



Χρύσα Μαρκατά

Εκπαιδεύτρια Tai Chi & Qigong

Η Χρύσα Μαρκατά γεννήθηκε στην Αθήνα το 1984. Αποφοίτησε από το τμήμα Ιστορίας - Αρχαιολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών και από τη Δραματική Σχολή «Αρχή» της Νέλλης Καρρά.

Από το 2012 ασκείται στο Τσι Γκονγκ (Qigong) και Τάι Τσι (Tai Chi), με δασκάλους της τον Δημήτρη Πιτιανούδη (Energy Arts Greece) και τον Bruce Frantzis (Energy Arts).

Η ενασχόληση με το Τάι Τσι, στο οποίο έχει εντρυφήσει τα τελευταία χρόνια, ξεκινά ως εκμάθηση μιας φόρμας, μιας αλληλουχίας κινήσεων που διέπονται από τις αρχές της αρμονίας και της ροής και είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να τονώνουν το κυκλοφορικό, λεμφικό, νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα.

Καθώς ο ασκούμενος εμβαθύνει στη δομή της κάθε κίνησης, εκπαιδεύει το σώμα του στις σωστές ευθυγραμμίσεις, αποφεύγοντας τη μυϊκή ένταση, κατανοεί καλύτερα τη σχέση σπονδυλικής στήλης και άκρων και αφομοιώνει την παλμική κίνηση από το κέντρο στην περιφέρεια, ανοίγοντας και κλείνοντας όλες τις αρθρώσεις και τις κοιλότητες του σώματός του.

Οι κινήσεις εκτελούνται αργά. Ο ρυθμός αυτός προωθεί μια βαθιά χαλάρωση καθώς επιβραδύνονται τα κύματα του εγκεφάλου και ο ασκούμενος απολαμβάνει τη χαρά της ήρεμης θέασης στην παρουσία του εδώ και τώρα.