

2024

# 國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程-

## 第四階段-最終考試認證課程

### PT11327

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。

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
Final Certification Course	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 學員輪流教授 <b>GYROKINESIS®</b> format 1 與 format 2 的動作序列</li><li>➢ <b>GYROKINESIS®</b> 權威性大師親自檢視學員教導的動作過程</li><li>➢ <b>GYROKINESIS®</b> 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</li><li>➢ <b>GYROKINESIS®</b> 權威性大師帶領學員操作 <b>GYROKINESIS®</b> 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"><li>● 上完 Level 1 Supervised 者且且累積至少 30 小時教學時數</li><li>● 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)</li></ul></li></ul>	113 年 08 月 31 日~9 月 02 日 每天 10:00am~5:30pm (請預留時間到 5 點 45 分)

### 三、 講師介紹：

<b>GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course</b> <b>Dana Gingras Specialized Master Trainer</b>	
	<p>Dana Gingras, 是一位資深的加拿大舞蹈家、編舞家、加拿大當地藝術大學以及國際知名大學的講師，2000 年時身體多處受傷的她接觸了 GYROTONIC®與 GYROKINESIS®動作系統，她清楚地感受到身體不同療育能量的啟動、內在的瘀傷與卡榫的疏通、外在身體柔軟而有力量動作蛻變，之後 Dana 全身心完全投入這套動作系統的教育培訓，並由 Juliu Horvath 先生親自訓練，Dana 後來不但重回舞台、囊獲無數舞蹈大賞，她所帶領的舞團至今仍活躍於歐洲各國巡迴演出。</p> <p>Dana Gingras 大師是由發明者 Juliu Horvath 先生欽點的第一代 GYROKINESIS® Level 1 最終考試考官之一，她深入淺出的教學法、清楚地以身體演繹發明者的動作精髓、靈活的動作編排技術與經典的教學字句有效率地提升學生們對 GYROKINESIS® 動作系統的融會貫通，此次學會能夠邀這位享譽國際舞台且能充分表達發明者動作精髓的資深 Master Trainer 來台教學，實屬難得機會，唯有接觸專業中的大師且獨一無二的訓練，才能讓你贏在起跑點，開創新的養身健身事業</p>

### 四、 時間：

講師	課程	時間	地點
Dana Gingras	<b>GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course</b>	113 年 08 月 31 日~9 月 02 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)

<b>GYROKINESIS® Level 1 Final Examination Course</b>		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Break through the teaching barrier- examine the principles and hand-on skill
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Review the homework sequences and examine how the apprentice instructors present the movement principles
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	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

#### 六、地點：

- 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
- 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 Final Examination 課程：專業 21.6 點

#### 八、學員修課條件

- 需在 2024 年 2 月以前完成 GYROKINESIS Level 1 Foundation 課程
- 需在 2024 年 8 月 17 號以前完成 GYROKINESIS Level 1 Apprentice Review 課程
- 學員需要完成至少 30 小時的試教時數並且記錄在時數紀錄表上(log sheet)
- 學員需要完全符合上述三項條件始可報名參加 Level 1 Final Examination 課程
- 請學員自行檢查與負責符合上述資格，若報名後因為沒有符合資格而無法參加最終考試課程者，學會將不予以退款行政費

#### 九、人數限制：依總部規定，額滿為止

#### 十、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國際老師<sup>\*備註</sup>

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course 113 年 08 月 31 日~9 月 02 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	113 年 7 月 15 日以前	525 美金	會員價 7000 元
		113 年 7 月 15 日以前	525 美金	非會員價 8000 元
一般價	GYROKINESIS® Level 1 Final Certification Course 113 年 08 月 31 日~9 月 02 日 每天 10:00am~ 5:30pm，共 3 天	113 年 7 月 15 日以後	525 美金	會員價 9000 元
		113 年 7 月 15 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

<sup>\*備註</sup>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