



Bodywork by Theres Maibach



Was ist ATSI – Anatomy Trains Structural Integration

ATSI ist ein Konzept zur manuellen Behandlung von Faszien. Es fokussiert auf anatomische und funktionelle Zusammenhänge im Bewegungsapparat und die Wiederherstellung einer gesunden, ausbalancierten Körperhaltung.

Das ATSI-Konzept beinhaltet 12 Sitzungen, in deren Verlauf alle Faszienzüge über den ganzen Körper bearbeitet werden, um Dysbalancen auszugleichen und Belastungszonen aufzulösen. Jede dieser 12 Sitzungen dauert jeweils 1.5 Stunden.

ATSI ist eine manuelle Therapieform, welche auch als tiefe Bindegewebearbeit bezeichnet werden kann. Bearbeitet werden die einzelnen Faszien-schichten, nicht die Muskeln. Die Behandlung von Faszien bis in deren tiefste Schichten wird von den Patienten als sehr intensiv erlebt.

Ziele von ATSI

ATSI bezweckt die Wiederherstellung von:

- ausbalancierter Körperhaltung
- funktionellen Bewegungen
- Beweglichkeit
- bestmögliche Funktionalität des Körpers

Mit diesen Zielen geht auch das Erlangen von Schmerzfreiheit oder zumindest einer Schmerzreduktion einher. Die Behandlung ist jedoch nicht schmerz- bzw. symptomorientiert, sondern legt den Schwerpunkt auf die Behebung von Beschwerdeursachen und Prophylaxe.

ATSI ist nicht mit Massage gleichzusetzen, da die Patienten immer wieder aktiv mitarbeiten und ihre Körperwahrnehmung bewusst schulen.

Indikationen und Kontraindikationen

ATSI eignet sich generell für Menschen mit Haltungproblemen, unbefriedigender, eingeschränkter Beweglichkeit oder mangelndem körperlichem Wohlbefinden.

Besonders geeignet ist ATSI für Menschen, welche unter chronischen Schmerzen und Beschwerden leiden, meist als Folge von Fehlhaltungen und Ungleichgewichten. Mit ATSI setzt die Veränderung am Ursprung des Problems an.

Nicht geeignet sind ATSI-Behandlungen für Menschen, welche kürzlich eine Verletzung oder Operation hatten, an einer entzündlichen Krankheit leiden oder keinen Wunsch nach Veränderung haben.



Bodywork by Theres Maibach



Woher kommt ATSI

ATSI ist ein relativ neues, von Thomas Meyers in den USA entwickeltes Konzept zur Behandlung von Faszien. Thomas Meyers untersucht seit Jahren die Eigenschaften und anatomischen Zusammenhänge von Faszien. Er gilt als einer der führenden Faszienexperten der Welt.

Seine wissenschaftlichen Erkenntnisse hat er im Buch "Anatomy Trains" dargestellt. Darin zeigt er zum Beispiel auf, dass eine direkte Faszienverbindung vom Kopf zu den Füßen besteht. Diese und ähnliche Verbindungen hat Thomas Meyers von Anatomen sezieren lassen, um ihre Existenz nachzuweisen. Solche Faszienverbindungen bzw. Anatomy Trains bestimmen unsere Körperhaltung und Bewegungsmuster weitgehend.

ATSI basiert einerseits auf den neuesten anatomischen Erkenntnissen über Faszien und andererseits auf der Pionierarbeit von Dr. Ida Rolf über strukturelle Integration. Ins ATSI-Konzept mit eingeflossen sind zudem die bahnbrechenden Arbeiten des amerikanischen Architekten Richard Buckminster Fuller über Tensegrität. Dabei geht es um die Wechselwirkung von Zugspannung auf die Gesamtheit eines Körpers.

Kosten

ATSI-Behandlungen sind nicht kassenpflichtige Leistungen. Gewisse Zusatzversicherungen zahlen etwas an die Behandlung. Bitte klären Sie dies mit Ihrer Versicherung ab.

Sie können jede Behandlung einzeln bar oder dreimal ein 4er-Abo im Voraus bezahlen.

1 ATSI-Behandlung	1 x 80-90 Min.	CHF 225.–
4er-ATSI Serie	4 x 80-90 Min	CHF 900.–
12er ATSI Serie	12 x 80-90 Min	CHF 2'700.–

Schnupperbehandlung

Wer sich für das Absolvieren der 12er-Serie ATSI interessiert, kann zunächst eine Schnupperbehandlung machen. Diese dauert 1,5 Stunde und kostet CHF 225.–. Behandelt werden meistens die sogenannten Seitenlinien, welche sich gut eignen, um die Wirkung von ATSI zu erfahren ohne dass eine Dysbalance im Körper entstehen könnte.

Aufgrund dieser Erfahrung sollte es möglich sein, sich für die Gesamtserie und damit für eine nachhaltige Investition in die eigene Gesundheit zu entscheiden.



Bodywork by Theres Maibach



12 Behandlungen - Ablauf

Um alle Faszien in ihren verschiedenen Tiefen über den ganzen Körper durchzuarbeiten, umfasst das ATSI-Konzept 12 Sitzungen, welche jeweils 1,5 Stunden dauern.

Die 12 Sitzungen gliedern sich in drei Pakete, welche aus 4 zusammenhängenden Sitzungen bestehen:

Sitzungen 1 – 4: oberflächliche Sitzungen → „Verpackung lösen“

In den ersten 4 Sitzungen werden die oberflächliche Frontallinie, oberflächliche Rückenlinie, die Seitenlinien und die Spirallinie behandelt. Grundsätzlich dienen diese 4 Sitzungen dazu, die „Verpackung zu lösen“ und so Zugang zu den tiefer gelegenen Strukturen zu schaffen.

Sitzung 1: Oberflächliche Frontallinie



Sitzung 2: Oberflächliche Rückenlinie



Sitzung 3: Seitenlinien



Sitzung 4: Spirallinie





Bodywork by Theres Maibach



Sitzungen 5 – 8: tiefe Sitzungen: → „Im Innern ausgleichen“

In den nächsten 4 Sitzungen wird jeweils die tiefe Frontallinie behandelt. Dies umfasst auch die Bereiche Kopf, Nacken mit Kaumuskulatur sowie die Nase und Schluckmuskulatur. Dieses Sitzungspaket dient dazu, die tief im Körperinnern gelegenen Strukturen in Ausgleich zu den oberflächlichen Strukturen zu bringen.

Sitzungen 5, 6, 7 + 8: Tiefe Frontallinie

- 5: untere tiefe Frontallinie
- 6: zentrale tiefe Frontallinie
- 7: tiefe Rückenlinie
- 8: Kopf über obere tiefe Frontallinie platzieren



Sitzungen 9 – 12: zusammenführende, stabilisierende Sitzungen

Die letzten 4 Sitzungen sind wichtig, um das Zusammenspiel der behandelten Strukturen auszubalancieren und die neugewonnene Beweglichkeit nachhaltig zu stabilisieren. Dabei ist das Zusammenspiel der Extremitäten mit dem Rumpf von zentraler Bedeutung. In diesem Paket wird nicht so streng nach Schema gearbeitet wie in den ersten 8 Sitzungen, sondern stark auf individuelle Gegebenheiten eingegangen. Jetzt werden auch die Armlinien und die funktionelle Linie mit einbezogen.

Sitzungen 9, 10, 12: Integration aller Linien in der Funktion

Sitzung 11: Armlinien

