

Tom Myers Explains the ATSI 12-Series Anatomy Trains Structural Integration (ATSI) 12 series <https://youtu.be/7jP1O8MLhH0>

日本語訳

トム・マイヤースによるATSI 12シリーズについての説明

アナトミートレイン・ストラクチャラル・インテグレーション(ATSI) 12シリーズ

こんにちは、トム・マイヤースです。

これからアナトミートレイン・ストラクチャラル・インテグレーション(ATSI)12シリーズについてご紹介します。

このプログラムは、徒手による軟部組織へのアプローチと動きの再教育によって、姿勢パターンに変化を与えるものです。

あなたの動きを変え、時には姿勢パターンを形成した原因であるトラウマ（心的外傷）にも働きかけます。

不安を抱えている人、

トラウマに押しつぶされそうな人、

外傷や手術から回復段階にある人、

生活の中(の動きや姿勢)で特定の体つきが形成されてしまった人・・・

そのような人たちの為に行います。

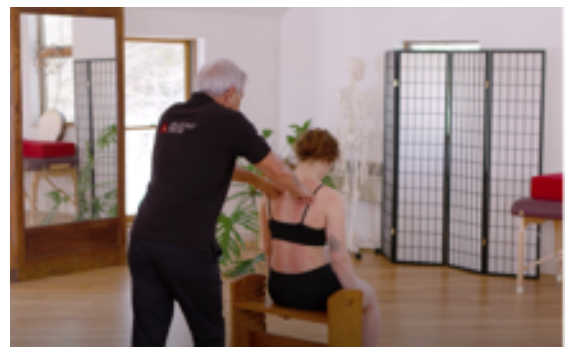
あなたの心や思考は”緊張”として体の中を移動します。

その緊張が一定期間留まると筋膜繊維の中に閉じ込められ（体つきが形成されます）。

ストラクチャラル・インテグレーション・シリーズは、あなたの参加とあなたが向ける意識のもと、深く触れていくセッションです。

このセッションは、あなた”に”ではなく、あなた”と共に”行い、体の奥深く閉じ込められた組織に到達していきます。

1973年、私が初めてストラクチャラル・インテグレーションを受けた時、「痛い!」という感覚があり、これこそ15年間、誰かにやってほしいと待ち続けていたものでした。



なぜなら、誰かの手が深く入りこみ体の組織が開いていくことで、自分自身さえ忘れていた感覚を取り戻し、改めて自分の体の一部だと認識することが出来るのです。

昨今、パソコンの画面等、我々は多くの物事に前方へと引っ張られています。

画面や便利な生活への依存は、全てが体の外側へと向かっており、我々は内側の生活を失いかけています。



もしあなたが、俳優、ダンサー、運動選手のようなアーティストであれば、12シリーズは、生体力学や身体の修復以外にもパフォーマンス向上という点でも一助となり得ます。



これら全ては、筋膜系全体の滑走や動きの回復によって助けとなるでしょう。

12シリーズはあなたの体に段階的に働きかけます。

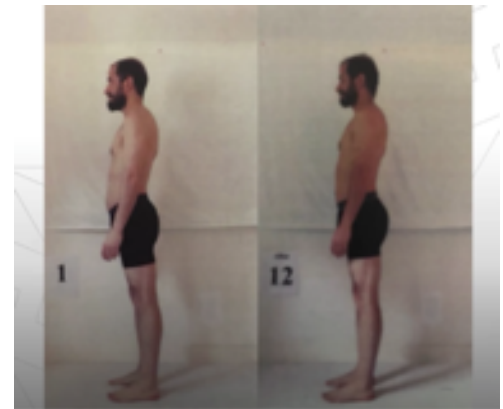
表層筋への4セッションがあり、体の深層部への4セッション、そして、上記セッションを相互作用させる4セッション、つまり、動きを統合していき、あなたの機能を高めていきます。



また、このセッションは冒頭と中間と終了のあるプロジェクトであり、永遠に続くセラピーではありません。

(セッション前後の)自分自身の写真を撮ることで変化を見ることが出来るでしょう。

全員ではありませんが、ほとんどが姿勢の変化を見ることが出来ます。



例えば頭部前突の姿勢パターン等があれば、繊維組織をリリースする12シリーズを通し、バランスが良くなることで、更に自分らしさを取り戻せるでしょう。