2022
國際 GYROKINESIS™ Level1 指導員認證系列課程
第一階段：Pre-Training
PT11112A
PT11112B

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!!! GK 是一套強調由內在核心的力量，連結到外在脊椎與四肢調性，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 曾受到脊椎與週邊關節等多處傷害，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週邊關節療癒動作，整理其獨特的動作原則，使得 Gyrokinesis®同時間俱備瑜珈、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週邊關節鬆動術。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、或久躺的患者執行。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，達到放鬆髖、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。

2010 年由張德裕物理治療師引進台灣物理治療學會之今已有 10 年多，市面上越來越多物理治療師、彼拉提斯老師、瑜珈老師紛紛投入脊椎螺旋運動的教學行列，脊椎螺旋運動可以讓物理治療師未來以低成本的方式開發私人教學、小型團體班甚至是大型團體班教學業務，從傷害預防、健康促進、居家運動、筋膜適能訓練、內在能量平衡、自我內臟筋膜調整等皆可全面應用，歡迎各位動作專家們一起投入這片藍海市場。

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	課程日期
Pre-Training A 班* **PT11112A**	➢ 學習與用身體記憶 60 分鐘/90 分鐘兩套 G.K.運動 ➢ 學員資格: 任何有興趣者 ➢ 注意：**完成 Pre-training 的學員，一定要在 3 個月內參加 Foundation 課程，超過 3 個月期限者，按總部規定則需要額外補上時數才可參加 Foundation 課程**若超過 3 個月，可代為向總部申請，需完成總部規定之補課時數後，始可參加課程	111 年 8 月 7-9 日及 111 年 8 月 14-16 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm
Pre-Training B 班* **PT11112B**	➢ 學習與用身體記憶 60 分鐘/90 分鐘兩套 G.K.運動 ➢ 學員資格: 任何有興趣者 ➢ 注意：**完成 Pre-training 的學員，一定要在 3 個月內參加 Foundation 課程，超過 3 個月期限者，按總部規定則需要額外補上時數才可參加 Foundation 課程**若超過 3 個月，可代為向總部申請，需完成總部規定之補課時數後，始可參加課程	111 年 10 月 8-10 日及 111 年 10 月 15-17 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm

***A、B 兩班不能互相補課，請學員務必選擇最適合自己的培訓日期的班級**

三、 講師介紹：

GYROKINESIS® –Pre-Training Course

Der-Yu (Daniel) Chang, GYROKINESIS® Master Trainer in Apprentice

Daniel 物理治療師投入身體動作訓練與徒手治療領域已經十多年，動作學習領域包括彼拉提斯、GYROKINESIS®、GYROTONIC®、Bones for Life、Myofascial Ball Rolling、Dynamic Neuromuscular Stabilization-Exercise、Kinetic Control-Movement Solution Series 等，並且師承 GYROKINESIS®發明者 Juliu Horvath 與其教授的多位第一代講師，是台灣第一位且持續舉辦 GYROKINESIS®認證訓練課程的核心人物，也是第一位亞洲區物理治療師身分擔任 GYROKINESIS® 準教官，Daniel 目前擔任德建康肌適能中心主任、Balanced Body 全球彼拉提斯與多功能滾筒(MOTR)認證培訓教官、Upledger/Barral Institute International Taiwan 初階與高階助教與負責人之一。

四、 時間：

講師	課程	時間	地點
Daniel Chang	**GK Pre-Training A 班**	111 年 8 月 7-9 日及 111 年 8 月 14-16 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	**昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓**
Daniel Chang	**GK Pre-Training B 班**	111 年 10 月 8-10 日及 111 年 10 月 15-17 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm **每天 9:00am~ 5:00pm**	**昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓**

五、 課程時間表 (講師具有調整課程內容順序之權力)

Pre-Training	第一天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ Introduction to Gyrokinesis® ➢ 60-minute format
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Homework sequence breakout
	第二天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ 60-min format ➢ Dissection Arch and Curl series
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Homework sequence breakout ➢ Explore the seed center
	第三天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ 60-min format ➢ Dissection Spiral and Sideway Arch
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Connect the Homework sequence with 60-min format
	第四天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ 60-min format ➢ Dissection floor sequence 1
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Awakening senses massage
	第五天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ 60-min format ➢ Dissection floor sequence 2
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Experience part of 90-min format
	第六天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➢ Review of 60-minute format
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➢ Apply the breathing flow into 60-minute format

六、 地點：

- 昌吉街 1 號記憶旅店
- 台北市大同區昌吉街 1 號
- 交通方式: 民權西路捷運站——往承德路口——往圓山捷運站方向——遇昌吉街，即在馬可先生麵包店對面、牛老大刷牛肉店隔壁

七、 繼續教育積分點數：專業 43.2 點

八、 人數限制：根據總部規定，額滿為止

九、 費用： 所有課程均需繳交行政費用+課程費用，行政費用繳給學會，課程費用於上課第一天直接繳交給老師*備註

		完成繳費日期	行政費用	課程費用
學會會員	**Gyrokinesis Pre-Training A 班** **PT11112A** 111 年 8 月 7-9 日及 111 年 8 月 14-16 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	111 年 06 月 06 日前早鳥價	6000	550 美金
		110 年 06 月 06 日後	7500	
非會員	**Gyrokinesis Pre-Training A 班**	111 年 06 月 06 日前早鳥價	7500	550 美金

	PT11112A 111 年 8 月 7-9 日及 111 年 8 月 14-16 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	111 年 06 月 06 日後	9000	
學會會員	**Gyrokinesis Pre-Training B 班** **PT11112B** 111 年 10 月 8-10 日及 111 年 10 月 15-17 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm	111 年 08 月 08 號以前早鳥價	6000	550 美金
		111 年 08 月 08 號以後	7500	
非會員	**Gyrokinesis Pre-Training B 班** **PT11112B** 111 年 10 月 8-10 日及 111 年 10 月 15-17 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm	111 年 08 月 08 號以前早鳥價	7500	550 美金
		111 年 08 月 08 號以後	9000	

本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

***備註於開課前 40 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 80%；於開課前 30 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 70%；於開課前 30 個工作日內取消者，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。

九、報名方式：

- 報名請至學會網站 http://www.tpta.org.tw ，請於線上報名，以信用卡繳費。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，**網址：**http://www.tpta.org.tw