

2024

國際 GYROKINESIS® 證照更新系列課程

心肺血管能量呼吸課程 2

CardioVascular Breathing Progression 2

PT11305

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® 心肺血管能量呼吸課程是發明者 Juliu Horvath 先生特別針對呼吸系統設計的一套獨特訓練課程，這個課程依照能量激活與動作甦醒的訓練強度將課程分為 1~3 階段，讓每個人都能夠在身體內在舒適範圍下逐步地、安全地且輕鬆地擴展自己的功能性心肺活力。

在心肺血管能量呼吸課程中，身體的所有循環系統都會對稱地激活與誘發，進而促進多重細胞間物質與氣體的流動包括血液、營養、氧氣、其他氣體、以及賀爾蒙。

心肺能量血管呼吸課程 Progression 2 的架構是延伸 Progression 1 的動作內容，銜接新的動作順序，透過更細膩的心肺血管能量激活的方式讓指導員重新檢視 Progression 1 背後更深層的意義，在 Progression 2 中指導員們將學習 ”活化頸部的動作序列”，讓呼吸的通道徹底打通，體內循環可以更悠遠綿長且流暢地在身體內部運轉，如果說 Progression 1 強調的是”打通通道”，Progression 2 則是”激發血脈與肌骨”，讓一般人也能夠在短時間內、以非劇烈的鍛鍊也能夠提升內在空間、含氧量、血管耐受性以及精神專注度，累積如專業運動員般澎湃的活動能量；學員共花三整天的時間研習此課程架構，早上的時間會由國際講師帶領大家準備身體動作基礎，並進入主課程；下午的時間講師會帶領大家進行身體探索與準備，讓大家能更貼近該課程的核心精神。

三、講師介紹：

## GYROKINESIS® – CardioVascular Breathing Progression 2



### 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，本此難得邀請地表最懂得呼吸的大師 Jackson 再次來台授課，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：

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 Master Trainer

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Jackson Kellogg	GYROKINESIS® CardioVascular Breathing Progression 2	113 年 1 月 17~19 號 每天 9:00am~ 5:00pm	昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓

六、課程時間表

GYROKINESIS® CardioVascular Breathing Progression 1		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Introduction, specific sequences for warming up the body and experience the CVB progression 2
	下午 2-5 (3 小時)	下午：dissect the movement and explained the principle
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Warm up the body and experience the CVB progression 2 with deepened understanding
	下午 2-5 (3 小時)	下午：special cervical warm up sequences
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：complete the CVB progression 2
	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、自我準備物品

1. 瑜珈墊
2. 兩條大浴巾
3. 水平與替換的衣物或外套

八、地點：

1. 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

九、繼續教育積分點數：專業 21.6 點

十、人數限制：依照 GYROKINESIS® 總部規定人額滿為止

十一、先修條件：

1. 已經有 GYROKINESIS® level 1 考試合格執照的指導員並且先前完成 GYROKINESIS® CVB Progression 1 者
2. 或已經有 GYROTONIC® Level 1 考試合格執照的指導員 並且先前完成 GYROKINESIS® CVB Progression 1 者

(注意:有執照的禪柔 TM 器械指導員若您本身沒有 GYROKINESIS®禪柔墊上運動商標的使用權，上完此課程後，總部會要求您簽署與購買 GYROKINESIS®禪柔墊上運動商標

的使用權，這樣您可以在課後開始進行 GYROKINESIS® 心肺能量呼吸課程 2 的團課或個案)

十二、費用：所有課程均需繳交行政費用+課程費用，行政費用於報名時繳交學會，課程費用於上課第一天直接繳交給國際老師<sup>\*備註</sup>

		完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GYROKINESIS® CVB progression 2 113 年 1 月 17~19 號	112 年 10 月 10 日以前	525 美金	會員 7000 元*
		112 年 10 月 10 日以前	525 美金	非會員 8000 元*
一般價	GYROKINESIS® CVB progression 2 113 年 1 月 17~19 號	112 年 10 月 10 日以後	525 美金	會員 9000 元*
		112 年 10 月 10 日以後	525 美金	非會員 10,000 元*

**本次課程費用不包括午餐**

\*國際課程費用已包含培訓講義、以及官方課程教育影片

\*學員必須完成三天課程始可拿到串流影片連結，若沒有完成者，既不可拿到影片連結也無法退還影片費用

\*<sup>備註</sup>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 個工作日内取消者，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，以信用卡繳交行政費用。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>