Viva Vagina online

Varmt välkommen till onlinekursen Viva Vagina! Under vägledning av Emma Öberg får du i denna kurs under 16 dagar lära dig yogaövningar, meditationer med och utan vaginaägg (även kallat yoniägg), självterapeutiska övningar och andningsövningar för att skapa en djupare kontakt med vaginans kraft.

Viva Vagina är en möjlighet för dig som vill kliva ut ur en förminskande offerroll och agera för att bli mer bekväm, mer kraftfull och ha stöttning av hela din kropp i dina livsprojekt. Vi hoppas att det ska ge dig fördjupad insikt om vad du vill, vad du känner och hur din kraft kan vara till nytta för dig.

Syfte med kursen

Syftet med kursen är att steg för steg skapa terapeutiska resurser inom dig själv så att du på ett tryggt och varsamt sätt kan frigöra spänningar i vaginan och hantera förminskande idéer som sinnet kan bära på. Du får möjlighet att ta det ett steg vidare till att känna din kraft, din magi, din njutning, din vitalitet. Inte bara överleva utan leva, njutleva, kraftleva!

När du har genomfört kursen har du alla verktyg du behöver för att fortsätta på egen hand och utforska teknikerna mer på djupet.

Vem kan ta del av Viva Vagina?

Viva Vagina är ett kurs för dig som på ett närvarande, meditativt sätt och med yogans alla grundattityder vill upptäcka, frigöra, expandera och äga din kraft i vaginan, vulvan, livmodern och livmodertappen och stå stadigt i din kraft som kvinna. För dig som genom yoga- och vaginaäggs-övningar vill återta och skapa en djup kroppslig koppling till ditt självklara och okränkbara värde – så att du kan använda den kraften till att leva ditt liv. Men även för dig som vill släppa taget om sociala, kulturella eller fysiska begränsningar eller kränkningar av din kraft och din kropp.

Kursens upplägg

- **Tre delar:** Kursen är indelad i tre delar där första delen är förberedande, andra delen fokuserar på aktivering och expandering av sexuell energi och kraft, och den tredje och sista delen tillåter dig att integrera allt det som kommit upp under de två första delarna.
- **Övningar:** Du kommer att få ta del av yogaövningar, vaginaäggs-meditationer, självterapeutiska övningar och andningsövningar för att skapa en djupare kontakt med kraften i din vagina.
- **Skriftligt fördjupningsmaterial:** Under kursens gång kommer du ibland att få ta del av skriftligt material i en PDF som du kan hitta här. Vi länkar också till PDF:en i varje kursdel där du behöver den.
- **Längd och tidsåtgång:** För att genomföra kursen behöver du investera mellan 30-60 minuter om dagen. Kursen är upplagt för att genomföras på 16 dagar men självklart bestämmer du själv om du vill följa det upplägget eller om du vill sprida ut kursen över längre tid. Utgå från dig och just dina unika förutsättningar.

Kursinnehåll – översikt

- **Del 1 – Förberedelse**
  I kursens första del, dag 1-6, får du verktyg som gör att du kan möta kroppens anspänning på ett varsamt och praktiskt, guidat sätt. Vi packar en verktygslåda med ett nytt verktyg varje dag, som du kan använda dig av i del två av kursen, där vi kommer jobba med att frigöra din kraft.
- **Del 2 – Expandering av sexuell energi & kraft**
  I denna andra del, dag 7-13, blir du introducerad till meditation med vaginaägg. Syftet med denna del av kursen är att släppa stress och hitta ett djupare och mer respektfullt förhållande med din vagina.
- **Del 3 – Integration**
  I den sista delen, dag 14-16, kommer du ägna dig åt integration, genom att grunda, vila och balansera flödet av kraft.

Att använda vaginaägg*

Tekniken för meditationer med vaginaägg har kopplingar till taoistisk filosofi som fokuserar frigöra låst energi i kroppen. I denna kurs ligger fokus på att frigöra vaginans kraft. Vaginaägg-meditation är enligt filosofin ett konkret, handgripligt somatiskt verktyg för att emotionellt läka din relation till vaginan. Vid

regelbundet utövande kan vaginameditation ge dig*:

- En metod att släppa sexuell anspänning
- En kapacitet att känna mer i vaginan
- Ett sätt att stärka din bäckenbottenplatta
- Hjälp att utforska vad du faktiskt känner och vad du vill känna
- Hjälp att förstå din egen gränssättning bättre genom att du får öva på självsamtycke
- En stärkt kroppsuppfattning
- Starkare självkänsla
- Mer vital kraft i kroppen
- Förståelse för hur du känner inför din sexuella kraft och det påverkar i sin tur dina upplevelser av sexuella möten
- Hjälp att släppa en liten eller stor känsla av rädsla, skam och skuld
- Hjälp att utveckla en positiv relation till kraften i din lust
- En upplevelse av dig själv som en naturkraft

Viktigt – vänligen observera:

- *Är du gravid så avstå från att göra övningarna med vaginaägg, du bör heller inte genomföra övningarna utan vaginaägg.*
- *Denna metod passar inte alla och bygger inte på vetenskaplig evidens, utan har rötter i taoistisk filosofi och grundar sig i erfarenheter och kunskap hos tusentals kvinnor som praktiserat vagina-ägg tillsammans med Layla Martin i USA i modern tid.*

Att tänka på

När du jobbar med vaginaägg kan det komma upp starka känslor. Det är viktigt att kunna hitta sätt att vara trygg med känslorna som dyker upp, för det är då som den stress som kroppen bär på kan förlösas. Att hitta denna trygghet inom dig är precis vad vi jobbar med i första delen av kursen. Ibland kan det dock behövas hjälp av någon annan för att hitta denna plats av trygghet.

Många undviker att skaffa hjälp för att det är svårt att hitta förtroende för någon, särskilt om vi har blivit kränkta. Därför vill vi stödja dig i att förstå att du är värd att få hjälp – du är viktig och värd att lyssnas på. Om starka känslor dyker upp och du känner att du skulle vilja ha hjälp är du varmt välkommen att höra av dig till Emma Öberg på info@mangalam.se. Tillsammans kan ni utforska om Emma kan stödja och hjälpa dig, alternativt kan Emma hänvisa dig vidare till personer som arbetar specialiserat med att frigöra anspänningar i vaginan.

Accesstid

Själva kursen är 16 dagar lång men du har tillgång till hela kursen under sammanlagt 12 månader (ett år) från att den påbörjas.