



ÅSA KULLBERG undervisar om quodoushka, som är sexuell visdom inom den shamanska traditionen. Åsa ger ett lekfullt, nästan busigt intryck där hon sitter framme på scenen i ladan på Ängsbacka och skådar ut över alla människor som satt sig tillrätta på golvet. När alla tystnat börjar hon tala om orgastisk energi.

– Att låta energin flöda är orgastisk energi, säger hon och förklarar att det handlar om livskraften i oss alla, inte bara sexuellt. Sedan ställer hon några tänkvärda frågor till oss: ”Vem skulle du vara om du inte undertryckte din orgastiska energi? Vem är du om du låter energin flöda?”

Quodoushka-läran i den shamanska traditionen handlar om livskraften och hur vi får tillgång till den, hur allting hänger samman, att sexuell energi är ren livskraft. Quodoushka är generös och öppen i tolkningen och synen på sexualitet, ett utforskande av sexualitetens alla sidor, ett helande av skam och skuld, förklarar Åsa.

– I mötet mellan två människor och deras livsenergi skapas något som är större än delarna, ett plus ett blir tre, på samma sätt som när vi möts i balans och självrespekt. Vägen dit går genom självacceptans, självrespekt och självkärlek. Det i sin tur leder till respekt för livet och andra människor och gör att vi kan mötas på alla plan. Men det handlar också om förståelsen för det feminina och det maskulina.

”Att låta energin flöda är orgastisk energi.”

Quodoushka representerar den andliga och sexuella föreningen av manlig och kvinnlig energi.

– Det gäller att bejaka olikheterna, de är en del av skapelseprocessen. Balans är inte samma sak som att neutralisera, utan då båda polerna är i samarbete och i fred med varandra, säger Åsa. En quodoushka-kurs är som en övergångsrit, säger hon och ställer ett antal frågor igen: ”Hur fungerar en kvinna i sin sexualitet? Sin orgasm? Vad är det att vara kvinna?” Vi saknar en initiering när vi utvecklas i ton - åren.

– Ingen talar om för oss att så här fungerar din kropp. Våra mödrar och gammelmödrar har inte den kunskapen själva, de kanske aldrig har upplevt en orgasm. Om jag hade fått veta det här när jag var tonåring så hade det förändrat hela mitt liv!

QUODOUSHKA HANDLAR

inte om akrobatiska ställningar, utan det handlar om respekt för den sexuella energin och hur vi är naturligt, i själens kraft och närvaro. Att få kontakt med källan till flödet som finns i mig. Utan att kontrolleras av skuld, skam och synd och alla försvarsmekanismer vi har inombords, förklarar Åsa.

– Den sexuella energin är en katalysator för elementen. Den öppnar hjärtat, sinnet och expanderar själen.

Quodoushka-kurserna finns i fyra olika steg. Man arbetar med hjälp av olika övningar, symboler, ceremonier och sköldar som representerar livets alla aspekter.