



Breathwork—the primordial essence of life that sets us free!

During the first week of October, 2017, Eugenia and Laura Altamira, accompanied by almost a dozen of international facilitators were invited to hold a [Transformational Breath Foundation](#) Seminar. Sounds normal, right? Only this time, it took place at the CERESO Morelia, Mexico, the Social Rehabilitation Center for women—also known in layman terms as “prison.” The organization of the event was assisted by Eugenia’s dear aunt and social worker who has been diligently attending the ladies at the CERESO every Friday afternoon for the past 13 years straight. And on a personal level, this experience had a profound and meaningful learning effect on all, not only from a personal front, but as members of this collective.

Before entering, we were exhaustively searched for any hazardous materials. These investigations took place both externally, within all of our stuff we carried in, as well as internally, to check for all of our emotions. All of our usual back-jacks, pillows, blankets and boxes of tissues were as delicately examined, as we had to check ourselves for any worries, fears, anger, pain, sorrow or sadness. And fortunately, all things and emotions cleared for everyone, every day, every time!

There was a lot of excitement and hopefulness in the air before arriving on the first day. Eugenia and the staff had organized a day-long TBF Workshop for the local interest in the city of Morelia. However, for many of us, this was our first encounter with a correctional facility, even as social workers. We were enthusiastic, yes, but mixed in with a few hints of anxiety and nervousness because of the surprise that lay ahead. None of us—and probably including Eugenia, Laura and their sweet aunt—had any idea of what to expect!

On the day of our arrival to the correctional facility, however, we learned we had to endure an exhaustive interrogation, sign-in with the correctional official (who would also attend the Seminar, by the way), do a fully-clothed body search, and go through five different police checkpoints before entering the space with the in-mates. Along the way, beautiful roses sprung from well-kept rosebushes on the gardens fenced off to our sides—a poetic interlude and introduction to whom we would encounter behind those doors. Originally planned for 15 ladies, the Seminar extended to almost double in less than a week due to its phenomenal success and commitment to the program. Rumors spread quickly about the Seminar happening in the Chapel, and no later than a day did the security and administrative personal start to demand our services and attention.

The ladies were of all ages, from different backgrounds, were there serving for many different reasons, and were staying for vastly different amounts of time. One thing that united them—as it unites us all—is that they were there to breathe. And through that breath, and with their permission, we were allowed to discover the shinning hearts that lay behind the closed walls of their emotions. Floods of tears and screams echoed constantly during our six-day Seminar. And we facilitators glimmered happily (and a bit machiavelically, too!) at how their hearts began to open up to the joy of life. Each and every single soul within that Seminar rejoiced by overcoming their emotional distress and traumas. Every person that attended gasped for that delicious air, as if receiving oxygen for the first time. Everyone endured a strict process of cleansing and purification, including ourselves.

The stories are many and the experiences are not few. However, I will always keep to heart seeing Doña Guille, a 70-year old inmate with terribly destroyed hips and who required at least two of her friends to walk, or sit down, dancing cumbia to the joy of kundalini and during our celebration party, crying constantly “thank you God, thank you GOOD, thank you GOOOOOOOD!!!” And my friend Mary, commenting that after her first few days of doing breathwork in what is presumably a life-sentence at the correctional facility, she recognized that the true—and only—prisons in her life were inside her heart and inside her mind! MIND-BLOWING and HEART-FILLING!

Without a doubt, we left the CERESO with overflowing hearts of love and appreciation, accompanied by our many handmade gifts and trinkets our dozens of friends had made for us inside the facility. The breath of life—as simple as it sounds—can create our exit-way strategy, if we allow it to be. We learned to recognize the CERESO as only a building, and nothing but that! May all of the wonderful ladies within the CERESO, as well as those of us outside of that building, continue to break away from the emotional and mental prisons that encapsulate the overjoying and radiant power of our hearts!

In love, gratitude and with much, much respect and appreciation, nando



El Trabajo de la Respiración— ¡la esencia primordial de vida que nos hace libres!

Durante la primera semana de octubre del 2017, Eugenia y Laura Altamira, acompañadas por casi una docena de facilitadores internacionales fueron invitadas a llevar a cabo un taller de [Respiración Transformacional](#). ¿Suena normal, no es cierto? Sólo que esta vez, se llevó a cabo en el Centro de Rehabilitación Social para mujeres, el CERESO de Morelia, México, o también conocido como la “cárcel.” La organización del evento fue apoyada por la hermosa tía de Eugenia, trabajadora social incansable quien lleva haciendo labores con las damas del CERESO cada viernes por la tarde durante 13 años seguidos. Y esta experiencia fue muy profunda y significativa a niveles personales para todos nosotros, no solo por el trabajo personal, sino como miembros del colectivo.

Antes de entrar, tuvimos que atravesar una búsqueda exhaustiva para evitar que entráramos con cualquier material que pudiese ser dañino. Estas investigaciones se llevaron a cabo de manera externa, revisando todas las cosas que traíamos al evento, al igual que de manera interna, revisando todas nuestras emociones. Todos los reclinadores, las almohadas, cobijas y cajas de pañuelos fueron examinadas minuciosamente, y antes de poder pasar, nosotros nos tuvimos que asimilar cualquier preocupación, miedo, coraje, dolor, pena o sentimiento de tristeza. Afortunadamente, todas las cosas y las emociones pasaron de manera limpia para todos, ¡cada día!

Había mucha emoción y sentimiento de esperanza antes de llegar el primer día. Eugenia y el grupo habían organizado un taller de Respiración Transformacional de todo un día para las personas de Morelia. Sin embargo, para muchos de nosotros, esta sería nuestro primer encuentro con una penitenciaría, aún como trabajadores sociales. Estábamos muy

entusiastas, pero aún había ligeros tonos de ansiedad y nerviosismo debida a la sorpresa que teníamos al frente. ¡Ninguno sabía—ni siquiera Eugenia, Laura o su linda tía—que podíamos esperar!

El día de nuestra llegada al CERESO, nos enteramos de lo que nos esperaba. Tendríamos que pasar una entrevista, inscribirnos como huéspedes con el oficial de la correccional (la misma persona que después sería participante del taller, por cierto), ser cateados por guardias de policía, y atravesar cinco diferentes puntos de revisión antes de entrar al reclusorio. Al entrar, rosas bellas crecían de rosales bien cuidados en los jardines cercados a los lados del camino—una introducción poética acerca de quienes nos encontraríamos atrás de las puertas de la prisión. Aunque originalmente esperábamos recibir 15 mujeres, el taller se extendió a más del doble en menos de una semana, debido al éxito rotundo y al compromiso del programa. Los rumores se esparcieron rápidamente acerca del taller que se estaba llevando a cabo en la Capilla, y no tardamos más de un día para que el personal de seguridad y administrativo del Centro nos comenzara a pedir nuestros servicios y atención.

Las damas eran de todas las edades y de muy diferentes antecedentes, estaban ahí por diferentes razones, y permanecerían ahí por temporadas muy diferentes. Una cosa que las unía a todas—como nos une a todos—es que estaban ahí para respirar. Y mediante esa respiración, y con su permiso, nos dieron la oportunidad de descubrir los corazones radiantes que se encontraban encerrados detrás de los portales de sus emociones. Ríos de lágrimas y gritos retumbantes salían sin cesar durante el taller de 6 días. Nosotros los facilitadores regocijábamos felizmente (¡y un poco maquiavélicamente también!) al ver como sus corazones comenzaban a abrirse ante el gozo de la vida. Cada una de las almas de ese taller gozaba inmensamente al superar el daño y trauma emocional. Cada persona que estuvo ahí añoraba inhalar el delicioso aire, como si estuviera recibiendo oxígeno por primera vez. Todos atravesamos un proceso estricto de limpieza y purificación, incluyéndonos a nosotros mismos.

Las historias y experiencias son muchas para contar. Sin embargo, siempre llevaré a mi corazón ver a Doña Guille, una señora de casi 70 años con los huesos de sus caderas muy desgastados, y que requería de dos amigas para caminar y sentarse, bailar cumbias con el gozo del kundalini cada mañana y en la fiesta de despedida, gritando constantemente “gracias Dios mío, gracias Dios mío, ¡¡¡GRACIAS DIOS MIO!!!” O a mi amiga Mary, diciendo después de los primeros días del trabajo de la respiración en lo que pareciera ser una cadena perpetua en el CERESO, que se dio cuenta ¡¡¡que las verdaderas—y únicas cárceles en su vida se hallaban dentro de su corazón y de su mente!!! ¡Alucinante y hermoso!

Sin lugar a dudas, nos fuimos del CERESO con corazones desbordantes de amor y aprecio, acompañados por los múltiples regalitos que nuestras amigas nos habían hecho dentro de la correccional. El respiro de vida—tan fácil como parece—puede ser nuestra estrategia de salida en este mundo, si así lo permitimos. Aprendimos a reconocer al CERESO como un edificio, ¡y nada más que eso! Deseo que todas las damas hermosas del CERESO, al

igual que todos los que estamos afuera de ese edificio, ¡sigamos rompiendo las barreras emocionales y mentales que mantienen prisioneros al poder radiante y brillante de nuestros corazones!

Con amor, agradecimiento, y mucho respeto y aprecio, nando