

De helende en transformerende kracht van framedrummen



13 febr, 13 maart, 10 april,
15 mei, 12 juni 2021

14:00 - 17:00 uur

€60 per keer of €285 voor 5 keer

Centrum Pacha Mama

Measterpaed 8, 9081 AK Lekkum

info@irmgardcottaar.nl / 06-10270223

Het leven is onverbiddelijk ritmisch. Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Onze voorouders kenden de helende en transformerende kracht van trilling en ritme. De framedrum vervulde daarbij een sleutelrol. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven.

Het bespelen van framedrums synchroniseert lichaam en geest. Dit wordt versterkt door het drummen in een groep. Één slag op de drum brengt je direct in het hier en nu. De trilling van de drum resoneert met de hartslag en werkt helend en transformerend.

In deze hectische, stressvolle, verwarrende en vaak a-ritmische tijd, brengt de framedrum de 'hartslag' terug bij mensen. Framedrummen schept de mogelijkheid om onze ritmische verbinding met onszelf, de natuur en elkaar te herstellen.

Het is de magie van ritme die mensen verbindt. Ritme verbindt ons met het onzegbare, met het mysterie van leven en brengt ons in contact met ons eigen levensritme. Ritmisch samenspelen geeft plezier en brengt je in contact met je levensenergie!

Framedrums zijn één van de oudste instrumenten op aarde en werden van oudsher ingezet om de eenheid en verbinding van de gemeenschap te bekrachtigen. Het waren vrouwen die hierbij al drummend voorgingen, 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 de vingers en handen worden ritmische klanken en boventonen hoorbaar – de vingers dansen, het vel zingt!

De klank is zacht, licht, subtiel, krachtig, gevarieerd en zeer gedetailleerd.

De cursus:

Middels de basistechnieken en ritmes, bodypercussie en bewegen verbinden we ons met de elementen aarde, water, lucht en vuur, met de sferen en met elkaar. We spelen zowel meditatieve als dansante ritmes uit diverse tradities.

Thema dit voorjaar is: **Zusterschap.....in eenheid verbonden.**

Iedereen - met of zonder muzikale ervaring - is welkom om deel te nemen. Er zijn enkele drums beschikbaar en te koop. Het is aan te raden een eigen drum mee te brengen als je die hebt. Bij aanschaf van een drum kan Irmgard je adviseren.

Draag gemakkelijk zittende kleding en iets warmes voor aan je voeten – we spelen schoenvrij.



Irmgard Cottaar neemt je mee in de wondere wereld van de framedrum. Ze is een gepassioneerd en inspirerend leraar en biedt vrouwen en meiden een weg naar heling en verbinding.

Ze heeft zich m.n. laten inspireren door masterdrummers Layne Redmond en Nora Thiele.

Irmgard heeft haar eigen groep *Saffraan – ritueel drumtheater* waarmee ze regelmatig speelt in kerken en op krachtplekken in de natuur.

Saffraan verzorgt tevens huiskamer/tuin concerten en speelt graag tijdens rituelen zoals uitvaarten of feestelijke (overgangs)momenten.

Saffraan speelt mee tijdens de productie 'Tranen van