

YOGA EN PRISIÓN

El pasado viernes 3 de abril, tuve la oportunidad de impartir una clase de yoga en el Centro Penitenciario de Ceuta, en la Barriada de los Rosales.

La actividad fue en el modulo de mujeres, donde asistieron veinte internas de diferentes edades y orígenes étnicos.

Al principio había que romper el hielo, ya que salvo dos de las internas, ninguna antes había escuchado hablar del yoga. Comencé con una introducción a la disciplina del yoga, explicando algunos de sus principales beneficios físicos y mentales. Luego conté algunas historias de la sabiduría hindú (donde se transmiten valores morales), que fueron muy bien acogidas por las internas y que llegaron a emocionarles.

Después se pasó a una demostración práctica de diferentes asanas (posturas) en la cual me acompañaron varias de las internas. Al rato pasamos a los ejercicios respiratorios donde participaron todas las mujeres, apreciaron mucho que estos ejercicios les puede ayudar a superar momentos de ansiedad y nerviosismo. Finalmente llegó el momento de la relajación donde todas se tumbaron en el piso, y siguieron mis instrucciones para entrar y salir del estado de relajación.

Durante la hora y media que duró la clase, las internas estuvieron muy receptivas y a la conclusión de la clase, me pidieron que vuelva pronto para que las clases tengan una continuidad. Apreciaron mucho, el que se les ponga a su alcance una herramienta tan hermosa y natural como es el yoga, en un entorno tan diferente como es una prisión. Al final las menos tímidas se hicieron una foto conmigo.



La experiencia forma parte de un proyecto pionero en Ceuta, donde el yoga puede ayudar como terapia de apoyo a aliviar problemas de agresividad, ansiedad, depresión y adicciones en la población reclusa de nuestra ciudad. Además el yoga es un excelente tonificante muscular y mejora la flexibilidad de todo el cuerpo.

El yoga se lleva enseñando con excelentes resultados en las prisiones de Estados Unidos desde mediados de los ochenta, y en algunos países de la Unión Europea desde comienzos de los noventa. En nuestro país las primeras prisiones que comenzaron a enseñar yoga fueron las de Cataluña a comienzos del 2001. A nivel nacional se han comenzado experiencias pilotos en diferentes centros penitenciarios.

En nuestra ciudad, es la primera vez que se imparte una clase de yoga en una prisión, y con un colectivo tan necesitado de atención y apoyo como el de las mujeres reclusas.

Agradecer el excelente trato recibido por parte de los funcionarios de la prisión, que en todo momento colaboraron para que la actividad fuera un éxito, y muy especialmente al subdirector de tratamiento Máximo Martínez, por su apoyo a este proyecto pionero en la Prisión de los Rosales.



Ahora, me queda la ardua tarea de encontrar la financiación a este proyecto, ya sea una entidad privada o un organismo de cualquier administración pública, que apoye este proyecto. Para que los internos de ambos sexos se beneficien de la práctica del yoga como una herramienta más en la mejora de su conducta y reinserción social.

La libertad física es uno de los grandes tesoros del ser humano, pero lo es más la libertad mental. En la cárcel, me he encontrado con gente privada de su libertad física pero con una mente libre, y en la calle a veces me encuentro con gente físicamente libre, pero presas mentalmente de sus prejuicios e ideas retrogradadas.



NOTA: Las fotos que aparecen en este artículo, han sido tomadas con la autorización de la dirección de la Prisión, así como con el consentimiento de las reclusas que en ellas aparecen.