



VTF SPORTKONGRESS 2018

TAKETINA

RHYTHMUS MIT DEM KÖRPER ALS MUSIKINSTRUMENT ERLEBEN

WAS IST TAKETINA?

TAKETINA ist ein Lernprozeß, der das in jedem Menschen angelegte rhythmische Potential aktiviert. Wir finden Zugang zu unserem rhythmischen Körperwissen und entwickeln dabei rhythmische Sicherheit und Freiheit.

In TAKETINA bewegt sich ein Kreis von Menschen zum Groove einer Baßtrommel. Der Körper wird zum Musikinstrument: unterschiedliche Rhythmen in den Schritten, im Klatschen und in der Stimme verweben sich zu einer vielschichtigen, lebendig pulsierenden Körpermusik. Dabei verbessert sich die Koordination und die Fähigkeit, mehrere Bewegungsrhythmen zugleich wahrzunehmen und zu steuern.

Lernen geschieht im Zusammenwirken von Chaos und Ordnung, von Machen und Geschehenlassen. Wir fallen aus dem Rhythmus, finden spielerisch wieder hinein und dabei wächst unser rhythmisches Selbstvertrauen. Durch den fließenden Wechsel von Loslassen und Wiederfinden des Rhythmus entsteht eine neue Balance von Tun und Entspannung. Die Bewegung wird mühelos, wir sind zugleich aktiv und gelassen. Im Rhythmus zu sein, erleben wir als 'Flow', ein Zustand, in dem alle Sinne geöffnet sind und in dem wir zugleich kreativ gestalten und entspannt mitschwingen können.

TAKETINA eignet sich nicht nur für MusikerInnen, sondern für alle bewegungsfreudigen Menschen, die einen unmittelbaren Zugang zu Rhythmus erleben möchten. Es braucht kein musikalisches Vorwissen, um dabei viel Spass zu haben und die im Zusammenklang der Gruppe entstehende sanft groovende Körpermusik zu genießen. Für Menschen, die professionell mit Bewegung und Tanz arbeiten, sei es pädagogisch oder therapeutisch, bietet Taketina viele Anregungen für ihre Arbeit.

THEMEN DES WORKSHOPS

- **Die rhythmische Stimme**

Bewegungsorganisation über die rhythmische Stimme: über das Sprechen von Rhythmus silben werden die TeilnehmerInnen schrittweise in das Erleben von drei rhythmischen Ebenen zugleich geführt, eine sehr besondere Erfahrung, die auch Menschen ohne musikalischem Vorwissen gelingt.

- **Pulsieren und Strömen:**

Erleben von zwei grundlegenden Arten von Rhythmus und Bewegung, die im Erleben mit dem Pulsieren des Herzens und dem Strömen des Atems verbunden sind:

- **Spiele mit Beat und Offbeat:**

Beat und Offbeat sind wie alle rhythmischen Urbewegungen als rhythmische Kerninformationen in der Sensomotorik jedes Menschen verankert und dieses Wissen lässt sich mit Taketina sehr effektiv aktivieren.

- **Relative Koordination an einem Beispiel:**

ein einfacher Tanzschritt in den Füßen, darüber ein Klatschen im Verhältnis 3 über 2. TaKeTiNa arbeitet mit Phasen sogenannter 'relativer Koordination'. Darunter wird die Fluktuation zwischen rhythmischem Chaos und rhythmischer Ordnung verstanden. Das ständige Verlieren und Wiederfinden des rhythmischen Flusses führt zu einem tiefem Vertrauen in Rhythmus. Die Angst vor Fehlern wird abgebaut und dementsprechend werden auch weniger Fehler gemacht.

Stimme	GA	MA	LA	GA	MA	LA
Schritte	Re an		Re seit	Li an		Li seit
Klatschen	X		X		X	

Weitergehende Informationen über Taketina findet sich in den Büchern des Begründers der Methode, Reinhard Flatischler. Besonders empfehlen wir: TaKeTiNa – die heilsame Kraft rhythmischer Urbewegungen (Irisana Verlag 2012).

Esther Diethelm und Joachim Münster
Zertifizierte Taketina-Rhythmspädagogen und Rhythmusterapeuten
Wohlers Allee 30 • 22767 Hamburg • 0049 40 43 33 26
e.diethelm@rhythmexperience.de • j.muenster@rhythmexperience.de

www.rhythmexperience.de