

Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

Musik ... eine vielfach unterschätzte Trainingskomponente

Von Michael de Lange

Neulich hatte ich eine sehr erfreuliche Rückmeldung: Ein Kursteilnehmer, der vor einiger Zeit in einem Kurs, den ich vertretungsweise gegeben habe, sprach mich an und war immer noch so fasziniert, wie entspannt man nach dem Training sein kann. Ansonsten wäre es oft sehr anstrengend.

Ok, dachte ich bei mir, solche Rückmeldungen hört man ja auch mal gerne. Und das Weitere, was besagter Kursteilnehmer zufügte, die Hintergrundmusik sei genau passend gewesen. Ok, und noch ein kleines Lob für mich. Im weiteren Gespräch haben wir uns dann weiter über Musik und ihre Wirkung unterhalten.

Zur Info: Als Hintergrundmusik hatte ich die CD Tai Chi von La Vita genutzt.

Nun stellt sich automatisch die Frage: Was hat die Musik bewirkt? Wie wirkt Musik überhaupt auf uns, einerseits in Ruhe, andererseits in Aktion wie z. B. beim Qigongtraining?

Und dieser Kursteilnehmer hat es genau gespürt: Die ausgewählte Musik unterstützt die Bewegung. Sie erzielt dies durch die gemäßigte Anzahl von Beats per Minute (bpm).

Diese haben einen direkten Einfluss auf die Atmung und die damit verbundene Herz-Kreislauf-Funktion. Zahlreiche medizinische Studien weisen die unterschiedlichsten Effekte nach. Ruhige Musik unterstützt somit die tiefe Bauchatmung und somit die Funktion des Parasympathikus, während laute, hektische Musik mit hohen bpm-Zahlen den Sympathikus anregen, was z. B. beim Spinning ein absolut erwünschter Effekt ist.

Beim Taichi und auch beim Qigongtraining möchten wir Entspannung, Ruhe, Konzentration und ggf. auch Meditation, aber Meditation in Bewegung. Die passende Hintergrundmusik sorgt somit als ein wichtiger Faktor für die äußerlichen Voraussetzungen und schafft Ruhe und Konzentration.

Und genau dies hat oben genannter Kursteilnehmer erfahren: die sich im Körper ausbreitende Ruhe, unterstützt durch die

Hintergrundmusik und die Auswahl der Bewegungen, also eine Harmonie, die in eine wohltuende Entspannung mündete.

Und für uns Kursleiter? Was wollen wir mehr? Eigentlich nichts. Die Kursteilnehmer sind entspannt, glücklich, zufrieden und freuen sich auf das nächste Training.

P:S.: Und das Interessante war, dass der Lieblingsmusikstil des Kursteilnehmers Heavy Metal ist.



Abbildung 1: Quelle Internet, manuell nachbearbeitet