

## Nútíminn

Það er erfitt að draga línuna og ákveða hvar á að stoppa þegar við erum að tala um þróun jóga síðustu 100 árin. Jóga er búið að fara marga hringi í kringum heiminn og lenda aftur og aftur á Indlandi eftir að hafa orðið fyrir áhrifum á ferðalaginu. Það er svolítið erfitt að segja hversu indverskt nútíma jóga raunverulega er. Það er auðvitað spennandi að halda því sveipuðu einhvers konar dulúð.

Hins vegar erum við alltaf að læra meira og meira um forn handrit og það sem fólk var að ástunda fyrir óralöngu síðan. Það getur líka verið gaman að sjá hvort við getum endurvakið eitthvað af þeirri fornu ástundun.

Á heimasíðunni finnurðu upptökur af jógatímum sem tilheyra þeim stílum sem eru kannski útbreiddastir í dag. Æfðu þessa tíma, einn í einu, og gerðu verkefnið sem fylgir honum hér að neðan. Það er ekki nóg að horfa á tímana, þannig fáum við aldrei vitneskju um hvernig þeir virka raunverulega. Ekki æfa fleiri en einn á dag, það er betra að nálgast ferskur hvern stíl án þess að vera undir of sterkum áhrifum frá þeim síðasta. Reyndu að nálgast tímana án fordóma og gefa stílunum raunverulegt tækifæri. Það er mjög forvitnilegt að sjá niðurstöðuna.

### Verkefni: Kundalíní Yoga að hætti Yogí Bhajan

Núna þegar þú hefur prófað tíma af Kundalíní Yoga að hætti Bhajan, skrifaðu niður hvað kemur þér helst í huga þegar þú hugsar um:

- Hvað er helst einkennandi fyrir stílinn
- Hver þú telur vera tilgangurinn með ástunduninni
- Hvað, ef eitthvað, heillar þig við stílinn
- Hvað, ef eitthvað, heillar þig alls ekki við stílinn
- Hvernig leið þér eftir tímann? Í líkamanum? Í huganum?

























