

# KUOPION TAIJIQUANIN KESÄTREENIT 2024

Kesä sen kun lähestyy ja luvassa kaikkea kivaa sekä myös tulevalle syksylle. Alla tietoa mm. toukokuun ja kesän harjoituksista, leireistä, Kuopion Tanssii ja soi-viikon taijista ja alustavasti syksystä.

## TREENIÄ JA LEIRIÄ TOUKOKUUSSA:

Toukokuussa normaalisti treenit mutta helatorstaina 9.5 ei ole treenejä. Speciaalina viuhkataijin treenit kaikille ma 13.5 klo 18.00 – 19.00 eli tervetuloa mukaan ja joitakin ylimääräisiä viuhkoja löytyy, Chen-treenit tällöin normaalisti.

Harjoitukset jatkuvat sisällä Steinerkoululla to 30.5 asti jolloin on kevätkauden lopettajaiset. Tällöin treenit kaikille Kuopion Taijiquanin harrastajille klo 18.00 – 19.15 ja pientä purtavaa/juomista tarjolla. Hyvällä säällä treenit Steinerin pihalla.

## HARJOITUKSIA KESÄ-, HEINÄ- JA ELOKUUSSA

Kesän taijitreeneit alkaa neljään viikon tauolla kun ohjaajat Italiassa leirillä, Kuopio Tanssii ja soi viikko sekä Juhannus. Kesän treenit lähtevät siis käyntiin torstaina 27.6 Kuopionlahdella klo 18.00 – 19.30 ja siitä treenejä elokuun loppuun.

Kesätreeneissä luvassa siis monipuolisesti Chi kungia, Yangia, Cheniä, miekkaa, viuhkaa ja kehonhuoltoa klo 18.00 – 19.00 ja 19.00 – 19.30 tuishouta sitä treenaaville. Treenit suunnitellaan niin että kaikki pääsee mukavasti treenaamaan ja ehkä myös tutustumaan uuteenkin. Kesä on hyvää sarjojen tekemisen aikaa eli porukalla niitä muistelemaan (24, 32-miekka, Chen-56, nopea miekka ja parisarjat/tuishou sekä chi kung-sarjat).

**Kesäkuussa:** vain 27.6 (muista Tanssii ja soi-viikon treenit)

**Heinäkuussa** treenit joka viikko

**Elokuussa** treenit joka viikko ja ilmainen puistotaiji 22.8.

Paikkana Kuopionlahden jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan. Säävaraus eli tosi huonolla säällä ei treenejä. Taijiquanin whatsapp-ryhmän kautta informoidaan peruutuksista.

Jos olet joskus siis tehnyt taijia niin tervetuloa mukaan ja muutenkin saa tulla seuraamaan harjoituksia sekä tervehtimään. Meiltä saa myös lisätietoa tästä monipuolisesta taijiquanin & chi kungin/neigongin sisäisestä harjoittelusta.

## KUOPIO TANSSII JA SOI VIKKOLA KAIKKEA KIVAA!!!

[www.kuopiodancefestival.fi](http://www.kuopiodancefestival.fi)

### AAMUTAIJI (muuttunut aikataulu)

Luvassa viitenä aamuna AAMUTAIJI kello 9.30 -10.30 (pe, la, su, ma ja ti). Herätellään kehoa monipuolisesti aukaisten ja hiljentyen harjoitteisiin, jotka tulevat chi kungista, taijista, taojoogasta ja meditaatiosta. Harjoitukset pe, la ja su Musiikkikeskuksen valohallissa, ma ja ti Torin tanssiteltassa. Ilmainen. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen, Kuopion Taijiquan ry.

**Kuopion Taijiquan ry:n taijinäytös** maanantaina 17.6 klo 11 jälkeen.

**Avajaispäivänä Tanssimarathonilla** ke 12.6 klo 11.30 Tarmon Chi kung ja klo 12.00 Kaijun KundaDance jossa yhdistyy kundalinijooga, chi kung ja tanssi. Ilmainen.

**Kaijun ja Tarmon Jooga & Chi kung workshop Kuopio Tanssii ja soissa** su 16.6 klo 12.30 – 13.45, Kulttuuriareena, 20 euroa. Luvassa aivan ihana tunti. Nettilmoittautuminen Tanssii ja Soi-sivun kautta

## **22.8 KUOPION TAIJUQUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI**

Perinteinen **ilmainen puistotaiji kaikelle kansalle** on to 22.8 klo 18.00 – 19.00 Kuopionlahdella. Luvassa rento itseään kuulosteleva treeni Chi kungin ja Taijin kautta. Tervetuloa mukaan. Säävaraus. Muista taijin alkeet-päivä su 8.9 + syksyn treenit.

## **TAIQUANIN LEIREJÄ:**

### **24 - 25.8 TAIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI KUOPIOSSA**

Taijiquanin Pariharjoitusleirillä luvassa tuishouta, sisäisen voimanharjoitteita, sovellutuksia, miekkatuishouta ja parisarjaa sekä muuta mukavaa. Tervetuloa mukaan rentoon treenaukseen.

LA 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 17.30 , Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1  
SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiri 60 euroa., yksi päivä 40 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Hyvällä säällä ollaan myös ulkona Kuopionlahdella. Ilmoittautumiset Tarmolle viimeistään

### **7.9 TAIQUANIN VIUHKATAIJI-LEIRI KUOPIOSSA**

Opetellaan taiji-viuhkan perusteet ja ns. 52-liikkeen sarjaa. Aikaisempaa taijiviuhkakokemusta ei tarvita ja joitakin ylimääräisiä viuhkoja löytyy.

LA 7.9 klo 12:00 – 15.00 ja 16.00 – 17.30, Kallaveden lukio, Maaherrankatu 1

Hinta leiri 40 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Ennakkoilmoittautumiset Tarmolle

### **TAIJIN PERUSTEET-PÄIVÄ (8.9)**

Syyskuussa on luvassa ns. TAIJIN PERUSTEET-PÄIVÄ. Päivän aikana käydään läpi Taijiquanin perusteet monipuolisesti. Leiri on tarkoitettu sekä jo taijiquania treenaaville että uusille. Tutuksi siis tulevat taijin perusteet sekä liikkeet: aloitusliike, villinhevosen harjan jakaminen, harjaa polvea ja työnnä, askel taakse ja torju apina, tartu varpusta pyrstöön ja pilvikädet sekä myös ymmärrystä niiden sovellutuksista. Luvassa totta kai kehoa avaavia ja tasapainottavia liikkeitä chi kungista. Tästä lähtee syksyn harjoittelu hyvin käyntiin.

SU 8.9. klo 9.30 – 14.30, Kallaveden lukio, Maaherrankatu 1

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Kuopion Taijiquan ry:n jäsenille ja kertaamaan tuleville päivän hinta on 40 euroa.

Uusille Taijin perusteet-päivän hinta on 100.- ja 85.- (opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Kurssin käytyään saa halutessaan treenata loppuvuoden Kuopion Taijiquanissa samalla hintaa. Mahdollista on vain käydä päivän leiri ja saada siitä kotiin viemiseksi mukavia harjoitteita. Alkeiskurssipäivä jatkaville on torstai (alk 12.9) klo 18.00 – 19.15 ja paikkana Steinerkoulu. Jos olet kiinnostunut miekasta, Chenistä tai tuishousta niin ota yhteyttä. Ennakkoilmoittautuminen Tarmolle.

## **SYKSYÄ ALUSTAVASTI**

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 2.9 ja vuorot säilyvät samana kuin aiemmin

Ma klo 18.00 – 19.00 Taijimeikka (Yang 32/Chen, nopea miekka)

Ma klo 19.00 – 20.00 Chen

To klo 18.00 – 19.15 Yang 24 alkeet/jatkavat.

Sunnuntain Tuishou jatkuu entiseen tapaan syksylläkin Kuopionlahdella noin parin viikon välein (sovitaan aina erikseen).

**Kylläpä kaikkea kivaa on tänä kesänä tarjolla ja syksyille vielä lisää tulossa. MUKAVAA KESÄÄ JA RENTOUTTA SEKÄ ENERGIAA!!!**

Tarmo & Kaiju sekä taijin johtokunnan koko porukka.

### **LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET:**

Tarmo Hakkarainen

040 9632 709

[tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Seuran sivut: [www.kuopiontaijiqvan.com](http://www.kuopiontaijiqvan.com) Instagram: kuopion\_taijiqvan

YouTube: Polku sisäiseen harjoitteluun, yli 130 videotta sisäisestä harjoittelusta

### **MUUTA KIVAA TARMOLTA JA KAIJULTA !!!**

**[www.polkuisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkuisaiseenharjoitteluun.com)**

Kuopion Taijiqvanin ohjelman lisäksi alla vielä Tarmolta ja Kaijulta kesän juttuja jotka mukavasti täydentää treeniämme ja löytyy niin viikottaista Puisto Chi kungia, Chi kung/joogaa, kungalinijoogaa jossa työskennellään energiakeskusten kanssa sekä leirejä sekä energiasta että taijin rentoutta/kehotietoisuutta tutkailevasta pariharjoittelusta.

### **PUISTO CHI KUNG** (Chi kung/Taojooga/Meditaatio)

Kuopionlahdella keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00 (säävaraus)

Mukaan joogamatto ja luvassa kehon, hengityksen, mielen ja energian tutkailua selällä, istuen, pystyssä ja liikkuen. Sopii myös mm. Tarmon lempeässä taijissa olleille ja kaikille joita kiinnostaa lempeä kuulosteleva puistotreenaus veden äärellä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

**Kesäkuussa** harjoitukset vain 19.6 ja 26.6 kun meillä leiri Italiassa ja Tanssii & Soi

**Heinäkuussa** 3.7, 10.7, 17.7, 24.7 ja 31.7

**Elokuussa** 7.8, 14.8, 21.8 ja 28.8

Paikkana Kuopionlahti (jätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu. Hinta 10 euroa/kerta. Ensimmäinen tutustumiskertga ilmainen. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme osallistujille viestitse/nettisivuilla.

Sisälle Kuopion Ashntangajoogasalille palataan Chi Kung/Taojooga/Meditaatiossa ke 4.9 ja ajankohta pysyy sama eli keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00.

## **KAIJUN & TARMON JOOGA & CHI KUNG/TAOJOOGA WORKSHOPIT**

Tarmon ja Kaijun workshopit jatkuvat eli luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa. Muista myös meidän Kuopio Tanssii ja soi-viikon TaoYin su 16.6.

- pe 28.6 klo 18.30 - 20.15
- pe 19.7 klo 18.30 - 20.15
- pe 23.8 klo 18.30 - 20.15
- pe 20..9 klo 18.30 - 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## **YOGA FOR REAL LIFE:**

Kaijun Kundalinijoogassa kuulostellaan kehoa, hengitellään, rauhoitutaan sekä työskennellään chakrojen, mantrojen, mudrien ja pranana (chi) eli energian parissa. Harjoitukset rakentuvat seitsemän chakran eli pääenergiapyörteen varaan sekä niihin liittyviin harjoituksiin.

Harjoitukset seuraavina sunnuntaina klo 10.00 – 11.00.  
- 30.6, 4.8, 11.8, 18.9, 25.8 ja 1.9

Hinta 10 euroa/kerta. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

Lisätietoa Kundalinijoogasta: <https://www.polkuisaiseseenharjoitteluun.com/yoga-for-real-life>

## **LEIREJÄ:**

### **ENERGIAHARJOITTELUN PERUSTEET LA 29.6 KLO 9.30 – 14.30**

- Energian tunteminen, hymymeditaatio ja parantavat kädet harjoitus
- Meridiaanivenytykset ja energiasively
- Juurtuminen, maadottuminen, suojaus sekä oman energian säilyttäminen

Hinta 70 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali. Hyvällä säällä osa leiristä ulkona.

### **TAIJIN, RENTOUDEN JA VOIMAN/ENERGIAN YMMÄRTÄMINEN PARITYÖSKENTELEN AVULLA LA 20.7 KLO 9.30 – 14.30**

Haetaan rentoutta ja syvempää kehotietoisuutta parin avulla ja itsekseen. Auttaa ymmärtämään paremmin niin chi kungia, taijia kuin myös mm. rentouttavia kosketus/energiahoitoja. Täydentää hyvin Tarmon Opi Shiatsua-viikonloppukurssia. Niin kuin monesti olen monesti sanonut shiatsua tehdään taijin tavoin. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

Hinta 70 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali. Hyvällä säällä osa leiristä ulkona.

### **KAIJUN KUNDALIINIJOOGAN MINILEIRI PE 9.8 KLO 18 – 20.30**

Tässä pitemmässä Kundalinijoogaharjoituksessa pääsemme työskentelemään seitsemän energiakeskuksen eli chakrojen kanssa monipuolisesti sekä saamme ymmärrystä niiden ominaisuuksista ja niihin kohdistuvista harjoitteista. Hintaa 20 euroa. Ohjaajana Kaiju Savukoski. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

## **TARMON OPI SHIATSUA - VIIKONLOPPU 5. - 6.10.2024**

Luvassa taas aivan ihanan rentouttava VIIKONLOPPU. Puolet kurssista saa tehdä rentouttavaa ja elinvoimaa lisäävää shiatsuhierontaa toiselle ja puolet kurssista saa itse vastaanottaa shiatsuhierontaa. Vaikka opetellaan shiatsuhierontaa niin isona osana on antaa viikonlopun harjoittelusta hyvää tekevää kokonaisuus jossa pääsee kuulostelemaan itseään ja toista sekä antaa jotain samankaltaista harjoittelun/oivaltamisen tunnetta kuin esim. chi kun/taojooga tai taijikkursseilla. Mukana totta kai harjoitteita mm. hartiajännityksiin, alaselkävaivoihin ja rentoutumiseen/vapaaksipäästämiseen sekä energiankuulosteluun jotka on niin tärkeitä. Osa aiemmasta kurssista, osa uusia. Mukaan voi tulla ihan uudetkin eli aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta 115.- (sis. alv). Harjoitusajat la 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 18.00 ja su 9.00 – 12.45. Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## **JUKKA-PEKKA LILJA KUOPIOSSA 7 – 8.12.2024**

Antoisa ja monipuolinen leiri taas luvassa kehoa, mieltä, hengitystä, tunteita ja energiaa kuunnellen eikä ääntäkään unohdeta. Lisätietoa lähempänä syksyä Tarmolta.

## **MUUTA KIVAA!!!**

**KUOPION JOOGAFESTARIT 20. – 21.7** ja mukana myös sunnuntaina Kaijun Kundalinjoogaa sekä tietysti kaikkea muuta kivaa koko viikonlopun. Paikkana Saana Bellanrannassa.

**VANHAN HAAPANIEMEN KIRPPUTORIPÄIVÄT SU 11.8** ja sielläkin pääsee rentoutumaan Taijin & Chi kungin parissa Tarmon opastuksella pariin otteeseen.

## **TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA**

Stressiin, jännitys- ja kiputiloihin, rentoutumiseen ja energian tasapainottamiseen. 90 min/ 70 eur (sis.alv) ja 5 kpl 295 eur (350 norm).

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalin yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta. Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu

## **TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN**

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta kirjassa aihetta lähestytään yli lajirajojen. Harjoitteet ja niiden perusperiaatteet ulottuvat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka. Kirjassa kiteytyy kirjoittajan lähes kolmenkymmenen vuoden kokemus sisäisestä harjoittelusta, kuten taijista, chi kungista, meditaatiosta, taojoogasta ja shiatsusta.

Kovakantinen, sidottu, 220 sivua, osittain värillinen, paljon selventävää kuvitusta harjoitteisiin (noin 150 piirrosta). Hinta 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista

## **LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:**

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709, [tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)  
Kaiju Savukoski, 044 0385 669, [kaiju.savukoski@gmail.com](mailto:kaiju.savukoski@gmail.com)