

SYKSY 2023

OMAT VIIKKOTUNNIT TARMOLLA:

TAOJOOGA / CHI KUNG / MEDITAATIO

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00. (Elokuu vielä Kuopionlahdella ja ke 6.9 siirrytään sisälle)

Syksyllä kuun ensimmäisenä keskiviikkona meditaatio-ilta, toisena meridiaanivenytyksiä ja muilla kerroilla monipuolisesti kehon, rentouden, hengityksen, mielen ja energian kuulostelua. Paljon ihanaa kehon aukaisua, rentoutumista, vapaaksi päästämistä sekä selällään, istualtaan että pystyssä.

Meditaatio-ilta: 6.9, 4.10, 1.11 ja 13.12

Meridiaanivenytykset: 13.9, 11.10, 8.11 ja 20.12

Mukaan voi tulla milloin vain. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 10 euroa.

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

RENTOUTTA/KUNTOA/TASAPAINOA (Tarmon lempeä taiji)

Keskiviikkoisin klo 10.45 - 11.30 (aikaisempi 9.30 vuoro jää joksikin aikaa pois, jos toiveita siihen on niin ilmoittele)

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. Pääsee mukavasti harjoittelemaan chi kungin ja taijiquanin harjoitteita mutta pysytään muutamassa tärkeimmässä harjoitteessa ja lyhyessä 5 liikkeen taijisarjassa. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 6 euroa..

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

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 18.8 klo 18.30 - 20.15

- pe 15.9 klo 18.30 - 20.15

- pe 13.10 klo 18.30 - 20.15

- pe 10.11 klo 18.30 - 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakoilmoittautuminen.

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

Kaijun muutama joogatuntikin tulossa syksyn mittaan. Lisätietoa lähiaikoina.

JUKKA-PEKKA LILJA KUOPIOSSA 27. - 29.10.2023

Jukka-Pekalta monipuolisesti harjoitteita mieltä, kehoa ja energiaa aukaisevan/tasapainottavan parissa. Tulossa siis mm. meditaatiota, energian harmonisointia, meridiaaniliikkeitä, hymymeditaatiota ja äänen käyttöä osana sisäistä harjoittelua.

Pe klo 18.00 - 20.30

La klo 12.00 - 14.30 ja 16.30 - 18.30

Su klo 9.00 - 12.45

Hinnat: koko leiri 130.-, perjantai 30.-, la 80.-, su 40

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

TARMON OPI SHIATSUA 2-VIIKONLOPPU 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 shiatsuhierontaa. Vaikka opetellaan shiatsuhierontaa niin isona osana on antaa viikonlopun harjoittelusta hyvää tekevää kokonaisuus jossa pääsee kuulostelevaan itseään ja toista sekä antaa jotain samankaltaista harjoittelun/oivaltamisen tunnetta kuin esim. chi kun/taojooga tai taijikirseilla.

Onkin tärkeää että tuntuu hyvältä antaa että ottaa vastaa, löytää niistä molemmista jotain syvempää ja kuinka ne tukevat toisiaan. Yin & Yang. Parityöskennellyn kautta pääsee myös kuulostelevaan sellaista mitä ei yksin onnistu ja tuntemaan miltä tuntuu esim. rentoutuminen, alueen vapautuminen, mielen läsnäolo tai ei ja jopa miltä tuntuu energia eli chi.

Opi Shiatsuhierontaa 2:ssa tulemmme syventämään ymmärrystä shiatsun perustekniikoiden kuulostelevasta ja hiljalleen syvemmälle menevästä lähestymistavasta sekä oikeanlaisen kosketuksen, rentouden ja mielen/energian merkityksen tasapainottumiseemme.

Otamme mukaan myös energiahoitamisen perusteita sekä myös oman harjoittelun merkityksen jotta voisimme herkistää omaa aistimustamme sekä vahvistaa elinvoimaamme (jotta voi tasapainottaa/vahvistaa niin on ymmärrettävä miten se tehdään itselle). Voisi sanoa että tällaista shiatsua tehdessä teemme samalla harjoitusta aina myös itselle. Kaikki lähtee omasta yhteydestä ja kuinka se syntyy myös toisella. Kuinka nämä kaksi yhteyttä aukaisee jotain suurempaa...

Mukana totta kai harjoitteita mm. hartiajännityksiin, alaselkävaivoihin ja rentoutumiseen/vapaaksipäästämiseen jotka on niin tärkeitä. Osa aiemmasta kurssista, osa uusia.

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.

MUISTA MYÖS TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA!!

90 min/ 70 eur (sis.alv) ja 5 kpl 295 eur (350 norm).

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalissa yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta.

Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu.

Tässä video Shiatsua luonnossa ja hivenen selän vapautusta: <https://www.youtube.com/watch?v=OZfWaUTMBdE&t=2s>

KUOPION TAIJIQUANIN TAPAHTUMIA

Kuopion Taijiquanin kautta (jossa toimin myös ohjaajana) pääsee mukaan monipuolisempaan taijiquanin harjoitteluun (Yang- ja Chen-tyylin taijiquan, miekka- ja viuhkataiji, pariharjoittelu sekä monipuolinen sisäisen voiman harjoittelu).

Lisätietoa: www.kuopiontaijiquan.com

ILMAINEN PUISTOTAIJI KAIKELLE KANSALLE

To 24.8 klo 18.00 - 19.00 Kuopionlahdella. Luvassa rentouttava ja tasapainottava tunti chi kungin ja taijin merkeissä. Ei tarvita aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki. Ilmainen. Säävaraus eli huonolla säällä peruuntuu.

KUOPION TAIJIQUANIN TAIJIN ALKEET (su 10.9)

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.

SU 10.9. klo 9.30 – 14.30, Snellmanninkoulu, 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 Taijiquan ry:n tili: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH, viite 2846.

Mukaan voi tulla myös kertaamaan eli jo Kuopion Taijiquan ry:n jäsenille päivän hinta on 40 euroa eli tervetuloa kertaamaan Taijin & Chi kungin perusteita ja Yang 24-liikkeen sarjaa

KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN HARJOITUSAJAT

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 4.9 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.

Sunnuntain Tuishou eli taijiquanin pariharjoittelu jatkuu entiseen tapaan syksylläkin Kuopionlahdella noin parin viikon välein (sovitaan aina erikseen). Tervetuloa myös uudet mukaan.

LEIREJÄ:

19.8 TAIJIQUANIN VIUHKATAIJI-LEIRI KUOPIOSSA

Opetellaan taiji-viuhkan perusteet ja ns. 52-liikkeen sarjaa. Aikaisempaa taijiviuhkakokemusta ei tarvita ja joitakin ylimääräisiä viuhkoja löytyy. Syksyllä tulossa jatkoa ja päästään tekemään myös maanantain miekkatreenin yhteydessä hivenen viuhkaa niiden kanssa jotka sitä tekevät. Leiri samana viikonloppuna kuin tuishou-leiri.

LA 19.8 klo 14:00 – 19.00, Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Hinta leiri 40 euroa. Ilmoittautumiset Tarmolle. Maksu vasta leirin jälkeen Kuopion Taijiquan ry:n tilinumeroon: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH ja viite: 2820.

20.8 TAIJIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI KUOPIOSSA

Päivän pariharjoitusleirillä luvassa tuishouta, sisäisen voimanharjoitteita, sovellutuksia, miekkatuishouta ja parisarjaa sekä muuta mukavaa. Tervetuloa mukaan rentoon treenaukseen. Leiri samana viikonloppuna kuin viuhkaleiri.

SU 20.8 klo 9:30 – 14.30, Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Hinta koko leiri 40 euroa. Ilmoittautumiset Tarmolle. Maksu myös vasta leirin jälkeen Kuopion Taijiquan ry:n tilinumeroon: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH ja viite 2833.

TAIJIVIUHKA

Muutamia ylimääräisiä viuhkoja löytyy lainaan. Jos haluat itsellesi tilata viuhkan niin Dragonsportin (www.dragonsports.eu/en) tai Aliexpressin (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.

NEIDAN QIGONG-KURSSI VESANNOLLA 1.9 - 3.9.

Neidan Qigong -kurssin 1.9.2023 - 3.9.2023 Vesannolla. Opettajana Kiyoshi Hamano, joka on siviiliammattiltaan Kyoton Bunkyo Yliopiston professori. Hamano on sekä Hu Yao Zhenin tyttären että Tsumura Sensein oppilas. Ja Hu Yao Zheniä (kuvassa) puolestaan pidetään nykyaikaisen Qigongin isoisänä. Hänen opetustensa ydin on Neidan.

Lisää tietoa Kaukolta (0400485994, uusoksa@hotmail.com) ja linkin takaa:

https://www.kaukouusoksa.fi/kalenteri.html?fbclid=IwAR0blCcEZAq66E13VUNKMLRlyldQy9ogmltE_mldyyje5enC1yyZkz_f23Ow

Syksymmällä luvassa vielä lisää kaikkea mukavaa.

Terveisin

Tarmo ja Kaiju

Tarmo

040 9632 709

tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

www.polkuisaiseenharjoitteluun.com