



KUOPION TAIJQUANIN SYYSTREENIT 2026

TREENIÄ ELOKUUSSA, CHEN- LEIRIÄ, PUISTOTAIJIA JA KESÄKAUDEN LOPETTAJAISET:

Kesä vierähtänyt mukavasti ja elokuussa vielä Kuopion Taijiquanin treenit ulkosalla sekä luvassa niin monipuolisesti teemaviikkotreenejä, puistotaijia kaikelle kansalle ja Chen-miekka/Chen 56-viikonloppuleiriä.

Syyskuussa palataan sisälle Steiner-koululle ja itseasiassa jo maanantaina 31.8. Syksylle luvassa ulkoiluiltapäivää Konttilaan, leirejä sekä Taijiquanin pariharjoittelusta/sisäisestä harjoittelusta ja 42-liikkeen tyhjän käden sarjasta eikä viuhkataijiakaan ole unohdettu. Ja monipuolisella sisällöllä viikkotreenejä.

Kiitokset muuten kaikille seurakyselyyn vastanneille keväällä ja ne on käyty ajatuksella läpi ja huomioitu parhaan mukaan. Tuli hyvää rakentavaa juttua sen kautta. Kiitos vielä.

ELOKUUN HARJOITUKSET KUOPIONLAHDELLA

- 6.8 Tuishou klo 17.15 – 18.00, klo 18.00 Yang 24/nopea miekka
- 13.8 Tuishou klo 17.15 – 18.00, klo 18.00 Viuhka/32-miekka
- 20.8 Kaikille avoin puistotaiji klo 18.00 – 19.00
- 27.8 Kesäkauden päättäjäiset klo 18.00 – 19.00

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

KUOPION TAIJQUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI TO 20.8 KLO 18.00 – 19.00

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

TAIJQUANIN CHEN -MIEKKA, LA 22.8 KLO 9.30 – 14.30

Jo aiemmin taijiquania tehneille tai miekkaa jo osaaville. Hyvä kertauspäivä syksyn miekkatreeniä ajatellen ja opetellaan uutta. Jos tulet uutena niin kysele vielä Tarmolta. Hinta 30 euroa. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Samana viikonloppuna Chen 56:sen treenipäivä eli koko viikonloppu 50 euroa.

TAIJQUANIN CHEN 56, SU 23.8 KLO 9.30 – 14.30

Chen 56-liikkeen sarjan treenausta ja jo aiemmin sarjaa tehneille. Toki saa tulla mukaan vähemmälläkin kokemuksella mutta opetus jo enemmän osaavien tason mukaan. Rakennellaan sisäisen mekaniikan/energian tarinaa liikkeisiin sekä virtaavan/elisan kokonaisuuden hakemista ja fajingia. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu. Hinta 30 euroa. Samana viikonloppuna Chen-miekkapäivä eli koko viikonloppu 50 euroa.



KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN TAIJIN ALKEET ALKAA 10.9

Syksyllä alkaa Kuopion Taijiquan ry:n järjestämä Yang-tyylin alkeiskurssi. Kurssilla opitaan taijiquanin perusteet, rentoutta, mielen rauhoittumista, virtaavaa liikettä, chi kungia ja Yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa.

Alkeiskurssiharjoitukset alkaa torstaina 10.9 klo 17.00 – 18.00. Kurssi kestää vuoden loppuun ja harjoitukset tuohon samaan aikaan. Paikkana Kuopion Steinerkoulu, Asemakatu 3.

Tunnelmaa seuran Yang-taijiquanin treenistä:
<https://www.youtube.com/watch?v=wolFacdxX9c>

Kurssille on ennakkoilmoittautumen ja otetaan jo nyt ilmoittautumisia vastaan.
Ohjaajana: Anne-Maj Tick.

Alkeiskurssin hinta on 100.- ja 85.- (opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Hinta sisältää loppuvuoden harjoittelumaksun Kuopion Taijiquanissa.

Voit käydä muutaman kerran kokeilemassa taijiquanin harjoittelua kurssin alussa ennen kuin annetaan syksyn harjoittelumaksusta laskua. Näin saat tietää onko lajin harjoittelu mahdollisesti sinulle sopivaa

SYKSYN HARJOITTELU

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 31.8 ja vuorot säilyvät samana kuin aiemmin, paitsi 10.9 alkaen torstaina myös taijin alkeet klo 17.00 – 18.00. Viikkoharjoitusten sisällöistä sen verran, että maanantain asetreenissä pääpaino Chen-miekassa ja talven mittaan opetellaan koko sarja sekä pidetään yllä Yang 32-miekkaa/nopeaa miekkaa. Torstaina viideltä Taijin alkeet jonne jo kivasti ilmoittautunut porukkaa sekä sen perään klo 18.00 – 19.15 ns. jatko-Yang jossa syvennetään Taijiquanin sisäisen harjoittelun ideaa Yang 24-liikkeen sarjan kautta.

Viime talvella käyntiin lähtenyt viuhkataiji jatkuu mutta siirtyy maanantain miekasta jatko-Yangin paikalle.

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

Ma klo 19.00 – 20.00 Chen 56

To klo 17.00 – 18.00 Taijin alkeet, 10.9 alkaen

To klo 18.00 – 19.15 Yang 24 jatkavat / kerran kuukaudessa viuhkataiji

Su klo 17.00 – 18.00 Tuishou (Kuopionlahti, noin joka toinen viikko)

Viuhkataijit torstaina klo 18.00 – 19.15 kerran kuukaudessa. Viuhkataiji on pitkä eli 52-liikettä ja kuusi jaksoa eli jatketaan sitä mitä keväällä rakennettiin ja pikkuisen otetaan myös Chenin viuhkaa alkulämpimissä monipuolisuuden vuoksi.

- to 10.9 Viuhka 52, 1 Jakso
- to 8.10 Viuhka 52, 1 ja 6 jakso eli kertauksena kevään osio
- to 12.11 Viuhka 52, 2 Jakso josta jo osa käyty keväällä
- to 10.12 Viuhka 52, 1, 2 ja 6 jakso

Syyslomaviikolla (vko 42) toivottu myös treenejä eli selvitellään tilannetta ja treenaillaan to 17.12 asti jolloin jäädään joulutauolle. Joululomalta palataan ma 11.1.2027.

6.9 TAIJIQUANIN ULKOILUILTAPÄIVÄ PUIJON KONTTILASSA

Sunnuntaina 6.9 Kuopion Taijiquan järjestää syyskauden alkuun ulkoilupäivän Konttilassa pienen kävelyn, treenin, yhdessä olon ja grillailun/kahvilan tarjottavien kera. Tapahtuma olisi klo 16.00 – 18.00 ja autolla pääsee tarvittaessa perille mutta vois halukkaiden kanssa kokoontua esim. 15.30 Puijon monttuun (hissi tai portaat) ja kävellä sieltä perille. Auton voi jättää myös ylös Puijolle. Eli jos kiinnostaa niin ilmoittautumisia otetaan vastaan ja tehdään lähemmin myös seuran WhatsApp-ryhmään kysely tästä.

KUOPION TAIJIQUANIN LEIREJÄ SYKSYLLÄ!!!

3 - 4.10 TAIJIQUANIN 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 SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiri 50 euroa., yksi päivä 35 euroa. Ohjaajana Tarmo. Paikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13. Hyvällä säällä ollaan myös ulkona Kuopionlahdella.

Videoita aiemmilta leireiltä.

Tuishou-leiri 18. – 19.4.2026

https://youtu.be/leakVPLqxBM?si=upsFj7_QGmHb1eaB

Tuishou-leiri 4. – 5.10.2025

<https://www.youtube.com/watch?v=XtzqWjlr0lo>

Tuishou-leiri 17. – 18.5.2025

<https://www.youtube.com/watch?v=2bzNkXJudJk&t=174s>

Tuishou-leiri 24. – 25.8.2024

https://youtu.be/1D0w9yFe_cs?si=irRt87U-FpYmoN5N

Tuishou-leiri 16.4.2023

https://youtu.be/6mcgEpQ-aGc?si=gOM_P4Q2V-0AFFK

TAIJIQUANIN 42-LIIKKEEN SARJAA SU 15.11 JA SU 13.12. KLO 9.30 – 14.30

Kahden kerran kokonaisuus marras- ja joulukuussa jonka aikana käydään koko 42-liikeensarja läpi. Kyseinen sarja on Yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa monipuolisempi ja eloisampi. Sarjassa ilmenee neljä taijiquanin päätyyliä: Yang, Chen, Wu ja Sun tyyli eli hyvin mielenkiintoinen. Jos porukka innostuu tästä sarjasta niin katsotaan keväälle treeniä tälle. Itse tykkään paljon tästä sarjasta. Ihanan monipuolinen ja eloisa.

Hinta 35 euroa. Harjoitusajat molempina päivinä klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Ohjaajana Tarmo.

Videota 42-liikkeen sarjasta. Niin kuin näkyy niin paljon tuttua 24-liikkeen sarjasta.

<https://youtu.be/ovhg51bMxb4?si=5ql-HpFN0Z3e79yA>

MUUTA KIVAA!!!

TAIJIQUAN MESTARI ALEX DONG SUOMESSA 3 – 4.10.

Alex on kuuluisan taijiquan-suvun Dong-perheen neljännen sukupolven edustaja. Hänen iso-isoisänsä oli Yang-tyylin suurmiehen Yang Chengfun parhaita oppilaita. Alexin opetustyyli on hyvin rauhallinen ja selkeä ja hän puhuu sujuvaa englantia, joten opetusta on helppo seurata.

Leiri on hyödyllinen ja mielenkiintoinen kaikille taijiquanin harjoittelijoille tyyliuunnasta riippumatta sekä muille kiinalaisten liikuntalajien kuten qigongin ja yiquanin harjoittelijoille. Alex opettaa kaikille kiinalaisille lajeille yhteisiä asioita kuten rentoutumista, kokonaisvaltaista kehon käyttöä ja mielen keskittämistä. Aikaisempaa kokemusta taijiquanista ei tarvita.

Leiri pidetään Helsingissä 3-4.10.2026. Lisätietoa: www.dynamis.fi/taijiquan

CHI KUNGIN KLASSIKOT: BaDuanJin - kahdeksan silkkistä liikettä

- Su 18.10 klo 15.00 - 16.30 ja pe 27.11 klo 18.30 - 20.00

Tällöin syvennyttään Baduanjiniin eli kahdeksaan silkkiseen liikkeeseen jonka juuret juontaa 800 vuoden taakse. Usein ensimmäinen pitempi Chi kung (qigong) harjoitus ja opettaa hyvin sisäisen harjoittelun ideaa. Järjestän kahden kerran workshopin jossa ensimmäisellä kerralla opetellaan kyseinen Chi kungin kokonaisuus ja toisella kerralla kerrataan sekä tehdään syventäviä tarkennuksia. Käydään myös liikkeistä eri tekotapoja ja harjoitusmetodeja läpi jotta ymmärretään harjoitus laajemmin. Ei tarvita aikaisempaa kokemusta. Ohjaajana Tarmo.

Hinta 20 euroa/kerta tai jos pääsee mukaan toisella kerrallakin niin jälkimmäinen 15 euroa. Ohjaajana Tarmo. Ennakkoilmoittautumiset leirille ja paikkoja rajoitetusti. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19. www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

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.

- pe 4.9 klo 18.30 - 20.15
- pe 16.10 klo 18.30 - 20.15
- pe 13.11 klo 18.30 - 20.15
- pe 18.12 klo 18.30 - 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19. Lisätietoa: www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

MUKAVAA SYKSYÄ JA RENTOUTTA SEKÄ ENERGIAA!!!

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET:

Tarmo Hakkarainen

040 9632 709

tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Seuran sivut: www.kuopiontaijiquan.com

Instagram: kuopion_taijiquan

YouTube: Polku sisäiseen harjoitteluun, yli 300 videotta sisäisestä harjoittelusta