

INFOPAKETTI TAIJIN JA QIGONGIN HARRASTAJILLE

Jigotai ry Taiji-jaos, Jyväskylä

Päivitetty 31.12.2022

[Lajien esittely](#)

[Perustietoa ja maksut](#)

[Shifu Zhang Fang](#)



jigotai.fi/taiji/

LAJIEN ESITTELY

TAIJI (TAI CHI) - lempeän kaunista hyvinvointiliikuntaa

Seurassamme harjoitellaan modernisoituja taiji- ja qigong-sarjoja. Kuulumme Suomen Wushu-liittoon. Pääohjaajamme on [shifu Zhang Fang](#) Helsingin Wushusta.

Taiji on vanha kiinalainen filosofia joka sisältää ajatuksen yin- ja yang-voimista. Sen pohjalta luotu kamppailulaji on nimeltään taijiquan ('yinin ja yangin periaatteita käyttävä taistelulaji'). Jaoksemme uudet peruskurssit käynnistyvät aina syksyisin ja vuoden alussa, ja ne kestävät noin kolme kuukautta. Sen jälkeen on mahdollista jatkaa pidemmälle.

Jaoksen edustama taijityyli perustuu näytöstyylin opettelemiseen, jossa pääpaino on liikkeiden tekniseen puhtauteen ja rauhalliseen, tyyneen, pehmeään ja kauniiseen ilmaisuun pyrkimisellä. Jaoksessa harjoitellaan liikesarjoja. Tämä tarkoittaa, että toiminnassa ei varsinaisesti harjoiteta taijia kamppailulajina. Harjoittelu ei myöskään edellytä minkään maailmankatsomuksen tai arvojen omaksumista.

Jaoksen edustamaa taijityyliä kutsutaan myös modernisoiduksi (standardisoiduksi) taijiquaniksi erotukseksi muista lajin tyyliuunnista. Lue lisää tästä ja muista taijin tyyliuunnista [Wikipedian artikkelista](#). Jigotain taiji-jaos kuuluu Suomen Wushu-liittoon (wushu=kiinalaiset kamppailulajit), joka puolestaan kuuluu Euroopan- ja Kansainväliseen Wushu-liittoon. Jigotain taiji-jaos järjesti Wushun III SM-kilpailut 2.10.2010 Jyväskylässä.

Yang-suvun taiji muodostuu katkeamattomista pehmeistä liikkeistä, jotka virtaavat rennosti, mutta samalla kontrolloidusti. Tämä sulavuus jatkuu tajisarjoissa alusta loppuun. Lajin keskittynyt, meditatiivinen laatu antaa tilaisuuden rauhoittua ja etsiä hiljaisuutta. Voit tutustua taijista tehtyihin terveyteen kohdistuviin tutkimuksiin esimerkiksi tekemällä haun Google Scholarissa:

https://scholar.google.com/scholar?as_sdt=0%2C5&as_ylo=2022&hl=fi&inst=gs_lib_7881286312409083217&oq=taiji%20me&q=taiji%20meta%20analysis ja qigongista:

https://scholar.google.com/scholar?as_sdt=0%2C5&as_ylo=2022&btnG=&hl=fi&inst=gs_lib_7881286312409083217&q=qigong%20meta%20analysis

QIGONG - terveyttä ylläpitävää itsehoitoa

Opetamme myös säännöllisesti qigonga. Sisarseuramme Oulun taijin sivuilla on seuraava lajin esittely joka soveltuu myös meidän toimintamme kuvaamiseen:

Qigong tarkoittaa perinteisiä kiinalaisia hengitys-, energia-, voimistelu- ja itsehoitomenetelmiä, jotka perustuvat perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen. Erilaisia qigong-lajeja on Kiinassa tuhansia ja eri koulukunnilla on ollut erilaisia painotuksia, esim. buddhalaisilla, taolaisilla, kungfutselaisilla, taistelulajien harrastajilla jne. on ollut omat tavoitteensa. 2000-luvulta lähtien Kiinan terveys-qigong yhdistys (Chinese Health Qigong Association) on kehittänyt tutkimalla ja vertailemalla vanhoja liikesarjoja ja kirjoituksia, yhdessä modernin lääketieteen keinoin, uudistettuja liikesarjoja.

Kuten nimestäkin käy ilmi, pääpaino näissä uusissa sarjoissa on hyvinvoinnin ylläpidossa. Kuten taijinkin kohdalla, jaoksemme tarjoaa opetusta ainoastaan liikunnallisena, ei terveydenhoidollisina harjoitteina.



Tällä hetkellä harjoittelemme seuraavia standardoituja qigongsarjoja:

Ba Duan Jin – Kahdeksan silkkibrokadia

Ma Wang Dui

Yi Jin Jing

Da Wu – Suuri tanssi

Wu Qin Xi – Viiden eläimen sarja

Qigong harjoitukset ovat luonteeltaan pehmeitä ja rentouttavia. Niiden vaikutukset kohdistuvat sisäiseen energiaan – qihin sekä sisäelimiin. Myös ulkoinen puoli; lihakset, nivelet ja jänteet saavat harjoitusta. Verrattuna taijiliikesarjoihin qigong-liikesarjat ovat helpompia oppia tekemään itsenäisesti.

Jigotai taiji-jaos toimii yhteistyössä [Jyväskylän kaupungin](#) kanssa. Ohjaajamme vetävät myös demoja, lyhyt- ja pidempiaikaisia kursseja eri tahojen kanssa pyydettäessä.

Ohjaajina toimivat lajin pitkäaikaisimmat treenaajat, jotka ovat saaneet Suomen Wushuliiton teknisen toimikunnan antaman taiji- tai qigong opettajapätevyyden ja pitävät yllä taitoaan mm. leirityksillä. Opettajilla on takanaan noin 7–20 vuoden käytännön harjoittelu lajissa. Harjoitteluun voi tulla avoimin mielin kokeilemaan, sopivatko lajit sinulle!

TÄRKEÄÄ:

Huomaa, että jaoksemme tarjoaa opetusta ainoastaan liikunnallisena, ei terveydenhoidollisina harjoitteina. Vastuu harjoittelusta on jokaisella osallistujalla itsellään. Kyseessä ei ole hoito tai terapia vaan terveyttä ylläpitävä liikunnallinen harjoitusmenetelmä. Taijia ja qigongia ei ole tarkoitettu korvaamaan terveydenhuollon ammattilaisten palveluja.



PERUSTIETOA JA MAKSUT

MIELENRAUHAA JA TYYNEYTTÄ TAIJISTA JA QIGONGISTA

OHJEET TAIJIN PERUSKURSSILLE TULEVILLE/QIGONG-HARJOITTELUUN TULEVILLE

Harjoitteluun tarvitset mukavan, joustavan harjoitteluasun, sisäkengät ja juomapullon. Vaikkakin laji on hyvin levollista ja tyyneitä näyttävää, se on myös samalla energiaa kuluttavaa. **Etenkin taijin kohdalla** suosittelemme treeneihin osallistumista säännöllisesti kaksi kertaa viikossa (ja myös harjoittelemaan kotona!).

Kun päätät jäädä **taijin peruskurssille tai qigong-treenaukseen**, ole ystävällinen ja täytä **ilmoittautumislomake** ja maksa kurssimaksu (*ilmoittautumislomakkeesta informoivat ohjaajat*). Taijin harjoitteluun vaatii pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä sekä kärsivällisyyttä. Se myös palkitsee treenaajansa pitkäkestoisesta harjoittelusta. Suurin osa toiminnastamme on viikoittaisten treenien ja pitkäjänteisen harjoittelun täyttämää. Toimintaan osallistuminen peruskurssin jälkeen edellyttää vuosimaksun maksamista (taiji). Qigongin kohdalla maksu koskee kutakin harjoittelukautta (kevät ja syksy).

Olemme sisätiloissa tammikuusta huhtikuun loppuun, toukokuussa siirrymme ulkoharjoitteluun. Syksyllä aloitamme jälleen sisätiloissa syyskuussa ja jatkamme joulukuulle saakka. Harjoittelussa on joululoma joulutammikuun vaihteessa ja kesäloma heinäkuussa.

Vuosittain on mahdollista saada tiiviimpää opetusta erilaisilla leireillä, joita järjestetään tarpeen mukaan; osallistumme myös muilla paikkakunnilla järjestettäviin leireihin. Aika ajoin on myös muita oheistapahtumia, kuten näytöksiä, joihin halukkaat voivat osallistua.

KAIKKIA TREENAAJIA KOSKEVAT OHJEET (PERUS- JA JATKOTASO, TAIJI SEKÄ QIGONG)

Seura ei ole vakuuttanut taijin ja qigongin harjoittelijoita. Riski loukkaantumiseen on kuitenkin erittäin pieni. Vastuu on jokaisella harjoittelijalla itsellään.

Kuten yleensäkin, sairaana tai loukkaantuneena ei saa harjoitella.

Erityistä huomiota on kiinnitettävä polvien asentoon mitä tahansa taijin ja qigongin muotoa harjoiteltaessa: (1) polvi ei saa liikkeissä ylittää varvaslinjaa, (2) polvet ja varpaat eivät saa olla eri suuntiin mitään liikettä tehtäessä, vaan ne ovat aina samaan suuntaan, ja (3) **TÄRKEÄÄ:** kun paino on polven päällä, polveen/jalkaan ei saa samaan aikaan tulla vääntöä. Lisäksi on huomattava, että (4) taijin harjoittelua epätasaisella alustalla (esim. luonnossa) ei suositella, vaan alustan pitäisi olla tällöinkin aina tukeva ja vakaa. On alusta lähtien opittava nämä perussäännöt.

Mahdollisista terveydellisistä rajoituksista tulee halutessasi ilmoittaa harjoittelukauden/kurssin alussa ohjaajalle. Mikäli terveystilanne muuttuu harjoittelun aikana, myös siitä on informoitava ohjaajaa/ohjaajia. Ohjaajilla on asiasta vaitiolovelvollisuus.

Jaoksessamme harjoitetaan taijia ja qigongia puhtaasti eräinä kansainvälisesti levinneinä urheilumuotoina ja terveyttä ylläpitävinä harjoitteina, ei terveydenhoidollisina harjoitteina.

On tärkeää huomata, että taijin ja qigongin harrastaminen soveltuu, kuten kaikki muutkin lajit, joillekin, mutta ei taas toisille. Tärkeintä on kuunnella itseään ja omia tuntemuksiaan kun aloittaa lajin harrastamisen.



HARJOITTELUN HINNAT JA MAKSUTAVAT

Laskut lähetetään sähköpostiosoitteiden perusteella treenaajille. Voit maksaa myös suoraan Jigotai ry. taiji-jaoksen tilille, tilinumero **FI9552900220293326**. Kaikki seuran rahaliikenne ylläolevaa tiliä käyttäen, ei käteisellä – laita tiedonantoja-osaan merkintä mitä maksusi koskee.

- **Taijin peruskurssi:** 100 € työssäkäyviltä ja opiskelijoilta. Poikkeukset: työttömät, eläkeläiset tai vastaava 70 € (todistettava)
- **Taijin treenausta jatkavat (peruskurssin jälkeen):** vuosimaksu kaikilta treenaajilta 120/100 euroa
- (maksetaan vuoden alussa): 120 € työssä käyviltä/opiskelijoilta, 100 € työttömät/eläkeläiset/vastaava.
- **Qigong-harjoittelu viikottain:** seuran ulkopuolisille 40 €, työttömille ja eläkeläisille 30 €. Jaoksen vuosimaksun maksaneille ja taijin peruskurssilaisille ilmainen. Lisäksi ensimmäinen kokeilukerta on maksuton.
- **Kiinalaista terveysliikuntaa**-vuoro viikottain Jyväskylän kaupungin Kortteli Klubilla – kaikille ilmainen
- **Taijin kesätreenaus:** 30 € (seuran ulkopuolisille, edellyttää Yang-24 sarjan hallintaa)
- **Kannatusjäsenmaksu ei-aktiiveille:** mikäli haluat tukea yleishyödyllistä toimintaamme, otamme mielellämme vastaan kannatusjäsenmaksuja (ei sisällä harjoittelu-oikeutta tai muita vastaavia etuja). Maksu jaoksen tilille. Jos samalla haluat sähköpostilistalle, ilmoitatko siitä tiedottajalle taiji.jigotai@gmail.com
- **Taijin tutustumiskäynti ilmainen** (vain viikkovuoroilla, ei koske leirejä)
- **Taiji- ja qigong -leirit:** jokaisella leirillä oma maksunsa, maksetaan ennakoon annettujen ohjeiden mukaan



SHIFU ZHANG FANG

Kansainvälinen wushu-tuomari

Suomen Wushu-liiton perustaja

Jigotain taiji-jaoksen vahvana taustatukena on Wushuliiton päävalmentaja Zhang Fang Helsingistä. Zhang Fang saapui Suomeen helmikuussa 1990. Hän aloitti wushu-lajien systemaattisen harjoittelun 12-vuotiaana ja jatkoi opintojaan ja harjoittelua Pekingissä huippu-urheilijoiden Doucheng-urheilukoulussa. Peruskoulutusta seurasi menestyksekkäs kilpailu-ura. Hän voitti mm. Kiinan nuorten wushu-joukkue mestaruuden. Samassa joukkueessa oli mukana myös nykyään länsimaissakin tunnettu kungfu-elokuvatähti Jet Li. Kilpailu-uransa aikana ja sen jälkeen Zhang Fang on toiminut päätoimisesti wushu-lajien opettajana ja valmentajana. Hän on suorittanut loppututkinnon Pekingin urheilukorkeakoulussa pääaineinaan wushu-lajit. Zhang Fangin opettajana toimi Wu Bin, entinen Kansainvälisen Wushu-liiton teknisen lautakunnan puheenjohtaja. Vuonna 1989 Zhang Fang sai todistuksen opettajan pätevyydestään Yang- ja Chen-sukujen arvostetuilta mestareilta Yang Zhenduolta ja Chen Xiaowangilta. Vuodesta 1990 lähtien tähän asti Zhang Fang on toiminut ainoana ammattimaisena, täysipäiväisenä taijiquan- ja wushukungfu -opettajana Suomessa. Zhang Fang oli avainasemassa Suomen Wushu-liiton perustamisessa vuonna 1991. Samana vuonna Suomi osallistui ensimmäisen kerran wushun MM-kisoihin Pekingissä Zhang Fangin johdolla. Zhang Fang opettaa taijia ja wushua säännöllisesti ympäri Suomea, mm. Kuopiossa, Oulussa, Jyväskylässä, Lappeenrannassa, Vaasassa, Seinäjoella ja Järvenpäässä.



1995 perustettiin [Wushu-keskus Zhang Fang](#) Helsingin Kaapelitehtaalle. Vuonna 1997 Zhang Fangille myönnettiin “Outstanding Judge Award” -palkinto Roomassa Kansainvälisen Wushuliiton toimesta. Vuonna 1998 hän sai suomen kansalaisuuden ja puhuu nyt sujuvasti suomea sekä englantia. Samana vuonna hän julkaisi suomenkielisen kirjan “Taiji 24 liikettä ja niiden sovellukset käytännössä” (Tammi). Vuonna 2005 hän julkaisi DVD:n “Special Wushu Collection of Shifu Zhang Fang” joka sisältää liikesarjoja mestarin itsensä esittämänä. Shifu on ollut järjestämässä kolmia SM-kisoja Suomessa (Helsinki 2006, Oulu 2008 ja Jyväskylä 2010).

