

Buchrezension „Die Mitte besetzen“ von Dieter Mayer



Autor: Dieter Mayer

Gebundene Ausgabe: 296 Seiten

Verlag: Eigenproduktion

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

Größe: Din A4, 21,5 x 30,4 x 1,8 cm

Preis: 44,90 €

versandkostenfrei bestellen bei:

d.mayer@ass-institut.de

Dieses Buch ist ein wirklich starkes Stück: stabiler Hard-Cover-Einband, 296 Seiten Hochglanzpapier im DIN A4-Format mit vielen farbigen Bildern und im Selbstverlag produziert. Dieter Mayer, seit mehr als 20 Jahren in der Qigong- und Taijiquan-Ausbildung engagiert, hat mit seinem dritten eigenen Buch neue Maßstäbe gesetzt. Nach „**Kraft ohne Anstrengung**“ (1999, Kösel-Verlag), damals noch unter dem Namen Allgaier, und „**Typgerecht trainieren**“ (2010, BoD) ist im April dieses Jahres das Endprodukt jahrelangen Forschens über die Zusammenhänge und Merkmale menschlicher Bewegungskunst und Rhythmik herausgekommen.

Eine einfache Anleitung mit „simplen Trainingsleitlinien und elementaren Basisübungen“, mit der eine praktische Umsetzung seiner „Bewegungslehre nach den Fünf Elementen“ gelingt, lautet die selbstgesteckte Zielsetzung. Dieter Mayer will sich diesmal auf das Einfachste und zugleich Wesentlichste beschränken: „und leicht - und schwer“ lautete lange Zeit sein Arbeitstitel, um einen leichten und niederschweligen Einstieg zu seinem Power-Response®-Training anbieten zu können. Er möchte die fehlende „Mitte“ aller Trainingslehren besetzen und den Trainierenden aller Sportarten nahe bringen. Als Titelbild hat er einen Fischer aus Myanmar gewählt, der auf einem Bein stehend mit der einen Hand paddelt und der zweiten Hand das Fischernetz bedient.

Das Neue am Power-Response-Training ist nun, so der Autor, dass „die Anatomie- und Bewegungslehre den elementaren Gesetzmäßigkeiten der Rhythmik untergeordnet und ihr eine dienende Funktion zugewiesen wird“ (S.20). Zur Illustration hat er ein eigenes System entwickelt, mit dem die Zug-, Druck- und Dehnungskräfte in den Gelenken und den Muskeln mittels Farben und sich verformenden „Gelenkbällen“ visualisiert werden können. Alle Bewegungen, im Alltag ebenso wie im Sport oder bei den chinesischen Bewegungskünsten, werden auf die simple Polarität von „und leicht“ sowie „und schwer“, also „Entlastung“ und „Belastung“ reduziert. Welche unterschiedliche Wirkung dabei die kleinen Wörtchen „und“ aufweisen, wird ausführlich thematisiert.

Allen, die es gerne praktisch haben möchten, können sich an 100 verschiedenen Übungsbeschreibungen, die jeweils mit großformatigen erklärenden Fotos unterstützt werden,

erfreuen. Da wird beispielsweise genau erklärt, was sich beim einfachen Aufstehen oder Hinsetzen auf einem Stuhl in den Muskeln und Gelenken alles abspielt, damit dies leicht und spielerisch gelingt. Man erfährt Tipps fürs Autofahren oder Telefonieren, um aus diesen einfachen Tätigkeiten eine dynamische Bewegung zu machen, die den Stress vertreibt und für ein inneres Gleichgewicht sorgt. Wie man dynamisch und zugleich rückenschonend Wasserkästen hebt oder absetzt, einen schweren Einkaufswagen schiebt oder einen Medizinball fängt und wirft, all das wird in diesem Buch genau und anschaulich erklärt. Jede Übungsbeschreibung lädt unwillkürlich zum sofortigen Nachmachen ein, damit Theorie und Praxis schnell zueinander finden.

Sehr gut gelungen ist die Verbindung des Power-Response-Zyklus mit der Theorie der fünf Wandlungsphasen. Dem Element Wasser wird da beispielsweise „das lange *und*“ und der Knochendruck zugeordnet und die Wirkungszusammenhänge in dieser Phase anhand der Qigong-Übung „Zum Himmel strecken und zur Erde neigen“ anschaulich erläutert.

Im 3. Teil des Buches wendet sich Mayer gezielt an die Lehrenden und zeigt auf, wie man das Power-Response-Prinzip im eigenen Unterricht einsetzen kann. Viele einfache Übungen, wie etwa das „bewegte Stehen“, können nun auf eine ganz andere Art unterrichtet werden und bereichern sicher so manche Übungsstunde.

Wer allerdings mit den Begriffen Dehnspannung, Streckreflex, Kontraktion und Knochendruck wenig anfangen kann und wer vor allem kein Körpergefühl mit diesen Vorgängen verbindet, wird vermutlich an der Einfachheit des Systems verzweifeln. Dann hätte Prof. Cong Yongchun, einer der Lehrer von Dieter Mayer, auch jetzt noch Recht mit seiner Äußerung: „Die meisten Menschen scheitern beim Üben nicht an der Komplexität, sondern an der Einfachheit“ (S. 286).

Wer dagegen leicht einen Zugang zum „Groove“ oder dem „Flow“ einer dynamischen Bewegung findet und Freude am spielerischen Umgang mit der Polarität von Yin und Yang hat, wird von diesem Buch und seinen Übungen profitieren. Anfänger wird zudem der Buchpreis von 44,90 Euro zurückschrecken lassen. Fortgeschrittene und Lehrende wissen, dass sie mit dieser Investition noch weit unter der Teilnahmegebühr für ein Tagesseminar liegen. Am effektivsten dürfte es aber sein, den Buchkauf mit einem Seminarbesuch beim Autor zu verbinden.

(Ralf Jakob)