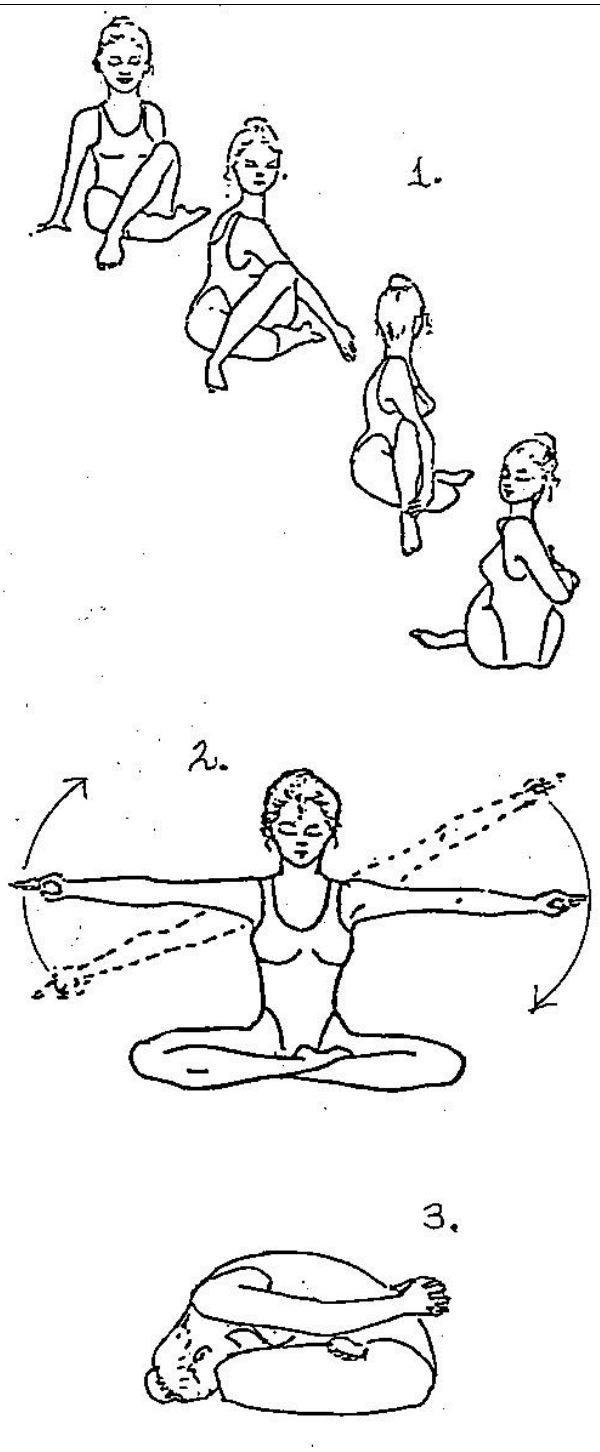
Kundalini Yoga ruggengraat set met Ardha Matsyendrasana



1. **Ardha-Matsyendrasana (Ruggengraat draai):** Zittend in Kleermakerszit, til het rechter been over de linker knie. De linker arm reikt over de buitenkant van het rechter been, en pakt de rechter voet of enkel, waarbij je de ruggengraat draait en de nek om over de rechter schouder te kijken.
Zit met gelijk gewicht op beide billen, niet op de hiel, en houd de ruggengraat perfect recht. Blijf in deze houding en doe de Vuurademhaling voor 6 minuten. Adem in, houd de adem vast, trek aan de Mula Bhanda en ontspan. Verwissel benen en armen en herhaal de oefening. Ontspan dan met lange diepe ademhaling voor 2-3 minuten. (*Als je langer in deze houding kunt zitten, zal het gemakkelijker worden de houding vol te houden*.)

2. **In Kleermakerszit**, strek de armen naar opzij met de handen in Gyan Mudra. Met de Vuurademhaling til je de armen langzaam op en laat je ze weer langzaam neer (8- 12 ademhalingen per op en neer gang) voor 6 minuten.

3. **Yoga Mudra**: Zit in Lotus Houding of Siddhasana (de rechter voet tegen de linker dij, en de linker voet op de rechter enkel), en breng je hoofd naar de grond met de handen achter de rug in Venus Mudra. Chant

Ek Ong Kar

Sat Nam

Siri Wha Guru

voor 5-11 minuten, waarbij je aan de drie Bhandas trekt om de energie door de ruggengraat draaiend naar boven te leiden.

***Opmerking**: Dit is een uitstekende voorbereiding voor meditatie, omdat het de circulatie door de ruggengraat verhoogt en de Kundalini Energie doet opstijgen. Ruggengraat Draai wordt beoefend voor het verkrijgen van Siddhis (bovennatuurlijke vermogens), en het is een goede manier om de ruggengraat vrij te maken van spanning.*
De tweede oefening opent de hart chakra, en de derde brengt Kundalini Energie omhoog door de ruggengraat. Gururattan Kaur.

Yogi Bhajan 18 augustus 1969 (uit "Sexuality and Spirituality", vertaald door Wouter Koert)