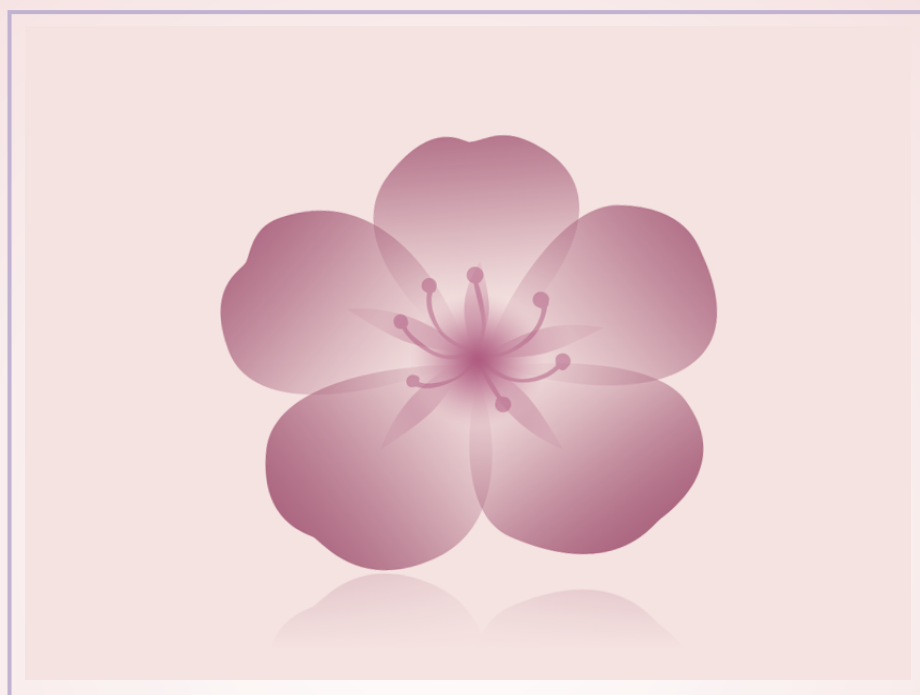


DE LA UNIVERSIDAD DEL DELITO A LA  
LIBERTAD AMURALLADA



2014



JUDIT ICART CAMPRUBÍ, LYDIE TEIXIDOR FONT, MARÍA TERESA GALENDE GULLÓN Y  
STEPHANIE ALBARES CETRÁNGOLO

CENTRE PENITENCIARI  
QUATRE CAMINS

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	pág. 2
JUSTIFICACIÓN.....	pág. 4
OBJETIVOS.....	pág. 5
DESTINATARIOS.....	pág. 5
METODOLOGÍA.....	pág. 6
PROCEDIMIENTO.....	pág. 9
RECURSOS.....	pág. 20
CONCLUSIONES.....	pág. 21
ANEXOS.....	pág. 27

*“La Vida va a romper tu corazón una y otra vez hasta que entiendas que un corazón roto también es Vida, y por lo tanto, sagrado, de tal modo que nunca podrá ser realmente dañado, ni tampoco necesitará ser reparado. Te encuentras desnudo frente a la Vida, ante cada precioso momento, sabiendo que sin importar lo que suceda, todo sigue estando bien. La más perfecta devastación se revela como la más devastadora perfección. **Esto es libertad más allá de las palabras**”*

Jeff Foster

## *Presentación*

Es un hecho indiscutible que el cuerpo y la mente están conectados y por lo que cualquier dolencia mental puede conducir a la aparición de dolencias físicas. Por tanto si la mente deja huella el cuerpo, lo mismo ocurre al revés.

El presente proyecto pretende desarrollar a lo largo de 4 sesiones una acercamiento de los usuarios de la prisión al yoga y a la utilización de esta como herramienta.

El yoga, con sus diversas prácticas físicas, espirituales y meditativas, tiene grandes beneficios en nuestro bienestar. El Yoga trabaja en todos los planos. En el físico, nos hace más conscientes de las necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, aumenta la energía vital, da flexibilidad y equilibrio, oxigena y limpia nuestros órganos, beneficia nuestro sistema cardiovascular, endocrino, digestivo y respiratorio, abre los canales energéticos y equilibra los chakras.

En el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo. También nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor, disminuye la tendencia a reaccionar con rabia o tristeza ante las situaciones, ayuda a la superación de miedos y a tener un pensamiento positivo.

El equilibrio interior repercute no sólo en una mejor forma de relacionarse con el mundo, y una mejor experiencia vital, sino también en la salud física.

## Justificación

### LA LIBERTAD

La libertad es un concepto abstracto difícil de definir, y además, en el intento por hacerlo, el ser humano se ha encontrado frente a múltiples paradojas. Sólo es posible definirla según su contexto y las condiciones en las que se da, ya que en la mayoría de los casos, sólo se puede hacer uso de ella en función de las opciones, siempre limitadas que se nos presentan.

La libertad guarda relación con la necesidad de las personas en el mundo. Todas las naciones y sociedades formadas sobre el planeta poseen leyes y normas que rigen el comportamiento humano; podría pensarse por esto que no poseemos libertad alguna. Pero cabe preguntarse que pasaría en sociedad si no existiesen dichas normas y pautas de conducta.

La libertad es un sentimiento interior. Es la capacidad de elegir lo que uno quiere.

Es saber que eres el capitán.

"Invictus" es un poema del poeta William Ernest Henley

Este poema sirvió a Nelson Mandela de sustento mental durante los 27 años que estuvo encarcelado:

*Mas allá de la noche que me cubre,  
negra como el abismo insondable,  
doy gracias al dios que fuere  
por mi alma inconquistable.*

*En las garras de las circunstancias  
no he gemido ni llorado.  
Sometido a los golpes del destino  
mi cabeza sangra, pero está erguida.*

*Más allá de este lugar de ira y llantos  
donde yace el horror de la sombra,  
la amenaza de los años  
me halla, y me hallará sin temor.*

*No importa cuán estrecho sea el camino,  
ni cuán cargada de castigos la sentencia,  
soy el amo de mi destino,  
soy el capitán de mi alma.*

Ser libre es decidir tu propia vida y ser responsable. La libertad es esencial para la felicidad y cada vez que te sientes manipulado o que no se respetan tus derechos, no se puede encontrar la alegría.

Tu creas tu propia libertad no es algo que te dan para quitártela. Puedes optar por dejarla o no reclamarla pero nadie te la puede quitar. Hay muchos momentos de libertad en tu vida que nadie puede quitarte. Sabes en lo más profundo de ti mismo que nadie puede impedírtelo.

Siempre que elijas sentirte bien, incluso cuando alguien te critica o te rebaja o actúa de manera que te molesta, mantén esta alegría.. Eres libre del comportamiento de los demás, eres libre para sentirte feliz.

Eres libre cuando decides tu respuesta. Si decides responder con alegría, viendo el lado positivo de las cosas con la verdad y reconociendo el error, es la libertad de ser y actuar.

La libertad es esencial para traer a la conciencia la luz de tu alma. Sea cual sea la situación que vives, que pienses tener libertad o no, lo has elegido tu. Tu te impones los límites.

### ***Beneficios físicos***

- Aumenta la flexibilidad en articulaciones y músculos. El yoga nos hace más flexibles, vitales y ágiles
- Aumenta la energía y la vitalidad. Las asanas y otras prácticas de yoga aumentan en nosotros el prana, o energía vital
- Nos enseña a respirar, lo cual aumenta la salud en nuestros órganos, nuestra energía y nos da calma interior
- Las posturas trabajan los chakras que se relacionan con el cuerpo físico y aspectos de nuestros ser.
- Nos hace sentir menos cansados porque no desperdiciamos energía en tensiones innecesarias.

### ***Beneficios mentales***

- Una práctica de yoga calma la mente y la hace más aguda, haciendo que estemos emocionalmente y mentalmente más estables y fuertes. Se recomienda que el yoga sea complementado con una práctica regular de meditación
- Puede ayudar a combatir la depresión y a dar un sentido de propósito
- Calma la mente, por lo que el temor o la ira disminuyen
- Ayuda a dormir mejor
- Facilita la concentración, a estar alerta
- Da claridad mental y facilita la toma de decisiones
- Contribuye a un pensamiento positivo, a la relación armoniosa con el entorno y al entusiasmo por la vida
- Aumenta la autoestima y la capacidad de creer en nosotros mismos

## *Objetivos generales*

A continuación citamos los objetivos generales del proyecto. Dentro de cada sesión se especifican los objetivos de cada una.

- Autoconocerse.
- Respetar nuestro cuerpo, sin violentarlo
- Buscar la verdad. Satya: la verdad. No mentirnos, no engañarnos a nosotros mismos.
- Hacer practica desde el abandono. Buscar sthira sukham ( esfuerzo y confort)
- Calmar la mente y ver conducta gobernada por samskaras ( propias especies) y vasanas ( mentales que condicionan nuestras conductas).
- Adquirir herramientas para ayudar a soportar, superar el aislamiento, a sentirse respetados como seres normales, a pensar y sentir sin juzgar a reconocerse.
- Soltar lastres y nervios.

## *Destinatarios*

El colectivo al que va dirigido el presente proyecto es un grupo de personas que cumplen condena en el Centre Penitenciari Quatre Camins que acudirán a las clases de forma voluntaria.

El no aprecio a la vida es cada vez más habitual y las alternativas para hacer la vida más llevadera menos creativas.

Queremos comenzar a crear una cultura de lucha, donde los ciudadanos no se rindan con facilidad a pesar de las adversidades, para ello es necesario una fuerza interior que nos impulse y el yoga puede contribuir inmensamente a ello.

### ***NECESIDADES Y BENEFICIOS DEL COLECTIVO EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS***

Son muchas las necesidades que se existen en un medio tan hostil como es el penitenciario. La población inmigrante, cada vez mayor es un colectivo importante dentro de la población reclusa, presentando numerosas carencias como es la falta de apoyo familiar, la falta de recursos económicos, problemas

con su situación legal en nuestro país, etc.

Importante también es el número de personas que proceden de familias desestructuradas, con otros familiares en prisión, muchos han estado gran parte de su vida en centros, ya sea de menores, de desintoxicación u otras prisiones. Se trata de personas que han estado institucionalizadas toda la vida y presentan problemas a la hora de su reinserción en la sociedad, porque no mantienen contacto con su entorno.

Observamos también dificultad para resolver sus necesidades emocionales y sociales y dificultad en la reflexión por falta de estimulación. Encarcelado en el lenguaje. Agresividad, Dureza.

La libertad física es uno de los grandes tesoros del ser humano, pero lo es más la libertad mental. En prisión hay personas privadas de su libertad física pero con una mente libre, y en la calle a veces hay personas físicamente libre, pero presas mentalmente de sus prejuicios e ideas retrogradadas.

El fin último del yoga es la libertad, y la libertad, como el amor, tiene al miedo por opuesto. El miedo es, probablemente, la más devastadora pandemia que sufre el ser humano desde el principio de los tiempos. Y cada uno de nosotros ha venido con la misión de curarse de él para ser libre.

Los beneficios de realizar una práctica de yoga continuada es modificar y transformar hábitos, patrones de conducta e incluso trastornos o enfermedades. Extender la práctica del yoga en prisión 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. A reconocer el miedo para poder abrazarlo. A sentirse un poco más libre.

## *Metodología*

Se conseguirán los objetivos a través de elaborar sesiones normales de yoga, para cualquier tipo de persona adulta: moral (yama y niyama), asana y pranayama. Se desarrollaran asanas sencillas, buscando la coordinación de la respiración con el movimiento, activando la energía vital y el buen funcionamiento de los chakras. Finalmente llevaremos a cabo técnicas de meditación.

### *¿Qué es un chakra?*

*Chakra* significa "rueda" en sánscrito. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

### Funciones principales de los chakras:

1. revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico;
2. provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica; y
3. transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.



### Mindfulness

Tanto en los centros budistas como no budistas en los que actualmente se enseña la práctica de la meditación mindfulness, el término mindfulness se entiende de una manera más amplia el hecho de que simplemente se pone atención en la experiencia presente.

Esta práctica tiene origen en las enseñanzas de Budha i desde hace unos años es estudiada por la neurociencia i utilizada por la psicología como método que ofrece estrategias para construir una vida enfocada i llena.

A nivel terapéutico se está aplicando para tratar y reducir el estrés, la angustia, el sufrimiento mental o emocional, patrones mentales negativos...pero no hay que olvidar que es sobre todo una herramienta de desarrollo espiritual que tiene un poder transformador en nuestras vidas, tanto en nuestra dimensión individual como en la social, ya que es una vía para Despertar a lo que la vida realmente Es.

Consciencia Plena nos "despierta" ante la posibilidad de sentir en nosotros el Fluir de la Vida y descubrir la raíz de nuestro sufrimiento.



Consciencia Plena no es una técnica, es el estado de consciencia que surge a través de poner la atención intencional en el momento presente, observando sin juzgar la experiencia como un flujo, momento a momento, según la tradición se consigue a través de la meditación.

*Aunque la práctica de Mindfulness ha sido recientemente integrada a la Medicina y Psicología de Occidente, se trata de una práctica muy antigua que se origina hace más de 2500 años y constituye la esencia fundamental de las prácticas Budistas.*

*“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.*

*Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.*

*La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.*

Thich Nhat Hanh

Al meditar no nos alejamos de la sociedad, no nos escapamos de ella, sino muy por el contrario, nos preparamos para reinsertarnos adecuadamente en ella.

La esperanza es muy importante porque puede hacer el momento presente más fácil de soportar. Si creemos que el mañana será mejor, podemos sobrellevar la vida actual.

### **A TENER EN CUENTA COMO PROFESORES (ARTÍCULO)**

Las clases de yoga no comienzan con la relación entre alumno y profesor sino en la práctica personal del profesor. Un profesor debería ser alguien que mostrase un camino por el que ya ha ido y ha vuelto y por tanto fuera capaz de transmitir al alumno, junto con la técnica, la esencia de su experiencia. En ese caso, el acto de impartir clase se convierte en un acto de amor.

En el caso del yoga en prisión, el profesor tiene que hacer una depuración previa de algunas cosas que pueden aparecer en el camino de alguien que

decide impartir yoga en prisión para poder ofrecer a sus alumnos una buena práctica.

Estos aspectos a tener en cuenta són:

- **La vanidad:** «Voy a hacer algo diferente, original, algo que muchos consideran arriesgado y los otros dirán que no podrían etc...». La vanidad siempre es ridícula, pero un poco de ella, nos sirve para ponernos en marcha para cumplir una vocación muy profunda de servicio a los demás. No puede dominar nuestras acciones.

- **El miedo:** «Voy a estar rodeada de asesinos, gente peligrosa, que medio!!».

El miedo nos paraliza y en contrapartida, es un buen amigo, un guardaespaldas que nos ha hecho sobrevivir como especie pero que a estas alturas de la evolución humana ya merece una jubilación.

Hay que ser cariñosos con el miedo; es la única forma de que se calle.

En la medida en la que podamos contemplar el asesinato, la violación, el robo como tremendos errores que destrozan a quien los hace más aún que a sus víctimas no solo estaremos mucho más cerca de la realidad sino que además podremos sentir compasión (en vez de miedo) por aquellas personas que han cometido esos errores.

- **La cárcel (institución).**

Nos la pintan muy bien pero dentro de ella se conserva el ambiente de desesperanza que se respira en todos los lugares en los que el espíritu humano no es libre, hay apatía y miedo.

Ese ambiente se contagia tanto a los internos como a los trabajadores.

## *Procedimiento*

Las actividades de intervención con las que se procura alcanzar los objetivos antes mencionados, fueron y serán desarrolladas por los mismos profesionales que elaboraron el resto del proyecto desde el principio.

Todas las sesiones planificadas se llevaran a cabo en el Centre Penitenciari Quatre Camins. A cada sesión acudirán dos profesoras, una que será la que guie la clase y otra de apoyo.

El programa se desarrolla a lo largo de 2 meses (abril y mayo del 2014) . Las sesiones tendrán una duración de 90 minutos aproximadamente.

## Cronograma

<b>Denominación de la actividad</b>	<b>SESIÓN N° 1</b>
<b>Fecha/ horario y duración</b>	7/04/2014. 90 min. Aprox.
<b>Finalidad/Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar la musculatura implicada en el 1, 2 y 3r chakra y favorecer el flujo de energía.</li> <li>• Ser más consciente de uno mismo a través de las diferentes ejercicios.</li> <li>• Conseguir un estado de bienestar y relajación mental.</li> </ul>
<b>Profesorado</b>	JUDIT ICART CAMPRUBÍ

### Planificación

- **INICIAR SESIÓN**

- Presentación de las 6 sesiones, de las profesoras, de los objetivos y normas a cumplir.  
 - Pasar y explicar la necesidad del cuestionario inicial.

- **NIYAMA (limpieza)**

Con música y por el espacio movilizar las articulaciones, notar el contacto de los pies en el suelo, notar la cabeza....hacer ejercicios de movilización articular con música, estando conscientes en todo momento de su cuerpo.

- **PRÂNÂYÂMA (respiración)**

Nadi sodhana. Inspirar por la fosa nasal izquierda y espirar fosa nasal derecha. Inspirar derecha y espirar izquierda.....hacer 20 ciclos completos.

- **ASANAS**

ESCUCHA EN VAJRASANA; diamante



JANUSIRSASANA; cabeza hacia la rodilla



PASCIMATANASANA; la pinza



APÂNÂSANA; rodillas al pecho. Compensación lumbar



CAKRAVAKASANA; el gato



ADHOMUKHA SVÂNÂSANA; el perro mirando hacia abajo



Aquí movemos un pie, el otro para ir adaptándonos a la postura.  
Levantamos pierna D hacia arriba y llevamos el pie entre las dos manos. Ajuntamos pies, subimos brazos al lado del cuerpo y escuchamos.

Idem 3 ultimas asanas con pierna IZQ.

SAMASTHITI postura de atención con manos en el corazón



TRIKONÂSANA el triangulo



SAMASTHITI; postura de atención con manos en el corazón



- **PRATHYAHARA (relajación)**

SAVÁSANA; Postura del cadáver

Tumbados en el suelo, hacemos una relajación pasando por todo el cuerpo para que se relaje. Ponemos una música que acompañe. Al inicio y al final de la relajación incidimos en el sancaipa en presente y afirmativo/ positivo.



Cantar 3 OMS para cerrar la sesión.

*La sesión está abierta a cambios y es completamente adaptable a la circunstancias del grupo y las condiciones.*

<b>Actividad</b>	<b>SESIÓN N° 2</b>
<b>Fecha y duración</b>	26/04/2014. 90 min. Aprox.
<b>Finalidad/Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar espacio en el interior, para una mayor libertad de movimiento.</li> <li>• Trabajar el cuerpo como un todo, de manera holística y con plena consciencia</li> </ul>
<b>Profesorado</b>	MARIA TERESA GALENDE GULLON

### Planificación

- **ASANAS**

ESCUCHA; Tadasana



Cerrando los ojos, miramos hacia el interior con la atención plena a la respiración.

CALENTAMIENTO



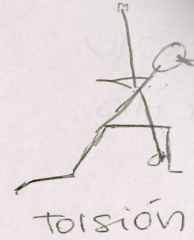
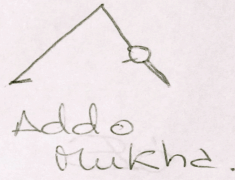
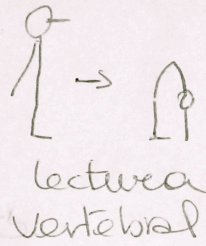
Abriendo los ojos, caminamos a cámara lenta para no perdernos ningún detalle de lo que sucede.



Sentados comenzamos a alinear nuestra columna creando espacio entre las vértebras, a partir de aquí realizaremos movimientos de torsión, flexión lateral y anteroposterior para preparar la musculatura de la espalda en sus diferentes planos.

*SECUENCIA: \*pág. Siguiete.*

# SERIE TWIST



VIRABHADRASANA I



PADOTTANASANA

Vinyasa



Postura del  
corredor.



KUMBARASANA



BHANGASANA  
"VARIANTE  
DINOS EN COPA"



ESCUCHA

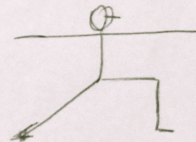
VINYASA



GATO  
VACA



ADDU  
MUKHA "VARIANTE  
EKA PADA  
CON TORSION"



VIRABHADRASANA  
II



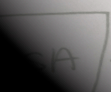
DVA  
DRASANA



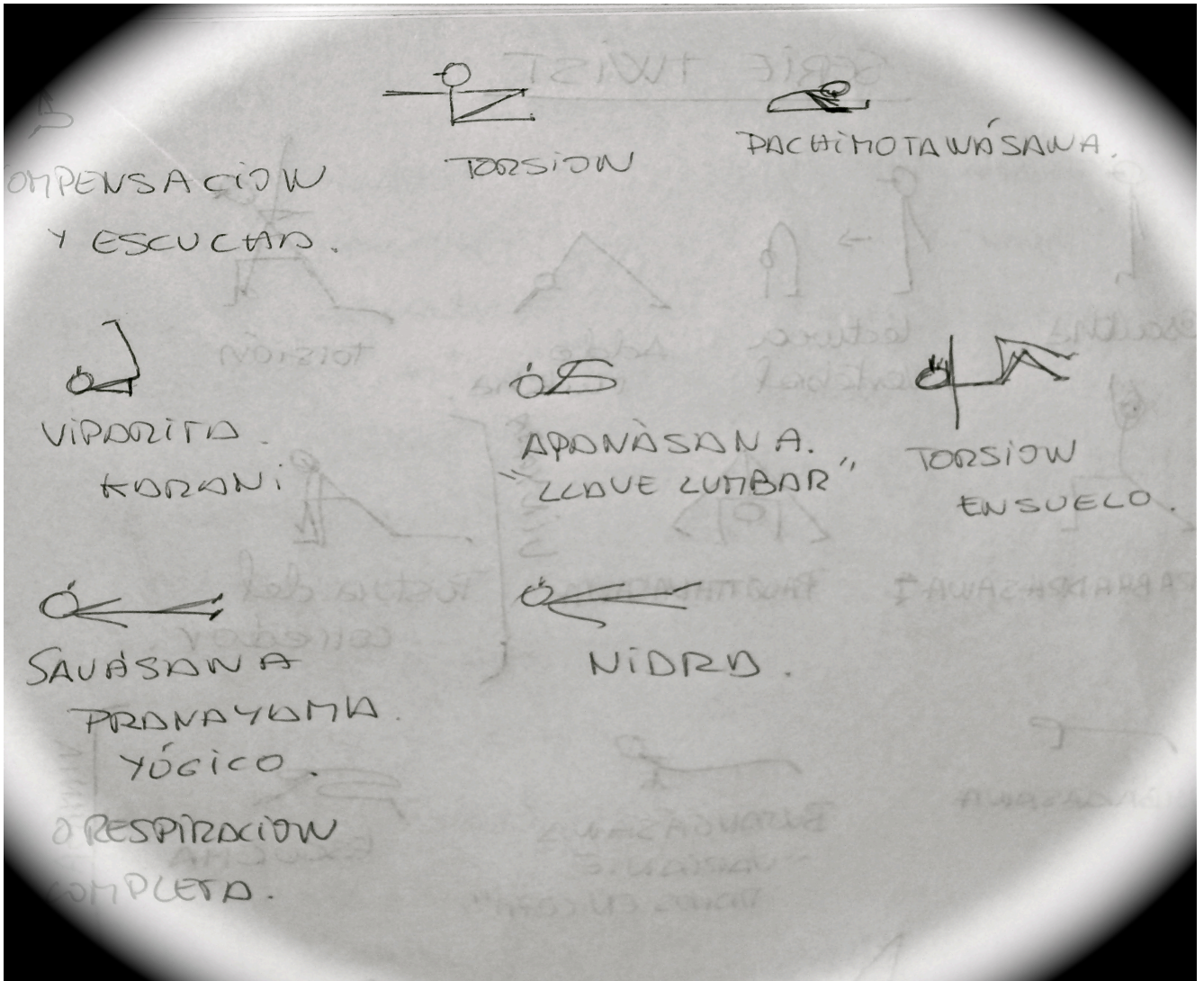
TRIKONASANA  
ENTORSION



ARDHA  
MATSYEN DRASANA I



ESCUCHA



RELAJACION Savasana



- PRATHYAHARA (relajación)

YOGA NIDRA

La sesión está abierta a cambios y es completamente adaptable a la circunstancias del grupo y las condiciones.





- **PRATHYAHARA (Relajación)**

Imaginamos que nuestro cuerpo es como una esponja porosa y que cada agujero respira mientras vamos repitiendo para nosotros mismos Soham, yo soy eso relajamos cara (frente, ojos, mandíbula) , relajamos hombros, brazo, mano, dedos, relajamos, rodillas, piernas, tobillos, pies, vamos recorriendo el cuerpo de un lado a otro. Inspiramos más profundamente y poco a poco nos vamos incorporando.

*La sesión está abierta a cambios y es completamente adaptable a la circunstancias del grupo y las condiciones.*

<b>Actividad</b>	<b>SESIÓN N° 4</b>
<b>Fecha y duración</b>	11/05/2014. 90 min aprox.
<b>Finalidad/Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer y relajar los grupos musculares implicados.</li> <li>• Favorecer el flujo de la energía vital.</li> </ul>
<b>Profesorado</b>	STEPHANIE ALBARES CETRÁNGOLO

### Planificación

- **PRÂNÂYÂMA: SHANTI**



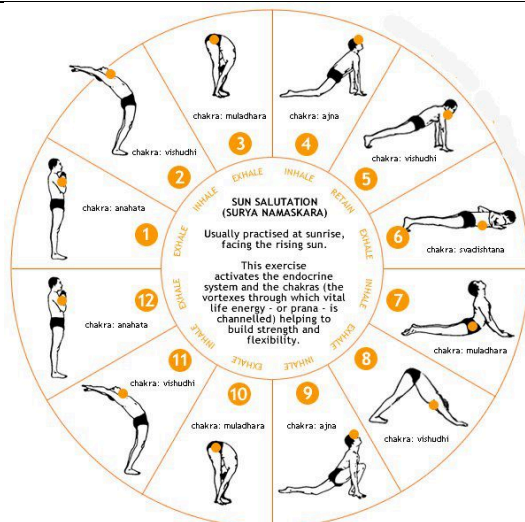
Este pranayama es una manera de iniciarse en la retención del aliento soportados por una imagen positiva de apertura.

- **ASANAS**

TADASANA; Postura de la montaña



SURYA NAMASKAR; Calentamiento saludo al sol



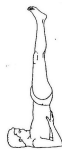
SAVASANA; El cadáver



NAVASANA; barco



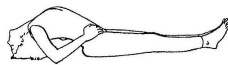
SARVANGASA, Vela



HALASANA, Postura del arado



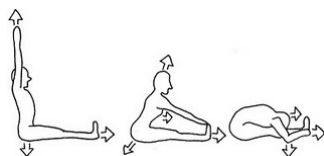
MATSAYASANA, Postura del pez



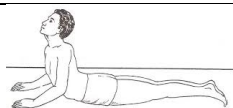
SETUBANDHASANA; puente



PASCHIMOTTANASANA; Pinza hacia delante



BHUJANGASANA, Cobra



BALASANA, Postura del niño



TRIKONASANA, Triangulo



UTTANASANA; Pinza de pie



ESCUCHA



- **PRATYAHARA (Relajación)**

Practica en la posición de Savasana, el cadáver.

El cuerpo debe relajarse, entonces fijamos la atención en el espacio interior del cuerpo. Durante este proceso usamos la imaginación para traer luz a todos los órganos y espacios internos de nuestro cuerpo. Acompañamiento de cuenco tibetano.

*La sesión está abierta a cambios y es completamente adaptable a la circunstancias del grupo y las condiciones.*

## *Recursos*

### *Humanos*

Acudirán a la prisión 4 profesoras de yoga. Contaremos también con la colaboración del personal del centro.

### *Materiales*

De ser posible utilizaremos:

- cada usuario una esterilla.
- Reproductor de música
- Cuestionarios impresos (los llevarán las profesoras)

## **PROGRAMACIÓN DE LA EVALUACIÓN**

La evaluación se llevará a cabo durante todo el proceso, en la medida en que los profesionales van reflexionando sobre las mejoras que se van produciendo a lo largo de todo el proyecto.

Según los objetivos planteados las mejoras serán apreciables aludiendo a los

siguientes indicadores:

- Flexibilidad
- Dolores musculares
- Disfrute durante la práctica

Todos estos indicadores son medibles por tanto serán observados y evaluados a lo largo de todas y cada una de las sesiones.

Se intentarán medir los resultados a nivel mental mediante los comentarios de los propios usuarios.

Para llevar un registro detallado de todos estos aspectos, los profesionales adoptarán una postura de observadores participantes y podrán tomar registro del transcurso de las actividades tomando fotografías, videos y registros escritos, con el fin de obtener una información precisa y veraz sobre la que después se podrán retomar las reflexiones y valoraciones.

Al final del taller los propios participantes evaluarán mediante un cuestionario anónimo la necesidad del proyecto, del mismo, su implementación así como su eficacia.

## *Conclusiones*

### **LA PERSPECTIVA DEL INTERNO**

Queríamos sacar en claro qué es lo que les impulsaba a los usuarios venir a las sesiones, desde donde partíamos. Pasamos un cuestionario a todos usuarios, como valoración inicial.

Para nuestra sorpresa la opinión sobre la práctica del yoga era mayoritariamente la misma. A casi todos les motivaba la curiosidad y el deseo de evadirse de su condición. La mayoría había hecho yoga en alguna ocasión. Acudían a las sesiones con la pretensión de aprender estiramientos que les aportaran flexibilidad, aprender técnicas para relajarse y poder alcanzar un estado de paz y tranquilidad. También añoraban un bienestar físico, ya que tenían algunas lesiones musculares. Por otro lado, citaron como motivo el adquirir la capacidad de concentrarse y avanzar en la “autoperfección” (cita textual).

El deseo generalizado de todos era conseguir una armonía a través del control de la respiración y la conexión cuerpo-mente.

Tras 4 sesiones pasamos un cuestionario final para ver si sus expectativas coincidían con lo adquirido. El número de usuarios que contestó a este último cuestionario fue bastante inferior porque no todos pudieron acudir a la última clase.

En general nos comentaron que están muy satisfechos y agradecidos de tanta variedad en las clases. Coinciden en que descubrieron un control de su cuerpo y una conciencia tanto de sus límites como del momento presente.

A nivel físico notaron cambios, incluso a nivel postural y de flexibilidad el cambio en ellos era apreciable por nosotras.

Se hizo mucho hincapié en que es una práctica necesaria en su día a día pero que es difícil practicar en ese contexto sin una guía y con todos los inconvenientes que tiene de espacio y distracciones.

## REFLEXIONES

### Reflexiones - sensaciones de la primera sesión ( 07/04/14)

Al llegar, yo estaba un poquito nerviosa porque si que tuve en otras ocasiones contacto con internos pero yo iba de acompañante no era la que llevaba la clase como está vez. Una vez empecé la clase los nervios, inseguridades, pensamientos mentales disminuyeron y me sentí cada vez mas cómoda y en un entorno próximo, alejándome de la idea de que estaba en una cárcel.

Los internos al principio, también estaban un poquito a la perspectiva de cómo iría, de qué haríamos..... Una vez pasamos el test empezamos la sesión y la verdad que fue muy bien.

El colectivo que hacia la sesión eran 10 hombres, bastante musculados todos (excepto 3 o 4) y uno con fuerza experiencia en el mundo del yoga.

Al pasar el cuestionario inicial, vimos (las dos compañeras que asistimos a la sesión) que casi todos sabían que era más o menos el yoga, que su objetivo era calmar su mente y hacer algo para matar el tiempo. Observamos también que los hombres más musculados eran los que tenían lesiones alguna parte de su cuerpo. Ellos mismos nos afirmaron que hacen muchas pesas pero por falta de tiempo, porque tienen que volver a la celda, no hacen estiramientos y solamente cargan el músculo sin darle luego la relajación o estiramiento que se merece o necesitaría el músculo.

Una vez, iniciada la sesión pudimos observar diferentes aspectos de los internos:

- Dificultad en aceptar sus límites (hacían la asana aunque les doliera alguna cosa). Forzaban en las asanas, era como una competición entre iguales.
- Dificultad de concentración: por cualquier cosa se distraían, estaban más pendiente de mirarte como ibas vestida y que decías, en vez de concentrarse con ellos y las asanas.
- Dificultad en llevar a cabo de manera constante la respiración durante las diferentes asanas y durante toda la sesión. Cuando hacían las asanas muchos de ellos se olvidaban de respirar.
- Tenían mucho sentido del humor y predisposición hacer cualquier cosa que les pidiéramos.
- Muy agradecidos y con ganas de hacer mas sesiones a la semana o en verano. Uno también nos pidió si podíamos decirle la hora que haríamos las próximas sesiones porque él comunica con su familia y quería saber

las horas, para así pedir un permiso para cambiar la hora para comunicarse con su familia y así no perderse la sesión.

- Dificultad en los estiramientos algunos, acortamiento de los isquiotibiales, tienden a tener la espalda corbada, los hombros hacia adelante, les cuesta mantener la postura erguida de forma relajada...

Todo lo comentado, son los aspectos más relevantes que observamos. Hemos de decir, también, que era la primera sesión, no nos conocían y que seguramente a las sesiones siguientes la practica evolucionará más y los internos estarán más concentrados y observándose ellos mismos con una poquito más de tranquilidad y serenidad que en esta primera sesión.

Para mí y mi compañera, fue una buena experiencia, nos llevamos muy buenas vibraciones, sensaciones y reflexiones para pensar en casa con tranquilidad. A mí, no me dejó indiferente.

**JUDIT**

### ***Reflexiones - Sensaciones de la práctica en prisión (26-04-2014)***

Desde el aquí (unas semanas más tarde) confieso que utilizo las memorias e interpreto los hechos.

Los hechos fueron que me perdí para llegar y llegué media hora tarde. Mi compañera Stephy ya me esperaba a la hora indicada, y muy amablemente me esperó a la entrada hasta que llegué. Nerviosa por la clase no estaba, tampoco indiferente pero el hecho de llegar tarde ya fue motivo de alarma. Añadiré aquí que la práctica fue un sábado y el viernes anterior me lesioné el pié y lo llevaba vendado, cojeaba y había movimientos que estaban limitados por mi lesión. Mi compañera Stephy también salía de una lesión en la pierna con lo que ella también estaba limitada y cojeaba. Normalmente una situación así no es fácil pero tengo la costumbre de transformar todas aquellas situaciones que me rodean siempre que son dificultosas en "humorísticas", siento que en esta situación en concreto me vino al pelo.

Al llegar sentí que la persona que nos atendió guardaba reparos (supuestamente por llegar tarde), aunque cabe la posibilidad que sea una proyección mía, pues al momento siguiente lo considere muy amable y gentil.



Aquí quiero decir que mi mente ya había imaginado que íbamos a pasar por un pasillo y las celdas estarían a los lados con los presos queriendo salir (como las pelis) (EGO), Obviamente esto no ocurrió.

Si que también quiero compartir que desde que comencé esta aventura con mi maestro el Yoga he querido compartirla con las personas que se encuentran privadas de libertad pues se lo que es sentirse prisionera de uno mismo en tu propia carcel y que podía transmitir como el Yoga me ayudó a salir.

Como era sábado y dada la hora nos dieron una salita muy pequeña pero hubo 5 alumnos mas nosotras dos con lo cual el espacio fué suficiente.

Expectante estaba mi mente por lo que sería y mi sensación era un nudo en el estómago, recuerdo que el corazón latía más deprisa y que una vez más la respiración me ayudo a regresar al presente.

Los alumnos tardaron unos 10 minutos y cuando llegaron y nos vieron a las dos lesionadas,,,,, gracias estábamos las dos, y la pregunta era si el Yoga verdaderamente es bueno??? Pues de aquí saque mi creatividad para mostrar que no existen las limitaciones y que es precisamente el Yoga el que nos ayuda a verlo, que las limitaciones existen únicamente en la mente, que el cuerpo se adapta a las situaciones que siempre puedes moverte, que has de poner atención para no lastimarte.

Bueno mis sensaciones fueron que la concentración fué fabulosa, tanto que los encontré superserios aunque a mitad de la clase ya ví como sus corazones sonreían y se reflejaba en sus rostros. De los cinco uno de ellos ya había hecho yoga ántes, y lo encontré un poco orgulloso (aquello de a mi no me corrijas que lo hago todo bien..) supongo que es el mismo que menciona Judit en su reflexión., dos eran más jovencitos y si que observé que había competitividad... un poco de esfuerzo.... y a veces más fuerza que esfuerzo pues se sentía en su respiración. Observé como otro precisamente se encontraba en el lado opuesto, se resistía a esforzarse, se quedaba más en su zona conocida. Y el último fue muy curioso pues él mismo encontraba las variantes (inventando a veces nuevas posturas de Yoga) para no lastimarse si alguna postura no podía realizarlas como yo indicaba.

En definitiva, cada uno dio lo mejor de sí, amables y comprensivos con mi retraso y muy muy agradecidos, la energía generada era de puro entusiasmo. Una actitud que recibe muy buenos frutos desde mi punto de vista.

Aprender? Siento que siempre enseño lo que necesito aprender. Agradecida al universo por esta oportunidad y también a mis compañeras en especial a Stephy.

**MAYTE**

### *Reflexiones - Sensaciones de la práctica en prisión (11-05-2014)*

Si pienso en la prisión las preguntas que brotan en mi cabeza son muchas...

Cuál es la misión del sistema penitenciario? Qué objetivo tiene? Está realmente diseñado para que aprendamos de los errores cometidos? Es la reinserción posible? En qué beneficia a la sociedad en su conjunto? Por qué se mantiene este sistema que a priori no coincide con los niveles de conciencia de nuestras sociedades?

No es la primera vez que me planteo estas cuestiones, y es que realmente no puedo comprender cual es el fin ultimo de esta institución. Sabemos gracias a infinidad de estudios y a la experiencia, que la mayoría de las personas catalogadas de delincuentes, lo son por falta de oportunidades en su entorno. Económicamente les es más rentable a los estados solucionar el problema de raíz pero en su lugar se invierte en seguridad y en castigos. No quiero extenderme con esto, pero necesito dejar claro cual es mi perspectiva cuando encaro una experiencia de estas características.

La incertidumbre que me crea el sistema penitenciario que tenemos, y al que apoyamos los ciudadanos, me hace sentir en deuda con las personas que son victimas del mismo. Evidentemente se entiende que, en parte, la iniciativa de dar clases de yoga en la cárcel no es una acción altruista, pero asumo que independientemente de los motivos que me movieron a hacerlo lo que al final se consigue es positivo. Por eso tener la oportunidad de unir una de mis pasiones como es el Yoga y llevar a cabo una acción social me genera una gran ilusión.

Me enorgullece decir que no tengo prejuicios hacia los internos porque no me interesa la razón por la que están allí. Ya los han juzgado en el nombre de todos. No me interesa crear una relación basada en un pasado y por eso para mi es como si empezaran de 0.

Hace unos años atrás tuve la oportunidad de colaborar en otro proyecto en una prisión de Galicia, en el módulo de madres y he de reconocer que a nivel energético fue una experiencia dura. Por eso pensaba que este nuevo proyecto también lo sería, como no, me equivoque. El error fue no darme cuenta que es otro momento, otras circunstancias, mi visión es diferente, lo único en común es la prisión.

Cuando comencé a plantearme la sesión que daría, sentí que me hacia muy pequeña, todas mis inseguridades salieron a la luz y parecía que hasta presentarme sería una difícil tarea. Poco a poco las ideas fueron surgiendo y fui ganando confianza en mi trabajo. Este estado de autoestima no duro mucho ya que me esguince el ligamento de una de las rodillas y pensé que mis capacidades desaparecían. Todo el proceso de reajuste fue como una montaña

rusa, donde las bajadas se notaban más que las subidas. Creo que estos cambios de planes me hicieron sentir tan insegura que mi implicación aumentó enormemente, con una preparación intensa habría mas control de la situación.

El 11 de Mayo llegué a la prisión decidida a dar, junto a mis compañeras Judith y Lydie, una gran clase. Era la última clase y tuvimos que hacer bastantes cambios en fechas, horarios, etc. Eso les supuso cambios a los internos y queríamos que aprovecharan esta sesión al máximo.

La experiencia fue enriquecedora en todos los sentidos, desde el contacto con Jordi, el funcionario que nos acompañó en la clase colaborando inmensamente, hasta el sentimiento de alegría por ver los cambios que la práctica les brinda. Tras 4 clases (de las que acudí a dos) el cambio a nivel de flexibilidad y postural era apreciable. Creo que esto es debido a que tuvo lugar una apertura a la práctica, una confianza en nosotras, un dejarse fluir.....

Sin racionalizar mucho mi sentimientos, puedo decir que allí me encontraba feliz, me encontraba cómoda, conectada con ellos y con una práctica llena de ternura y respeto. Fue precioso, incluso escribiendo esto días después, lo hago emocionada, guardo un recuerdo emocional enorme.

La conexión fue grande, casi tanto como el agradecimiento de los internos, ambas fueron las razones de peso que me llevan a querer seguir con este proyecto.

*STEPHANIE*



- Que es para ti el yoga? Que es lo que entiendes cuando te hablan de yoga?



## ANEXO 2

### *Entrevista a Bachan Sing “Profesor de Yoga que dirige el centro de Yoga Ekongkar en Castelldefels donde imparte regularmente clases de Yoga Kundalini y HathaYoga.*

**¿Recientemente has realizado una clase de Yoga en la prisión de Cambrians, qué fue lo que te llevo a esa experiencia?**

Bueno, evidentemente el querer colaborar con un voluntariado de una organización que es la que se dedica a estas cuestiones, una ONG llamada PREM y también la necesidad de querer compartir el yoga con personas que están privadas de libertad, en este caso concreto con los internos e internas de la prisión de Cambrians, la ONG PREM realizaba 40 días de Yoga y surgió la posibilidad de colaborar con ellos y mi respuesta fue si.

**¿Qué sentiste al entrar?**

Sinceramente mi primera impresión fue negativa. No me gustan los muros.. paredes,.. la falta de libertad.. y todo lo que envuelve esa serie de situaciones. Sentí una energía pesada.. y seguramente era mi propia energía.. no fluía como habitualmente lo hace. Pasado unos instantes que no sabría cuantificar, cuando de nuevo volví a tomar conciencia de mi respiración, cuando la situación en mi interior se fue haciendo mas habitual, todo volvió a fluir como cotidianamente sucede.

**¿Tuviste que preparar una clase diferente?**

No. Hice lo que hago habitualmente en cada una de mis clases. No preparé nada que fuera diferente a lo que habitualmente hago con todas las personas que deciden confiar y compartir las clases conmigo.

**¿Qué emociones fluyeron?**

Las habituales que en cualquier clase.

**¿Qué efectos tuvo en los alumnos la práctica, cómo la recibieron?**

Siento que la recibieron bien, de manera correcta. Los efectos creo que son sumamente positivos comentado el tema con otros compañeros que han dado clase y con las personas que organizan estos actos en la prisión, la verdad es que los efectos siempre son positivos.

**¿Qué efecto tuvo en ti como profesor, como persona?**

Como profesor el habitual, siempre que doy una clase aprendo de mis alumnos. Como persona, cada vez que damos.. recibimos, poco más hay de decir.

**¿En Yoga Kundalini se utilizan mucho los mantras, cuando los entonó percibió algún rechazo?**

En absoluto, no noté nada diferente a lo que puedo percibir en cualquier clase con cualquier otro colectivo. Los mantras siempre producen un efecto beneficioso en todas las personas, incluso en aquellas personas que sienten cierto rechazo hacia los mantras.

**Resúmame en breves palabras su experiencia, lo que se llevo, lo que reciclaría y lo que cambiaría o eliminaría**

No reciclaría nada y no cambiaría o eliminaría nada. En cuanto a mi experiencia.. a lo que me llevé... bueno, la experiencia fue sumamente positiva, fue realmente una experiencia inspiradora.. compartir algo, lo que te ha traído la vida con otras personas y máxime cuando estas personas por los avatares de la vida están privadas de libertad yo creo que en sí ya es algo sumamente bueno.

**¿Qué opinión le dan aquellas personas que imparten clases de yoga en las prisiones y qué consejo les daría para ayudarlas?**

Muéstrate tal como eres. Sé sincero. Sé honesto.

**¿Qué lenguaje usar?**

El que utilizas habitualmente. No debemos cambiar. Hay que mostrarse tal y como somos en realidad. Cuando das una clase es evidente que hay algo que siempre debes adaptar al ritmo, al grupo o a la persona pero eso pasa en cualquier colectivo, en cualquier lugar. La enseñanza .. es la enseñanza y el yoga siempre se adapta a la persona, al estudiante que lo recibe.

**Muchas gracias Bachan Sing.**

Muchas gracias por la entrevista. Un abrazo.

*Entrevista a Sergio (persona que estuvo durante tres años privado de libertad) como él lo llama La Universidad del Delito.*



**Hola Sergio, ¿Qué edad tienes?**

31 años.

**¿Cuánto tiempo estuviste privado de libertad?**

Durante 3 años.

**Cuéntame cómo es la vida en prisión**

Es como una mili digamos, una institución donde te dan de comer y cobijo pero no te preparan para una vida en libertad con pensamientos totalmente libres. Tienes una hora de patio, y has de andar con cuidado para que nadie ni nada te afecte. Conoces más a la persona ahí dentro pues convives las 24 horas, o aprendes a convivir o te aíslas. Y aprendes a pasar desapercibido, te haces muchas preguntas, la mente está siempre ocupada.

**¿Qué es lo que más echabas de menos, aparte de la libertad?**

Bueno, echaba de menos también a mi gente, a mi familia, a mi perrito, la vida que tenía, el trabajo y tal, aunque también me dí cuenta que antes el tiempo me faltaba y entonces me sobraba, el tiempo se moldea.

**Entonces ¿has modificado tu forma de ver la vida?**

Me puse a prueba, me encontré a mi mismo, me enfrenté a mis miedos y aunque no te puede ayudar nadie me quité peso de encima.

**¿Cómo te sentías? ¿Cómo lo has vivido?**

Frustrado, nunca me ha gustado ser victimista, pero era o esto a esa edad o podía haber sido peor, comparaba mi condena con las condenas de los demás y entonces lo veía con más optimismo.

**¿Qué es el yoga para ti? ¿Qué entiendes cuando te hablan de yoga?**

Conocí el yoga a través de un compañero que era como un psicólogo para mí, un tío antipastillas (naturista), veía que yo estaba tan tenso que me enseñó a poner los músculos primero en tensión y luego a relajarlos, y luego me enseñó a respirar despacio y me decía que lo hiciera en cualquier momento que nadie lo notaría, y que después me sentiría mejor, mas relajado, eliminaría los pensamientos negativos, etc.,,. Lo que no aprendí es a concentrar la energía en un punto, mi mente da la orden que se mueva un dedo pero la sensación de llevar toda la energía a esa parte del cuerpo no llegué a aprender cómo se hacía.

**¿Ahora te paras antes de reaccionar?**

Siempre he sido muy impulsivo, ahora me paro más, si alguien tiene algún problema evitar ir a solucionarlo.

### **¿Qué es la meditación para ti?**

¿La meditación? pues no se lo que la gente piensa por la meditación, pero a nivel personal, el repetirse, el querer, que vas a hacer algo y conseguirás el resultado, y meditas para aislar tus pensamientos, te concentras. Mi padre cuando me ponía a hacer gimnasia me decía 10 minutos de meditación, y tiene que ser porque sí, comprobé lo que una persona puede hacer, lo que vas a hacer lo harás bien,,, pero te lo tienes que creer.

### **¿Meditabas cuando estabas allí?**

Lo mejor fue proponerme el aprovechar el tiempo, antes no leía y allí lo hacía, me comía libros, un poco de todo, y me enriquecí, leyendo me quitó condena, pues el tiempo que tardaba en leer me lo restaba de la condena.

### **¿Qué te llevas de tu experiencia durante ese tiempo?**

Ahora me doy cuenta de lo bueno. A creer, que te tienes que moldear, reconocer, hacer mella por cambiar. Antes me decían feo y.....Ocupar el tiempo en cosas positivas, constancia.

### **¿Sigues haciendo los ejercicios de respiración?**

No, por eso quiero hacer yoga. Ahora no paro de pensar, y no me deja dormir, estoy pensando en como reprogramarme.

**Muchas gracias por esta entrevista Sergio.** Muchas gracias a ti.