

2023

## 國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

### Foundation 課程

PT11230

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。

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	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 學習與用身體記憶 <b>GYROKINESIS®</b> format 1 動作序列</li><li>➢ 學習透過回家功課動作序列熟習 <b>GYROKINESIS®</b> 動作原則與精神</li><li>➢ 學習與用身體記憶 <b>GYROKINESIS®</b> 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：完成 Pre-training 的學員，一定要在 3 個月內參加 Foundation 課程</li></ul>	一共六天，每天 9:00am~ 5:00pm 詳見學會網站報名網頁
Foundation	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 學習如何教導民眾</li></ul>	Part 1: 112 年 11 月 3~5 日

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將 <b>GYROKINESIS®</b> 動作分解以利教學使用</li> <li>➤ 利用徒手引導與矯正動作</li> <li>➤ 上課學員倆倆互相教導 format 1 與 format 2 的動作序列</li> <li>➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>完成 Pre-training 課程者</b></li> </ul> </li> </ul>	Part 2: 112 年 11 月 7~9 日， Part 3: 112 年 11 月 11~13 日 共 9 天 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)
<b>Supervised</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 與 <b>GYROKINESIS®</b> 大師互相練習</li> <li>➤ 學員輪流教授 <b>GYROKINESIS®</b> format 1 與 format 2 的動作序列</li> <li>➤ 重新檢視整個教學內容</li> <li>➤ 學員提出實際教學上問題並請教大師給予解決之道</li> <li>➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成 <b>GYROKINESIS® Level 1 Foundation</b> 且<b>累積至少 15 小時教學時數</b></li> <li>● 若想報名 9 月份考試者，則需要<b>累積教學 30 小時教學時數</b></li> </ul> </li> </ul>	詳見學會網站報名網頁
<b>Final Certification</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學員輪流教授 <b>GYROKINESIS®</b> format 1 與 format 2 的動作序列</li> <li>➤ <b>GYROKINESIS®</b> 權威性大師親自檢視學員教導的動作過程</li> <li>➤ <b>GYROKINESIS®</b> 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</li> <li>➤ <b>GYROKINESIS®</b> 權威性大師帶領學員操作 <b>GYROKINESIS®</b> format 2 動作序列，大師根據學員的能力教授更進階的動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上完 Level 1 Supervised 者且且累積至少 30 小時教學時數</li> <li>● Supervised 到 Final Exam 之間的時間最短需要 14 天的間隔 (凡是報名本梯次 Level 1 Supervised 者，皆可報名 Level 1 Final Exam)</li> </ul> </li> </ul>	詳見學會網站報名網頁

### 三、講師介紹：

## GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course



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

Daniel 從 2008 年開始投入 **GYROKINESIS®** 動作系統與 **GYROTONIC®** 動作系統至今已 15 年，師承 **GYROKINESIS®** 發明者 Juliu Horvath 與其多位第一代講師與近代動作示範講師，Daniel 廣泛地應用 **彈柔™** 墊上與器械運動於傷後復建、各類型運動員的特殊動作表現準備、銀髮族的動作健康促進、以及各類癌症術後的筋膜適能健康重建；Daniel 於 2023 年開始由 Juliu Horvath 以及 Gina Muensterkoetter 欽點為 **GYROKINESIS® LEVEL 1 Master Trainer**，將 **GYROKINESIS®** 更廣泛地在台灣各地推廣，想與最資深、全亞洲唯一一位具備醫療背景的 Master Trainer 學習人體動作的奧妙與知識，千萬不要錯過與 Daniel 的貼身學習機會。

四、時間：

講師	課程	時間	地點
<b>Der-Yu (Daniel) Chang</b>	<b>GYROKINESIS® Level 1 Foundation</b>	Part 1: 112 年 11 月 3~5 日 Part 2: 112 年 11 月 7~9 日， Part 3: 112 年 11 月 11~13 日 共 9 天	高雄市婦幼青少年活動中心 舞蹈教室 (暫定)

五、課程時間表 (講師有權調整內容)

<b>GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course</b>		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review <b>GYROKINESIS®</b> Pre-Training format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching <b>GYROKINESIS®</b>
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review <b>GYROKINESIS®</b> 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 <b>GYROKINESIS®</b> 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 <b>GYROKINESIS®</b> 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 <b>GYROKINESIS®</b> format 2 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 <b>GYROKINESIS®</b> format 2 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 <b>GYROKINESIS®</b> 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 <b>GYROKINESIS®</b> one-to-one
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Aerobic <b>GYROKINESIS®</b>
第九天	上午 9-12 (3 小時)	上午： <b>GYROKINESIS®</b> 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

六、地點：

I. 高雄市婦幼青少年活動中心舞蹈教室 (暫定，預計在 10 月 15 號寄發課前場地確認通知)

- 高雄市鳳山區光復路 2 段 120 號
- 捷運鳳山西站(高雄市議會站)走路約 7 分鐘
- 火車: 正義車站，走路約 12 分鐘
- 火車: 正義車站，走路約 23 分鐘

七、繼續教育積分點數：

- Level 1 foundation 課程：專業 64.8 點

八、人數限制：依總部規定，額滿為止

九、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、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<sup>\*備註</sup>

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	Part 1: 112 年 11 月 3~5 日	112 年 07 月 10 日以前	950 美金	會員價 9000 元
	Part 2: 112 年 11 月 7~9 日， Part 3: 112 年 11 月 11~13 日 共 9 天	112 年 07 月 10 日以前	950 美金	非會員價 11000 元
一般價	Part 1: 112 年 11 月 3~5 日	112 年 07 月 10 日以後	950 美金	會員價 11000 元
	Part 2: 112 年 11 月 7~9 日， Part 3: 112 年 11 月 11~13 日 共 9 天	112 年 07 月 10 日以後	950 美金	非會員價 13000 元

**本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐**

<sup>\*備註</sup>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