

2023

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

第一階段：Pre-Training PT11245

第二階段：Foundation PT11246

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® LEVEL1 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
Pre-Training Course (PT11245)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 1 動作序列 ➤ 學習透過回家功課動作序列熟習 GYROKINESIS® 動作原則與精神 ➤ 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 ➤ 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 ➤ 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，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 	112 年 12 月 3~5 日 112 年 12 月 9~11 日 共六日 每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)
Foundation Course (PT11246)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 國際教官複習 Format 1 的動作序列、教導動作原則、提供不同的準備動作進而提升身體動作控制能力與品質 ➤ 國際教官帶領學員學習如何教導民眾 Format 1 動作序列，在 9 天課程中，學員要能夠具備教完一整堂 Fomrat 1 的動作序列 ➤ 將 GYROKINESIS® level 1 Format 2 動作分解以利教學使用 ➤ 剖析 Homework Sequences ➤ 國際教官帶領學員體驗完整的 Format 2 動作序列，提供更多的準備序列以安全地執行 Standing Wave 序列 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 在 2023 年完成 Pre-training 的學員，一定要在 6 個月內參加 Foundation 課程 ● 在 2021~2022 年完成 Pre-training 的學員，一定要找 Pre-trainer 或是 MasterTrainer 重新複習所有的 Pre-training 內容始可參加 ● 以上若有任何疑問，請於報名前寫信到學會，我們會協助學員與總部進行溝通 	112 年 12 月 25~27 日 112 年 12 月 29~31 日 113 年 01 月 06~08 日 共九日，每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)

三、 講師介紹：

GYROKINESIS® Level 1 Pre-Training Course **Lai-Yi Ling, GYROKINESIS® Pre-trainer (to be confirmed)**

賴羿菱，Lai Lai 老師，GYROKINESIS® Level 1 Pre-trainer (to be confirmed)，GYROTONIC® Level 1 Instructor，Ling Listen Studio 負責人，國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系畢業



Lai Lai 老師從大學未畢業就開始嫻柔®動作研習之路，從 2010 至今她用身體感受、用臨床個案康復經驗證實這套運動對身體的美好不是用解剖或是醫學理論可以完整解釋的，透過嫻柔®動作系統的各種動作原則、呼吸技巧、動作序列的效益，幫助 Lai Lai 老師從產前自身與胎兒的健康照護、產後找回身體連結，結合墊上與器械運動，更廣泛地應用在各類心肺手術個案術後的康復訓練、肌骨神經系統相關損傷個案的傷後訓練，並且長期駐點在瑜珈中心、物理治療所、科技公司行號提供多樣化的嫻柔®墊上團體班，Lai Lai 老師期待培養更多的指導員並投入推廣 GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®，陪伴大眾平衡身心

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course

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

張德裕，Daniel Chang，GYROKINESIS® Level 1 Master Trainer，GYROTONIC® Level 1 Instructor，德建康肌適能中心負責人，國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學習兼任臨床技術助理教授



Daniel 從 2008 年開始投入 GYROKINESIS® 動作系統與 GYROTONIC® 動作系統至今已有 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 廣泛地應用嫻柔™ 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。

四、 時間：

講師	課程	時間	地點
Yi-Ling Lai	GYROKINESIS® Level 1 Pre-Training Course	112 年 12 月 3~5 日 112 年 12 月 9~11 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明交通大學 博雅中心多功能教室 (惠蓀咖啡後)
Daniel Chang	GYROKINESIS® Level I Foundation Course	112 年 12 月 25~27 日 112 年 12 月 29~31 日 113 年 1 月 06~08 日 共九日，每天 9:00am~ 5:00pm	台北市士林區大西路 74 巷 8 號 1 樓 (7-11 巷子內)

五、課程時間表 (講師具有調整課程內容順序之權力)

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course		
第一天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduction to GYROKINESIS® ➤ Format 1 動作序列
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Homework sequence breakout
第二天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection Arch and Curl series
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Homework sequence breakout ➤ Explore the seed center
第三天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection Spiral and Sideway Arch
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connect the Homework sequence with 60-min format
第四天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection floor sequence 1
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Format 2 動作序列- Awakening senses massage
第五天	9:00 am ~ 12:00noon (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Format 1 動作序列 ➤ Dissection floor sequence 2
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Review of Format 1 動作序列
	2:00pm~5:00pm (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apply the breathing flow into Format 1 動作序列

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course		
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 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 GYROKINESIS® format 2 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis

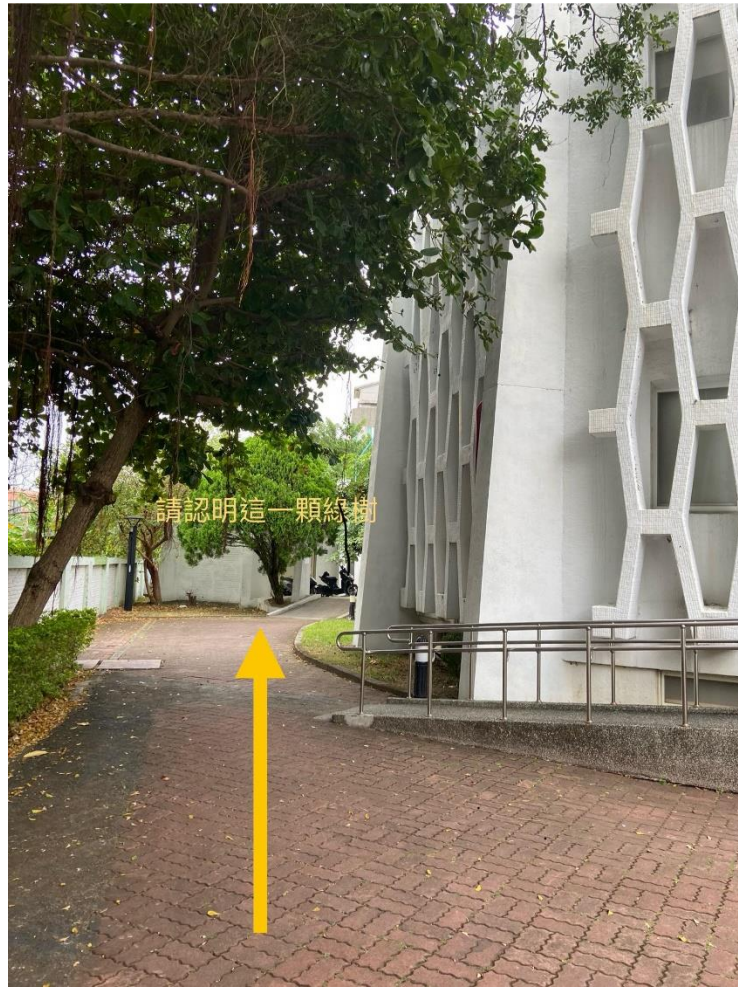
第七天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS [®] to the Public
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Mind-body connection
第八天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS [®] one-to-one
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Aerobic GYROKINESIS [®]
第九天	上午 9-12 (3 小時)	上午： GYROKINESIS [®] Applications
	下午 2-5 (3 小時)	下午：International Certification System, Questions and Answers

六、地點：

PT112445 Pre-Training 上課地點

- 國立陽明交通大學 博雅中心多功能教室（惠蓀咖啡後）如圖示
- 住址：台北市北投區立農街二段 155 號
- 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 分鐘可到學校，也可騎乘 Ubike，校內有站點。
- 可轉搭乘 559 公車至校門口，詳細搭車時間/地點請參考以下資料：
<https://ga.nycu.edu.tw/Uploads/Download/shuttle/202310031601160461ADx.pdf>
- 自行開車前往者，優惠停車，一天 100 元





PT11246 Foundation 上課地點

- 台北市士林區大西路 74 巷 8 號 1 樓 (7-11 巷子內) 請詳見附圖
- 捷運:士林捷運站 2 號出口出來右轉過文林路馬路後，看見彰化銀行左轉，看見 7-11 巷子走進去，即看見教室在巷子的左手邊



1 福德路

9 個月前 · 查看更多日期 >





七、繼續教育積分點數：

- Level 1 Pre-training: 專業 43.2 點
- Level 1 foundation 課程：專業 64.8 點

八、人數限制：根據總部規定，額滿為止 (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)

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^{※備註}

		完成繳費日期	行政費用	課程費用
學會會員	GYROKINESIS® Level 1 Pre-Training Course 112 年 12 月 3~5 日 112 年 12 月 9~11 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)	112 年 11 月 10 日前早鳥價	6000	550 美金
		112 年 11 月 10 日後	7000	
非會員	GYROKINESIS® Level 1 Pre-Training Course 112 年 12 月 3~5 日 112 年 12 月 9~11 日共六日 每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)	112 年 11 月 10 日前早鳥價	7000	550 美金
		112 年 11 月 10 日後	8000	
學會會員	GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course 112 年 12 月 25~27 日 112 年 12 月 29~31 日 113 年 01 月 06~08 日 共九日，每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)	112 年 11 月 10 日前早鳥價	9000	950 美金
		112 年 11 月 10 日後	10000	
非會員	GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course 112 年 12 月 25~27 日 112 年 12 月 29~31 日 113 年 01 月 06~08 日 共九日，每天 9:00am~ 5:00pm (每個課程報名人數達 5 人以上，即開課)	112 年 11 月 10 日前早鳥價	10000	950 美金
		112 年 11 月 10 日後	11000	

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