

Catara – Die Sprache des Herzens in Bewegung umsetzen



Fotos: © Christine Frenzel

Raquel Artiles, Begründerin der Bewegungs- und Entspannungsmethode Catara, ist Trainerin, Catara-Reiki-Lehrerin und Kommunikationswissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung in der Körper- und Energiearbeit.

Infoabend:

Do, 25.08.11, 20 Uhr im Mondlicht-Buchladen, Oranienstr. 14, 10999 Berlin.
Eintritt: 5 €, Anm. unter
Tel.: 030-618 30 15

Catara-Workshops:

Sa, 10.09.11 und Sa, 19.11.11 von 9-13 Uhr im Zentrum für Yoga und Stimme, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin

Reiki-Kurs I:

Sa. 03.09.11 und So. 04.09.11 (Erster Teil) und Sa. 24.09.11 und So. 25.09.11 (Zweiter Teil), von 10-14 Uhr im freiRaum zum Wohlfühlen, Pasteurstr. 46, 10407 Bln

Mehr Infos zu den laufenden Kursen, Workshops und Einzelsitzungen unter www.catara.de und www.catarareiki.com, Tel: 0151-58 88 53 85 oder raquelartiles@catara.de



Sich gesund zu bewegen, liebevoll mit dem Körper und achtsam mit der eigenen Energie umzugehen, ist das zentrale Anliegen von Catara. Diese neue Bewegungs- und Entspannungsmethode führt mal mit schwungvoll-dynamischen, mal mit ruhigen und entspannenden Bewegungen zu Gleichgewicht, Harmonie und Gesundheit.

von Raquel Artiles

Anspannung, Haltungsprobleme, Fehlstellungen, Stress, Schmerzen und chronische Müdigkeit sind nur einige der Beschwerden, an die viele Menschen sich in ihrem Alltag heutzutage gewöhnt haben. Wer sich ständig müde und energielos fühlt, dem fällt es schwer, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Genau hier setzt Catara an. Als eine zeitgemäße Bewegungs- und Entspannungsmethode beschäftigt sie sich mit den heutigen Problemen der Menschen und transformiert sie, indem sie den Energiefluss im Körper positiv beeinflusst.

Catara ist aus mehreren Jahren intensiver Erfahrung mit mir selbst und meinem Körper entstanden, nachdem bei mir 2004 Fibromyalgie diagnostiziert wurde, eine chronische Schmerzkrankheit. Damals war ich 32 Jahre alt und als Aerobic- und Pilates-Trainerin tätig. Als ich die Diagnose erfuhr, wusste ich, dass ich etwas verändern musste, wenn ich mich gesund und energievoll fühlen wollte. Ich entschied mich, einen neuen Weg zu beschreiten, um mit der Erkrankung umzugehen. Aufgrund einer Empfehlung ließ ich mich mit Reiki, einer japanischen ganzheitlichen Energietechnik, behandeln. Durch Reiki fand ich einen Weg zu innerer Ruhe und zu meinen Energieressourcen. Diese neue Erfahrung brachte mir Klarheit und half mir, die psycho-physiologischen Zusammenhänge meiner körperlichen Beschwerden und Schmerzen zu verstehen. Reiki hat die Entwicklung von Catara für mich erst möglich gemacht.

Die Entstehung von Catara

In der Nacht nach der Einweihung in den ersten Reiki-Grad spürte ich einen inneren Drang, mich hinzusetzen und in der Stille zu verweilen. In diesem Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit fing mein Körper plötzlich an, sich zu bewegen. Bis zu dieser Zeit war mir nicht bewusst, dass es möglich ist, in Bewegung zu meditieren. Es folgte eine intensive Phase des Forschens und Lernens. Meine Kurse gewannen an Tiefe, denn ich ließ neue intuitive Formen der Bewegungen in meine Kurse einfließen. Ein neues Körperverständnis stellte sich ein. Ich beobachtete und fühlte mit, ich vertraute meinem Körper und meiner Intuition. Die Teilnehmer meiner Kurse reagierten positiv, ihr Körperbewusstsein und ihre Bereitschaft, aktiv etwas für sich selbst zu tun, nahmen zu. Verspannungen lösten sich und körperliche Disharmonien gelangten wieder in einen Zustand der Ordnung. Gleichzeitig erlebte ich eine positive innere und äußere Veränderung. Ich lernte meine Gefühle und Gedanken in meine Bewegungen einfließen zu lassen, mit ihnen umzugehen und sie loszulassen. Viele der Fibromyalgiesymptome ließen nach. In der ständigen Beobachtung und Auseinandersetzung mit meinem Körper entwickelte ich die Catara-Übungen und arbeitete ein Unterrichtskonzept aus.

Über den Körper lernen

Catara zu üben ist ein Prozess, bei dem sich Wirkungen sofort einstellen, auch wenn nicht alle Symptome gleich ver-

schwinden. Diese aktive Methode wirkt tief regenerierend. Der Name Catara setzt sich aus den Worten casa (spanisch: Haus) und Tara (tibetische Gottheit für Mitgefühl) zusammen. Die Methode bezieht Körper, Geist und Seele ein, da Gedanken und Gefühle und ihre Wirkung auf den Körper berücksichtigt werden. Die Kursteilnehmer lernen mit ihrer Aufmerksamkeit im Körper zu sein und seiner Weisheit zu folgen. Die Bewegungen gehen von den inneren Muskeln aus, die im Allgemeinen kaum bekannt sind und die auch nicht direkt trainiert werden. Diese Muskeln, die die Haltung des Menschen und den Fluss der Bewegung im Innersten ausmachen, können durch Bewusstwerdung aktiviert werden.

Catara arbeitet mit diesen Muskeln und baut jede Bewegung darauf auf. Es ist ein Werkzeug, mit dem man tief in Kontakt mit sich kommen kann. In den Kursen werden die Übungen auf jeden Teilnehmer individuell zugeschnitten und bei Bedarf wird handfeste Unterstützung gegeben. Es geht darum, das Gelernte in den Alltag zu übertragen und beispielsweise eine neue Haltung dauerhaft zu integrieren.

Mit der Zeit lernen Catara-Praktizierende, die Botschaften ihres Körpers besser wahrzunehmen und zu deuten, und erfahren, dass positive Veränderungen möglich sind: Die Haltung verbessert sich, Anspannung und Schmerzen lassen nach und die Übenden reagieren gelassener auf Stress. ☺