



Events Directory

E-Mail-Adresse: Password:

Start Magazin Yoga Wissen Community Yoga Spirit Yoga Urlaub

Anmelden
 Forgot your password? Jetzt Registrieren

Sie sind hier: Yoga Wissen > Gesundheit > Ganzheitliche Gesundheit > CATARA®



CATARA® ist Entspannung in Bewegung - auch für Yoginis

CATARA® ist eine von Raquel Artiles entwickelte Bewegungs- und Entspannungsmethode, in die ihre langjährige Erfahrung als Dance-, Aerobic- und Pilates-Trainerin sowie Reiki-Meisterin und -Lehrerin eingeflossen ist. Sie ist eine heilende Technik, die den Energiefluss im Körper positiv beeinflusst. Der Ansatz von CATARA® ist zu lernen, sich gesund zu bewegen, liebevoll mit dem Körper und achtsam mit der eigenen Energie umzugehen. Mit CATARA® können Menschen sich selbst helfen bei körperlichen Beschwerden, Anspannung, Haltungsproblemen, Fehlstellungen, Stress und Schmerzen.

Der CATARA®-Unterricht dauert jeweils anderthalb Stunden, die in drei Teile gegliedert sind. Im ersten Teil geht es darum, den gegenwärtigen Zustand des Körpers zu ergründen: wie wir uns fühlen, wie viel Energie wir spüren und wie sich das alles in unserer Körperhaltung widerspiegelt. Es folgen Entspannungsübungen, die das Ziel haben, zu sich zu kommen, sich innerlich zu sammeln und Energie aufzutanken.

Im zweiten Teil werden bestimmte Bewegungsabläufe eingeübt, die dazu beitragen, die Energie ins Fließen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es sind sehr sanfte und harmonische Bewegungen, die mit Hilfe der Atmung präzise durchgeführt werden. Diese werden mit Stellungen kombiniert, die den Übenden zeigen, wie sie sich zentrieren und verwurzeln können und gleichzeitig ihre Muskulatur gleichmäßig stärken.



Bei der Durchführung der CATARA®-Übungen wird uns unsere Körperhaltung bewusst, so dass sie allmählich korrigiert wird. Wir lernen, unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen und verstehen die Wirkung, die unsere Gedanken auf unseren Körper haben. Im dritten Teil werden die Muskeln sorgfältig entspannt und gedehnt. Je nach individueller Situation und Bedürfnis wird gezeigt, welche Dehnungsübungen der Körper braucht, um seine Haltung zu verbessern, Beschwerden heilen zu können und ihnen vorzubeugen.

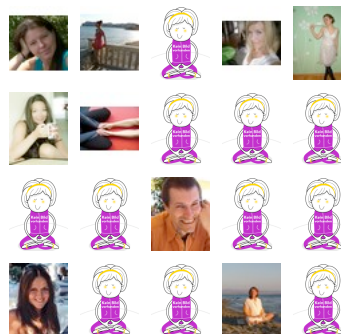
CATARA® ist eine aktive Methode, deren Wirkung sehr schnell eintritt. Der Name CATARA® setzt sich zusammen aus den Worten casa (spanisch: Haus) und Tara (tibetische Gottheit für Mitgefühl). Die Methode bezieht Körper, Geist und Seele ein. Als eine zeitgemäße Bewegungs- und Entspannungsmethode beschäftigt sie sich mit den heutigen Problemen der Menschen und transformiert sie. Viele Menschen tragen heute in ihrem Alltag sehr viel innere Spannung in sich, die zu Schmerzen und Beschwerden führen kann. Genau hier setzt CATARA® an. Die Kursteilnehmer/innen lernen, Veränderungen von innen her zu fühlen und einzuleiten.

Autorin Raquel Artiles

Jahrgang 1972, ist Bewegungs- und Entspannungstrainerin mit langjähriger Erfahrung in der Körper- und Energiearbeit. In den Jahren 2005-2007 entwickelte und erprobte sie CATARA®. Raquel Artiles unterrichtet diese Methode u. a. im Zentrum für Yoga und Stimme in Berlin-Kreuzberg.

[Zur Webseite](#)


Yogis Partner Suche





Treffe Yogis aus deiner Umgebung!


[Mitgliederübersicht](#)

Schau mal vorbei

- 

Inga Stendel
 65183 Wiesbaden
[zum Profil](#)
- 

Bernd Schmitz
 28779 HB - Blumenthal
[zum Profil](#)
- 

Call-a-Yogi
 81476 München
[zum Profil](#)
- 

Jio Yoga Studio
 45130 Essen
[zum Profil](#)

Mehr über CATARA

Hat Dir der Artikel über CATARA gefallen oder hast Du weitere Anregungen und Ideen zum Thema? Dann schreib uns einfach. Natürlich kannst Du aber auch andere Yogis in der **Yoga Community** ansprechen oder im Yoga Forum eigene Erfahrungen über CATARA posten.

[zur Übersicht Ganzheitliche Gesundheit](#)