

## **Conferencia sobre kundalini yoga en Biocultura- Barcelona 2013**

### Kundalini Yoga para el cambio personal, mi experiencia.

La posibilidad de dar una conferencia en Biocultura ha sido un reto importante. Abordar la experiencia del cambio es muy enriquecedor, revisar en mi memoria los aspectos que me llevaron donde ahora estoy es muy positivo.

Explicar que en mi proceso de cambio lo importante fue encontrar en kundalini Yoga mi pasión, buscar y reflexionar cual era mi talento como vehículo de esa pasión, un trabajo en el tiempo, conocer los puntos fuertes y sobre todo los débiles para traspasarlos.

En mi preparación de la conferencia, sentí que debía llevar un mensaje diferente para llegar, sencillo y directo, subir los brazos y retener la respiración es un acto simple y poderoso, que al principio sorprende y atrae la atención, es la presentación de kundalini yoga, les invite a una meditación sobre la canción Imagine de John Lennon al que considero un filósofo de nuestra era, y reflexionar sobre cada párrafo de la misma traduciendo al castellano simultáneamente la letra, causo una conciencia del mensaje que yo quería aportar.

Ha llegado la hora del cambio, te animo a que participes, te integres en la AEKY, que somos todos, ya es la hora de cambiar los viejos patrones, unirnos en la comunidad, participar más en los encuentros, reuniones y asambleas, dejar atrás los homenajes, siendo los individuos, los que aportando nuestro grano de arena, creemos una nueva Asociación.

Elena Vila (Hari Amrit Kaur)

