



**TA  
KE  
TI  
NA**

**FLATISCHLER -  
RHYTHM FOR EVOLUTION 2011**

## Rhythmus und menschliches Bewusstsein



getaktet, starr



pulsierend, flexibel

Geborgen im Bauch unserer Mutter wachsen wir heran. Wir sind getragen und umgeben von einem ständigen Pulsieren, und auch wenn wir als Embryo noch keine Identität kennen, haben wir bereits einen eigenen Herzrhythmus. Aus einer Welt vielschichtiger Rhythmen werden wir in eine Welt geboren, die durchdrungen ist von Rhythmus. Man sollte meinen, dass Rhythmus für uns Menschen die einfachste Sache der Welt sei. Und doch gibt es viele, deren Leben aus dem Rhythmus gekommen ist oder die es schwer haben, beim Musizieren im Rhythmus zu bleiben. Seltsam!

Doch zum einen leben heute die meisten in einer von außen mechanisch getakteten Welt, in der chronischer Stress natürliches Fließen behindert. Statt fluktuie-

render Rhythmen umgibt uns das Hämmern starrer Beats. Vor dem Computer sitzend verkümmern unsere sensomotorischen Antennen. Das Denken wird zwanghaft und die körperliche Wahrnehmung verkümmert. Schließlich geraten auch Körperrhythmen aus dem Lot: viele sind wach, wenn sie schlafen wollen und müde, wenn sie arbeiten sollten. Die Anforderungen des täglichen Lebens in einer hochtechnisierten Welt bringen uns aus dem Rhythmus, und wer das dauerhaft zulässt, gefährdet Gesundheit und Lebensqualität.

Zum anderen aber brauchen wir deshalb Hilfe, wieder „eins“ mit dem rhythmischen Fluss zu werden, weil Bewusstsein um unsere Identität, die Gabe des Willens und die Fähigkeit des Gestaltens-Könnens, in uns angelegt sind.

Mit dem Heranwachsen des Menschen formt sich das Dualitätsbewusstsein. Es erwacht das „ICH“, das wir dringend brauchen, um in dieser Welt bestehen zu können. Doch dieses erwachende „ICH“ kann zugleich Quelle endloser Probleme werden. In ihm speichern sich Kränkungen, die das Leben mit sich bringt und verursachen Minderwertigkeitsgefühle. In einer Gegenbewegung bläst sich das „ICH“ auf und gerät so langsam aus der Balance.

Haben unsere Vorfahren deshalb heranwachsende Menschen von Geburt an ständig mit Rhythmus, Tanz und Trommelritualen begleitet, weil sie wussten, dass die übergeordnete Kraft von Rhythmus - das „ES“ bei der organischen Ich-Findung eine so enorme Hilfe ist? „ICH“ trommle, aber „ES“

groovt. „ICH“ plane, aber „ES“ entwickelt sich. Diese Erkenntnis ist eine wunderbare Voraussetzung für ein kreatives, freudvolles und sinnerfülltes Leben.

Genau an dieser Stelle setzt die Wirkung des TaKeTiNa Prozesses an. Er vermittelt eine Erfahrung, in der das „ES“ unmittelbar dem „ICH“ begegnen kann, und nichts repräsentiert das „ES“ besser, als die übergeordnete Kraft von Rhythmus. In dieser Erfahrung kann alles, was das „ICH“ aus der Balance gebracht hat, transformieren und heilen. Dies ist die wohl tiefste Wirkung von Rhythmus auf das menschliche Bewusstsein und aus meiner Sicht der wirkliche Grund, weshalb im Menschen eine so tiefe Sehnsucht nach dem Eins-Sein mit der rhythmischen Urkraft lebt.

Das Thema „Rhythmus und menschliches Bewusstsein“ vertieft R. Flatischler in seinem neuen Buch für Random House und in einem Kurzfilm.

### Der TaKeTiNa Filmtag:

Sie können am 19. Juni 2011 in diesem Film mitwirken.

### Wo:

Schlossberghalle Starnberg

### Bedingungen und Anmeldung:

TaKeTiNa Office

**Mail:** [taketina@qrious.de](mailto:taketina@qrious.de).

**Tel:** +49 221 500 859 22



## Rhythm and human consciousness



synergy of chaos and order



synergy of regularity and irregularity

Human babies grow and develop in their mothers' wombs – safe, secure and surrounded by constant pulsation. As embryos, even when we have no idea of our own identity, we have our own heartbeat. We emerge from a world of multilayered rhythms into a world that is likewise full of rhythm. One might think that rhythm might be the simplest thing in the world. But there are so many people who think they have "no sense of rhythm" or who have problems keeping the beat when playing music. How strange!

For one, however, most people live in a world whose "rhythm" is predetermined by external or mechanical timekeepers. The result: chronic stress that prevents a natural flow. Instead of fluctuating rhythms, we are mostly

surrounded by the hammering of rigid beats. Sitting in front of the computer, our sensorimotor antennas atrophy. Our thinking becomes compulsive and our emotions, which are so essential for perceiving rhythms, become stunted. Our bodily rhythms get out of kilter. We are awake when we should be asleep and tired when we should be working. The requirements of daily life in a highly technological world bring us out of rhythm. Accepting this continually endangers our health and quality of life.

For another, we also need help "reconnecting" with the rhythmic flow because humans are born with consciousness of their identity, with human will as well as the ability to shape

their environments. As new-born babies grow into children, they learn the state of duality when they discover their own identity. The "I" awakens, is absolutely necessary for a meaningful existence. But this awakening "I" is a source of endless problems. It remembers all the injuries that happen to us in life, everything that gives us a feeling of inferiority. To counteract this, we develop a sense of neediness or of conceitedness, which gradually brings the "I" off balance.

Did our ancestors thus constantly accompany babies and children from birth on with rhythm, dance and drum rituals because they knew that the higher power of rhythm – the "IT" – is such a big help in the organic finding of one's person-

hood? "I" drum, "IT" grooves; "I" plan, but "IT" develops. This realization is a wonderful prerequisite for a fulfilled, joyful and meaningful life.

This is precisely the point where the TaKeTiNa process comes into play. It gives participants an experience in which the "IT" directly encounters the "I". Nothing represents the "IT" better than the overriding power of rhythm. Such encounters can help every participant transform and heal everything that has brought their "I" out of balance.

This is certainly the profoundest reason why rhythm affects human consciousness. In my opinion, this is the true reason why people have such a deep longing for oneness with the power of primal rhythms.

R. Flatischler explores the themes around „rhythm and human consciousness" in his new book for RandomHouse and in a TaKeTiNa movie trailer, produced by BlueCapricorn.

### The TaKeTiNa movie day:

On June 19th 2011 you can participate in this movietrailer.

### Where:

Schlossberghalle Starnberg,  
Germany

### Prerequisites and registration:

TaKeTiNa Office

**Mail:** [taketina@qrious.de](mailto:taketina@qrious.de).

**Tel:** +49 221 500 859 22





## Dem Rhythmus auf der Spur

Ein Bericht von Diane Zilliges

„Was ist in Bezug auf Rhythmus bei mir anders als bei einem Frosch?“, fragte ich Reinhard Flatischler bei unserem letzten Arbeitstreffen. Eine etwas eigenartige Frage, zugegeben. Doch sie hatte sich folgerichtig aus unserem bisherigen Gespräch über Rhythmus, Ich-Bewusstsein und freien Willen ergeben. Als seine Lektorin bin ich dabei, mich möglichst tief in die mir zuvor völlig unbekannte Welt des TaKeTiNa zu begeben. Meine von interessierter Unkenntnis ge-

prägten Fragen und Reinhard's unerschöpfliche Neugier bewirken, dass sich innerhalb einer seit vierzig Jahren existierenden, ihm zutiefst vertrauten Methode immer wieder neue, bisher ungesehene Facetten zeigen. Es scheint jetzt bereits absehbar zu sein, dass wir unseren Anspruch erfüllen können, ein neuartiges TaKeTiNa-Buch entstehen zu lassen, über das sich eine nochmals deutlich breitere Zielgruppe wird freuen können. Kompakt, praxisorientiert, alltagsrelevant und mit

neuesten Informationen aus der TaKeTiNa-Rhythmusforschung wird dieses Buch am Puls jenes Themas sein, das in der heutigen Zeit immer mehr Menschen interessiert: das Erleben und Verstehen von Rhythmus als zentraler Lebenskraft. Rhythmus als praktische Lebenshilfe, als Gefährt, das uns in die Tiefen und Weiten von Geist, Psyche, ja Seele führen kann.

Noch sind wir mitten im Prozess der Erarbeitung. Wie im Leben, wie im TaKeTiNa wird das Ich auch da-

bei herausgefordert, sich am Es zu reiben. Die Synergieeffekte beider haben uns schon jetzt in unerwartete Tiefen vordringen lassen, und wir sind gespannt, was sich dann ab 2012 in den Regalen der Buchhandlungen präsentieren wird. Nur wen es leider nicht erreichen wird, steht bereits fest: die Frösche, die ihr Gequake zwar weiterhin ganz natürlich als rhythmische Urbewegungen, jedoch ohne kreative Gestaltungsmöglichkeiten präsentieren werden.

## On the trail of rhythm

A report by Diane Zilliges

„In regard to rhythm, what's the difference between my experience and a frog's?“ I asked Reinhard Flatischler at our last meeting. Admittedly, an odd question. But it was the next logical step after our previous conversation about rhythm, self-consciousness and free will. As Reinhard Flatischler's editor, I am currently involved in the process of finding my way into the world of TaKeTiNa, which I previously knew nothing about. My ques-

tions come from my interested lack of knowledge. These, together with Reinhard's inexhaustible curiosity, continually result in completely new and previously unseen facets to the method that Reinhard developed forty years ago. We now expect that we can fulfill our hope of developing a completely new type of TaKeTiNa book that will reach even more people. Compact, practice-oriented, relevant to daily life and containing the newest informa-

tion from the world of TaKeTiNa rhythm research, this book will be directly on the pulse of the very theme that interests increasing numbers of people today: experiencing and understanding rhythm as a central force of life. Rhythm as a practical aid in daily life, as a companion that can guide us into the depths of the spirit, the mind and even the soul.

We are still in the preparation phase. As in life, as in TaKeTiNa, the "I" is challenged by the "IT".

The synergistic effects of both are letting us forge ahead into unexpected depths. We are both looking forward to seeing what will be on the bookshelves as of 2012. It is clear now, however, who the book will not reach: frogs, whose croaking will continue to express primal natural rhythms, but who will never be able to develop these in any creative manner.

Rhythmische Urbewegungen / primal rhythmic movements



Peter Roth

## TaKeTiNa im „Klanghaus“ Toggenburg, Schweiz

Mitten in der Schweizer Berglandschaft des Toggenburg entsteht ein europaweit einmaliges Projekt - das „Klanghaus“, in dem lokale Rhythmus-, Klang- und Stimm-Traditionen denen aus fernen Kulturen begegnen. Mit der ganz auf Klang fokussierten Architektur wird es ein

Ort sein, an dem man Rhythmus und Klang in all ihren Dimensionen erleben können wird. Nach unserer ersten erfolgreichen Kooperation im November 2010 ist ab 2012 eine dauerhafte Kooperation mit Seminaren und Konzerten geplant.

Der nächste TaKeTiNa Workshop findet vom 30.11. bis zum 02.12.2012 statt. Näheres bei: [info@klangwelt.ch](mailto:info@klangwelt.ch)

Der Initiator und Leiter des Klanghauses Peter Roth hatte TaKeTiNa schon vor vielen Jahren kennengelernt. Über seine Erfahrung schrieb er:

„...auf einem Hügel hinter Poppi in der Toscana – singend, klatschend, tanzend in verschiedenen Pulsationen verband ich mich mit einem Fließen der Hügel, wurde Teil dieser Energie, Teil eines Ganzen während Stunden. TaKeTiNa schenkte mir diese tiefste Erfahrung meines Lebens.“

## TaKeTiNa in the "Klanghaus" Toggenburg, Switzerland

In the middle of the beautiful Toggenburg mountains a unique European project is developing: the "Klanghaus" – or "sound-house" –, where local rhythms, sounds and vocal traditions come into contact with those from distant lands. The architecture of the house was designed primarily

with sound in mind; all dimensions of rhythm and sound can be experienced here. Due to the success of our first cooperation in November 2010, we are now making long-term plans with this institution, beginning with seminars and concerts in 2012.

The next TaKeTiNa workshop will take place from Nov 30st – December 2nd 2012. For more information, please contact: [info@klangwelt.ch](mailto:info@klangwelt.ch).

The initiator and manager of the Klanghaus, Peter Roth, became acquainted with TaKeTiNa many years ago. Writing about his experience he said:

"...on a hill behind Poppi in Tuscany, Italy – singing, clapping and dancing to different pulsations I connected with the flowing hills, became part of this energy, part of a greater whole over the course of many hours. TaKeTiNa gave me this deepest experience of my life."



## TakeTiNa am Conservatoire Strasbourg

23. November - 28. November 2010

„Mit Begeisterung haben die französischsprachigen Musiker, Musiklehrer und Therapeuten TakeTiNa aufgenommen. Es war überaus inspirierend eine Woche lang in Performances, Lectures und Workshops eine für Frankreich neue Form des Lernens und

Rhythmus-Erlebens selbst erproben zu dürfen. Ab 2012 ist mit dem TakeTiNa Institut eine kontinuierliche Zusammenarbeit geplant.“

Aurelia Sickert-Delin,  
Lehrbeauftragte,  
Universität Strasbourg

## TakeTiNa at the Strasbourg Conservatory

November 23rd - November 28th 2010

"Frenchspeaking musicians, music teachers and therapists enthusiastically received TakeTiNa. It was highly inspiring to try out a kind of learning and rhythmic experience over the course of the week in performances, lectures and workshops. TakeTiNa has

opened up a new dimension in the current French music, teaching and therapy scene. As of 2012, we will be cooperating with the TakeTiNa Institute on a regular basis."

Aurelia Sickert-Delin, Lecturer,  
University of Strasbourg



## TaKeTiNa mit Führungskräften



Lutz Martens, Geschäftsführer von „Maximum“

Seit mehr als einem Jahrzehnt setzen Reinhard und Cornelia Flatischler TaKeTiNa auch in Seminaren mit Führungskräften ein. Dabei ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Maximum“, das sich auf außergewöhnliche Personalentwicklungsmethoden spezialisiert hat, entstanden.

Lutz Martens, Geschäftsführer von Maximum: „TaKeTiNa ist ein integraler Bestandteil der Personalentwicklungsmaßnahmen, die Maximum für seine Kunden durchführt. Mit TaKeTiNa lernen die Teilnehmer mit Überforderungen und Komplexität umzugehen. Sie

lernen eigene einschränkende Verhaltensmuster in kurzer Zeit kennen und überwinden. Wir glauben, dass TaKeTiNa eine wunderbare Methode ist, die der Komplexität unserer Zeit gerecht wird.“

## TaKeTiNa with managers

For over a decade, Reinhard and Cornelia Flatischler have used TaKeTiNa in their work with executive managers. In recent years, the two have begun cooperating closely with "Maximum" – a company that specializes in exceptional personnel development methods.

Lutz Martens, Managing Director of Maximum: "TaKeTiNa is an integral component of the personnel development measures that we use with our clients. It helps participants learn to deal with excessive stress and complexity. In addition, participants quickly become acquainted with

and learn to reflect on behavior patterns that hold them back. We believe that TaKeTiNa is a wonderful method for doing justice to the complex time in which we live."

### Weitere Stimmen:

„TaKeTiNa beginnt mit einem sanften Gong und endet mit einem Paukenschlag für die Seele“.

(Lutz Engelke, Triad Berlin)

„Der TaKeTiNa Prozess hilft auf kreative Weise, komplexe Systeme und ihre Dynamik neu zu verstehen.“

(Dr. F. Malik, Malik Management Zentrum St. Gallen)

### Further comments:

"TaKeTiNa starts with a gentle gong and ends with an intense drumbeat for the soul."

(Lutz Engelke, Triad Berlin)

"The TaKeTiNa process helps participants creatively understand complex systems and their dynamics."

(Dr. F. Malik, Malik Management Zentrum St. Gallen)



## TaKeTiNa in der Klassik



Reinhard Flatischler arbeitet im April 2011 zum zweiten Mal mit der „Auckland Choral Society“ unter dem Dirigenten Uwe Grodd. In diesem Jahr ist TaKeTiNa speziell auf Faures Requiem und Orffs Carmina Burana fokussiert. Das TaKeTiNa Angebot wird für

Flöten Konzertfachstudenten der University of Auckland erweitert; eine Vorlesung über den Nutzen von TaKeTiNa für klassische Musiker rundet das Programm in Neuseeland ab.



## TaKeTiNa and classical music

In April 2011, Reinhard Flatischler will be working for the second time with the Auckland Choral Society, conducted by Uwe Grodd. This year, TaKeTiNa will focus specifically on Faure's Requiem and Orff's Carmina Burana. The special TaKeTiNa

program will be expanded to include offers for flute majors at the University of Auckland; a lecture on the uses of TaKeTiNa for classical musicians will round out the New Zealand program.



## TaKeTiNa Workshops 2011

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
<b>25.03. - 27.03. Open Workshop &amp; Introduction Teacher Training</b> Leading: R. Flatischler, Assistent: T. Bosak	<b>MELBOURNE</b> Northcote Town Hall	<b>TANIA BOSAK</b> Tel: +61 418 316 286, Mail: info@bosak.com.au
<b>26.05. - 29.05. TaKeTiNa Workshop „Auszeit!“</b> Leitung: R. & C. Flatischler	<b>MÜNCHEN</b> , Schloss- berghalle Starnberg	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690, Mail: anmeldung@zist.de
<b>11.06. - 13.06. TaKeTiNa Workshop „Jenseits aller Polarität“</b> Leitung: R. & C. Flatischler	<b>FRANKFURT</b> , Bildungs- u. Kulturzentrum	<b>FRANKFURTER RING</b> Tel: +49 69 511 555, Mail: info@frankfurter-ring.de
<b>25.06. - 26.06. Der Yoga des Rhythmus</b> Leitung: C. Flatischler, Assistentin: U. Silbermann	<b>BERLIN</b> Yoga Festival	<b>LERNEN IN BEWEGUNG e.V.</b> Tel: +49 30 3810 8093, www.yogafestival.de
<b>16.09. - 18.09. The healing power of rhythm</b> Leading: C. Flatischler, Assistent: Elaine Fong	<b>ATLANTA / CA / US</b> Clarkston Comm. Center	<b>RHYTHM SYNERGY c/o Amy Jackson</b> Tel: 001 404 784 2462, Mail: 1986amyj@comcast.net
<b>16.09. - 19.09. The working methods of TaKeTiNa</b> Senior Teacher Trainees with R. Flatischler	<b>ALAMEDA / CA / US</b> Rhythmix Cultural Works	<b>JAMES WORD</b> Tel: 001 415 425 9537, Mail: james@rhythminaction.com
<b>05.II. - 06.II. The healing power of rhythm</b> Leading: C. Flatischler	<b>WARSCHAU</b>	<b>SARA ZIEBORAK</b> Tel: +48 791 484 333, Mail: sara@newdawn.pl
<b>11.II. - 13.II. Meditations Intensive — Rhythmus und Stimme</b> Leitung: C. Flatischler, Assistentin: A. Neudorfer	<b>WIEN, Purkersdorf</b> TaKeTiNa Institut	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690, Mail: anmeldung@zist.de
<b>30.12.2011 - 03.01.2012 Celebration Meditation</b> Music, dancing, 36 hours of TaKeTiNa	<b>PENZBERG</b> Zist	<b>ZIST</b> Tel: +49 8856 93690, Mail: anmeldung@zist.de



### Vorschau 2012

17.05.2012 - 20.05.2012 - München / Schlossberghalle Starnberg

09.11.2012 - 11.11.2012 - Strasbourg (englisch, französisch)

16.11.2012 - 18.11.2012 - Holland (englisch)

23.11.2012 - 25.11.2012 - Bonn

30.11.2012 - 02.12.2012 - Klanghaus Toggenburg

Detaillierte Informationen erhalten Sie im TaKeTiNa Office. [taketina@qrious.de](mailto:taketina@qrious.de)

# TaKeTiNa Workshopthemen 2011

TaKeTiNa Workshopthemen 2011

## „Auszeit“

Aus der Zeit gehen und in die Zeitlosigkeit eintauchen, dazu lädt Sie dieser Workshop ein. Doch effektives Aussteigen will gelernt sein. Mit TaKeTiNa ist dies auf kreative Art und Weise möglich: anstatt die Willenskraft gegen sich einzusetzen, führt TaKeTiNa Sie in die Sanftheit und in die Leichtigkeit des „Seins“. Anfangs hören Sie vielleicht Stimmen wie: „Wenn Du Dich jetzt ausruhst, kommst Du nie wieder in den Rhythmus rein!“ Oder: „Strenge Dich an, Du bist doch hier, um etwas zu lernen.“

Doch neue, ja paradoxe Erfahrungen lassen diese Stimmen bald verstummen. Während Sie sich in der Mitte des Rhythmuskreises liegend entspannen, lernt

Ihre Sensomotorik neue Fähigkeiten. Nach mehreren bewusst genommenen Auszeiten merken Sie, dass Sie plötzlich vieles können, das Sie sich vorher nicht zgetraut hätten: in den Schritten realisieren Sie einen Rhythmus, mit den Händen klatschen Sie einen anderen und dann singen Sie auch noch ständig wechselnde Melodien nach. Es fühlt sich leicht an und Sie erleben etwas höchst Seltsames: je mehr rhythmische Information dazukommt, desto mehr Raum entsteht und der Rhythmus fühlt sich an, als hätten Sie ihn immer schon gekannt.

## „Jenseits aller Polarität - Rhythmus als Weg zum Eins-Sein“

Bei unserer Geburt tauchen wir in eine Welt voller Duali-

tät: Mann und Frau, Einatmung und Ausatmung, Tag und Nacht. Auf der physischen Ebene sind wir an das Spiel dieser Gegensätzlichkeit gebunden. Doch der menschliche Geist hat die Gabe, sich über das „Spiel“ der Polaritäten zu erheben und TaKeTiNa kann Sie spielerisch in den Zustand des Eins-Seins jenseits aller Polaritäten bringen. Sie lernen, mit einer Hand aktiv zu sein, während die andere vollkommen passiv ist und in freier Bewegung von jemandem geführt werden kann. Sie erleben innere Stille, während Sie sich körperlich in der intensiven Bewegung eines vielschichtigen Rhythmus befinden. Dabei kann ein neues Lebensgefühl entstehen: entspannt und vital, bewegt und doch ganz still, planend, aber auch offen

für alles, was kommt. In der entstehenden Synergie löst sich auch jene Polarität, die die meisten Menschen von früh bis spät in Atem hält: Vergangenheit und Zukunft. Während Sie sich mit Ihrer Wahrnehmung aus der „linearen Zeitlinie“ lösen, kommen Sie im einzigen Moment an, in dem sich ihr Leben ereignet: Hier - Jetzt. Das ist Urlaub pur und zugleich intensive Gesundheitsförderung, siehe Artikel Dr. Lohninger, TaKeTiNa Forschung.

## „The healing power of rhythm“

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 jour-

ney 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.

## „Rhythmus und Stimme“ - ein Meditations Intensive

Hier haben Sie viele Gelegenheiten, aus dem Getriebe des Alltags auszusteigen, um sich dem Lebensfluss anzuvertrauen und sich in dem Moment zu erfahren, in dem Ihr Leben passiert: Jetzt.

Als Wege dienen Ihnen TaKeTiNa, Energiearbeit mit Bewegung und Atem, Stimmarbeit, Trommelreisen, Mantrasingen und Meditation. Diese öffnen einen Raum von Geborgenheit und Getragensein, um aktuelle innere Themen zu erkennen und Möglichkeiten der Weiterentwicklung zu erkennen.



TA  
KE  
TI  
NA

## IMPRESSUM

Publisher: TaKeTiNa Institute for Rhythm Education and Rhythm Research  
Layout and graphic design: M4 Media, Münster, Germany  
Photo credits: Archive Flatschler, G. Menzel, O. Werbach, Stefan Silies, Irm Bankl, Trinergy, Archive Lohninger  
Edition 2011: 10.000, 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.



## Trommel- und Perkussionstraining 2012 - 2013

Im kommenden Jahr beginnt das nächste Trommel- und Perkussionstraining. Die Performances, die Anfänger, Fortgeschrittene und Profis in ihren Gruppen am Ende jedes Trainingssets zeigen, haben die Qualität echter Konzertstücke.

Ab sofort können Sie die Broschüre für das kommende Trommel- und Perkussionstraining bei ZIST anfordern:

anmeldung@zist.de  
Tel: +49 8856 93690

## Drum and Percussion training in 2012-2013

The next drum and percussion training course will begin next year. The performances that conclude the training, carried out by beginners, advanced students and professionals together, have the same high quality as concert repertoire.

Brochures for the coming drum and percussion training course can be requested from ZIST:

anmeldung@zist.de  
Tel: +49 8856 93690

## TaKeTiNa Teacher Training in Australien beginnt

Zum ersten Mal finden parallel auf drei Kontinenten Ausbildungen zum TaKeTiNa Pädagogen statt: Australien, USA und Europa. Damit ist es möglich, der weltweit wachsenden Nachfrage an TaKeTiNa Pädagogen nachzukommen.

Im Herbst 2011 beginnt die australische Ausbildung an einem der schönsten Orte Australiens, südlich von Sydney. Sie können auf unserer Webseite eine detaillierte Broschüre herunterladen.

## TaKeTiNa Teacher Training in Australia to begin

For the first time, teacher training seminars will take place on three continents in parallel: Australia, the USA and Europe. This will make it possible to keep up with the growing demand for trained TaKeTiNa teachers.

The Australian training will begin in fall 2011 south of Sydney, at one of the continent's most beautiful sites. For detailed information, please download a detailed brochure from our website.



## TaKeTiNa Rhythmusforschung - erste Resultate, Teil 1

Univ. Prof. Dr. Klaus-Felix Laczika, Universitätsklinik für Innere Medizin, Wien



Dr. Klaus-Felix Laczika

„Die Messungen im TaKeTiNa Prozess, an denen ich einerseits als Arzt, andererseits auch als Teilnehmer beteiligt war, zeigen, dass TaKeTiNa wiederholt und vorhersehbar ideale Zustände für das Nervensystem und für die Körperrhythmik hervor-

rufen kann. Ich bin sicher, dass TaKeTiNa sehr bald in großem Ausmaß in der Medizin Einzug finden wird.“

„Die Anforderungen des heutigen Lebens bringen uns tagtäglich „aus dem Rhythmus“. Wir brauchen dringend eine

Hilfe, um uns zu resynchronisieren, um wieder zurück zum Rhythmus zu kommen. Dafür ist TaKeTiNa das beste Mittel, das ich derzeit kenne.“

## TaKeTiNa rhythm research – the first results, part 1

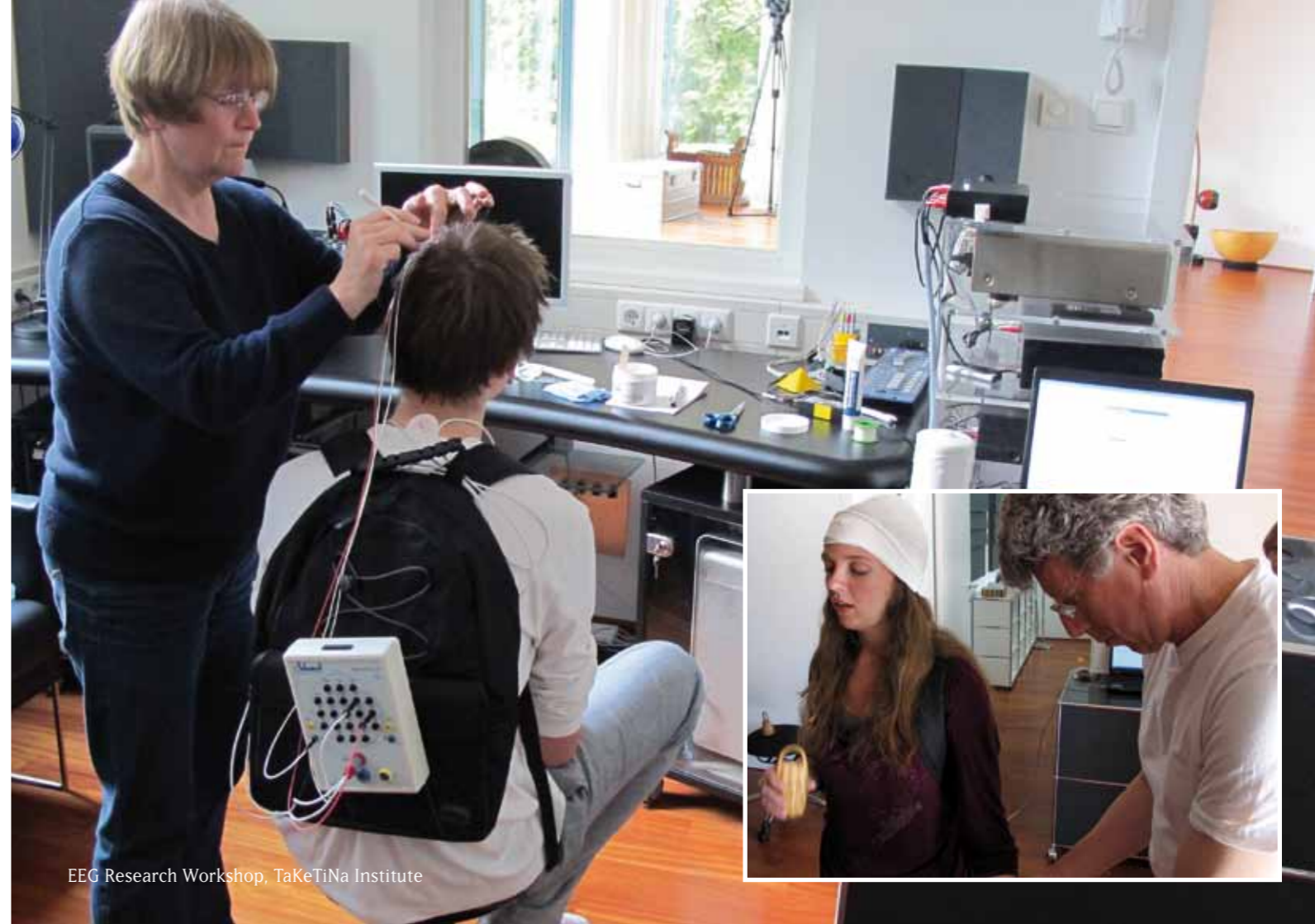
Dr. Klaus-Felix Laczika, University Clinic for Internal Medicine, Vienna

"Measurements made during the TaKeTiNa process, in which I took part both as a doctor as well as a participant, show that TaKeTiNa can repeatedly and predictably create ideal conditions for the central nervous system and body rhythms. I am

certain that TaKeTiNa will soon find its way into medicine to a great degree."

"Today, the requirements of everyday life bring us "out of rhythm". We urgently need help to resynchronize ourselves in order to stay healthy, physically

and mentally. TaKeTiNa is the most potent method I know for doing this."



EEG Research Workshop, TaKeTiNa Institute

## TaKeTiNa Rhythmusforschung - erste Resultate, Teil 2

Dr. A. Lohninger, Chronomediziner, CEO Autonom Health

In einer Studie haben wir Herzratenvariabilität im TaKeTiNa Prozess gemessen und dabei relevante Belege gefunden, die zeigen, dass während des TaKeTiNa Prozesses eine hohe mental-emotionale Fokussierung bei gleichzeitiger Entspannung stattfindet, was in dieser Intensität sehr selten zu

beobachtet ist. Die grünen Ellipsen im Spektrum stellen den TaKeTiNa Prozess dar. Die schwarzen Pfeile hingegen zeigen die Effekte nach dem TaKeTiNa Prozess: man sieht einen deutlichen reaktiven Pulsabfall bei gleichzeitigem „Hochflammen“ des Lebensfeuers. Dies ist in diesem Ausmaß eben-

falls sehr selten und gilt als Beweis für eine Vagusaktivierung - mit anderen Worten: TaKeTiNa ist Gesundheitsförderung auf direkter physiologischer Ebene.

2011 hat Dr. Alfred Lohninger dem TaKeTiNa Institut die neuesten HRV Messgeräte samt dazugehöriger Software zur Verfügung

gestellt. Dies ermöglicht uns eine Vielzahl von Messungen über lange Zeiträume und erhöht dadurch die Kreditibilität unserer Messresultate.

## TaKeTiNa rhythm research – the first results, part 2

Dr. A. Lohninger Chronobiologist and CEO Autonom Health

In a research study, we measured Heart Rate Variability during the TaKeTiNa process and we found relevant evidence, showing physical relaxation together with high mental concentration during TaKeTiNa sessions.

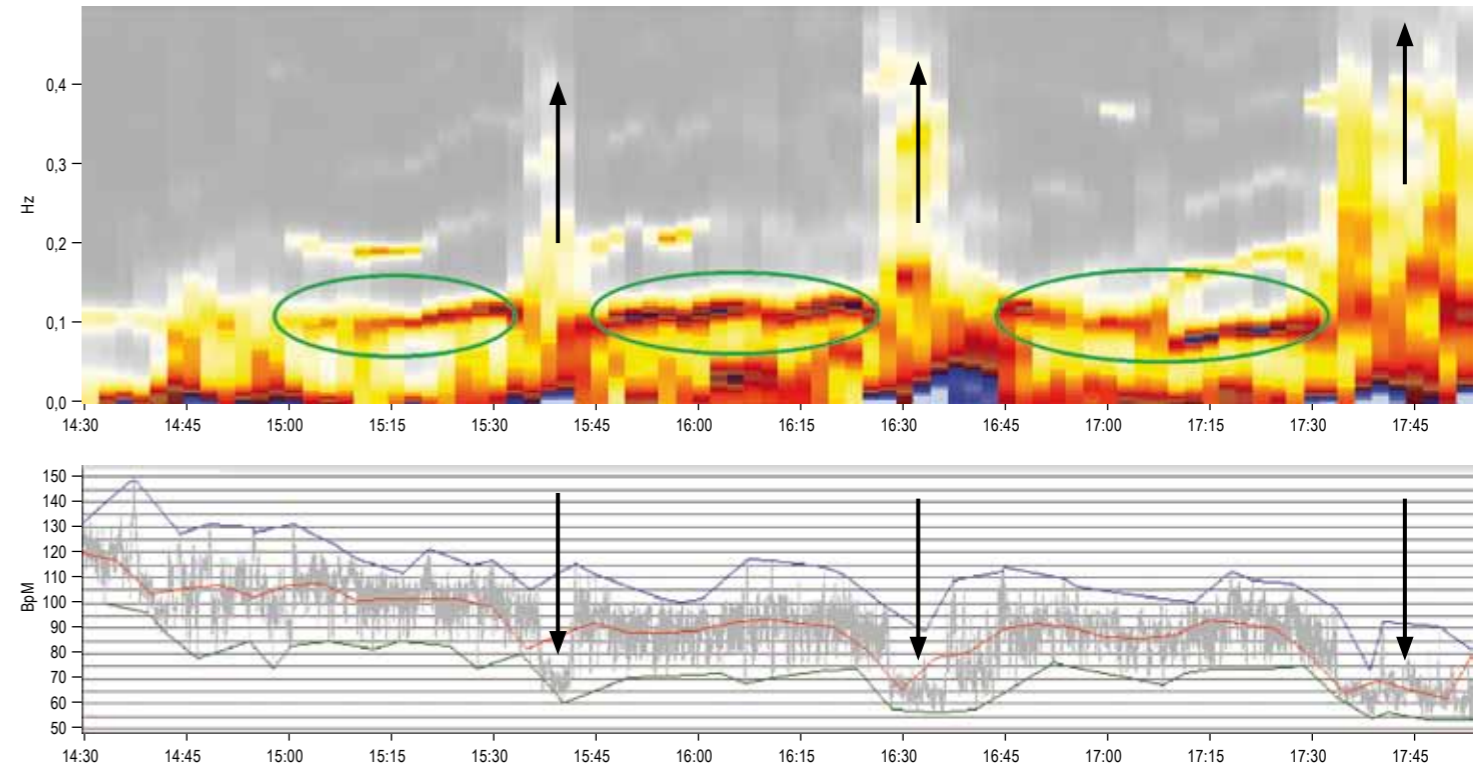
The green ovals in the „Lebensfeuer“ spectrogram represent the

TaKeTiNa process, the black arrows show the reaction on TaKeTiNa with explicit low heart rates, together with „high flaming“. Such „high flaming“ is a clear sign for a very strong parasympathetic activation - in other words: TaKeTiNa triggers a state, which is the foundation of any selfhealing.

In 2011, Dr. Alfred Lohninger provided the TaKeTiNa Institute with the newest HRV measurement instruments and software. This will enable many types of measurements to be made over long periods and will thus substantially increase the credibility of our measurement results.



Dr. A. Lohninger



HRV Spektrogramm „Lebensfeuer®“, [www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)

## Neuerscheinung von Cornelia Flatschlers erster Solo-CD: „Lotus Love Journey“

Cornelia Flatschlers first solo CD is published: "Lotus Love Journey"

„Lotus Love Journey“ begeistert mit Sounds und Stimmungen, eingehenden rhythmischen Strukturen, sowie Mantras und Vokalimprovisationen, die sämtliche Sinne anregen und zu einer Reise des Hörens und inneren Erlebens einladen.

„Lotus Love Journey“ können Sie auch live als Konzert erleben: Yoga Festival Berlin 2011 Sonntag, 26. Juni, 13.30 Cornelia Flatschler (voice & drums, percussion) Lothar Berger (voice/overtones&drums,percussion) Olav Borovicz (Guitar)

"Lotus Love Journey" is full of wonderful sounds and moods, detailed rhythmic structures as well as mantras and vocal improvisations that inspire all of the senses and invite the listener to take a journey that involves not only the outer but the inner ear as well.

Experience "Lotus Love Journey" live in Concert: Yoga Festival Berlin 2011 Sunday, June 26, 2011, 1:30 p.m. Cornelia Flatschler (voice, drums and percussion) Lothar Berger (voice/overtones, drums, percussion) Olav Borovicz (Guitar)

## Buch Neuerscheinungen

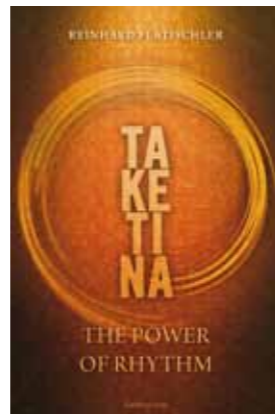
New book

In diesem Jahr erscheint „Rhythmus als Weg“ in einer Neuauflage mit CD in drei Sprachen: deutsch, englisch („The Power of Rhythm“) und polnisch mit neuem Cover.

Ein neues TaKeTiNa Buch für die RandomHouse Verlagsgruppe ist in Arbeit. Es wird im Herbst 2012 in den Buchläden stehen.

This year, "The Power of Rhythm" will be rereleased with a CD (in three languages: German, English and Polish) and a new book jacket.

Likewise, a new TaKeTiNa book is being written for RandomHouse publishers and is planned to come out in fall 2012.



◀ R. Flatschler „The Power of Rhythm“  
▼ C. Flatschler „Lotus Love Journey“



Rubin Trio

## „Celebration – Meditation“ – Greet the New Year

Experience an unforgettable New Year's celebration full of intensive moments: "Celebration Meditation". We invite you to join us in meditating to and celebrating life with rhythm.

We are a team of musicians and TaKeTiNa teachers. The renowned "Rubin Trio" will perform for you on New Year's Eve and invite you to dance. Reinhard and Cornelia Flatschler will perform on their drums and gongs; nine TaKeTiNa

teachers from three continents will lead you in a 36-hour rhythm meditation, during which you can take part whenever you wish and for as little or as long as you wish.

**WHEN:** December 30, 2011, 8:00 p.m. - January 3, 2012, 1:00 p.m.

**WHERE:** ZIST, Penzberg, Germany  
**REGISTRATION / ORGANIZATION:** ZIST / TaKeTiNa Office

**PLEASE NOTE:** the whole event will be in English only.





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