

# ENTENDENDO O QUE É

# YOGA

COMO PRATICAR CORRETAMENTE E VIVER  
O YOGA ALÉM DO TAPETINHO!



DANIEL SIQUEIRA

# Direitos Autorais

Entendendo o que é Yoga - Como praticar corretamente e Viver o Yoga além do tapetinho!

© 2025 by Daniel Siqueira is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International

CC BY-NC-ND 4.0

**ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-  
NODERIVS 4.0 INTERNATIONAL**



[www.yoganoviver.com](http://www.yoganoviver.com)  
[contato@yoganoviver.com.br](mailto:contato@yoganoviver.com.br)

**Daniel Siqueira**



# SUMÁRIO

Autor	_____	<u>02</u>
Introdução	_____	<u>03</u>
O que é Yoga?	_____	<u>04</u>
O Método	_____	<u>05</u>
1 - Ética Social	_____	<u>06</u>
2- Ética Pessoal	_____	<u>06</u>
3- Posturas	_____	<u>10</u>
4 - Respiração	_____	<u>12</u>
5 - Interiorização	_____	<u>13</u>
6 - Concentração	_____	<u>14</u>
7 - Meditação	_____	<u>15</u>
8 - Iluminação	_____	<u>17</u>
Resumo Prático	_____	<u>18</u>
Mapa Ético	_____	<u>19</u>
Agradecimentos	_____	<u>20</u>



## DANIEL SIQUEIRA

Daniel é Professor de Yoga desde 2012 e Meditador Vipassana desde 2015, ano que Graduiu-se em Psicologia. Encontrou na CNV (Comunicação não-violenta) sua abordagem de atendimento e estilo de vida! Criador do Yoga no Viver e do Desafio 21 dias de Suco Vivo, Facilita Workshops de Yoga, CNV e Alimentação Viva. Adora criar jogos e metodologias de aprendizado. Acredita em um Yoga que acontece dentro e fora do tapetinho, por isso também ajudou a desenvolver: a Horta Urbana do Árvores do Vivendas, a Rede de Permacultura Urbana Salvador em Transição, o Primeiro Guia de Produtos/Serviços Ecológicos de Salvador/BA. Fez seu êxodo urbano e hoje mora em um Ecosítio Permacultural em Itacaré/BA

# INTRODUÇÃO

"O Yoga alcançou todo o mundo, mas nem todo mundo entendeu o Yoga"

(Daniel Siqueira)

Seja bem vindo(a) a leitura **deste Ebook que tem como objetivo elucidar o que é Yoga, diante de tanto crescimento e ao mesmo tempo deturpação da prática.** Globalmente, o número de praticantes aumentou de 200 milhões em 2010 para 300 milhões em 2020, de acordo com a International Yoga Federation.

Se por um lado esta é uma boa noticia, representando uma crescente busca ao bem estar, **será que realmente o Yoga tem sido praticado em seus fundamentos?** Como saber isto? ainda em meio a tantos nomes e estilo que provavelmente você já se sentiu perdido.

Contudo tenho uma boa noticia para você, **o entendimento do Yoga é algo simples!** E após ler este material você será capaz de identificar o que realmente é Yoga e como praticar adequadamente através de **um passo-a-passo gratuito** e ter transformações em sua saúde física, mental, espiritual! que se refletirão no seu VIVER diário!

Meus melhores votos para você!  
**Namastê e Yoga no Viver!**

Daniel Siqueira

# O QUE É YOGA?

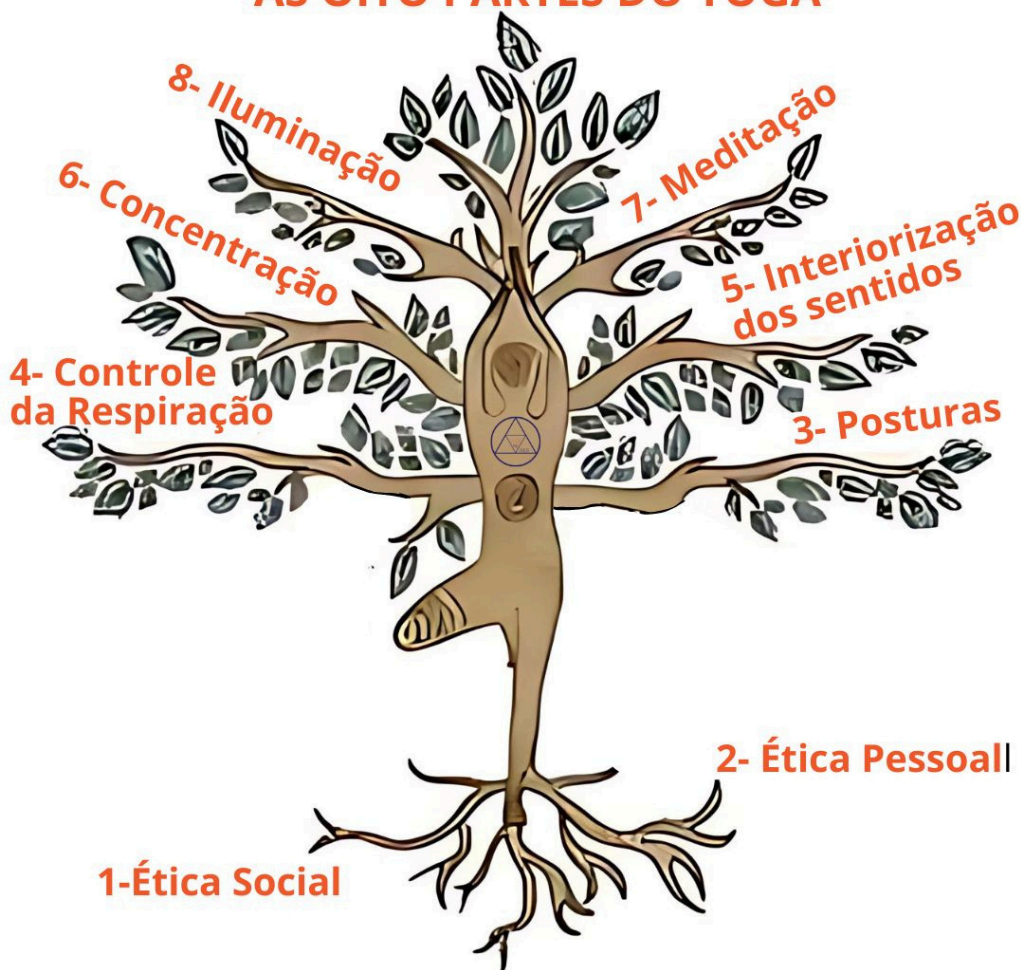
04

"Yogash chitta vritti nirodhah"

Yoga é o controle das flutuações da mente.

Yoga Sutra de Patanjali

## AS OITO PARTES DO YOGA



Estas 8 partes compõe o método! **É apenas isso que você precisa compreender** para praticar Yoga de forma segura e consciente! Vamos lá?

# ESSÊNCIA DO MÉTODO

05

A palavra "Yoga" tem origem no sânscrito e deriva da raiz "Yuj", que significa "unir". Mas unir o que com o quê? A Alma individual com todo Cosmos, Deus, a Vida, Ishvara... como prefira chamar.

Para isto ocorrer precisamos aprender a silenciar, controlando os impulsos da mente, **lembre: Yoga é o controle das flutuações da mente!** (Yoga Sutra de Patanjali).

O nome Yoga já refere a si mesma como um método, e um destino: a União. **Este método é composto segundo Patanjali por 8 Partes**, como vimos no desenho acima.

O Sábio Patanjali em meados de 200 a.c, organizou didaticamente o Yoga em seu Yoga Sutras (aforismos). Naquele tempo o Yoga já vinha sendo praticado a milhares de anos, mas esta obra compilou toda sabedoria de forma mais estruturada.

Sabendo disto [clique aqui](#) e assista ao video para entender de forma simples porque é fundamental praticar as 8 partes! e se alguma delas estiver faltando, a prática não te levará ao objetivo supremo do Yoga, assim como um carro sem alguma de suas peças essenciais não cumpre sua função:

Descubra a Verdade Sobre as 8 Partes do Yoga através de uma metáfora!  
Yoga no Viver

EXPERIÊNCIA!

32mil

Yoga no Viver  
com Daniel Siqueira

DESAFIO 21 DIAS DE YOGA:  
AS DEZ CONDUTAS ÉTICAS  
(YAMAS E NIYAMAS)

Watch on YouTube

## PARTE 1&2 DE 8 (YAMAS E NIYAMAS)

As 10 Condutas Éticas (Yamas e Niyamas) são a Base da prática do Yoga! *Atuando na parte do Comportamento!* conhecer estes 10 princípios e desenvolve-los permitirá um avanço sólido em sua prática de Yoga.

### Yamas (Restrições)

As Condutas Éticas Sociais, são um conjunto de restrições aos instintos, que **vão lhe ajudar a não dispersar sua energia**, e a não gerar karmas que impedirão seu avanço na prática.

### Niyamas (Práticas)

As Condutas Éticas Pessoais, são um conjunto de práticas, que **vão canalizar sua energia** e lhe proporcionar saúde, bem estar, força de caráter, clareza e autodesenvolvimento!

*"Sem alicerces firmes, uma casa não pode ficar em pé. Sem a prática dos princípios dos Yamas e Niyamas, não pode haver uma personalidade integrada. A prática de asanas sem o suporte de Yama e Niyama é mera acrobacia."*

**B.K.S. Iyengar.**

# AS 10 CONDUTAS ÉTICAS!

07

## YAMAS

ÉTICA SOCIAL

**AHIMSA**  
(Não Violência)

**SATYA**  
(Veracidade)

**ASTEYA**  
(Não Roubar)

**BRAHMACHARYA**  
(Sublimação Sexual)

**APARIGRAHA**  
(Desapego)

## NIYAMAS

ÉTICA PESSOAL

**SAUCHA**  
(Purificação)

**SANTOSHA**  
(Contentamento)

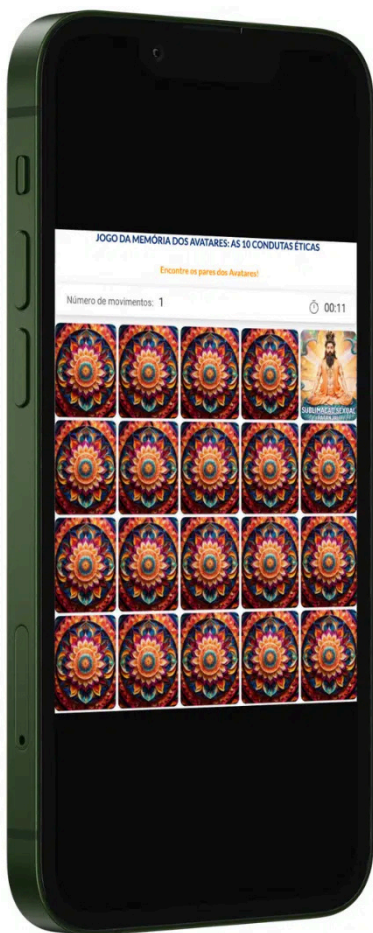
**TAPAS**  
(Força de Vontade)

**SVADHYAYA**  
(Auto Estudo)

**ISHVARA**  
**PRANIDHANA**  
(Entrega a Vida)



# JOGO P/ MEMORIZAR AS CONDUTAS



[Jogo Memórias do Avatares: Cliquei aqui para jogar online grátis!](#)

# JOGO P/ MEMORIZAR AS CONDUTAS



[Baixe e Imprima o Jogo!](#)

# POSTURAS

## PARTE 3/8 (ASANAS)

Sem dúvida é a parte mais famosa do Yoga, que fez a prática se popularizar no ocidente. Contudo sem as outras 7 partes, é algo muito superficial.

Dentre os 196 versos do Yoga Sutras, apenas 1 é sobre Posturas. Nele **Patanjali defini Asana como uma Postura estável e confortável.**

**Mas por que dentre 196 versos apenas 1 sobre Postura?** Porque só existe uma postura essencial e você vai descobrir qual é neste video. Não que as outras posturas não possam te ajudar, mas o motivo é provavelmente diferente do que você imagina.  
**Descubra: ([clique aqui](#))**



# PRATICANDO AS POSTURAS

Agora que você entendeu a função das posturas no video anterior, segue uma **sugestão de prática, que você pode repetir diariamente** para manter seu corpo forte e flexível; tornando o mais apto para meditar com mais *conforto e estabilidade*.

Lembra da definição de Asana como uma **Postura estável e confortável?** Pois ela servirá tanto para postura de meditação quanto todas outras. Respeite os limites do seu corpo e lembre que o mais importante é respirar.

**Vamos praticar? ([Clique aqui](#))**



# CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

## PARTE 4/8 (PRANAYAMA)



**Aqui começamos a ingressar no território mais sutil da prática!** A mente e a respiração estão intimamente ligadas, quando a mente esta acelerada a respiração estará curta e vice versa.

Sabendo disto **podemos controlar e aquietar a nossa mente através da respiração.**

Existem muitas técnicas de respiração no Yoga. Contudo a que mais gosto e recomendo por sua facilidade e efetividade é **apenas Observar a Respiração natural!**

**Ao colocar sua atenção nela, naturalmente a mente vai desaceralando e você vai Interiorizando-se, Concentrando-se, entrando em estado de Meditação.** Esta tudo interconectado...

**Com o tempo e prática ficará cada vez mais fácil,** assim como um músculo que vai sendo fortalecido!

*O segredo é a continuidade!*

Não desanime nos dias de mente mais agitada. Lembre-se: **seu objetivo não é parar de pensar, é desidentificar-se dos pensamentos para desacelerar a mente.**

# INTERIORIZAÇÃO

## PARTE 5/8 (PRATHYAHRA)

A **respiração** é a **ponte** entre as práticas externas (condutas éticas sociais, pessoais e posturas) para as internas: 5- Interiorização dos sentidos; 6- Concentração; 7- Meditação; 8- Iluminação.

**Nossos sentidos estão quase sempre voltados para fora.** Audição, olfato, tato, paladar e principalmente a visão & a mente (considerada também um dos sentidos) consome grande parte de nossa atenção.

Por isso quando for meditar, recomendo que feche os olhos, **volte sua atenção para seu interior!** Isto te levará ao autoconhecimento!

Com os olhos fechados percebendo a respiração, gradualmente **se sentirá cada vez mais leve e em conexão com a vida dentro de si!**



# CONCENTRAÇÃO

## PARTE 6/8 (DHARANA)

A Concentração é um parte fundamental para o controle da mente, e conseqüentemente para o Yoga. Para conseguirmos Meditar, **precisamos de um objeto de Concentração.**

Pode ser a respiração, a chama de uma vela, os sons do ambiente, as sensações em uma parte do corpo, enfim. Mas **precisamos ter um ponto fixo para sabermos para onde voltar, quando formos levados pela ondas da mente** (sim vai acontecer várias vezes).

Diferente da concentração habitual que fazemos em nossos trabalhos, **esta concentração do Yoga é um esforço combinado com relaxamento.** Um estado de atenção, sem tensão...



# MEDITAÇÃO

## PARTE 7/8 (DHYANA)

**Da Concentração focada em um ponto específico, um paradoxo se inicia... a consciência começa a expandir!** Assim como quando esfregando um graveto sobre o outro, com foco e determinação uma hora o fogo surge e ilumina a escuridão. **Isto é a meditação.** E assim como há vários intensidade/tamanhos de fogo/fogueira. Temos níveis de Meditação.

Pense agora nas camadas da Atmosferas. **Quanto mais praticarmos (corretamente) mais vamos conseguir ir além da primeira camada onde há a identificação com os pensamentos** (simbolicamente as nuvens).

Nesta camada estamos agitados, confusos. **Não lute com os pensamentos, nem tente controla-los, é inútil!** Tal qual uma pessoa que tenta controlar ou lutar com as nuvens, só está desperdiçando energia e desestirá.

**Apenas observe e deixe-as passar...** Com o tempo e prática vai se sentir gradualmente mais leve e indo a uma camada superior onde os pensamentos já não te alcançam, apesar de continuarem existindo. Mas você está imerso em uma profunda paz na imensidão azul do céu, longe das nuvens.



# VAMOS PRATICAR?

16

Esta é **Meditação Anapana Sati (Meditação da Consciência da Respiração Natural)**, dublada no Brasil, do audio original do Professor de Meditação Vipassana: S.N Goenka.

Recomendo que **faça esta Meditação de 10 min ao menos 2x ao dia: pela manhã e ao final da tarde/noite.** Se sentir pode ficar mais tempo após o término.

Certamente **praticando por alguns dias sentirá os benefícios** e mantendo sua prática, vai cedo ou tarde se interessar em aprofundar. Quando isto acontecer, você pode voltar a este E-book e clicar no link laranja, no final desta página e saber mais sobre a Meditação Vipassana. Por hora, recomendo que **foque na prática de Anapana ([clique aqui](#)):**



[Clique e Saiba mais sobre Anapana e Vipassana](#)

## 8- ILUMINAÇÃO (SAMADHI)

Iluminação, Despertar, Estado Búdico, Crístico, libertação da Roda do Samsara, Moksha, Nirvana...

**São muitos nomes para descrever o mesmo fenômeno** que é o grande "objetivo" do Yoga! A libertação de todo o sofrimento! a liberdade verdadeira, o encontro com o self, a total desidentificação com o Ego e assim a quebra do ciclo de reencarnação.

Contudo, **recomendo que não fique vidrado nisto**. Primeiro, porque talvez você não acredite nessa possibilidade e tudo bem. Independente disto, a prática do Yoga vai te tornar uma pessoa mais feliz, tranquila e melhor para o mundo. Foque nisso!

**Um dia nesta ou em outra vida teremos esta reencontro com o SER**, que tantos Santos do Ocidente e Oriente alcançaram (alguns deles estão no meu Jogo da Memória dos Avatares). **Este é nosso destino, assim como o rio encontrará o mar.**

Mas de forma geral **o melhor é focar em manter-se no caminho, praticando, e não no objetivo final**. Pois quem curte o trajeto (que é longo) tem muito mais chance de continuar a caminhar e chegar ao objetivo.



# RESUMO PRÁTICO

Agora que você entendeu o que é o Yoga, **um caminho que vai deste as partes externas, mais visíveis**: Comportamentos Éticos e Posturas. **E vai até o sutil**: através da Respiração que leva a interiorização, concentração, meditação e libertação.

**Agora pode praticar de forma Consciente!**  
Entendendo o caminho e a lógica do método!

**Você só precisa fazer 3 coisas:**

- 1- Guiar-se a ter uma vida Ética! **A prática que vai além do tapete** (Imprima a pg. seguinte, com o Mapa Ético do Yoga no Viver).
- 2- **Manter seu corpo saudável** através da prática diária de posturas (prática da Pg. 10).
- 3 - **Meditar diariamente** para desenvolver o autocontrole da mente (meditação da Pg. 13).

**Se fizer isto diariamente certamente terá mais resultados** do que a maioria das pessoas que praticam em Studios, mas não despertaram para o principal, que é sua prática diária em casa.

**Caso precise de uma ajuda a mais**, para desenvolver estes hábitos. Recomendo que conheça o Desafio 21 dias de Yoga no Viver - As 10 Condutas Éticas:

**[Clique aqui para assistir uma aula sobre como praticar com autonomia!](#)**

# MAPA ÉTICO DO YOGA NO VIVER!



## YAMAS - AS 5 RESTRIÇÕES

### AHIMSA (NÃO VIOLÊNCIA):

AGI COM GENTILEZA COMIGO E OS OUTROS? ONDE FUI AMÁVEL E ONDE FUI VIOLENTO EM PENSAMENTOS, PALAVRAS OU AÇÕES?

### SATYA (VERDADE):

ONDE FUI HONESTO COMIGO MESMO E COM OS OUTROS? ONDE ME AFASTEI DA VERDADE? (OCULTANDO, DISTORCENDO OU MENTINDO)

### ASTEYA (NÃO ROUBAR):

ONDE RESPEITE O QUE É DO OUTRO E ONDE APROPIEI-ME DO QUE NÃO É MEU? (TEMPO, ATENÇÃO, IDEIAS E RECURSOS)? MINHA MENTE ROUBOU MEU FOCO?

### BRAHMACHARYA (MODERAÇÃO):

CONDUZI MEUS DESEJOS DE FORMA EQUILIBRADA, SEM EXCESSOS OU DESVIOS? ONDE PRATIQUEI A MODERAÇÃO E ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS EQUILÍBRIO?

### APARIGRAHA (DESAPEGO):

FUI DESAPEGADO EM RELAÇÃO ÀO MATERIAL, EMOÇÕES, IDEIAS E PESSOAS? ONDE SOLTEI O QUE NÃO É NECESSÁRIO E ONDE AINDA ME PRENDI?

## OS NIYAMAS – AS 5 PRÁTICAS

### SAUCHA (PURIFICAÇÃO):

CUIDEI DA PUREZA DO MEU CORPO, MENTE E AMBIENTE? DE QUE FORMA CUIDEI DA PUREZA (ALIMENTAÇÃO, HIGIENE DO SER E LAR, PENSAMENTOS) E ONDE DESCUIDEI?

### SANTOSHA (CONTENTAMENTO):

ACOLHI O MOMENTO PRESENTE COM GRATIDÃO E SATISFAÇÃO? ONDE FUI GRATO E ONDE DEIXEI A INSATISFAÇÃO DOMINAR?

### TAPAS (FORÇA DE VONTADE):

MANTIVE A DISCIPLINA EM MINHAS AÇÕES E COMPROMISSOS? ONDE AGI COM DISCIPLINA E ONDE ME FALTOU DETERMINAÇÃO?

### SVADHYAYA (AUTOESTUDO):

REFLETI SOBRE MINHAS AÇÕES E BUSQUEI O CONHECIMENTO SOBRE MIM E A VIDA? QUAIS MEUS APRENDIZADOS E O QUE SINTO QUE PRECISO APRENDER?

### ISHVARA PRANIDHANA (ENTREGA):

CONFIEI NA SABEDORIA MAIOR DA VIDA E ENTREGUEI MINHAS INCERTEZAS A DEUS? ONDE ME CONECTEI COM ALGO MAIOR E ONDE FUI DOMINADO PELO MEDO?



# AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração sua presença aqui!

Sou Poeta e não sei me despedir...

Talvez porque a criação divina não tem fim

E sei que o aprendizado também é assim

Segue aqui recomendações para você

Continue nesta vida, sempre a aprender!



@yoganoviver\_



Fale comigo (Zap)



Canal Youtube:

[contato@yoganoviver.com.br](mailto:contato@yoganoviver.com.br)

