

# POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

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

Kesälle luvassa taas kaikkea kivaa eli Tanssii ja soissa monipuolisesti mukana, puisto chi kungia ja puistotaijia Kuopionlahdella, jooga & chi kung workshoppeja, kundalinijoogaa, erilaisia leirejä ja syksymmällä Tarmon Opi Shiatsua sekä loppuvuodesta Jukka-Pekka Liljan leiriä Kuopiossa.

## KUOPIO TANSSII JA SOI VIIKOLLA KAIKKEA KIVAA!!!

[www.kuopiodancefestival.fi](http://www.kuopiodancefestival.fi)

### AAMUTAIJI (muuttunut aikataulu)

Luvassa viitenä aamuna AAMUTAIJI kello 9.30 -10.30 (pe, la, su, ma ja ti). Herätellään kehoa monipuolisesti aukaisten ja hiljentyen harjoitteisiin, jotka tulevat chi kungista, taijista, taojoogasta ja meditaatiosta. Harjoitukset pe, la ja su Musiikkikeskuksen valohallissa, ma ja ti Torin tanssiteltassa. Ilmainen. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

**Avajaispäivänä Tanssimarathonilla** ke 12.6 klo 11.30 Tarmon Chi kung ja klo 12.00 Kaijun KundaDance jossa yhdistyy kundalinijooga, chi kung ja tanssi. Ilmainen.

**Kaijun ja Tarmon Jooga & Chi kung workshop Kuopio Tanssii ja soissa** su 16.6 klo 12.30 – 13.45, Kulttuuriareena, 20 euroa. Luvassa aivan ihana tunti. Nettilmoittautuminen Tanssii ja Soi-sivun kautta

**Kuopion Taijiquan ry:n taijinäytös** maanantaina 17.6 klo 11 jälkeen.

## KESÄN 2024 OHJELMA:

### CHI KUNG/ TAOJOOGA/ MEDITAATIO

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00. Kevään harjoitukset jatkuvat toukokuun loppuun asti.

Meditaatio-ilta ke 8.5 ja meridiaanivenytykset 15.5. Muilla kerroilla monipuolisesti kehon, rentouden, hengityksen, mielen ja energian kuulostelua. Paljon ihanaa kehon aukaisua, rentoutumista, vapaaksi päästämistä sekä selällään, istualtaan että pystyssä.

Mukaan voi tulla milloin vain. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 10 euroa. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## KESÄ-ELOKUU TREENATAAN ULKONA JA TREENIT KULKEVAT NIMELLÄ...

### PUISTO CHI KUNG (Chi kung/Taojooga/Meditaatio)

Kuopionlahdella keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00 (säävaraus)

Mukaan joogamatto ja luvassa kehon, hengityksen, mielen ja energian tutkailua selällään, istuen, pystyssä ja liikkuen. Sopii myös mm. Tarmon lempeässä taijissa olleille ja kaikille joita kiinnostaa lempeä kuulosteleva puistotreenaus veden äärellä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

**Kesäkuussa** harjoitukset vain 19.6 ja 26.6 kun meillä leiri Italiassa ja Tanssii & Soi

**Heinäkuussa** 3.7, 10.7, 17.7, 24.7 ja 31.7

**Elokuussa** 7.8, 14.8, 21.8 ja 28.8

Paikkana Kuopionlahti (jätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu. Hinta 10 euroa. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme osallistujille viestitse/nettisivuilla.

Sisälle Kuopion Ashntangajoogasalille palataan Chi Kung/Taojooga/Meditaatiossa ke 4.9 ja ajankohta pysyy sama eli keskiviikkoisin klo 18.45 – 20.00.

### **TARMON LEMPEÄ TAIJI (mummotaiji)**

Keskiviikkoisin klo 10.45 - 11.30. Kevään harjoitukset toukokuun loppuun asti.

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.

Kesän Tarmon lempeän taijin ajat:

- Toukokuussa** poikkeuksena ke 22.5 treenit Kuopionlahdella klo 10.45 – 11.30. Säävaraus.
- Kesä- ja heinäkuu** on lomaa ”mummotaijista” eli tervetuloa keskiviikko-illan Puisto Chi kungiin
- Elokuussa** harjoittelu jatkuu Kuopion Ashtangajoogasalilla keskiviikkoisin klo 10.45 – 11.30. ---
- Syyskuussa** tulee yksi vuoro lisää eli kun harrastajamäärä lisääntynyt kivasti.

### **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. Muista myös meidän Kuopio Tanssii ja soi-viikon TaoYin su 16.6.

- pe 28.6 klo 18.30 - 20.15
- pe 19.7 klo 18.30 - 20.15
- pe 23.8 klo 18.30 - 20.15
- pe 20..9 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.

- 30.6, 4.8, 11.8, 18.9, 25.8 ja 1.9

Hinta 10 euroa/kerta. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

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

**MAHDOLLISTA MUUTOKSISTA TIEDOTAMME SIVUILLAMME/VIESTITSE**

## **LEIREJÄ KESÄLLÄ:**

### **ENERGIAHARJOITTELUN PERUSTEET LA 29.6 KLO 9.30 – 14.30**

- Energian tunteminen, hymymeditaatio ja parantavat kädet harjoitus
- Meridiaanivenytykset ja energiasively
- Juurtuminen, maadottuminen, suojaus sekä oman energian säilyttäminen

Hinta 70 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Paikkana Kuopion Ashtangajogasali. Hyvällä säällä osa leiristä ulkona.

### **TAIJIN, RENTOUDEN JA VOIMAN/ENERGIAN YMMÄRTÄMINEN PARITYÖSKENTELYN AVULLA LA 20.7 KLO 9.30 – 14.30**

Haetaan rentoutta ja syvempää kehotietoisuutta parin avulla ja itsekseen. Auttaa ymmärtämään paremmin niin chi kungia, taijia kuin myös mm. rentouttavia kosketus/energiahoitoja. Täydentää hyvin Tarmon Opi Shiatsua-viikonloppukurssia. Niin kuin monesti olen monesti sanonut shiatsua tehdään taijin tavoin. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

Hinta 70 euroa. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali. Hyvällä säällä osa leiristä ulkona.

### **KAIJUN KUNDALIINIJOOGAN MINILEIRI PE 9.8 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.

## **MUUTA KIVAA!!!**

**KUOPION JOOGAFESTARIT 20. – 21.7** ja mukana myös sunnuntaina Kaijun Kundalinijoogaa sekä tietysti kaikkea muuta kivaa koko viikonlopun. Paikkana Saana Bellanrannassa.

**VANHAN HAAPANIEMEN KIRPPUTORIPÄIVÄT SU 11.8** ja sielläkin pääsee rentoutumaan Taijin & Chi kungin parissa Tarmon opastuksella pariin otteeseen.

### **KUOPION TAIJQUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI TO 22.8 KLO 18.00 – 19.00**

Tervetuloa ilmaiseen perinteiseen puistotaijiin Kuopionlahdelle. Luvassa niin chi kungia kuin taijiquania sekä lempeää kuulostelevaa harjoittelua. Säävaraus.

### **KUOPION TAIJQUANIN TAIJIN PERUSTEET SU 8.9**

Syyskuussa on luvassa ns. TAIJIN PERUSTEET-PÄIVÄ. Päivän aikana käydään läpi Taijiquanin perusteet monipuolisesti. Leiri on tarkoitettu sekä jo taijiquania 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 koulu, ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

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 Kuopion Taijiqanissa jatkaville on torstai (alk 12.9) klo 18.00 – 19.15 ja paikkana Steinerkoulu. Ennakoilmoittautuminen Tarmolle. Kuopion Taijiqan ry:n jäsenille ja kertaamaan tuleville päivän hinta on 40 euroa. Lisätietoa: [www.kuopiontaijiqan.com](http://www.kuopiontaijiqan.com)

## **SYKSYLLÄ LUVASSA MM:**

### **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 tekevä kokonaisuus jossa pääsee kuulostelevaan 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**

Antoisa ja monipuolinen leiri taas luvassa kehoa, mieltä, hengitystä, tunteita ja energiaa kuunnellen eikä ääntäkään unohdeta. Lisätietoa lähempänä syksyä.

### **MUISTA MYÖS 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 Ashtangajoogasalien 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 perusperiaatteet 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 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)

Sivuiltamme löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita. [www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com)