

# THE TRUE SCIENCE OF YOGA



## ENGLISH

---

Over 15,000 years ago, in the upper regions of the Himalayas, a being appeared whose name and origin were unknown. Filled with ecstasy, he sat motionless and silent with his eyes closed for days, weeks and months. When people saw him, they understood that this being was able to go beyond the limits of his physical nature and experience dimensions that no one had experienced before him. They saw that this being was in complete unity with the entire cosmos and therefore called him a "Yogi", "Adiyogi" or "Shiva".

This Yogi shared 112 methods by which a person can overcome the limits of his physicality and attain his ultimate nature with 7 of his observers. These 112 methods are the sciences of yoga and were carried to different parts of the world by his 7 disciples ("Saptarishis").

Today, part of this profound yoga system is known in the Western world as sport. When people talk about practicing yoga today, they often mean only the semi-professional execution of physical postures and exercises, which are called "asanas" in the yoga tradition. However, most people are not aware that this is only a small part of this complete science. Yoga is not just a sport, it is a system for self-transformation.

The word yoga literally means "Union". According to the Indian sage "Patanjali", the author of the so-called "Yoga Sutras", there are 8 limbs of yoga. These include: "Yama" (social discipline), "Niyam" (self-discipline), "Asana" (body discipline), "Pranayama" (breathing discipline), "Pratyahar" (sense discipline), "Dharana" (goal discipline), "Dhyana" (meditation discipline) and "Samadhi" (self-realization). Yoga is an all-encompassing, profound system based on these 8 limbs and goes far beyond stretching and training the physical body. It is a system and science of comprehensive

understanding of the workings of life and the human organism and how to use these disciplines to manage oneself in wonderful ways.

If we want to take responsibility for our own lives and our holistic well-being and be able to determine the quality of our lives, then the yogic system offers us numerous ways to change the basic activities of our body, our brain and even our genetics in a way that enables transformation and allows one to reach one's ultimate nature and fully master one's life.

*“Yoga is not just a sport, it is a system for self- transformation.”*

TOBIAS MUNK

# DIE WAHRE WISSENSCHAFT DES YOGAS



**DEUTSCH**

---

Vor über 15.000 Jahren erschien in den oberen Regionen des Himalaya ein Wesen, dessen Name und Herkunft unbekannt waren. Voller Ekstase saß es tage-, wochen- und monatelang regungslos und stumm mit geschlossenen Augen da. Als die Menschen ihn sahen, verstanden sie, dass dieses Wesen in der Lage war, über die Grenzen seiner physischen Natur hinauszugehen und Dimensionen zu erfahren, die niemand vor ihm erlebt hatte. Sie sahen, dass dieses Wesen in völliger Einheit mit dem gesamten Kosmos war und nannten es deshalb einen „Yogi“, „Adiyogi“ oder „Shiva“.

Dieser Yogi teilte 7 seiner Beobachter mit 112 Methoden, mit denen ein Mensch die Grenzen seiner Körperlichkeit überwinden und seine ultimative Natur erreichen kann. Diese 112 Methoden sind die Wissenschaften des Yoga und wurden von seinen 7 Schülern („Saptarishis“) in verschiedene Teile der Welt getragen.

Heute ist ein Teil dieses tiefgründigen Yoga-Systems in der westlichen Welt als Sport bekannt. Wenn heute von Yoga-Praxis die Rede ist, ist damit oft nur die semiprofessionelle Ausführung von Körperhaltungen und Übungen gemeint, die in der Yoga-Tradition „Asanas“ genannt werden. Den meisten Menschen ist jedoch nicht bewusst, dass dies nur ein kleiner Teil dieser umfassenden Wissenschaft ist. Yoga ist nicht nur ein Sport, sondern ein System zur Selbsttransformation.

Das Wort Yoga bedeutet wörtlich „Vereinigung“. Laut dem indischen Weisen „Patanjali“, dem Autor der sogenannten „Yoga Sutras“, gibt es 8 Glieder des Yoga. Dazu gehören: „Yama“ (soziale Disziplin), „Niyam“ (Selbstdisziplin), „Asana“ (Körperdisziplin), „Pranayama“ (Atemdisziplin), „Pratyahar“ (Sinnesdisziplin), „Dharana“ (Zieldisziplin), „Dhyana“ (Meditationsdisziplin) und „Samadhi“ (Selbstverwirklichung). Yoga ist ein allumfassendes, tiefgründiges System, das auf diesen 8 Gliedern basiert und weit über das Dehnen und Trainieren des physischen Körpers hinausgeht. Es ist ein System und eine Wissenschaft des umfassenden Verständnisses der Funktionsweise des Lebens und des menschlichen Organismus und zeigt, wie man diese Disziplinen nutzt, um sich selbst auf wunderbare Weise zu managen.

Wenn wir Verantwortung für unser eigenes Leben und unser ganzheitliches Wohlbefinden übernehmen und in der Lage sein wollen, die Qualität unseres Lebens zu bestimmen, dann bietet uns das Yoga-System zahlreiche Möglichkeiten, die grundlegenden Aktivitäten unseres Körpers, unseres Gehirns und sogar unserer Genetik auf eine Weise zu verändern, die eine Transformation ermöglicht und es einem erlaubt, seine ultimative Natur zu erreichen und sein Leben vollständig zu meistern.

*“Yoga ist nicht nur ein Sport, sondern ein System zur Selbsttransformation.”*