

Fair, neutral und streitbar

Die flexiblen Power-Response-Leitlinien in
Qigong, Taijiquan und Kampfkunst
Von Dieter Mayer

Im Qigong wie im Taijiquan orientieren wir uns in der Regel an Begriffen und Konzepten aus der chinesischen Tradition, insbesondere an Yin und Yang. Dieter Mayer übersetzt die Yin/Yang-Dynamik in neutrale Begriffe und hat daraus das sogenannte »Power-Response-Training« entwickelt. Es bietet stil- und fachübergreifend ein Basistraining, das den Zugang nicht nur zu den chinesischen Bewegungskünsten erleichtern soll.

ABSTRACT

Fair, neutral and combative

– The flexible power-response principles in Qigong, Taijiquan and martial arts

By Dieter Mayer

In both Qigong and Taijiquan we take guidance from the terms and concepts contained in the Chinese tradition, especially yin and yang. Dieter Mayer translates the yin/yang dynamic into neutral terms and on this basis has created »Power Response Training«. This offers a type of basic training that transcends styles and disciplines, and which aims to facilitate access to movement arts of both Chinese and other origins.

Vor einigen Jahren habe ich mein DAO-Center Landsberg abgegeben und mich aus dem Vorstand des DDQT, dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan zurückgezogen. Die frei werdenden Kräfte habe ich genutzt, um 30 Jahre Trainieren, Lernen und Lehren zu reflektieren und mich neu auszurichten. Heute gründe ich mich nicht mehr auf einen Stil, eine Methode oder einen Meister, sondern auf flexible Power-Response-(Yin/Yang-)Leitlinien und wandelbare Power-Response-Basisübungen. Mit ihnen kann ich handwerkliche Fertigkeiten weitergeben und

ein grundsätzliches Verständnis wesentlicher Funktionszusammenhänge vermitteln.

Im Power-Response-Training (PRT) bleibe ich möglichst »unbestimmt« und neutral. Ich gebe klare Orientierung, helfe über Hürden hinweg, berate und fördere, ohne den Lernenden auf meine Formen und meinen Stil festzulegen. Er soll seine eigenen Entscheidungen treffen, seine eigenen Erfahrungen machen und seinen eigenen Stil selbstbewusst interpretieren können. Das Gelernte soll er in seinem Sinne nutzen und in seinem Umfeld kreativ anwenden.

Ein Prinzip – wenige Leitlinien – unbegrenzte Möglichkeiten

Versuche doch einmal hochzuhüpfen, ohne vorher nach unten zu federn, oder einen Schritt nach rechts zu machen, ohne vorher dein linkes Bein zu belasten! Das geht einfach nicht, denn der Körper muss jede Bewegung (Response) mit einer Gegenbewegung (Power) einleiten. Die zentrale PRT-Leitlinie *und schwer – und leicht* hilft uns dabei, das richtige Timing zu finden und im richtigen Moment leichter oder schwerer zu werden beziehungsweise das dynamische Wirken unserer Körperschwere optimal auszunutzen.



Groove dich ein – der Rest kommt dann schon

Schon beim Aufwärmen unterlege ich die Übungen mit einem rhythmischen Singsang. 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. 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-komprimieren*, 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 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, in dem Hören, Sehen, Empfinden und Begreifen zu einem großen rhythmischen *Fühlend-Verstehen* beziehungsweise *Verstehend-Fühlen* verschmelzen können. Im Flow entsteht eine motivierende Eigendynamik, deren Drive wir dann im eigentlichen Training nur noch in die gewünschte Richtung lenken müssen.

In Partnerübungen das Zusammenwirken komplementärer Kräfte erleben

Die beiden hier vorgestellten Übungen vermitteln ein fühlendes Verständnis für die Power-Response-Leitlinien. In den Abbildungen steht zwischen den beiden Übenden ein Medizinball. Er sorgt für genügend Abstand und gibt der Zusammenarbeit einen gemeinsamen Bezugspunkt. Es geht aber auch ohne Ball oder auch alleine gegen eine Wand (Liegestützen) oder an einer Stange (Heranziehen). Bei den Liegestützen und dem Heranziehen mit Partner könnt ihr über den Abstand zueinander den Schwierigkeitsgrad variieren. Für das Gelingen der Übung müsst ihr einen gemeinsamen Rhythmus finden. Mit *und schwer – und leicht* könnt ihr euch aufeinander einschwingen und übt die Schwungkraft eurer Körper-

Übungssetting: Nutzt einen Ball als gemeinsamen Bezugspunkt, streckt eure Arme und findet einen guten Stand. Nun könnt ihr euch in einem gemeinsamen Rhythmus dem Ball nähern und euch wieder entfernen (Liegestützen).

Fotos: Archiv D. Mayer

schwere gezielt einzusetzen. Im Rhythmus von *Entlastend-Belasten – Belastend-Entlasten* fördert ihr eine mühelose Kraftentfaltung und reduziert Abnutzung und Verschleiß. Die Gelenke fangen an zu pulsieren mit *Weitend-Komprimieren – Komprimierend-Weiten* (Schieben) und *Komprimierend-Weiten – Weitend-Komprimieren* (Heranziehen). Entscheidend für die Federkraft der Muskeln und Faszien ist, dass ihr auch einmal das *Beschleunigend-Bremsen – Bremsend-Beschleunigen* bewusst ins Spiel bringt. Achtet bei der Übungsausführung darauf, euer eigenes Maß zu finden beziehungsweise nur so weit zu beugen oder zu strecken, wie es euer Trainingszustand erlaubt.

Aufgrund der Bewegungsdynamik müsste die zentrale PRT-Leitlinie eigentlich *schwerer-leichter – leichter-schwerer* heißen. Die Entscheidung für das maximal unbestimmte *und* hat aber viele Vorteile. Es funktioniert wie ein Auftakt, indem ihr euch auf das Kommen vorbereiten und dann im Gleichklang euer Gewicht dynamisch verlagern beziehungsweise kraftvoll leichter oder schwerer werden könnt. Im Zusammenwirken der verschiedenen Alternativen könnt ihr komplexe Bewegungsabläufe meistern und ein gutes Timing entwickeln.

Für die Anwendung im Alltag braucht ihr auch noch den Fokus auf das schiebende *Streckend-Beugen – Beugend-Strecken* und das ziehende *Beugend-Strecken – Streckend-Beugen* der Arme. Um die Vordehnung der Brustmuskulatur bei einem »Push« zu aktivieren, nutzt bitte *Schließend-Öffnen – Öffnend-Schließen* (Brustkorb-Herzbereich), leichter verständ-

lich als *Nehmend-Geben – Gebend-Nehmen*. Ziehend übt ihr jeweils die Umkehrung, *Beugend-Strecken – Streckend-Beugen* (Arme), *Öffnend-Schließen – Schließend-Öffnen* (Nacken- und Rückenmuskulatur) beziehungsweise *Gebend-Nehmen – Nehmend-Geben*.

Bewegungsabläufe situationsgerecht abwandeln

Mit einem Partner üben wir viel effektiver. Er kann uns spiegeln und uns wertvolle Rückmeldungen geben. Nur gemeinsam können wir die Balance halten und kleine Unsicherheiten ausgleichen. Dazu müssen wir unser Gegenüber im Blick behalten, uns in sein Timing einfühlen und mit ihm mitschwingen. Dabei hilft uns die PRT-Leitlinie *nehmend-geben* beziehungsweise *gebend-nehmen*. Indem wir auf ihn zugehen, uns aber innerlich zurücknehmen und den Brustbereich öffnen, können wir den Druck aufbauen, ohne unter Druck zu geraten.

Weil wir im Zurückgleiten die Schulterblätter und die sich streckenden Arme nach vorne geben und uns nicht festlegen, können wir auf Störungen reagieren und in beide Richtungen ausgleichend wirken. Falls das Gegenüber sich unsicher zurückzieht, können wir ihm Unterstützung geben. Wir können aber auch ein impulsives Drängen weich aufnehmen und ihn beruhigen. Durch geschicktes Aufeinandereingehen sorgen wir für einen

Für die Version 2 »Heranziehen und wieder zurückgleiten lassen« müsst ihr näher zusammenschließen, die Arme beugen und den Ball umfassen. Dann könnt ihr euch gemeinsam nach außen bewegen und dann wieder heranziehen (ähnlich wie ein Klimmzug oder in einem Rudergerät). Wenn ihr euch ein wenig mit dem Übungsablauf vertraut gemacht habt, könnt ihr mit den verschiedenen PRT-Leitlinien experimentieren. Falls ihr nicht klarkommt, könnt ihr euch von dem dazugehörigen Video inspirieren lassen.



reibunglosen Ablauf, geben uns gegenseitig Sicherheit, fördern unser Power-Response-Empfinden und lernen die Power-Response-Spielregeln zielführend einzusetzen.

Wer fragt führt

Die Unbestimmtheit der PRT-Leitlinien hilft uns flexibel und spontan auf jede Aktion unseres Gegenübers zu reagieren. Mit genügend Erfahrung können wir aber auch selbst aktiv werden und mit einem ergebnisoffenen *Nehmend-Geben* auf die Reaktion des Partners warten.

Für Kampfkünstler ist es clever, erst einmal zu »fragen« und sich nicht gleich auf eine Technik festzulegen. Gerade bei einem starken Gegner lohnt es sich, auf Antwort zu warten und ihm dann zu entsprechen – *führend-folgen*. Wer folgt, kann die Bewegung übernehmen und sie als dynamischen Auftakt für seine Technik begreifen. Mitten in der Aktion kann der andere nicht mehr kontern und kann zum Beispiel mit einem Push, einem Wurf oder einem Schlag aus dem Gleichgewicht gebracht werden – *folgend-führen*.

Aber auch im Qigong ist es hilfreich, im *Sinkend-Steigen* den Boden unter den Füßen solange unbestimmt, fragend zu belasten – *schwer*, bis der unwillkürliche Streckreflex das Steigen auslöst und wir mühelos *leicht* wachsen. Mit dem letzten Steigen (Auftrieb) durchdringen wir den Himmel und nutzen dieses Zeitfenster (*und*), um eine sanfte Landung anzubahnen – *steigend-sinken*.

Ross und Reiter trainieren

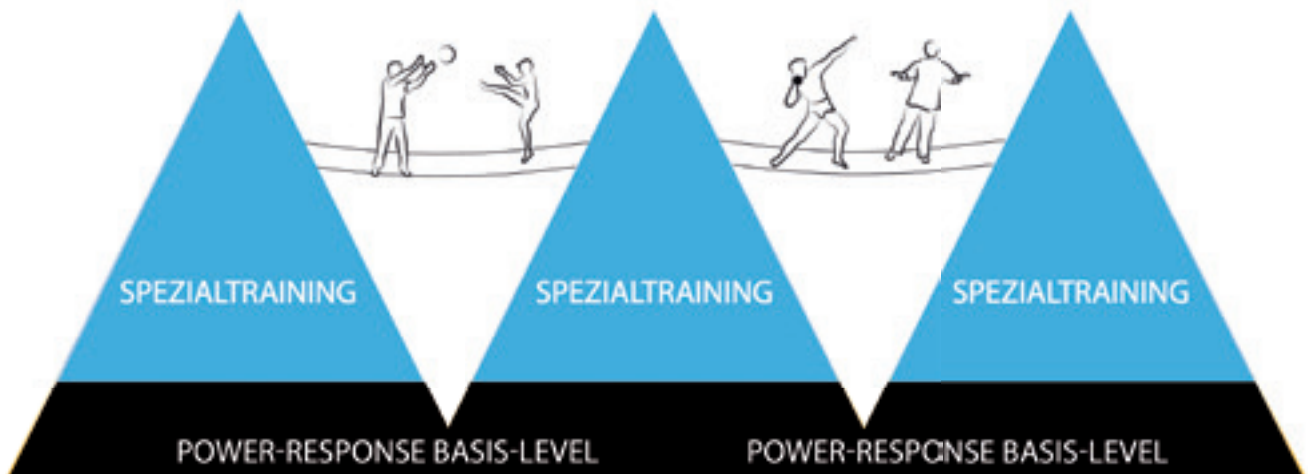
Mit den Power-Response-Leitlinien können wir »Ross und Reiter« beziehungsweise unsere intuitive Bewegungsintelligenz mit unserem Bewusstsein zu einer harmonischen Einheit (*führend-verstehen – verstehend-führen*) verschmelzen. Im Zusammenspiel von Körper und Geist können wir das Beste aus uns herausholen.

Denn *Nehmend-Geben* ist für unseren Instinkt nicht logisch. Es widerstrebt uns, unsere verletzte Brust zu öffnen und in den Armen erst noch einmal nachzugeben (*beugend-strecken*). Um unsere inneren Widerstände zu überwinden, brauchen wir die Unterstützung unseres logischen Denkens und ein wohlwollendes Lernklima. Erst wenn wir oft genug erlebt haben, wie sich effektives Pushen mit einer vorgedehnten Brust- und Trizepsmuskulatur anfühlt, hören wir auf, uns selbst im Weg zu stehen, und öffnen bereitwillig unsere Brust.

Umgekehrt muss der Geist einsehen, dass Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Timing und Präzision im Unbewussten wurzeln und sich seiner »Kontrolle« entziehen. Bevor er seine steuernde Funktion wahrnehmen kann, muss er sich erst einmal auf den Rhythmus und die Unbestimmtheit der PRT-Leitlinien einlassen. Dann ergibt sich das *Nehmend-Geben* wie von selbst und die Feinheiten werden über das Gefühl gesteuert. Mit mehr Erfahrung entwickelt unser Bewusstsein eine Vorervartung und wir

Ein Video zum Power-Response-Training mit den vorgestellten Übungen ist auf www.tqj.de anzusehen.





Die Basis des Power-Response-Trainings kann in vielen unterschiedlichen Bereichen benutzt und weiterentwickelt werden.

nehmen die Abläufe innerlich schon vorweg. Dadurch können wir auf unsere instinktiven Anteile regulierend, besänftigend und motivierend einwirken, ohne sie in ihrer Arbeit zu behindern.

Dem Gelingen verpflichtet

»Wer sich selber und den Gegner nicht kennt, kann nur verlieren.«
Sun Zi – Die Kunst des Krieges

Welchen Stil wir bevorzugen, welche Methode wir wählen und welche Übungsreihen wir trainieren, ist für die Kampfkunst am Ende des Tages gar nicht so wichtig. Letzten Endes entscheidet sich das Gelingen auf der Power-Response-Ebene. Wenn es uns nicht gelingt, uns mit dem anderen zu synchronisieren und seine Bewegung zu übernehmen, kann auch die beste Technik nichts ausrichten. Stattdessen werden wir instinktiv (Ross) dagegenhalten (Fight), erstarren (Freeze) oder zurückweichen (Flight). Oder wir denken zu viel (Reiter) und reagieren viel zu spät und agieren kraftlos und grobmotorisch.

Deshalb wird mein ganzes Training (Technik, Kraft, Ausdauer, Stretching, Form, Anwendung) von den PRT-Leitlinien durchzogen. Auch die komplexesten Bewegungsfolgen unterlege ich mit einem PRT-Flow. Ich werde nicht müde, die verschiedenen Varianten immer wieder einfließen zu lassen. Nur so stelle ich sicher, dass meine Schüler*innen *fühlend-verstehen* und *verstehend-fühlen* und die Spielregeln einer mühelosen Kraftentfaltung verinnerlichen. Die ständige Wiederholung beziehungsweise Erinnerung an die

PRT-Leitlinien ist die beste Vorbereitung auf kommende Herausforderungen. Wer immer wieder erfährt, dass es sich lohnt, sich an die Spielregeln zu halten, kann sich von instinktiven Abwehrreaktionen und störendem Denken befreien und lernt situationsgerecht zu reagieren.

Die moderne Computertechnologie und vor allem das Smartphone haben unser Leben nachhaltig verändert. Mit ein paar Klicks können wir an jedem beliebigen Ort Geld überweisen, wichtige Informationen abrufen, unsere Mails checken und ja, auch telefonieren. Über das Internet sind viele Geräte miteinander verbunden und intuitiv bedienbar. Komplizierte Steuerungsprozesse verschwinden hinter bunten Symbolen und wir merken gar nicht mehr, wie sehr uns hinter den Kulissen die Arbeit abgenommen wird.

Die PRT-Leitlinien funktionieren wie die benutzerfreundliche Oberfläche unserer Smartphones. Sie reduzieren Komplexität, bieten einen niederschweligen Zugang und lassen sich überall mit Erfolg einsetzen. Lehrende können ihre Inhalte hinter einem simplen *und leicht – und schwer* verstecken und sich dann mit den verschiedenen Varianten immer weiter in ihre Themen hineinarbeiten. Weil die Leitlinien wandlungsfähig, neutral und allgemeingültig sind, können alle Stile auf sie zugreifen und eigene »Apps« entwickeln.

Es würde mich freuen, wenn diese Einführung andere Unterrichtende motiviert, die flexiblen Power-Response-Leitlinien selbst auszuprobieren. Daraus könnte sich vielleicht ein stilübergreifendes Power-Response-Forum entwickeln, über das wir uns untereinander effektiv vernetzen und unsere Kräfte bündeln können.



Dieter Mayer
ist Mitbegründer des ASS-Instituts für Qigong, Taijiquan und Kampfkunst, Ausbilder (DDQT), langjähriger Leiter des DAO-Centers Landsberg, Fachbuchautor und Musiker.

www.power-response-training.com
www.ass-institut.de