

2022

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

第二階段：Foundation(PT11114)

第三階段：Supervised(PT11115)

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。

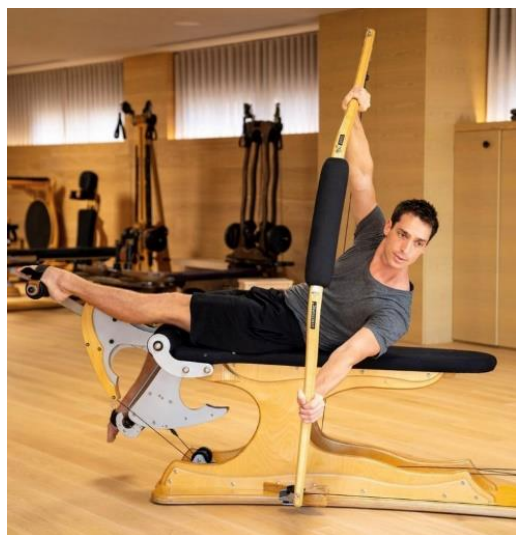
國際 GYROKINESIS® level 1 指導員培訓系統分為四個訓練階段，本次課程系列安排如下

課程名稱	課程目的	課程日期
Pre-Training (PT11112A-B)	<ul style="list-style-type: none">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；在全球 COVID-19 肆虐下，總部考量講師來台不易的因素，COVID-19 期間參加 Pre-training 課程者，皆可直接參加 2022 年度任何 FOUNDATION 課程	111 年 8 月與 10 月兩個場次，每場次六天，每天 9:00am~ 5:00pm 詳見學會網站報名網頁
Foundation (PT11114)	<ul style="list-style-type: none">學習如何民眾教導將 G.K.動作分解以利教學使用利用徒手引導與矯正動作上課學員倆倆互相教導學員資格:<ul style="list-style-type: none">於 2019~2022 上過 Pre-training 者	111 年 10 月 25-27 號，28 號休息，10 月 29-31 號，11 月 1 號休息，11 月 2-4 號，共 9 天，每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)

Supervised (PT1115)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與 G.K.大師互相練習 ➤ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➤ 重新檢視整個教學內容 ➤ 學員提出實際教學上問題並請教大師給予解決之道 ➤ 學員資格： <ul style="list-style-type: none"> ● 於 2019~2022 年上完 Foundation 者 ● 且累積至少 15 小時教學時數 	111 年 11 月 11-13 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請 預留時間到 5 點 30 分)
Final Certification	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➤ G.K.權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ G.K. 權威性大師根據每個人的缺點以及誤解的地方提出來檢討與矯正 ➤ G.K. 權威性大師帶領學員操作 90 分鐘 G.K.大師根據學員的能力教授更進階的動作 <ul style="list-style-type: none"> ● 上完 Supervised 者 ● 且累積至少 30 小時教學時數 	預計 112 年 3 月 2~4 日

三、講師介紹：

GYROKINESIS® –Foundation and Supervised Course



Jackson Kellogg , Specialized Master Trainer

Jackson Kellogg 是 Gyrotonic 與 GYROKINESIS 技法的認證教官，並且也是全世界少數的 GYROKINESIS 最終認證考官之一。Jackson 自小沉浸在 Gyrotonic and GYROKINESIS 環境中(其母親亦是這套技法的國際教官)，從 2006 年開始教授 GYROKINESIS 與 Gyrotonic 至今，2010 年開始成為國際教官並開始旅行於世界各地幫助發明者傳遞知識與技術，從 2013 年開始 Jackson 被發明者 Juliu Horvath 先生欽點為御用動作示範教官，並與發明者一同重新編寫 Archway 器械技法的教育課程，近期許多教育影片皆是 Jackson 領導拍攝，包括心肺能量呼吸系列影片；他深入淺出、幽默風趣、溫柔言語中帶著剛毅

的支持力，開發學生未知的動作領域與身體探索，本此難得邀請 Jackson 在全球疫情期間不畏艱難地來台授課，請各位學員把握機會，與 Juliu Horvath 左右手之一的教官貼身學習，讓身心與動作獲得更多得連結與啟發。

四、翻譯者：

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系教授

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

張德裕 陽明大學物理治療學系碩士畢業

Balanced Body 彼拉提斯國際認證教官

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

GYROKINESIS® Master Trainer in Apprentice

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Jackson Kellogg	GK Foundation (PT11114)	111 年 10 月 25-27 號，10 月 29-31 號，11 月 2-4 號，共 9 天 每天 9:00am~ 5:00pm	昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓
Jackson Kellogg	GK Supervised (PT11115)	111 年 11 月 11-13 日 每天 9:00am~ 5:00pm	昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓

六、課程時間表 (講師有權調整內容)

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course(PT11114)		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS Pre-Training format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching GYROKINESIS
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS Pre-Training format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Stabilization through contrast (opposition)
第四天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Create internal symmetry
第五天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 2ute format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Corresponding breathing pattern
第六天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 2ute format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第七天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS to the Public
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Mind-body connection
第八天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS one-to-one
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Aerobic GYROKINESIS
第九天	上午 9-12 (3 小時)	上午：GYROKINESIS Applications
	下午 2-5 (3 小時)	下午：International Certification System, Questions and Answers

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

GYROKINESIS® Level 1 Supervised Course (PT11115)

第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS format 1 and pair group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching tips to break through the teaching difficulties and clarify the misunderstanding parts through trial teachings
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS format 2 and pair-group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：review the homework and deepen the movement concepts
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Upgrade the apprentice instructor's Confidence and teaching quality
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Q&A

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

七、地點：

I. 昌吉街 1 號記憶旅店四樓，住址：台北市大同區昌吉街 1 號四樓

(1) 捷運民權西路站：搭乘捷運紅線到民權西路站，往承德路口方向走，走到承德路後往圓山捷運站的方向走，即到昌吉街

(2) 旅店的位置剛好在馬可先生麵包店正對面，牛老大刷牛肉店隔壁

八、繼續教育積分點數：

- Level 1 foundation 課程(PT11114)：專業 64.8 點
- Level 1 supervised 課程(PT11115)：專業 21.6 點

九、人數限制：依總部規定，額滿為止

十、自我準備物品：瑜珈墊、兩條大浴巾、水瓶、替換衣物或是外套保暖

十一、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國際老師*備註

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GK foundation course 111 年 10 月 25-27 號，10 月 29-31 號，11 月 2-4 號	111 年 08 月 10 日以前	950 美金	會員價 10000 元
		111 年 08 月 10 日以前	950 美金	非會員價 12000 元
	GK supervised course 111 年 11 月 11-13 日	111 年 08 月 10 日以前	350 美金	會員價 7000 元
		111 年 08 月 10 日以前	350 美金	非會員價 9000 元
一般價	GK foundation course 111 年 10 月 25-27 號，10 月 29-31 號，11 月 2-4 號	111 年 08 月 10 日以後	950 美金	會員價 12000 元
		111 年 08 月 10 日以後	950 美金	非會員價 14000 元
	GK supervised course 111 年 11 月 11-13 日	111 年 08 月 10 日以後	350 美金	會員價 9000 元
		111 年 08 月 10 日以後	350 美金	非會員價 11000 元

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>