

# Taekwondo und Musik

## Vorwort

Musik wird oft als Begleiter beim Sport verwendet.

Die Gründe dafür sind sehr vielfältig.

Motivation, Ablenkung oder Meditation.

Vielfältig ist auch die Reaktion verschiedener Menschen oft auf die gleiche Musik. Verantwortlich dafür sind Erziehung, Erbgut und Erinnerungen

## Das Ohr des Menschen

Ein geniales Instrument, das in der Lage ist wie ein Mikrophon, Obertonreihen jeder Art einzufangen. Das Gehirn ordnet und verarbeitet nicht nur neue Töne, sondern auch vererbtes und anerzogenes Wissen. Im Ohr werden, gleich einem binären System, die Signale und Töne geordnet. Ein Organ, das nicht nur für das körperliche Gleichgewicht der eindringenden Dissonanzen und Konsonanzen verantwortlich ist. Ein Naturphänomen, das der Mensch nicht umgehen oder ändern kann.

## Geschichte

Seit dem Ursprung der Menschheit ist der Hör- und Empfindungsvorgang im Ohr gleich.

Die Dreitonmusik (Lieder) der Indianer, Eskimos oder Urvölker auf der ganzen Welt besteht aus derselben Reihenfolge. Sie weckt in den Menschen bestimmte Emotionen mit Ritualen und Tänzen. Diese Urform der Reihung von Tönen ist verantwortlich für die Entstehung der Musik. Das Genie Ludwig v. Beethoven beruht nicht auf einer Eingabe (Mondscheinsonate), sondern auf fundamentalem Wissen der Verarbeitung von Dissonanz und Konsonanz. In einer Symphonie wird 20 Seiten lang Spannung aufgebaut, auf der 21. Seite findet die Auflösung und Entspannung statt. Dieses Wissen der kreativen Komposition ist leider verlorengegangen.

## Akustik und Hörverhalten

Die Reihung der Obertöne jedes Körpers so wie die Dichte und Zusammensetzung der Moleküle, ist verantwortlich für den eigenen Klang jedes Instrumentes. Je einfacher der Aufbau der Obertöne ist, desto beruhigender ist die Wirkung auf den Menschen und den Organismus.

## Signale

Der Kampfschrei dient zur Einschüchterung des Gegners, er versetzt den ganzen Körper in Spannung, steigert das Selbstbewusstsein und die Kraft.

Die Geschichte zeigt immer wieder solche Beispiele:

Altes Testament – Trompeten von Jericho

Militärmusik - Blasmusik - Dudelsackmusik

Gallieren- Trommelschlag

Auch im Taekwondo ist es möglich eine Hyong nach Schlägen zu gehen. Die Schüler machen gemeinsam, gleichzeitig die selben Bewegungen im Takt der Signale.

Das Ohr (Gehirn) reagiert nicht nur auf so komplexe Systeme wie in der klassischen Musik, sondern auch auf ganz einfache **Signale**, wie das Klappern von Windspielen (Buddhisten). Es erinnert die Mönche an das Gebet und die dazugehörigen Emotionen. Wenn z.B. jemand einen Menschen oft mit der Rettung ins Spital begleitet hat, bleibt für diese Person beim Hören von Folgeton-Hörnern auch später eine negative Erinnerung. Manche Menschen haben ein Lied, das an das erste Date, einen geliebten oder verhassten Menschen erinnert.

Selbst Tiere in der freien Wildbahn reagieren auf Glocken als Zeichen zur Fütterung.

## Musik und Kinder

Kinder sind viel leichter mit Musik zu motivieren oder zu begeistern, als Erwachsene. Sie sind sensibel, haben noch weniger Verbindungen an die Erlebnisse geknüpft. Daher bringt Musik bei Kindern sehr schnell Emotionen in Gang (lachen und weinen).

Wenn man gute Geiger haben wollte, hat man den Kindern italienische Opernarien vorgespielt, um Erinnerungen positiver Art zu setzen. Damit wurden im Gehirn des Kindes die Vorstellungskraft und Eindrücke geschult, um sie dann später, im Zusammenhang mit Üben und einer guten Technik, auf einem Instrument umzusetzen.

Viele Menschen können sich an das Schlaflied der Mutter erinnern. Es kommt sogar vor, dass das Gehirn sich an Musik und Gesang und deren beruhigende oder erregende Wirkung im Mutterleib erinnert.

Der Song „Eye of the Tiger“ ist eine gute Unterstützung für ein gutes Powertraining, weil es sie an Rocky Balboa als Vorbild erinnert.

## **Belastungen und Folgeschäden**

Die Belastung der Menschen in Großstädten beruht auf ständig, nicht verarbeiteter, Dissonanzen wie Fluglärm und Signaltöne, die das Ohr nicht verarbeiten kann und ständig abschalten oder unterdrücken muss.

Nicht ohne Schäden (Schlafstörungen, Abstumpfung der Hörsensibilität).

In unserer modernen Welt ist es leider üblich geworden, das Ohr ständig mit Musik zu berieseln und zu überlasten, ob im Auto, zu Hause oder in der Werkstatt, überall läuft ein Radio, egal was für eine Musik.

In Geschäften und in der TV-Werbung wird Musik und Gesang benutzt, um das Erinnerungssystem des Menschen mit einem bestimmten Produkt in Verbindung zu bringen. Mit fatalen Folgen: Viele Menschen sind durch diese Überlastung nicht mehr fähig, zuzuhören und gute von schlechten Tonfolgen in der Musik zu unterscheiden.

## **Schutzvorgang**

In den 1920er Jahren hat man versucht neue Obertöne und Tonleitern zu erfinden.

In Konzertsälen wurden Stücke dieser Erfinder (12Ton-Musik, Bieber) dem Publikum vorgespielt und diese Personen getestet. Mit dem Ergebnis, dass nach der dritten dissonanten Tonfolge das Ohr abschaltet. Das geht so weit, dass es bei zu hoher Belastung (Düsenlärm) zu Schwindelanfällen und Ohnmachtsanfällen kommt.

## **Stille als Erholung-Kimoodo**

Menschen haben die Fähigkeit, Stille wahrzunehmen, für sich zu nutzen und zu genießen, verloren. Um die Wirkung von Meditationsmusik zu erreichen, muss der Trainer mit den Schülern gemeinsam „Stille“ üben und sie anhalten runter zu fahren (Kimoodo).

Schüler jeden Alters sind für solche Übungen sehr dankbar, weil sie diese Motivation brauchen. Hilfe bei Übungen und Anleitungen sich zu konzentrieren, um in sich zu gehen und Ruhe und Stille zu finden.

Während der letzten 10 Minuten wird es bei einem Kimoodo-Training im Dojang immer ruhiger, bis jeder seinen Atem hören kann. Ein Erlebnis! Aus diesem Grund haben Yogakurse so großen Andrang, weil viele unbewusst oder bewusst diese Art von Erholung in Zusammenhang mit Musik suchen und dort auch finden können.

## Training mit Musik als Therapie

Der Schall setzt sich nach dem Trommelfell ins Gehirn fort und wirkt sich auf das vegetative Nervensystem aus, wodurch in Therapien Knoten und Krämpfe im Körper gelöst werden können.

Klangschalen-, Gongtherapien

Jeder Mensch reagiert anders auf Tonfolgen, Reize oder Musik.

Langstreckenläufer hören Musik über Kopfhörer und versuchen so erfolgreich den Puls zu regulieren, oder den Körper von den Strapazen abzulenken.

Berufsmusiker bilden da eine Ausnahme! Beim Hören von Musik möchte jeder Musiker im Kopf selbst auf der Bühne stehen.

Wer eine musikalische Erziehung genossen hat, tut sich schwer, die eingebläuten Zählformen abzulegen, zum Beispiel in der Tanzschule oder eine Hyong mit Musik zu gehen und wird somit zu einer großen Herausforderung.

## Taekwondo-Training

Moderne Pop-Musik mit einem Schlagwerk, gepaart mit dickem Bass-Ton in der Geschwindigkeit von 80-100 Schlägen in der Minute, regt die Herzätigkeit an und animiert so zu Höchstleistungen für Power-Training

Zumba und der Gleichen haben ihren Erfolg dem zu verdanken.

Ein Training, begleitet mit Power- und Meditationsmusik, kann zu einem Erlebnis für alle werden.

Zuerst

**Aufwärmen** mit Hintergrundmusik

**Dehnen** mit langsamen, meditativen Tönen führt zu besserer Konzentration.

**Kick-Training, Hyongs** und **Kombinationen, Technik** mit Power Musik

**Kimoodo** mit Meditationsmusik zum Abschluss

Sein Wissen und Können weiterzugeben, sollte für eine/n Trainer/In immer an erster Stelle stehen. Mit Musik als Begleiter, hat er einen großartigen Helfer.

## **Fazit**

Musik bewegt und Bewegung fasziniert

Tanzen ohne Töne? Unvorstellbar. Doch auch beim Joggen, Walken oder Schwimmen wirkt Musik wie ein Turbo auf Sportler.

Gezielt eingesetzt ist Musik eine Bereicherung jedes Trainings.