

Lucas começou no yoga quando tinha 16 anos

contemporâneas. Na Casa Adhara, em Brasília, a filosofia é vista como um caminho para lidar com o sofrimento por meio da união entre mente e corpo. No espaço, as diversas modalidades oferecidas, como hatha e vinyasa, têm ganhado destaque pela ludicidade.

Surgido de uma experiência da fundadora da Casa Adhara, Lígia Amorim, no sul da Bahia em 2022, o yoga aéreo, uma das modalidades que tem feito sucesso, utiliza tecidos suspensos em formato de "U" como apoio. "A prática me encantou de um jeito tão profundo que, ali mesmo, senti: ela precisava fazer parte da Casa", relembra Lígia. A professora Ana Tsuha, especialista na modalidade, explica que o tecido atua como um facilitador e, ao mesmo tempo, um desafio.

"O yoga aéreo é praticado com o uso de um tecido suspenso, permitindo explorar movimentos com apoio, mais leveza e sustentação", afirma Ana. Além



Arquivo pessoal

de auxiliar na decompressão da coluna, a modalidade trabalha a entrega emocional. "As sensações de 'voar', por estar suspenso no ar, ou de estar acolhido no 'útero materno' pelo embeço do tecido na postura de relaxamento são queridinhas".

Contudo, o yoga também é recheado

PRÁTICAS ESPECIAIS

Na avaliação das especialistas, o yoga conta com variadas formas de exercícios e objetivos específicos.

- **Hatha yoga:** ideal para quem está começando, essa modalidade tem foco em posturas clássicas e respiração.
- **Vinyasa yoga:** sincroniza movimentos, aliando a respiração com fluidez e a prática dinâmica.
- **Ashtanga yoga:** tem foco na força e na resistência com posturas mais fixas.
- **Yin yoga:** com uma carga meditativa, as posturas dessa prática buscam um melhor alongamento.
- **Yengar yoga:** blocos e cintos são utilitários nessa modalidade, que faz um alinhamento preciso do corpo.
- **Hot yoga / Bikram:** popular nos últimos anos, é realizada em salas aquecidas (aproximadamente 40°C) para melhorar a flexibilidade.

de pilares e conceitos que garantem comprometimento para além do tapetinho. Entre eles está o Ahimsá (não violência), que começa quando a aula termina. Em cidades caóticas, a aplicação desse código ético se torna um exercício de cidadania e autodomínio.

"Observar esse ideal antigo de treinar a não agressão, mas também o autoestudo e a autossuperação constantes, para que você consiga se condicionar a reagir de outra forma e tomar melhores decisões, exercitando a gentileza, a tolerância, a generosidade e a compaixão", defende Aurora Milanez.

Ministério da Cultura e Brasal apresentam
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO - 4ª Edição

DE ETTORE SCOLA E RUGGERO MACCARI

UM DIA MUITO ESPECIAL

DIREÇÃO E ADAPTAÇÃO ALEXANDRE REINECKE

MARIA CASADEVALL

REYNALDO GIANECCHINI

COM CAROLINA STOFELLA

11 e 12 Abril
SÁB 20h e DOM 19h30
TEATRO UNIP

10

APRESENTAÇÃO

APOIO CULTURAL

PRODUÇÃO LOCAL

À VENDA

PRODUÇÃO NACIONAL

REALIZAÇÃO

