

2024

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

第三階段:Apprentice Review Course PT11312

第四階段:Final Certification Course PT11313

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，不論是坐姿、四足跪姿、躺姿、俯臥姿與站姿下的練習，目標都是在創建身體在日常生活活動更加無負擔、有活動空間感、輕盈且集中。

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">➢ 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	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"> ➤ 學習如何教導民眾 ➤ 將 GYROKINESIS® 動作分解以利教學使用 ➤ 利用徒手引導與矯正動作 ➤ 上課學員兩兩互相教導 format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 完成 Pre-training 課程者 	<p>一共 9 天</p> <p>每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)</p> <p>詳見學會網站報名網頁</p>
Apprentice Review Course	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與 GYROKINESIS® 大師互相練習 ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與部分 format 2 的動作序列 ➤ 重新檢視整個教學內容 ➤ 學員提出實際教學上問題並請教大師給予解決之道 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 完成 GYROKINESIS® Level 1 Foundation 且累積至少 15 小時教學時數 ● 若想報名 4 月份考試者，則需要累積教學 30 小時教學時數 	<p>113 年 03 月 02~04 日</p> <p>每天 10:00am~ 5:30pm (請預留時間到 5 點 45 分)</p>
Final Certification Course	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ GYROKINESIS® 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 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師帶領學員操作 GYROKINESIS® 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"> ● 上完 Level 1 Supervised 者且且累積至少 30 小時教學時數 ● 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) 	<p>113 年 04 月 07~09 日</p> <p>每天 10:00am~ 5:30pm (請預留時間到 5 點 45 分)</p>

三、 講師介紹：

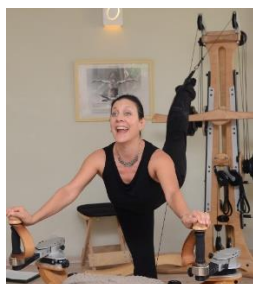
GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course **Der-Yu (Daniel) Chang, GYROKINESIS® Master Trainer**



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 廣泛地應用婁柔™ 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。

GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course **Adrianna Thompson , Specialized Master Trainer**



Adrianna Thompson 是一個專業的舞者，從 1995 年就跟在發明者 Juliu Horvath 身邊學習 GYROKINESIS® 與 GYROTONIC® 動作技術，她對於 GYROKINESIS® 與 GYROTONIC® 的領悟與資深的教學經驗，使她成為少數 Specialized Master trainer 中同時兼具 GYROTONIC® 與 GYROKINESIS® 認證考官的資格，而 Adrianna 也將這套動作的精髓融入於舞蹈教學之中，並且在 Juliu 的認可下創造了一套”GYROTONIC® Application for Dancer”的證照更新課程，這次很榮幸地邀請 Adrianna 老師來台教授 GYROKINESIS® 最終考試、蓮花盛開 I 與證照更新課程三套課程，學員可以近距離地與老師學習用身體體會發明者 Juliu Horvath 的動作精髓。

四、時間：

講師	課程	時間	地點
Daniel Chang	GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course	113 年 03 月 02~04 日 每天 10:00am~ 5:30pm	MS5 Studio 台北市民生東路五段 69 巷 2-1 號 1 樓
Adrianna Thompson	GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course	113 年 04 月 07~09 日 每天 10:00am~ 5:30pm	昌吉街 1 號旅店 4 樓 (暫定)

五、課程時間表 (講師有權調整內容)

GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course		
第一天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 1 and pair group for trial teaching
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：Teaching tips to break through the teaching difficulties and clarify the misunderstanding parts through trial teachings
第二天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 2 and pair-group for trial teaching
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：review the homework and deepen the movement concepts
第三天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Upgrade the apprentice instructor’s Confidence and teaching quality
	14:00~17:30 (3.5 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

GYROKINESIS® Level 1 Final Examination Course

第一天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：Break through the teaching barrier- examine the principles and hand-on skill
第二天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：Review the homework sequences and examine how the apprentice instructors present the movement principles
第三天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	14:00~17:30 (3.5 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

六、PT11312 第三階上課地點：MS5 Studio

住址:台北市民生東路五段 69 巷 2-1 號 1 樓

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

公車:公車到達站名: 聯合二村

板南線：忠孝敦化站--接公車 260、521、905

文湖線：中山國中站--接公車 63、225、棕 1

淡水線：雙連站--接公車 518

台北車站：接公車 262

松山車站：接公車 63、518、棕 1

PT11313 第四階上課地點：昌吉街 1 號記憶旅店四樓(暫定)

住址: 台北市大同區昌吉街 1 號四樓

• 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

• 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

七、繼續教育積分點數：

- Level 1 Apprentice Review Course 課程：專業 21.6 點
- Level 1 Final Certification Course 課程：專業 21.6 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*備註

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course 113 年 03 月 02~04 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	112 年 12 月 10 日以前	525 美金	會員價 7000 元
		112 年 12 月 10 日以前	525 美金	非會員價 8000 元
一般價	GYROKINESIS® Level 1	112 年 12 月 10 日以後	525 美金	會員價 9000 元

	Apprentice Review Course 113 年 03 月 02~04 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	112 年 12 月 10 日以後	525 美金	非會員價 10000 元
早鳥價	GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course 113 年 04 月 07~09 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	112 年 12 月 10 日以前	525 美金	會員價 7000 元
		112 年 12 月 10 日以前	525 美金	非會員價 8000 元
一般價	GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course 113 年 04 月 07~09 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	112 年 12 月 10 日以後	525 美金	會員價 9000 元
		112 年 12 月 10 日以後	525 美金	非會員價 10000 元

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