

« Jubelnd setzen

« steigend-sinken

# Die Mitte besetzen

## Dynamisch bewegen mit den Power-Response-Leitlinien

Text: Dieter Mayer Fotos: Daniel Comes Portraitbild: Wolfram Motzel

In meiner Lehrzeit in den Kampfkünsten bin ich durch eine harte Schule gegangen. Ich weiß, wie schwer es ist, in der Hitze des Gefechtes einen kühlen Kopf zu bewahren und auf spontane Angriffe situationsgerecht zu reagieren. Meine Erfahrungen im Ring haben meinen Blick auf die Anatomie- und Bewegungslehre verändert und ich fing an, die flexiblen Power-Response-Leitlinien und die dahinter versteckte Bewegungslehre nach den Fünf Elementen zu entwickeln.

**Später konnte ich** als Leiter des DAO-Center Landsberg und als Ausbilder im ASS-Institut für Qigong, Taiji und Kampfkunst an der praktischen Umsetzung meiner Ideen arbeiten.

Schnell habe ich verstanden, dass die Benutzerfreundlichkeit und der *individuelle* Nutzen oberste Priorität haben müssen. Denn meine von ihrem Alltag gestressten Schüler wollen erst einmal abgelenkt, unterhalten und motiviert werden. Sie haben wenig Zeit und ihre Aufnahmefähigkeit ist begrenzt. Nur wenn ich um ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse kreise, kann ich sie bei der Stange halten.

Im Unterricht brauchen sie einen Flow, dessen Dynamik ich geschickt ausnützen muss. Fachliche Hintergründe müssen wohldosiert und zur richtigen Zeit einfließen. Dann werden sie ganz selbstverständlich aufgenommen und nützen dem Momentum der Gruppe.

Groove Dich ein – der Rest kommt dann schon  
Wie das Rad um die Achse, kreist im Power-Response-Training (PRT) alles um die flexiblen Power-Response-Leitlinien. Schon beim Aufwärmen unterlege ich die Übungen mit einem rhythmischen Sing-Sang.

Die Teilnehmer sollen mit mir *über links nach rechts* und *über rechts nach links*, *über unten nach oben* und *über oben nach unten* schwingen. Mit *bremsend-beschleunigen* und mit *beschleunigend-bremsen* erinnere ich sie an die Elastizität ihrer Muskeln und Faszien.

Indem wir *über innen nach außen* und *über außen nach innen* dehnen und strecken, finden wir unser inneres Maß und orientieren uns im Raum.

Sobald wir *komprimierend-weiten* und *weitend-kompri-mieren* fangen wir an zu pulsieren und finden unseren inneren Rhythmus.

**Sobald mir die Teilnehmer** rhythmisch folgen, kann ich sie überall hinführen. Unterwegs müssen sie sich um nichts kümmern. Sie müssen nichts im Detail verstehen, sich nichts merken oder gar den Überblick behalten.

Stattdessen dürfen sie sich vom Groove tragen und von den PRT-Leitlinien inspirieren lassen. Die verschiedenen Varianten von *und leicht* – *und schwer* schaffen einen Erfahrungsraum, indem hören, sehen, empfinden und begreifen zu einem großen rhythmischen *fühlend-verstehen*, bzw. *verstehend-fühlen* verschmelzen kann. Im Flow entsteht eine



entschlossen aufstehen



sinkend-steigen

motivierende Eigendynamik, deren Drive wir dann im eigentlichen Training nur noch in die gewünschte Richtung lenken müssen.

### Die zentrale PRT-Leitlinie und leicht – und schwer

#### Ergänzende PRT-Leitlinien

beugend-strecken – streckend-beugen  
 komprimierend-weiten – weitend-komprimieren  
 bremsend-beschleunigen – beschleunigend-bremsen  
 über innen nach außen – über außen nach innen  
 über links nach rechts – über rechts nach links  
 schließend-öffnen – öffnend-schließen  
 verbindend-lösen – lösend-verbinden  
 ausatmend-einatmen – einatmend-ausatmen  
 uvm.

Die verwendeten Leitlinien helfen den Teilnehmern sich im Raum zu orientieren und ihre Bewegungen über das rhythmische Empfinden zu steuern.

Sie lernen zu antizipieren und der natürlichen Bewegung freien Lauf zu lassen. Auf dieser Grunderfahrung aufbauend nutzen wir die ergänzenden Leitlinien, um die Bewegungstechnik immer weiter zu verfeinern.

## Buchtipp

Die Mitte besetzen –  
dynamisch bewegen in  
Sport, Alltag und Beruf

ISBN-10: 978-3-00-052644-2



### Übungsbeispiel:

Jubelnd setzen – entschlossen aufstehen  
 Abbildungen S. 12-13 oben

Stell Dich vor einen Hocker und reiße dann die Arme jubelnd nach oben.

Nutze diesen Auftrieb um Dich *heimlich* zu setzen (*steigend-sinken*).

Sobald Du den Hocker berührst kannst Du Dein Gewicht abgeben (*und schwer*).

Zieh dann die Arme dynamisch nach unten, balle Fäuste und verlagere Dein Gewicht entschlossen nach vorne auf die Füße.

Lass Dich vom Schwung ausheben (*sinkend-steigen*) und stehe dann mühelos auf (*und leicht*).

### Video zur Übung auf dem Power-Response-Channel:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5UyzHLC6js>

## Die Mitte besetzen und zusammen ein leckeres Buffet zusammenstellen

Wir leben in aufregenden Zeiten. Über die digitalen Medien, z.B. Youtube steht uns heute eine unüberschaubare Vielfalt an Möglichkeiten offen.

Die Qual der Wahl kann die potentiellen Kunden, aber auch die Anbieter verunsichern.

Wie finde ich das für mich passende Angebot? Wie kann ich Qualität erkennen? Wie wird aus vielen Puzzleteilen ein stimmiges Ganzes? Wie kann ich mich erfolgreich präsentieren und meine Kurse füllen?

Wie entwickeln wir in einer zersplitterten Szene systematisch die Bewegungsqualität des Einzelnen? Ich glaube,

dass es in der Zukunft immer wichtiger wird, den Kunden eine klare Orientierung zu geben und ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten systematisch zu erschließen. Dazu müssen die Anbieter bereit sein, ihr spezielles Know-how aus einer gemeinsamen Basis heraus zu entwickeln.

Das dazu nötige Handwerkszeug bieten die flexiblen Power-Response-Leitlinien. Sie sind benutzerfreundlich, unbestimmt und wandlungsfähig. Jeder kann ihnen seinen Stempel aufdrücken und sie in seinem Sinne verwenden.

Gemeinsam können wir ein leckeres Buffet anrichten, das viele Menschen anziehen wird. Denn wer bereits im Fitnesscenter und in der Reha *beugend-streckt* und im Yoga *streckend-beugt*, wird bei Bedarf auch einen Tanzlehrer suchen, bei dem er *beugend-strecken* und *streckend-beugen* kann. ■

Dieter Mayer verbindet mit dem von ihm entwickelten *Power Response Training* (PRT) östliche und westliche Ansätze der Bewegungslehre. Er unterrichtet Taijiquan, Qigong, Escrima und Wing Chun Kung Fu. Er ist Autor und Co-Autor mehrerer Bücher über Bewegungslehre und begeisterter Musiker.  
**Kontakt:** [www.power-response-training.com](http://www.power-response-training.com)



**OGRATIA**  
WERBEAGENTUR SEIT 2009

# Skirennen werden im Sommer entschieden.