

ATSI eignet sich wunderbar, um Haltung und Bewegung positiv zu beeinflussen, z. B. bei chronischen Schmerzen, die von struktureller Natur sind. Es ist jedoch weder ein Allerheilmittel noch eine «Erste Hilfe»-Massnahme nach kürzlichen Verletzungen. Klären Sie von ärztlicher Seite ab, ob Sie sich dieser Therapie unterziehen dürfen, falls Sie an einer entzündlichen Krankheit leiden, oder nehmen Sie Rücksprache mit Ihrer Therapeutin, wenn Sie aus anderen Gründen unsicher sind, ob ATSI für Sie in Frage kommt.

Sie können gerne eine «Schnupperbehandlung» in Anspruch nehmen, um die Wirkung von ATSI zu erfahren; laufende Fortschritte und langfristige Resultate können jedoch nur erwartet werden, wenn die gesamte Serie durchlaufen wird. Die 12er-Serie wird in der Regel innerhalb eines halben Jahres absolviert; man kann sich jedoch auch länger dafür Zeit nehmen. Kürzere Abstände sind nicht empfohlen, weil dem Körper in diesem Fall nicht genügend Zeit gegeben wird, die erhaltenen Informationen zu verarbeiten. Wenn man den Prozess zu sehr in die Länge zieht, riskiert man den Zeitpunkt zu verpassen, zu dem der Körper die Therapie optimal verinnerlichen kann.

Die ATSI-Behandlung beginnt in der Regel mit einer ausführlichen Befragung über Ihre Geschichte und Ihre aktuellen Gewohnheiten. Für die Therapie tragen Sie Unterwäsche oder Badekleidung. Ihr Therapeut wird Sie für gewöhnlich im Stehen und Gehen beobachten, um Ihre aktuellen strukturellen Körpermuster zu beurteilen. Ebenfalls wird er Fotos von Ihnen machen, um ein visuelles Abbild von «vorher» und «nachher» zu erhalten. Es ist sehr gut möglich, dass ausgeprägte Veränderungen Ihrer Haltung äusserlich ersichtlich sein werden.

ATSI-Behandlungen werden auf einer Massageliege ausgeführt und für manche Griffe werden Sie auf einem Stuhl sitzen oder stehen. Die Therapeutin arbeitet mit Fingern, Händen oder Unterarm und wird sie als Klientin/Klient anregen, selber Bewegungen auszuführen, während sie das Gewebe bearbeitet. Das «Öffnen» des Gewebes kann ein brennendes Gefühl hervorrufen. Schmerz, wenn überhaupt, sollte kurz und erträglich sein. Tauschen Sie sich mit Ihrer Therapeutin aus, sodass sie die Tiefe und den Druck der Griffe an ihr persönliches Wohlbefinden anpasst, damit die Therapie ihre optimale Wirkung entfalten kann. Das Ziel ist ein ausbalancierter Körper, der schmerzfrei ist. Es kann sein, dass Sie während der Sitzung Schmerzen verspüren, die im Gewebe gespeichert waren, und in diesem Moment Ihren Körper verlassen.

Dies trifft speziell auf traumatisierte Körperbereiche zu. Traumatisiertes Gewebe kann auch psychischen Schmerz enthalten. ATSI-Therapeuten verfügen meist nicht über vertiefte psychologische Kenntnisse, sind jedoch ausgebildet worden, sich diesen Themen feinfühlig und empathisch zu widmen, da sie mit der Körperstruktur zusammenhängen.

Jede ATSI-Sitzung setzt sich mit einer unterschiedlichen Faszien-schicht auseinander. Der Therapeut arbeitet sich Schritt für Schritt durch den ganzen Körper, von oberflächlich zu tief und wieder an die Oberfläche. Ihr Therapeut arbeitet vielleicht nicht dort, wo Sie die Symptome verspüren, weil die Auslöser des Problems körperweit oder an einem anderen Ort sind. Ein Schleudertrauma beispielsweise ist oft ein Nackenproblem für einige Tage, ein Problem der gesamten Wirbelsäule für einige Wochen; und innerhalb von Monaten wirkt es sich auf den gesamten Körper aus und verändert dessen Balance.

Es ist nicht unüblich, dass zwischen den Therapie-Sitzungen ungewohnte Gefühle aufkommen. Diese können physischen oder psychischen Ursprungs sein. Kontaktieren Sie Ihre Therapeutin, falls Sie es für angebracht halten, oder berichten Sie ihr in der nächsten Sitzung davon. Oft sind es längst vergessene Schmerzen, die für eine gewisse Zeit an die Oberfläche kommen. Dies ist als positives Zeichen zu werten, dass der Prozess des Auflö-sens gewisser Körpermuster im Gange ist.

Sehen Sie die ATSI-Serie als ein Projekt an, das ein Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Es soll keine Dauertherapie sein. Die ersten vier Sitzungen behandeln die oberflächlichen Linien, die mittleren vier Sitzungen die tieferen Strukturen und die letzten Sitzungen führen die beiden Schichten zusammen; für ein optimales Zusammenspiel in alltäglicher Haltung und Bewegung. Auch nach Ihrer letzten Sitzung wird die Therapie nachwirken und der Verän-derungsprozess andauern.

Manche Kunden buchen im Anschluss an eine 12-Serie ein bis zwei Behandlungen pro Jahr, um die positiven Auswirkungen zu bewahren; andere widmen sich regelmässig dem Yoga, Tai Chi, Feldenkrais oder anderen Bewegungsformen, um die neu erworbenen Körpermuster aufrechtzuerhalten. In einzelnen Fällen wird es angemessen sein, periodisch kürzere Serien zu buchen, um sich gewissen Mustern vertieft zu widmen.

Es wurde abwechselnd die männliche und weibliche Wortform gewählt, um eine geschlechtergerechte Sprache zu gewährleisten.