

# KUOPION TAIJIQUANIN KESÄTREENIT 2022

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. Myös Tarmolta ja Kaijulta tarjolla kesällä kaikkea kivaa eli niistäkin löytyy tietoa.

## TREENIÄ JA LEIRIÄ TOUKOKUUSSA:

Harjoitukset sisällä Steinerkoululla jatkuvat ma 23.5 asti, to 26.5 on Helatorstai eli ei treenejä.

## SU 29.5 VAELLUS/CHI KUNG/TAIJI TIILIKKAJÄRVELLÄ

Kuopion Taijiquanin kesäleiri on tänä vuonna Tiilikajärven ihanassa luonnossa. Lähdemme porukalla sunnuntai-aamuna kahdeksalta ajamaan Kuopiosta, vaeltamaan pääsemme ennen kymmentä ja Venäjänhiekkan upealla rannalla olemme lähempänä 12. Takaisin autoille lähdemme kolmen maissa jolloin Kuopiossa kuuden maissa.

Eli jos kiinnostaa niin ilmoittaudu mukaan Tarmolle ja matkaan saa ottaa perhettä tai kavereita. Metsään kyllä mahtuu. Mukaan omat eväät ja juomat. Vaellusmatkaa tulee yhteensä noin 9 km. Venäjänhiekkan rannalla ruokailua ja noin tunnin palauttava chi kung/taiji veden äärellä.

## HARJOITUKSIA KESÄ-, HEINÄ- JA ELOKUUSSA

Kesän taijitreenit alkaa torstaina 2.6 Kuopionlahdella. Ensimmäisellä kerralla (2.6) tutustutaan taijiviuhkaan (joitakin ylimääräisiä viuhkoja löytyy). Kesätreeneissä luvassa Chi kungia ja Taijia sekä kaikkea muuta rentoa ja kivaa.

TO klo 18.00 – 19.00 Chi kungia & Taijia monipuolisesti

TO klo 19.00 – 19.30 halukkaille taijin pariharjoituksia.

Luvassa siis monipuolisesti osallistujien mukaan Chi kungia, Yang 24:sta, miekkaa, Cheniä, viuhkaa yms. ja Tuishouta myös kesällä muutamana sunnuntaina (sovitaan erikseen).

**Kesäkuussa:** 2.6 (viuhka), 9.6, 16.6, juhannusviikolla taukoa, 30.6.

**Heinäkuussa** lomaillaan ja palataan treeniin 28.7

**Elokuussa** 4.8 (viuhka), 11.8, 18.8, 25.8 (puistotaiji), 1.9.

Jos olet joskus siis tehnyt taijia niin tervetuloa mukaan ja muutenkin saa tulla tervehtimään. Paikkana Kuopionlahden jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan. Säävaraus eli tosi huonolla säällä ei treenejä.

## TAIJIVIUHKA

Muutamia ylimääräisiä viuhkoja löytyy lainaan. Jos haluat itsellesi tilata viuhkan niin Dragonsportin ([www.dragonsports.eu/en](http://www.dragonsports.eu/en)) tai Aliexpressin ([www.aliexpress](http://www.aliexpress)) kautta löytyy hyviä ja sinne hakusana Tai Chi Fan. Aliexpressillä löytyy enemmän mutta ne tulee Kiinasta ja toimitus 2- 3 viikkoa. Tarmolta saa lisätietoa viuhkoista. Komea seinällä mutta myös ihana treenata.

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

### **AAMUTAIJI, alk. ke 15.6 ja myös to, pe, ma ja ti aamuina.**

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

Tämän lisäksi luvassa Tanssii ja soi-viikolla:

**-ke 15.6 TanssiMarathonilla** Musiikkikeskuksella Tarmon Chi kung-  
aukaisevaa/virtaavaa liikettä, ilmainen ja alustava aika 14.30 – 15.00.

**-pe 17.6 Rentouttava Taiji & Chi kung** tuokio torilla, 15 min, Tarmo

**-la 18.6 Kuopion Taijiquanin taijinäytös** torilla klo 11 alkaen

**-la 18.6 Mummotaiji** (Rentoutta/kuntoa/tasapainoa) klo 14.00 – 14.45,  
ilmainen, kaikki tervetulleita, paikkana Musiikkikeskus, Tarmo.

**-Tarmon niska- ja hartiahierontaa** Kuopion Torilla (ke-pe) klo 11 - 14,  
15 min/10 euroa. Seuraan korona eli varmistuu lähemmin.

### **13. - 14.8 TAIJIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI KUOPIOSSA**

Kahden päivän pariharjoitteluleiri ja luvassa ainakin kahdestaan tehtävää parimiekkasarjaa sekä miekka-tuishouta. Kuulostellaan edelleen miten korona etenee eli voiko jo tehdä parin kanssa koskettelua tuishoun ja sisäisen voiman harjoitteiden kanssa vai ollaanko parimiekalla ja yksinään tehtävien harjoitteiden parissa. Lisätietoa lähempänä leiriä.

LA 13.8 klo 12:00 – 14:30 ja klo 15.30 – 17.30

SU 14.8 klo 9:30 – 12:00 ja 13.00 – 14.30

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Hintaa koko leiri 65 euroa. Lauantai 40, su 25. Ilmoittautumiset Tarmolle. Maksut myös tällä kertaa poikkeuksellisesti vasta leirin jälkeen Kuopion Taijiquan ry:n tilinumeroon: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH ja Viite: LA-SU 2752, LA tai SU 2765

### **PUISTOTAIJI**

Perinteinen **ilmainen puistotaiji kaikelle kansalle** on to 25.8 klo 18.00 – 19.00 Kuopionlahdella. Luvassa rento itseään kuulosteleva treeni Chi kungin ja Taijin kautta. Tervetuloa mukaan. Säävaraus.

### **CHEN-MIEKKA (la 10.9)**

Kertaamme ja etenemme Chen-miekassa eteenpäin eli tervetuloa sekä vanhat että uudet mukaan. Mukaan voi tulla vaikka ei olisi aikaisempaa kokemusta taijimiekasta.

Harjoitusajat la 10.9 klo 10.00 – 12.30 ja 13.30 – 15.30. Paikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13.

Hinta 40 euroa/päivä. Maksu vasta leirin jälkeen Kuopion Taijiquan ry:n tili: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH, viitteet 2778 .

Muista myös samana sunnuntaina oleva Taijin perusteet-päivä 24-liikkeen sarjasta.

## **SYKSYÄ ALUSTAVASTI**

Ulkotreenit vielä to 1.9. ja Steinerkoulun vuorot alkavat ma 5.9.

Ma klo 18.00 – 19.00 Taijimiikka (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).

### **TAIJIN ALKEET (la 27.8 tai su 11.9)**

Taijin alkeisiin pääsee mukaan ns. TAIJIN ALKEET-PÄIVÄN KAUTTA. Päivän aikana käydään läpi sekä Chi kungin että Taijin perusteet ja opettelemme Yang 24-liikkeen sarjasta osan. Näin uusi lajin aloittaja pääsee heti mukaan muiden kanssa harjoittelemaan ja päivän aikana on saanut jo kivasti tietoa lajista sekä siihen liittyvästä kehon, mielen ja energian tasapainottamisesta. Päivän jälkeen harrastaja saa työkaluja itsensä kuulosteluun, rentoutumiseen ja Chi kung/taijitreenaukseen joko salilla tai kotona.

LA 27.8 klo 10.00 – 12.30 ja 13.30 – 15.30, Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2

SU 11.9. klo 10.00 – 12.30 ja 13.30 – 15.30 Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13

Päivän jälkeen pääsee siis mukaan seuran taijitreeneihin eli syksyn Yang 24-treeniin torstaisin klo 18.00 – 19.15 ja halutessaan myös muihin seuran harjoituksiin kuten Tuishou (taijin pariharjoitus) tai miekka-taijiin. Jos olet kiinnostunut näistä muista treeneistä niin ota yhteyttä Tarmoon.

Taijin perusteet-päivän hinta sisältää loppuvuoden harjoittelumaksun uusille eli halutessaan saat treenata joulutauolle asti. Hinta 100.- ja 85.-

(opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Ennakoilmoittautuminen Tarmolle.

Maksu vasta leirin jälkeen Kuopion Taijiqian ry:n tili: FI71 5600 0520 1724 98

OKOYFIHH, viite LA 27.8/ 2778 ja SU 11.9/ 2794

Mukaan voi tulla myös kertaamaan eli jo Kuopion Taijiqian ry:n jäsenille päivän hinta on 40 euroa eli tervetuloa kertaamaan Taijin & Chi kungin perusteita ja Yang 24-liikkeen sarjaa. Jos et pääse näille TAIJIN PERUSTEET-päiville niin seuraava Taijin alkeet-päivä on tammikuussa 2023.

**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.kuopiontaijiqian.net](http://www.kuopiontaijiqian.net)

Instagram: kuopion\_taijiqian

YouTube: Tarmo Hakkarainen, yli 130 videotta sisäisestä harjoittelusta.

# TARMON JA KAIJUN KESÄKIVAA

Tässä vielä Kuopion Taijiquanin lisäksi Tarmolta ja Kaijulta ohjelmaa. Luvassa Tarmolta 3 tunnin workshopit kehosta, hengityksestä, mielestä/meditaatiosta ja tunteista/energiasta, suositut Kaijun & Tarmon TaoYin Joogat jatkuu ja uutuutena Kaijun puistojooga.

## TARMON KEHO/HENGITYS/MIELI/TUNNE&ENERGIA-WORKSHOPIT

### **SU 5.6 klo 18 – 21 KEHO**

Alaselän ja lantion vapauttaminen sekä sen merkitys hyvinvointiimme ja energiaan. Liiku rennommin, juurevammin ja enemmän keskustan kautta. Hengitä hyvin ja voi paremmin. Kuuntelemme hengitystämme ja opimme vapauttamaan sitä sekä puramme myös kehollisia jännitteitä.

### **SU 19.6 klo 18 – 21 HENGITYS**

Hengittäminen on tosi tärkeää ja se toimii siltana kehon sekä mielen välillä ja rentouttaa syvästi. Opimme kuulostelevaan hengitystä, rauhoittamaan sitä ja yhdistämään hengitys sekä meditaatioon että kehoa vapauttaviin/venyttäviin harjoituksiin.

### **SU 3.7 klo 18 – 21 MIELI & MEDITAATIO**

Meditaation perusteet. Mielen rauhoittaminen on hyvinvoinnin kannalta tosi tärkeää. Opimme hiljentymisen ja meditaation perusteet sekä tietoista liikettä.

### **SU 31.7 klo 18 – 21 ENERGIA & TUNTEET**

Energiaharjoittelun perusteet. Energian aistiminen/tunteminen ja sen tasapainottaminen sekä vahvistaminen. Lisäksi viiden elementin teorian mukaan tunteiden harmonisointi ja ns. rauhattoman apinanmielen rauhoittaminen joka on tunteiden kuulostelussa tosi tärkeää.

Hinta 30 euroa /3 t kerta. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19. Ilmoittautumiset ja lisätietoa Tarmolta.

## **KAIJUN LEMPEÄ PUISTOJOOGA**

Tervetuloa mukaan Kaijun lempeään ja itseään kuulostelevaan puistojoogaan kesällä Kuopionlahdelle. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja mukaan joogamatto. Kaijun puistojooga on tällä kertaa ilmainen eli tervetuloa mukaan nauttimaan kesästä ja kuulostelevasta harjoittelusta. Harjoitukset ti 14.6, ti 26.7 ja 30.8 klo 18.00 – 19.15. Lisätietoa Kaijulta.

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

Kaijun & Tarmon YinTao-workshopit jatkuvat myös kesällä eli luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa Kaijulta & Tarmolta mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

- Pe 6.5 klo 19.00 – 20.45
- Pe 10.6 klo 19.00 – 20.45
- Pe 5.8 klo 19.00 - 20.45
- Pe 26.8 klo 19.00 - 20.45
- Pe 23.9 klo 19.00 - 20.45

Hinta 20 euroa. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19. Ilmoittautumiset ja lisätietoa Tarmolta & Kaijulta.

## **TARMON KESÄTUNNIT (näille voi tulla satunnaisesti)**

### **Chi kung/Taojooga/Meditaatio**

Keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00 Kuopionlahdella

Tunneilla aina mukana monipuolisesti avaavia ja tasapainottavia harjoitteita niin keholle, mielelle kuin energialle. Hyviä harjoitteita myös niska/hartiaseudulle sekä alaselälle. Tukee myös erittäin hyvin muuta monipuolista liikkumista. Mukana myös niin staattista meditaatiota kuin liikkeen kauttakkin olevaa. Kesällä tehdäänkin nurmikolla talvea enemmän liikkuvaa askeltavaa harjoittelua ja luvassa ihania eläinliikkeitä (tiikeri, kauris, karhu, kurki ja apina) sekä neljää erilaista lohikäärmeliikettä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

**Kesäkuussa** 1.6, 8.6, 22.6, 29.6

(Tanssii ja soi viikolla ke 15.6 ei treenejä)

**Heinäkuussa** lomalla ja treeneihin palataan 27.7

**Elokuussa** 3.8, 10.8, 17.8, 24.8, 31.8

Hinta 10 euroa/kerta. Ensimmäinen kokeilukerta uusilla ilmainen.

Harjoituspaikka Kuopionlahden jäätelökioskista 200 m Haapaniemensuuntaan nurmikolla. Säävarausta eli sateisella säällä treenit peruuntuu.

### **TARMON LEMPEÄ TAIJI (Mummotaiji/rentoutta, kuntoa ja tasapainoa)**

Keskiviikkoisin klo 9.30 – 10.15 ja 10.45 – 11.30 Kuopion Ashtangajoogasalilla.

**Toukokuussa** harjoitukset jatkuvat normaalisti

**Kesäkuussa** 1.6, 8.6 ja 22.6 (Tanssii ja soi viikolla 15.6 ei treenejä)

**Kesäkuun loppu 29.6 ja heinäkuu lomalla**

**Elokuussa** 3.8 palataan lomalta treenin ja syksy jatkuu samoilla ajoilla

Tunnilla tehdään lempeitä avaavia ja tasapainottavia liikkeitä ja opetellaan tasapainoista sekä harmonista liikkumista taijin sekä chi kungin kautta. On kulkenut myös nimellä mummotaiji.

Hinta 6 euroa/kerta. Ensimmäinen kokeilukerta uusilla ilmainen.

## **KESÄLUKEMISTA!!**

Kesälukemiseksi Tarmon kirjaa harjoittelun tueksi: Polku sisäiseen harjoitteluun: Keho, hengitys, mieli, tunne ja energia jota saa mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta ja minulta. Hintaa 39. Myös E-kirja.

### **TARMON SHIATSUA!!!**

-olla 90 min hemmottelevassa hoidossa

-saada jännityksiä ja kiputiloja vähemmäksi

-vähentää stressiä ja rentoutua

-tasapainottaa kehoa ja mieltä sekä lisätä liikkuvuutta

-lisätä vitaali- eli perusenergiaa

90 min shiatsu 60.- ja 5 kpl 265.- (norm. 300.-). Hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalissa yhteydessä, Tulliportinkatu 19. Myös kotikäynnit

Tarmon omat sivut: [www.tarmohakkarainen.net](http://www.tarmohakkarainen.net)

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