

社團法人台南市物理治療師公會繼續教育課程

禪柔墊上運動簡介與體驗課程

【課程介紹】

GYROKINESIS®(縮寫:GK)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。

公會特地邀請禪柔墊上運動培訓中教官-張德裕物理治療師 帶領大家體會 GK 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 GK 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。講師會透過動作與學員分享幾個 GK 核心概念,包括:種子中心、匯聚骨盆力量、第五條線、增加關節空間、動態穩定、與呼吸律動等,透過動作的體驗,重新連結近代由 Robert Shilep 學者提出的筋膜適能 (Fascia Fitness) 的概念

一天的課程分成早上與下午,早上透過大量的身體探索動作打開身體與四肢的窒礙、並且串連中軸與肢體的肌筋膜張力,下午則是透過不同的動作順序重新審視 GK 的動作意涵,無論從基礎到進階的 Gyrokinesis®禪柔墊上運動都包含著坐姿、地板動作以及站姿下做練習,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。

【講師簡介】



Der-Yu (Daniel) Chang, GYROKINESIS® Master Trainer

in Apprentice

Daniel 物理治療師投入身體動作訓練與徒手治療領域已經十多年,動作學習領域包括彼拉提斯、GYROKINESIS®、GYROTONIC®、Bones for Life、Myofascial Ball Rolling、Dynamic Neuromuscular Stabilization-Exercise、Kinetic Control-Movement Solution Series 等,並且師承 GYROKINESIS®發明者 Juliu Horvath 與其教授的多位第一代講師,是台灣第一位且持續舉辦 GYROKINESIS®認證訓練課程的核心人物,也是第一位亞洲區物理治療師身分擔任 GYROKINESIS® Master Trainer In Apprentice, Daniel 目前擔任德建康肌適能中心主任、Balanced Body 全球彼拉提斯與多功能滾筒(MOTR)認證培訓教官、Upledger/Barral Institute International Taiwan 初階與高階助教與負責人之一。

【課程表】

課程表		
時程	課程內容	課程摘要
0830-0900	報到	-
0900-1040	禪柔墊上運動簡介、禪柔墊上運動體驗 Part1:啟動力量的泉源-種子中心的介紹	禪柔墊上運動簡介:發明者與其發展歷程 禪柔墊上運動體驗 Part1: 啟動種子中心
1040-1050	運動體驗 Part1:雙腿與骨盆的鏈結	禪柔墊上運動體驗 Part1: 匯聚骨盆力量
1050-1230	運動體驗 Part1:律動、活化與平衡	運動體驗 Part1: 初階禪柔墊上椅子、與站姿運動
1230-1400	午餐	-
1400-1510	禪柔墊上運動體驗 Part2: 探索脊椎第五條線的概念	禪柔墊上運動體驗 Part2: 禪柔墊上椅子、地板與站姿運動
1510-1520	禪柔墊上運動體驗 Part2:呼吸催活動作,動作激發呼吸	禪柔墊上運動體驗 Part2:透過呼吸感受中軸集中與肢體擴張的過程
1520-1700	禪柔墊上運動體驗 Part2: 探索中軸的空間與呼吸的應用	禪柔墊上運動體驗 Part2:簡易律動呼吸

【課程時間】

2022年8月28日(星期日) 08點30分 至 17點00分

【主辦單位】

社團法人台南市物理治療師公會 主辦

【課程地點】

健美洋行(南一中體育館) 二樓地板教室
701台南市東區東寧路2號 對面 南一中體育館

【參加人數】 限35人(未滿25人課程即取消) ※此課程需自備大毛巾及瑜珈墊

~建議攜帶替換的衣服,避免身體因活動流汗而感冒~

依防疫指揮中心公告隨時機動調整,以報名先後順序錄取。

【繼續教育時數認證】 物理治療師繼續教育積分 申請中

【課程費用】 本會會員:1200元

其他物理治療師(生):1500元

~因館內無法飲食,故不提供中餐,學員可自行於成大或南一中附近用餐~

【報名方式】 直接到全聯會線上報名系統 <http://www.pt.org.tw/courses/> 進行線上報名

報名者須在七日匯款繳交費用,經審查入帳後由秘書發放 EMAIL 通知錄取,未在時間內繳者,將自動尚失錄取資格。如錄取成功後不克參與課程,請當事人於開課 **七**

天前完成取消手續，以實收金額**八成**退費，逾期恕不受理！

轉帳資訊：**700 郵局 帳號：0031189-0414255**

戶名：社團法人台南市物理治療師公會

請備註：姓名及帳號末5碼 如有任何疑問，請來信或來電詢問、確認。

【E-mail】tainan.pt@msa.hinet.net或【電話】06-2089308（秘書處）

報名截止日：**111年7月20日或額滿截止。**

【注意事項】

1. 上課時間、地點如有更改，將另行通知，請務必填寫相關聯絡資訊。
2. 請勿代理簽名或索取出席證明，經發現將取消教育積分時數，敬請見諒。
3. 課程中途離席或遲到、早退 20 分鐘(含)以上者，視同未參與課程，將不列入當次上課名單，且不列入繼續教育積分之計算，敬請見諒。
4. 為維持上課品質及其他學員權益，上課中請勿錄影。
5. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。

【交通資訊】

701 台南市東區東寧路2號 對面 南一中體育館

