

2024

國際 GYROKINESIS® 證照更新系列課程之 呼吸-密集訓練班 Intensive Breathing (PT11307)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

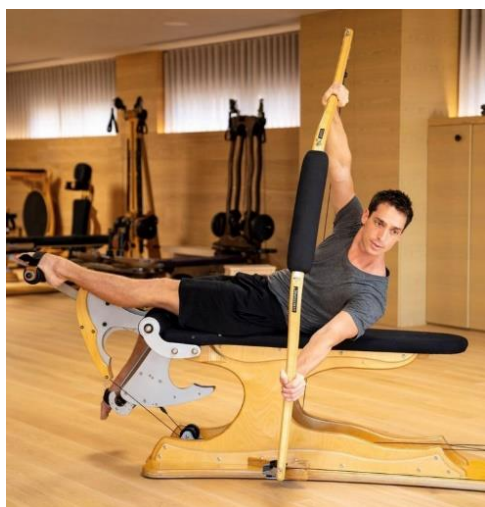
GYROKINESIS® 方法學的發明者 Juliu Horvath 先生，強調呼吸強化動作，動作誘發呼吸，在 GYROKINESIS® 動作系統中，動作方向-呼吸-節奏需要和諧地搭配才能使身體的力量傳輸通道、能量串流軌跡、體液流動達到舒暢與順通；想要了解如何內化呼吸於動作之中？如何協助客戶體驗呼吸對於內在腔室的共振？Intensive Breathing 課程是一堂合格認證的指導員們不能錯過的練習，也是一堂值得讓曾經上過該課程的指導員們重新檢視與細細品味的課程。

本次三天課程著重有幾個重點主軸：

- 提供全新動作順序與技巧，讓指導員們可以更靈活地使用在原先 60 或 90 分鐘的順序之中
- 每天早上會進行 20 分鐘的身體去角質乾刷順序，激活與開發身體本體感覺，使得皮膚得以通暢地呼吸
- 每天早上會進行 2 小時的坐姿與站姿系列動作佐以 Juliu 與音樂家 Rodolfo Troncoso 獨創的音樂，使得音樂一動作一動作意念產生相互共鳴
- 早課的身體動作主要是將外在肌骨或是筋膜的卡點疏通，進而協助下午呼吸課程，讓體內排毒、疏通發揮最大功效
- 每天早上或下午會進行 30 分鐘的神經強化與感官平衡的動作順序
- 每天下午進行 2 小時的呼吸易念具象化動作，Juliu Horvath 先生早期在 Thomas 小島上透過自我身體的感悟、觀察島上長壽的人喘呼吸模式，進而在自己與個案的身體上驗證其內在龐大的效果，將這套呼吸技巧搭配動作的強化精華濃縮在這三天的午課，讓認證的指導員們能夠滋潤與豐沛自己的內在空間與能量，從不同的角度切入呼吸、動作與節奏和諧搭配產生的身體變化，進而更深入理解 GYROKINESIS® 運動的精髓

三、講師介紹：

GYROKINESIS® –Intensive Breathing 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 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® Intensive Breathing	113年1月26~28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® Intensive Breathing Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：warm up the body, experience the new stool and standing sequences
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Metamorphoses Breathing sequence
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：experience the new stool, and standing sequences and open the internal body pathways
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Metamorphoses Breathing sequence
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：nerve strengthening sequences
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Metamorphoses Breathing sequence and 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. 身體乾刷道具：可以是身體去角質手套、麻布製成的刷背浴巾、或是一般的長條毛巾，建議準備兩條，一條專門刷腳底
3. 兩條大浴巾
4. 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
2. 已經有 GYROTONIC® Level 1 考試合格執照的指導員

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

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*備註

		完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GYROKINESIS® Intensive Breathing 113 年 01 月 26~28 號	112 年 10 月 15 日以前	525 美金	會員 7000 元*備註
		112 年 10 月 15 日以前	525 美金	非會員 8000 元*備註
一般價	GYROKINESIS® Intensive Breathing 113 年 01 月 26~28 號	112 年 10 月 16 日以後	525 美金	會員 9000 元*備註
		112 年 10 月 16 日以後	525 美金	非會員 10000 元*備註

本次課程費用不包括午餐

*國際課程學費已包含官方培訓講義、以及課程教育影片費用

*學員必須完成三天課程始可拿到 dvd，若沒有完成者，既不可拿到 dvd 也無法退還 dvd 費用

*備註於開課前 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，以信用卡繳交行政費用。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>