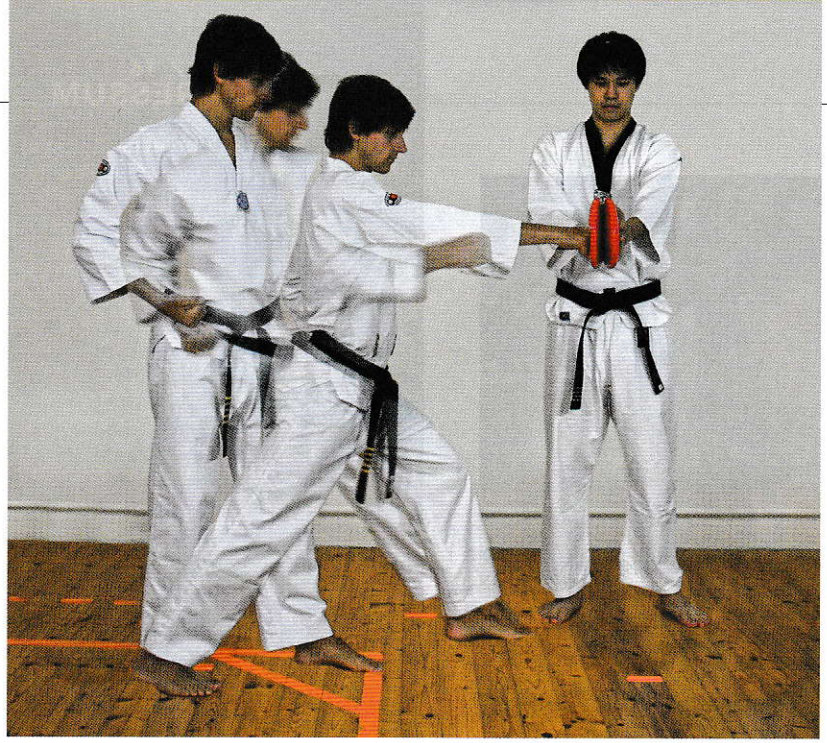

Training als Methode des Stressabbaus

Die chinesische Autorin Ssu-Ssu stellt in ihrem auf Koreanisch erschienenen Buch „Heilungsmethoden des Sinnes" unter anderem den Nutzen des Kampfsports für das mentale Wohlbefinden vor. Sie erwähnt dabei auch ausdrücklich Taekwondo. Als Anregung für Trainer und Sportler möchten wir Ihnen die wichtigsten Punkte hier vorstellen.

Welche Maßnahmen ergreifen Sie, wenn Ihr Körper Ihnen eine Warnung erteilt, wenn er ihnen signalisiert, dass er durch große Müdigkeit kaum mehr Kraft aufbringen kann?
Die meisten lassen sich ins Bett fallen und schlafen wie ein Stein. Sie möchten sich durch einen festen Schlaf erholen. Allerdings scheint dies oft nicht die richtige Maßnahme zu sein. Natürlich führt guter Schlaf zu besseren Organ- und Stoffwechselfunktionen und häufig fühlt man sich danach fit. Oft jedoch lässt übermäßiger Schlaf eher noch ein zusätzliches Müdigkeitsgefühl entstehen. Was ist dann eine empfehlenswerte Methode um sich zu erholen? Oft sind es gerade körperliche und geistige Aktivität oder Training, durch die man sich erholen kann.

Aktivität ist die beste Erholung

„Je müder man ist, umso mehr soll man sich bewegen". Diese Idee des Stressabbaus wird in der heutigen Gesellschaft immer populärer, nicht zuletzt da viele Menschen heute unter extremem Stress leiden. Körperliche Aktivität mit moderater Intensität sollte eigentlich gerade für Büroarbeiter, die oft psychisch überlastet sind, eine gute Erholung sein. Dabei behaupten zahlreiche Experten für Gesundheit, dass alle Menschen von Geburt an begabte Sportler sind und dass der Sport ein gutes Mittel ist, die Welt wahrzunehmen, Weisheit zu erhalten und sich wohl zu fühlen. Außerdem hilft körperliche Aktivität nicht nur den körperlichen, sondern auch den seelischen Zustand zu verbessern. Deshalb ist moderate körperliche Aktivität eine sehr effektive Erholungsmethode.
Es wurde bereits in zahlreichen Studien bestätigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, ein viel geringeres Risiko haben, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu leiden als diejenigen, die nicht trainieren. Zudem hat körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf den Blutkreislauf. Ist der Blutkreislauf unseres Körpers angeregt, so können mehr Sauerstoff und auch mehr Nährstoffe im Blut transportiert werden. So werden sowohl Gehirnaktivität als auch die Arbeitsleistung gesteigert. Darüber hinaus kann man die durch Stress verspannte Muskulatur mithilfe von Bewegung gut lockern. Dabei ist es am effektivsten, wenn das Training aus einer Mischung von statischen und dynamischen Bewegungen besteht, was wiederum die Muskulatur in den Wechsel von Anspannung und Entspannung bringt.

Empfehlenswert: Kampfsport

Nun möchte ich Ihnen eine Trainingsmethode für den Stressabbau vorstellen, das sogenannte „BodyCombat". Body-Combat ist ein aerobes Kampftraining, das auf verschiedenen Kampfsportarten, zum Beispiel Boxen und Taekwondo, basiert.
Bei Kampfsportarten lernt man verschiedene Bewegungen, Techniken und Schritte für die Selbstverteidigung, wie zum Beispiel Fauststoß, Kicken und Blocken. Dabei muss man diese Bewegungen explosiv und exakt ausführen. Deshalb ist das Kampftraining zwar sehr anstrengend, aber es hilft auch die Durchblutung anzuregen.
Es ist sehr effektiv zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und um die Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion zu verbessern. Zudem haben die meisten Kampfsportarten eine besondere Trainingsform. Taekwondo ist beispielsweise so angelegt, dass man nicht immer mit einem Partner trainieren muss, sondern oft mit einem imaginären Gegner kämpft, indem man mit den Fäusten und Füßen, mit einem Kampfschrei, in die Luft schlägt und dabei seine Körperhaltung wahrnimmt, als wäre dort tatsächlich ein Gegner.
So kann man seinen Ärger, schlechte Laune oder Müdigkeit völlig abschütteln. Für die Menschen, die unter viel Stress leiden, ist „Body-Combat" oder ein Kampfsport wie Taekwondo eine sehr effektive Maßnahme für den Stressabbau.

Quelle: Ssu-Ssu „Heilungsmethoden des Sinnes"; Übersetzung: Sanghyeon Ji