

# KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN TREENIT 2024

Kesä meni kivasti ja vielä elokuu treenaillaan Kuopionlahdella. Elokuussa luvassa Taijia ja tähdenlentoja (21.8), Kaikelle Kansalle Puistotaijia (22.8) ja Pariharjoitteluleiriä (24. – 25.8). Syyskuussa Viuhkataijileiriä (7.9) ja Syventävää Taijin perusteet päivää (8.9). Marraskuun alussa Suomen Wushuliiton päävalmentaja Sifu Zhang Fangin leiriä Kuopiossa ja samalla 30 v Juhlaleiri.

Luvassa myös alkusyksystä varustetilausta (housut, kengät, miekat, viuhkat yms) Dragonsportilta ja Juhlavuoteen liittyen 30-v Kuopion Taijiquanin gollege- ja t-paita tilausta.



## SYKSYN HARJOITUSAJAT

Elokuussa siis vielä Kuopionlahdella torstaisin chi kungin & taijin merkeissä klo 18.00 – 19.00 ja Tuishou klo 19.00 – 19.30.

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 2.9 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.

Syyslomaviikolla (vko 42) pidämme taukoa ja treenit jatkuvat syksyllä to 19.12 asti.

Sunnuntain Tuishou jatkuu entiseen tapaan syksylläkin Kuopionlahdella klo 16.00 – 17.15 noin parin viikon välein (sovitaan aina erikseen). Treenit talvellakin.

## TAIJIA JA TÄHDENLENTOJA 21.8 HUUHANMÄEN TÄHTITORNILLA

Perseidit on yksi vuoden upeimmista meteoriparvista. Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus tulla bongaillemaan tähdenlentoja Kuopion Saturnus ry:n opastamana. Tähtitorni avautuu klo 21 ja sitä ennen voi virittäytyä tunnelmaan taijin parissa.

Aikataulu: 20.00–20.45 Taijia ulkosalla, ohjaajana Tarmo Hakkarainen  
21.00–22.00 Tähdenlentojen bongausta ja tähtitaivaaseen tutustumista

Tapautuma on maksuton. Tähdenlentoja voi tulla havainnoimaan myös osallistumatta taijiin. Pysäköinti Huuhankadun varteen. Lisätietoja Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorilta p. 044 718 2510 Järj. Kuopion kaupunki/Kansalaistoiminnan palvelut ja Kuopion Saturnus ry

## **22.8 KUOPION TAIJIQUANIN 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.

## **24 - 25.8 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 60 euroa, yksi päivä 40 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Paikkana Kallaveden lukio, Maaherrankatu 1. Hyvällä säällä ollaan myös ulkona Kuopionlahdella.

## **7.9 TAIJIQUANIN 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 to 22.8 mennessä niin tiedetään että toteutuuko.

## **SYVENTÄVÄ TAIJIN PERUSTEET-PÄIVÄ (8.9)/ALKEISKURSSI**

Syyskuussa on luvassa ns. TAIJIN PERUSTEET-PÄIVÄ. Päivän aikana käydään läpi Taijiquanin perusteet monipuolisesti. Leiri on tarkoitettu sekä jo taijiuania 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 Tarmoon.

## KUOPION TAIJIQUAN RY:N 30 V JUHLALEIRI 2. – 3.11.

Suomen Wushuliiton päävalmentaja Sifu Zhang Fang tulee Kuopioon ohjaamaan 30 – v Juhlaleiriä. Aiheena lauantaina Yang-tyylin Taijiquanin 24-liikkeen sarja ja Qigongin 8-silkkiä liikettä eli BaDuanJin. Sunnuntaina luvassa Yang-tyylin 32-liikkeen miekkasarjaa. Tervetuloa kaikki mukaan.

Harjoitusajat:

LA 10.00 – 13.00 ja 14.00 – 16.00

SU 10.00 – 12.00 ja 13.00 – 15.00

Leirin hinta 65 euroa ja yksi päivä 40 euroa. Harjoituspaikkana Kallaveden lukio, Maaherrankatu 1. Alustavat ilmoittautumiset to 17.10 mennessä Anskulle 050 3244278 ja totta kai myös treeneissä ohjaajille.

**Kylläpä kaikkea kivaa on tänä syksynä tarjolla**

**MUKAVAA SYKSYÄ 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.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com) Instagram: kuopion\_taijiquan



## **MUUTA KIVAA TARMOLTA JA KAIJULTA...**

### **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 kokonaisuutta jossa pääsee kuulostelemaan itseään ja toista sekä antaa jotain samankaltaista harjoittelun/oivaltamisen tunnetta kuin esim. chi kung/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**

Saat välineitä elinvoiman palauttamiseen, rentoutumiseen, oman kehon tuntemiseen ja hiljentymiseen. Lauantaina perehdymme taojoogan harjoittelun peruspilareihin: sisäinen hymy, mikrokosminen kierto, 6 parantavaa äänettä ja chi-itsehoito.

Sunnuntaina tarkastelemme tarkemmin hengitystä ja äänen käyttöä tervehdyttävänä harjoitteena ja kuinka ääni saa kehomme väreilemään sekä miten se liittyy energeettiseen harjoitteluun.

Harjoitusajat:

La 7.12 kello 12.00 - 15.00 ja 16.00 - 18.00

Su 8.12 kello 9.30 – 12.45

Leirin hinta: koko leiri 115 euroa (sis. alv), lauantai 75 euroa, sunnuntai 40 euroa. Harjoituspaikkana on Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19. Alustavat ilmoittautumiset Tarmolle viimeistään to 21.11.

Ohjaaja Jukka-Pekka Lilja on opiskellut ja harjoittanut Taojoogaa vuodesta 1986 lähtien. Hän on opiskellut Taojoogaa monen eri opettajan johdolla, joista tärkeimpiä ovat olleet Juan Li, Mantak Chia, Chungliang ja Huang ja Michael Winn. Hän on mestari Mantak Chian valtuuttama Universal Tao -ohjaaja ja Vitaalishiatsu-hierojakoulun pääopettaja. Hän on myös kirjoittanut ja kääntänyt alan kirjallisuutta suomeksi. Jukka-Pekka Lilja on myös muusikko ja perinnesoitinrakentaja.

### **TAIJI TUTUKSI (5 krt)**

Yhteistyössä Kuopion Kaupungin kanssa ja ensimmäinen järjestetään ti 10.9 – 8.10.2024 (Kulttuuriareena 44, discotila) klo 10.00 – 10.45 ja jälkimmäinen ti 19.11 – 17.12 Suokadun palvelutalolla (jonne mahtuu enemmän) klo 11.30 – 12.15. Hinta 20 euroa/5 krt. Ohjaajana Tarmo. Tätä vastaava kurssi on Tarmon lempeä taiji. Ilmoittautumiset tälle kurssille [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio) tai 044 7182510.

## **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 23.8 klo 18.30 - 20.15
- pe 20.9 klo 18.30 - 20.15
- pe 18.10 klo 18.30 - 20.15
- pe 22..11 klo 18.30 - 20.15
- pe 20.12 klo 18.30 - 20.15

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

## **KAIJUN KUNDALIINIJOOGAN MINILEIRI PE 25.10 KLO 18 - 20.30**

Tässä pitemmässä Kundaliinijoogaharjoituksessa 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.

## **HARJOITTELUN TUEKSI:**

### **KOTITREENIIN VIDEOITA:**

Sivuiltamme löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita. [www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com) ja YouTubessa Polku sisäiseen harjoitteluun nimellä jossa jo 300 videota.

## **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 peruseriaatteen 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). Hintaa 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)