

# tina

Nr. 40 25. September 2019  
Deutschland 1,59 €  
Österreich 1,90 €  
Schweiz CHF 3,20

B/LUX € 1,90  
• NL € 2,10  
• GR/Kan. € 2,50  
• FR/SI/SK € 2,40  
• IT/ES/PT (cont) € 2,30  
• HU Ft 770 • CZ Kč 83



**Richtig liegen,  
wieder durchschlafen**  
Der einfachste **Gesund-  
Trick** der Welt s. 50



*Da ist der  
Kaffee schon drin*

**Cappuccino-  
Kuchen** s. 36

Eine Tochter erzählt  
„Wie Mamas Liebe meinen  
Krebs besiegte“ s. 8

# Schlank mit Vitamin C



**Schmilzt Pfunde • Verdoppelt die Abwehr**  
**Steckt im Herbstgemüse** s. 60



**Die  
leckerste  
Aufläufe  
Hac**

**MEDIZ  
SENSATI**

**Wachsen Zäh  
bald na**

**Strah  
haut 4**

Neue Wirks  
gegen Pigmentfle

Fix umgese

**Mehr Pla  
in jedem Fl**



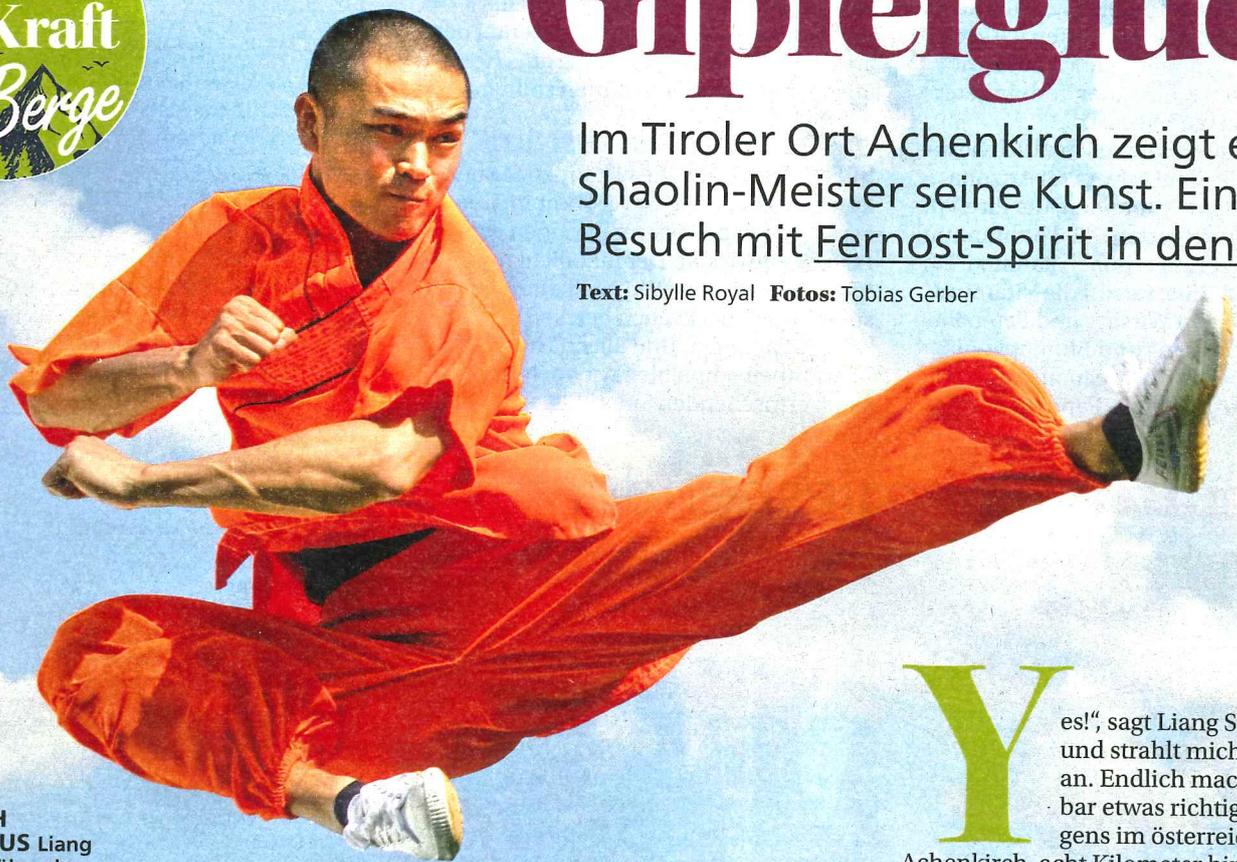
**REISE**  
**Wo Spanien  
jetzt am  
schönsten ist**



# Shaolin und Gipfelglück

Im Tiroler Ort Achenkirch zeigt ein Shaolin-Meister seine Kunst. Ein Besuch mit Fernost-Spirit in den Alpen

Text: Sibylle Royal Fotos: Tobias Gerber



**HOCH HINAUS** Liang Shijie über den Dächern von Achenkirch. Die akrobatischen Sprünge beim Shaolin-Kung-Fu sind allerdings nichts für Anfänger ...

**Y**es!", sagt Liang Shijie (31) und strahlt mich begeistert an. Endlich mache ich offener als ich bin. Früher war ich ein bisschen schüchtern, aber heute bin ich ein bisschen mehr im österreichischen Achenkirch, acht Kilometer hinter der Grenze Bayerns. Die Nebelschwaden im Tal kriechen die Felswände hoch. Noch liegt die Seekarspitze auf 2053 Höhenmetern verborgen unter dichter Watte, genauso wie die Bergrücken gegenüber der lang gezogene Bergrücken des Unnützes. Hier im Trainingsraum unter dem heimeligen Giebel eines alten Bauernhauses verbreiten Kerzen schummrige

Wohlfühllicht. Räucherstäbchen glimmen in der goldenen Schale unter dem gütigen Blick einer steinernen Buddha-Statue. Und der in leuchtendes Orange gekleidete Shaolin-Meister gibt mir als Personal Trainer noch vorm Frühstück seine erste Einweisung in jahrtausendealte Körperübungen.

### ZUM KRAFTTANKEN IN DIE BERGE –

das propagiert der Alpenverein bereits seit 100 Jahren. Hier im „Posthotel Achenkirch“ begleitet jetzt dazu fernöstliches Wissen den Weg zum Gipfelglück. Viermal die Woche unterrichtet Meister Liang aus China: Qigong, Kung-Fu und Tai-Chi. Schon in den 70ern wurden Hollywood-Filme über die legendären Shaolin gedreht. Ob auch ich als Westlerin meiner Lebensenergie so einen Schubs geben kann?

Aufrecht soll ich stehen, die Füße parallel, Beine leicht gebeugt. Dann die Arme heben bis auf Schulterhöhe, gleichzeitig ausatmen, Hände dabei gekrümmt, als würde ich einen Ball halten. Alles in Zeitlupe und die Atmung parallel fließend zur Bewegung. Klingt einfach? Tja, das Tolle an Tai-Chi- und Qigong-Übungen ist, dass sie für jeden geeignet sind, las ich zur Vorbereitung. Und auch, dass sie zu einer tiefen inneren Ruhe führen sowie Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter fördern. „Nicht so ruckartig“, korrigiert Liang, kaum dass ich glaube, zumindest die Drehungen von Händen und Armen rauszuhaben, diverse Wiederholungen der immer gleichen Übungsabfolge später. Acht Bewegungsabläufe gibt es in seinem Programm, sagt der Meister, aber mehr als zwei schaffen wir in einer Stunde nicht. Ich glaube ihm sofort. Was beim Profi so würdevoll, weich und easy

ausschaut, braucht einfach Übung, erklärt mir Liang.

Der Meister hat jede Menge davon: Liang verbrachte seine Kindheit und Jugend im Kloster. Genauer gesagt im Ursprungskloster des buddhistischen Mönchsordens Shaolin in der chinesischen Provinz He Nam – sozusagen dem Hotspot der berühmten Kampfkunst. Schon 500 n. Chr. wurden die Grundlagen der Shaolin-Techniken dort am Fuße des Berges Songshan entwickelt. Dabei ging's den Mönchen weniger ums Besiegen von Gegnern als vielmehr ums Disziplin und Selbstbeherrschung.

### LIANG WUCHS IM KLOSTER MIT

**STRENGEN REGELN AUF:** Um fünf Uhr aufstehen für die ersten 90 Minuten Übungen. Nach Frühstück und Schule weitere 2,5 Stunden Training. Nach dem Abendessen Kung-Fu mit Waffen. „Wir machten Tag für Tag, Jahr für Jahr, dieselben Übungen. Es braucht Zeit, bis die Bewegung im Kopf ankommt“, versucht er mich Anfängerin zu beruhigen. Liang beherrschte die Shaolin-Techniken bald meisterlich: Er tourte mit einer Kung-Fu-Showgruppe durch China, bevor er vor fünf Jahren erstmals nach Europa kam. „Ich konnte nur ein paar Wörter Englisch.“ Doch er fühlt sich so willkommen im 2199-Einwohner-Ort, dass er jetzt gleich für ein Jahr bleibt. Schon 2003 brachte der erste Mönch Hotelgästen Shaolin-Wissen zum Reinschnuppern nahe. Im Trainingsraum hängt heute eine Art Ahnengalerie all

## Ich hab' hier ein gutes Gefühl

Liang Shijie

der Meister, die ihm folgten. „Buddha am Berg“ titelte Hotelier Karl Reiter (41) ein Buch, in dem er das Zusammenspiel fernöstlicher Philosophie und unserer westlichen Welt erklärt. Er verbrachte selbst Zeit in einem chinesischen Kloster und ist über-

zeugt: „Beide Welten lassen sich wunderbar zur Gesunderhaltung verbinden.“

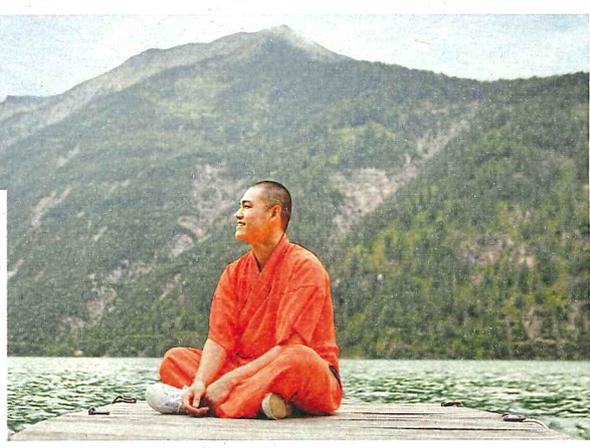
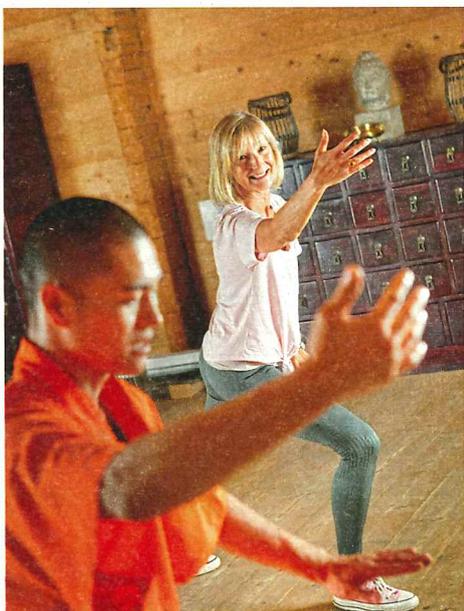
Liang fremdelte bei seinem ersten Aufenthalt in Achenkirch mit dem westlichen Essen. Ich muss mich überwinden, nach der frühen Trainingsstunde eine warme Suppe zu frühstücken, wie es mein Meister täglich tut. Aber die soll unser Qi im Körper bewahren – und schmeckt!

Am Seeufer gibt Liang mir anschließend eine exklusive Kung-Fu-Vorführung. Seine akrobatischen Sprünge lassen mir den Atem stocken. Auch ihm, denn die Holzplanken des Stegs schwanken im Herbstwind gewaltig, und Schwimmen hat er nie gelernt.

Trotzdem: Liang fühlt sich wohl in den Alpen: In den Bergen fände man Ruhe – im Shaolin-Kloster genauso wie in Achenkirch. „Es ist ruhig, die Luft ist besser, der Alltag entspannter. Ich habe einfach ein gutes Gefühl hier.“ Liang fördert beim Blick auf die Gipfel abends vorm Schlafengehen seine innere Ausgeglichenheit mit Shaolin-Qigong. Ein bisschen spüre auch ich schon, dass die fließenden harmonischen Bewegungen Ruhe ins Kopfkino bringen. Vielleicht schaffe ich es ja mit mehr Übung, die fernöstlich angehauchte Energie der Berge in meinen Hamburger Alltag zu retten. ■



**DRUCKSICHER** Der Shaolin-Meister behandelt die Autorin



**ANGEKOMMEN** Liang Shijie aus China liebt die ruhige Bergwelt Tirols. Nur Skifahren und Schwimmen sind nicht so seins

**ÜBUNGSSACHE** Kung-Fu war Autorin Sibylle Royal zu heftig. Und sie lernt: Selbst ruhiges Tai-Chi und Qigong brauchen viel Praxis