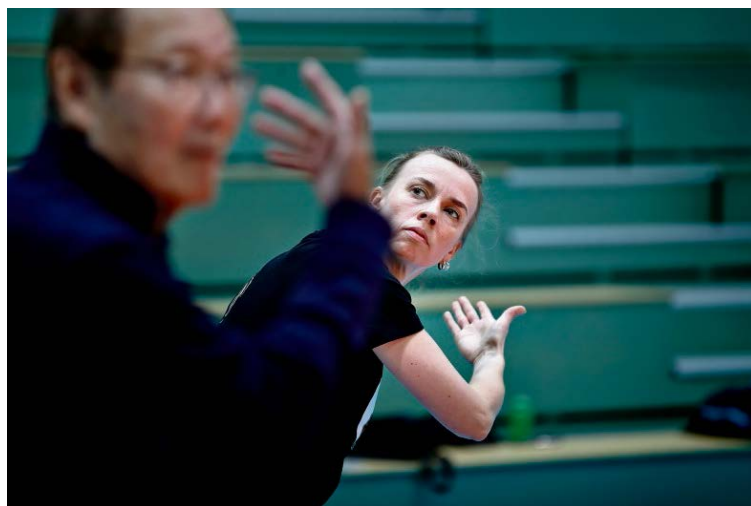


Tänään



Aki Korhonen Oulun Taiji -seurasta on harjoitellut Terveys-Qigongia Pekinissäkin saakka ja osallistuu myös lajin kansainvälisiin kilpailuihin.



Seinäjoelainen Tanja Mäki-Jussila kertoo lajin olevan liikuntamuotona lempeä ja sopivan siksi kenelle tahansa, nuorille, vanhoille ja toipilaille.

Terveysliikuntaa Kiinan tapaan

Keho, hengitys ja mieli saavat harjoitusta kiinalaiseen tapaan Kuortaneen urheiluopistolla Terveys-Qigongin harrastajien ollessa koolla viikonloppuna.

Kuortane
Marjut Kriikku

Taiji lienee länsimaiden tunnetuin kiinalaisiin taistelutaitoihin perustuva laji, jota Qigong suuresti muistuttaa.

Kuortaneen urheiluopistolla on meneillään Terveys-Qigong-foorumi lajin harrastajille ja ohjaajille. Heitä on yhteensä kolmisenkymmentä, Suomesta ja Tanskasta.

Helsinkiläinen **Jaana Meriläinen** kertoo harrastaneensa lajia nuoresta työstä saakka ja jatkavansa varmasti vielä mummonakin.

Tavoitteenaan hänellä on pysyä perusterveenä ja hyvinvoivana kuten tähänkin saakka.

-Tämä rauhoittaa, rentouttaa ja virkistää, hän luettelee ja kertoo, ettei ole sairastanut kuin pieniä flunssia silloin tällöin.

Kiinasta saakka saapuneet valmentajat olivat syy, miksi Meriläinen osallistuu foorumiin.

Seinäjoelle, Virusmäen wushu-seuraan foorumissa saatuja oppeja tuo **Tanja Mäki-Jussila**. Seinäjoella lajia on harrastettu viitisen vuotta.

Mäki-Jussila pitää lajia hyvänä tapana nollata ajatukset, etenkin stressaantuneena. Hän vertaa sitä kivun lievitykseen ja lihasten rentoutumiseen käytettävään akupunktioon.

-Qi on energia, joka virtaa energiakanavissa kuin veri suonissa. Siihen akupunktiokin perustuu, että niitä pisteitä manipuloidaan, hän kertoo.

Lajissa yhdistyvät keskittymis- ja liikuntaharjoitukset.

-Erillisiä meditaatiohetkiä ei ole, vaan ne tulevat tässä liikesarjojen harjoittelun ohessa. Tämä yhdistää liikunnan ja meditaation, Mäki-Jussila avaa.

-Pääpaino ei ole fyysisessä rasituksessa, kuten länsimaisissa lajeissa usein on, vaan sisäelimeissä,



Chen Jing näytti oppilaansa Jaana Meriläisen avulla raajojen oikean kulman. Valmentajan ohjeet käänsi kiinasta englanniksi foorumin isäntä Zhang Fang (vasemmalla) Suomen Wushu-liiton Terveys-Qigong-jaostosta.

kertoo Oulun Taiji -seuran edustaja **Aki Korhonen**.

Nimensä mukaisesti terveysvaikutukset ovat lajin päätavoite. Kilpailuja Korhonen pitää mukavina tapahtumina, joissa tapaa muita harrastajia ympäri maailman ja saa palautetta omasta tekemisestään.

Korhonen kertoo kiinalaisten ihastuneen urheiluopistoon niin, että he harkitsevat kansainvälisten kilpailujen, esimerkiksi EM- tai MM-kilpailujen järjestämistä siellä. Puitteet ovat hyväksi todettu jo lukuisilla wushun kesäleireillä.

-Täällä ulkomaalaiset myös näkevät hyvin suomalaista luontoa, on järvi ja pääsee saunaan, Korhonen mainitsee.

Katso video

www.ilikka.fi Mitä on Terveys-Qigong? Näin harjoitukset Kuortaneella sujuivat.

TERVEYS-QIGONG

Terveys-Qigong-foorumi Kuortaneella

- Qigong on perinteinen kiinalainen terveysliikuntamuoto, jossa voimitetaan, tasapainotetaan ja ohjataan kehon qi-elinvoimaa erilaisten liikunta-, keskittymis- ja hengitysharjoitusten avulla.

- Qigong-harjoituksissa on kolme tasoa: keho, hengitys ja mieli. Keho ja mieli ovat jakamaton kokonaisuus, joita hengitys yhdistää.

- Liikkeillä manipuloidaan perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaisia meridiaaneja eli energiakanavia ja akupisteitä.

- Foorumin järjestää Chinese Health Qigong Association (kiinalainen Terveys-Qigong-yhdistys) ja tapahtumaa isännöi Suomen Wushu-liiton Terveys-Qigong-jaosto.

- Kiinalaisten mestareiden ohjauksessa harjoitellaan erilaisia Terveys-Qigong-sarjoja ja kuullaan

luentoja aiheesta, muun muassa kiinalaisesta lääketieteestä.

- Foorumin päätteeksi on mahdollisuus osallistua lajin Duan-kokeeseen.

- Kokeessa on kyse wushu-lajien tasokokeesta, jolla pidetään lajin tasoa ja standardeja yllä, kuten judossa ja karatessa vyökokeet.

- Terveys-Qigongin harrastajia on Suomessa arviolta muutama tuhat, muissa Pohjoismaissa hieman vähemmän. Suomessa lajia on harrastettu 2000-luvun alusta lähtien.

- Suomalaiset harrastajat ovat menestyksekkäästi osallistuneet myös Terveys-Qigongin kansainvälisiin kilpailuihin.

- Kiinassa laji on tuhansia vuosia vanha, mutta sen organisoitu kehittäminen ja ohjaus alkoivat maassa vasta 1990-luvulla.

Lähde: Suomen Wushu-liitto



Marttinen voittoisa luomukilpailussa

● Nuorisokeskus Marttinen voitti sarjansa keskisuuri julkinen toimija Luomu SM 2018-kilpailussa. Voittajat julkistettiin Luomu Elintarvikepäivillä Finlandia-talolla torstaina. Luomun SM tittelistä kilpailtiin viiden kerran.

Tänä vuonna haettiin eniten luomua käyttävien toimijoiden lisäksi eniten luomun osuutta lisänneitä. Marttiselle luomu- ja lähiruoka on ollut tärkeää jo pidemmän ajan. Nuorisokeskus liittyi Luomuportaatiohjelmaan vuonna 2008. Vuosien kuluessa valikoima on lisääntynyt esim. läheltä tulevilla luomumarjoilla; mansikalla, vadelmalla ja saskatoonilla.



Kiinalainen Chen Jing ohjasi Terveys-Qigong-foorumin ensimmäiset harjoitukset Kuortaneen urheiluopistolla. Jingin mukaan oppilailla ovat perusasiat hyvin hallussa. Yksi kehittämisen kohde on tasapaino. KUVAT: TOMI KOSONEN