



OFICINA

TaKeTiNa

O PODER TRANSFORMADOR DO RITMO
POR GUSTAVO GITTI



"Nossa relação com o ritmo espelha a relação que temos com o mundo. Tudo o que dificulta nossa vida se reflete em travas rítmicas, que nosso corpo e nossa mente podem superar usando o ritmo como suporte."

— Reinhard Flatischler

Desenvolvida na década de 1970 pelo percussionista austríaco Reinhard Flatischler, a TaKeTiNa é um processo coletivo que utiliza o ritmo para o desenvolvimento humano. TaKeTiNa integra ritmos arquetípicos presentes em todas as grandes tradições percussivas (cubana, africana, árabe, brasileira, japonesa, coreana, indiana) com as recentes descobertas de pesquisas em neurociência, psicomotricidade, musicoterapia, atenção plena, educação sistêmica e teoria do caos. Os participantes desenvolvem uma profunda orientação rítmica e também qualidades diretamente benéficas para a saúde física e mental. O processo de transformação começa na relação com o ritmo e frequentemente se expande de formas inesperadas para todos os âmbitos da vida.

A TaKeTiNa pode nos ajudar a:

- Relaxar mais profundamente, reduzindo reatividade, ansiedade e controle;
- Estabilizar a atenção por longos períodos;
- Soltar complicações discursivas e retornar à simplicidade silenciosa do corpo;
- Ganhar liberdade diante de pensamentos compulsivos e jogos emocionais aflitivos;
- Aproveitar (em vez de evitar) situações de incerteza, desconforto e caos;
- Explorar a percepção simultânea de múltiplas camadas de complexidade;
- Usar o fluxo do ritmo para evidenciar áreas de rigidez, teimosia e fixação;
- Integrar e transcender polaridades: fazer e deixar acontecer, dentro e fora, escuta e fala, eu aqui e o mundo lá...
- Diminuir o medo de errar e fracassar;
- Ampliar a curiosidade e o estado de não saber;
- Agir e viver sem tanto esforço;
- Aprofundar a compreensão sobre autoorganização e inteligência coletiva;
- Conviver em rede com mais flexibilidade, empatia, suavidade e compaixão;
- Descobrir outras linguagens para se comunicar;
- Cultivar silêncio, presença e espaço;

O método da TaKeTiNa é usado por toda a Europa, na Austrália, na Nova Zelândia, nos Estados Unidos, na China e mais recentemente na Argentina, na Colômbia, no México e no Brasil em empresas, universidades, clínicas, hospitais e centros culturais.

"O ritmo toca cordas de profunda ressonância em nossas memórias ancestrais. Sempre que nos conectamos com outros seres humanos pela dança ou pela percussão, surge a memória da humanidade como uma só família."

—Reinhard Flatischler

Público: jovens e adultos interessados. Não é necessária nenhuma habilidade musical ou coordenação motora especial.

A oficina completa se estende por 3 sessões. Recomenda-se a participação de todo o processo para colher os benefícios do método. Caso não seja possível, pode-se participar de pelo menos duas sessões.

1.ª sessão: 23/5, quinta-feira: das 10h às 12h30

2.ª sessão: 24/5, sexta-feira: das 10h às 12h30

3.ª sessão: 25/5, sábado, logo após a exibição do filme *Intangible Asset 82* (verificar sala e horário de exibição na programação da mostra)

Local: Espaço Itaú de Cinema Augusta (Rua Augusta, 1.475, São Paulo - SP) – saguão até 45 participantes

Valor da oficina: R\$ 70,00 (setenta reais)

Inscrições de 29 de abril a 20 de maio. Devem ser feitas pelo e-mail contato@cirandadefilmes.com.br.

*Pessoas de todo o Brasil podem ser participar, mas o evento não custeia passagem ou estadia dos participantes.

GUSTAVO GITTI

Primeiro professor brasileiro de TaKeTiNa. Terminou em agosto de 2012 sua formação de 3 anos com o fundador do método, o músico e educador austríaco Reinhard Flatischler, que o habilita a conduzir workshops intensivos pelo Brasil. É também coordenador do olugar.org (comunidade online de transformação). Seu site é www.gustavogitti.com

