Stressbewältigung und Stressprävention im Chinesisch-Unterricht der Sekundarstufe I

Quelle: URL: https://www.buddhistdoor.net/features/tibetan-book-of-the-dead-part-3-one-last-dance; Stand: 13.01.2018.

In China hat das Praktizieren von Köperübungen und Atemübungen zur Gesunderhaltung und Verlängerung der Lebensspanne eine lange Tradition.
Erste eindeutige Zeugnisse fanden sich im „Daoyin tu“ (导引图), einem aus der Han-Zeit stammenden farbigen Manuskript mit Abbildungen von 44 gymnastischen Übungen (siehe Abbildung).

Heutzutage sind chinesische Kulturtechniken zur Stressbewältigung und Stressprävention aus Qigong (气功)und Taiji (太极) in Deutschland krankenkassenanerkannt und werden in China an allgemeinbildenden Schulen traditionell zur Entspannung und Konzentration in den schulischen Alltag integriert.

Im Chinesisch-Unterricht der Sekundarstufe I erhalten daher Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, die den Lernprozess unterstützenden, gesundheitsfördernden Wirkungen einer Auswahl von Übungen zu erfahren und sich zunutze zu machen.

Im ersten Lernjahr des Chinesisch-Kurses werden zunächst Grundübungen aus verschiedenen Systemen des Qigong (气功), im zweiten Lernjahr dann auch kleine Mini-Programme zur Aktivierung für den Start in den Tag, zur Energieaufnahme und zur Stressprävention und Stressbewältigung bei schriftlichen Arbeiten in den Unterricht integriert und thematisch angebunden vermittelt.
Es handelt sich dabei um weiche, wie Wasser fließende, den Energiefluss im Körper regulierende Übungen, die in konzentrierte Stille führen und den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat mobilisieren und stärken.