

**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>