

## HOBBY MACIEJA TYŃCA

# Płynne ruchy i koncentracja umysłu pobudzają energię

W wolnym czasie Maciej Tynieć, kierownik do spraw magazynowania firmy Lekkerland Polska, uprawia chińską sztukę medytacji, koncentracji i ruchu Qigong. Jako instruktor przekazuje nieodpłatnie swoją wiedzę i doświadczenia innym.



Trening Qigong Macieja Tyńca obejmuje regularne ćwiczenia i medytację.

**S**toję wyprostowany, stopy rozstawione na szerokość ramion. Od tej chwili zapominam o wszystkim, co mnie otacza. Zaczynam rozluźniać każdą część mojego ciała ...” W taki sposób Maciej Tynieć wielokrotnie w ciągu tygodnia rozpoczyna swój trening Qigong – są to bardzo wolne, harmonijne ruchy, przy skoncentrowanym, spokojnym umyśle i rozluźnionym ciele.

„Praktykuję pewien styl Qigong, o nazwie „Lecący Żuraw”, wyjaśnia Maciej Tynieć, pracujący jako kierownik do spraw magazynowania w firmie Lekkerland Polska. „Został on stworzony przez mistrzów w Chinach dopiero w latach 80-ych. Ponieważ ta forma jest łatwa i skuteczna,

zyskała niebawem dużą popularność”. W „Lecącym Żurawiu” naśladowane są ruchy tego ptaka, który w Chinach jest symbolem długiego życia. Jednak trening ciała nie jest wszystkim: do Qigong należą również ćwiczenia medytacji.

**Przed ośmiu laty** Maciej Tynieć przejawiał inną aktywność sportową. Uprawiał intensywnie jogging, a nawet brał udział w maratonach. Odnosił przy tym bolesną kontuzję kolan, którą ostatecznie leczył stosując akupunkturę. „Mój lekarz był mistrzem Kung Fu i zalecił mi wspierać ćwiczeniami

Qigong”, opowiada 44-o latek. Maciej Tynieć usłuchał rady i w ten sposób odkrył swoją pasję dla płynnych ruchów. Pomogły mu one wzmocnić „Qi” – witalność, zredukować napięcie i stać się bardziej zwinnym i elastycznym.

Obecnie Maciej Tynieć prowadzi nieodpłatnie grupę początkujących zwolenników Qigong. Raz w roku, wraz z innymi pasjonatami, bierze udział w obozie, na którym 100 uczestników ćwiczy codzienne po osiem godzin. Swoje własne umiejętności pracownik firmy Lekkerland odświeża regularnie u swego chińskiego mistrza. Ostatnio wziął udział w obozie treningowym w Chinach.

Po ośmiu latach uprawiania Qigong, Maciej Tynieć sformułował osobiste wnioski: „Czuję się lepiej, jestem bardziej odprężony i bardziej zadowolony. Można powiedzieć, że Qigong zmienił mój styl życia i dał mi więcej siły i spokoju do wykonywania pracy.” Wyszło to na dobre urodzonemu Warszawiakowi w jego wymagającej pracy: obecnie w firmie Lekkerland dostosowuje on dotychczasowy polski system logistyczny do standardów obowiązujących w Lekkerland oraz optymalizuje procesy i technikę stosowaną w magazynie. ●

### CO TO JEST QIGONG?

„Qi” oznacza tyle co witalność. „Gong” – wytrwałe ćwiczenia: od tysięcy lat „Qigong” jest znane w Chinach jako metoda samo uzdrawiania. Wykonywane spokojnie i z koncentracją ruchy wzmacniają ciało i umysł. Qigong jest elementem chińskich sztuk walki i samodoskonalenia: „Kung Fu”.