nützlich und hilfreich sein werden.

Mögen alle Menschen ihren richtigen Lebens-Rhythmus finden.

Engelskirchen, August 2013

Michael Reimann