

„Wer was bewegen will muss sich zuerst selbst bewegen!“

Der Name "Taiko" kommt aus dem Japanischen und bedeutet "Große Trommel".

Das japanische Taiko ist eine ganzkörperliche Trommelspielweise. "Taiko" bedeutet den Körper, den Geist und die Seele zu erfrischen und stellt eine Harmonie zwischen Kraft, einem fokussierten Geist und einer geschliffenen Technik dar.

Taiko bedeutet:

Rhythmus - Musik - Bewegung - Ausdauer - Konzentration - Koordination - Teamgeist - Aufmerksamkeit - Verbundenheit - Performance - Energie - Schnelligkeit - Kraft - Meditation, Weiterentwicklung der kognitiven Fähigkeiten, Gesundheit durch fordern und fördern des Körpers und viel Lebensfreude.

Taiko bedeutet auch ...

... das Trainieren und einstudieren von neuen Bewegungsabläufen, verbessern der Sensibilität, der Aufmerksamkeit und damit der Erhaltung der körperlichen Fitness bis ins hohe Alter.

... das Ansprechen verschiedener Sinne durch Taiko lässt Dich im Leben Dinge anders und besser wahrnehmen. Es gilt ein Stück zu lernen, die Technik zu verbessern, die Feinheiten einzubauen, Bewegungen zu integrieren und eine Gesamtchoreografie als Gruppe zu inszenieren.

Der gesundheitliche Aspekt des Taiko-spielens

Bewegungsabläufe erkennen und spielen zu lernen hält uns jung. Die Sinne werden geschärft und geschult. Die Neuroplastizität des Gehirns wird verstärkt. Plastizität ist die Grundlage aller Lernprozesse.

Werden bestimmte Areale durch stete Herausforderung und Gebrauch stärker genutzt, entwickeln sich diese stärker – unsere Fähigkeiten und die speicherbaren Informationen nehmen zu. Die kognitiven Fähigkeiten werden verbessert.

Stück für Stück werden auch alte und hinderliche Denkkonzepte in solche umgewandelt, die uns zufriedener, selbstsicherer und hinsichtlich der Erreichung unserer ganz persönlichen Ziele und Bedürfnisse "erfolgreicher" machen.

Seit dem Jahr 2005 bin ich auf dem Taiko Trommelweg!

Laufend bilde ich mich im Taiko Spiel weiter und besuche jährlich Taiko Workshops bei verschiedenen nationalen und internationalen Lehrern für Taiko. Das Wissen was ich hier erlange fließt in die Kurse und Workshops mit ein. Taiko ist ein Weg. Wir lernen täglich hinzu, werden besser als wir gestern waren.

Im April 2015 wurde die Schule für Japanisches Trommeln "Nagare-Daiko" gegründet.

Im September 2015 wurde die Auftrittsgruppe Nagare Daiko gegründet.

Seit Ende 2015 bin ich weiterhin Mitglied der Taiko Gruppe ATP (Autonomes Taiko Projekt).