

KUOPION TAIJIQUANIN KESÄTREENIT 2025

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 TOUKOKUUSSA:

Harjoitukset jatkuvat sisällä Steinerkoululla ma 26.5 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. Tervetuloa mukaan.

Helatorstaina 29.5 ei ole treenejä ja kesäkuun alussa siirrytään ulos.

HARJOITUKSIA KESÄ-, HEINÄ- JA ELOKUUSSA

Kesäntreeneissä luvassa monipuolisesti Chi kungia ja Taijiquania. 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).

Harjoitukset seuraavasti torstaisin klo 18.00 – 19.00.

Kesäkuussa: 5.6, 19.6 ja 26.6

Heinäkuussa 24.7, 31.7

Elokuussa treenit joka viikko, ilmainen puistotaiji 21.8.

Paikkana Kuopionlahden jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan. Säävaraus eli tosi huonolla säällä ei treenejä. Taijiquanin whatsapp-ryhmän kautta informoidaan peruutuksista. Taijiquanin pariharjoitustreenejäkin luvassa kesällä ja niistä sovitaan erikseen.

KUOPIO TANSSII JA SOI

-Tanssimarathonilla pe 6.6 mm. Kaijun Kundadance ja Tarmolta virtaavaa liikettä taijista

-Aamutaijit la 7.6, su, to ja pe Torin tanssiteltassa klo 9.00– 9.45, aamutaiji ja marathon ilmaisia.

-Kuopion Taijiquan ry:n taijinäytös la 7.6 klo 10 jälkeen

KUOPION TAIJIQUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI TO 21.8 KLO 18.00 – 19.00

Tervetuloa ilmaiseen perinteiseen puistotaijihin Kuopionlahdelle. Luvassa niin chi kungia kuin taijiquania. Tapahtuma on ilmainen. Säävaraus.

Muista myös taijin alkeet-päivä su 7.9 + syksyn treenit.

TAIJIQUANIN YANG-TYYLIN 32-MIEKKA LA 23.8 KLO 9.30 – 14.30

Jo aiemmin taijiquania tehneille tai miekkaa jo osaaville. Hyvä kertauspäivä syksyn miekkatreniä ajatellen ja opetellaan koko sarja.. Hinta 30 euroa. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Samana viikonloppuna Chi kung-päivä eli koko viikonloppu 50 euroa.

CHI KUNGIN KLASSIKOT SU 24.8 KLO 9.30 – 14.30

Kaksi ns. Chi kungin klassikkoa eli Viiden eläimen leiikki ja BaDuanjin eil kahdeksan silkkistä liikettä. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu. Hinta 30 euroa. Samana viikonloppuna miekkataijipäivä

KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN TAIJIN ALKEET SU 7.9 KLO 9.30 – 14.30

Kuopion Taijiquanin TAIJIN ALKEET su 7.9 jonka kautta oppii taijiquanin perusteet, Yang Taijiquanin 24-liikkeen sarjaa ja mukaan syksyn seuran treeneihin. Syksyn aikana käydään koko 24-liikkeen sarja läpi. Hyvä päivä tulla myös kertaamaan. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Kuopion Taijiquan ry:n jäsenille ja kertaamaan tuleville päivän hinta on 30 euroa.

Uusille Taijin perusteet-päivän hinta on 100.- ja 85.- (opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Hinta sisältää loppuvuoden harjoittelumaksun Kuopion Taijiquanissa. 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 11.9) klo 18.00 – 19.15 ja paikkana Steinerkoulu.

Jos olet kiinnostunut miekasta, Chenistä tai tuishousta niin ota yhteyttä Tarmoon.

SYKSYÄ ALUSTAVASTI

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 1.9 ja vuorot säilyvät samana kuin aiemmin.

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

Ma klo 19.00 – 20.00 Chen

To klo 18.00 – 19.15 Yang 24 alkeet/jatkavat.

Maanantain miekkaharjoituksessa lähdetään kaikkien kanssa rakentamaan Chen-miekkasarjaa alusta alkaen rauhalliseen tahtiin, pidetään yllä 32-miekkaa (muista elokuun leiri) ja nopeaa miekkaa. Luvassa mukavaa treeniä ja tukee ihanasti myös Yang-miekan treenausta sekä rennon/kuulostelevan virtauksen löytämistä.

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.

MUUTA KIVAA!!!

SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI KUORTANEELLA 8. – 10.8.2025

Lisätietoa lähemmin ja Kuopiosta porukkaa lähdössä mukaan.

TARMON OPI SHIATSUA - VIIKONLOPPU 14. - 15.6.2025

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 tekevä kokonaisuus jossa pääsee kuulostelemaan itseään ja toista sekä antaa jotain samankaltaista harjoittelun/oivaltamisen tunnetta kuin esim. chi kun/taoojooga 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.

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

Seuran sivut: www.kuopiontaijiqvan.com Instagram: kuopion_taijiqvan

YouTube: Polku sisäiseen harjoitteluun, yli 300 videotta sisäisestä harjoittelusta

MUUTA KIVAA TARMOLTA JA KAIJULTA !!!

www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

PUISTO CHI KUNG Kuopionlahdella keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00 (säävaraus)

Kesäkuussa harjoitukset vain 4.6 ja 18.6 (välissä Tanssii ja soi-viikko)

Heinäkuussa 23.7 ja 30.7

Elokuussaa 6.8, 13.8, 20.8 ja 27.8

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

Paikkana Puisto chi kungisa Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu. Hinta 10 euroa.

Sisälle Kuopion Ashtangajoogasalille palataan Chi Kung/Taojooga/Meditaatiossa (Puisto Chi kung) ke 3.9 ja harjoitukset 18.45 – 20.00.

TARMON LEMPEÄ TAIJI (mummotaiji)

Toukokuussa vielä keskiviikkoisin klo 9.30 – 10.15 ja 10.45 - 11.30

Tunnilla tehdään lempeitä avaavia ja tasapainottavia liikkeitä ja opetellaan tasapainoista sekä harmonista liikkumista taijin ja chi kungin kautta. Mukaan voi tulla milloin vain ja tähän harjoitteluun ei tarvita taijin alkeiskurssia. Hyvin matalankynnyksen treeniä ja sopii lähes kaikille.

Kesällä harjoitukset seuraavasti Kuopion Ashtangajoogasalilla klo 10.45 – 11.30.

Kesäkuussa 4.6 (ulkona), 11.6 ja 18.6

Heinäkuussa 23.7 ja 30.7

Elokuussaa 6.8, 13.8, 20.8 ja 27.8

Kesällä poikkeuksena ke 4.6 treenit Kuopionlahdella klo 10.45 – 11.30 jos vain sää sallii. Päästään mekin kokeilemaan puistossa treenausta. Paikkana Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan. Huonolla säällä sisällä.

Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 6 euroa.. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19 (sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta)

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.

Heinäkuussa pe 25.7 klo 18.30 – 20.15

Elokuussa 22.8 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 pranin (chi) eli energian parissa. Harjoitukset rakentuvat seitsemän chakran eli pääenergiapyörteen varaan sekä niihin liittyviin harjoituksiin.

Harjoitukset seuraavina sunnuntaina klo 9.45– 11.00 ja paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.
13.7, 3.8, 17.8 ja 31.8

Hinta 10 euroa/kerta, Lisätietoa Kundalinijoogasta:

<https://www.polkuisaiseenharjoitteluun.com/yoga-for-real-life>

TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentyämisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta kirjassa aihetta lähestytään yli lajirajojen. Harjoitteet ja niiden peruseräatteen 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.

TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA

(Hinnat nousevat 1.9 eli kesän saa vielä entisillä hinnoilla ja kannattaa hankkia nyt lahjakortteja edullisemmin syksyä ajatellen)

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

Syyskuun alusta alkaen: Shiatsu 90 min/80 eur (sis.alv) ja 5 kpl 345 euroa (sis. alv) eli kannattaa nyt kesän aikana ottaa lahjakortteja varastoon syksyä varten.

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

TARMON JA KAIJUN NETTISIVUT: www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

Sivuilta löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709, tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Kaiju Savukoski, 044 0385 669, kaiju.savukoski@gmail.com