

# POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

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

Kevät 2024 (joulutauolle ke 20.12 ja treeniin palataan ke 10.1.2024)

## **TAOJOOGA / CHI KUNG / MEDITAATIO**

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00.

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:** 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 ja 8.5

**Meridiaanivenytykset:** 17.1, 14.2, 13.3, 10.4 ja 15.5

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

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. 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 19.1 klo 18.30 - 20.15
- pe 16.2 klo 18.30 - 20.15
- pe 8.3 klo 18.30 - 20.15
- pe 12.4 klo 18.30 - 20.15
- pe 24.5 klo 18.30 – 20.15

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

## **YOGA FOR REAL LIFE:**

Kaijun Kundalinijoogassa kuulostellaan kehoa, hengitellään, rauhoitutaan sekä työskennellään chakrojen, mantrojen, mudrien ja pranana (chi) eli energian parissa. Harjoitukset rakentuvat seitsemän chakran eli pääenergiapyörteen varaan sekä niihin liittyviin harjoituksiin.

Harjoitukset seuraavina sunnuntaina klo 10.00 – 11.00 ja paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.  
- 7.1, 14.1, 11.2, 25.2, 3.3, 24.3, 31.3, 14.4, 28.4, 5.5, 19.5 ja 26.5.

Hinta 10 euroa/kerta,

Lisätietoa Kundalinijoogasta: <https://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com/yoga-for-real-life>

MAHDOLLISTA MUUTOKSISTA TIEDOTAMME SIVUILLAMME/VIESTITSE

## **TARMON JA KAIJUN LEIRI ITALIASSA 7. – 10.6.2024:**

Leiri varmistunut ja muutama paikka enään vapaana.

Tule kohtaamaan itseäsi ja rentoutumaan viehättävään Podere Porcinoon joka sijaitsee lähellä Orvietoa, Roomasta ylöspäin 120 km. Paikassa on hyvät energiat ja kasvispitoiset ruuat. Kurssille ei tarvita aikaisempaa kokemusta vain kiinnostusta joogaan, chi kungiin, taijihin ja meditaatioon. Harjoituksissa korostetaan rauhoittumista liikkeeseen ja virtaavuuden sekä luonnollisuuden löytämistä.

Italian maaseutu kutsuu meitä kuulostelevaan itseään, vapauttamaan keholisia 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 sekä tutustumaan myös mudriin ja mantroiin.

Hinta: Kurssimaksu 220 € (sis. alv:n),  
+Täyshoito 285 € (3 yötä, 95 € per vrk, maksetaan käteisellä paikan päällä)

Matkustaminen Italiaan omatoimisesti. Roomasta pääsee hyvin Orvietoon junalla josta järjestyy kyyditys leiripaikkaan Podere Porcinoon Kyyditys leiripaikkaan 50 euroa meno-paluu.

Tarmolta ja Kaijulta saat lisätietoa sekä sivuiltamme ajankohtaisista saa ladattavan mainoksen.



## **TARMON OPI SHIATSUA - 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/taoojooga tai taijikkursseilla.

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 Shiatsuhieronnassa tulemme syventämään ymmärrystä shiatsun perustekniikoiden kuulostelevasta ja hiljalleen syvemmälle menevästä lähestymistavasta sekä oikeanlaisen kosketuksen, rentouden ja mielen/energian merkityksen tasapainottumiseemme.

Otamme mukaan myös energiahoidamisen 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. 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.

### **TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA**

Stressiin, jännitys- ja kiputiloihin, rentoutumiseen ja energian tasapainottamiseen. 90 min/ 70 eur (sis.alv) ja 5 kpl 295 eur (350 norm).

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalin yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta. Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu.

### **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 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). Hintaa 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista.

**UUDET NETTISIVUT:** [www.polkuisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkuisaiseenharjoitteluun.com)

### **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)

**LISÄÄ TAIJIQUANIA JA SISÄISTÄ HARJOITTELUUN:** [www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)

Yang, Chen, miekkataiji, tuishou ja chi kung (taijiquanin alkeet alkaa syksyllä 2024)

**MIELLEN, HENGITYKSEN, KEHON JA ENERGIAN HARMONIAA**