

## Yoga en la prisión

La búsqueda del yogui es kaivalya y a ella dedica Patanjali todo el capítulo IV de los Yoga Sutas. Por ello no es extraño que los practicantes y profesores de yoga terminen compartiendo su experiencia en el medio carcelario, donde el máximo interés es igualmente la libertad. Pero, ¿qué libertad?

En la Prisión de Picasent (Valencia) se inició esta actividad hace ya más de once años y en estos momentos es la actividad que mas duración tiene de las realizadas voluntariamente en este establecimiento. En ella participan ahora diez profesores que acuden de forma rotatoria y voluntaria los sábados, donde un numero que oscila entre las diez y quince personas acuden durante hora y media a compartir la experiencia del yoga, a practicarlo de forma conjunta. La actividad se realiza a través de AMBIT, ONG que trabaja en el medio carcelario. Los alumnos eligen la actividad libremente. Este año termina de extenderse al módulo de mujeres. Los profesores vienen de lineas de trabajo diferente, lo que ha contribuido a estrechar y disminuir cualquier diferencia en función de un trabajo común.

En palabras de los propios alumnos, el yoga les ayuda a poner “su reloj vital” en hora, que pierde el ritmo durante la semana, o bien les ayuda a “desrobotizarse”, o a relajarse y estirarse.

El yoga en este medio es el yoga de la austeridad. No se cuenta con muchos de los soportes frecuentes en las clases convencionales, como bancos, cintas o música. Una manta, algunas veces dos por alumno, numero que disminuye en las épocas

de frío, son los únicos soportes. Se deben planear las sesiones contando con el clima pues se carece de medios de calefacción o refrigeración. Es útil conocer el yoga de los ojos, pues permanecer dentro de cortas distancias disminuye la capacidad de acomodación del ojo (mirar a lo lejos) que de forma habitual, se realiza en la vida ordinaria, simplemente al mirar el horizonte o ver si algún coche se acerca. La prudencia en algunas practicas, como el yoga nidra, son otras de las características a tener en cuenta.

El motor para acudir a dar yoga en medio carcelario fue transmitir (otra de las características que el yoga tiene: la transmisión) un mensaje: la Prisión peor es la interna, aunque pase desapercibida. Estar preso no puede quitarnos la verdadera libertad.

Para los profesores, la práctica del yoga en prisión les ayuda a revisar todas las creencias construidas, confrontarlas en un medio distinto. Revisar los yamas y niyamas, su significado y sus diferentes lecturas, es el primer regalo, que el profesor recibe.

¿Se podía hablar de yamas, sin caer dentro de campo de la "moralización"? Muchos de los grupos voluntarios que acuden a las prisiones pertenecen a grupos religiosos, especialmente católicos y evangelistas. El yoga, no es una religión sino una herramienta de autoconocimiento y el grupo ha procurado alejarse de cualquier tipo de lenguaje que invite más a establecer bueno-malo, que a una búsqueda interna de uno mismo. En este sentido, ¿podríamos traducir ahimsâ como "no violencia" o como "no matar" como frecuentemente hacemos? La

lectura de Vimala Thakar, que relee los Sutras trasladándolos al campo del cambio personal más que a la norma social, nos resultó especialmente útil y nos ayudó a profundizar al mismo tiempo en los Yoga Sutra de Patanjali (II, 31). Yamas y niyamas constituyen una regla universal, pues no dependen ni del modo de existencia, ni del lugar, ni de la época, ni de las circunstancias.

La no violencia, comienza en la practica de âsana, en el tapiz, respetando nuestro cuerpo, sin violentarlo, sin violentarnos, sin auto-inspeccionarnos, sin vigilarnos. Cuando hablamos de la prisión pensamos en personas que cumplen una pena, por haber transgredido este principio hacia la sociedad, pero ¿pensamos cómo la sociedad ha transgredido este principio hacia ellos? Y lo mas lamentable, ¿como lo sigue transgrediendo dentro de las instituciones que los albergan, o desde la sociedad, negándoles los medios y la confianza de la reinserción? ¿Podemos, desde la globalidad de la visión, pensar que la violencia está sólo en uno de los lados? Esta relectura, abre desde la prisión una nueva frontera en la búsqueda personal, más allá de los muros, una relectura que nos confronta a nuestras construcciones en la práctica diaria, a nuestra prisión interna. Un acercamiento a kaivalya que nace desde la práctica en prisión.

Cuando pensamos en satya, la verdad, podemos hablar de no mentir a los otros, pero tambien algo más simple que precede la rectitud: no mentirnos, no engañarnos a nosotros mismos. Acercándolo a la práctica, realizar asana desde el abandono, fluyendo, sin querer hacer más o ir mas allá de

nuestro límite. Respetar la definición dada en los Yoga Sutra de Patanjali (YS II, 46): Sthira sukham âsana, instalarnos entre el esfuerzo (sthira) y el confort (sukham), es decir buscar en cada movimiento donde está ese límite, es decir conocernos mas a nosotros mismos. Convertir cada âsana en una búsqueda de nuestro límite, de nuestro autoconocimiento. Descubrirnos cada día, estar a la escucha de nuestro cuerpo, instalados en el aquí y el ahora (mi cuerpo hoy, no es ni está como ayer). Aleja la practica de la gimnasia reduccionista, devolviéndole el sentido de la práctica como un escalón en la búsqueda del yo interior.

Y para seguir en esta búsqueda infinita, introducir el “soplo”, calmar la mente, ayudar mediante la respiración a que las construcciones del ámbito mental se calmen, la tierra movida se deposite y deje ver de forma transparente todo aquello que nos condiciona (YS II, 54). Cuando el ámbito mental no se identifica con su campo de experiencias aparece una reorientación hacia si mismo

Y de esta forma, poder “ver” como nuestra conducta está gobernada por samskâras (improntas propias de la especie) y vâsanâs (improntas mentales que condicionan nuestra conducta por nuestras vivencias personales, acumuladas involuntariamente en nuestro ámbito mental y haciéndonos elegir sin autentica libertad.

Las neurociencias aportan 2500 años después de Patanjali, la explicación científica del proceso mental, evidenciado por introspección por la filosofía hindú.

Al respecto nos dice Joseph Ledoux,

neurocientífico residente en USA, que nuestro cerebro, prefiere para actuar la vía automática. El cerebro primitivo, el reptiliano, que cuenta entre otras estructuras con la amígdala cerebral, cuando siente miedo (abhinivesha) envía información rápida y automática (es decir no consciente) al neocórtex, información para que actúe: miedo, reflejo de huida. Las personas que tienen sentimientos racistas, cuando ven delante de ellas a una persona diferente (por el color de su piel, por la forma de sus ojos) de forma automática, su amígdala se dilata, aumentando la vascularización y enviando al neocórtex el mensaje de peligro. Esta señal, que forma parte de lo que conocemos como instinto de supervivencia, en algunas ocasiones, nos hace cometer errores, es decir lo diferente hoy (ahora) no es una amenaza. Este es uno de los samskâras, que modulan nuestro comportamiento, uno de los kleshas: abhinivesha, que dificultad nuestra opción desde la libertad en el momento actual. Reconocer nuestros samskâras, es uno de los determinantes para alcanzar nuestro verdadero yo, más allá incluso de los límites que nuestra especie aún mantiene, tal y como dice Patanjali.

Unir el estudio de los textos clásicos, los conocimientos científicos actuales con la práctica puede ayudarnos a encontrar nuestro límite, a conocernos, a liberarnos y tras ello a ser libres, resultando imprescindible para profundizar en la práctica. Contar en la actualidad, con textos traducidos al castellano, resulta de un valor extraordinario.

Un ser humano, es parte del todo, llamado por nosotros "Universo", una parte limitada

del tiempo y del espacio. El ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como separados del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es un tipo de prisión para nosotros que nos restringe a nuestros deseos personales y al cariño de las pocas personas más cercanas. Nuestra tarea es liberarnos de esta prisión, ensanchando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza. Nadie es capaz de realizar esto por completo, pero el esfuerzo por lograrlo es al mismo tiempo parte de la liberación y un fundamento para la seguridad interna. Esta cita, no pertenece a un tratado de filosofía hinduista, sino a Albert Einstein. Dice la Bhagavad Gîta: «Desde la compasión destruyo la oscuridad de su ignorancia. Desde dentro de ellos mismos enciendo la lámpara de la sabiduría y despejo la oscuridad de sus vidas». Ambas reflexiones coinciden porque hablan del ser humano, ese ser que está en proceso de construcción desde hace ya varios milenios.

En palabras de Ángel Navarro, fundador de este grupo, introducir, 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.

Pilar Luna

- El Instituto de Indología –fundado en 1995– es una asociación sin ánimo de lucro

integrada por profesionales de distintos  
ámbitos a los que nos une el amor a la  
India y el deseo de darla a conocer.

---