

2024

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程 證照更新課程：3-day Lotus Blossom I (PT11314)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® 3-day Lotus Blossom 1 是發明者 Mr. Juliu Horvath 先生整合 Level 1 椅子上的脊椎運動於地板動作序列中、並且加入多層次的元素協助指導員有效率地解放髖關節的空間與活動度、鍛鍊雙腿於律動與呼吸之中，強化筋骨於站姿神經感官強化與靜心動作序列，這套運動是發明者融合 Level 1 與 Level 2 Foundation 的動作，資深國際教官以清楚的層次與動作堆疊讓指導員親身感受到短短三天身體進化與蛻變的可能性，並作為進入 Level 2 Foundation 的準備之一。

台灣物理治療學會再此請到資深教官 Adrianna Thompson 老師來台，她幽默風趣、富有創意與教學熱忱的指導，協助許多人開發身體的潛能並且創造許多動作感動身體的故事，為了能夠讓學員深入 GYROKINESIS® 的動作原則與應用，主辦單位特別協商老師列出幾個精華學習目標，讓大家有條理、有系統、且有方向地沉浸在身心快樂的學習殿堂：

1. 學習如何將椅子上的脊椎動作轉換到地板動作序列
2. 如何應用 z-spring 的觀念於下肢排列與筋膜力量的締結，進而支撐地板脊椎動作的啟動與串聯
3. 學習 Level 2 Foundation 中有層次的開展髖部關節的動作序列，以 3D 的概念解放下肢的卡壓點，讓下肢筋膜力量更加通順體現
4. 學習結合髖-膝關節活動序列與開展胸口與心臟的協調動作，讓上、下半身的力量鏈結更加清楚與顯著
5. 體驗 Juliu Horvath 先生巧妙地整合 Level 1 與 Level 2 Foundation 動作，讓學員有更清楚地動作漸層進而體驗 Pulsation 動作的深度與廣度
6. 體驗 Juliu Horvath 先生創造的全新 Pulsation 動作序列，學員可以充分感受到整合重力效益、呼吸串流與動作誘發，感受從種子中心開展與擴散到全身力量的體現
7. 資深教官會帶領大家重新檢視不同的呼吸與律動進而感受背部與腹部訓練動作的深度，提供身體足夠的時間與空間讓力量展現以及讓身體擴張
8. 資深教官帶領學員體驗 Juliu Horvath 先生全新的神經感官強化站姿序列：這套序列是發明者協助學員能夠靜心體現當下的感知與整合身與心，透過雙腿與地面的互動，讓下肢力量與種子中心、太陽神經叢、心輪等不同能量中心與手臂的連結，並且再讓力量回歸到種子中心，體驗生命力量生生不息與圓滿的真諦

9. Adrianna 老師會在本課程根據學員身體需求與動作理解，大量使用不同輔具，如瑜珈繩、長棍、各類球，提升學員學習盲點與動作品質

三、講師介紹：

GYROKINESIS® –3-Day Lotus Blossom I Courses Adrianna Thompson , Specialized Master Trainer	
	<p>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 Speicalized 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。</p>

四、翻譯者：

- 王子娟 國立陽明交通大學輔助科技暨物理治療學系 教授
- 張德裕 國立陽明交通大學輔助科技暨物理治療學系兼任臨床技術助理教授、GYROKINESIS® Level I Master Trainer

五、課程大綱

GYROKINESIS® Lotus Blossom I		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Introduction of GYROKINESIS® Lotus Blossom I 、Enhance the movement observation and clarify the misunderstanding of the movements
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Deepen exploration of the movement principles 、Apply the hands-on skills to correct and to facilitate the proper alignments
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® Lotus Blossom I 、 Adds more details and purposes behind the movement
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Deepen the body experience of the synchronicity between breathing and movement
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® Lotus Blossom I and the Master trainer shares the teaching tips
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Explores different approaches to connect seed center-solar-thorat-head pathway

六、上課時間：

講師	課程	時間	地點
Adrianna Thompson	GYROKINESIS® Lotus Blossom I	113 年 04 月 04~06 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)

七、課程地點：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

捷運：石牌捷運站，出站後順著捷運(往淡水的方向)走

*可以經過全家便利商店右轉，看到紅綠燈左轉，校區入口處即在你的左前方

*或是經過全家便利商店後，繼續直走到立農街右轉，校區入口 即在你的左前方





八、報名資格：限通過 **GYROKINESIS® Level I** 考試認證的指導員

九、人數限制：依照 **GYROKINESIS®**總部規定人額滿為止

十、繼續教育積分點數：物理治療專業 21.6 點

十一、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	國際課程費用
早鳥價	GYROKINESIS® Lotus Blossom I 課程日期 113 年 04 月 04-06 日	112 年 12 月 10 日 午夜 11:59pm 以前	會員價 7000 元*	525 美金
			非會員價 8000 元*	
一般價	GYROKINESIS® Lotus Blossom I 課程日期 113 年 04 月 04-06 日	112 年 12 月 10 日 12:00am 以後	會員價 9000 元*	525 美金
			非會員價 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

*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