

2017~2018
國際 GYROKINESIS™ 認證系列課程
第二階段：Foundation
PT10706

一、主辦單位：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!!! GK 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 and Gyrotonic 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
Foundation	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 學習如何民眾教導 ➢ 將 G.K.動作分解以利教學使用 ➢ 利用徒手引導與矯正動作 ➢ 上課學員倆倆互相教導 ➢ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> • 上過 Pre-training 者 • 從 Pre-Training 到 Foundation 之間不得超過 3 個月時間 • 若超過 3 個月，可代為向 Gyrotonic 總部申請，需完成總部規定之補課時數後，始可參加課程 	107 年 3 月 30~31 日 4 月 1~2,4~8 日 (4 月 3 日休息) 每天 9:00am~ 5:00pm
Supervised	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 與 G.K.大師互相練習 ➢ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➢ 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 	時間洽詢中

Final Certification	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➤ G.K.權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ G.K. 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 ➤ G.K. 權威性大師帶領學員操作 90 分鐘 G.K.大師根據學員的能力教授更進階的動作 	時間洽詢中
----------------------------	--	-------

三、講師介紹：

Juergen Bamberger, Authorized Master Trainer



Juergen Bamberger 是 Gyrotonic™/Gyrokinesis™ 第一代認證的 Authorized Master trainers 之一，Juergen 花了大半輩子鑽研與教導 Gyrotonic™/Gyrokinesis™，其教學經驗已超過 20 年，培養無數 Gyrokinesis™ 指導老師。其早期學習舞蹈、身心動作治療與按摩治療，他是早期領導與協助將 Gyrotonic™ 複雜動作應用在復健與物理治療上的先驅，並且在德國 Alpha 臨床復健診所針對接受脊椎手術的患者術前與術後透過 Gyrotonic™/Gyrokinesis™ 等方法復健，Mr. Juergen 常年與創始人 Mr. Juliu 學習與討論 Gyrotonic™/Gyrokinesis™ 的內容，此次

能夠邀這位非常貼近創始人的 Master Trainer 來台教學，實屬難得機會，接受專業且獨一無二的訓練，能讓你贏在起跑點，開創新的養身健身事業。

四、翻譯者：

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系副教授

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONICS® Level I 認證指導員

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 認證指導員、GYROTONICS® Level I 認證指導員

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Juergen Bamberger	GK Foundation	107 年 3 月 30~31 日 4 月 1~2,4~8 日(4 月 3 日休息) 每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明大學(詳細教室將個別通知)

六、地點：國立陽明大學，台北市立農街二段 155 號

(1) 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 分鐘可到立農街口。右轉後即可看到學校正門在左前方。

(2) 石牌捷運附近之「綜合市場」或「義理街口」站搭乘接駁車或 559 公車，需刷悠遊卡。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：<http://gss.web.ym.edu.tw/files/11-1220-8.php>

(3) 從校門口上山約需步行 20-30 分鐘。

七、繼續教育積分點數：專業 54 點

八、人數限制：上限 24 人

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	GK Foundation 課程日期：107年3月 30~31日、4月1~2,4~8日 (4月3日休息)	107年01月05日前 早鳥價	6,000	950美金
		107年01月05日後	8,000	
非會員	GK Foundation 課程日期：107年3月 30~31日、4月1~2,4~8日 (4月3日休息)	107年01月05日前 早鳥價	7,500	950美金
		107年01月05日後	9,000	

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。
- 若需以劃撥方式繳費，請以電話詢問。
- 學會洽詢電話：(02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>