

KEVÄT 2024

# KUOPION TAIJIQUAN

[www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)


## TAIJIQUANIA JO VUODESTA 1994

Treeneihin palataan joulutauolta ma 8.1.2024 ja treeniajat säilyvät entisellään Steinerkoululla. Keväällä luvassa mm. kertauspäivää Yang 24:sta ja Chenistä, Veli-Matti Peltolan leiriä taijiquanin perusteista ja sisäisestä harjoittelusta sekä huhtikuussa Tarmon ohjamaa tuishou-viikonloppua.

Näiden lisäksi luvassa vielä muuta kivaa ja seura täyttää tänä vuonna 30 v eli ollaan trenattu vuodesta 1994 omana seurana (1991 alkaen Kuopion Karateseuran jaoksena). Syksymmällä luvassa siis mm. juhlaleiriä ja vuoden aikana juhla-varustetilausta.



## MYÖS LAJIN ULKOPUOLELTA

Jos Italia kutsuu niin muutama paikka vielä vapaana Tarmon & Kaijun järjestämälle leirille siellä chi kungin, taijin, joogan ja meditaation parissa (muitakin meidän seurasta lähdössä) sekä pääsee oppimaan tammikussa jopa Tarmon shiatsua. tai kokeilemaan miltä tuntuu chi kungin & joogan yhdistelmä Kaijun & Tarmon TaoYinissä.

# VIKKOTREENIÄ JA LEIREJÄ

Viikkoharjoitukset Kuopion Steinerkoululla:

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

Harjoituksia ei ole hiihtolomaviikolla (vko 10), pääsiäisenä to 28.4 ja ma 1.4 sekä helatorstaina 9.5. Treenit to 30.5 asti.

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

Tervetuloa myös uudet mukaan. Tuishouhun voi tulla myös ilman että treenaa taijiquania 10 euron kertamaksulla eli jos kiinnostaa rentoutta, koko kehon mekaniikkaa tutkaileva ja mieltä/intentiota/energiaa kuulosteleva pariharjoittelu.

## 3 TUNNIN YANG-24 (3. JA 4 JAKSO)

Su 4.2 klo 9.30 - 12.30, Steinerkoulula

Opetellaan/kerrataan ensin Yang 24-liikkeen sarjan 4 jakso jonka jälkeen kerrataan kolmesta eli pilvikäsistä eteenpäin. Myös uudet voivat tulla tutustumaan tätä kautta taijiquaniin. Hinta 20 euroa. Ohjaajana Tarmo.

## TAIJIN PERUSTEITA, RENTOUTTA JA YANGIA

La 17.2 ja su 18.2, Kallaveden lukio

Ohjaajana Veli-Matti Peltola, SanBao Järvenpää.

Veli-Matti keskittyy opetuksessa selkeästi muutamaan perusasiaan sekä liikkeeseen ja antaa rittävästi aikaa niiden tutkailuun. Eli tervetuloa mukaan kaikki joskus taijia tehneet.

## 3 TUNNIN CHEN-TAIJIQUAN (3. JAKSO...)

Su 10.3 klo 9.30 - 12.30, Steinerkoululla

Opetellaan/kerrataan Chen 56-liikkeen kolmosjaksosta eteenpäin eli alkaen ns. kanuunoiden lopusta. Myös uudet voivat tulla tutustumaan Chen taijiquanin harjoitteluun jossa liikkeet ovat paljon monimuotoisempia kuin rauhallinen sekä tasainen Yang-tyyli. Hinta 20 euroa. Ohjaajana Tarmo.

Tutkimme viikonlopun aikana ennen kaikkea vapauttamista ja "songia", joita etsimme seisomis harjoitusten, Huangin viiden rentouttavan liikkeen, pariharjoitusten sekä muutaman yang-tyylin liikkeen kautta. Song Shen Wu Fa, Viisi rentouttavaa tai vapauttavaa liikettä, on Huang Sheng Shyanin kehittämä harjoitus tiettyjen taijin periaatteiden tutkimiseen ja harjoitteluun.

Linkin takaa löytyy viisi rentouttavaa liikettä Huangin itsensä tekemänä (<https://www.youtube.com/watch?v=p1S78x0fOJo>).

Harjotusajat lauantaina 12.00 - 15.00 ja 16.00 - 18.00 sekä sunnuntaina 9.30 - 12.00 ja 13.00 - 14.30.

Hinta koko leiriltä 50 euroa ja päivä 30 euroa. Alustavat ilmoittautumiset to 1.2 mennessä Tarmolle.

KUULOSTELEVAA  
MONIPUOLISTA  
HARJOITTELUA

# TAIJIQUANIN PARIHARJOITTELEIRI

LA I3.4 JA SU I4.4, KALLAVEDEN LUKIO

LEIRI ON TARKOITETTU KAIKILLE TAIJIQUANIN RENTOUTTA JA SISÄISTÄ VOIMAA KEHITTÄVÄSTÄ PARIHARJOITTELUSTA KIINNOSTUNEILLE. LEIRILLÄ RAKENNETAAN TAIJIQUANIN RENTOA MUTTA VAHVAA OLEMUSTA MYÖS MIELTÄ SEKÄ ENERGIAA TUTKAILLEN MONIPUOLISTEN HARJOITUSTEN KAUTTA. LUVASSA SISÄISEN VOIMAN HARJOITTEITA, JUURTUMISTA, TUISHOUTA, SOVELLUTUKSIA SEKÄ 24:STA ETTÄ MYÖS PARISARJAN KAUTTA SEKÄ OPETELLAAN NS. MIEKKAPARISARJAN LOPPUOSA (4. JA 5 JAKSO). NOIN PUOLET LEIRISTÄ TYHJÄÄ KÄTTÄ JA PUOLET MIEKKATREENIÄ. AIKAISEMPAA KOKEMUSTA EI TARVITA ELI ROHKEASTI MUKAAN.

HARJOTUSAJAT LAUANTAINA I2.00 - I5.00 JA I6.00 - I8.00 SEKÄ SUNNUNTAINA 9.30 - I2.00 JA I3.00 - I4.30.

HINTA KOKO LEIRILTÄ 50 EUROA JA PÄIVÄ 30 EUROA. ALUSTAVAT ILMOITTAUTUMISET TO 28.3 MENNESSÄ TARMOLLE.

## YHTEYSTIEDOT

PUHEENJOHTAJA  
TARMO HAKKARAINEN  
040 9643 709  
TARMO.HAKKARAINEN@DNAINTERNET.NET

SIHTEERI  
KAIJU SAVUKOSKI  
044 0385669  
KAIJU.SAVUKOSKI@GMAIL.COM

RAHASTONHOITAJA  
ILPO NISKANEN  
044274I632  
OUBIL82@GMAIL.COM

## KOTITREENIIN VIDEOGALLERIAA

Kotitreeneihin videoita ja treeniä parista minuutista pariin tuntiin Tarmon ja Kaijun sivuilta: <https://www.polkuisaisaisharjoitteluun.com/galleria>

## TREENIN TUEKSI TARMON KIRJA:

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 peruseriaatteet 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

LÖYDÄ ITSELLESI  
TÄHÄN HETKEEN

KEHO - HENGITYS - MIELI - TUNNE - ENERGIA SOPIVIMMAT  
LIIKKEET

WWW.KUOPIONTAIJIQUAN.COM

# MUUTA MUKAVAA!!

## TARMON JA KAIJUN LEIRI ITALIASSA 7. - 10.6.2024

Italian maaseutu kutsuu meitä kuulostelevaan itseään, vapauttamaan kehollisia jännityksiä, lisäämään liikkuvuutta, hengittämään, rentoutumaan, hiljentymään, puhaltamaan ulos, kuulostelevaan syventynyttä keho-/mieliyhteyttä, tuntemaan energia, virtaus, harjoittelemaan taijiquanin rentoa, läsnäolevaa mutta vahvaa olemusta, tekemään chi kungin eläinliikkeitä, joogan asanoita ja harjoittelua eri energiakeskusten, meridiaanilinjojen kanssa ja tutustumaan myös mudriin ja mantroiin.

Paikkana viehättävä Podere Porcino joka sijaitsee lähellä Orvietoa, Roomasta glöspäin 120 km.

Lisätietoa ja ladattava esite leiristä: [www.polkuisaisearjoitteluun](http://www.polkuisaisearjoitteluun) ja ajankohtaista tai kysy lisää Tarmolta ja Kaijulta. Muitakin lähdössä Kuopion Taijiquanista ja muutama paikka vielä vapaana.

## OPI SHIATSUA 20. - 21.1.2024

Luvassa taas aivan ihanan rentouttava viikonloppu. Puolet kurssista saa tehdä rentouttavaa ja elinvoimaa lisäävää shiatsuhierontaa toiselle ja puolet kurssista saa itse vastaanottaa hierontaa,

Onkin tärkeää että tuntuu hyvältä antaa että ottaa vastaan, löytää niistä jotain syvempää ja kuinka ne tukevat toisiaan. Yin & Yang.

Otamme mukaan myös energiahoitamisen perusteet ja herkkää kuulostelua sekä itselle että toiselle. Haemme myös ymmärrystä itsehoidon chi kungin, taijin, meditaaton sekä hoidon välille.

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita shiatsusta.

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Hinta 115.- (sis. alv)

Harjoitusajat la 12.00 - 15.00 ja 16.00 - 18.00 sekä su 9.00 - 12.45. Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

SHIATSUA TEHDÄÄN  
SAMOJEN PERIAATTEIDEN  
MUKAAN KUIN TAIJIA.

## CHI KUNGIA & JOOGAA

Tarmon ja Kaijun workshoppeissa luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa.

Keväällä seuraavasti eli pe 19.1, 16.2, 8.3, 12.4 ja 24.5 klo 18.30 - 20.15. Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## SALAINEN ZEN

Chan Mi Gongin eli Salaisen Zenin ihania selkärankaliikkeitä ja mukavia harjoituksia löydät facebookista, Salainen Zen-harjoitus. Heillä myös säännöllisesti ilmaisia nettitunteja siellä.

