



<https://gamala.salix.in>  
[taketina@gamala.salix.in](mailto:taketina@gamala.salix.in)

# TaKeTiNa<sup>©</sup>

## Rhein-Neckar

Mannheim / Ludwigshafen  
Bergstrasse - Weinstrasse  
Vorderpfalz – Rheinhessen  
*und weitere Orte nach Bedarf*



**Mannheim / Ludwigshafen  
Bergstrasse - Weinstrasse  
Vorderpfalz – Rheinhessen  
*und weitere Orte nach Bedarf***

### Mitzubringen :

- für die Ruhephasen eine Decke zum darauf liegen, evtl. Sitzkissen
- bequeme Kleidung, Socken, Wasser zum Trinken
- offene Einstellung, Spaß zum Ausprobieren und am "Herein- und Herausfallen" aus dem Rhythmus

## Freude

## Körper-Bewusst-Sein

## Stille und Raum

## Was ist TaKeTiNa ?

TaKeTiNa® ist eine von Reinhard Flatischler seit 1970 entwickelte Rhythmspädagogik. TaKeTiNa wirkt als ein körperlich-sinnliches Spiel um in einer Gruppe nicht nur Rhythmus zu erlernen, sondern auch Vernetzung und Sensibilität zu fördern. TaKeTiNa vermittelt Rhythmus so, wie der Mensch ihn von Natur aus am besten erfassen kann: er führt zur direkten körperlichen Erfahrung rhythmischer Urbewegungen und zu den rhythmischen Grundbausteinen, auf der jede Musik der Welt aufbaut.

### Der äußere Ablauf von TaKeTiNa

Der Körper und Stimmen der Teilnehmer werden zum eigentlichen Musikinstrument, die Begegnung mit dem Rhythmus wirkt dadurch im Erleben sehr sinnlich, direkt und intensiv.

Zuerst mit Sprechen von Silben und Schrittbewegungen, dann mit Klatschen und schließlich mit Wechselgesang werden die Teilnehmer gleichzeitig auf verschiedene Rhythmusebenen geführt.

Der Puls einer Basstrommel in der Mitte des Kreises begleitet und stabilisiert den Grundrhythmus aller Schritte. Im Klatschen baut sich zusätzlich eine von den Schritten verschiedene Rhythmusebene auf.

Zum Schluß kommt ein sich ständig verändernder Wechselgesang mit

improvisierenden und "groovenden" Elementen hinzu.

Im Zusammenwirken von Stabilisierung und Destabilisierung fallen einzelne Teilnehmer immer wieder aus dem Rhythmus. Das ist aber ausdrücklich gewollt um eine notwendige Flexibilität für Synchronisationsfähigkeit in der Gruppe zu ermöglichen.

Das Rhythmusfeld der Gruppe holt jede/n früher oder später sanft und kraftvoll zugleich wieder in die Ordnung zurück. Es entwickelt sich ein Prozeß, in dem sich tiefgreifendes körperliches und rhythmisches Selbstvertrauen bildet.

### Für wen ist TaKeTiNa geeignet ?

TaKeTiNa ist ein rhythmisch-musikalisches Spiel, bei dem es darum geht "Lernen" auf eine offene und neugierige Art und Weise neu zu erleben. Unabhängig vom Alter, Geschlecht oder kultureller Herkunft können alle im gleichen Kreis miteinander auf eigene Art und im eigenen Zeitmaß lernen und so Vertrauen in die Kraft von Rhythmus erlangen.

Geeignet für TaKeTiNa sind alle - sowohl professionelle Musiker als auch Menschen, die gar nicht musizieren. Es gibt keine Voraussetzungen um an TaKaTiNa teilnehmen zu können :

Individuelles Lernen findet im Moment statt und ist nicht von Noten oder zuvor erworbenem Repertoire abhängig.

## Mögliche Auswirkungen von TaKeTiNa

Tiefenentspannung des Nervensystems - Burnout und Boreout Prävention.

Raum wird geschaffen für Präsenz im Moment und innere Stille.

Die Fähigkeit wird entwickelt sich über längere Zeit mühelos fokussieren zu können.

Ein kreativer und humorvoller Umgang mit Chaosphasen und mit sich selbst wird ermöglicht.

Das Auflösen der Angst, einen Fehler zu machen oder von anderen bewertet zu werden.

Die Kunst der vielschichtigen und gleichzeitigen Wahrnehmung.

Nachhaltige, lebendige und körperlich-sinnliche Lernerfahrung mit Spiel, Spaß und Freude.

Authentische Begegnungen mit Menschen auf nonverbaler Ebene kann erlebt werden.

Gleichzeitigkeit von wacher Präsenz und gelassener, ganzheitlicher Entspannung.

Erleben von purer Freude, Zeitlosigkeit und meditativer Erfahrung.