

GYROKINESIS™ Certification Training

國際 GYROKINESIS™ 認證系列課程

第四階段

Final Certification

(PT10814)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS™ 是一套只需要一張椅子，就可活化身體每個細胞與鍛鍊心肺功能的運動!!! GYROKINESIS™ 是一套強調由內在核心的力量，連結到外在脊椎與四肢，流暢動作轉換與呼吸刺激著身體不同的能量中樞達到自我神經放鬆 (self-nerve gliding/stretching)與自我關節鬆動 (self-mobilisation with movement)，同時鍛鍊與伸展不同的肌筋膜與身體筋絡 (Stimulate different myofascial lines/ muscle sling systems)。

發明者 Juliu Horvath 曾受到脊椎與關節等多處傷害，飽受慢性病痛之折磨，Juliu 認為「傷於動作、治於動作」，因此花了多年自我探索研究身體動作，研發出此套有系統的脊椎與關節療癒動作，整理其獨特的動作原則，使得 GYROKINESIS™ 同時具備有瑜珈、舞蹈、體操、游泳以及太極拳的功效，將核心的鍛鍊與身體經絡的平衡鍛鍊推展到另外一種層次。

GYROKINESIS™ 是由脊椎的 7 種平面動作；包括前彎/後仰/向左側彎/向右側彎/向左旋轉/向右旋轉/360 度繞圈旋轉以及搭配關節鬆動術。流暢的運轉是 GYROKINESIS™ 的特色之一，身體不會停留在某個姿勢太久，非常適合無法久坐、久站或久躺的個案執行。此運動從一系列自我按摩與簡單的呼吸方式開始，Juliu 稱之為「感官甦醒(Awakening of the Senses)」，接著透過椅子上一系列的脊椎與關節動作，讓脊椎與骨盆的力量整合在一起。這些動作除了可以伸展與鍛鍊脊椎，搭配自我徒手關節鬆動與身體運轉，達到放鬆腕、膝、後大腿與股四頭肌肉群，而每個動作之間不同的呼吸節奏與方式，則同步激活神經系統，能量系統以及提升血液循環，改善代謝供氧量。進階的 GYROKINESIS™ 訓練更提供了一系列的耐力訓練，讓身體準備挑戰更艱辛的活動。無論從基礎到進階的 GYROKINESIS™，運動於坐姿、躺姿以及站姿下做練習，讓身體更加功能性地活動起來，使身體在日常生活活動更加無負擔。

國際 GYROKINESIS™ and GYROTONIC™ 認證系統分為四個訓練階段，本梯次課程系列安排如下

課程名稱	課程目的
Final Certification	<ul style="list-style-type: none">➢ 學員輪流教導 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容➢ 老師親自檢視學員教導的動作過程➢ 老師根據每個人的缺點以及誤解處提出檢討與矯正➢ 老師帶領學員操作 90 分鐘，根據學員的能力教導更進階的動作

三、日期：108 年 10 月 12~14 日

四、講師介紹：



Maria Rosa Guglielmi, Specialized Master Trainer

從 1992 年開始接觸 GYROTONIC 與 GYROKINESIS 並且在發明者 Juliu Horvath 親自指導與監督下完成所有訓練直到 1998 年。Maria 之後持續地跟隨 Juliu 到全世界協助教學並且當助教，並且也是目前 GYROKINESIS 教學 DVD 中的示範講師之一；Maria 對於舞蹈與身心動作的熱情帶領著他不斷地探索 GYROTONIC 動作，並且發掘更多身體的內在智慧於動作之中，Maria 目前也應用 GYROKINESIS 於芭蕾舞把桿動作並且發展出一套完整的證照更新訓練課程，Maria 是全世界少數的 GYROKINESIS 認證教官之一，這次能榮幸地為大家請到 Juliu 身邊的左右第一把交椅的老師，請大家不要錯過這難能可貴的學習機會。

翻譯者：王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系副教授
張德裕 陽明大學物理治療學系碩士畢業
Balanced Body International Pilates 教官
Gyrokinesis/Gyrotonic Level I 認證

五、地點：台北光圈（台北市中正區博愛路 25 號）

聯絡我們

- 地址 | 台北市中正區博愛路 25 號(管理中心：台北光圈 2 樓之 3)
- 電話 | (02)7725-0868 & 0972755215
- 傳真 | (02)7725-0866
- LINE | lovehina0089
- 信箱 | lovehina0089@gmail.com
- 交通資訊 |
 - 捷運
捷運搭至西門站四號出口往衡陽路方向，博愛路左轉，
捷運搭至台北車站走地下街，往重慶南路方向。
 - 公車
15(和平幹線)、1822、220(中山幹線)、232、247、257、262、262(區間)、276、287、49、513 至台北郵局下車
 - 開車
應安博二停車場 / 台北市中正區博愛路 38 號
北門停車場 / 台北市中正區中華路一段 13 號 (02-2552-3230)
館前商業大樓管委會附設停車場 / 台北市中正區館前路 2 號
新光人壽摩天大樓停車場 / 台北市中正區忠孝西路一段 66 號 (02-2389-5858)
聯通武昌停車場 / 台北市中正區武昌街一段 54 號
中興咖啡房 / 台北市中正區中華路一段 15 號 (02-2314-6458)
一銀大樓地面停車場 / 台北市中正區重慶南路一段 30 號
未來之城停車場 / 台北市中正區館前路 12 號

六、 費用

		完成繳費日期	行政費用*	課程費用
學會會員	GK final Certification 課程日期：10月12~14日	108年6月15日前 早鳥價	4,000	350 美金
		108年6月15日後	5,000	
非會員	GK final Certification 課程日期：10月12~14日	108年6月15日前 早鳥價	5,000	350 美金
		108年6月15日後	6,000	

請注意：

- 依照 GYROKINESIS 總部規定學費是上課第一天親自交給講師
- *行政費用請於學會網站報名，以信用卡付費。

*本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

*於開課日前45天（含假日）前取消者，可退款70%；於開課前45天（含假日）內取消者，恕不退款。此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。

七、報名方式：

- 請上網<http://www.tpta.org.tw>報名，並以信用卡付費。若需其他報名繳費方式，請直接打電話(02)27719631詢問。
- 學會洽詢電話：(02)27719631。網址：<http://www.tpta.org.tw>