Optimale Ergebnisse aus der ATSI 12er-Serie

Hier möchten wir Ihnen einige Tipps und Anregungen geben, wie Sie das Beste aus Ihren ATSI-Sitzungen herausholen können. Die ATSI 12er-Serie ist ein ganzheitliches Projekt, das darauf abzielt, den Körper neu auszurichten, das Bewusstsein für Bewegung und Körperwahrnehmung zu schärfen und die natürliche Verbindung zum eigenen Körper wiederherzustellen – frei von den zahlreichen Einflüssen, die in unserer modernen Gesellschaft entfremdend wirken. Einige der folgenden Vorschläge könnten Sie besonders ansprechen, andere vielleicht weniger – nehmen Sie sich die Zeit, alles zu prüfen, und entscheiden Sie, was Ihnen am meisten zusagt.

1.Tagebuch führen
Wir empfehlen Ihnen, während der gesamten Serie ein Tagebuch zu führen. Es könnte Sie überraschen, wie sehr sich Ihre Empfindungen, Träume, Einstellungen und Erfahrungen verändern. Beginnen Sie damit, vor einem Spiegel zu stehen und alles zu notieren, was Sie an Ihrem Körper wahrnehmen, denken oder fühlen. Seien Sie ehrlich: Was mögen Sie an Ihrem Körper? Was weniger? Wo gibt es Beschwerden oder chronische Schmerzen? Reflektieren Sie über Ereignisse, die Ihre Körperform oder Ihr Selbstbild geprägt haben, wie Unfälle, Operationen oder Vorbilder. Versuchen Sie, vor und nach jeder Sitzung sowie bei besonderen Empfindungen oder Veränderungen einen Eintrag zu machen.

2.Spaziergänge vor und nach den Sitzungen
Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang, um das „Vorher“ und „Nachher“ in Ihrem Körperdurch die vertraute Bewegung des Gehens wahrzunehmen. So können Sie die Veränderungen besser integrieren und sich geistig auf die Sitzung oder den Alltag danach vorbereiten. Ein einfacher Ansatz wäre, das Auto ein paar Strassen weiter zu parken und die restliche Strecke zu Fuss zurückzulegen.

3.Entspannt mitarbeiten
Während der Sitzungen ist es wichtig, sich Ihrem Therapeuten zu öffnen und den Kontakt ins Gewebe zuzulassen. Falls der Druck oder die Geschwindigkeit unangenehm sind, teilen Sie dies unbedingt mit, damit die Behandlung individuell angepasst werden kann. Ihre aktive Teilnahme – durch Präsenz und Entspannung – ist entscheidend für den Erfolg.

Manumotion GmbH
079 922 91 59 - info@manumotion.ch
www.manumotion.ch

4.Offene Haltung während der Therapie
Spüren Sie in die behandelten Körperbereiche hinein und lassen Sie den Druck zu, soweit es für Sie angenehm ist. Sollte der Druck zu intensiv sein, sodass Sie „abschalten“ müssen, sollte er reduziert werden. In einigen Fällen, beispielsweise bei traumatisierten Bereichen, kann intensiver Schmerz auftreten, der jedoch oft ein Zeichen dafür ist, dass der Körper alte Spannungen loslässt.

5.Auf den Körper hören
Zwischen den Sitzungen sollten Sie verstärkt auf die Signale Ihres Körpers achten. Vielleicht fordert er mehr Bewegung – tanzen Sie, dehnen Sie sich oder machen Sie Sport. Vielleicht braucht er mehr Ruhe – gönnen Sie sich diese, wenn möglich.

6.Bewegungspausen einlegen
Unterbrechen Sie langes Sitzen regelmässig durch Bewegung. Stehen Sie auf, strecken Sie sich oder machen Sie kleine Übungen. Besonders langes Sitzen kann die Körperstruktur negativ beeinflussen.

7. Ein warmes Bad geniessen
Ein entspannendes Bad am Abend nach einer Sitzung ist wohltuend, besonders mit Epsom-Salz (Magnesiumsulfat), das Muskelentspannung fördert und eventuelle Schmerzen lindert.

8. Ungewöhnliche Empfindungen wahrnehmen
Nach einer Sitzung können Spannungen oder leichte Beschwerden auftreten, da sich der Körper den Veränderungen anpasst. Diese sollten schnell vergehen. Informieren Sie Ihren Therapeuten, falls etwas länger anhält oder Sie stark beunruhigt.

9. Emotionale Veränderungen zulassen
Es ist nicht ungewöhnlich, dass während der Serie auch emotionale Reaktionen auftreten. Akzeptieren Sie diese Gefühle und beobachten Sie, wie sie kommen und gehen. Sollten sie länger bestehen bleiben, sprechen Sie darüber mit Ihrem Therapeuten.

10. Kein Ideal aufzwingen
Vermeiden Sie es, Ihrem Körper Haltungen aufzuzwingen, die Sie als „richtig“ empfinden. Die Sitzungen zielen darauf ab, Ihren Körper auf natürliche Weise in Balance zu bringen. Lassen Sie den Körper sich selbst neu ausrichten, ohne ihn zu korrigieren.

11. Übungen zwischen den Sitzungen
Ihr Therapeut könnte Ihnen einfache Übungen oder Wahrnehmungsaufgaben geben, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen. Führen Sie diese regelmässig und entspannt durch, ohne sich zu sehr anzustrengen oder Haltungen zu „erzwingen“.

12. Aufmerksamkeit für alte Muster
Beobachten Sie, ob alte Spannungsmuster zurückkehren, und lassen Sie sie bewusst los. Nach einiger Zeit wird das neue Körpergefühl zu Ihrer natürlichen Haltung werden.

13. Anpassung an die neue Körperhaltung
Ihr Körper wird Signale senden, wie Sie sich besser bewegen oder positionieren können, z. B. beim Sitzen oder Arbeiten. Bleiben Sie aufmerksam und passen Sie Ihre Umgebung oder Haltung entsprechend an.

14. Veränderungen nach und zwischen Sitzungen
Es ist normal, dass sich die Neuerungen mit der Zeit weniger ausgeprägt anfühlen, da sich Ihr Körper daran gewöhnt. Dennoch bleibt die Veränderung bestehen, und weitere positive Entwicklungen sind auch nach Abschluss der Serie zu erwarten.

15. Freude am Prozess
Geniessen Sie die Entdeckungsreise! Die ATSI-Serie ist eine wunderbare Gelegenheit, Körperhaltung und Bewegung auf neue Weise zu erfahren. Ihr Therapeut freut sich darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.