

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



**Rhein-Neckar (D)  
Bern (CH)**

*und weitere Orte nach Bedarf*

**TaKeTiNa mit Alex Weide  
und Menga Pestalozzi Rossi**

Gemeinschaftshaus Strassweid  
**Sonntag, 10. März 2024**  
von **11:15 – 17:45 Uhr**  
Hubelhüsistrasse 16 C  
**Mittelhäusern (CH)**

und  
an der Berner Aare "im Vakuum"  
**Sonntag, 12. Mai 2024**  
von **10:30 – 17:30 Uhr**  
Sandrainstrasse 39 a  
**Bern (CH)**

**TaKeTiNa mit Alex Weide  
und Andi Breitwieser**  
**Samstag, 6. April 2024**  
Von **11:00 – 18:00**  
Weinstraße 19  
**Hainfeld bei Landau (D)**

**Bitte mitbringen:**

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

**Alle Termine entgeltfrei** - Spende für Raum und Trommelspieler möglich

**TaKeTiNa<sup>©</sup>**  
**Rhein-Neckar (D)**  
**Bern (CH)**

*und weitere Orte nach Bedarf*



**Freude**

**Körper-Bewusst-Sein**

**Stille und Raum**

## 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 ihn als Mensch von Natur aus am besten erleben 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®

Die Teilnehmenden werden mit ihren Bewegungen und Stimmen zum Musikinstrument, die Begegnung mit dem Rhythmus wirkt daher im Erleben sehr sinnlich, unmittelbar und intensiv.

Zuerst mit Sprechen von Silben und Schrittbewegungen, dann mit Klatschen und zuletzt mit Wechselgesang wirst Du mit allen zusammen auf verschiedene Rhythmusebenen geführt.

Der Puls der Basstrommel in der Mitte des Kreises begleitet und stabilisiert den Grundrhythmus aller Schritte. Im Klatschen baut sich zusätzlich eine von den Schritten unterschiedliche Rhythmusebene auf. Zuletzt kommt ein sich ständig verändernder Wechselgesang mit improvisierenden und "groovenden" Elementen dazu.

Im Zusammenwirken von Stabilisierung und Destabilisierung fallen Einzelne manchmal aus dem Rhythmus. Dieses wird ausdrücklich ermutigt, um eine notwendige Flexibilität für Synchronisation und Fehlertoleranz in der Gruppe zu lernen.

Das Rhythmusfeld der Gruppe holt alle früher oder später sanft und auch 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, etwas Neues auf eine offene und neugierige Weise zu erleben.

Unabhängig vom Alter, Geschlecht oder kultureller Herkunft können alle im selben Kreis miteinander auf eigene Art und im eigenen Zeitmaß lernen und so Vertrauen in die Kraft von Rhythmus erlangen.

Geeignet für TaKeTiNa® sind also alle - sowohl professionelle Musiker, als auch Menschen, die gar nicht musizieren.

Es gibt keine Voraussetzungen um an TaKeTiNa® teilnehmen zu können: Die Erfahrung findet im Moment statt und ist unabhängig von Noten, erlerntem Repertoire oder Musikinstrumenten.

## Mögliche Wirkungen von TaKeTiNa®

Tiefenentspannung des Nervensystems

Burnout Prävention und Stress-Resilienz

Raum für Präsenz im Moment:  
Innere Stille kann sich entfalten

Die Fähigkeit wird entwickelt, sich über längere Zeit mühelos zu fokussieren

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

Auflösen von der Angst des Fehlermachens oder vor Bewertungen anderer

Das Üben der Kunst vielschichtiger und gleichzeitiger Wahrnehmung

Nachhaltige, lebendige und körperlich-sinnliche Lernerfahrung mit Leichtigkeit und Wohlbefinden

Authentische Begegnungen mit anderen Menschen auf einer nonverbalen Ebene kann erlebt werden

Gleichzeitigkeit von wacher Präsenz und Aufmerksamkeit bei gelassener, ganzheitlicher Entspannung

Erleben von purer Freude, Zeitlosigkeit und meditativem Dasein

Erfahren des gemeinsamen Feldes aus Bewegung, Klang und Zufriedenheit