

2017~2018
國際 GYROKINESIS™ 認證系列課程
第三階段：Supervised (PT10713)
以及

證照更新課程:健柔呼吸導引(Intensive Breathing) (PT10714)

一、主辦單位：中華民國物理治療學會

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® 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
第三階段 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 	107 年 10 月 19~21 每天 9:00am~ 5:00pm
證照更新課程 系列 禪柔呼吸導引 Intensive Breathing Workshop	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供全新的動作順序與技巧，讓認證過的指導員可以更靈活地使用在原先 60 或 90 分鐘的順序之中 ➢ 2 小時的坐姿與站姿系列動作佐以 Juliu 與音樂家 Rodolfo Troncoso 獨創的音樂，使得音樂—動作—動作意念產生相互共鳴 ➢ 30 分鐘的神經強化動作順序 ➢ 2 小時的呼吸意念具象化動作 ➢ 20 分鐘的身體去角質刮痧順序 ➢ Intensive Breathing DVDs (已包含在報名費中) ➢ 學員參加資格： 具有 GYROKINESIS® Final Certification 認證者 	107 年 10 月 23~25 每天 9:00am~ 5:00pm

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 老師長期鑽研 Gyrotonic®/Gyrokinesis® Method，教學經驗已超過 20 年，培養無數 Gyrokinesis® 指導老師。Juergen 老師早年在德國學習舞蹈、身心動作治療與按摩治療。他是領導與協助將 Gyrotonic® 複雜動作應用在復健與物理治療上的先驅，並曾在德國 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® 等方法執行復健運動。Juergen 老師與創始人 Juliu 學習，是一位掌握 Gyrotonic®/Gyrokinesis® 技法精髓的老師。我們非常榮幸能夠再度邀請這位 Master Trainer 來台教學。唯有接觸專業且獨一無二的訓練家，學習者才能贏在起跑點，讓自身得到專業訓練，也能開創新的養身健身事業。

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®/Gyrotonic® 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 International Pilates 教官
Gyrokinesis®/Gyrotonic® Level I 認證指導員

四、時間：

講師	課程	時間	地點
Juergen Bamberger	GK supervised	107 年 10 月 19~21 每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明大學大禮堂 2 樓
	GK Intensive Breathing	107 年 10 月 23~25 每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明大學大禮堂 2 樓

五、地點：國立陽明大學活動中心大禮堂 2 樓，台北市立農街二段 155 號

交通：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 10 分鐘可到立農街口。右轉後可看到學校正門在左前方。

2. 搭乘公車 559：石牌「綜合市場站」至本校校門口。

3. 自行開車前往者，需繳交停車費，每小時 30 元，每天 100 元。

六、費用：

		完成繳費日期	行政費用*備註	課程費用 (繳給講師)
學會會員	GK Supervised 課程日期：10 月 19-21 日	107 年 6 月 1 日前 早鳥價	3,500	350 美金
		107 年 6 月 1 日後	4,500	
	GK Intensive Breathing 課程日期：10 月 23-25 日	107 年 6 月 1 日前 早鳥價	4,500	450 美金
		107 年 6 月 1 日後	5,500	
非會員	GK Supervised 課程日期：10 月 19-21 日	107 年 6 月 1 日前 早鳥價	4,000	350 美金
		107 年 6 月 1 日後	5,000	
	GK Intensive Breathing 課程日期：10 月 23-25 日	107 年 6 月 1 日前 早鳥價	5,000	450 美金
		107 年 6 月 1 日後	6,000	

本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

*備註於開課日前 45 天（含假日）前取消者，可退款 70%；於開課前 45 天（含假日）內取消者，恕不退款

七、繼續教育積分點數：

課程	專業積分	名額限制
GK Supervised	15 點	26
GK Intensive Breathing	15 點	26

八、報名方式：

- 各項課程需符合其報名資格。
- 請上網<http://www.tpta.org.tw>報名(務必填寫正確英文姓名)，並以信用卡付費。若需以郵政劃撥方式繳費者，請繳費後將劃撥單據填妥課程編號、姓名於三日內傳真至(02)27719634。
- 學會洽詢電話: (02)27719631。網址：<http://www.tpta.org.tw>