

## Kimoodo – Weg der Lebensenergie

	Seite
Kimoodo .....	2
Der Begründer: SGM Joon Pyo Choi .....	2
Kimoodo und Taekwondo .....	3
Wer kann Kimoodo praktizieren und was beinhaltet es? .....	4
Energien, Grundprinzipien, „Säulen“ in Kimoodo .....	5
Drei göttliche Energien .....	5
Drei große Kräfte im Kimoodo .....	6
Weitere gedankliche Grundlagen zu Kimoodo .....	6
Techniken .....	7
Durchführung, insbesondere Atmung, Dehnung und Einstellung .....	7
Atmung .....	7
Dehnung .....	8
Einstellung, innere Sammlung .....	8
Was Kimoodo „an der Oberfläche“ bewirkt .....	9
Kimoodo als Grundlagenausdauertraining 1 .....	9
Was Kimoodo noch bewirkt .....	10
Was Kimoodo / Slow Taekwondo „in der Tiefe“ bewirkt .....	12
Kann „innere Sammlung“ Materie verändern? .....	12
Die Wirkung der Meridiane .....	14
Die Wirkung von Kimoodo auf Drüsen .....	15
Verändert Kimoodo das Gehirn? .....	16
Selbstheilung – Glaube oder Wissenschaft? .....	17
Last not least: Kimoodo als Meditation .....	18
Was heißt das nun für unser Taekwondo oder Kimoodo? .....	19
Quellen .....	20
Anhang .....	21

# Kimoodo – was es ist und was es kann

## Kimoodo

Kimoodo ist ein ganzheitliches System von Übungen und Praktiken aus asiatischen Kampfkünsten und historischen, fernöstlichen Heilkünsten. „Kimoodo“ bedeutet „Weg der Lebensenergie“ und ist, obwohl es als das „koreanische Tai Chi“ gilt, auch eine Kampfkunst und enthält Elemente aus (vor allem) Taekwondo, Hapkido, Gumdo, Karate, Kung Fu, Jujitsu, Tai Chi, Qi Gong, Yoga und anderen Kampf- und Heilkünsten.

vgl. 1), 2)

Kimoodo will einen Weg weisen zu ganzheitlicher Lebensführung, Reduktion und Bewältigung von Stress und Belastungen, fördert ausbalancierte Lebensführung, Gesundheit und Fitness, Frieden und Harmonie. Entsprechend der Philosophie von Kimoodo soll der Körper von Negativem befreit bzw. negative Energien in Lebensenergien umgewandelt werden. Kimoodo soll Heilkräfte bei aller Art von Irritationen, Verletzungen und Krankheiten aktivieren können. Das soll sowohl für körperliche, als auch für mentale und seelische Irritationen, Krankheiten und Verletzungen gelten. Traditionell sollen diese Heilkräfte auf der Anreicherung mit Energie beruhen, wobei Kimoodo Himmelsenergie (Luft, Sauerstoff), Erdenergie (Nahrung, Wasser) und menschliche Energie (Blut und Geist) unterscheidet. Weiters beinhaltet Kimoodo meditative Bewegungs- und Atemübungen, Dehnübungen und Meditation.

vgl. 1), 2), 3), 4)

Auf den folgenden Seiten möchte ich hinter diese Aussagen schauen, sozusagen Faktencheck betreiben. Was kann Kimoodo wirklich bewirken? Ist das Wunschdenken oder ist da wirklich was dran?

## Der Begründer: SGM Joon Pyo Choi

Obwohl einzelne Kampf- und Heiltechniken des Kimoodo angeblich bereits seit mehreren tausend Jahren angewendet werden, stellte erst SGM Joon Pyo Choi, geboren 1946 in Korea dieses Wissen zu einem ganzheitlichen System zusammen. 2013 wurde SGM Choi mit dem 10. Dan Taekwondo ausgezeichnet und trägt den Titel Supreme Grand Master (SGM). Er erlernte die Kampfkunst Taekwondo schon als Kind, widmete sich ausschließlich den asiatischen Kampfkünsten und entwickelte seinen eigenen Taekwondo-Stil. Er war unter anderem Trainer für FBI, Navy Seal, SWAT und Secret Service und gründete mehrere Taekwondo-Schulen in den USA und bereist derzeit die ganze Welt, um Kimoodo-Seminare in Kampfsportschulen abzuhalten. SGM Choi unterscheidet bei Kimoodo Ausbildungsgrade mit verschiedenen Symbolen wie Gürtel- und Reversfarben und nennt für die Weitergabe von Kimoodo-Inhalten, neben entsprechender Kimoodo-Ausbildung, auch zumindest den 1. Dan Taekwondo als Voraussetzung.

vgl. 4), 5), 6)

Nur der Vollständigkeit halber: SGM Joon Pyo Choi hat nichts mit dem namensähnlichen Gründer von Taekwondo, General Choi Hong-hi, zu tun.

## Kimoodo und Taekwondo

Kimoodo versteht sich als weiterführende Ergänzung und nicht als Alternative zu Taekwondo. Kimoodo ist exzellent geeignet, um auf Taekwondo-Techniken vorzubereiten und diese zu vertiefen. Im Gegensatz zu den schnellen, Schlag- und Kicktechniken im Taekwondo beeinflusst Kimoodo Körper und Gesundheit durch fließende, harmonische Bewegungen, die bewusst mit Atemtechnik (power breathing) und Dehnung (power stretching) ausgeführt werden. Nehmen wir als eines der vielen Beispiele die Kimoodo-Figur „Kobra“, die in der dynamischen Variante einem Ap Chagi in Zeitlupe ähnelt. Korrekt ausgeführt, wird dabei ein Fuß in die Nähe des anderen Knies gehoben, dann das Bein in gerader Linie nach vorn ausgestreckt und einen Moment lang gehalten. Genau umgekehrt wird der Fuß wieder abgestellt: zurück in die Nähe des Knies und dann kontrolliert auf den Boden. Anfänger im Taekwondo lassen sich gern durch das Tempo im Training dazu verführen, Ap Chagis möglichst schnell und kräftig auszuführen. Wenn statt Technik Tempo kommt, ist das Ergebnis mitunter das, was ich „Wackel-Ap-Chagi“ nenne. Der Fuß bewegt sich beim Kick dann eher in Schlangenlinien vom Boden bis in die Nähe des Ziels, anstatt in einer direkten Bewegung. Auch das Ende des Kicks gleicht dann eher einem unkontrollierten Zurückfallen statt einem kontrollierten Abstellen des Fusses. Körperspannung und Balance bleiben ebenfalls gern auf der Strecke und die Atmung stimmt in solchen Fällen meist auch nicht mit der Bewegung überein. Bei einem Anfänger ist das verständlich. Er beginnt ja erst und übt. Aber etwa ab dem grünen Gürtel finde ich persönlich es doch sehr hilfreich, wenn der (angehende)Taekwondo-Sportler seine Bewegungen zu kontrollieren lernt und sein Verständnis für Taekwondo auf eine höhere Stufe weiterentwickelt. Kimoodo hilft dabei.

Im Kimoodo werden Bewegungen zwar fließend, aber eher langsam und sehr kontrolliert durchgeführt. Um beim Beispiel „Kobra“ zu bleiben: der Fuß wird zwar wie im Ap-Chagi gehoben und bewegt, aber weil das langsam erfolgt, hat man Zeit, sich darauf zu konzentrieren, das Bein gerade auszustrecken, bewusst zu atmen, bewusst die Haltung von Händen, Füßen und des ganzen Körpers zu korrigieren. Diese Übung erfordert gerade in dieser ruhigen Ausführung Kraft und Dehnung und trainiert, gerade weil sie so bedächtig und konzentriert ausgeführt wird, neben der korrekten Haltung auch Balance und ein Bewusstsein für alle Muskeln und Körperpartien, die an der Bewegung beteiligt sind. Kimoodo wirkt auch wie ein Achtsamkeitstraining. Achtsamkeit für sich selbst, für seinen Körper, seine Bewegungen und in der Folge auch eine erhöhte Achtsamkeit für seine gesamte Umwelt.

Kimoodo ergänzt Taekwondo auf der mentalen Seite ideal. Großmeister – Sabomnim – Dr. Held hat einmal gesagt, dass Taekwondo eher nach außen und Kimoodo eher nach innen gerichtet wäre. Als ich etwa 1975 mit Taekwondo begann, war es noch üblich, jede Taekwondo-Stunde mit einer kurzen Meditation und inneren Sammlung zu beginnen, um sozusagen „gereinigt“ und konzentriert zu trainieren. In fernöstlichen Ländern wird das in der Regel auch heute bei Taekwondo, Karatedo und ähnlichen Kampfsportarten weiterhin so gehalten. Bei europäisch, sozusagen „westlich“ aufgewachsenen Schülern, vor allem bei jüngeren, stieß und stößt das oft auf Unverständnis und Erheiterung und wurde daher mehr und mehr weggelassen. In seinen Kimoodo-Workshops führt Sabomnim Dr. Held anschließend an die Übungen wieder kurze Meditationen durch, die nicht nur an alte Traditionen wieder anschließen, sondern deshalb sinnvoll sind, weil sie die Wirkung der vorhergegangenen Übungen mental vertiefen und die Wirkung verstärken. Wenn dir das eigenartig erscheint, dann denke daran, welchen Boom derzeit Yoga erlebt und vor allem, dass wissenschaftliche Untersuchungen mit Hilfe von Gehirncans nachgewiesen haben, dass durch gezielte Konzentration auf bestimmte Zustände oder Gedanken oder Bewegungen auch bestimmte Gehirnareale stärker aktiviert werden und dort verstärkt neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen und sogar eine Verdichtung von Gehirnzellen selbst, sowohl in der grauen Hirnrinde, als auch in der weißen, innen liegenden Hirnsubstanz bewirken. Mehr dazu später (einige medizinische Studien findest du im Anhang).  
vgl. 7), 8)

Während sich Taekwondo – inzwischen neben Judo sogar olympische Disziplin – tatsächlich eher nach außen manifestiert und als hartes, teilweise als akrobatisches Training und als Kampfdisziplin wahrgenommen und praktiziert wird, so richtet sich Kimoodo sehr stark nach „innen“. Weiter hinten beschreibe ich ausführlich, wie Kimoodo, ähnlich dem Tai Chi und Qi Gong, mentale Veränderungen und damit auch Wellness und dadurch sogar körperlich feststellbare Heilungen bewirken kann. Heilwirkungen anzusprechen, weckt berechtigterweise Skepsis – jedoch gibt es (siehe Anhang) genug wissenschaftliche Nachweise von Heilwirkungen verschiedenster Art bei Tai Chi, das ja dem „koreanischen Tai Chi“, dem Kimoodo, sehr ähnlich und artverwandt ist. Auch die heilsame Wirkung von vertiefter Atmung, von Dehnung und von innerer Sammlung (Meditation, Konzentration, Ruhe) dürfte selbst bei den stärksten Kritikern wohl kein Thema mehr sein – vergleiche nur, wie viele (wirkliche) Wellness-Tempel, -Oasen und -Urlaube angeboten und nicht mehr als Spinnerei abgetan werden.

In meinen eigenen Kimoodo- & Slow-Taekwondo-Stunden im Young-Ung-System praktizieren wir gezielt einige Atem- und Meditationstechniken die auch alltagstauglich sind. Das heißt, Du kannst diese Techniken sogar in deinen Alltag einbauen, ohne dass sie deine Arbeitskollegen oder Sitznachbarn in der U-Bahn überhaupt bemerken würden. Diese Übungen bewirken tatsächlich eine innere Beruhigung, sozusagen eine kleine Erholungspause mitten im Stress und in körperlichen Belastungssituationen. Manche Teilnehmer berichten sogar nach kurzer Zeit über Besserungen von Schmerzen im Wirbelsäulenbereich und Verbesserungen ihrer Beweglichkeit. Ich möchte ein paar wenige Übungsstunden nicht gleich überbewerten, denn erstens rate ich bei Symptomen erst einmal einen Arzt zu konsultieren, zweitens beschreibt SGM Choi persönlich den Ablauf von Heilungen deutlich komplexer – nämlich beginnend mit gründlicher Untersuchung, dann einem individuellen Programm an Übungen und schließlich mit einem umfassenden Programm zur Stabilisierung und Absicherung von erreichten Verbesserungen. Dazu braucht es einen Kimoodo-Meister mit langjähriger Ausbildung und Erfahrung. Ich selbst bin nur Schüler trotz 1. Dan Taekwondo und 1. Dan Karatedo. Mein Ziel ist es keinesfalls, Kimoodo als Heilmittel oder als „Heil“ zu fördern, sondern Kimoodo vielmehr, entsprechend der Philosophie des Begründers Großmeister Choi, als einen Weg zu mehr Lebensfreude, Harmonie, Wohlfühlen, Gesundheit (im Sinne „Abwesenheit von Krankheit“ und Steigerung des Wohlbefindens) und Frieden und „gutem“ Leben anzubieten.

### **Wer kann Kimoodo praktizieren und was beinhaltet es?**

Kimoodo kann in jedem Alter praktiziert werden. Im Unterschied zu den meisten Kampfkünsten ist körperliche Fitness keine Voraussetzung. Jeder kann Kimoodo betreiben – vielleicht nicht immer gleich alle Übungen, so doch entsprechend adaptierte Übungen und vor allem uneingeschränkt jene, die sich mit Meditation, innerer Einstellung, Energielenkung, Dehnungstechniken und ähnlichem befassen. Gerade solche Übungen sind auch für ältere Menschen, auch für Menschen mit Handicap sehr gut geeignet, eine Reihe von Techniken können sogar im Sitzen praktiziert werden. In den USA und in Deutschland gibt es bereits Kimoodo-Unterricht für Kinder. Aus meinen eigenen Kimoodo-Stunden kann ich berichten, dass Kimoodo eher Erwachsene anspricht die mehr Wert auf genaue Taekwondo-Techniken, auf Gesundheit und Wohlfühlen legen, als auf aufsehenerregende Akrobatik, sportliche Spitzenleistungen und Nahkampf. Kimoodo enthält ja auch das Wort „Do“, das wie in den Bushido-Disziplinen den Weg, das Innere, symbolisiert und mit einer bestimmten Einstellung verbunden ist, gerichtet auf Harmonie, mentale Weiterentwicklung, Frieden und weitere, höhere Werte. Ich möchte es noch einmal ganz klar sagen: Kimoodo ist eine ausführliche und sinnvolle Ergänzung zu Taekwondo und keine Alternative. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Die Wege von uns allen werden sich immer durch Lebenserfahrung, körperliche Möglichkeiten und noch viel mehr unterscheiden.

## Energien, Grundprinzipien, „Säulen“ in Kimoodo

Kimoodo unterscheidet verschiedene Arten von Energien, Kräften, Kanälen, Quellen, Gegensätzlichkeiten und Prozessen:

### Drei göttliche Energien

1. Chun Ki            Energie des Himmels (oder Kosmos): Luft, Sauerstoff
2. Jee Ki             Energie der Erde: Nahrung und Wasser
3. In Ki              menschliche Energie: Blut und menschlicher Geist

Die Bezeichnung „göttliche“ Energie bedeutet nicht, dass Kimoodo mit irgendeiner Religion verbunden wäre. Die „himmlische“ Energie Chun Ki ist vielleicht leichter im Sinne von „kosmische Energie“ zu verstehen.

Bei den – standardmäßig – durchgeführten Atemübungen zu Beginn und Ende der Bewegungsübungen stell dir vor, beim Einatmen aus diesen drei Quellen Energie aufzunehmen. Ähnlich den Atemübungen im Yoga kann man annehmen, dass allein schon aus der dabei angewandten, vertieften Atmung die Lunge trainiert und mehr Sauerstoff aufgenommen wird. Wenn man jedoch weiß, dass vertiefte, konzentrierte Visualisierung (in Europa oft mit Meditation umschrieben) bereits körperliche Veränderungen bewirken kann (siehe weiter hinten), dann ist es hilfreich, wenn du dir beim Einatmen vorstellst, wie du diese Energien in dir aufnimmst und beim Ausatmen im Körper weiterleitest. Stell dir bei der Bewegung „Chun Ki“ vor, wie du beim tiefen Einatmen, während du die Hände hebst, mehr und mehr Energie aus dem Kosmos zu dir hinziehst, in dir aufnimmst und wie du beim langsamen Ausatmen, während deine Hände wieder sinken, diese Energie als Licht oder als vibrierende Energie mit dem Flattern deiner Finger in der Absenkbewegung durch deinen ganzen Körper leitest. Manche Teilnehmer stellen sich dabei auch einen Goldfitter-Regen vor, ähnlich wie bei dem Goldbuzzer in manchen TV-Sendungen. Analog kannst du dir bei „Jee Ki“ vorstellen, wie du über deine weit auseinandergespreizten Finger bei der Bewegung deiner Hände parallel zum Boden nach hinten vibrierende oder leuchtende Erdenergie „empfängst“ und beim Ausatmen in deinen ganzen Körper weiterleitest. Bei „In Ki“ kannst du dir etwa vorstellen, wie du dich beim Einatmen einer großen, fröhlichen Menschenmenge, die dir gegenübersteht, öffnest und ihre freudige, positive Energie in dir aufnimmst und beim Ausatmen in deinen Körper hineinführst. Bei der abschließenden Bewegung „Integrieren“ führst du diese positiven Energien mit der Bewegung deiner Hände hinunter in deinen „Chi“-Punkt. Das ist jener Punkt etwa 3 Zentimeter unterhalb deines Nabels, von dem die fernöstliche Philosophie lehrt, dass dies ein wichtiges Zentrum der Energie wäre. Dieses Zentrum ist auch im Yoga bekannt und gilt als verantwortlich für die Entstehung der Lebenskraft „Chi“ (vgl. 9). Es dürfte kein Zufall sein, dass genau auf dieser Stelle auch der Knoten unseres Gürtels („Ty“) sitzt und Stütze geben soll. Nebenbei bemerkt – das ist auch einer der Gründe, warum der Gürtel stets korrekt, fest und nicht zu locker gebunden sein sollte. Nicht nur aus Höflichkeit dem Meister und allen anderen Trainingsteilnehmern gegenüber. (Kurzer Exkurs zu unserer Kleidung im Taekwondo: Jacke = Sang-I, Hose = Hang-I und Gürtel = Ty, der ganze Anzug = Dobok)

## Drei große Kräfte im Kimoodo

1. Kraft des Atems („Power-Breathing“)
2. Kraft der Dehnung („Power-Stretching“)
3. Kraft der Gedanken und Einstellung („Power-Mind“)

Ergänzend zu den eben genannten drei Energiequellen führt SGM Choi die Wirkung des Kimoodo auf diese „drei großen Kräfte“ zurück. Es braucht keine geheimnisvollen, esoterischen Theorien, um die Wirkung dieser Kräfte zu erklären. Es gibt bereits genügend wissenschaftliche Studien, die Atmung, Dehnung und das was SGM Choi „Power-Mind“ nennt, ausführlich untersucht und die Wirkungen auf den Körper publiziert haben (siehe Anhang, Untersuchungen über Tai Chi, weiters diverse sportwissenschaftliche Untersuchungen von Atmung, Dehnung und Visualisierung).

## **Weitere gedankliche Grundlagen zu Kimoodo**

Nur der Vollständigkeit halber sind hier weitere Grundlagen der Kimoodo-Philosophie angeführt:

Vier Tore zu Lebenskanälen

1. Energie-Kanal
2. Blut-Kanal
3. Wasser-Kanal
4. Kanal der Gedanken und Einstellung

Fünf große Quellen des Lebens

1. Hwal Gong      Lebensquelle Luft
2. Hwal Soo      Lebensquelle Wasser
3. Hwal Sik      Lebensquelle Nahrung
4. Hwal Dong      Lebensquelle Übungen/Training
5. Hwal Shim      Lebensquelle Gedanken/Einstellungen

Sechs Lebensenergien

1. Liebe
2. Freude
3. Fairness - Gerechtigkeit
4. Barmherzigkeit
5. Vertrauen
6. Weisheit

Sechs giftige Energien

- Hass
- Zorn
- Gier
- Neid
- Angst
- Ignoranz

Sechs große Konvergenzen (etwa „Annäherungen, Zusammenspiel, Gegenspieler“)

1. Hass      zu      Liebe
2. Angst      zu      Freude
3. Gier      zu      Fairness
4. Neid      zu      Barmherzigkeit
5. Angst      zu      Vertrauen
6. Ignoranz      zu      Weisheit

## Fünf Prozesse der Verjüngung

- |                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. Oxygenisierung    | Anreicherung mit Sauerstoff                            |
| 2. Detoxifizierung   | Entgiftung                                             |
| 3. Dekonditionierung | Auflösen von reflexartig ausgelösten Verhaltensmustern |
| 4. Rekonditionierung | Entwickeln neuer, automatisierter Verhaltensmuster     |
| 5. Rejuvenisierung   | Verjüngung, Erneuerung                                 |

Vgl. 1), 2)

Interessanterweise gibt es zu den Prozessen der De- und Rekonditionierung, teilweise auch zur Rejuvenisierung, nicht nur aktuelle Untersuchungen aus der Medizin, sondern auch aus Gehirnforschung und Quantenphysik.

vgl. 8), 10)

## Techniken

Atem-, Energieübungen und Meditation, aber auch Basisformen des Kimoodo können sogar im Sitzen oder stehend in einer „statischen“ Variante ausgeübt werden. In einer weiteren Stufe wird Kimoodo als „stretching“ Variante praktiziert, um schließlich – ähnlich einer Hyong – im Diagramm perfektioniert zu werden. Es gibt weitere Varianten und Techniken, zum Beispiel auch mit dem Langstock. Die Basisformen bauen auf drei Atemübungen und neun sogenannten Tierfiguren auf. Ausschlaggebend für die positive Wirkung und allen Varianten gemeinsam sind Atemtechnik, Dehnung und innere Sammlung, die nicht nur mit den Tierfiguren des Kimoodo, sondern grundsätzlich auch mit Poomsae und Hyong geübt werden können. In einem derartigen „Slow Taekwondo“ werden Poomsae und Hyong bewusst langsam, wie in Zeitlupe, mit besonderer Dehn- und Spannkraft, spezieller innerer Sammlung, tiefer Aufmerksamkeit auf Atmung und auf körperliche Effekte praktiziert. Das Kimoodo-Training beginnt und endet zur inneren Sammlung und Stärkung der Achtsamkeit mit kurzen Meditationen. Zahlreiche Wirkungen der Meditation sind durch Studien nachgewiesen, mehr dazu weiter hinten im Text. vgl. 1), 2), 11)

## Durchführung, insbesondere Atmung, Dehnung und Einstellung

Willst du den gewünschten, positiven Effekt von Kimoodo erreichen, dann kommst du am korrekten Einsatz der drei großen Kräfte Atmung, Dehnung und innere Sammlung nicht vorbei. Was also solltest du beachten, um die gewünschte Wirkung zu verspüren?

### Atmung

Wie auch im Yoga und Tai Chi sollte die Atmung in der Regel durch die Nase erfolgen, sanft, fließend, nicht gepresst oder gezwungen. Das ist anfangs bei der Ausführung der Tierfiguren vielleicht nicht immer einfach und erfordert Übung. Bei manchen Stellungen scheint man mit dem Einatmen am Limit zu sein, bevor man noch in der Stellung oder Bewegung die Wende zum Ausatmen erreicht hat. Es hilft, wenn man zu Beginn der jeweiligen Bewegung zwar zurückhaltend und möglichst gleichmäßig, dafür

aber bis zum Ende der Bewegung einatmet. Grundsätzlich gilt, dass man bei ausweitenden Bewegungen, wie dem Strecken der Arme, einatmet und beim Zurücknehmen ausatmet, ganz so, wie beim morgendlichen Räkeln, Dehnen und Strecken. Diese tiefe, ruhige Atmung hat mehrere, positive Effekte: höhere Sauerstoffversorgung, Krankheitsprävention, positive mentale Wirkung, Lösen von Stress und mehr. Dazu noch später. Atmung und Bewegung gehören aufeinander abgestimmt. Bin ich mit dem Einatmen bereits fertig und an meiner Atem-Kapazitätsgrenze, aber noch nicht fertig mit der Bewegung, dann muss ich beim nächsten Mal bewusst langsamer einatmen oder die Bewegung rascher durchführen. Ein besonders langsames Bewegungs-Tempo bringt nichts, wenn mir dabei die Luft ausgeht und der Kopf rot anläuft. Allein schon dieses bewusste Atmen ist ein sehr gutes Achtsamkeitstraining.

### Dehnung

Bei allen Bewegungen und Stellungen achte genau darauf, welche Muskeln und Sehnen du in die jeweilige Bewegung einbeziehst, wie du Muskeln und Sehnen bewusst dehnt, beanspruchst und entspannt. Sei dir deiner Bewegungen, Stellungen und Anspannungen bewusst. Führe das Dehnen ähnlich durch, wie du dich morgens nach dem Aufstehen beim Räkeln dehnen würdest. Also mit großen, wohltuenden Bewegungen und mit angenehmer, wechselnder Anspannung. Richte deine Aufmerksamkeit einerseits auf diese Dehnungen, andererseits konzentriere dich ganz bewusst auf das Ein- und Ausatmen. Jede Bewegung, jede Stellung sollte vollkommen konzentriert durchgeführt werden. Ein grundlegender, gesundheitlicher Effekt von Kimoodo lässt sich mit jenem von Tai Chi, Yoga, Qi Gong und Meditation vergleichen: fließende, harmonische Bewegungen mit ruhigen Dehnungen, begleitet von harmonischer Atmung, lassen Körper und Geist in einen entspannten, beruhigten Modus hineingleiten, in dem sich die durch Gehirnschans gemessenen Gehirnwellen von einem inkohärenten (etwa: „diffusen“) Alltagszustand in einen entspannten, beruhigten und kohärenten (etwa: „gleichgeschalteten“) Modus verändern, in dem der Körper seine Selbstheilungskräfte psychischer und physischer Art aktivieren kann. Vgl. 12)

Kimoodo gehört trotz seiner „sanften Anmutung“ zu den Kampfkünsten. Tatsächlich werden die Bewegungen im Kimoodo nicht kraftlos ausgeführt, sondern immer wieder Dehnung und Spannung in den Muskeln aufgebaut, danach wieder entspannt. Wohl jeder hat schon mal eine Katze gesehen, die sich nach einem Schläfchen mit einem Buckel, die Vorderbeine weit nach vorn gestreckt und mit einem herzhaften Gähnen streckt. Genau das ist die Art und Stärke von Spannung, die für deine Kimoodo-Übungen empfehlenswert ist.

### Einstellung, innere Sammlung

Die Begriffe „Einstellung, innere Sammlung“ sind in unserem westlichen Sprachgebrauch zu schwammig, um als Anweisung dienen zu können. Was ist damit gemeint? Im Grunde nichts Anderes als auch im traditionellen Taekwondo bei allen Übungen, vor allem beim Laufen von Hyongs: der Sportler sollte mit seiner vollen Konzentration nur bei seinen Bewegungen sein und nicht seine Gedanken durch Umfeld, durch innere Ablenkungen wie eventuelle Probleme, Scherze oder Gedankenspiele, oder durch äußere Reize wie Lärm, Musik, Gespräche, anwesende Personen usw. ablenken lassen. Das wäre der Anfang einer „inneren Sammlung“. Das spricht jetzt nicht gegen Spaß und Späße im Training, sondern bedeutet, dass nach Scherzen und kurzer Ablenkung wieder Konzentration gefragt ist. Weiters bedeutet dies, dass wir uns bewusst machen, welche Körperteile wir gerade wie bewegen, wie wir Hände, Arme, Beine



halten und was wir damit erreichen wollen. Dir sind sicher auch schon im Training Teilnehmer aufgefallen, die Bewegungen – vor allem in einer Hyong – kraftlos, einfach irgendwie, dafür umso schneller und offenbar ohne weitere, gedankliche Beteiligung nachahmen. Darauf angesprochen, können sie tatsächlich weder beschreiben, wie diese Bewegungen korrekt auszuführen wären, noch wozu sie dienen sollten. Anfänger, die mit den Bewegungen noch nicht vertraut sein können, sind hier natürlich ausgenommen. So werden z.B. Angriffs- und Abwehrbewegungen manchmal nur angedeutet, teilweise mit völlig falschen Bewegungen und ohne Kraft oder Spannung. Deutlich zu erkennen ist, dass diese Teilnehmer gedanklich mit anderen Dingen beschäftigt sind. Unnötig zu sagen, dass Kimoodo-Übungen in diesem Zustand wirkungs- und sinnlos sind. Das Training – im Kimoodo genauso wie im Taekwondo – zeigt dann Wirkung, wenn uns bewusst ist und wir genau spüren, wie wir z.B. den Arm bewegen, die Hand halten, wie sich die Faust – mit Kraft geballt – genau anfühlt, wie ist in genau diesem Augenblick unsere Fußstellung, unsere Körperspannung, der Krafteinsatz, unsere Atmung, welche Muskeln spanne ich gerade an, welche Sehnen dehne und beanspruche ich in dieser Bewegung usw. Die Konzentration und bewusste Wahrnehmung dieser Feinheiten sind ein wesentlicher Teil der „inneren Sammlung“. Diese innere Einstellung und Sammlung wird unter anderem auch durch den asiatischen Begriff „Do“ ausgedrückt. Do (Taekwon-Do, Karate-Do, Kimoo-Do usw.) bedeutet so viel wie „Weg“ vgl. 13) oder „Lebensweg“, wobei diese kurze Übersetzung nicht den gesamten Sinn von „Do“ umfassen kann vgl. 14) und 15) und kann auch interpretiert werden als meine Einstellung, mit der ich mein Leben lebe und meine Aufgaben, meine Tätigkeiten, ausführe. Der Begriff „Achtsamkeit“ wird in diesem Zusammenhang oft verwendet. Gemeint ist damit weitgehend wieder dasselbe, nämlich das bewusste Wahrnehmen dessen, was ich tue und wie ich es tue. Erst durch die Übung und Verinnerlichung, kann ich dann später das Bewusste Schritt für Schritt zurücknehmen und erreiche einen neuen Grad des Könnens, indem ich bereits unbewusst tue, was ich vorher mit vollem Bewusstsein geübt, trainiert habe. Am Anfang steht jedoch immer die Achtsamkeit, das bewusste Wahrnehmen, die richtige Einstellung.

### **Was Kimoodo „an der Oberfläche“ bewirkt**

Wie oft habe ich schon von Taekwondo-Schülern gehört, dass Kimoodo „zum Gähnen“ wäre. Zugegeben – für Kinder und Jugendliche, die einen starken Bewegungsdrang verspüren und das Bedürfnis, sich in Zweikämpfen mit anderen zu messen, dürfte das schon zutreffen. Teilnehmer an meinen Kimoodo-/Slow-Taekwondo-Stunden kommen aber sehr wohl ins Schwitzen und haben mir von positiven Wirkungen auf ihre Taekwondo-Technik und auf ihr Wohlbefinden erzählt.

Kimoodo hat noch weitaus mehr zu bieten, als die neun Tierfiguren und 3 Energieatmungen vor- und nachher. Aber selbst, wenn man nur die neun Tierfiguren in der Stretchingvariante oder im Diagramm mit mehreren Wiederholungen oder Hyongs / Poomsae „á la Kimoodo“ übt, kommt zumindest der durchschnittlich sportliche Erwachsene in den Bereich, den die Sportwissenschaftler Grundlagenausdauertraining 1 (GA1) nennen.

### Kimoodo als Grundlagenausdauertraining 1

Grundlagenausdauertraining 1 (GA1) ist das Basistraining für alle Sportarten und der Mindestpulsbereich zur Leistungssteigerung. Dieses Training erfolgt im aeroben Bereich, das heißt du trainierst mit ausreichend vorhandenem Sauerstoff für den Stoffwechsel. Die Wirkung: Training für das Herz-Kreislaufsystem, für den *Transport* des Sauerstoffs, also möglichst viel Sauerstoff dorthin zu bringen, wo er gebraucht wird – in den Muskeln. Die Kapillarisation wird verbessert. Ein intensiveres

Training als GA1 bewirkt, dass möglichst viel Sauerstoff in den Muskeln verarbeitet wird. GA1 trainiert sozusagen das Transportsystem für den Sauerstoff. Erst wenn der Sauerstoff dort angekommen ist, wo er gebraucht wird, macht es Sinn den optimalen *Verbrauch* des Sauerstoffs zu trainieren – mit intensiveren und schnelleren Trainings. Mit einem Vergleich: wenn ich ein Auto mit 500PS habe, aber die Benzinleitungen zu dünn sind, dann nützen mir die 500PS gar nichts. GA1 baut mir sozusagen die optimalen Benzinleitungen für meinen Hochleistungsmotor. Oder im Sinne von Taekwondo: Kimoodo (sofern als GA1 trainiert) bereitet vor allem Erwachsene ab etwa 30 Jahren sehr gut auf intensivere Belastungen im Taekwondo vor.

Wenn Kimoodo in der Stretching-Variante (oder höher) über etwa 45 Minuten mit Körperspannung und Dehnung trainiert wird, dann bewegt sich der Puls in etwa im niedrigen GA1-Bereich. Häufigkeit: ein bis vier Mal pro Woche. Um den GA1-Puls in etwa abzuschätzen gilt die Faustformel:

$$\text{Maximale Herzfrequenz (HFmax)} = 220 \text{ (Männer) bzw. } 226 \text{ (Frauen) minus Alter, davon 60-75\%}$$

Das ist nur eine Faustformel und kann deshalb auch ein bisschen daneben liegen. Genaue Angaben bringt nur ein Test unter sportmedizinischer Anleitung und Kontrolle. Aber insbesondere für Anfänger genügt diese Formel als Richtlinie sicherlich. Um dir das Rechnen zu ersparen, ein paar Beispiele:

Alter	Maximale Herzfrequenz	Pulsbereich für GA1
20 Jahre, männlich	220 minus 20 = 200	60-75% = 120 – 150 Puls
30 Jahre, männlich	220 minus 30 = 190	60-75% = 114 – 142 Puls
50 Jahre, männlich	220 minus 50 = 170	60-75% = 102 – 127 Puls
70 Jahre, männlich	220 minus 70 = 150	60-75% = 90 – 112 Puls

Alter	Maximale Herzfrequenz	Pulsbereich für GA1
20 Jahre, weiblich	226 minus 20 = 206	60-75% = 123 – 154 Puls
30 Jahre, weiblich	226 minus 30 = 196	60-75% = 117 – 147 Puls
50 Jahre, weiblich	226 minus 50 = 176	60-75% = 105 – 132 Puls
70 Jahre, weiblich	226 minus 70 = 156	60-75% = 93 – 117 Puls

Vgl. 16)

### Was Kimoodo noch bewirkt

Wenn wir Kimoodo als eine Art sanften Sport betrachten, dann können wir mit den folgenden Wirkungen rechnen.

Verbesserung der Beweglichkeit: zwei Formen des im „Westen“ bekannten Stretching (Dehnen) sind inzwischen sportwissenschaftlich als besonders effektiv nachgewiesen worden. Die eine Form ist das sanfte, statische Stretchen. Die Bewegungen werden sanft und relativ langsam durchgeführt, ohne Wippen und frei von Gewalt. Die gedehnte Stellung wird einige Sekunden gehalten. Faszien, die Muskelfasern umhüllen, können sich wieder gegeneinander verschieben und bewegen, die gesamte Beweglichkeit verbessert sich. Die zweite Form ist das „funktionelle Beweglichkeitstraining“, das darauf abzielt, Muskeln, die längere Zeit nicht oder wenig genutzt wurden und deren Beweglichkeit daher reduziert ist, ihre Funktionsfähigkeit wieder weitgehend erreichen zu lassen. Solche Übungen lassen den Muskel über den vollen Bewegungsumfang arbeiten, zum Beispiel Ausfallschritte und tiefe Kniebeugen. Solche Bewegungen kommen zum Beispiel in den Kimoodo-Figuren „Kranich“ oder „Skorpion“ vor.

Vgl. 17)

Eine weitere Variante – die meines Wissens zwar nicht explizit im Kimoodo praktiziert wird –, die ich aber im Slow-Taekwondo einfließen lasse, ist das aktive statische Dehnen. Dabei werden in der Dehnung die entsprechenden Muskeln angespannt und in einer nachfolgenden Entspannungsphase die Dehnung wieder ein wenig zurückgenommen sowie der Muskel bewusst entspannt. In der Regel ist die Wirkung sogar sofort bemerkbar, indem sich danach die Dehnung noch ein wenig erweitern lässt.  
Vgl. 18)

#### Verbesserung der Balance:

Balancegefühl lässt sich – genauso wie Kraft und Ausdauer – gezielt trainieren. Weitgehend bekannt ist das Training mit den „Wackelbrettern“. Das sind runde Scheiben auf einer Gummi- oder Holzhalbkugel auf denen man zum Gleichgewichtstraining und zur Rekonvaleszenz nach Krankheiten und Operationen durch Balanceübungen sehr gute Ergebnisse bezüglich Mobilität und Bewegungssicherheit erreicht. Ganz besonders in den „Senioritätsjahren“ ist Balancetraining eine wichtige Verletzungsprophylaxe, die Stürze und Unfälle verhüten hilft und im Alltag Sicherheit gibt. Im Taekwondo ist Balancegefühl unverzichtbar, insbesondere für Sprünge, Drehungen, hohe Kicks. Kimoodo-Übungen wie „Tiger“, „Skorpion“ fordern und trainieren die Balance intensiv. Vgl. 19)

Kraftzuwachs (nicht Muskelzuwachs), wird – nach aktuellen, wissenschaftlichen Untersuchungen – weniger durch „Eisen-Stemmen“ in drei Sätzen mit zwanzig Wiederholungen erreicht, sondern durch oftmalige Wiederholungen mit geringem Gewicht, wobei bei entsprechenden Übungen (wie im Kimoodo) Schwerkraft und Körpergewicht völlig ausreichen. Dieser Kraftzuwachs ist in der Regel auch mit Muskelzuwachs verbunden, allerdings weniger mit Massezuwachs wie beim Hantelstemmen, sondern mit festeren, belastungsfähigeren Muskelfasern und gleichzeitigem Gewinn an Schnelligkeit. Das ist genau jene Kraft-Schnelligkeit-Kombination, die im Kampfsport, aber auch im täglichen Leben wichtig ist. Kimoodo arbeitet – wie auch Taekwondo – mit dem körpereigenen Gewicht und Wiederholungen. Zwar ist Kraftzuwachs kein ausdrückliches Ziel von Kimoodo, aber ein angenehmer Nebeneffekt.

Verbesserung der Sauerstoffversorgung: im Kimoodo wird die Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung gelenkt. Die Atmung wird von der meist gebräuchlichen, sogenannten „Brustatmung“ zusätzlich um die bewusste „Bauchatmung“ erweitert. In der Regel erstaunen Taekwondo-Sportler – auch und besonders im Alter – bei ärztlichen Messungen des Atemvolumens mit deutlich über 100% liegenden Werten. Die Rechnung ist einfach: mehr Sauerstoff bedeutet bessere Sauerstoffversorgung von Muskeln und Organen, bessere Durchblutung und höhere Widerstandskraft gegen Krankheiten, leichtere, schnellere Rekonvaleszenz nach Krankheiten, Operationen und sei es auch nur bei einfachen, alltäglichen „Durchhängern“. Nebenbei hat tiefere Atmung auch einen psychischen Effekt: Angst und Sorgen funktionieren einfach nicht bei tiefer Atmung.

Gelenke, Sehnen: in kaum einer anderen Disziplin werden Gelenke und Sehnen zwar sanft und schonend, aber deutlich über das Alltagsmaß hinaus bewegt, gefordert und dadurch beweglich gehalten. „Was rastet, das rostet“ gilt besonders spürbar bei Gelenken und Sehnen. Physiotherapeuten wenden sehr ähnliche Techniken an wie Kimoodo. Allerdings lässt sich Kimoodo auch allein, zu Hause und deutlich kostengünstiger gut und unauffällig praktizieren – und vor allem präventiv statt reparativ.

Diese Aufzählung beinhaltet nur die auffälligsten und allgemeinen, körperlichen Wirkungen. In den letzten Jahren hat die Medizin das Zusammenspiel zwischen mentalen und körperlichen Wirkungen nachgewiesen. Somit kann obige Aufzählung nicht alle Wirkungen beinhalten. Weitere positive Effekte

von Kimoodo sind z.B. die Verbesserung körperlicher Koordination, Massage und damit positive Stimulierung innerer Organe usw.

### **Was Kimoodo / Slow Taekwondo „in der Tiefe“ bewirkt**

Die bisher beschriebenen Wirkungen „an der Oberfläche“ sind bei weitem nicht alles, was Kimoodo zu bieten hat. Richtig praktiziert – das heißt, wenn die drei großen Kräfte Atmung, Dehnung und innere Sammlung bewusst eingesetzt werden – bewirkt Kimoodo Veränderungen bei Drüsen, Körperzellen, im Gehirn, im Bewusstsein und im Unterbewusstsein.

Wirkungen des Kimoodo wurden – meines Wissens nach – noch nicht wissenschaftlich erforscht. Kimoodo wird als „koreanisches Tai Chi“ bezeichnet und weist tatsächlich sehr große Ähnlichkeiten mit Tai Chi und mit bestimmten Yogaformen auf. Zu Tai Chi und Yoga gibt es schon sehr viele Untersuchungen, die ein enorm breites und tiefes Wirkungsspektrum wissenschaftlich belegen. Ich gehe davon aus, dass gleiche oder ähnliche Übungen auch gleiche oder ähnliche Wirkungen erzeugen, egal, ob ich das nun Tai Chi oder Kimoodo nenne. Und Grundtatsachen wie die Wirkweise von Drüsen, Gehirnwellen, Gehirnzellen, Meditation, Grundlagenausdauertraining usw. gelten ebenfalls in allen Disziplinen, ob die Übungen durch welche sie beeinflusst werden aus Tai Chi, aus Yoga oder aus Kimoodo stammen.

Am Anfang habe ich die Systematik von SGM Choi widergegeben – mit Lebenskanälen, Quellen des Lebens, positiven und giftigen Lebensenergien, Konvergenzen und Prozessen der Verjüngung. Das mag alles ein bisschen mystisch klingen. Was steckt da dahinter? Deshalb verlassen wir jetzt den Erklärungsbereich des Sports und gehen ein bisschen tiefer hinein in Zellforschung, Hirnforschung, in die Geheimnisse der neuronalen Wissenschaft und streifen sogar ein bisschen Quantenphysik. Damit begeben wir uns in jenen Teil des Kimoodo, der mit „innerer Sammlung“ und Meditation, mit Konzentration, Atemtechniken, Visualisierung – sogar mit Gesundheitsprävention und Heilung zu tun hat, aber weder etwas mit esoterischen Phantasien noch Zaubereien zu tun hat.

### Kann „innere Sammlung“ Materie verändern?

Ob Konzentration und Gedanken unseren Körper und sogar noch mehr – unser „Schicksal“ beeinflussen könnten, wird in der Esoterik intensiv und in den seltensten Fällen wissenschaftlich nachvollziehbar kommuniziert. Ob „Positives Denken“ zielführend und sinnvoll ist, hat zu heißen Diskussionen geführt, denen ich mich nicht anschließen will. Hingegen möchte ich hier seriöse, wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse zusammenstellen, die aufzeigen, welche Wirk-Zusammenhänge zwischen körperlich-geistigen Übungen, wie sie auch im Kimoodo Anwendung finden, und physischen und psychischen Auswirkungen bestehen. Ich behaupte nicht, dass Kimoodo bestimmte Wirkungen erzielen würde. Darüber gibt es zwar Vermutungen und Ansichten, aber meines Wissens nach noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Ich führe lediglich wissenschaftliche Erkenntnisse an, die nachweisen, dass bestimmte Atem-, Bewegungs-, Dehn-, Entspannungs- und Meditationstechniken konkrete, körperliche Veränderungen erzeugen, die sich sehr wohl auch auf die Psyche auswirken. Und diese Techniken werden auch im Kimoodo angewandt – sie werden also dieselbe Wirkung zeigen, ob man sie nun Tai Chi, Yoga oder Kimoodo nennt.

Zurück zur Frage, ob Gedanken körperliche Veränderungen hervorrufen können. Schließlich bezeichnet sich Kimoodo auch als Heilkunst und scheint durch seine Übungen, immer gestützt durch „innere Einstellung“ – also durch Gedanken, körperliche Wirkungen zu erzielen. Machen wir einen Test:

Stell dir vor, du gehst zum Kühlschrank, greifst in das Gemüsefach und nimmst dir eine gelbe, frische, saftige Zitrone heraus. Du spürst, wie sie kühl und erfrischend in deiner Hand liegt. Du nimmst ein Messer und schneidest die Zitrone in zwei Hälften. Du siehst, wie der Zitronensaft herausrinnt. Sofort riechst du intensiv den zitronigen Duft. Du schmeckst bereits die Zitrone im Mund, stell dir vor, du beißt jetzt in die Zitrone hinein.

Was passiert gerade? Spürst du eine Veränderung in deinem Mund? Wie kann das sein? Du hast doch nicht wirklich in eine Zitrone hineingebissen? Nur mit der Kraft deiner Vorstellung, deiner Gedanken, hast du eine körperliche Reaktion hervorgerufen. Sofort reagieren deine Speicheldrüsen und sondern mehr Speichel ab. Speichel ist ein Mix aus chemischen Substanzen, die in unserem Körper erzeugt werden und die wiederum weitere chemische und andere Wirkungen zum Beispiel auf aufgenommene Nahrungsmittel, auf Bakterien in unserer Mundhöhle, auf unser eigenes Immunsystem haben. Durch bloße Gedankenkraft, ohne willentliche Anstrengung, erzeugen wir also in unserem Körper einen Cocktail aus chemisch wirksamen Substanzen, stoßen diese Substanzen über Drüsen aus und bewirken damit im Körper messbare Veränderungen. Wir müssen uns nicht einmal anstrengen, um Reaktionen hervorzurufen. Es passiert völlig automatisch und größtenteils sogar unbewusst.

Speicheldrüsen sind nicht die einzigen Drüsen, die auf Gedanken oder Gefühle reagieren. Tränendrüsen reagieren automatisch bei Freude und Leid. Schweißdrüsen reagieren automatisch bei Angst und Nervosität, Sexualdrüsen reagieren automatisch, Drüsen im Verdauungstrakt reagieren im Verlauf der Verdauung völlig ohne unser bewusstes Zutun, die Bauchspeicheldrüse ist eines der bekannten Beispiele, eine weitere, enorm wichtige Drüse ist die Schilddrüse, die in den Hormonhaushalt und in die Funktionsweise vieler Organe eingreift. Vgl. 20)

Im gesamten Körper sind Drüsen verteilt, die andauernd reagieren und unser Leben beeinflussen und regeln. Auch im Gehirn gibt es lebensnotwendige Drüsen. Auch diese reagieren unmittelbar und prompt auf Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle, körperliche Zustände und – auf Stress. Selbst wenn uns der Stress nicht bewusst ist – reagieren sie unmittelbar mit einem offenbar genetisch programmierten Automatismus und schalten alles in uns in einen „Stressmodus“ (Flucht oder Kampf). Ein Beispiel: überquere ich zu Fuß eine Straße und ein Auto bremst knapp vor mir mit quietschenden Reifen, dann erschrecke ich. Augenblicklich schüttet der Körper Adrenalin aus, alles schaltet in den „Stressmodus“: alles was jetzt nicht lebensnotwendig ist, wird auf ein Minimum zurückgefahren, Blut wird aus den Verdauungsorganen in die jetzt dringender für Flucht oder Kampf benötigten Körperteile gepumpt, das Herz arbeitet rascher, die Atmung wird flacher und schneller, das logische, vergleichsweise langsame Denken wird ausgeschaltet, alles reagiert jetzt rasch und automatisch, der Muskeltonus ändert sich. Alles passiert reflexartig. Sogar eventuelle Schmerzen, die mich vorher beim Gehen beeinträchtigt haben, spüre ich im Augenblick nicht mehr, alles in mir konzentriert sich auf die soeben wahrgenommene, vermeintliche Gefahr und ermöglicht rasche, lebensrettende Reaktionen: einen Sprung zur Seite, eine Abwehr, Flucht.

In diesem Modus ist alles im Körper auf Lebenserhaltung geschaltet. Für Ruhe und damit für Aktivierung von Selbstheilungskräften ist in diesem Moment kein Platz. Erst wenn wieder Ruhe einkehrt, kann der Körper sich wieder den Themen Gesundheit und langfristige Lebenserhaltung zuwenden. Und genauso automatisch, wie im Stress bestimmte Funktionen aktiviert werden, genauso automatisch aktiviert der Körper im Ruhe- und Erholungszustand die entsprechenden – jetzt allerdings heilenden – Kräfte: die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird zurückgefahren, Muskeln entspannen sich, die Atmung beruhigt sich, die Sauerstoffversorgung ändert sich, die Verdauung kann wieder ihre Arbeit aufnehmen,

das Immunsystem funktioniert wieder. Diese Beruhigung setzt sich fort in die Drüsen, ins Gehirn, bis in die einzelnen Zellen. Alles im Körper kann sich jetzt wieder der Erneuerung oder dem Ersatz von Zellen, dem Heilen von Wunden und Entzündungen widmen.

Glücklicherweise müssen wir aber auf diesen Automatismus nicht warten – sondern wir können unseren Körper ganz bewusst in diesen Zustand bringen und bewusst auf Beruhigung und Entspannung einstimmen. Nur wenn der Körper nicht im Stress, in diesem genetisch programmierten Flucht-Kampf-Modus ist, nur dann können die Zellen, die Drüsen, die Organe, das gesamte Immunsystem das tun, was sie normalerweise im Ruhemodus tun: erneuern, kräftigen, heilen.

Diese Beruhigung und Entspannung erreichen wir automatisch, wenn wir konzentriert auf Atmung und Bewegung, in langsamen, fließenden Bewegungen Kimoodo-Übungen und genauso Slow Taekwondo, also Hyong oder Poomsae auf Kimoodo-Art praktizieren. Der Körper, die Drüsen, die Zellen – alles bekommt in diesen Momenten die Chance, in Richtung Gesundheit, Heilung, langfristige Lebenserhaltung zu wirken.

### Die Wirkung der Meridiane

Kimoodo, Karatedo und andere Kampfkünste kennen spezifische Punkte und Bahnen auf dem Körper, über die sie bestimmte Wirkungen auslösen. Für Kimoodo sind vor allem jene Punkte interessant, über die Heil- oder Linderungswirkungen erzielt werden können. Von der Schulmedizin sind diese Punkte und Bahnen teilweise nicht anerkannt oder zumindest angezweifelt und gelten als nicht nachweisbar. Die Rede ist hier von Atemipunkten, Akupunktur-, Akupressurpunkten und Meridianen. Eigenartigerweise zeigen sie aber teils erstaunliche Wirkungen. Druck oder Treffer auf Atemipunkte erzeugen enorme Schmerzen und können schlagartig mindestens zur Kampfunfähigkeit führen. Entsprechend gibt es Punkte, wo Druck oder Akupunkturnadeln heilsame oder lindernde Wirkungen entfalten (sollen). TCM (traditionelle chinesische Medizin) arbeitet mit Meridianen, das sind (angebliche?) Energiebahnen, auf denen Akupunktur- und Akupressurpunkte liegen.

Die Existenz von Atemipunkten ist – durch Ausprobieren – sehr einfach nachzuweisen. Die Existenz von Meridianen und Akupunktur-, Akupressurpunkten weniger. Hierzu gibt es sehr widersprüchliche Untersuchungen. Ich will nicht mitdiskutieren ob es diese Punkte gibt oder nicht, ich habe zwar (gute) persönliche Erfahrungen dazu, aber keine wissenschaftlichen Beweise. Bei diesem Thema bewegen wir uns auch nicht im alltäglichen Übungsbereich des Kimoodo, sondern reden über Spezialwissen von Großmeistern.

Ob es wirkt? Am besten du näherst dich diesem Bereich wissenschaftlich-empirisch. Auf gut Deutsch: probier es aus. Eine Möglichkeit dazu sind einfache Klopfübungen, nach denen sich viele Teilnehmer etwas frischer und „aktiviert“ fühlen. Solche Übungen gibt es auch im Qi Gong, zum Beispiel entlang der Innen- und Außenseite von Armen und Beinen entlangklopfen.

Vgl. 21) Energieaktivierung durch Meridianbehandlung,

vgl. 22) Meridiane in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

vgl. 23) Scheinakupunktur - Meridian wissenschaftlich bezweifelt

## Die Wirkung von Kimoodo auf Drüsen

„Als **Drüse** ... wird ... ein Organ bezeichnet, das eine (chemische) Substanz produziert und ... ausschüttet, die anderswo im oder am Körper Verwendung findet.“ Quelle: 24)

Neben den sicherlich bekannten Tränen- und Schweißdrüsen besitzt unser Körper eine Vielzahl weiterer, für unsere Gesundheit sehr wichtige, innere Drüsen. Sie produzieren chemische, hochwirksame Cocktails wie Hormone, Proteine und geben diese auf verschiedenen Wegen nach innen, in unseren Körper hinein, ab und hängen mit anderen, lebenswichtigen Funktionen eng zusammen – Thymusdrüse (Wirkung auf Immunsystem, Krankheitsabwehr, bildet sich beim Erwachsenen zurück), die Nebennieren (steuern die Hormone Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin), Leber, Niere, Pankreas, Schilddrüsen, Sexualdrüsen, Hirndrüsen wie Hypophyse und Zirbeldrüse. Und das sind noch lange nicht alle Drüsen. Offenbar hängt unser Leben sehr, sehr eng mit der gesunden Funktion von Drüsen zusammen. Und offenbar hängt die Qualität unseres Lebens (gesund oder krank?) damit zusammen, ob wir die Arbeit und Wirkung von Drüsen und damit unsere Selbstheilungskräfte, oder besser unsere „Gesunderhaltungskräfte“ unterstützen und bewusst steuern. Wie können wir das? Kimoodo ist ein möglicher Weg dazu. Wie funktioniert das nun?

Wie gesagt: als Gefahr oder als Belastung wahrgenommene Situationen lösen Stressreaktionen aus. Vgl. 25) Stress bewirkt, dass eine Menge Drüsen automatisch chemische Substanzen produzieren und ausschütten. Diese Substanzen stoppen und reduzieren die Selbstheilungskräfte auf ein Minimum: Blutdruck und Blutzucker steigen, das Immunsystem wird heruntergefahren. Alles konzentriert sich auf das kurzfristige Überleben (Flucht/Kampf). Konzentriert sich unser Körper aber auf das Überleben, hat er keine Ressourcen für die Wiederherstellung, für die Regeneration, für das Heilen. Kurzfristig ist das kein Problem. Wird der Stress jedoch zum Dauerstress, z.B. durch anhaltende Sorgen, Ängste, Bedrohungen und Belastungen, wie etwa durch Lärm, falsche Ernährung, Bewegungsmangel usw., wird das Immunsystem schwächer und schwächer. Ein geschwächtes Immunsystem kann Bakterien, Viren, Krankheiten und krankhafte Zellen nicht genügend abwehren, wir erkranken. Belastungen und Stress über längere Zeit öffnen sogar die Türen für chronische Krankheiten.

Was aber empfindet unser Körper und Gehirn automatisch als „Stress“? Im Grunde alles, das dazu geeignet sein könnte, uns zu verletzen und Lebensfunktionen zu beeinträchtigen. Und unser Gehirn unterscheidet dabei nicht zwischen wirklichen Gefahren oder solchen Gefahren, die nur in unserem Denken existieren, wie z.B. einfache Sorgen oder bis hin zu Traumata aufgrund in der Vergangenheit erlebter Bedrohungen. Für das Gehirn ist beides real und es reagiert entsprechend. Auf jeden Fall sind erlebte Gefahrenmomente wie ein Unfall, eine Verletzung solche Stressoren. Allein schon die Ankündigung oder die Erinnerung an solche Ereignisse, wie quietschende Bremsen, ein Knall, Lärm, unguete Gerüche, Hitze, Kälte, alles was als Belastung empfunden wird, alles was uns erschreckt, manchmal schon eine Berührung, ein Wort, ein Streit, eine Beschimpfung, kann Stressauslöser sein. Dann gibt es noch die längerfristigen Stressoren wie Trennungen, Umzug, Jobprobleme, Geldprobleme, Todesfälle in der Verwand- und Bekanntschaft, Ängste, Sorgen, Traumata, sogar falsche Ernährung (der Körper will abwehren, was er als Gift empfindet, wie zu viel Zucker, Alkohol, Nikotin), Vitaminmangel, keine Bewegung und vieles mehr. Da wird rasch deutlich, dass wir einer Vielzahl an Stressoren ausgesetzt sind und dass es offensichtlich dringend notwendig ist, dem etwas entgegenzusetzen, mit dem wir unseren Körper ganz bewusst wieder in einen „nicht-Stress-Zustand“, in Entspannung und Beruhigung bringen.

Kimoodo ist sehr gut geeignet, Stress auszuschalten. Die ruhigen, fließenden Bewegungen, die Vertiefung des Atems, die Konzentration auf Bewegungen und Dehnung, auf den Atem und die meditativen Elemente schalten alles im Körper um – vom Überlebensmodus in den „Lebensmodus“. Angst und Sorgen haben keinen Platz im Denken, wenn ich mich auf Atmung und Bewegungen

konzentriere. Sofort ändert sich die Ausschüttung der Drüsen. Drüsen schütten jetzt nicht mehr den Cocktail-Mix „Gefahr im Verzug“ aus, sondern schalten um auf den Mix „Entspannung, Regeneration & Glück“. Die Atmung beruhigt und vertieft sich, der Puls bewegt sich in einem Bereich, der für leichte Anstrengungen (wie beim Grundlagenausdauertraining 1) normal ist und beruhigt sich in der anschließenden Meditation weiter. Erst in diesem körperlichen und geistigen Zustand sind Zellen, Drüsen, Organe in der Lage das zu tun, was die Gesundheit stärkt: die Ausrichtung auf die Abwehr von Krankheiten und krankhaften Veränderungen und auf den Wiederaufbau, auf Stärkung und Heilung.

### Verändert Kimoodo das Gehirn?

Sowohl Sport, insbesondere Ausdauersport – und dazu zählen wir auch Kimoodo sofern es ernsthaft betrieben wird –, als auch meditative Übungen bewirken Veränderungen im Gehirn. Vgl. 26) Nicht nur, dass durch verstärkte Atmung beim Sport in der Folge Gehirnzellen intensiver mit Sauerstoff versorgt werden, weiters spielen Dopaminneurone, das sind Nervenzellen im Gehirn, die bei Aktivität Dopamin freisetzen, eine Rolle. Die aktuelle Gehirnforschung hat unter anderem mit Hilfe von Gehirnschans nachgewiesen, dass sich durch Wiederholungen, also durch Training, neuronale Verbindungen zwischen Gehirnzellen tatsächlich verstärken und sogar neu bilden. Wobei es völlig egal war, ob diese Wiederholungen nur in der Vorstellungskraft oder tatsächlich körperlich erfolgten. Andererseits lösten sich bestehende Verbindungen zwischen Gehirnzellen wieder vollständig auf, wenn sie nicht mehr weiterverwendet wurden. Was bedeutet das? Werden bestimmte Bereiche im Gehirn häufig angesteuert, indem sich die Versuchsperson zum Beispiel auf eine bestimmte Bewegung ihrer Finger konzentriert, dann bilden sich tatsächlich mehr und mehr Verbindungen zwischen den damit befassten Gehirnzellen und das Gehirn „lernt“ diese Bewegung mehr und mehr zu automatisieren. Aber nicht nur die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen werden zahlreicher und stärker, auch werden mehr und mehr Zellen in der Umgebung im Gehirn aktiviert, sodass durch körperliche, wie durch geistige Übungen mit der Zeit die Aktivierung zunehmend größerer Gehirnareale nachweisbar ist. Spitzensportler nutzen diesen Effekt, indem sie bestimmte Bewegungsabläufe wie Sprünge, Sprints, Bewegungen im Tennis, Abfahrten im Schisport usw. vorher oftmals visualisieren. Tatsächlich bewegt sich der Körper später deutlich leichter und geschickter in den vorher visualisierten Abläufen. Vgl. 27)

Im Taekwondo kennen wir diesen Effekt: lernen wir eine Hyong oder eine Poomsae, dann erreichen wir irgendwann das Stadium, dass der Körper manche Bewegungen wie von allein machen will. Wenn wir nachdenken, dann stockt auf einmal alles. Lassen wir den Körper „denken“ indem wir abschalten, dann laufen wir die Hyong korrekt weiter. Der Grund liegt darin, dass durch eine hohe Anzahl von Wiederholungen bestimmte Bereiche im Gehirn stärker aktiviert wurden. Das bewirkt, dass sich dort verstärkt bestimmte Gehirnzellen verbinden und dass sich zwischen diesen Zellen – messbar – stärkere Verbindungen aufbauen. Rufen wir jetzt diese Erinnerung ab, dann fällt das leichter, wenn die davon betroffenen Gehirnzellen stark miteinander verbunden sind und außerdem ein größerer Bereich im Gehirn aktiviert wird. Zusätzlich nimmt man heute bereits an, dass sich eine Art Gedächtnis auch in Muskelzellen befinden könnte und so häufig geübte Bewegungsabläufe tatsächlich zusätzlich auch in einer Art „Muskelgehirn“ gespeichert werden und dadurch besser automatisierbar sind. Vgl. 28)

Bei asiatischen Mönchen, die in der Meditation sehr geübt waren, konnten Gehirnschans während der Meditation auffallend starke Aktivierungen einiger Hirnbereiche nachweisen, die mit Ruhe, Selbstsicherheit, Zufriedenheit, Stressresistenz und ähnlichen Eigenschaften in Verbindung zu stehen scheinen. Die aktivierten Bereiche im Gehirn waren dabei deutlich größer als bei Vergleichspersonen, die nicht in der Meditation geübt waren. Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass sich der Nicht-Stress genauso üben und lernen lässt, wie der Stress. Es sind also keine esoterischen Hirngespinnste, sondern



wissenschaftlich erwiesene Tatsachen, wenn meditative Übungen – und zu solchen zählen Kimoodo und Slow Taekwondo – positive, körperliche Wirkungen hervorrufen.

Kimoodo beansprucht diese positiven Wirkungen nicht allein für sich, aber ähnlich wie bei Tai Chi, bei Qi Gong, bei Yoga usw. treten diese Wirkungen selbstverständlich auch beim Praktizieren von Kimoodo auf. Dass Faktoren wie Trainingsdauer und Ernsthaftigkeit die Wirkung bestimmen, ist verständlich. Wer ernsthaft ein ausführliches Kimoodo-Training mitgemacht hat, weiß jedoch, dass Kimoodo neben den meditativen Wirkungen sehr wohl auch sportlich-körperliche Wirkungen hat und man ins Schwitzen und außer Atem kommen kann.

### Selbstheilung – Glaube oder Wissenschaft?

Reagieren Drüsen, dann produzieren sie also unmittelbar einen Mix aus Chemikalien, die wiederum unmittelbar Wirkung in unserem Körper zeigen. Genauso zeigen Gehirnzellen rasche und eindeutige Reaktionen auf Reize und verstärkt auf Wiederholungen oder Konzentration. Die Wissenschaft kann noch nicht alle Wirkweisen bis ins Detail erklären, manche Zusammenhänge sind sogar erst seit kurzem bekannt, teilweise noch nicht erforscht, und es ist zu vermuten, dass medizinische, physikalische, psychologische und andere Forschungen noch einige, heute völlig unbekannte Wirkweisen ans Tageslicht bringen.

Mit anderen Worten, es geht – bei Kimoodo genauso wie bei Yoga, Tai Chi und anderen Disziplinen – nicht (nur) darum, ob wir *glauben*, dass bestimmte, positive Wirkungen eintreten. Drüsen, Hirnzellen und Organe reagieren, ohne dass wir daran glauben. Wir müssen nicht daran glauben, dass unsere Speicheldrüsen Speichel absondern, wenn wir in eine Zitrone beißen, wir müssen nicht daran glauben, dass unser Körper Stresshormone ausschütten wird, wenn uns fast ein Auto überfährt. Unser Körper tut es ganz einfach. Ohne uns zu fragen. Völlig automatisch. Geraten wir in Stress, weil uns jemand anbrüllt, beleidigt oder weil etwas auf uns zurast, oder vielleicht weil uns einfällt, dass wir etwas vergessen haben und uns unangenehme Folgen erwarten, weshalb auch immer – unser Körper reagiert sofort. Adrenalin wird ausgeschüttet, der Puls steigt, die Atmung wird flacher, Schweiß kann sich bilden, die Verdauung hält inne und wartet erst mal ab, die Gedanken verändern sich und damit auch unsere Gefühle. Das alles sind Reaktionen, die unseren Körper beanspruchen und Energie kosten.

Wenn sich negative Körperreaktionen durch negative Gedanken und negative Gefühle unbewusst oder bewusst erzeugen lassen, dann liegt nahe, dass dies im Positiven genauso einwandfrei funktioniert. Und tatsächlich führen positive Gedanken, Gedanken an freudvolle Ereignisse, zu positiven Gefühlen und diese zu Reaktionen im Körper. Das bestätigen aktuelle, wissenschaftliche Messungen. Wenn wir unserem Körper das Gefühl vermitteln, dass gerade keine Gefahr droht, dann atmen wir entspannt, Nacken, Kinn, Schultern entspannen sich und Drüsen und Zellen reagieren darauf. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Körper zwischen unbewusst und bewusst herbeigeführten Situationen offenbar genauso wenig unterscheidet wie zwischen körperlich tatsächlich stattfindenden Situationen und solchen Situationen, die wir uns lediglich in Gedanken vorstellen. Es gibt zahlreiche Studien, die nachgewiesen haben, dass Versuchspersonen, die, ohne auch nur einen Finger zu rühren, ausschließlich in Gedanken Muskelübungen mit schweren Gewichten ausgeführt haben, tatsächlich Muskelmasse aufgebaut haben. Zwar weniger als eine Vergleichsgruppe die wirklich mit echten Gewichten trainiert hat, aber doch deutlich mehr als eine weitere Vergleichsgruppe die überhaupt nichts getan hat – weder körperlich noch gedanklich. Vgl. 29)

Der logische Schluss ist: geben wir dem Körper durch die entspannten, ruhigen Bewegungen des Kimoodo, durch ein Abschalten unserer hin- und herrasenden Gedanken in der Konzentration, durch bewusste Atmung das Signal, dass alles in Ordnung ist und er sich entspannen kann, dann wird er sich auch entspannen und die Selbstheilungskräfte im Körper und unser Immunsystem können ihren Job machen.

### Last not least: Kimoodo als Meditation

Kimoodo lässt sich auch als Meditation in Bewegung verstehen – ähnlich der Zen-Meditation im Gehen. Eine Wirkung der Meditation lässt sich damit erklären, dass Gehirnwellen stärker kohärent werden. Im „Normalzustand“ arbeitet unser Gehirn im Bereich der Betawellen. Betawellen kann man sich etwa vorstellen wie Lichtwellen einer Glühbirne: sie streuen in alle Richtungen, in allen möglichen Schwingungslängen, kreuz und quer und daher nicht sehr effektiv, dafür aber mit hohem Energiebedarf. Meditation – in Ruhe wie in Bewegung – beruhigt diese Schwingungen, sie ändern sich messbar vom Beta-Zustand zuerst einmal in den Alpha-Zustand. Beide Wellenarten, Alpha und Beta, sowie deren Veränderung durch hochqualitative Konzentration, sprich Meditation, sind wissenschaftlich nachgewiesen. Im Unterschied zu den unkoordinierten Betawellen sind Alphawellen eher mit Laser-Licht zu vergleichen: gleichgerichtet, koordiniert – oder besser gesagt „kohärent“. Arbeitet unser Gehirn in diesem Schwingungsbereich, dann ist es offen für Kreativität, für neue Gedanken, vor allem für positive Gedanken. Hingegen haben Stress, Anspannung, Ängste dann kaum noch eine Chance. Sie werden verdrängt von zielgerichteten, kreativen Gedankengängen und Entspannung. Neueste Forschungen weisen nach, dass in diesem Schwingungsbereich der Gehirnwellen neue Verbindungen zwischen Hirnzellen wachsen, das bedeutet mehr Assoziationsmöglichkeiten, besseres Erinnerungsvermögen, mehr gelernte Inhalte, mehr Hirnkapazität. Im Alpha-Zustand wurden weiters gezielte Regeneration, also Heilung und Wiederherstellung von Zellen innerer Organe, sogar von Zellen in Haut, Muskeln und Sehnen nachgewiesen. Auch auf dieser Grundlage könnte die dem Kimoodo zugesprochene Heilwirkung beruhen – zusätzlich zu den rein körperlich zu erklärenden Regenerationswirkungen. Vgl. 30)

Meditation wirkt auch über die Drüsen direkt auf das Stresserleben: „körperliches und emotionales Stresserleben ist stark an das Stresshormon Cortisol gekoppelt, welches nachweislich durch Meditation gesenkt wird. Wissenschaftlich erwiesen wurde zudem ein Zusammenhang zwischen vermindertem Stresserleben durch Meditation: Die Substanz des rechten Mandelkerns (Amygdala) im Gehirn nahm bei Meditierenden ab, was signifikant mit einem reduzierten Stress- und Angsterleben einherging.“ Quelle 31)

Noch eine mögliche Wirkweise: aktuelle neurologische und psychologische Forschungen in Deutschland beschäftigen sich mit dem Placebo-Effekt. Placebos sind Medikamente, die keinen Wirkstoff besitzen. Sie können also theoretisch gar nicht wirken. Trotzdem wird in Doppelblindversuchen wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen, dass Menschen, die Placebos in dem Glauben einnehmen, ein wirksames Medikament einzunehmen, sehr wohl die Wirkung des vermeintlichen Medikaments erfahren. Gehirnschans haben enthüllt, was da passiert: tatsächlich wird nach der Einnahme solcher Placebos (nachgewiesen bei schmerzstillenden Mitteln) ein bestimmter Bereich des Gehirns besonders aktiv und schüttet dadurch Opiate, Dopamine aus, die diese schmerzstillende Wirkung im Körper entfalten. Die Wirkung ist also nicht eingebildet, sie existiert wirklich. Jedoch nur deshalb, weil der Patient selbst durch seine Annahme etwas in seinem Körper in Bewegung bringt. Erste Ärzte und Kliniken in Deutschland setzen diesen Effekt bereits gezielt zusätzlich – also on top – zu den Medikamenten ein und berichten über gute Erfolge. Diesen Placeboeffekt setze ich auch ein, wenn ich mir in der Meditation vorstelle,

Energie zu empfangen und in den Körper zu leiten – denke an die Atemübungen Chun Ki (kosmische Energie), Jee Ki (Erdenergie) und In Ki (Menschenenergie) und an die Meditationen zu Beginn und am Ende von Kimoodo-Stunden.

### **Was heißt das nun für unser Taekwondo oder Kimoodo?**

Warum trainierst du eigentlich? Ich meine diese Frage ernst, denn deine Antwort darauf bestimmt nicht nur, ob du bei deinem Training Freude und Herausforderung verspürst, was du mit deinem Training erreichst, sondern in der Folge wie du dich gesundheitlich, körperlich, mental und als Persönlichkeit weiter entwickelst und damit dein ganzes, weiteres Leben. Vielleicht erscheint dir das nun ein bisschen übertrieben. Nein, ist es nicht. Denn wenn du heute einerseits deine Muskeln, dein Herz-Kreislaufsystem, deine Balance, deine Kraft trainierst, dann stärkst du deinen Körper auch gegen mögliche Belastungen, gegen Krankheiten, sogar gegen spätere, eventuell chronische Krankheiten. Gehst du noch weiter und trainierst dein Gehirn und damit deine Stimmungen, dein Selbstwertgefühl, dann förderst du die Entwicklung deiner Gehirnkapazität, deiner neuronalen Verbindungen, die Arbeit deiner Drüsen und Zellen durch mentale Techniken wie du sie im Kimoodo – und im Taekwondo – angeboten bekommst, dann ahnst du sicher schon, dass deine Zukunft eine Reihe ganz anderer Möglichkeiten bieten könnte: langfristig eine andere gesundheitliche Entwicklung, eine andere Persönlichkeitsentwicklung, eine andere Entwicklung deiner Lebensumstände und Lebensqualität. Also: warum trainierst du eigentlich?

## Quellen

1. Vgl. <http://www.moogong.com/>
2. Vgl. <http://kimoodo.com/>
3. Vgl. <https://www.taekwondoschule-dresden.de/trainingsinhalte/kimoodo>
4. Vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=JgZrxxWOT28>
5. Vgl. <http://www.omacworld.com/home2>
6. Vgl. <https://www.taekwondoschule-dresden.de/trainingsinhalte/kimoodo>
7. Vgl. Macedonia, Manuela, „Beweg Dich – und dein Gehirn sagt Danke“, Brandstätter-Verlag, 2018, S 65, S 152 f
8. Vgl. Beck, Frieder, „Sport macht schlau“, Goldegg Verlag, 2014, S 38ff, S 47ff,
9. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
10. Vgl. Dispenza, Joe, „Ein neues Ich“, Burgrain, KOHA-Verlag, 2012
11. Vgl. Dispenza, Joe, „Ein neues Ich“ S 167ff
12. Vgl. Dispenza, Joe, „Ein neues Ich“ S 55ff
13. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Bud%C5%8D>
14. Held, Andreas, „Taekwondo“, Kneipp-Verlag, Wien 2010, S10
15. Vgl. Seidel, Christian, „Gewinnen ohne zu Kämpfen“, Ludwig Verlag, München 2011, S 61
16. Vgl. <https://lauftipps.ch/tools/pulsrechner-maxhf-unbekannt/>
17. Vgl. zu „statisches Stretchen“ und „funktionelles Beweglichkeitstraining“:  
<https://www.trainingsworld.com/sportmedizin/stretching/dynamisches-training-eine-bessere-beweglichkeit-1572550>
18. Vgl. zu „aktiv statisches Dehnen“: <https://de.wikipedia.org/wiki/Dehngymnastik>
19. Vgl. zu „Balancetraining durch Tai Chi...“: Nordwest-Zeitung: [https://www.nwzonline.de/kraft-und-balance-stets-verbessern\\_a\\_1,0,582332345.html](https://www.nwzonline.de/kraft-und-balance-stets-verbessern_a_1,0,582332345.html)
20. Vgl: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schilddr%C3%BCse>
21. Vgl. zu Energieaktivierung durch Meridianbehandlung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ngZrNjPcAwQ>
22. Vgl. zu Meridiane in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM):  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian\\_\(TCM\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_(TCM))
23. Vgl. zu Scheinakupunktur - Meridian wissenschaftlich bezweifelt:  
<https://www.profil.at/wissenschaft/alternativmedizin-pruefstand-von-akupunktur-farbtherapie-5555043>
24. Quelle: Wikipedia, Suchbegriff „Drüse“
25. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>
26. Vgl. Beck, Frieder, a.a.O., S 46ff und Kuperschmied, Kai, Süddeutsche Zeitung,  
<https://www.sueddeutsche.de/wissen/meditation-spuren-im-kopf-1.2339128>)
27. Vgl. Beck, Frieder, a.a.O., S 47 und Dispenza, Joe, „Schöpfer der Wirklichkeit“, Burgrain, KOHA-Verlag, 2011, S 78ff
28. Vgl. Dispenza, Joe, „Du bist das Placebo“, Burgrain, KOHA-Verlag, 2017, S86ff
29. Vgl. Dispenza, Joe, Ein neues Ich, a.a.O., S 123ff
30. Vgl. Dispenza, Joe, Ein neues Ich, a.a.O., 226ff
31. Quelle: [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de)

## **Anhang: medizinische Aspekte, Studien, nachgewiesene Wirkungen**

Da es über Kimoodo selbst, das von SGM Choi erst vor wenigen Jahrzehnten zusammengestellt wurde, noch wenig Literatur und noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, ziehen wir Vergleiche zu Untersuchungen spezifischer Effekte aus Disziplinen wie Yoga, Tai Chi, Physiotherapie usw.:

1. Tai Chi can improve life for people with chronic health conditions:  
<https://tai-chi-chuan.com/uebungssystem-studien.html>  
Harvard Health Publishing
2. The effect of Tai Chi on four chronic conditions: cancer, osteoarthritis, heart failure and chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analyses  
<https://bjsm.bmj.com/content/early/2015/09/04/bjsports-2014-094388.full>  
British Journal of Sports Medicine (BMJ)
3. Study design for a randomised controlled trial to explore the modality and mechanism of Tai Chi in the pulmonary rehabilitation of chronic obstructive pulmonary disease  
Juan-Juan Fu et al., BMJ Open
4. OP0103 Comparative Effectiveness of Tai Chi Versus Physical Therapy in Treating Knee Osteoarthritis: A Randomized, Single-Blind Trial  
C. Wang et al., Ann Rheum Dis, via BMJ
5. Tai chi mind-body exercise in patients with COPD: study protocol for a randomized controlled trial  
Gloria Y. Yeh et al., Semantic Scholar, via BMJ
6. Long-term Exercise After Pulmonary Rehabilitation (LEAP): Design and rationale of a randomized controlled trial of Tai Chi.  
Marilyn L Moy et al., Semantic Scholar via BMJ
7. Aerobic exercise or tai chi for fibromyalgia – which is better?  
(Ergebnis: Tai Chi zeigt signifikant bessere Resultate)  
Harvard Health Publishing, Robert H. Shmerling, MD, 2018
8. Best exercise for balance: Tai Chi  
(Erfahrungsbericht: Tai Chi verbessert deutlich in wenigen Wochen die Balance und verringert damit Angstgefühl und Anzahl sowie Folgen durch Stürze bei älteren Personen)  
Harvard Health Letter 2014