

Yoga en Prisión: características

Grupo de Yoga de Picassent:

Ángel Navarro
Francesca Baixauli
José María Fernández
Nacho Collado
Pilar luna

Contacto:
www.pilarluna.com
www.ambitassociacio.org

II Encuentro Nacional de Yoga

El Escorial
marzo 2010



La actividad de Yoga en el establecimiento penitenciario de Picassent, comenzó hace 11 años con Ángel Navarro, profesor de la AEPY. Se formó un grupo que en la actualidad cuenta con 5 profesores que se turnan. La actividad se realiza los sábados por la mañana en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 horas. El número de alumnos oscila entre 4 y 15. Está respaldada por AMBIT (ONG que trabaja en este colectivo).



Características de la Institución

- Entrar en los establecimientos penitenciarios requiere una acreditación (ONG que trabajan en Prisiones)
- Respetarse la legislación penitenciaria de forma escrupulosa para perdurar en la actividad. Selección del profesorado con un determinado perfil.
- Conocer el ritmo de acontecimientos que pueden afectar sus estados de ánimo (revisión de penas, permisos de salida, vueltas tras el permiso, navidades, etc.)
- Seguimiento de los alumnos estimulando positivamente sus progresos, su autoestima
- Ante la ausencia en clase, visitarlos en sus celdas
- Empatizar más que simpatizar. No olvidar que se está allí para hacer yoga evitando ser un "correo", transportador, etc.
- No olvidar que las normas de funcionamiento interno, no se conocen.
- No hablar mucho, pero dejar un espacio a la palabra, cuando necesitan compartir información (como se hace una reclamación o pedir un derecho que ampare el derecho penitenciario)
- Aprender el comportamiento necesario con los funcionarios, que podrían suspender para siempre la actividad.
- El grupo decidió no conocer la causa por la que estaban en prisión, para evitar prejuizar. Creemos que esto ha sido un acierto.
- Mantener cierta distancia en la información personal (dirección, teléfono)
- Evitar adentrarse en la solución de conflictos (falta de dinero, abogados, etc.) pero no dejar de hacerlo de forma anónima cuando entre todos se decida que el problema afecta a los Yamas y Niyamas
- Vestir con sencillez, de acuerdo al medio y evitar usar los colores de los funcionarios.
- Evitar que los grupos sean mixtos (hombres y mujeres). Los grupos de hombres son más fáciles de consolidar que los de mujeres.
- Simplificar. Ningun apoyo es posible salvo 2 mantas por alumno.

Definiciones del Yoga dadas por los alumnos de Picassent

"Cuando damos clase, es como poner el reloj en hora. Durante la semana se va desajustando y tras la clase estamos de nuevo en hora"

"El Yoga nos desrobotiza"

"Me relajo mejor, me siento mejor"

"Me ha ayudado a conocerme"

Características de la Práctica

- Adaptar las sesiones al clima (verano-invierno) es imprescindible.
- Sesiones simples, con vocabulario sencillo
- Agilidad en la adaptación de la sesión, según las condiciones que se encuentren
- No tocar a los alumnos, sin avisarles
- Ser muy prudente con ciertas prácticas como el **Yoga Nidra** (desconocemos las vivencias intensas que pueden haber tenido)
- Llevar material para repartir: alguna sesión por escrito, algún libro o cuento adecuado
- Armonizar el curso con los otros profesores para evitar las repeticiones o las ausencias en la práctica.
- Preguntar a los alumnos por sus preferencias sobre la práctica. Sus sugerencias suelen ser de gran valor.
- Conocer las limitaciones físicas-emocionales que puedan tener, para enfocar la práctica. Realizarlo de forma progresiva porque cuesta ganarse su confianza.
- Incluir prácticas de yoga ocular (limitación de la visión por la situación)
- Incluir Pranayama, tanto por conseguir la quietud mental como por aumentar la ventilación pulmonar (incidencia de enfermedades pulmonares como la tuberculosis)

Conclusiones

1. La libertad es el bien más preciado tanto en la prisión como en la vía del yoga
2. Participar en esta actividad es un regalo tanto para los alumnos como para los profesores
3. La experiencia del yoga cobra una nueva vida tras la experiencia en prisión
4. Extender el yoga en los centros penitenciarios es una ayuda a la reinserción y debería tener un espacio protegido por las instituciones. (La republica de Eslovenia otorgo el premio al mejor proyecto de voluntariado a este tema el 11 de junio de 2009). La práctica del yoga en la cárcel puede ayudar a los presos:
 - A soportar y superar el aislamiento.
 - A sentirse respetados como seres normales.
 - A pensar y sentir sin juzgar.
 - A reconocerse
5. Animamos a otros compañeros a derribar los muros que impiden extender la actividad y les anticipamos que recibirán mucho mas de lo que dan.



Bibliografía

- "Nous les prisonniers" PLuna (inédita)
- "Todos estamos encarcelados", Bo Lozoff. Human Kindness Foundation, EE.UU 1989
- Nuestra propia experiencia (11 años en la Prisión de Picassent)