

# TA KE TI NA

40 Jahre Musik, Pädagogik, Therapie und Forschung  
1970 – 2010



## **TaKeTiNa – 40 Jahre Musik, Pädagogik, Therapie und Forschung von Reinhard und Cornelia Flatischler, Leitung TaKeTiNa Institut**

Wir sind von den Grußworten und Berichten so vieler Wegbegleiter aus den letzten vier Jahrzehnten sehr berührt. Ein „Chor“ mit vielen unterschiedlichen Stimmen lässt TaKeTiNa in seiner Gesamtheit lebendig werden. In dieser Vielfalt spiegelt sich das Wesen von TaKeTiNa, denn TaKeTiNa kann völlig unterschiedliche Ausformungen haben, auch wenn die Grundlagen und Prinzipien dieser Arbeit sehr genau definiert sind. TaKeTiNa kann als Einzelarbeit stattfinden oder in einer Gruppe von mehr als hundert Teilnehmern praktiziert werden. Es kann aktiv oder rezeptiv, musikalisch, therapeutisch oder einfach als menschlicher Lernprozess angewandt werden.

Wenn jemand erlebt, wie eine Gruppe schizophrener Patienten im Laufe einer TaKeTiNa-Session in die Präsenz kommt und miteinander zu kommunizieren beginnt, wenn jemand dabei ist, wie Hochschmerzpatienten

im TaKeTiNa Prozess temporär ihre Migräne vergessen und wenn jemand hört, wie ein Musiker plötzlich um ein Vielfaches besser spielt, weil er durch TaKeTiNa in die Zeitlosigkeit der Musik eintauchen kann, dann gibt es für denjenigen keine Fragen mehr – in diesem Moment erfüllt TaKeTiNa seine Aufgabe.

Doch selbst nach vierzig Jahren ist es schwierig, jemandem, der TaKeTiNa noch nie praktisch erlebt hat, das Wesen und die Wirkung dieser Arbeit in Kürze zu beschreiben. Wir hoffen, dass die Beiträge in diesem Heft dazu beitragen, Menschen, die TaKeTiNa noch nicht kennen, für diese Arbeit zu interessieren.

Wir danken allen unseren Freunden, Arbeitspartnern sowie unseren Schülern von ganzem Herzen für die Zusammenarbeit, Inspiration und Unterstützung.



## **TakeTiNa – 40 Years of Music, Education, Therapy and Research**

**by Reinhard and Cornelia Flatschler**, Directors of the TakeTiNa Institute

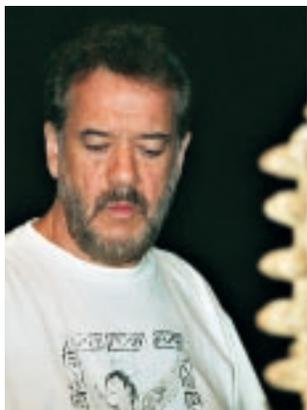
We are deeply touched by the greetings and articles we have received from so many of the friends and colleagues who have accompanied us over the last forty years. A "choir" of many different voices brings the quality of TakeTiNa to life. This diversity likewise mirrors the essence of TakeTiNa, because although the principles of TakeTiNa are clear and precise, work with it can take on many different forms. TakeTiNa can be used in a one-to-one setting; it can also be practiced as a group process with more than a hundred people. TakeTiNa can be practiced actively or receptively and with a focus on music, therapeutic activity or simply on developing human skills.

When one witnesses how schizophrenic patients become present in a TakeTiNa process and start to communicate with each other; when one

experiences how patients with acute pain temporarily forget their migraine; when one hears how musicians suddenly play much better because TakeTiNa allows them to immerse themselves in timelessness while they play, it is then evident that TakeTiNa is fulfilling its promise.

But even after forty years, it is still quite difficult to explain the essence and effects of TakeTiNa to someone who has never actually participated in it. We hope that the abundance of information in this magazine will rouse interest for TakeTiNa in those who are not yet familiar with it.

We express our sincere gratitude to all our friends, associates and students, honoring wholeheartedly the cooperation, inspiration and support they have given us.



## TaKeTiNa und Musik

„Gratulation zum 40-jährigen Jubiläum von TaKeTiNa! Das ist wirklich unglaublich. Ich respektiere Euch so sehr als Musiker und als Lehrer, besonders deshalb, weil Ihr TaKeTiNa entwickelt habt. Nachdem Ihr tausenden von Menschen geholfen habt, ihre rhythmische Koordination und ihr geistiges Erkennen von Rhythmusstrukturen zu entwickeln, weiß ich, dass auch einige Menschen durch TaKeTiNa wirklich geheilt wurden. Inspiriert die Leute weiter, so, wie Ihr es bisher Euer ganzes Leben getan habt. Liebe und Respekt für meine lieben Freunde Reinhard und Cornelia.“



„Es war eine große Freude, als langjähriger musikalischer Partner von Reinhard und Cornelia Teile ihrer „Klang- und Rhythmuswelten“ zu sein. Eine große Zahl von Menschen hat Erstaunliches darüber erzählt, wie tief sie die TaKeTiNa Erfahrung berührt hat und welche kraftvollen Auswirkungen sie auf ihr Leben hatte. Ich bewundere sie dafür, dass sie die heilende Kraft von Rhythmus auf so schöne Art und Weise in die Weltgemeinschaft tragen. Ich freue mich, auch meine Stimme zur Feier eines so wichtigen musikalischen Lernsystems beizutragen und freue mich über die kontinuierliche Erfolgsgeschichte dieses wundervollen Programms.“

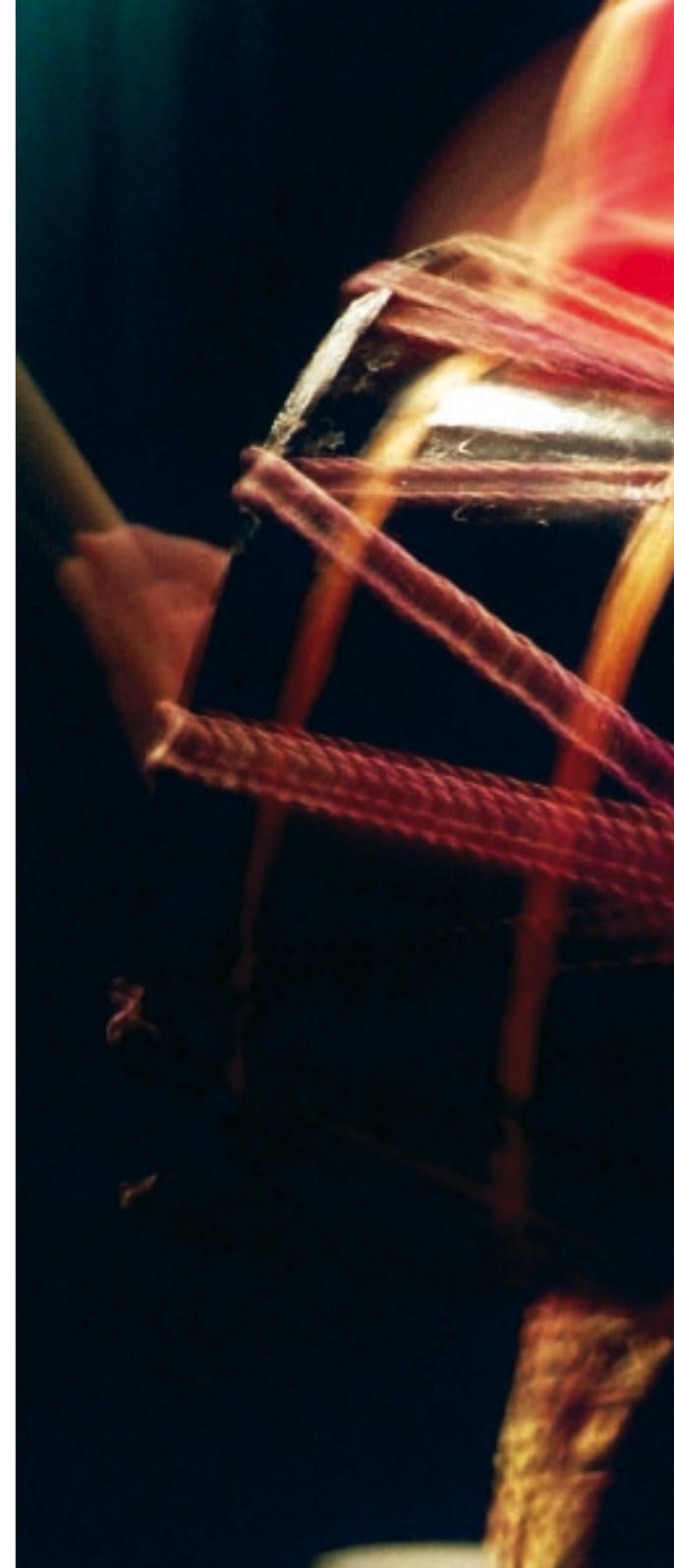
## TaKeTiNa and Music

“Congratulations on TaKeTiNa’s 40th anniversary! This is really incredible. I respect you very much as musicians and teachers, especially because you have created TaKeTiNa. And after helping thousands of people improve their coordination and understanding of rhythmic structures, I know that you have also completely healed some people through TaKeTiNa. Please continue to inspire people as you have done throughout your life. Much love and respect to my dear friends Reinhard and Cornelia.”

**Airto Moreira**, Master percussionist  
(Miles Davis, Chick Corea), Los Angeles, CA  
[www.airto.com](http://www.airto.com)

“It has been my great pleasure to be a musical colleague of Reinhard and Cornelia for many years as well as part of their “sound and rhythm world”. So many people have marveled to me about how deeply the TaKeTiNa experience has touched them and what a powerful impact it has had on their lives. I salute Reinhard and Cornelia for so beautifully bringing the healing power of rhythm to the world community. I am happy to add my voice to the celebration of such an important musical teaching and look forward to the continued success of this wonderful program.”

**Glen Velez**, Master percussionist,  
New York, NY  
[www.glenvelez.com](http://www.glenvelez.com)





## Die Sache mit dem Eisberg

von August P. Villiger,

Intendant, Kulturvermittler

„Ein Eisbergfundament unter dem Meeresspiegel wird erst bemerkt, wenn die Titanic auffährt! Eine Eisbergspitze treibt unaufhaltsam auf dem Meer und ist irgendwann nur noch Wasser! Um lebensfähig zu bleiben, braucht es die ganze Pyramide von der Grundlage bis zur Spitze. Musikalisches Verständnis erfordert natürliches Empfinden und Phantasie. Mit der Selbstverständlichkeit der Grundausbildung „TaKeTiNa“ wird diese Phantasie

auf eindrückliche und lebenslang bleibende Art gefördert. Ein gesundes Fundament!

Ich durfte vor allem die Spitze „MegaDrums“ aktiv mitgestalten und miterleben. Auf meinem Lebensweg bin ich vielen Künstlerinnen und Künstlern, vielen Kolleginnen und Kollegen begegnet. Selten hat sich über viele Jahre hinweg eine vertrauensvolle Freundschaft entwickelt. Danke!“



## The Iceberg

by August P. Villiger,

Artistic Director

The true base of the iceberg underneath the surface of the ocean is not noticed until the Titanic runs aground! The tip of the iceberg floats inexorably through the ocean and at some point becomes only water! To remain viable, it needs its entire pyramid – from the base to the tip. Musical understanding requires natural sensitivity and imagination. The naturalness of the basic TaKeTiNa training promotes this imagina-

tion impressively as well as for its students' entire lives. A healthy foundation!

I was privileged to actively contribute to and experience "MegaDrums" – the tip of the iceberg. Throughout my life, I have become acquainted with many artists and colleagues. Seldom have any of these relationships developed into close friendships. Thank you!



## TaKeTiNa und Musikpädagogik

TaKeTiNa an der Musikuniversität Wien von Institutsleiterin **Univ. Prof. Angelika Hauser-Dellefant**  
Institut für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

TaKeTiNa-Seminare mit Reinhard und Cornelia Flatischler sind an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien mittlerweile Tradition und erfreuen sich bei Studierenden und Lehrenden der verschiedensten Studienrichtungen großer Beliebtheit. Dabei fällt nicht nur die Fächervielfalt der Teilnehmenden auf, sondern auch die Tatsache, dass Studierende und Lehrende eine Situation vorfinden, die ein vertrauensvolles gemeinsames Musizieren und Lernen ermöglicht. Das rundum begeisterte Feedback bestätigt dies. So schreibt etwa eine Teilnehmerin: „Der Kurs ist das Beste, was einer Musikstudentin passieren kann. Er sollte verpflichtend für alle sein. Das ist effektives Lernen!“

MusikerInnen der westlichen Tradition haben in der Regel ein Notenbild vor Augen, das die musikalischen Parameter abbildet: ein eher analytischer und kognitiver Zugang. Ganz anders der Zugang der TaKeTiNa-Methode: mit dem primären Instrument Körper zu musizieren, gleichzeitig und gemeinsam mit vielen anderen Personen, ohne dabei eine einzige Note zu Gesicht zu bekommen, Fehler machen zu dürfen, im eigenen Tempo zu lernen und dennoch nicht ausgeschlossen zu sein und sich auf einmal in so komplexen musikalischen Verhältnissen bewegen zu können, dass der analytische Verstand nicht

mehr mithalten kann - das ist für viele klassisch ausgebildete MusikerInnen wie eine Revolution. Aber mehr noch: TaKeTiNa zielt nicht nur auf das Erlernen musikalischer Kompetenzen, sondern auch auf körperliche Durchlässigkeit, geistige Flexibilität und Zugewandtheit zu sich und anderen. Dass dies im Fokus der Aufmerksamkeit stehen und unabhängig vom Instrument geübt werden kann, ist für viele MusikerInnen neu. Es ist aber genau das, was von jedem Musizierenden gesucht wird, der mit seinem Spiel sein Publikum nicht nur beeindrucken, sondern es vor allem bereichern will.

Reinhard Flatischler bringt entscheidende Voraussetzungen mit, um MusikerInnen, die nach der westlichen Tradition ausgebildet sind, mit der von ihm entwickelten Methode überzeugen zu können, denn er hat die Welt der Rhythmen an ihren Ursprungsorten in Asien, Afrika und Südamerika erforscht und dort sein Können auf dem Hintergrund einer klassischen Ausbildung als Konzertpianist erworben.

Für die Universität für Musik und darstellende Kunst Wien ist die Zusammenarbeit mit Reinhard und Cornelia Flatischler eine große Inspiration und Bereicherung.



## TaKeTiNa and Music Education

TaKeTiNa at the University of Music and the Performing Arts Vienna  
by Institute Director **Univ. Prof. Angelika Hauser-Dellefant**  
Institute for Music and Movement Pedagogy and Music Therapy  
University of Music and the Performing Arts Vienna

TaKeTiNa seminars with Reinhard and Cornelia Flatischler have become a long-standing tradition at the University of Music and the Performing Arts Vienna. They are received with great enthusiasm by scores of students and professors from many fields. Not only is it striking that participants come from such diverse backgrounds, but also that they all find a situation that allows a natural way of learning and making music together. The feedback of participants confirms this. One of them writes: "This seminar is the best learning situation that can be offered to any music student. It should be obligatory for all students. This is effective learning!"

In the western tradition, musicians usually work from printed music that depicts all musical parameters – which tends to promote a primarily analytical and cognitive approach. TaKeTiNa provides a completely different type of access to music: using the body as the primary musical instrument. Those in a TaKeTiNa circle participate simultaneously with many others and with no musical score. Making mistakes and learning at their own pace, never being excluded from the group and yet experiencing musical situations that are so complex that the analytical mind cannot keep up with them – this is practically a revolution for many classically trained musicians.

But there is more to it: the aim of TaKeTiNa is not only to train musical competence but also to build fluidity in the body, flexibility in the mind and to promote better contact with others and oneself. For many musicians, focusing on these qualities in the learning process is very new – especially because they can be practiced without any instrument. And these qualities are what every musician strives for, not only to impress audiences – but to touch their hearts as well.

Reinhard Flatischler has the crucial capabilities to convince musicians trained in the western tradition about his TaKeTiNa method. He explored the world of rhythms in the lands where they originated: Asia, Africa and South America, developing profound mastery based on his background as a classically trained concert pianist.

The work with Reinhard and Cornelia Flatischler is a great inspiration and enrichment for the University of Music and the Performing Arts Vienna.





## TaKeTiNa und Management

### TaKeTiNa - Energiesystem Rhythmus

von **Lutz Engelke**, Ausstellungsmacher, Szenograf, CEO, Triad Berlin,  
[www.triad.de](http://www.triad.de)

TaKeTiNa beginnt mit einem sanften Gong und endet mit einem Paukenschlag für die Seele. Wer sich wirklich auf zwei volle Tage einlässt, erlebt mehr als das Erlernen eines scheinbar einfachen Rhythmus. TaKeTiNa, die Methode von Reinhard Flatischler in Kombination mit seiner Frau Cornelia, erobert ganz allmählich Körper und Kopf und setzt spielerisch Erkenntnisprozesse frei, die weit über das eigene Ich hinaus gehen. Im Laufe des Prozesses scheint sich zwischen Körper und Kopf ein neuartiges Nervenbindungssystem zu entwickeln. Man wird zu einer ganzheitlichen Synapse. Denken und Fühlen sind resettet. Man tanzt... man schlägt einen Rhythmus... man ist mitten auf einer Entdeckungsreise.

Der Tanz wird zu einer interessanten offenen Intimität mit sich und den anderen, irgendwann wird aus dem Ich ein Wir. Erst dann entdeckt man, dass man an einem längst verschollenen Ritual teilnimmt. Getrieben von einem Rhythmus, dessen Taktgeber man selbst ist. Es entsteht ein Ort in einer anderen Zeit. Man tanzt um ein imaginäres Feuer. Man wird zum Teil einer Gruppe, die ganz plötzlich eine anthropologische Konstante verkörpert. Das ist der Qualitätssprung, bei dem aus einer simplen Technik mittels Händeklatschen und Körperbewegung ein Bewusstseinsprung wird. Man betritt von da an einen neuen Raum in einer anderen Zeit und beginnt eine anthropologische Reise zum unbewussten Ursprung der Ich-Wahrnehmung.

Rhythmus als Taktgeber des Lebens, als Synapse zwischen Body und Brain öffnet einen neuen Weg. Wie in einem Sog entdeckt man komplexe Strukturen in ganz simplen Rhythmen und wundert sich über seine eigenen Grenzen, einfachste Dinge richtig zu tun. TaKeTiNa ist kraftvoll. TaKeTiNa ist eine Methode, durch die systemische Prozesse spürbar werden, durch die Teams sich selbst als Team erfahren und organisatorisches Handeln unter dem Aspekt „Grenzen erleben“ und „Grenzen überspringen“ neue Impulse bekommen. Rhythm is it!

Complexity is part of Lutz Engelke's daily life. His company Triad Berlin is currently building a Theme Pavilion for the Shanghai Expo. In the Urban Planets Pavilion, visitors will stand on a bridge above a virtual Earth. The Earth will be degenerating rapidly and various solutions will be presented to the challenges facing it. ►





## TaKeTiNa and Management

### TaKeTiNa: Rhythm as an Energy System

by **Lutz Engelke**, Exhibition organizer, scenographer, CEO, Triad Berlin, [www.triad.de](http://www.triad.de)

TaKeTiNa starts with a gentle gong and ends with an intense drumbeat for the soul. Anyone who experiences two full days of TaKeTiNa learns much more than a seemingly simple rhythm. TaKeTiNa, a method developed by Reinhard and Cornelia Flatischler, gradually wins over both mind and body. It playfully releases insights that go far beyond the realm of one's own ego. As the process unfolds, a new neural network seems to unfold, connecting mind and body. You become a "holistic synapse". A profound reset of your thoughts and feelings takes place. You dance, you beat rhythm... You are exploring... You are on an expedition.

The dance evolves into interesting and open intimacy with others and with oneself – eventually your "I" merges into a "We". Only then do you recognize that you are participating in a long forgotten ritual. You are driven by a rhythm which you yourself are generating. A location in another age arises. You imagine yourself dancing around an open hearth as part of a group that

suddenly embodies an anthropological constant. This is the qualitative leap with which a simple technique of hand-clapping and body movements begins to expand your consciousness. You enter a new space existing in another timeframe. You start an anthropological journey into the unconscious source of self-perception.

TaKeTiNa – rhythm as a generator of the life pulse, as a synapse between mind and body – opens new pathways. You are pulled into the discovery of complex structures in simple rhythms and wonder about your own incapacity to do even the simplest things correctly. TaKeTiNa is powerful. TaKeTiNa is a method that triggers systemic processes, a method that enables teams to experience themselves as teams and allows them to obtain new impulses for their organizational action under the aspect of "experiencing limits" and "transcending limits". Rhythm is it.



## TaKeTiNa und Medizin

### Ärzte erleben und beforschen TaKeTiNa

von Univ. Prof. Dr. Klaus-Felix Laczika, Musiker und Mediziner

Universitätsklinik für Innere Medizin, Wien

[www.intensivstation1312.meduniwien.ac.at](http://www.intensivstation1312.meduniwien.ac.at)

### Grundlagen zur Forschung

Ein gesundes Herz schlägt nicht maschinell, metronomisch oder gleichförmig – eine Tatsache, die selbst in der Medizin oft nur andeutungsweise bekannt ist. Diese natürliche Unregelmäßigkeit des Herzschlages ist Ausdruck seiner harmonisch simultanen Anpassungsfähigkeit an unmittelbar auftretende Situationen als auch an gleichzeitig ablaufende, körpereigene biologische Vorgänge. Im Idealfall ist das Herz in der Lage, seine Frequenz an jeden einzelnen Atemzug anzupassen.

Die Erklärung ist leicht: Jeder Atemzug erzeugt Unterdruck im Brustraum. Durch diesen Sog strömt während der Einatmung Luft, zugleich aber auch kurz mehr Blut in den Brustraum ein. Um dieses erhöhte Blutvolumen aus dem Brustraum in den Körper weiterzutransportieren, schlägt das Herz während der Einatmung kurz minimal schneller, um sich bei der Ausatmung wieder zu entschleunigen. Während einer erholsamen Tiefschlafphase besteht ein Verhältnis von ca. vier be- und entschleunigten Herzschlägen zu einem Atemzyklus. Über einen Zeitraum von vier Atemzügen ändert sich der Blutdruck in einer langsamen

Wellenphase, um wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückzukehren, und über vier minimale Blutdruckwellen findet eine Zu- und Abnahme der Gewebsdurchblutung statt. Diese harmonischen Zeitverhältnisse des autonomen Nervensystems sind vergleichbar mit einem musikalischen Obertonspektrum. Diese, dem Willen nicht zugänglichen, unbewusst ablaufenden körperlichen Prozesse münden bei weiterer Vervielfachung in die Ausschüttungszyklen von Hormonen und weisen auf das rhythmisch harmonisch verlaufende Konzept biologischer Vorgänge. Diese Synchronizität und Harmonie ist vor allem im Erholungszustand (medizinisch als Vagotonus bezeichnet) gegeben.

Die medizinische Grundlagenforschung kann seit ca. 10 Jahren auf molekularer Ebene nachweisen, dass die in fatalen Kaskaden verlaufenden Krankheitsprozesse nur im Vagotonus durchbrochen werden können. Auch körpereigene Reparaturvorgänge finden - molekularbiologisch bis ins kleinste Glied bewiesen - nur in Phasen des Vagotonus statt. Diese medizinische „Evidence“ spiegelt das Jahrtausende alte - in allen medizinischen Traditionen angewandte - Wissen sämtlicher menschlicher Kulturen über Gesundheit wider.

Gleichzeitig ist sich die „Schulmedizin“ der Tatsache bewusst, dass durch Medikamente ein natürliches Ausmaß an Vagotonus nur sehr eingeschränkt erzielbar ist. Der Zugang zum autonomen Nervensystem, also der Weg in die Synchronisation des Vegetativums ist aber sehr wohl mit nicht-pharmakologischen Methoden wie Musik, Hypnose, Meditation und - wie es sich zeigt - auch mit TaKeTiNa möglich. Der medizinische Beweis unterschiedlichster vegetativer Zustände vom stress- oder krankheitsbedingten Chaos bis hin zur erfolgreichen Re-Synchronisation kann durch die Methode der Herzratenvariabilität (HRV) erbracht werden.

### Das musikalische TaKeTiNa-Erlebnis und die medizinischen Messresultate:



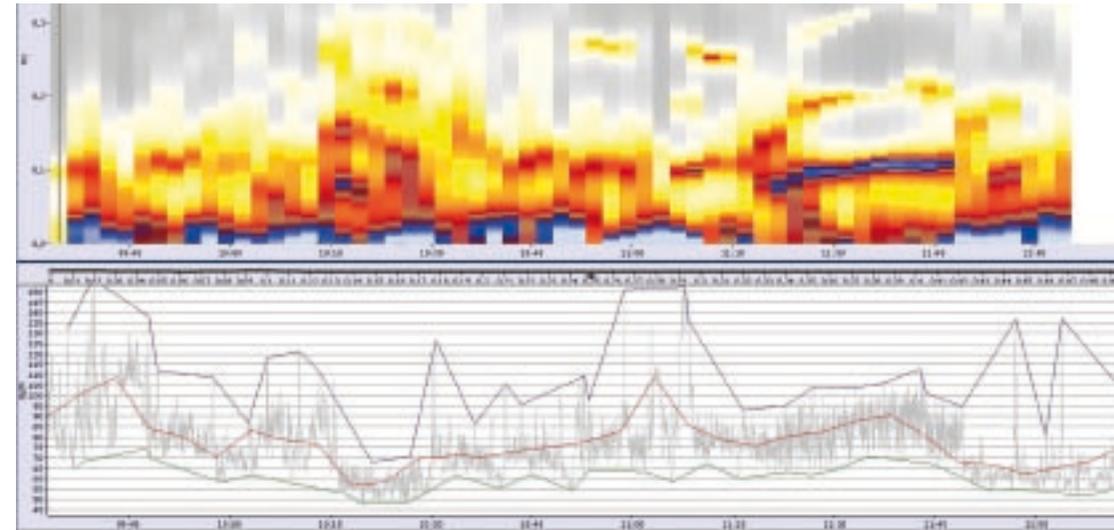
Durch den vegetativen Funktionsdiagnostiker Dr. Alfred Lohninger (Autonomhealth, [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)) wurden die Teilnehmer eines TaKeTiNa-Seminars mittels HRV vermessen. Auch der Autor dieser Zeilen, selbst Musiker und seit 10 Jahren von TaKeTiNa fasziniert, fungierte als Versuchsperson. Obwohl wir mit Begeisterung und Hoffnung auf medizinische „Evidence“ über die während einer TaKeTiNa-Session ablaufenden vegetativen Prozesse in das Experiment gegangen sind, haben die sichtbar gemachten Ergebnisse un-

sere Erwartungshaltungen weit übertroffen: synchron zu den Phasen des TaKeTiNa-Prozesses (von Sicherheit über Chaosphasen bis hin zum neu erreichten rhythmischen Niveau) spiegelt die HRV-Graphik die synchronen Abläufe der körpereigenen Biorhythmen eindrucksvoll wider.

Eine simultane Video-Dokumentation zeigt nach der Phase des rhythmischen „Ausstiegs“ oder „Chaos“ eindrucksvoll den unbewusst ablaufenden Wiedereinstieg in den Rhythmus und in den Fluss des TaKeTiNa-Prozesses. Diese, ohne bewusste kognitive Anstrengungen, erreichte rhythmische Wiedereingliederung auf

höherem Niveau geht in der HRV-Graphik des Teilnehmers mit einer unmittelbaren Rhythmisierung des Vegetativums einher.

Die durch dieses Pionier-Experiment gewonnenen Daten, die sich auch bei anderen Teilnehmern in exakter Entsprechung wiederfinden, ermutigen uns, TaKeTiNa intensiv im Rahmen wissenschaftlicher Studien in die Medizin zu integrieren. Herzlichen Glückwunsch zum 40-jährigen Jubiläum einer so kraftvollen Arbeit.





## TaKeTiNa and Medicine

### Physicians experience and research TaKeTiNa

by Univ. Prof. Dr. Klaus-Felix Laczika, musician and physician, University Hospital for Internal Medicine, Vienna  
[www.intensivstation1312.meduniwien.ac.at](http://www.intensivstation1312.meduniwien.ac.at)

#### Principles of our research: Heart rate variability

A healthy heart does not beat uniformly – like a machine or a metronome. Not even all physicians are completely aware of this fundamental fact. The natural irregularity of a heartbeat is the expression of its harmonious, simultaneous adaptability to immediate situations as well as to simultaneously occurring bodily processes. Ideally, the heart can adapt its frequency to each individual breath.

The explanation for this is simple: every breath creates subpressure in the chest. This suction ensures both that air is inhaled as well as that more blood flows into the chest for a short time. To transport this increased blood volume into the body, the heart beats minimally faster during an inhalation, subsequently returning to its slower pace during exhalation.

During a relaxing deep sleep phase there is a ratio of circa four faster and slower heartbeats for each breathing cycle. Over a time period of four breaths, the blood pressure varies in a slow wavelength phase to finally return to its starting point. During four of these minimal blood pressure waves, the blood circulation in the tissue increases and decreases. The harmonious time-relationships occurring in our autonomous nervous system are comparable to the overtone spectrum. They are processes that occur unconsciously and that we can-

not influence. When multiplied, they lead to the cycles in which hormones are released and point to the rhythmic harmony behind the concepts of all biological processes. This synchronicity and harmony unfolds especially during a state of regeneration – also called "vagotonus" by physicians.

Over the last ten years, fundamental medical research (biochemistry, molecular biology etc.) has provided evidence at the molecular level that fatal cascades in diseases can only be disrupted in the vagotonus state. In addition, all repair processes produced naturally by the body take place only in the vagotonus state – a situation that has been proven down to the molecular biological level. This scientific evidence reflects thousands of years of knowledge about illness and recovery used by all medical traditions over the ages.

At the same time, conventional medicine is aware of the fact that vagotonus can be achieved only in very limited ways through medication. Access to the autonomous nervous system, or more precisely: the path to synchronization of the autonomous nervous system, can be reached by non-pharmaceutical methods such as music, hypnosis, meditation and – as it turns out, TaKeTiNa as well. The medical evidence of various vegetative states – from chaos caused by stress or disease to successful resynchronization can be brought about by the method of heart rate variability (HRV).

#### The TaKeTiNa experience and the resulting medical measurements

During a TaKeTiNa seminar in 2009, participants were monitored with HRV devices by vegetative functions diagnostician Dr. Alfred Lohninger (Autonomhealth, [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)). The author of this article was also among the test persons. Although we were excited when we started the seminar and hoped to get medical evidence about the processes occurring in the autonomous nervous system during a TaKeTiNa session, our data exceeded all expectations. In synchronicity with the phases of the TaKeTiNa process (from security to chaos all the way to newly reached rhythmic levels), the HRV images impressively mirrored the biorhythms produced naturally in the body. After individual phases of withdrawal from a rhythm, video documentation shows the unconscious re-entry into rhythm and into the flow of the TaKeTiNa process. This rhythmic reintegration, which happens without any cognitive strain whatsoever, runs parallel with a direct rhythmicization of the autonomous nervous system and can be clearly seen in HRV images of participants.

Such data as obtained in this pioneering experiment were found in other participants as well, which has encouraged us to intensively integrate TaKeTiNa into the framework of our medical research. Congratulations on forty years of such powerful work!





## TaKeTiNa und Medizin

### TaKeTiNa in der Arbeit mit chronisch kranken Menschen

von PD Dr. med. Michael A. Überall, Direktor

IFNAP – Institut für Neurowissenschaften, Algesiologie & Pädiatrie, Nürnberg

[www.ifnap.de](http://www.ifnap.de)

Chronisch kranke Menschen leiden unter vielfältigsten Folgen ihrer Erkrankungen und deren Begleitphänomen. Die wahrscheinlich bedeutsamste Folge einer chronischen Erkrankung ist der Verlust der Selbstbestimmungsautorität. Der Verlust der Fähigkeit, selbst lindernd oder gar heilend Einfluss auf ihr Leben nehmen zu können. Dieser sich langsam schleichend entwickelnde Prozess, der letztlich zum Symbol für den mitunter völligen Verlust jeglicher Autonomie und damit auch für den völligen Verlust jeglichen Eigenantriebs verantwortlich zeichnet, ist eines der Phänomene, gegen das auf dem Feld der modernen Schulmedizin „kein Kraut gewachsen ist“. Die Fähigkeit (im übertragenen Sinne die Kunst), auch chronisch kranken Menschen ohne Verordnung von Medikamenten, Medizinprodukten, Hilfsmitteln und sonstigen Verfahren zu helfen, ist verloren gegangen im Laufe der Jahrtausende währenden menschlichen Evolution. Die medizinischen Folgen dieser Entwicklung sind unübersehbar: trotz immer besserer, immer stärkerer, immer zielgerichteter wirkender Medikamente, trotz immer sensitiverer Früherkennungsmethoden und trotz immer modernerer diagnostischer Verfahren nehmen chronische Erkrankungen, die sich letztlich augenscheinlich all diesen Methoden entziehen, gerade in den Industrienationen der westlichen Welt kontinuierlich zu.

Im Gegenzug nimmt die Fähigkeit, selbst lindernd Einfluss nehmen zu können, kontinuierlich ab. Der moderne Mensch mutiert zum Abhängigen technokratischer Entwicklungen. Obwohl seine entsprechenden Veranlagungen noch immer tief in ihm ruhen, verliert er seine natürlichen Fähigkeiten darauf zuzugreifen, um sich und anderen helfen zu können. Die Kunst sich selbst zu helfen, die Kunst autonome Fähigkeiten zu aktivieren und zu kontrollieren, diese Kunst entzieht sich mehr und mehr unserer bewussten Kontrolle. Ein Dilemma, das von der modernen Schulmedizin gern verschwiegen, gerne verleugnet wird, denn genau diese Kunst wird auf dem Altar schulmedizinischen Fortschritts und moderner Apparatemedizin nur zu gerne geopfert!

Wenn das Wort Kunst im weitesten Sinne jede entwickelte Tätigkeit beschreibt, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist, dann muss man die Kunst, Menschen Auswege zu zeigen, ihnen Türen zu öffnen, mit ihnen Perspektiven zu entwickeln, heraus aus der Abhängigkeit hin zu einer neuen Selbstbestimmung, wahrscheinlich zu den bedeutsamsten Fähigkeiten zählen, zu denen Menschen in der Lage sind. Welche Offenbarung, wenn man Menschen begegnen darf, die über diese Kunstfertigkeit verfügen.

Menschen, die nicht nur selbst (wieder) gelernt haben, auf diese natürlichen Fähigkeiten Einfluss zu nehmen, sondern die darüber hinaus auch noch über die Gabe verfügen, diese Fähigkeit in anderen zu wecken.

TaKeTiNa ist ein solches Kunstwerk und seine Schöpfer, Cornelia und Reinhard Flatischler, sind solche einzigartigen Künstler. Wer immer offenen Auges und freien Geistes erlebt, was TaKeTiNa vermag, wer dabei sein durfte, wenn chronisch Kranke durch Rhythmus und Kreativität neuen Lebensmut schöpfen, neue Perspektiven für sich und ihr Leben entdecken und letztlich wieder in die Lage versetzt werden, wieder unabhängig selbstbestimmt etwas für sich zu tun, dem wird bewusst, dass TaKeTiNa das Ergebnis eines kreativen, schöpferischen Innovationsprozesses ist, der das eigentliche Kunstwerk darstellt. Reinhard und Cornelia Flatischler gebührt nicht nur der allgemeine Dank, dieses Kunstwerk geschaffen zu haben, sondern insbesondere auch der spezielle Dank, es - gegen alle Widerstände - über 40 Jahre hinweg Betroffenen weltweit zugänglich gemacht zu haben. Welch Offenbarung in einer sonst nur von ökonomischen Zwängen heimgesuchten Gesundheitswelt.





## TaKeTiNa and Medicine

### TaKeTiNa for those suffering from chronic disease

by PD Dr. med. Michael A. Überall, Director

IFNAP – Institute for Neuroscience, Algesiology & Pediatrics, Nuremberg, Germany

[www.ifnap.de](http://www.ifnap.de)

Humans suffering from chronic disease experience multifaceted consequences and concomitant phenomena of their illness. Losing self-determination is probably the most significant consequence of any chronic disease. This means losing one's own ability to alleviate one's symptoms or have any type of healing influence on one's own life. Conventional medicine has nothing to offer in defeating this slow and lingering process, which is responsible in the end for a patient's complete loss of autonomy.

The ability – and metaphorically speaking, the "art" – of helping people suffering from chronic disease without prescription drugs or other medicinal procedures has been lost over the millennia of human evolution. The medical consequences of this trend are clearly visible: despite medications that are increasingly better and more potent and target-oriented, despite increasingly sensitive early detection and constantly improving diagnostic methods, chronic diseases are constantly on the rise, especially in industrial nations. They seem to defy all these methods.

In return, the ability to influence such illnesses oneself is constantly on the decline. Modern humans have become dependent on

technocratic developments. Although our natural disposition is still embedded deep within, we have lost the ability to access it in order to help ourselves and others. The art of activating our inherent skills defies our conscious control – a dilemma that conventional medicine would prefer to conceal because just this art is so gladly sacrificed on the altar of medical progress and hightech medicine!

If in the broadest sense, the term "art" describes any activity based on knowledge, practice, perception, imagination and intuition, then the art of showing humans another way, of opening doors, of helping them develop perspectives that enable them to give up their dependencies and find new forms of self-determination must be one of the most significant abilities humans can acquire. What an amazement to meet people who possess this artistry. People who have not only relearned how to take these natural skills to heart, but who also have the ability to awaken this ability in others.

TaKeTiNa is such a work of art. Its creators Cornelia and Reinhard Flatischler are such unique artists. Those whose eyes and minds are open enough to experience what TaKeTiNa can

do, those who are able to witness people with chronic disease regain their will to live, discover new perspectives for their life and ultimately become empowered and self-determined once again, recognize that TaKeTiNa is the result of a creative innovation process that in itself is the actual work of art.

Reinhard und Cornelia Flatischler should not only be thanked in general for developing this work of art. They also deserve special gratitude for having provided it to those in need for the last forty years – often against many obstacles. What a revelation in the light of a health care system that is otherwise afflicted by economic constraints!



# Offene TaKeTiNa Workshops 2010 / Open TaKeTiNa workshops 2010

Leitung / Leaders: Reinhard und Cornelia Flatischler

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
<b>28.01. - 31.01.</b> Einführungs-Workshop Trommel- und Perkussionstraining	<b>MÜNCHEN</b> Schlossberghalle Starnberg	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690 Mail: anmeldung@zist.de
<b>12.02. - 14.02.</b> Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>OSLO</b> Scenehuset	<b>MAGUTI, Mikael Khei</b> Mobile: +47 920 25999 Mail: mikael@maguti.com

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
<b>23.02. - 25.02.</b> Universitätsveranstaltung Rhythmische Urbewegungen	<b>WIEN</b> Haydn-Saal	<b>MUSIKUNIVERSITÄT WIEN</b> Angelika Hauser
<b>05.03. - 07.03.</b> Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>SYDNEY</b> Randwick Town Hall	<b>TANIA BOSAK</b> Tel: +61 418 316 286 Mail: tania@bosak.com.au



# Offene TaKeTiNa Workshops 2010 / Open TaKeTiNa workshops 2010

Leitung / Leaders: Reinhard und Cornelia Flatischler

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
<b>12.03. - 14.03.</b> Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>BANGALOW</b> A and I Hall	<b>TANIA BOSAK</b> Tel: +61 418 316 286 Mail: tania@bosak.com.au
<b>19.03. - 21.03.</b> Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>MELBOURNE</b> Northcote Town Hall	<b>TANIA BOSAK</b> Tel: +61 418 316 286 Mail: tania@bosak.com.au
<b>23.04. - 25.04.</b> TaKeTiNa Workshop Letting go, Letting happen, Letting be	<b>BOSTON / MA / US</b> SpringStep	<b>ELAINE FONG</b> Tel: (001) 617 842 8565 Mail: enfong@yankwich.com
<b>06.05. - 09.05.</b> TaKeTiNa Workshop Los-Lassen, Geschehen-Lassen, Sein-Lassen Essentielle Qualitäten für die Zeit, in der wir leben.	<b>MÜNCHEN</b> Schlossberghalle Starnberg	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690 Mail: anmeldung@zist.de
<b>22.05. - 24.05.</b> TaKeTiNa Workshop Rhythmus, Raum und Zeitlosigkeit - eine Reise in die Entschleunigung.	<b>FRANKFURT</b> Haus der Jugend	<b>FRANKFURTER RING</b> Tel: +49 69 511555 Mail: info@frankfurter-ring.de
<b>10.06. - 13.06.</b> Einführungs-Workshop Ausbildung zum TaKeTiNa- Rhythmuspädagogen	<b>MÜNCHEN</b> Schlossberghalle Starnberg	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690 Mail: anmeldung@zist.de
<b>20.08. - 22.08.</b> TaKeTiNa Workshop with Cornelia Flatischler The healing power of rhythm	<b>BERKSHIRES / MA/ USA</b>	<b>KRIPALU YOGA CENTER</b> Tel: (001) 413 4483152 Mail: registration@kripalu.org

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
<b>17.09. - 19.09.</b> TaKeTiNa Workshop with Reinhard Flatischler Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>ATLANTA / GA / US</b> Clarkston Community Center	<b>KUMANDI DRUMS &amp; HEALING</b> Tel: (001) 404 577 6842 Mail: chuck@kumandi.com
<b>15.10. - 17.10.</b> TaKeTiNa Workshop Rhythmische Urbewegungen	<b>BONN</b> Gustav Heinemann Haus	<b>TAKETINA OFFICE, Stefan Gross</b> Tel: +49 221 500 859 23 Mail: taketina@qrious.de
<b>23.10. - 25.10.</b> TaKeTiNa Workshop Rhythm, Space and Timelessness - a TaKeTiNa journey into de-acceleration	<b>BERGEN AAN ZEE, NL</b> Scorlewald	<b>KAMALA RAYMAKERS</b> Tel: +31 72 581 5606 Mail: kamalaraymakers@quicknet.nl
<b>28.10. - 06.11.</b> TaKeTiNa & Meditation Retreat with Cornelia Flatischler	<b>SIRASU, RISHIKESH, INDIA</b> Anand Lok Resort	<b>INGRID MELCHER</b> Tel: +49 7225 983 424 Mail: info@Ingrid-Melcher.de
<b>19.11. - 21.11.</b> TaKeTiNa Workshop TaKeTiNa-Urkraft Rhythmus	<b>WILDHAUS, CH</b> Hotel Sonne	<b>KLANGWELT TOGGENBURG</b> Tel: +41 71 999 1923 Mail: info@klangwelt.ch
<b>27.11. - 28.11.</b> TaKeTiNa - inspiration for music education and music therapy	<b>STRASSBURG</b> Conservatoire Strasbourg	<b>AURELIA SICKERT-DELIN</b> Tel: +33 390 003 115 Mail: alphasonoris@gmail.com

# TaKeTiNa Workshopthemen 2010

## **TaKeTiNa – Lernen fürs Leben. „Rhythmus, Raum und Zeitlosigkeit – eine Reise in die Entschleunigung.“**

Es scheint, als würde sich das Weltgeschehen in den letzten Jahren immer mehr beschleunigen, und tatsächlich haben viele Abläufe des täglichen Lebens wesentlich an Tempo zugenommen. Vor wenigen Jahrzehnten brauchte ein Brief noch Tage oder Wochen, um Informationen zu überbringen. Heute warten täglich unzählige E-mails darauf, sofort beantwortet zu werden, Handys und Computernetzwerke machen Absprachen im Minutentakt möglich.

Als Konsequenz erleben Menschen häufiger als früher zwei Zustände, die nicht nur die Gesundheit gefährden, sondern auch die Kreativität und die Lebensqualität erheblich reduzieren können: Stress und Langeweile. Trotz ihrer Gegensätzlichkeit kommen beide aus ein und derselben Quelle: aus der „Verzerrung“ der linearen Zeit. Im Stress gibt es scheinbar zu wenig Zeit, in der Langeweile vergeht die Zeit wiederum zu langsam. Beide Zustände verhindern etwas, das für die Entwicklung des Menschen essentiell ist: das Erleben von Raum. In der Langeweile wird der entstehende Raum reflexartig mit „Etwas“ gefüllt, im Stress scheint es überhaupt keinen Raum zu geben.

TaKeTiNa kann Ihnen helfen, dieses Dilemma zu lösen, denn es führt Sie über Rhythmus zum Erleben der Zeitlosigkeit. In Zeitlosigkeit gibt es weder Stress noch Langeweile. In ihr tut sich Raum auf, der leer und doch gefüllt

mit Leben ist, der still und zugleich auch bewegt ist. Diesen Zustand erleben Menschen als innere Heimat. Zugleich wirkt dieser Prozess wie eine „Entschleunigung“ – ein Innehalten wird auch im Alltagstrubel leichter, Entscheidungen tauchen im richtigen Moment auf - ein Resetting findet auf tiefer Ebene statt. Dadurch werden Sie in Ihrem Handeln schneller. Dies ist ein Kurs, der Sie zur Entschleunigung einlädt, damit Sie im Tempo des Lebens gelassen bleiben können.

## **TaKeTiNa – Learning for Life Rhythm, Space and Timelessness – a Journey into Deceleration**

It seems that in recent years, the world has only been going faster and faster. In fact, many events of daily life have accelerated greatly. Only several decades ago, a letter needed days or weeks to proffer its information. Today, innumerable e-mails are constantly waiting to be answered immediately; cell phones and computer networks enable decisions to be made in a matter of minutes.

The result is that much more frequently than earlier, people experience two conditions that not only endanger their health, but can reduce their creativity and quality of life as well: stress and boredom. Despite the fact that these are on opposite ends of the spectrum, both come from one and the same source: the "distortion" of linear time. Stress means having too little time; boredom means that time is going too slowly. Both conditions prevent something that is essential for

human development: experiencing space. When one is bored, the space that develops is involuntarily filled with "something". When one experiences stress, there seems to be no space at all.

TaKeTiNa can help solve this dilemma because it uses rhythm to help participants experience timelessness. In timelessness, there is neither stress nor boredom. In timelessness, a space opens up that is both empty and simultaneously full of life, both still and full of movement. Human beings experience this state as an inner home. At the same time, this process acts as a type of "deceleration" – a pause that eases the daily hustle and bustle. Decisions emerge at the right time – a "reset" occurs at a deeper level. This allows faster action and increased reaction time. This is a course that invites you to decelerate in order to remain serene with the tempo of your life.

## **„Rhythmische Urbewegungen“**

Als klassisch ausgebildeter Konzertpianist war es ein Schock für mich, beim Tablastudium in Indien zu erfahren, dass es in dieser uralten klassischen Musik weder Takt noch Metrum gibt. Ich hatte ein musikalisches Weltbild, das bis zu diesem Moment klar und sicher schien. Mit dieser Entdeckung jedoch geriet es heftig ins Wanken, und es stellten sich die Fragen: „Steht die Musik jedes Kulturkreises auf einem anderen rhythmischen Fundament? Ist musikalischer Rhythmus nicht ein Spiegel der Rhythmen in der Natur? Muss es also nicht doch eine rhythmische Basis geben, auf der jede Musik dieses Planeten aufbaut?“

Um die Antwort auf diese Fragen zu finden, reiste ich jahrelang durch verschiedene

Kontinente. Denn nur an den Quellen selbst konnte ich herausfinden, welche rhythmischen Prinzipien in den Musikarten Asiens, Afrikas und Lateinamerikas zu finden sind. Auf dieser Suche entdeckte ich: im unhörbaren, im spürbaren Bereich jeder Musik wirken die gleichen, elementaren rhythmischen Urbewegungen: Puls, Zyklus und Unterteilungspulsation – rhythmische Manifestationen der Schwingungsgesetze. Sie alle schwingen so regelmäßig wie die Fußspitze, die jemand zum Puls einer Musik wippt. Die hörbaren Gestaltungen hingegen stehen mit den rhythmischen Urbewegungen in Spannung, umspielen sie, durchschneiden und kontrastieren sie. Aus dieser Spannung, so wurde mir klar, wird der Zauber von Musik geboren.

Das Wissen von rhythmischen Urbewegungen ist im Bewusstsein jedes Menschen angelegt und aus ihrem Wirken entstehen Rhythmus-elemente, die in jedem Kulturkreis zu finden sind: die Offbeats, die Welt der Zyklen, und das Reich der Polyrhythmik. Ganzkörperliches Erleben dieser rhythmischen Urbewegungen ist die Grundlage kreativer rhythmischer Gestaltung. Denn sie sind die verborgene Architektur, über die sich der kreative Fluss des Musizierens spannt.

In diesem Workshop lernen Sie das rhythmische Einmaleins kennen, das in dieser Form zuvor nie unterrichtet wurde. Sie lernen die Grundlage kraftvoller musikalischer Gestaltung kennen und aktivieren ein Wissen, das Sie schon von Geburt an in sich tragen. Daher richtet sich dieser Workshop auch an musikalische Laien, die Lust haben, der rhythmischen Urkraft direkt und profund zu begegnen. Dabei werden Sie merken, dass jeder Mensch eine rhythmische Begabung in sich trägt, auch wenn er das nicht weiß.

## “Letting go, Letting happen, Letting be” – Essential qualities for our age

Beyond the external noise of the world and the internal noise of our brain – created by desires, hopes, fears, thoughts, struggles and planning – humans seek a state of deep inner peace, ease and quietness; a sense of “being at home”. The three qualities “Letting go, Letting happen, Letting be” are essential doorways to this state of deep inner fulfillment. When someone wants to fall asleep but is being kept awake by compulsive thinking, “letting go” is essential. When a musician does not let go of control and active doing, the magic of music cannot unfold. Practicing more does not necessarily change the situation, but learning to “let happen” immediately gives the music a quality that touches everyone. Finally, the most difficult skill is the art of “letting be”. It is often confused with passivity or even fatalism. However, only if we leave life alone in certain situations, step back and allow that which is to be as it is, will a fresh breeze come in and let us know what to do in that situation.

Rhythm is an effective tool for experiencing and learning the essential skills of “Letting go, Letting happen and Letting be”. Rhythm teaches you at the metalevel – not in an environment that is colored by daily habits and emotional reactions. TaKeTiNa can help you bring these qualities into your life, and TaKeTiNa workshops give you hands-on practice that you can continue to use at home. And that may alter your life in an astonishing way.

## „Los-Lassen, Geschehen-Lassen, Sein-Lassen“ – Essentielle Qualitäten für die Zeit, in der wir leben.

Zwischen einer immer lauter werdenden Welt und einem ebenso „lauten“ Innenleben mit all den Gedanken, Begierden, Hoffnungen, Befürchtungen und Planungen suchen Menschen aus sich heraus nach einem Platz tiefen inneren Friedens, nach Ruhe und innerer Stille, nach einem Gefühl „zu Hause“ zu sein. „Los-Lassen“, „Geschehen-Lassen“ und „Sein-Lassen“ sind Qualitäten, die auf dem Weg zu innerem Frieden essentielle Türöffner sind. Wenn jemand schlafen will, ihn aber zwanghafte, sich immer wiederholende Gedanken am Einschlafen hindern, ist die Kunst des Loslassen-Könnens eine wirksame Medizin. Wenn ein Musiker beim Spielen niemals die Kontrolle loslässt und dadurch stets im willentlichen Handeln bleibt, kann sich die Magie der Musik nicht entfalten. Mehr Üben wird diese Situation kaum verändern, doch das Erlernen, wie sich Handeln und Geschehenlassen, Aktivität und Passivität miteinander verbinden können, wird der Musik augenblicklich größere Tiefe und enorme Reichweite verleihen. Am schwierigsten ist es, das Sein-Lassen zu erlernen. Oft wird Sein-Lassen mit Passivität, ja mit einer fatalistischen Lebenseinstellung verwechselt. Wenn es jemandem jedoch gelingt, das Leben in einer schwierigen Situation auf sich beruhen zu lassen und wenn das, was ist, sein darf, zeigt sich wie von selbst ein Neubeginn. Plötzlich ist klar, was zu tun ist.

Rhythmus ist ein effektives Werkzeug, um die essentiellen Qualitäten des Los-Lassens, Geschehen-Lassens und Sein-Lassens zu erlernen. Mit Rhythmus können Sie das jenseits von täglich eingefleischten Gewohnheiten und emotionalen Reaktionen tun. TaKeTiNa kann Ihnen helfen, dass diese Qualitäten, die für die Zeit, in der wir leben, essentiell sind, Teil Ihres

Lebens werden. In diesem Workshop werden Sie Übungen kennenlernen, die Sie auch zu Hause weiter praktizieren können. Und wenn Sie das tun, kann es sein, dass sich Ihr Leben auf erstaunliche Art und Weise entfaltet.

## „TaKeTiNa – Urkraft Rhythmus“

Wenn wir plötzlich Dinge können, die wir zuvor nicht gelernt haben, dann ahnen wir, dass sich wohl eine tiefere Quelle des Wissens geöffnet hat. Indem wir lernen, uns der Urkraft Rhythmus hinzugeben, bewegen wir uns auch als Laie mit Leichtigkeit durch komplexe Rhythmusstrukturen und erleben zugleich eine tiefe Verbundenheit mit uns selbst, mit den anderen und mit dem Leben. Dies ist ein zentraler Lernprozess in TaKeTiNa: das Vertrauen zu entwickeln, das wir brauchen, um uns selbstvergessen der Urkraft Rhythmus anzuvertrauen. Darin können wir erfahren, dass diese Kraft nicht außerhalb von uns lebt, sondern dass wir selbst diese Kraft sind.

## “TaKeTiNa – Inspiration for Therapy and Pedagogy“

TaKeTiNa rhythm pedagogy can give music therapy and music pedagogy new inspiration and impulse. The TaKeTiNa principles can also be used outside of TaKeTiNa pedagogy; many types of therapy are already using its elements. The results obtained with TaKeTiNa in pain therapy and in clinical psychotherapy have caused TaKeTiNa to be used regularly in a number of clinics. But TaKeTiNa also provides new approaches in the area of music pedagogy. As Prof. Angelika Hauser of the Academy of Music and the Performing Arts Vienna

says, “it puts students and teachers together in a situation that enables them to learn and make music together in a safe environment. TaKeTiNa does not only aim at teaching musical competence, but also fluidity of body, flexibility of mind and better contact with oneself and others. For many musicians, focusing on these qualities in the learning process is very new – especially because they can be practiced without any instrument.”

For the first time, the University of Strasbourg presents this workshop with its detailed introduction to the rhythmic view and methods of TaKeTiNa rhythmic pedagogy. These include intensive practical experience as well as reflections, a lecture and a drum circle. These workshops give participants the opportunity to look behind the scenes of TaKeTiNa rhythmic pedagogy and gain inspiration from its elements.

## The healing power of rhythm Cornelia Flatischler (Leader) with Elaine Fong (Assistant)

TaKeTiNa can help you experience a shift from “I” to “IT” – the “one in control” is able to surrender to a deeper “knowledge”. You are always invited to create your own personal journey because you choose your own way of participating at every moment: you might be in the rhythm, you might be lying down, listening or perceiving, you might be dancing freely or sitting quietly. The process is crafted such that you can learn at your own pace and still be part of the collective process. This enables you to learn from yourself and be carried by the wisdom of the group at the same time.



## Beginn der 12. Ausbildung zum TaKeTiNa Rhythmspädagogen 2010 - 2012

mit Reinhard und Cornelia Flatischler

Einführungsworkshop: 10. Juni - 13. Juni 2010

Die Resultate der Rhythmusforschung, die wir in unserem Institut in den letzten Jahren betrieben haben, sowie die therapeutische und musikpädagogische Arbeit, mit der wir in verschiedenen Institutionen arbeiten, haben bei diesen das Interesse hervorgerufen, TaKeTiNa regelmäßig in ihr Leistungsangebot zu integrieren. Es ist uns daher sehr an einer profunden Ausbildung zukünftiger TaKeTiNa Pädagogen gelegen und wir werden daher Ausbildungen weiterhin in Kleingruppen unter hohen Qualitätsstandards durchführen.

Mit der 2009 gegründeten „TaKeTiNa-Association Europe“ haben ausgebildete TaKeTiNa Pädagogen auch eine eigene autonome Organisationsstruktur für ihre Aktivitäten.

Mit Abschluss der Ausbildung zum TaKeTiNa Rhythmspädagogen können Sie:

- eine tiefgreifende Arbeit mit Menschen zu Ihrem Beruf machen.
- Rhythmus auf professionellem Niveau lernen und unterrichten.
- Teil eines weltumspannenden Lehrerteams werden.

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich eine detaillierte Ausbildungs-Broschüre an:

- TaKeTiNa Office:  
Tel: +49 221 500 859 23  
Mail: [info@qrious.de](mailto:info@qrious.de)
- ZIST: Tel: +49 8856 9369 0  
Mail: [info@zist.de](mailto:info@zist.de)

## EEG Research Workshop mit Reinhard und Cornelia Flatischler

Wo: TaKeTiNa Institut, Wienerwald Wann: 27. Mai - 30. Mai 2010

Die ersten Resultate der letztjährigen TaKeTiNa Research-Workshops haben Mediziner wie Wissenschaftler gleichermaßen überrascht. Sie belegen, dass TaKeTiNa nachweislich positiven Einfluss auf die Regulierung des Vegetativums hat. Detaillierte Ausarbeitungen werden veröffentlicht, sobald sie fertiggestellt sind.

In diesem Jahr setzen wir die Forschungstätigkeit im Bereich Herzrhythmus-Variabilität fort und weiten sie mit EEG-Messungen weiter aus. Dafür haben wir mit dem Institut für Neurowissenschaften, Algesiologie & Pädiatrie in Nürnberg unter der Leitung von Dr. Michael Überall einen der kompetentesten Partner in diesem Bereich.

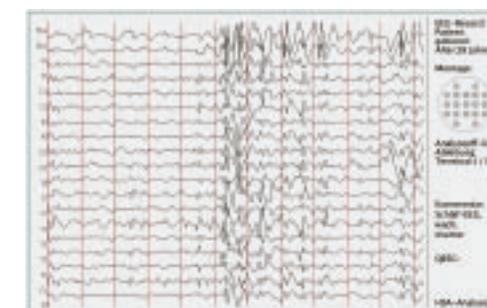
Sie können an dem Research Workshop kostenlos teilnehmen. Dafür erklären sich alle TeilnehmerInnen bereit, EEG-Messungen an sich vornehmen zu lassen. Diese erfolgen nicht

invasiv mittels eines EEG-Elektrodennetzes. Die ermittelten Daten werden vertraulich behandelt und dienen ausschließlich Forschungszwecken.

Anmeldung ab sofort. Es wird die Reihenfolge der Anmeldungseingänge berücksichtigt.

TaKeTiNa Office: Tel: +49 221 500 859 23,  
Mail: [info@qrious.de](mailto:info@qrious.de)

Elisabeth Schätz: Tel: +43 699 182 080 99,  
Mail: [elisabeth.schaetz@chello.at](mailto:elisabeth.schaetz@chello.at)



# The "One and Only"

## TaKeTiNa Rhythm Teacher Training in Australia 2011 - 2014

with Reinhard Flatischler and Senior Assistant Tania Bosak

Introductory workshop: March 25 - 27, 2011

To strengthen the already existing TaKeTiNa Rhythm Teacher field in Australia, the International TaKeTiNa Institute has decided to offer a one-time "on location" training in cooperation with TaKeTiNa Senior Assistant Tania Bosak. Tania, a well-known name in the world of music and theater, will also organize the teacher training. Don't miss this one-time event!

The TaKeTiNa Rhythm Teacher Training is for people who want to

- Develop true leadership skills and qualities
- Guide others using one of the most effective learning processes of our time
- Learn and teach rhythm at a professional level
- Apply the principles of the TaKeTiNa process to their professional fields

Get to know TaKeTiNa during our Australian Tour in March 2011! For detailed information and a free training brochure, please contact Tania Bosak:

PULSE RHYTHM - AUSTRALIA

Tania Bosak

Tel: +61 418 316 286

Mail: [tania@bosak.com.au](mailto:tania@bosak.com.au)

PO Box 1150, Thornbury 3071

Melbourne, Victoria, Australia



## Dancing the fire of Life!

At the feet of the Himalayas

October 23rd/27th - November 6, 2010

This Indian journey, which includes a TaKeTiNa Retreat (10/28/10–11/5/10), can bring you fresh inspiration and energy for your daily life. Find playfulness, presence and the warmth of your soul.

Rhythm, movement, singing and meditation will be the tools we use to explore our nature. We will also celebrate and share time around the fire and in the temple. Nature will reveal answers to us and we will be nourished at the banks of the Ganges. And we welcome the unknown...

### Leaders:

Cornelia Flatischler and Ingrid Melcher

### For detailed information on this journey and retreat, please contact:

cornelia@taketina.com or  
info@ingrid-melcher.de

## Advanced Teacher Days

Eine inspirierende Möglichkeit, das Können ausgebildeter TaKeTiNa Pädagogen kennenzulernen. Hier können Sie TaKeTiNa aus unterschiedlichen Perspektiven erleben.

### 03.06. - 06.06.10 TaKeTiNa Institut Wien

Anmeldung: Sissi Schätz

Tel: +43 699 182 080 99

Mail: elisabeth.schaetz@chello.at

### 15.06. - 19.06.10 Zist Penzberg

Anmeldung: Zist

Tel: +49 8856 936 90

Mail: anmeldung@zist.de

### 05.07. - 10.07.10 Werkstatt Karlsruhe

Anmeldung: Werkstatt Karlsruhe

Tel: +49 721 378 075

Mail: Buero@werkstatt.com

## Senior Teacher Days

Workshop in english. Get to know the best TaKeTiNa teachers coming together from three continents.

### 24.06. - 27.06.10 TaKeTiNa Institut Wien

Anmeldung: Sissi Schätz

Tel: +43 699 182 080 99

Mail: elisabeth.schaetz@chello.at

## Vorschau:

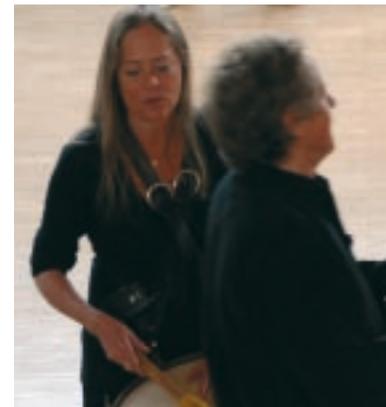
### „Meditation - Celebration“

Der Event zum Jahreswechsel

2011/2012

- 36 Stunden TaKeTiNa. Sie können kommen und gehen, wann Sie wollen.
- Feiern und Meditieren, Tanzen, Trommeln und interessante Leute kennenlernen

**Für alle, die einen Jahreswechsel feiern möchten, der in Erinnerung bleibt und inspiriert.**



## TaKeTiNa in der Psychotherapie

**von Univ. Prof. Dr. Karl Dantendorfer**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie  
Obmann des Vereins pro mente Wien, [www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

Menschen, die Erkrankungen der Psyche erleben müssen, beschreiben diese Zustände oft mit Begriffen wie „Chaos“, „Kontrollverlust“ oder „Unordnung“. Versuche, Ordnung durch große Anstrengungen wieder herzustellen, sind meist nicht erfolgreich und führen nicht selten sogar zu Verschlechterungen des Zustands. Reinhard Flatischler hat den Rhythmus als eines der wesentlichen Ordnungsmerkmale des Lebendigen erkannt – und er hat mit TaKeTiNa einen Prozess ins Leben gerufen, durch den sich diese Ordnung wieder entwickeln kann.

Vor kurzem konnte ich selbst erleben, wie Reinhard und Cornelia Flatischler eine Gruppe von Menschen, die unter schweren psychischen Erkrankungen leiden, durch den TaKeTiNa Prozess begleiteten. Dabei wurde deutlich, wie positiv die TaKeTiNa Methode wirken kann. Für die Zukunft haben wir uns vorgenommen, TaKeTiNa mehr Patienten zugänglich zu machen und auch die Wirkungen von TaKeTiNa weiter wissenschaftlich zu untersuchen. Erforschen wollen wir einerseits die subjektive Erfahrung der Teilnehmer und andererseits objektiv messbare Daten wie u.a. die Herzratenvariabilität und kognitive Parameter.

Ich gratuliere der TaKeTiNa Methode herzlich zu ihrem vierzigjährigen Bestehen.

## TaKeTiNa and Psychotherapy

**by Univ. Prof. Dr. Karl Dantendorfer**, Specialist for Psychiatry and Neurology  
Chairman of "Pro Mente", Vienna, [www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

People suffering from serious psychic disorders often describe their state with terms like "chaos", "loss of control" or "disorder". Attempts to reestablish order through intense efforts of various kinds are usually unsuccessful and often lead to a deterioration of symptoms. Reinhard Flatischler has clearly recognized rhythm as an essential principle of order that exists in every living thing. Not only this; he has developed a process that is able to connect with this order.

I recently witnessed Reinhard and Cornelia Flatischler working with a group of people suffering from severe psychic disorders. In this work I saw for myself how positively the effects of the TaKeTiNa method can be. We have therefore decided to offer TaKeTiNa sessions to more patients in the near future and have likewise decided to continue scientific research on the effects of TaKeTiNa. On the one hand, this research will focus on patients' subjective experience; on the other hand, we will collect objective evidence from data such as heart rate variability and cognitive parameters.

I offer my heartfelt congratulations to TaKeTiNa on its 40th anniversary.



## 1982 - Die ersten Begegnungen von TaKeTiNa und Psychotherapie

von **Dr. Wolf Büntig**, Arzt für Psychotherapie und Leiter von ZIST, [www.zist.de](http://www.zist.de)

Als ich TaKeTiNa vor bald dreißig Jahren kennenlernte, war ich sofort vom Heilungspotential dieses Weges überzeugt und von der Idee begeistert, zusammen mit Reinhard Flatischler Ausbildungen in der Verbindung von TaKeTiNa und Psychotherapie anzubieten. Auch wenn sich unsere beruflichen Wege später wieder getrennt haben, gehören die zehn Jahre der Zusammenarbeit mit Reinhard zu den glücklichsten meiner beruflichen Laufbahn.

Ich setze seitdem TaKeTiNa regelmäßig in den von mir geleiteten Selbsterfahrungsgruppen zu Beginn der Morgensitzung ein. Ich erlebe dadurch eine große Erleichterung und Vertiefung der übrigen psychopädagogischen Arbeit. Besonders kennzeichnend für die Arbeit mit TaKeTiNa ist für mich die Differenzierung der therapeutischen Regression. Dadurch können sich die Teilnehmerinnen und

Teilnehmer auf tiefen emotionalen Ausdruck vergangenen Leids bei gleichzeitig gesteigertem Bewusstsein auf die gegenwärtige Umwelt einlassen. Dank der Aufrechterhaltung der rhythmischen Struktur wird die Regression als weniger bedrohlich und beschämend erlebt. Dadurch werden korrigierende Erfahrungen erheblich erleichtert und gefördert. So konnte eine 35-jährige Teilnehmerin die bislang erfolgreich verdrängte Trauer über den frühen Verlust einer wichtigen Bezugsperson voll aufbrechen lassen, dem Gruppenleiter gegenüber mit ungehemmter emotionaler Beteiligung zum Ausdruck bringen, von ihrem inneren Geschehen kohärent berichten, die tragende Präsenz der gegenwärtigen Bezugspersonen (Gruppe und Leiter) im Gegensatz zur Erfahrung in der Ursprungsfamilie, in der niemand für ihre Trauer Zeit hatte, als wohltuend wahrnehmen und gleichzeitig sowohl die Basis in den Schritten als auch fast durchgehend die

rhythmische Gestaltung durch die Klatscher aufrecht erhalten.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlen sich nach TaKeTiNa oft „da“, „wach“, „ruhig“, „warm“, „beweglich“, „lebendig“, „schwingend“, „entspannt“, „geerdet“, „traurig“, „freudig“. Sie entwickeln innere Bilder von Weite, Kontinuität und Beständigkeit – Bilder von Wellen, Flüssen, dem Meer, einer Karawane, Bergen – und angstfreie Bilder von Geburt, Leben und Tod – „Lebenslieder“, wie eine Teilnehmerin sagte.

Regelmäßig berichten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sie könnten im Rhythmuskreis entwickelte Gefühle in die weitere Gruppenarbeit oder in den Alltag übertragen – Grundgefühle von Gewiegtwerden, Getragensein, von Sich-Selbst-Wiegen und von innerlichem Hören; sie können in der eigenen Mitte stehen, verbunden mit sich selbst und den anderen.



## 1982 - First encounters between TaKeTiNa and psychotherapy

by Dr. Wolf Büntig, Psychotherapist and Founder of ZIST, [www.zist.de](http://www.zist.de)

When I first became acquainted with TaKeTiNa roughly thirty years ago, I was immediately convinced about the healing potential inherent in this path and was thrilled by the idea of offering a training curriculum focusing on TaKeTiNa and psychotherapy, together with Reinhard. Although Reinhard's and my professional paths later separated, the ten years of teamwork with Reinhard were among the most fulfilling of my professional career.

Ever since this time I have incorporated TaKeTiNa into the morning sessions of my self-awareness groups. Not only do I see how much relaxation it provides, I also see how it deepens my further psycho-pedagogic work. For me, the differentiation of therapeutic regression is especially characteristic for the use of TaKeTiNa. Participants are able to engage in deep emotional expression of past trauma while at the same time remaining in heightened awareness of their current surroundings. Thanks to maintenance of the rhythmic structure, regression is experienced as much less threatening or embarrassing. This can transform and reframe experiences to a much greater degree. A 35-year-old group participant, who had managed until then to successfully block her grief about the early loss of an important person in her life, could express herself to the group leader with unhindered emotional involvement, coherently report on her inner processes, and perceive the supporting presence of the group and the

leader as beneficial – in contrast to her actual family, none of whom had really taken time to mourn. During the whole process she was able to maintain the rhythm of the steps and even most of the differently structured clapping rhythm.

After being guided through a TaKeTiNa session, participants often feel present, awake, quiet, warm, flexible, alive, pulsating, relaxed, grounded, sad and/or joyous. They develop inner images of expansiveness, continuity and consistency – images of waves, rivers, the ocean, a caravan, mountains – and unthreatening images of birth, life and death – "songs of life", as one participant called it.

Participants also regularly report that they are able to transfer the emotions experienced in the TaKeTiNa rhythm circle into the other group work as well as their daily lives – sensations of being rocked, being carried, rocking themselves and states of inner listening. They are able to reside in their own inner center while being connected to their core and everyone around them.





## TaKeTiNa und Forschung

### TaKeTiNa und die neurovegetative Rhythmizität – eine Brücke zwischen kreativ-musischer Schöpfung und neurophysiologischer Wissenschaft

von Prof. Dr. Ralph Spintge, Präsident ISMM

Ltd. Abteilungsarzt Algesiologie, Sportklinik Hellersen

Seit dem 01. November 1988 ist Reinhard Flatischler Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Musik in der Medizin e.V., und 1987 wurde er in das „International Scientific Committee“ gewählt. Die ISMM ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, die sich die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Musik, Rhythmus und medizinischer Therapie sowie den interdisziplinären Austausch hierüber zur Aufgabe gesetzt hat. In der konzeptionellen und der praktischen Arbeit von Reinhard Flatischler wird dieser Anspruch in hervorragender Weise umgesetzt. Seine TaKeTiNa Methode schlägt eine Brücke zwischen Musik, Rhythmus und Medizin. In seinen Workshops wird dies körperlich erfahrbar. Zugleich lassen Flatschlers vielfältige Kontakte und Kooperationen mit wissenschaftlichen Institutionen sein Konzept auf immer breiteren, forschend erweiterten Säulen ruhen.

Im Rahmen eines 10-jährigen Forschungsprogrammes in Zusammenarbeit der ISMM, dem Krankenhaus für Sportverletzte der Sporthilfe e.V. Hellersen in Lüdenscheid, dem Max-Planck-Institut für Systemphysiologie Dortmund, dem Forschungszentrum Jülich, dem Physiologischen Institut der Freien Universität Berlin, dem Institut für Synergetische

Mathematik der Universität Stuttgart und anderen renommierten Forschungseinrichtungen sind wir unter anderem gemeinsam der Frage nachgegangen, inwieweit eine Beeinflussung der die lebenswichtigen Körpervorgänge steuernden neurovegetativen Rhythmen durch externe Rhythmen möglich ist. Reinhard Flatischler war einer der Ersten, der erkannt hat, dass hier offensichtliche Zusammenhänge bestehen, und so haben er selbst und der Leiter unseres wissenschaftlichen Kooperationsnetzes, Professor Dr. med. Hans-Peter Koepchen (ehemals Direktor des Institutes für Physiologie der FU Berlin) Studien vorgenommen.

Leider hat der allzu frühe Tod von Prof. Koepchen verhindert, dass zum damaligen Zeitpunkt weitere Forschungen durchgeführt werden konnten. Die Auswertung der Analyseergebnisse jedoch erfolgt gegenwärtig mit Hilfe der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt in Berlin. Unsere bisherigen Beobachtungen und die Ergebnisse von Parallel-Studien zeigen schon jetzt, dass eine unmittelbare Verknüpfung externer Rhythmusarbeit, wie sie TaKeTiNa repräsentiert, mit inneren, autonomen Rhythmen gegeben ist. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse hat heute bereits im Fachgebiet der Kardiologie, der Sportmedizin, der

Leistungsphysiologie, der Stressforschung und der allgemeinen Gesundheitsförderung Einzug gehalten.

Seitens des Vorstandes der ISMM und seitens des wissenschaftlichen Komitees der ISMM ist es mir in meiner Eigenschaft als Präsident eine besondere Freude, Herrn Reinhard Flatischler und seiner Frau Cornelia Flatischler zum 40-jährigen Jubiläum der TaKeTiNa-Methode zu gratulieren!



## TaKeTiNa and Research

### TaKeTiNa and Neurovegetative Rhythmicity – a bridge between musical creation and neurophysiological science

by Prof. Dr. Ralph Spintge, President ISMM

Leading Specialist in Algesiology in the Sports Clinic Hellersen

Reinhard Flatischler has been a member of the International Society for Music in Medicine since November 1, 1988. He was elected as Board Member of the Scientific Committee of the ISMM, a scientific society which researches the correlation between music, rhythm and medical therapy. One of the ISMM's goals is interdisciplinary exchange, which is brilliantly accomplished by Reinhard Flatischler's TaKeTiNa process. TaKeTiNa is a "bridge" between music, rhythm and medicine. This can be directly experienced in TaKeTiNa seminars given by Reinhard and Cornelia Flatischler. In addition, Flatischler's many connections and cooperations with scientific institutions give his concepts an increasingly solid foundation.

In the course of a cooperative ten-year research project conducted by the ISSM, the Clinic Hellersen in Luedenscheid, the Max-Planck Institute in Dortmund, the Research Center Jülich, the Physiological Institute of the University of Berlin, the Institute for Synergetic Mathematics of the University Stuttgart and other highly respected research institutes, we have focused on the question to what extent external rhythms can influence the neurovegetative rhythms governing pivotal body functions. Reinhard Flatischler was one of the first to recognize that there are obvious cor-

relations. Due to his vision, he started a research project together with Prof. Hans-Peter Koepchen, the leader of our scientific cooperation network and director of the Institute of Physiology at the University of Berlin. Unfortunately, the early death of Prof. Koepchen led to the fact that research projects could not be continued at this time.

The results that have been evaluated, however, are currently being worked on with the help of the Physikalisch-Technische Bundesanstalt in Berlin. Our present observations as well as results from related studies reveal that there are relevant connections between external rhythm work such as TaKeTiNa and inner autonomous rhythms. The application of these findings has already made its way into the realms of cardiology, sports medicine, the physiological assessment of human fitness, stress research and general healthcare.

On behalf of the board of directors of the ISMM as well as of the scientific committee of the ISMM, it is a great pleasure for me to congratulate Reinhard and Cornelia Flatischler on the 40th anniversary of their TaKeTiNa method.





## 40 Jahre TaKeTiNa – Herzlichen Glückwunsch

**von Maria Zehnder**, Kulturschaffende und Produzentin  
Touren Miriam Makeba, Nina Simone, MegaDrums, Kodo  
[www.integralneu.com](http://www.integralneu.com)

Das TaKeTiNa-Jubiläum erinnert mich an die erste Begegnung mit Reinhard Flatischler. Ende der Sechzigerjahre fand im Künstlerhaus Boswil ein Meisterkurs mit dem Wiener Professor Bruno Seidlhofer statt. Reinhard Flatischler, das Piano-Wunderkind, war einer der Teilnehmenden. Ich hatte in meinem Leben einen Punkt erreicht, wo sich die Weichen anders zu stellen begannen. Achtundsechziger Ideale im Kopf, Woodstock in den Knochen, Sehnsucht im Herzen – alles sollte anders werden. Und so saßen wir in dieser idyllischen Boswiler Landschaft und dachten lautstark an den Aufbruch in eine Welt, die größer war, als was Europa zu bieten hatte. Reinhard hatte damals bereits die Magie des Rhythmus entdeckt. Ich war gerade daran, Kunst und Kultur, allem voran Musik, zu meinem Lebensinhalt zu machen. Es folgten meine Wanderjahre als experimentierfreudige Kulturschaffende nach Afrika, Südamerika, USA und Asien. Und jedes Mal, wenn ich in den 70er, 80er oder 90er Jahren irgendwo in der Welt auftauchte, hatte Reinhard Flatischler mehr oder weniger zur gleichen Zeit an diesen Orten gastiert.

Damals hatte mich die von Reinhard Flatischler entwickelte Rhythmuspädagogik TaKeTiNa nur „theoretisch“ erreicht. Ich war als Festivalorganisatorin unter anderem mit

der japanischen Trommelgruppe Kodo unterwegs. Erst nach unserem gemeinsamen Projekt MegaDrums, in dem wir eine trommelnde Zunft aus verschiedenen Kulturkreisen mit auf Tournee nahmen, habe ich mich vom TaKeTiNa-Bazillus anstecken lassen. Jetzt wurde alles sehr schnell praktisch. Über ein Dutzend Jahre organisierte ich die TaKeTiNa Workshops und Trommel-Weiterbildungskurse in der Schweiz. Damit tauchte ich selbst in die Welten der rhythmischen Wahrnehmung ein. Es entwickelte sich ein Werkzeug, das das Eingestimmtsein auf die rhythmische Kraft erlaubt. Da war plötzlich die Kraft und Ruhe, um den eigenen Platz im Fluss zu finden; da öffnete sich die Möglichkeit, im Spannungsfeld zwischen Strenge und Freiheit die Zeitlosigkeit zu erfahren. Die Grundlage jeder Rhythmus-Erfahrung wurzelt in Bescheidenheit. Die TaKeTiNa Rhythmuspädagogik lehrt diese Bescheidenheit und lehrt zugleich die Fülle, die als Potential in jedem Wesen schlummert und immer wieder aufs Neue erweckt werden will.

So haben Jubiläen einen guten Grund, beachtet zu werden. Man muss nämlich Raum lassen können, bis es zur Feier kommt. Und Raum ist das große Geheimnis im Rhythmus überhaupt. Raum lassen, als aktiver Zustand der Bewusstheit. In diesem Sinne wünsche

ich dem TaKeTiNa-Feld ein kontinuierliches Forschen und Experimentieren in seiner Integration von Körper und Geist im Einklang mit den kosmischen Zyklen der ewigen Musik der Natur.



## 40 years of TaKeTiNa – Congratulations

by **Maria Zehnder**, Creative Artist and Producer

Tours with Miriam Makeba, Nina Simone, MegaDrums, Kodo

[www.integralneu.com](http://www.integralneu.com)

Celebrating forty years of TaKeTiNa brings back memories of my first encounter with Reinhard Flatischler. In the late sixties, when Prof. Bruno Seidlhofer gave a piano master class in Boswil, Switzerland, Reinhard Flatischler was then a rising name in the world of piano and one of the seminar participants. My life had reached a point in which new possibilities were becoming apparent. With ideals from the sixties in my head, Woodstock in my bones and a deep longing in my heart, it seemed that everything was calling for a change. And thus Reinhard and I were sitting in the idyllic landscape around Boswil, brainstorming about a world that would have more to offer than Europe did at that time. By then, Reinhard had already discovered the "magic of rhythm" and I was on the verge of making art, culture and music the center of my life. Years of traveling through Africa, South America, North America and Asia followed. Whenever I arrived at any of these places during the seventies, eighties or nineties, Reinhard Flatischler had already performed there, more or less at the same time I was visiting.

Back then, Reinhard's TaKeTiNa process had only reached me at a theoretical level. I was a festival organizer and toured with, among other groups, the Japanese drum group "Kodo". However, after Reinhard and I had toured to-

gether with his group "MegaDrums", which included master drummers from all continents, I was deeply affected by the "TaKeTiNa virus" and things became practical quite fast. Because I organized TaKeTiNa seminars and drum trainings for over a decade, I was deeply immersed in the world of rhythm. TaKeTiNa gradually became a tool that allowed me to deeply align with the power of rhythm.

I finally had room to find myself in rhythmic flow; I was able to experience timelessness in the huge span between form and freedom. With every deep rhythmic experience, I encountered humility and was at the same time learning about abundance – a potential that slumbers in every human being and is waiting to be awakened again and again.

There is a good reason to celebrate anniversaries: one must allow them the time and space to develop. And experiencing time and space is the one huge mystery of rhythm. Space must be allowed to exist as a state of consciousness. On this note, I wish TaKeTiNa an ongoing quest towards uniting body, mind and spirit with the cosmic cycles of the eternal music of nature.





## FILM

„Als wir an unserer Fernsehserie „Auf den Spuren der Intuition“ arbeiteten, gab es eigentlich nie einen Zweifel, dass Cornelia und Reinhard Flatischler mit TaKeTiNa einen wichtigen Part darin spielen werden. Durch die TaKeTiNa Rhythmspädagogik kann sich ein Raum öffnen, in dem Intuition zu Hause ist und weitere Geheimnisse des Lebens verborgen sind. Es ist ein Raum, in dem Zeit und Distanz nicht mehr von Bedeutung sind, in dem man sich eins mit sich selbst fühlt und in dem man sich bewusst ist, dass jeder und alles miteinander verbunden sind. Die meisten mussten existenzielle Krisen durchleben, um in diesen Raum zu gelangen. Mit TaKeTiNa kann es auf spielerische Weise geschehen.“

"When we worked on our television series "Auf den Spuren der Intuition" (On the Tracks of Intuition), there was actually never any doubt that Cornelia and Reinhard Flatischler would play an important part in it. TaKeTiNa rhythmic pedagogy can open a space in which intuition is at home and where further secrets of life are hidden. This is a space in which time and distance are no longer important; in which you are one with yourself and you are conscious that everyone and everything are connected. Most people must go through existential crises to enter this space. With TaKeTiNa, it can happen in a playful manner.

**Ulrich Bohnefeld / Thomas Gonschior,**  
Filmmakers and Directors, Munich, Germany



## PUBLISHING

„Mit der TaKeTiNa Methode hat der österreichische Komponist und Musiker Reinhard Flatischler ein Grundlagenwerk erschaffen, das alle Bereiche unseres Lebens kraftvoll und heilsam durchdringt. Es ermöglicht neue Bewusstseins- und Erlebnispotenziale und hat die Musik-Pädagogik weltweit grundlegend verändert. TaKeTiNa schlägt damit von Musik eine Brücke zu Medizin und Musiktherapie. Es ist der Schlüssel zu mehr Kreativität, um nicht zu sagen: zu einem bewussteren Leben. Wir sind sehr froh und stolz, mit unserem TaKeTiNa-Buch „Rhythm for Evolution“ Teil dieser nunmehr 40jährigen und weltweiten Erfolgsgeschichte sein zu dürfen.“

"With the TaKeTiNa method, Austrian composer and musician Reinhard Flatischler has created a fundamental and groundbreaking work that pervades all realms of life with a healing approach. It enables new potential for consciousness and experience and has profoundly altered didactical approaches to music worldwide. TaKeTiNa thus bridges the gap between music, medicine and music therapy. It is the key to more creativity – not to mention a more conscious life. With the TaKeTiNa book 'Rhythm for Evolution', we at Schott are delighted and proud to be part of this worldwide success story."

**Dr. Peter Hanser-Strecker,**  
Managing Director, Schott Music



## **MEDIA**

„Als ich zum ersten Mal bei einem TaKeTiNa Workshop mitmachte, war ich mir bald sicher, dass mir diese Art des Lernens viel Freude bereiten wird. Was mich jedoch völlig überrascht hat, war das profunde Gefühl von Heilung und innerem Frieden, das ich erlebt habe. Ich war verblüfft von dem feinen und zugleich tiefgehenden Prozess, der mir tiefe Einsichten bis hin zu meiner eigenen Geburt gegeben hat. TaKeTiNa ist eine einmalige und außergewöhnliche Erfahrung.“

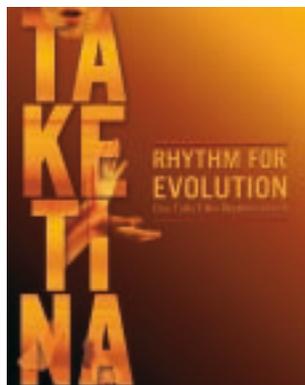
"When I attended my first TaKeTiNa Rhythm Workshop I soon expected to have a lot of fun and enjoy myself. What was a total surprise was the deep sense of healing and peace that experienced. I was astounded by this gentle, yet profound process that gave me a deep insight into my own birth. TaKeTiNa is a unique and extraordinary experience."

**Justine Willis Toms**

Co-founder of New Dimensions Media  
Ukiah / California



## Reinhard Flatischler - Bücher

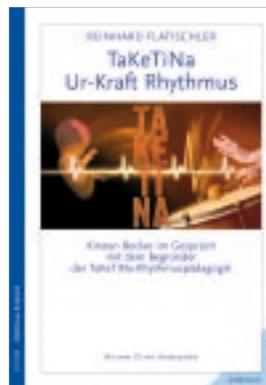


### RHYTHM FOR EVOLUTION

Das Buch zum Selbststudium, ausgezeichnet mit der Comenius Medaille

Mit beiliegender DVD und dem TaKeTiNa Explorer

ISBN: 3-7957-0539-8



### TAKETINA UR-KRAFT RHYTHMUS

führt den Leser zu brennenden Themen unserer Zeit und gibt Antworten auf Probleme der Bildungskrise

Mit beiliegender CD

ISBN: 978-3-87387-722-1



### RHYTHMUS ALS WEG

Ein Standardwerk der Musikliteratur, neu überarbeitet

Mit beiliegender CD

ISBN: 978-3-936-50308-1

## Reinhard Flatischler - CDs

„MegaDrums ist Musik von höchster Intensität, ja von geradezu erregender Ausdrucksvielfalt“ (Kölnische Rundschau). Reinhard Flatischler hat mit seinen Kompositionen die musikalische Landschaft grundlegend verändert. Es sind Feuerwerke voller gescheiter, irritierender und überraschender Einfälle (Basler Zeitung).

All MegaDrums music released by Intuition  
(Schott Music & Media)



## Cornelia Flatischler – first CD release in 2010 LOTUS LOVE JOURNEY

Sounds and timbres, multilayered rhythmic textures, mantras and vocal improvisations surround the middle of this recording, which invites the listener to lie down and enjoy a deeply relaxing trance journey.

Guest musicians:  
Wolfgang Puschnig (Sax),  
Stephen Kent (Didg),  
Conrad Schrenk (Guitar),  
Wolfgang Reisinger (Drums)

TAKETINA

### IMPRESSUM

Publisher: TaKeTiNa Institute for Rhythm Education and Rhythm Research  
Layout and graphic design: M4 Media, Münster, Germany  
Photo credits: Archive Flatischler, G. Menzel, O. Werbach, Stefan Silies, Irmli Bankl, Trinergy  
Edition 2010: 12.000, distributed in Europe, the US and Australia  
English editing by Elizabeth Gahbler  
Copyright by TaKeTiNa Institut D-82377 Penzberg, Zist 3, Germany, Europe  
All rights reserved.

## Schlussworte - Final words



**von Prof. Dr. Gerald Hüther**, neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik, Universität Göttingen, [www.win-future.de](http://www.win-future.de)

### **Hätte doch der alte Kant TaKeTiNa schon gekannt...**

...dann wäre dem tapferen Philosophen viel Gedankenarbeit erspart geblieben und die „Kritik der reinen Vernunft“ vielleicht nie geschrieben worden. Anstatt unentwegt darüber nachzudenken, wie all die vielen Probleme lösbar werden, die wir Menschen mit Hilfe unseres begrenzten Verstandes immer wieder selbst erzeugen, hätte der liebe Immanuel mittels TaKeTiNa die Erfahrung machen können, dass es bisweilen hilfreicher sein kann, die bewusste Kontrolle abzustellen, statt sie noch weiter zu verstärken.

Aber wahrscheinlich wäre der alte Kant schon bei den ersten Übungen an sich selbst verzweifelt. Und so wäre allein dadurch, dass er TaKeTiNa schon gekannt hätte, nicht viel ge-

wonnen. Er hätte auch Euch, lieber Reinhard und liebe Cornelia oder irgendeinen anderen kompetenten Lehrmeister dieser Kunst gebraucht, jemanden also, der in der Lage gewesen wäre, ihn einzuladen, ihn zu ermutigen und ihn zu inspirieren, sich auf diese wunderbare Erfahrung einzulassen: Dass nämlich das Leben nur gelingen kann, wenn unser kontrollierendes Denken zumindest gelegentlich „den Geist aufgibt“ und sich einfach nur in das fügt, was in uns, mit uns und um uns herum geschieht.

### **If old Kant had only known TaKeTiNa...**

...then the brave old philosopher might have been saved many a night's work and might possibly have never written his "Critique of Pure Reason". Instead of incessantly reflecting on how to solve all the many problems we humans

keep on causing with our limited understanding, dear old Immanuel could have seen from TaKeTiNa that it can sometimes be more helpful to give up conscious control instead of trying to increase it.

But old Kant would probably have begun to despair during the first exercises. Thus, not much would have been won by him simply knowing about TaKeTiNa. He would have had needed you, dear Reinhard and Cornelia, or one of the other competent teachers of this art – someone who would have been able to invite him, to encourage him and to inspire him to make the wonderful experience that life can only succeed when our controlling mind – at least sometimes – "gives up" and simply surrenders to what is in us as well as what is going on with us and around us.



### **von Dr. med. Gerhard H. H. Müller-Schwefe,**

Präsident der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, [www.mueller-schwefe.de](http://www.mueller-schwefe.de)

Ta Ke Ti Na

- so bedeutungslos die Silben
- so bedeutsam für viele Menschen
- so erschütternd die direkte Begegnung mit dem eigenen Chaos
- so heilend die Erfahrung des tragenden Rhythmus
- das ganze Universum in diesen vier Silben
- das Scheitern des unbedingten Willens
- die Befreiung durch Rhythmus geschehen lassen

Ta Ke Ti Na

- so meaningless the syllables
- so meaningful for many humans
- so devastating the direct confrontation with one's own chaos
- so healing the experience with the supporting rhythm
- the entire universe in these four syllables
- the failure of the controlling will
- the liberation by letting rhythm happen

A vertical wooden staff with carved symbols and a background of a large, glowing, abstract shape. The staff features a series of carved symbols: a stylized human figure with arms raised, a star, and another stylized human figure. Below these are some smaller, less distinct symbols and what appears to be handwritten text in a non-Latin script. The background is a large, glowing, abstract shape with a warm, orange-yellow color palette, resembling a stylized face or a large letter 'A'.