

**Curso intensivo  
Yoga Inclusivo Costa Rica**

# **Yoga en cárceles**

**Amma Fandiño, RYT 500**



**Agosto 8, 2020**

# **Acuerdo de confidencialidad (non disclosure agreement)**

**Este documento es de circulación restringida**

**Prohibida su distribución**

**Prohibida su publicación en cualquier medio impreso o electrónico**

**Prohibida su reproducción total o parcial**

**Amma Fandiño, RYT 500**



# Yoga sensible al trauma



## Entender la diferencia entre trauma y TEPT

Generalmente se denomina **trauma psíquico** o **trauma psicológico** a un evento que amenaza profundamente el bienestar o la vida de un individuo, así como a la consecuencia de ese evento en la estructura mental o en la vida emocional de la persona.

Diferentes respuestas al trauma:  
Trastorno por estrés postraumático, **TEPT**  
Trastorno por estrés agudo, **TEA**

**Todo el mundo puede contar con algún nivel de trauma**

# Población carcelaria

## Condiciones comunes a nivel psicológico/emocional



### Trauma

Antecedentes infantiles de pobreza, negligencia, abuso físico y sexual, exposición a la violencia.

Vivir en un ambiente de prisión puede desconectar aún más a una persona de una relación saludable con su cuerpo, mente y emociones



### Impactos del trauma no resuelto

Comportamiento impulsivo / reactivo

Menos capacidad de razonar- Emociones intensas.

Piloto automático: menor capacidad de autorregulación.

Sensación general de ansiedad. No se sienten seguros en su propio cuerpo

Viviendo a través de la lente del miedo.

Adicciones

Uso frecuente de Drogas y alcohol para adormecer el sufrimiento

Desordenes mentales

Ansiedad y depresión

Negación

Hiper vigilancia

# Particularidades de enseñar en una cárcel

## Entorno impredecible: incidentes, reglas

- Cualquier cosa puede ocurrir
- Paciencia y perseverancia
- Humildad

## Limitadas condiciones

- “Adaptarse, ajustarse y acomodarse” -Swami Satchidananda-
- Creatividad: si traías un plan, es posible que tengas que cambiarlo.
- Sencillez y sobriedad en el hablar, el vestir, en general en el comportamiento.

## Procesos de rehabilitación: Yoga como oportunidad

### Abordar la clase de una manera muy práctica:

- Asumir responsabilidad por los propios actos. Sanación
- Mayor sensibilidad y empatía hacia si mismo y los demás.
- Capacidad de asumir las circunstancias diarias de la vida

## Justicia punitiva

Enfocada en la pena o castigo



El yoga como pieza  
clave

## Justicia restaurativa o reparadora

Se enfoca en el proceso de rehabilitación y no solamente en el castigo

El transgresor toma responsabilidad de sus propios actos

Oportunidades para la sanación personal, tanto de la víctima como la del transgresor.

# Como integrar los fundamentos del Yoga sensible al trauma



## Enfoque y orientación



Interocepción: motivar a los estudiantes a sentir las posturas en el cuerpo, más que preocuparse por la alineación. Ofrecer opciones para las posturas

Autocontrol (control de impulsos): aprender a responder vs reaccionar. Ofrecer una práctica estable que promueva conciencia y calma interior para aprender a hacer pausas y reflexionar antes de reaccionar.

Esfuerzo sin esfuerzo: enseñar a los estudiantes como activar sus cuerpos sin estresarlos, logrando al mismo tiempo soltura y relajación en las posturas.

Sentimiento de comunidad y empatía: Reforzar actitudes sensibles a si mismos y otros. Ofrecer momentos en la clase para cultivar apreciación y agradecimiento

# La respiración

Promover respiración consciente

Tener cautela frente a algunas técnicas de pranayama: respiración de fuego

Promover exhalaciones prolongadas como herramienta para activar la respuesta de relajación del organismo. Funciona como una válvula de escape. Activa sistema nervioso parasimpático.

Respiración “Ja”: ayuda a enviar un mensaje al sistema nervioso de soltar.

La respiración de la alegría: ayuda a desarrollar conciencia sobre el corazón. Ayuda a elevar la energía y cultivar compasión, amor propio y autoaceptación.



Respiración de la alegría





# Las posturas

Posturas para cultivar polo a tierra: sensación de conexión con la tierra y con las sensaciones en el cuerpo, dado que la mayoría se encuentran en la mente y no en el cuerpo

La Estrella



La Montaña



La Diosa



Posturas de pie para promover auto empoderamiento, disciplina, fuerza y resistencia.

Guerreros,



El Árbol.



# Las posturas



Posturas de flexión hacia adelante: promueven respuesta de relajación del organismo.

Alivia problemas digestivos. Cuando el trauma se internaliza, se puede generar daño en los órganos internos.

Inversiones suaves: promueven calma mental. La cabeza debajo del corazón.



La pinza

Promover actitud de entrega y aceptación a lo que es.



El perro boca a bajo

Flexion hacia adelante





# El mejor aliado: la silla

Incluso para los estudiantes jóvenes

Sedentarismo, inactividad

Rigidez

Dolor

Sensibilidad de articulaciones

Cargas de tensión en espalda y cuello.



La silla como soporte para el equilibrio

Posturas para aliviar tensión en la espalda baja.



**Yoga en cama: práctica diaria en la celda**

Rodillas al pecho, el puente, torsión espinal.

# Precaución con Savasana

Opciones: sentado en la silla, acostado de medio lado o sentado contra la pared.



## Posturas a evitar

Parada de hombros (la vela), y parada de cabeza (presión en las vertebrales cervicales).

El bebé feliz y otras posturas que impliquen apertura o exposición de la zona genital.

Posturas que impliquen colocar las manos en la cabeza o contra la pared



## Sugerencias prácticas

- Disposición en círculo o semicírculo: todos se pueden ver, nadie está detrás.
- Dejar que el estudiante elija donde ubicarse mientras no interfiera con otro.
- Enseñar desde el tapete o la silla. No aproximarse al estudiante desde atrás.
- Hacer la práctica con los estudiantes.
- Evitar contacto físico y ajustes a las posturas. Solo correcciones verbales.



## Sugerencias para el inicio:



- No competir con sigo mismo ni con los demás.
- Hacer una pause o salir de la postura cuando se dedee.
- La posturas se adaptan al cuerpo y no el cuerpo a las posturas
- Cada quien se hace cargo de su cuerpo y de su práctica.
- Nadie mejor que uno mismo para saber hasta donde llegar con su cuerpo.
- Derecho a expresar su consentimiento a ser tocado

## Sugerencias sobre el contenido

- Lenguaje: invitar y sugerir en lugar de ordenar. Neutralidad.
- Ojos cerrados: siempre ofrecer la opción de realizar la práctica con ojos abiertos
- Siempre ofrecer opciones a las posturas.
- Práctica sencilla y secuencias fáciles de recordar
- Siempre incluir tiempo para el centrado y la relajación profunda.
- Ir revisando durante la clase como se sienten los estudiantes.
- No asumir la experiencia del estudiante en la postura.







## Seguir las reglas de la cárcel

Solo dar el nombre sin apellido

No acercarse ni entrar en contacto físico

No aretes ni perfume

Ropa suelta

No celular, no dinero

Siempre llamar al guarda



# En síntesis: ofrecer seguridad, previsibilidad y control



Aspectos claves en el contexto del Trauma.

Las cárceles son uno de los sitios más impredecibles

**Mantener el esfuerzo de ofrecer un entorno acogedor**

**Ser constante y confiable a los estudiantes**



La clase de yoga como un refugio a donde el estudiante quiere volver.

**Para terminar**

**Animo y aliento a todo maestro a explorar oportunidades de enseñar a una población que normalmente no tenga la posibilidad de recibir una clase de yoga. No dudes en ir a compartir con quien te sientas más conectado.**

**Quizás son los niños, los adultos mayores o un grupo con determinada condición física o mental.**

**Será una oportunidad para expresar tu mejor versión como maestro de yoga. No se como explicarlo, pero simplemente es muy diferente a cuando dictas una clase de yoga regular.**



# Agradecimientos y créditos



## A mis profesores y mentores:

Jivana Heyman, Accessible Yoga  
James Fox, Prison Yoga Project  
Ginny Kuhn: Prison Yoga Santa Barbara

## A mis estudiantes:

Santa Barbara County Jail, CA, US  
Cárcel de mujeres El Buen Pastor, Bogotá, Colombia  
Cárcel de hombres La Modelo, Bogotá, Colombia

**¡Gracias!**



**A la Fundación  
Acción Interna**



**Om Shanti, Amma Fandiño**

Contacto

[amma@accessibleyoga.org](mailto:amma@accessibleyoga.org)



Si quieres conocer más sobre el Programa de Yoga Accesible:

[www.accessibleyoga.org](http://www.accessibleyoga.org)

Sobre la escuela de entrenamiento en Yoga Accesible

<https://www.accessibleyogatraining.com/>

Grupo de Facebook  
accessibleyoga en Español

<https://www.facebook.com/groups/271908559924958>