

## TAKETINA - Rhythm for Evolution

Rhythmus ist eine grundlegende Kraft des Lebens. Alle Abläufe in der Natur und im menschlichen Körper sind rhythmisch. Rhythmusgefühl – sowohl musikalisch als auch im übertragenen Sinn – ist ein Teil von uns, ist immer da. Taketina zeigt einen Weg auf, zu diesem Urwissen vom Rhythmus, von unserem eigenen Zeitmaß, auf spielerische und lustvolle Weise Zugang zu finden.

Sei es der Herzschlag, die Atmung oder das Pulsieren unserer Zellen, die Wiederkehr der Jahreszeiten oder der Wechsel von Tag und Nacht – wir sind umgeben von Rhythmus. Die grundlegendsten Formen von Rhythmus sind Pulsation und Zyklus.

Mit einfachen Bewegungen in Füßen und Händen werden diese beiden rhythmischen Elemente erfahrbar. Rhythmisch gesprochene Silben dienen als Orientierung dabei und verbinden die Schritte und das Klatschen.

Die Stimme ist das ureigenste Instrument unseres Körpers und das Bindeglied zwischen Stille und Klang, zwischen Innen und Außen, zwischen Hören und Bewegen. Wenn wir einfache Silben rhythmisch sprechen und unsere Stimme immer leiser werden lassen, kehrt der Klang irgendwann in die Stille zurück. Was sich fortsetzt ist ein inneres Nachschwingen der Pulsation, eine innere Bewegung.

Die Gleichzeitigkeit der aufeinander abgestimmten Bewegungen in Stimme, Händen und Füßen führt in tiefere Schichten des Bewußtseins, zum rhythmischen Urwissen, das in uns allen angelegt ist.

Am Weg dorthin führt die Reise durch abwechselnde Phasen von Chaos und Ordnung. Gegensätze wie „im Rhythmus sein“ und „aus dem Rhythmus rausfallen“, Richtig oder Falsch, Gut oder Schlecht können als einander ergänzende Polaritäten erkannt werden. Dadurch verlieren Bewertungen über sich selbst und andere an Gewicht und es entsteht Leichtigkeit im Umgang mit dem was ist. Von dort aus können sich musikalische Kreativität und die natürliche Singstimme entwickeln.

TeilnehmerInnen an Taketina Workshops beschreiben ihre Erfahrungen als „Urlaub im Kopf“, „innere Ruhe“, „Freude am Singen“, „innerer Raum“, „Entspannung wie nach Yoga“....

*"In TaKeTiNa bedeutet musikalisches Lernen stets auch einen menschlichen Lernprozess. "*  
Reinhard Flatischler, Begründer von Taketina ([www.taketina.com](http://www.taketina.com))