



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

**TakeTiNa Tag mit Alex Weide**

**bei Bern (CH)**

**von 11:15 – 17:45 Uhr**  
**Mittagspause 13:45 – 15:45**

**Sonntag, 12. Februar 2023**

Gemeinschaftshaus  
der Siedlung Strassweid  
Hubelhüsistrasse 16 C  
**CH-3147 Mittelhäusern (CH)**

**entgeltfrei**

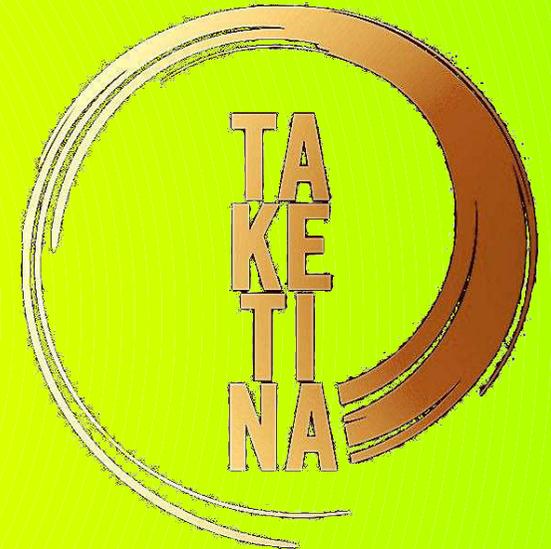
**Bitte mitbringen :**

- 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

# TakeTiNa<sup>©</sup>

## Mittelhäusern bei Bern (CH)

*und weitere Orte nach Bedarf*



### Freude

### Körper-Bewusst-Sein

### Stille und Raum



**Ta Ke Ti Na**

Alex Weide

+49 621 4909 4990  
[gamala@salix.in](mailto:gamala@salix.in)  
<http://gamala.de>

**bei Bern**  
*und weitere Orte nach Bedarf*

## Was ist TaKeTiNa® ?

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

## Der Ablauf von TaKeTiNa®

Körper und Stimmen aller Teilnehmenden werden zum Musikinstrument, die Begegnung mit dem Rhythmus wirkt dadurch im Erleben sehr sinnlich, direkt und intensiv.

Zuerst mit Sprechen von Silben und mit Schrittbewegungen, dann mit Klatschen und zuletzt mit Wechselgesang wirst Du Mit allen 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.

Am Ende kommt ein sich ständig verändernder Wechselgesang mit

improvisierenden und "groovenden" Elementen hinzu.

Im Zusammenwirken von Stabilisierung und Destabilisierung fallen einzelne Teilnehmende immer wieder aus dem Rhythmus. Das ist ausdrücklich erwünscht um eine notwendige Flexibilität für Synchronisation in der Gruppe zu ermöglichen.

Das Rhythmusfeld der Gruppe holt alle früher oder später sanft und zugleich kraftvoll wieder in die Stabilisierung 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 nicht musizieren.

Es gibt keine Voraussetzungen um an TaKaTiNa® teilnehmen zu können, denn individuelles Lernen findet im Moment statt und ist nicht von Noten oder gelerntem Repertoire abhängig.

## Mögliche Auswirkungen von TaKeTiNa®

Tiefenentspannung des Nervensystems

Burnout Prävention und Resilienz

Raum für Präsenz im Moment und innerer Stille kann geschehen

Die Fähigkeit wird entwickelt sich über längere Zeit mühelos zu fokussieren

Kreativer Umgang mit Chaos und humorvolles Annehmen von sich selbst wird ermöglicht

Auflösen von Ängsten, von Fehlern machen oder vor Bewertungen anderer

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 können erlebt werden

Gleichzeitigkeit von wacher Präsenz und Aufmerksamkeit bei gelassener, ganzheitlicher Entspannung

Erleben von purer Freude, Zeitlosigkeit und meditativem Dasein in Bewegung und Klang