

2023

## 國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

### 第一階段：Pre-Training

PT11217A

PT11217B

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臺灣物理治療學會之今已有 10 多年，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® LEVEL 1 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
<b>Pre-Training A 班*</b> <b>PT11217A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 1 動作序列</li> <li>➢ 學習透過回家功課動作序列熟習 GYROKINESIS® 動作原則與精神</li> <li>➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 2 運動中的感官甦醒按摩、圓滿弧線動作序列以及站姿海浪序列</li> <li>➢ 根據學員身體狀況，講師將適當提供動作變形以幫助學員能夠在家安全練習</li> <li>➢ 學員資格: 任何有興趣者</li> <li>➢ 注意：<b>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</b></li> </ul>	112 年 6 月 3~5 日 112 年 6 月 11~13 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm
<b>Pre-Training B 班*</b> <b>PT11217B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 1 動作序列</li> <li>➢ 學習透過回家功課動作序列熟習 GYROKINESIS® 動作原則與精神</li> <li>➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 2 運動中的感官甦醒按摩、圓滿弧線動作序列以及站姿海浪序列</li> <li>➢ 根據學員身體狀況，講師將適當提供動作變形以幫助學員能夠在家安全練習</li> <li>➢ 學員資格: 任何有興趣者</li> <li>➢ 注意：<b>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</b></li> </ul>	112 年 7 月 22~24 日 112 年 7 月 30 日~8 月 1 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®** Master Trainer In Apprentice，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	<b>GYROKINESIS® Pre-Training A 班</b>	112 年 6 月 3~5 日 112 年 6 月 11~13 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	<b>MS5 Studio</b> 台北市松山區民生東路 5 段 69 巷 4 弄 12 號 2 樓
Daniel Chang	<b>GYROKINESIS® Pre-Training B 班</b>	112 年 7 月 22~24 日 112 年 7 月 30 日~8 月 1 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明交通大學 生醫工程館（原研究大樓）601 教室

#### 五、課程時間表（講師具有調整課程內容順序之權力）

<b>Pre-Training</b>	第一天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➤ Introduction to Gyrokinesis ➤ Format 1 動作序列
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➤ Homework sequence breakout
	第二天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➤ Format 1 動作序列 ➤ 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)	➤ Format 1 動作序列 ➤ 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)	➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection floor sequence 1
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➤ Format 2 動作序列- Awakenig senses massage
	第五天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection floor sequence 2
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➤ Format 2 動作序列-圓滿弧線動作序列
	第六天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	➤ Review of Format 1 動作序列 ➤
		2:00pm~5:00pm (3 小時)	➤ Apply the breathing flow into Format 1 動作序列

#### 六、地點：

**PT11217A 班**

MS5 Studio

地址:台北市松山區民生東路 5 段 69 巷 4 弄 12 號 2 樓

交通方式:

捷運松山線：南京三民站，請由 1 號出口朝三民路方向 步行約 10 至 15 分鐘

捷運轉公車（公車站名：聯合二村）

捷運板南線：忠孝敦化站，轉搭 公車 260、521、905，到”聯合二村”下車，步行至教室

捷運文湖線：中山國中站，轉搭 公車 63、225、棕 1，到”聯合二村”下車，步行至教室

捷運淡水線：雙連站，轉搭 公車 518 ，到” 聯合二村 ” 下車，步行至教室  
 台北車站轉公車 262， 到” 聯合二村 ” 下車，步行至教室  
 松山車站轉公車 63、518、棕 1， 到” 聯合二村 ” 下車，步行至教室

**PT11217B 班** 2023.07.14 更新

國立陽明交通大學 生醫工程館（原研究大樓）601 教室

台北市北投區立農街二段 155 號 生醫工程館六樓

**（國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系僅為場地租借單位）**

- (1). 搭乘捷運淡水線（紅線）至石牌站，沿捷運線向淡水方向步行 5-10 分鐘可到立農街口。  
右轉後可看到學校正門在左前方。**上山約需步行 20-30 分鐘。**
- (2). 可搭乘 559 公車。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：  
<https://ga.nycu.edu.tw/Uploads/Download/shuttle/202302151112352845msy.pdf>
- (3). 自行開車前往者，優惠停車，一天 100 元

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**<sup>\*備註</sup>

		完成繳費日期	行政費用	課程費用
學會會員	<b>GYROKINESIS® Pre-Training A 班</b> 112 年 6 月 3~5 日 112 年 6 月 11~13 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	112 年 05 月 10 日前早鳥價	6000	550 美金
		112 年 05 月 10 日後	7500	
非會員	<b>GYROKINESIS® Pre-Training A 班</b> 112 年 6 月 3~5 日 112 年 6 月 11~13 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	112 年 05 月 10 日前早鳥價	7500	550 美金
		112 年 05 月 10 日後	9000	
學會會員	<b>GYROKINESIS® Pre-Training B 班</b> 112 年 7 月 22~24 日 112 年 7 月 30 日~8 月 1 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm	112 年 05 月 10 日以前早鳥價	6000	550 美金
		112 年 05 月 10 日以後	7500	
非會員	<b>GYROKINESIS® Pre-Training B 班</b> 112 年 7 月 22~24 日 112 年 7 月 30 日~8 月 1 日 共六日，每天 9:00am~ 5:00pm	112 年 05 月 10 日以前早鳥價	7500	550 美金
		112 年 05 月 10 日以後	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>

GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission