Was ist ATSI?

ATSI steht für **Anatomy Trains Structural Integration** – eine ganzheitliche, manuelle Körpertherapie, die sich auf die **Faszien** konzentriert – das Bindegewebe, das Muskeln, Gelenke und Organe miteinander verbindet. Entwickelt wurde sie vom bekannten Anatomie-Experten **Tom Myers**.

Grundsätzlich wird diese Behandlung in einer strukturierten Serie angewandt. Meist in 12 Sitzungen ist es das Ziel, den Körper auszurichten, zu entlasten und langfristig beweglicher zu machen. Dabei wird nicht nur an Muskeln gearbeitet, sondern gezielt an den **Faszien**, also dem bindegewebigen Netzwerk, das alles im Körper miteinander verbindet.

Grundlage: Die Anatomy Trains

ATSI basiert auf dem Konzept der **„Anatomy Trains“** – das sind **Faszienzüge**, die durch den gesamten Körper verlaufen, wie Zuglinien in einem Netzwerk. Tom Myers hat diese Linien identifiziert, um zu zeigen, wie Bewegung, Haltung und Spannung **nicht isoliert**, sondern **ganzheitlich** funktionieren.

Diese Linien verbinden entfernte Körperbereiche miteinander – z. B. Kopf und Füße, Schultern und Hände oder Rumpf und Beine.

Die 12 Anatomy Trains Linien im Überblick:

1. Superficial Front Line (SFL)

Verläuft an der Vorderseite des Körpers – verbindet z. B. Zehen, Schienbein, Oberschenkel, Bauchmuskeln und Nacken. Wichtig für **Haltung, Aufrichtung und Atmung**.

2. Superficial Back Line (SBL)

Läuft über die Rückseite – von den Zehen über die Waden, Rückenmuskeln bis zur Kopfhaut. Verantwortlich für **Streckung, Stabilität und Aufrichtung**.

3. Lateral Line (LL)

Verläuft an den Seiten des Körpers – von den Füßen bis zur Halsmuskulatur. Sorgt für **seitliche Balance und Stabilität im Stehen und Gehen**.

4. Spiral Line (SPL)

Eine spiralförmige Linie, die den Körper diagonal umspannt. Sie hilft bei **Rotationen, Gleichgewicht und Koordination**.

5. Deep Front Line (DFL)

Die zentrale „Kernlinie“ des Körpers – verbindet tiefe Strukturen wie Zwerchfell, Beckenboden und innere Oberschenkel. Spielt eine Schlüsselrolle für **Stabilität, Atmung und Zentrierung**.

6–9. Arm Lines

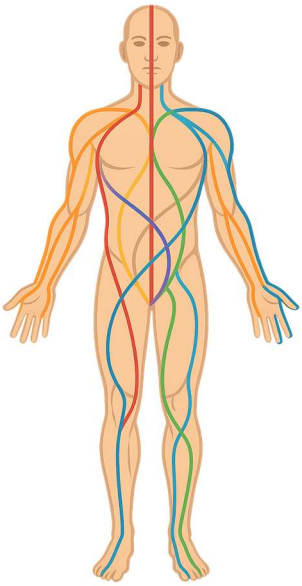
- **Superficial Front Arm Line (SFAL)**
- **Superficial Back Arm Line (SBAL)**
- **Deep Front Arm Line (DFAL)**
- **Deep Back Arm Line (DBAL)**
  Diese Linien verbinden Brustkorb und Schulter mit den Armen und Händen – sie beeinflussen **Haltung, Schulterbewegung und Greifkraft**.

10–11. Functional Lines

- **Functional Front Line (FFL)**
- **Functional Back Line (FBL)**
  Diese Linien aktivieren sich bei komplexen Bewegungen wie **Werfen, Laufen oder Klettern**, bei denen **Arme und Beine gemeinsam** arbeiten.

12. Front Back Line (nicht immer separat aufgeführt)

Manchmal auch als Kombination oder Übergang zwischen vorderen und hinteren Linien gedacht – wird in der Praxis oft individuell interpretiert.



Was bringt ATSI?

Durch gezielte manuelle Behandlung entlang dieser Linien:

- **wird dein Körper wieder in Balance gebracht**
- **lösen sich Verspannungen und alte Haltungsmuster**
- **verbessern sich Atmung, Beweglichkeit und Stabilität**

Du fühlst dich **aufrechter, freier und verbundener**.