

Àmbit social i criminològic

Ajuts a la investigació 2014

La pràctica del ioga als centres penitenciaris de Catalunya

Estudi de cas al CP d'Hommes de Barcelona

Autores

Mar Griera Llonch, Anna Clot Garrell i Marta Puig Ruiz

Any 2015

La pràctica del ioga als centres penitenciaris de Catalunya

Estudi de cas al CP d'Homes de
Barcelona

Dra. Mar Griera

Anna Clot Garrell

Marta Puig

Universitat Autònoma de Barcelona

El Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada ha editat aquesta recerca respectant el text original dels autors, que en són responsables de la correcció lingüística.

Les idees i opinions expressades en la recerca són de responsabilitat exclusiva dels autors, i no s'identifiquen necessàriament amb les del Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

Avís legal



Aquesta obra està subjecta a una llicència de [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 3.0 No adaptada de Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.ca) el text complet de la qual es troba disponible a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.ca>

Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obra derivada.

Contingut

1. Introducció.....	7
2. Contextualització i consideracions teòriques	11
2.1 El ioga.....	11
2.1.1 Què és el ioga?	11
2.1.2 Per què practicar ioga?	12
2.1.3 Orígens	13
2.2. El ioga en el context penitenciari: estat de la qüestió	20
2.3. El ioga en el context penitenciari català.....	21
2.4. L'intensiu de ioga al CP d'Homes de Barcelona	23
3. Objectius	25
4. Metodologia.....	26
4.1 Disseny de la recerca	26
4.2 Aproximació metodològica.....	28
4.2.1 Interdisciplinarietat i complementarietat	28
4.2.2 Recollida de dades.....	30
4.2.3 Anàlisi i avaluació.....	33
4.3 Planificació i recursos	34
4.3.1 Pla de treball	34
4.3.2 Equip de treball	35
5. Resultats	37
5.1 La pràctica de ioga entre els interns	37
5.1.1 Perfil dels participants	37
5.1.2. El punt de partida: motivació inicial i coneixements previs.....	40
5.1.3. La valoració de l'activitat de ioga: la recerca del benestar	45
5.1.4 Què té el ioga d'especial? Temps, cos i transcendència.....	51
5.1.5 Més enllà de la classe: beneficis conductuals, regulació emocional i impacte de futur	57
5.1.6. El ioga com a punt d'inflexió: interioritat i biografia espiritual	59

5.2. El ioga en la institució penitenciària	60
5.2.1 El paper del context.....	61
5.2.2 Factors i costos	68
6. Conclusions.....	70
7. Propostes i recomanacions	73
8. Referències bibliogràfiques	76
9. Annexos	84
9.1 Full informatiu	84
9.2 Consentiment informat.....	85
9.3 Full informatiu grup de control	86
9.4 Consentiment informat grup de control.....	87
9.5 STAI.....	88
9.6 Fitxa d'observació.....	89
9.7. Enquesta Primer Dia.....	90

“Hombre, yo creo que cuando la gente se siente realmente lista para cambiar, para dar ese paso, para buscar algo más, el yoga ayuda porque el yoga te hace ver que hay algo más, al menos a mi me lo hizo ver que hay algo más, te ayuda a buscar, a buscar en tu interior, a buscar físicamente de mejorarte” (Intern participant a l'intensiu).

“La disciplina física la necessiten treballar i això en alguns casos els ajuda a connectar amb l'activitat psíquica, els ajuda a no tenir problemes ni baralles” (educadora social).

“La filosofía del yoga es que el poder está en tus manos, o sea, es tuyo, y lo que estás buscando a través de la practica es conectar cada vez más con este poder (...) y que tu puedes hacer lo que quieras con tu vida, que si no lo estás logrando es porque no has logrado digerir alguna cosa de tu pasado, o de tu forma de ver el mundo que te aleja de esto” (professor de ioga).

1. Introducció

Cada divendres, a les 9.30h del matí, més de 20 interns d'edats diverses i provinents de galeries diferents es troben al teatre del CP d'Homes de Barcelona per fer ioga. En arribar, treuen els bancs i les cadires i les col·loquen en un racó, estenen les estoretes de ioga a terra, es descalcen, s'asseuen a l'estoreta i esperen que arribi el professor voluntari que imparteix la classe. Hi ha alguns interns que fa més de dos anys que practiquen ioga setmanalment i n'hi ha d'altres que tot just estan començant. La majoria es prenen la classe molt seriosament, tenen molt de respecte i admiració pel professor i, sovint, aplaudeixen en acabar. El CP d'Homes de Barcelona no és una excepció en el context penitenciari sinó que cada vegada és més habitual l'existència de cursos regulars de ioga en el marc de les institucions penitenciàries a Catalunya i arreu del món.

Bona part de la difusió del ioga en el context penitenciari català és fruit de la tasca realitzada per l'organització sense ànim de lucre World Prem. El 2011 aquesta organització va firmar un conveni amb el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya amb l'objectiu de promoure el ioga. Avui, aquesta ONG organitza cursos en més de 7 institucions penitenciàries catalanes de forma voluntària. A part, més enllà de la tasca de World Prem, tenim constància que hi ha voluntaris que a títol individual i/o a través d'altres organitzacions també realitzen activitats de ioga a altres centres penitenciaris. En la majoria d'institucions els cursos es realitzen un dia a la setmana i tenen una durada d'entre 1.30 a 2.30h.

A part d'aquests cursos regulars de ioga, l'ONG World Prem ha impulsat, també, la realització de dues experiències pioneres de ioga: una al Centre Penitenciari de Brians 1 i l'altre, objecte d'aquest informe, al centre penitenciari d'Homes de Barcelona. La primera fou una quarantena de ioga que es va dur a terme l'estiu de 2013 i que va consistir en la realització de 40 dies seguits de pràctica diària de ioga amb un grup de 15 interns, aproximadament, i amb una mitjana de dues hores i trenta minuts per dia. En el segon cas, es va organitzar un curs intensiu de dos mesos de duració on es feia classes de ioga tres dies la

setmana –amb una mitjana de una hora i trenta minuts de classe- durant els mesos de juny i juliol de 2014.

La realització de cursos de ioga a les presons no és quelcom exclusiu del context català ans és quelcom que està prenent embranzida arreu del món (Rucker, 2005; Rabi, 2012; Bilderbeck et al., 2013). En certa manera, la utilització del ioga en centres de reclusió i entre col·lectius vulnerables i/o desfavorits com a eina per a la millora del benestar personal i la qualitat de vida és una pràctica cada vegada més estesa i que gaudeix de creixent legitimitat. Trobem, així, diversos programes que s'estan implementant internacionalment com és el projecte *Yoga Behind Bars* que es porta a terme als Estats Units, la tasca de la *Fundación Parinaama* a Mèxic o el *Prison Phoenix Trust* que organitza classes de ioga i meditació a les presons britàniques. A més, en els últims temps, han augmentat considerablement les recerques que examinen l'impacte de les anomenades 'teràpies i/o activitats holístiques' (Griera i Urgell, 2002; Heelas et al., 2005; Prat et al., 2012; Cornejo, 2012) –i, especialment, del ioga, la meditació i el tai txi– en afavorir la qualitat de vida i el benestar personal de les persones que practiquen aquestes tècniques regularment (Ernst i Lee, 2010; Kirkwood et. al, 2005; Posadzki, et al., 2011; Telles S i Naveen, K., 1997). En aquest sentit, nombrosos estudis correlacionen positivament la pràctica del ioga amb millores en l'estat d'ànim (Shapiro i Cline, 2008), la reducció de l'ansietat, la ira i l'agressió (Nagendra et al, 2008; Yoshihara et al, 2011) o la disminució de l'estrès percebut (Granath et al., 2006; Kirkwood et al., 2005; Rocha et al., 2012; Smith et al., 2007).

Totes aquestes troballes suggereixen, tal i com emfatitzen Bilderbeck et al. (2013), que l'ús o transposició d'aquestes tècniques –antigament concebudes com a pràctiques ascètico-espirituals– en el marc penitenciari poden afavorir una millora de la qualitat de vida dels interns i una disminució dels comportaments considerats antisocials. En aquesta mateixa línia, la criminòloga nord-americana Lila Rucker (2005), a partir de les seves experiències com a professora de ioga en centres penitenciaris dels Estats Units, afirma que aquesta pràctica facilita la disminució dels nivells de violència i una major capacitat d'autoregulació emocional i física. D'altra banda, com emfatitza la sociòloga Violeta Rabi (2011, 2012), es tracta d'una alternativa

d'intervenció que pot aconseguir un gran impacte amb baix cost d'implementació ja que no requereix una alta inversió en capital fix i operacional.

Així mateix, la difusió i popularització del ioga en el context penitenciari s'ha d'emmarcar, també, en un context de creixement de les anomenades 'teràpies holístiques' en les societats occidentals (Heelas i Woodhead, 2005; Houtman i Aupers, 2007). Des d'una perspectiva sociològica, s'emfatitza que l'augment d'aquest tipus de pràctiques no es pot desvincular de les característiques de la societat capitalista en un context de modernitat tardana. Així, fenòmens com la globalització, el creixement de l'individualisme, la fragmentació dels vincles afectius tradicionals o la pèrdua de legitimitat de les organitzacions religioses tradicionals apareixen com a íntimament vinculades a l'expansió de les pràctiques i teràpies holístiques (Heelas et al., 1996; Beck i Beck-Gernsheim, 2002; Hervieu-Léger, 2000; Lipovetsky, 2007; Dawson, 2007). Hom es refereix al caràcter holístic d'aquestes tècniques o pràctiques perquè es basen en un discurs que emfatitza la visió integral de l'ésser humà per l'assoliment del benestar. En aquest sentit, es prioritza la recerca subjectiva del benestar integral a través de pràctiques que se centren en el treball sobre el binomi cosment com són el ioga, el reiki, el tai txi o el chi kong entre d'altres. Alhora, i com explica l'antropòleg tarragoní Joan Prat, el creixement de les teràpies i pràctiques holístiques respon a la difusió de "nous imaginaris culturals" que, amb una lògica sincrètica, conjuguen elements de tradicions filosòfiques, culturals i espirituals molt diverses (Prat et al., 2012).

L'objectiu d'aquesta recerca és comprendre la difusió i la popularització del ioga en les institucions penitenciàries des d'una doble perspectiva: per una banda, posant l'èmfasi en l'individu –en aquest cas l'intern– i l'experiència fenomenològica que representa per a ell la pràctica del ioga; i, per una altra, fixant-nos en la institució penitenciària, prestant atenció a les condicions que fan possible l'existència i popularització del ioga en aquest context com una activitat que dona suport a la funció rehabilitadora i ressocialitzadora de la pena privativa de llibertat.

L'informe consta de set apartats principals. Després d'aquesta introducció es contextualitza l'informe i es dibuixa a grans trets l'aproximació teòrica. Immediatament després, s'exposen els objectius de la recerca. En un quart apartat, es detalla la metodologia i es concreten els procediments que ha seguit l'estudi. La cinquena part és la més extensa i és la que inclou els principals resultats de l'estudi: per una banda, s'hi exposa l'anàlisi de les enquestes i entrevistes als interns i, per una altra, s'examina el context institucional que ha fet possible la realització de l'intensiu de ioga. Finalment, a les darreres parts de l'informe s'inclouen les conclusions i la bibliografia.

Els resultats de la recerca són però, encara, preliminars. No comptem amb prou trajectòria temporal ni prou evidències científiques per proporcionar resultats concloents. No obstant això, la informació recollida ens ofereix pistes per comprendre els efectes del ioga en la vida quotidiana dels interns en els centres penitenciaris catalans i ens ajuda a entendre les raons que expliquen la popularització d'aquesta pràctica i la seva difusió en el context institucional penitenciari.

Finalment, volem aprofitar aquesta introducció, també, per agrair a tots aquells i aquelles que han fet possible aquesta recerca. Primer de tot, al Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada per la seva confiança en concedir-nos una beca i en el seu suport en tot el procés. En segon lloc, a totes les persones que des del CP d'Homes de Barcelona han fet més fàcil, àgil i interessant la nostra recerca. En tercer lloc, a l'ONG World Prem per compartir amb nosaltres la il·lusió d'aquest projecte i la seva bona disposició en tot moment. Finalment, volem agrair a tots els participants del curs de ioga del C.P d'Homes la seva amabilitat, la seva paciència amb les nostres preguntes i la bona acollida durant tot el procés de la recerca.

2. Contextualització i consideracions teòriques

2.1 El ioga

2.1.1 Què és el ioga?

L'emergència i popularització del ioga a Occident en la darrera dècada ha pres gran embranzida, la qual cosa ha portat a parlar del "ioga boom" (Singelton and Byrne, 2008). És per això que quan ens acostem al món del ioga actual, trobem un mercat tan complex i ampli de propostes que resulta poc clar comprendre què és el ioga i menys encara percebre l'element comú dins de la diversitat d'estils i tradicions que conviuen en l'actualitat.

Existeixen un ampli ventall de tipus i mètodes d'ensenyament en el ioga contemporani però és possible detectar el que Wittgenstein en diria un "aire de família" entre ells; aquest és la voluntat de transformació personal a través de l'auto-coneixement i l'aproximació a un univers filosòfic-espiritual particular. En aquesta línia, per exemple, Karin Larsson afirma: "se suele decir que yoga es un proceso de cambios. Esta expresión es real, pero oculta el verdadero sentido al cual directamente apunta: al conocimiento de sí mismo" (2009:25). Així mateix, el mestre de ioga B.K.S. Iyengar afirma: "el yoga es una ciencia que libera nuestra mente de la esclavitud del cuerpo y la conduce hacia el alma" (2010: 22).

En els diferents esforços per explicar què és ioga, s'ha utilitzat un ampli ventall de conceptes que l'emmarquen i que mostren la seva versatilitat en el món contemporani. Des del món del ioga els experts i estudiosos defensen que el ioga és una filosofia, una ciència, una disciplina, un sistema de coneixement que estudia la salut i l'harmonia entre l'aspecte físic, energètic, emocional, mental, espiritual i ètic de la personalitat, és, per tant, un procés experimental de canvis que més que ser estudiat ha de ser practicat (B.K.S. Iyengar, 2010; Larsson, 2009). Es diu, així, que la base del coneixement és l'experiència pròpia, treballant la qualitat d'observador s'inicia una immersió en la pròpia vida; refinant la intel·ligència, qüestionant, dubtant, reflexionant i proposant canvis.

En l'actualitat, el comú denominador en l'apropament a la disciplina del ioga és a través de la part física amb les postures, ja que els processos d'occidentalització del ioga han fet més fàcil poder entrar a treballar l'autoconeixement a partir del cos físic per després anar despertant el que des d'aquest univers es consideren 'les capes més subtils'. En aquest sentit, Larsson afirma: "Las posturas o asanas representan un elemento valioso para lograr la recuperación del orden físico-psicofísico y mental. El cuerpo es lo más inmediato que conocemos; es el elemento tangible de nuestra existencia; además, nunca miente" (2009:15).

2.1.2 Per què practicar ioga?

La pràctica del ioga a Occident va íntimament vinculada a la recerca del benestar físic i emocional. L'antropòloga Monica Cornejo (2012) explica que, sovint, és el seu caràcter pràctic i la sensació que és una eina útil per la millora del benestar la que el converteix en una activitat tan popular en la societat contemporània. Aquesta pregunta va lligada a una resposta molt personal però amb un denominador comú: aquells qui en són practicants afirmen haver trobat en el ioga un instrument beneficiós per afrontar una situació concreta o un moment especial. La resposta ve de l'observació de les necessitats internes i pròpies de cadascú. La insatisfacció, el desequilibri o la pressió social en la societat contemporània fa que algunes persones acudeixin al ioga perquè volen transformar un estat de dispersió i/o addicció¹ en un estat que percebin com a espai de serenitat o felicitat (Larsson, 2009). És la voluntat de buscar un auto-centrament del 'jo' en una societat on domina la fragmentació i la pèrdua de referents de sentit (Berger i Luckmann, 1997).

Ja des dels textos més clàssics, l'objecte d'estudi era la ment, identificada com la substància (matèria) on resideix l'eina de coneixement de la vida. La ment és considerada també el principal obstacle per a l'evolució, i els clàssics es van dedicar a buscar les eines corporals, psicològiques i fisiològiques per aprofitar millor el seu potencial i controlar-la. La meditació i les tècniques de respiració

¹ Entenent addicció no només com a drogodependència si no també com l'adopció d'actituds additives, dissociades, mecàniques o automats originades en la insatisfacció i les pors. (Larsson, 2009)

(conegudes com pranayama), entre d'altres, complementen aquest treball d'autoconeixement proposat pel ioga.

En aquest sentit des del món del ioga hom es refereix a la recerca de la llibertat del pensament —sotmès per la ment repetitiva— i de les accions; de tal manera que el cos, en totes les seves manifestacions, comenci a funcionar sota estímuls i condicions diferents, estigui més estable i pugui observar un canvi.

2.1.3 Orígens

Literalment la paraula "ioga" deriva de l'arrel sànscrita "yuj" que significa subjectar, reunir, unir, ajuntar o dirigir i es refereix a la unió del cos en què vivim, els pensaments que tenim i l'ànima, significa en sí viure l'experiència de la vida de manera més conscient, atenta i plena, amb menys patiment.

Des dels seus orígens situem aquesta cultura mil·lenària a l'Índia com una de les sis escoles filosòfiques ortodoxes (conegudes com *Dharsana*²) que com a tal implica un sistema de pensaments i de coneixements que busquen explicar la naturalesa de les coses. Aquestes escoles filosòfiques són: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Mimamsa* y *Vedanta* que reconeixen els seus orígens en els *Vedas*³.

Els orígens exactes són incerts, encara que les versions que ens han arribat a nosaltres daten d'uns 200 anys a.C. de la mà dels *Yoga Sutras de Patañjali*⁴ (B.K.S. Iyengar, 2003), un text de gran importància per ser el primer on es sistematitza la pràctica del *Raja Yoga* (ioga mental). L'autor posa les bases de l'escola filosòfica del ioga; amb un llenguatge curt i breu explica els resultats que es poden obtenir d'una pràctica meditativa conscient i els mètodes pràctics que s'han de seguir per aconseguir aquests resultats. *Patañjali* és considerat el pare del ioga clàssic, probablement va viure a l'Índia entre el 500 i 200 a.C. És l'autor que va escriure no només sobre el ioga, sinó també de gramàtica i

² *Dārshana* és un terme en sànscrit que es refereix a cada una de les sis doctrines o escoles filosòfiques que existeixen a l'hinduisme (tradicció religiosa a l'Índia).

³ Els Vedas són els primers textos clàssics que fan referència al ioga, es tracta de versos escrits en sànscrit que daten entre 2500-1700 anys a.C. Literalment signifiquen "coneixement" en sànscrit, i es refereix als quatre textos més antics de la literatura hindú, base de la filosofia Vedanta.

⁴ Cal esmentar que també trobem referències sobre coneixements de ioga en el *Bhágavad-guitá*, important text sagrat hinduista (segle III a.C.) o el *Mahabharata* i *Ramayana*.

medicina, abraçant els àmbits de la paraula (recitació a través de mantres), la ment (meditació) i el cos (realització de postures corporals) (Pujol, 2014; B.K.S. Iyengar, 2003). Ara bé, l'explicació tradicional dels orígens de *Patañjali* és mística, representada per arquetips i no coincideix exactament amb la realitat històrica (Pujol, 2014)⁵.

El *Yoga Sutras* de *Patañjali* és un text fundacional que descriu l'estructura del ioga mental, exposant un sistema filosòfic que avui en dia continua inspirant. Es tracta d'un text amb 196 aforismes, dividit en quatre capítols (o *padas* en sànscrit), que descriuen tots els aspectes de la vida. És un text breu on mitjançant paraules concises, s'estableixen les eines per a superar les afliccions del cos i les fluctuacions de la ment (obstacles per al desenvolupament espiritual)⁶. És, per tant, la primera referència escrita sobre les ensenyances del ioga que havien estat transmiseses oralment. D'aquesta manera, apareix la primera sistematització d'aspectes filosòfics i psicològics que tracten sobre la naturalesa humana i la seva aparent inclinació al sofriment (Larsson, 2009). Dels quatre capítols ens interessa especialment el capítol segon, el *sadhana pada* (sobre la pràctica) on hi trobem la sistematització del que coneixem actualment com a: ioga clàssic, *ashtanga yoga* o *raja yoga* (el rei dels iogues o ioga reial)⁷.

Tanmateix, ens interessa diferenciar la dualitat que envolta a l'escola filosòfica del ioga, segons la qual la realitat es redueix a dos principis essencials: l'esperit o consciència (*purusa*) i la matèria (*prakriti*). L'esperit és conscient però immutable i inactiu (tot ho veu però no fa res); cada esperit s'identifica en un cos i una ment. La matèria és una sola, inconscient i mutable, en constant

⁵ Al voltant del naixement i vida de l'autor existeix una llegenda que considera a *Patañjali* una encarnació del Senyor de les Serps o la Serp de l'Infinit, *Ananta* o *Adisesa*. Per a més informació sobre la llegenda consultar (Pujol, 2014).

⁶ Al llarg de la història, han aparegut nombroses traduccions amb comentaris que intenten ampliar-ne la informació. Alguns dels comentaristes més destacats han estat els autors *Vyasa* (segles IV-V), *Vacaspati Misra* (segle IX), *Bhoja* (segle XI), entre d'altres (Pujol, 2014). El més actual és un dels mestres de ioga contemporanis més importants, B.K.S. Iyengar (2003), que basa els seus comentaris en la seva experiència vital amb la pràctica de ioga.

⁷ *Ashtanga yoga*, el ioga dels 8 passos, no s'ha de confondre amb l'*ashtanga vinyasa ioga*, mètode de ioga creat pel mestre K. Pattabhi Jois, nascut al 1915 a l'Índia i deixeble directe de T. Krishnamacharya, pare del ioga modern, el qual es basa en una tècnica precisa i vigorosa que segueix estrictament els 8 passos del ioga descrits en els *Yoga Sutras* de *Patañjali*.

transformació (tot ho veu però no fa res). L'objectiu del ioga és extreure aquest esperit que està travat en la matèria per alliberar la ment.

Així doncs, el tema principal dels *Yoga Sutras* és la ment. En el famós sutra número dos descriu la següent definició de ioga, “*yoga chitta vriti nirodah*”, que significa, “ioga és l'aturada dels processos mentals o l'aquietament de les fluctuacions mentals”. Això no vol dir restringir tots els moviments mentals, significa que el que practica ioga ha de buscar concentrar-se completament en un sol objecte.

En el capítol sobre *sadhana pada*, *Patañjali* parla de l'aspiració a la llibertat absoluta a través de la realització dels *Kriyas* –literalment “acció”⁸– mitjançant les quals l'alumne realitza un esforç dinàmic. A continuació descriurem breument els 8 passos a seguir de *Raja Yoga* (o *Ashtanga Yoga*; *ashta*: vuit; *anga*: pas o etapa):

- a) *Yama*: alhora dividit en, *ahimsa* (no violència, no provocar dolor) *satya* (veracitat), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continència o moderació en els desitjos), *aparigraha* (no cobdícia). En aquest sentit es defineixen els principis ètics dels nostres comportaments en la relació amb el món exterior (les abstinències i restriccions).
- b) *Niyama*: alhora dividit en *sáuca* (neteja o puresa), *santosha* (contentament), *tapas* (austeritat, senzillesa o acció purificadora), *svadhyaya* (investigació i auto-estudi) i *isvara pranidhana* (entrega dels resultats). Són el codi ètic de pautes cap a un mateix, coses que sí que hem de fer per mantenir-nos atents i actius, una espècie de codi de conducta personal.

Yama i *niyama* són pautes universals que s'entrellacen constantment i que permeten despertar la consciència, són llei natural.

- c) *Asana*: pràctica de postures físiques. En aquest pas la ment s'enfoca en el cos. S'ensenya a familiaritzar-se amb el cos, els sentits i la intel·ligència.

⁸ També anomenat *Kriyayoga*, el ioga de l'acció.

- d) *Pranayama*: control de la respiració, aquí la ment s'enfoca en una respiració conscient.
- e) *Pratyahara*: és la retirada dels sentits de percepció i dels òrgans d'acció cap a l'interior. Aquí la ment s'enfoca en les sensacions internes i s'estabilitza.
- f) *Dharana*: és la concentració de la ment en un sol objecte, exclouent tot lo demás.
- g) *Dhyana*: quan mantens la concentració durant un determinat temps sobre la meditació, és una concentració madura.
- h) *Samadhi*: és l'harmonia entre el cos, la ment i l'esperit, són l'objecte i la consciència junts.

Els cinc primers passos ofereixen una disciplina ètica i la salut física òptima per poder atendre els tres últims passos que conformen els aspectes subtils. Són els mitjans externs de control. Els tres últims passos són el ioga intern, i en un sentit ampli, el conjunt dels vuit passos conforma el que hem esmentat anteriorment com a *Ashtanga Yoga*, *Raja Yoga* o ioga clàssic (Larsson, 2009).

El plantejament del ioga des dels seus orígens és, doncs, elaborar mètodes per comprendre el funcionament de la ment i la realitat que ens envolta. És per això, que el ioga clàssic ha estat la influència més directa a l'hora de crear tècniques de control mental molt esteses en la societat moderna. Sovint es considera de manera errònia que la pràctica de postures físiques de ioga actuals provenen d'una tradició antiga. La història de la continuïtat del ioga des dels temps clàssics és inestable i interrompuda. No és fins el període entre el 1400 i 1800 d.C. quan apareixen alguns textos que descriuen postures d'una manera molt esquemàtica tot i que poc precisa. El primer text important amb referències de postures físiques el trobem al *Hathapradipika de Svatmarama* del segle XV.

En aquest sentit, també hi ha referències bibliogràfiques que apunten com, durant el segle XIX, la tradició índia del ioga es va barrejar amb el culturisme britànic, la gimnàstica sueca, les tècniques militars o la naturopatia per anar

configurant una forma de ioga postural adaptada a una audiència moderna, majoritàriament occidental (Pujol, 2014).

La recuperació del ioga, però, no va ser fins a finals del segle XIX quan Swami Vivekananda, pensador i líder religiós hinduista, va oferir una síntesi dels diferents tipus de ioga a la societat moderna sense cap referència, encara, al ioga postural. No és fins a mitjans del segle XX, de la mà del mestre *T. Krishnamacharya*, pare del ioga modern, que desenvolupa, entre el 1930 i el 1950 una nova seqüència de moviments (postures), influenciades per la tradició gimnàstica de la cort de Mysore⁹ i que va preparar el camí per a l'estandardització de la pràctica moderna del ioga (Pujol, 2014). *T. Krishnamacharya* alhora va preparar a tres dels mestres més importants del ioga contemporani: T.K.V. Desichakar, B.K.S.Iyengar i K. Pattabhi Jois.

I en aquest punt, potser ens és més fàcil percebre la diferència entre el ioga de *Patañjali*, un tipus de ioga mental, i el ioga contemporani, basat en una seqüència de postures. Tot i així, en el marc d'aquest escenari, el *Yoga Sutras* continuen sent un dels textos clàssics de referència bàsic entre aquells que s'acosten a aquesta disciplina.

Esdevé d'utilitat diferenciar entre tipus de ioga i mètodes, estils o tècniques d'ensenyança del ioga que s'entrecreuen.

D'una banda, els tipus de ioga fonamentals són:

- a) *Gñana Yoga*, és la cerca del coneixement de l'absolut a partir del qüestionament, de l'autoestudi i del coneixement;
- b) *Karma Yoga*, recerca de la unitat a través de l'acció incondicional i del servei;
- c) *Bhakti Yoga*, és el ioga de la devoció a través de la realització de rituals davant de les diferents deïtats.

⁹ *Mysore* és una ciutat de l'estat de Karnataka al sud de l'Índia.

d) *Hatha Yoga*, és el ioga de l'equilibri de les energies internes¹⁰, també conegut com el ioga de la força o físic. És el ioga més conegut i practicat a Occident, i sovint es confon només en l'execució de les postures físiques. Aquest tipus de ioga inclou postures (*asana*), claus energètiques (*bandhas*), gestos psíquics (*mudras*), exercicis de respiració (*pranayama*) y tècniques de purificació (*Shatkarmas*). El seu text fundacional es el *Hatha Yoga Pradipika*.

e) Raja Yoga, és el descrit per *Patañjali* a través dels vuit passos; però també el Raja Yoga inclou altres sistemes, com ara: *Kundalini Yoga*, *Kriya Yoga*, *Mantra Yoga* (Hernández, 2012).

- *Kundalini yoga* (loga de l'energia), va ser introduït a occident durant els anys setanta per *Yogi Bhajan* (1929-2004). Aquest sistema de ioga inclou postures (*asana*), exercicis de control de la respiració (*pranayama*), cant de mantres, *mudras* (gestos sagrats fets amb les mans), *Kriyas* (exercicis de purificació) i la visualització dels *chakras* (centres d'energia). Aquí s'emfatitza en el kundalini, una forma d'energia física que pot ser despertada amb l'ajuda d'exercicis i tècniques de respiració especials i que és representada per una serp enrotllada a la base de la columna vertebral que un cop es desperta puja a través d'ella, travessant els diferents *chakras* (centres energètics), fins a sortir per la coroneta oferint el despertar de la consciència del practicant.

Independentment de la branca de ioga que es segueixi, arriba un moment en que tots ells s'integren l'un amb l'altre com a conseqüència d'un procés de maduració. La pràctica combinada de tots aquests iogues es coneix com a "Yoga Integral" (Hernández, 2012).

D'una altra banda, des del ioga modern s'ha anat creant una sèrie d'estils, tècniques o mètodes d'ensenyament del ioga com una manera de fer-lo més

¹⁰ *Ha*, significa sol, *Tha*, significa lluna, *Hatha Yoga* és la unió de les energies del sol i de la lluna dintre del cos, representen la força vital i la força mental. Quan aquests dues energies s'uneixen i equilibren es desperta la tercera força anomenada *Kundalini* (energia espiritual) que ens porta a l'estat de la *Supraconsciència* (Hernández, 2012).

accessible tant a Orient com a Occident. Alguns dels mestres més reconeguts han creat una sistematització per apropar el ioga a la gent. Els mètodes o estils de ioga més reconeguts són:

- a) *Yoga Iyengar*, fundat per B.K.S. Iyengar (1918-2014), deixeble directe de T. Krishnamacharya, qui va dedicar la seva vida a la pràctica i sistematització d'un mètode de ioga precís basat en l'alineació i simetria del cos durant la pràctica, romanent més temps en cada una de les postures, alhora que es manté l'atenció conscient en la respiració (*pranayama*) i en els òrgans de percepció (*pratyahara*), seguint la tradició dels *Yoga Sutras* de Patañjali. Aquest mètode s'ha estès pel seu caràcter pedagògic i per l'apropament a la visió terapèutica del ioga.
- b) *Ashtanga vinyasa yoga*, fundat Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), deixeble directe de T. Krishnamacharya, qui va organitzar les postures físiques en tres grans grups de seqüències equivalents a un nivell principiant, entremig i avançat, alhora que va introduir micro-grups de moviments anomenats *vinyasas* entre cada postura individual per enllaçar-les, coordinat tot amb una respiració vigorosa (respiració *ujjayi*). Aquestes sèries són dinàmiques i molt energètiques.

A partir d'aquestes tècniques, estils o mètodes, han anat apareixent un gran ventall de variacions que ofereixen una gran diversitat de maneres d'apropar-se al ioga. A occident el ioga s'ha popularitzat i països com el Canadà, Estats Units o Anglaterra han estat pioners i han ajudat a fer-lo conèixer arreu del món. A Europa cada cop trobem més tradició en aquest camp i s'ha anat teixint una xarxa d'associacions professionals, centres privats, organitzacions sense ànim de lucre que ofereixen classes i formacions amb reconeixement institucional internacional, així com la realització de seminaris i festivals internacionals que fan visible el ioga i tot el seu entorn. En el marc d'aquesta realitat, el ioga s'ha començat a utilitzar com a activitat/teràpia en col·lectius socialment exclosos com una eina per reforçar valors positius i és d'aquesta manera com la popularització de ioga i l'existència de noves subjectivitats excloses que s'ha pogut plantejar introduir-lo en els centres penitenciaris.

2.2. El ioga en el context penitenciari: estat de la qüestió

La literatura acadèmica centrada específicament en investigar el paper del ioga i la meditació en el marc de les institucions penitenciàries és força recent i encara escassa. Tot i així, existeixen investigacions pilot que ho aborden. Destaca, especialment, la recerca recentment publicada pels investigadors de la Universitat d'Oxford Bilderbeck et al. (2013), que corrobora la majoria d'elements posats de manifest per les recerques fetes amb anterioritat¹¹.

La revisió sistemàtica de la bibliografia científica que hem realitzat ens ha permès detectar tres grans línies d'investigació relacionades amb el paper del ioga en el context penitenciari:

D'una banda, hi ha un conjunt d'estudis que analitzen els efectes del ioga i la meditació respecte els nivells de depressió i ansietat dels reclusos (Bowen et al., 2006; Samuelson et al., 2007; Sumter et al., 2009, 2007). D'aquesta manera, i en consonància amb els resultats de les recerques realitzades fora del marc penitenciari, es posa de manifest la capacitat del ioga i la meditació per millorar la salut mental (Harner et al., 2010), afavorir un descens dels nivells d'ansietat i facilitar una major autoestima personal (Bilderbeck et al., 2013; Kristofersson et al., 2013). És important remarcar que en tots els estudis realitzats s'ha correlacionat positivament la pràctica del ioga i la meditació amb un increment del benestar personal; si bé la majoria d'investigacions també subratllen la necessitat de fomentar noves recerques empíriques que permetin disposar de majors coneixements en aquest àmbit.

D'una altra banda, hi ha una segona línia de recerca centrada en estudiar els efectes del ioga i la meditació en els casos de toxicomanies i addiccions. Aquestes investigacions evidencien les potencialitats d'aquest tipus de teràpies en fomentar comportaments no addictius i facilitar els processos de desintoxicació en el context d'un centre penitenciari. Es considera que aquest tipus de pràctiques poden potenciar la capacitat d'autocontrol, quelcom que és

¹¹En aquesta recerca, l'equip liderat per Bilderbeck i Farias va mostrar que, efectivament, el ioga és una eina eficaç per millorar el benestar subjectiu, la salut mental i el rendiment en les tasques cognitives-conductuals de la població carcerària (Bilderbeck et al., 2012).

clau en aquests processos. Tanmateix, en aquest camp, les evidències científiques encara són molt preliminars (Bowen et al., 2006).

Finalment, hi ha una tercera línia d'estudis que posen l'accent en comprendre el rol del ioga i la meditació en afavorir el desistiment o abandonament de la carrera delictiva. En aquest àmbit, destaca la recerca de Landau i Gross (2008), que examina el paper de la pràctica del ioga i la meditació en la reincidència i retorn a la presó. Landau i Gross afirmen que: "[...] la comparació de les taxes de reincidència de diferents informes amb poblacions similars suggereix que la taxa de reincidència és inferior en el grup de ioga respecte la mitjana"(2008:48). Uns resultats en consonància amb la investigació que Murphy (2002) va dur a terme a Canadà, al Seattle's North Reahabilitacion Facility, on va examinar els efectes d'un curs basat en un retir de deu dies de meditació Vipassana. La recerca va concloure que la participació i la finalització del retir reduïa un 25% les possibilitats de reincidència, en comparació amb la població general d'interns.

Ara bé, és important fer constar que les investigacions fins ara esmentades en el marc de les tres línies de recerca presentades, se centren, gairebé de forma exclusiva, en els efectes psicològics individuals de tals pràctiques i obvien el context en el qual aquestes es desenvolupen. És a dir, detectem una manca de recerques que analitzin les condicions que fan possible l'emergència i institucionalització d'aquestes pràctiques, els efectes del context en potenciar o limitar la seva eficàcia i les conseqüències d'abast general que poden tenir en el marc de la institució penitenciària. La present recerca s'emmarca en aquesta mancança evidenciada i és per aquest motiu que farà èmfasi en aquesta qüestió amb la voluntat de posar en diàleg la dimensió individual amb la col·lectiva i/o institucional.

2.3. El ioga en el context penitenciari català

En els darrers anys la pràctica del ioga ha guanyat presència en els centres penitenciaris de Catalunya. L'any 2011, el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya va firmar un conveni amb l'associació sense ànim de lucre World Prem. L'objectiu del conveni és que l'associació dugui a terme les

activitats següents en els centres penitenciaris "ioga, acompanyar el personal intern dels centres, col·laborar amb els equips de tractament dels centres, participar en setmanes culturals i altres tasques". El conveni ofereix cobertura legal a la pràctica del ioga però no té implicacions en termes de recursos econòmics o d'altre índole.

La pràctica del ioga en els centres penitenciaris es desenvolupa a partir de personal voluntari que, generalment amb una dedicació quinzenal, ofereix classes de ioga gratuïtament als centres penitenciaris. Les persones que duen a terme aquest voluntariat s'exigeix que tinguin formació com a professors de ioga i la seva tasca es gestiona des de l'associació World Prem. Actualment aquesta organització compta amb més de 40 professors voluntaris arreu de Catalunya.

Des d'aquesta associació s'ofereixen classes a set institucions penitenciàries de Catalunya. A la majoria de centres les classes tenen una regularitat setmanal i una duració d'una hora i trenta minuts, si bé hi poden haver-hi excepcions. En relació amb el nombre d'interns que hi assisteixen, aquests varien molt d'un centre a l'altre. Mentre en alguns centres són més de quaranta per classe, en d'altres no arriben a quinze. En bona part depèn de la grandària de l'aula, però en la majoria de centres penitenciaris l'activitat de ioga és una activitat popular i té més demanda de la que pot absorbir.

A partir de la iniciativa de World Prem, i més enllà de les classes setmanals habituals, s'han dut a terme dues experiències pilot encaminades a proporcionar intensius de ioga als interns. En aquest sentit, i com ja hem mencionat, l'estiu de 2013 es va dur a terme una experiència pilot consistent en una quarantena de ioga al centre de Brians 1. La realització d'una quarantena de ioga és una experiència innovadora que es basa en la realització d'un taller de quaranta dies de duració amb un grup estable d'interns que realitzen diàriament dues hores de ioga amb un professor/a voluntari. La finalitat de la quarantena és oferir eines als interns per poder canviar patrons psicològics i proporcionar mecanismes per afavorir el benestar físic i emocional. La durada de quaranta dies es considera idònia per poder facilitar un canvi d'hàbits i una transformació personal duradora. A partir de la realització de la quarantena,

l'ONG World Prem va produir un documental titulat "Llibertat entre reixes", que narra aquesta experiència pilot i els seus efectes en els presos.

2.4. L'intensiu de ioga al CP d'Homes de Barcelona

El Centre Penitenciari d'Homes de Barcelona, més conegut com La Model, va ser inaugurat l'any 1904 al barri barceloní de l'Eixample. Inicialment la presó es va projectar seguint el model del panòptic teoritzat pel filòsof Jeremy Bentham¹². Fou concebuda com una presó encaminada a implementar un nou model de política penitenciària encarada a la reinserció dels presos. No obstant això, però, i especialment a partir de 1909 amb l'execució del lliurepensador i pedagog Ferrer i Guardià, es convertí en senyal de repressió política i social (Fontova, 2010). Avui dia el centre acull bona part dels prop de 1500 presos preventius que hi ha a Catalunya i malgrat fa temps que està previst el seu tancament, segueix funcionant a ple rendiment.

En el marc del CP d'Homes, l'activitat de ioga és considerada una activitat educativa transversal i es justifica la pertinença de portar-la a terme perquè es considera que pot contribuir a: (a) afavorir la creativitat, (b) potenciar la introspecció i, finalment, (c) facilitar l'autoconeixement i la millora de la qualitat de vida.

L'activitat la duen a terme persones voluntàries que acudeixen al centre per mediació de World Prem. Els voluntaris s'alternen quinzenalment i tenen una formació com a professors de ioga. El tipus de ioga que es realitza en l'activitat és Kundalini que, i com ja hem mencionat, va arribar a Occident de la mà de Yogui Bhajan. Les classes inclouen *asanas* (postures), *pranayama* (respiració), meditació, recitació de mantres i relaxació. Les classes setmanals tenen una duració d'una hora i trenta minuts.

En el marc del CP d'Homes de Barcelona, el ioga és una activitat que es realitza els divendres amb una regularitat setmanal. Malgrat això, i a petició de l'ONG World Prem, s'ha realitzat un intensiu de ioga de dos mesos de duració

¹² L'obra a la que ens referim és El Panòptic, sobre arquitectura carcerària. A l'esquema panòptic es va crear la institució total disciplinària, on el presoner era vigilat (sense saber quan) des d'una torre central (vista circular dels guardes).

(juny-juliol de 2014) on s'ha fet classes d'hora i mitja durant tres dies a la setmana. El professorat que hi participa és, també, voluntari i l'ONG World Prem s'ha fet càrrec del material necessari per l'activitat. Els interns que hi participen provenen de diferents programes però, principalment, de toxicomanies, d'arts plàstiques i de control de l'agressivitat.

El nombre d'interns que hi han participat ha fluctuat entre 20 i 30 durant els dos mesos de duració de l'activitat. Hi ha hagut aproximadament 20 persones que han tingut una participació estable i 10 que han tingut una implicació més irregular. A les classes, sovint, també hi han participat alguns dels educadors i monitors responsables del grup.

3. Objectius

La present recerca té els tres següents objectius:

El **primer objectiu** és examinar i avaluar els efectes de la pràctica del ioga en el marc de la vida quotidiana dels interns que realitzen aquesta activitat per tal de detectar les potencialitats i les limitacions d'aquest tipus d'activitat en termes de benestar personal, capacitat percebuda d'autocontrol i adquisició de recursos sociocognitius. Particularment, es posarà especial èmfasi en analitzar els efectes del ioga en les dimensions següents: a) la física: el benestar corporal percebut; b) la psicològica: el benestar psicològic i emocional; c) la relacional: el benestar relacional i la percepció de l'entorn.

El **segon objectiu** és estudiar l'impacte de la pràctica del ioga en el marc de la institució penitenciària; tant a partir d'explorar i comprendre les condicions del context que la fan possible, com identificant els factors que l'afavoreixen o dificulten la seva consecució. En aquest sentit, es posarà l'accent en dues qüestions: a) explicar i fer intel·ligible el paper del context; b) avaluar el cost-benefici de l'activitat en els centres penitenciaris catalans.

El **tercer objectiu** és situar el binomi ioga versus àmbit penitenciar català en el context d'experiències prèvies europees i internacionals. D'aquesta manera, s'analitzaran els estudis de cas existents i l'èxit dels mateixos amb la finalitat d'establir un marc de relació i diàleg per emmarcar i contrastar els resultats de la present recerca i afavorir-ne la seva avaluació.

4. Metodologia

4.1 Disseny de la recerca

Prenent com a base els projectes realitzats a nivell europeu i internacional, especialment els treballs de Violeta Rabi (2011, 2012) i Bilderbeck et al. (2013), s'ha construït el disseny metodològic. Un disseny adaptat al context català i a les possibilitats i constreyniments que implica desenvolupar una investigació en el marc d'una institució penitenciària. Sobre aquesta base, i d'acord amb els objectius de la recerca prèviament definits, s'ha seguit una estratègia de recerca basada en un estudi de cas qualitatiu de tipus instrumental (Stake, 1995: 3) La justificació d'aquesta elecció es basa en dos raons interrelacionades. En primer lloc, aquest tipus d'estratègia és l'adequada per estudiar una expressió concreta i tangible de la pràctica del ioga en l'àmbit penitenciari català amb la finalitat de realitzar una explicació comprensiva dels seus efectes i de les condicions institucionals de la seva presència tal i com ha estat definida en els objectius de la recerca. D'una altra, esdevé l'estratègia metodològica més pertinent per assolir un coneixement aprofundit en un context limitat i en un marc temporal molt específic com el que es disposa en aquesta recerca.

L'estudi de cas i context de recerca seleccionat ha estat un curs de ioga de tres dies a la setmana amb una duració de dos mesos al CP d'Homes de Barcelona. El procediment d'aquesta elecció ha vingut marcat, tal i com s'especificava al projecte inicial i de seguiment, per criteris d'accessibilitat i disponibilitat; contactant inicialment amb l'ONG de ioga World Prem i, posteriorment, amb el centre penitenciari.

Primerament, es va establir contacte amb World Prem ja que, com ja hem mencionat, és l'organització que gaudeix d'un conveni formal amb el Departament de Justícia i ofereix de manera regular tallers de ioga a centres penitenciaris catalans. En aquest sentit, es van plantejar a aquesta ONG diferents opcions d'activitats de ioga que fossin adequades i rellevants per a l'estudi seguint experiències de recerca empírica a nivell europeu i internacional (una quarantena de ioga, una activitat setmanal durant deu

setmanes i una activitat més intensa de tres dies a la setmana durant set setmanes). Posteriorment, es van proposar les diferents opcions al CP d'Homages de Barcelona d'acord amb l'activitat regular que World Prem ja desenvolupava en aquesta institució.

Les tres propostes van ser valorades pel personal i la direcció del centre penitenciari considerant els recursos i possibilitats així com tenint en compte les dificultats per organitzar i gestionar una activitat de tals característiques dins de la institució. Atenent a la valoració i a la decisió finalment positiva de l'equip directiu del centre penitenciari per desenvolupar la recerca, es va escollir aquest centre i l'activitat d'un curs de ioga de tres dies a la setmana durant dos mesos com a estudi de cas qualitatiu de tipus instrumental per examinar i comprendre la pràctica del ioga en una presó catalana. Aquest examen intensiu del curs de ioga, es va complementar amb observacions i entrevistes un cop transcorreguts dos mesos acabat el curs. La justificació d'aquest complement és el la incorporació exploratòria de la dimensió temporal a l'anàlisi amb la finalitat d'avaluar els efectes a curt termini de l'activitat de ioga.

El criteri pragmàtic d'accessibilitat i limitació temporal de la recerca ha tingut un pes important a l'hora d'escollir aquest tipus de disseny i cas específic així com la durada de l'activitat. Tot i que també s'han tingut en compte criteris de pertinència i rellevància. D'una banda, el reconeixement oficial i formal de l'organització de ioga que desenvolupa el curs analitzat. D'una altra, la disposició i continuïtat del centre penitenciari a l'hora de desenvolupar activitats de ioga. Si bé es tracte d'una presó preventiva i, per tant, amb una certa especificitat en el mapa penitenciari català, aquesta trajectòria de la institució en justifica la seva adequació per una anàlisi intensiva d'una pràctica de ioga.

Com es detalla a la secció posterior, s'ha seguit una aproximació metodològica qualitativa d'acord amb els objectius de la recerca i la manca d'investigacions prèvies sobre aquest temàtica en el context català. Aquest fet explica l'absència d'hipòtesis de treball inicials (Hammersley, 2013), ja que tot i partir d'un marc conceptual previ, l'absència de dades empíriques anteriors ha marcat una aproximació al cas inicialment inductiva per tal de produir de manera sistemàtica dades de tipus descriptiu. L'obtenció d'aquestes dades

seguint la lògica de la recerca qualitativa és la que ha permès anar construint els punts d'interrogació. En aquest sentit, si bé s'ha acotat el cas estudiat, aquesta naturalesa qualitativa ha marcat el disseny flexible i iteratiu de la recerca, molt ancorat a l'examen particular de les dades que s'anaven obtenint en el cas en diàleg amb els treballs internacionals i literatura específica.

Per consegüent, l'aproximació metodològica qualitativa dóna lloc a que els criteris de representació i generalitat no es defineixen en termes estadístics d'extrapolació en un univers més extens o representació d'una població més àmplia sinó del treball teòric amb les dades concretes obtingudes (Bryman, 2013). El tractament intensiu del cas permet refinar sistemàticament nocions i explicacions a partir de realitats empíriques concretes que, informades per la literatura sobre processos i dinàmiques més àmplies, han permès transcendir l'especificitat del context. La generalització i representació, per consegüent, s'articula i es fonamenta en termes de la dades minuciosament tractades (Coffey i Atkinson, 2005).

4.2 Aproximació metodològica

Tal i com s'ha esmentat, s'ha seguit una aproximació qualitativa d'acord amb els objectius de la recerca. Aquest enfocament ha marcat l'elecció de les tècniques, el procediment per a la recollida de dades així com l'anàlisi i avaluació dels resultats.

4.2.1 Interdisciplinarietat i complementarietat

L'aproximació de la recerca beu de diferents disciplines i corrents dins de la tradició qualitativa. Aquest caràcter interdisciplinari de l'enfocament permet un abordatge del cas d'estudi més ric i amb major complexitat. Així mateix explica l'elecció de diferents tècniques de recollida de la informació seguint el mètode de la "sistematització" (Verger, 2007), que consisteix en l'ús de diferents tècniques que permeten, de forma complementària, comprendre amb profunditat les condicions de possibilitat de l'activitat avaluada:

a) Una aproximació fenomenològica

S'han dut a terme observacions participants en el marc de l'activitat de ioga investigada per tal d'examinar i analitzar el desenvolupament de la mateixa així com els comportaments, els continguts i els discursos en el sentit de captar el punt de vista dels actors involucrats en la consecució de la pràctica del ioga d'acord amb el primer objectiu de la recerca marcat. En aquest marc, s'ha elaborat una fitxa d'observació¹³ com a patró per poder detallar de manera sistemàtica les dades obtingudes i facilitar-ne la comparació i contrastació. Alhora, s'han reflectit les observacions en un diari de camp realitzat per les investigadores després de l'observació.

b) Una aproximació hermenèutica

S'han dissenyat i realitzat dos tipus de qüestionaris. D'una banda, enquestes formades per preguntes obertes i tancades als interns. D'una altra, entrevistes en profunditat semiestructurades a tres tipus d'actors (personal del centre penitenciari, professors voluntaris de ioga i interns participants regulars de l'activitat) amb la finalitat de recollir no només opinions i valoracions diferents sobre el desenvolupament i efectes de la pràctica del ioga en el marc penitenciari sinó també les narratives dels actors involucrats. En aquest sentit, d'acord amb el primer i el segon objectiu establert, la recerca es proposa realitzar la "sistematització d'experiència" (Barnechea, González i Morgan, 1998) per tal d'extreure i explicitar els coneixements amb els quals s'ha sustentat l'activitat, així com aquells produïts al llarg de la mateixa.

c) Una aproximació etnogràfica

S'ha contemplat l'ús de tècniques visuals i documentals. En aquest sentit, s'han recol·lectat dades com cartes o dibuixos dels interns i documents de l'ONG World Prem que recullen elements expressius i formals dels diferents actors involucrats en l'activitat per tal d'obtenir diferents dades que permetessin assolir un coneixement aprofundit de l'activitat i el seu desenvolupament d'acord amb el primer i segon objectiu marcat de la recerca. Els documents, doncs, han

¹³ Vegeu Annex 9.6

estat considerats un complement a l'anàlisi sistemàtica de les observacions, enquestes i entrevistes.

d) Una aproximació psicològica

Per a l'anàlisi i avaluació dels efectes del ioga a nivell individual establert en el primer objectiu de la recerca, s'ha elegit l'ús de tests psicotècnics a més de les enquestes de caràcter sociològic que mencionàvem anteriorment referents a l'aproximació hermenèutica. En aquest sentit, es va comptar amb l'assessorament del psicòleg de la Universitat de les Illes Balears, Miquel Far. D'acord amb l'assessorament d'aquest especialista, es va considerar que el test més pertinent és l'estandaritzat STAI¹⁴. També s'ha valorat la possibilitat de configurar un grup de control prenent com a punt de partida les recerques a nivell europeu i internacional. Aquesta opció es va sotmetre a la valoració del centre penitenciari que va donar el vist-i-plau. Els resultats relatius a l'anàlisi del test STAI no s'inclouen en aquest informe. La verificació d'aquesta tècnica i els seus resultats donades les contingències en el procés de la recerca ens porta a no incloure aquestes dades –com s'explica amb més detall més endavant.

4.2.2 Recollida de dades

En el treball de camp s'han contemplat les qüestions ètiques, seguint la normativa i assessorament del comitè d'ètica investigadora de la Universitat Autònoma de Barcelona, s'han elaborat fulls informatius i consentiments informats per a totes les persones que han accedit a participar voluntàriament a la investigació¹⁵.

Del 9 de juny a l'1 d'agost es van portar a terme els testos psicològics, l'observació participant en el curs de ioga (9 de juny al 25 de juliol) i les entrevistes a professors voluntaris de ioga, personal de la presó i interns. Aquest treball de camp ha estat el principal d'acord amb l'objecte d'estudi seleccionat a la recerca que ha estat precisament aquest curs de ioga intensiu. Per a la recollida de cada tipus d'informació es va seguir el procediment següent:

¹⁴ Vegeu Annex 9.5

¹⁵ Vegeu Annex 9.1, 9.2, 9.3 i 9.4.

a) Observacions participants

El calendari de les observacions es va planificar i acordar amb el centre penitenciari i l'ONG World Prem per tal de facilitar i agilitzar els permisos d'entrada. Des del 9 de juny fins el 25 de juny, es van realitzar observacions regulars al curs de ioga d'una hora i es comptabilitza un total de 20 hores d'observació recollides de manera sistemàtica a les fitxes d'observació.

b) Entrevistes

Durant el desenvolupament de l'activitat de ioga es van fer entrevistes al personal del centre penitenciari, als professors de ioga i a interns. Un total de quatre entrevistes a treballadors (educadors/es i monitores assignades en aquesta activitat). Així mateix, seguint l'assessorament dels educadors del centre, es van entrevistar un total de nou interns. Paral·lelament, es van entrevistar dos professors de ioga voluntaris i el fundador de l'ONG World Prem, també professor de ioga i voluntari durant la realització de l'activitat.

c) Documents

En aquesta fase també s'ha recollit informació en formats diversos. D'una banda, documents produïts per l'ONG World Prem discutits a l'activitat. D'altra, les cartes, dibuixos i peces artístiques derivades de la participació dels interns a l'activitat.

d) Enquestes i testos STAI

La realització de les enquestes i testos va procedir d'acord amb el format estandaritzat. El primer dia del curs de ioga la directora de la investigació va presentar el projecte i va demanar la participació dels interns amb el previ consentiment informat. La majoria d'ells van acceptar col·laborar amb el projecte i es va passar el full informatiu, el consentiment informat, l'enquesta i el test STAI. Al final del curs es va passar novament l'enquesta i el test als interns que havien accedit a participar.

El centre penitenciari va facilitar la formació d'un grup de control amb interns que participen a activitats esportives. El segon dia del curs es va demanar al

grup de control la participació amb el previ consentiment informat i els que van voler participar se'ls hi va passar exclusivament el test STAI, que d'acord amb el procediment estandaritzat demana la formació d'aquest grup de control. Malauradament, les dimensions del grup de control són molt reduïdes (nou persones) degut a les limitacions de crear un grup d'aquestes característiques en el marc penitenciari, la qual cosa afebleix el potencial comparatiu. Aquest test es va passar novament el darrer dia de l'activitat en aquest grup de control.

Els resultats del test STAI indiquen una correlació positiva entre la pràctica del ioga i la reducció de l'ansietat. No obstant, el nivell d'error dels tests supera el límit necessari per considerar-los vàlids i poder-los incloure. El nivell d'error ha excedit els límits per les següents tres raons: a) Per una banda, i per qüestions alienes a les investigadores, el grup de ioga va canviar de composició durant la realització de l'intensiu. Per indicació de la direcció del centre un grup de 10 persones va deixar d'assistir a l'activitat i nous interns van afegir-se al grup inicial. Aquesta variabilitat dificulta que es pugui avaluar la continuïtat de l'intensiu i que la població inicial no coincideixi amb la final. B) Per altra banda, i tal i com ja s'ha anunciat, el grup de control és excessivament reduït per tal de poder esdevenir un mecanisme comparatiu vàlid. Finalment, hi ha un nombre determinat de testos que són invàlids perquè els participants no els van omplir degudament.

Taula 1. Validesa dels tests STAI

Enquesta	Participants	Vàlids	Invàlids
Enquesta primer dia	21	13	8
Enquesta darrer dia	24	12	12
Grup de control (primer dia)	9	5	4
Grup de control (darrer dia)	6	3	3

Tal i com s'ha exposat anteriorment, de principis d'octubre fins al 21 de novembre, per tal d'avaluar els efectes a curt termini de l'activitat de ioga seleccionada com a estudi de cas, es va portar a terme el treball de camp complementari següent:

a) Observacions participants

S'ha portat a terme un total de deu hores d'observació del curs regular de ioga que es desenvolupa anualment al CP d'Homes de Barcelona, una hora a la setmana seguint el patró de fitxes d'observació.

b) Entrevistes

S'ha realitzat una segona etapa d'entrevistes a professors voluntaris de ioga, personal de la presó i interns. D'una banda, seguint el procediment formal de sol·licitud de permisos, s'han realitzat un total d'una entrevista a personal de la presó (monitora relacionada amb l'activitat de ioga) i sis a interns que participen regularment al curs seguint les recomanacions del personal del centre. Així mateix, s'han dut a terme dues entrevistes amb les professores voluntàries de ioga que restaven de l'equip de World Prem.

En el conjunt de les dues fases de recollida de dades, per consegüent, s'han dut a terme un total de 24 enquestes, 30 testos, 30 hores d'observació i 21 entrevistes comptant personal del centre penitenciari, professors voluntaris de ioga i interns.

4.2.3 Anàlisi i avaluació

Seguint la naturalesa qualitativa de la recerca, el procés d'anàlisi ha estat transversal al llarg del procés d'investigació. En aquest sentit, s'ha seguit una estratègia iterativa (Srivastava & Hopwood, 2009; Bryman, 2013) –altrament anomenada abductiva (Coffey i Atkinson, 2005)– de pensar dades i teoria com un procés continuat a través del qual s'ha anat configurant la base teòrica per analitzar els resultats i dirigint el treball de camp.

Juntament amb aquest procés reflexiu s'ha dut a terme una sistematització de les dades recopilades utilitzant eines analítiques de la *grounded theory*, particularment la codificació i la saturació teòrica de les entrevistes, diaris de camp i material documental (Glaser & Strauss, 1967; Tracy, 2013) a més del tractament específic dels testos psicològics. Així mateix, s'ha combinat aquest

enfocament més temàtic de la informació obtinguda mitjançant les diferents tècniques de recollida de dades anteriorment exposades amb una atenció als aspectes narratius. Particularment, considerant el contingut i els elements expressius de les narratives dels informants (Coffey i Atkinson, 2005).

Finalment, és important senyalar que en el treball d'anàlisi i tractament de les dades s'ha cuidat i preservat amb cura la qüestió de l'anonimat. Per aquesta raó, a la presentació i discussió dels resultats que es desenvolupa al proper apartat, s'ha evitat qualsevol referència que pugui identificar les persones observades i entrevistades al tractar-se d'un grup petit i un treball de camp força delimitat degut a les exigències temporals de la recerca.

4.3 Planificació i recursos

4.3.1 Pla de treball

Tal i com s'indicava a la memòria de seguiment del projecte i s'ha justificat en el disseny i desenvolupament de la recerca en aquest informe, el pla de treball inicial s'ha concretat i adequat als *tempos* institucionals i a les condicions per a la realització del treball de camp en el context penitenciari elegit. En aquest sentit, l'obtenció de permisos i l'organització de l'activitat va retardar el cronograma inicial en relació al començament del treball de camp. No obstant això, l'equip s'ha adaptat a aquesta situació, la qual cosa ha permès complir amb els terminis previstos; si bé la validació dels testos STAI és encara en procés i no s'adjunta a aquest informe per no complir els requisits metodològics pertinents. A continuació, es detalla la concreció del cronograma i la planificació del projecte:

Taula 2. Cronograma

2014	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre
Preparació del projecte	■						
Revisió bibliogràfic	■	■	■	■	■		
Recollida dades: testos psicològics		■	■				
Recollida dades: observacions participants		■	■			■	■
Recollida dades: entrevistes		■	■			■	■
Sistematització de les dades				■	■	■	■
Anàlisi del material empíric			■	■	■	■	■
Redacció de l'informe final							■

4.3.2 Equip de treball

Per dur a terme aquesta recerca s'ha comptat amb un equip interdisciplinar de tres persones amb un bagatge teòric com pràctic que dóna solidesa científica i viabilitat tècnica del projecte.

D'una banda, la investigadora principal d'aquest projecte, Maria del Mar Griera, és doctora en sociologia i actualment també investigadora principal en un projecte finançat pel Ministeri de Ciència i Innovació espanyol sobre l'acomodació de la diversitat religiosa en els centres penitenciaris catalans i andalusos que està a punt de finalitzar. El fet d'haver participat i dirigit aquest projecte li ha proporcionat el bagatge teòric-metodològic i les eines pràctiques necessàries per abordar amb solvència el projecte i informe que aquí es presenta. D'una altra banda, l'equip compta amb la participació d'Anna Clot, doctoranda en sociologia i màster per la Universitat de Lancaster, atribueix major solidesa a l'equip atesa la seva expertesa en tècniques d'investigació qualitatives. Finament, l'equip està reforçat per la criminòloga Marta Puig qui, simultàniament també és professora certificada de ioga, fet que ha contribuït a garantir la viabilitat tècnica, metodològica i teòrica de la recerca.

D'acord amb l'equip de recerca, s'han distribuït les tasques del projecte de la manera següent:

Taula 3. Equip de treball

Tasques principals	Investigadores implicades
Anàlisi bibliogràfic i preparació treball de camp	Mar Griera, Anna Clot i Marta Puig
Treball de camp i recollida de documentació	Mar Griera, , Anna Clot i Marta Puig
Anàlisi del material empíric	Mar Griera, Anna Clot i Marta Puig
Redacció de l'informe de seguiment	Mar Griera i Anna Clot
Redacció de l'informe final	Mar Griera, Anna Clot i Marta Puig

5. Resultats

“La institución total es un híbrido social, en parte comunidad residencial y en parte organización formal; de ahí su particular interés sociológico. Hay también otras razones para interesarse en estos establecimientos. En nuestra sociedad, son los internados donde se transforma a las personas; cada uno es un experimento natural sobre lo que puede hacerse al yo”. (Goffman, 1970: 25)

5.1 La pràctica de ioga entre els interns

Tal i com fèiem referència a l'apartat de contextualització i consideracions teòriques d'aquest informe, són cada vegada més destacats els treballs que examinen i avaluen el paper de pràctiques holístiques com el ioga en el marc penitenciari (Rucker, 2005; Rabi, 2012; Bilderbeck et al., 2013). En aquesta línia, i d'acord amb el primer objectiu marcat d'aquest projecte, iniciem la presentació i anàlisi dels resultats referents a la manera com el ioga ha estat viscut, percebut i valorat pels interns que han participat en el curs al llarg d'aquests dos mesos.

Prenent com a base els resultats de les enquestes i entrevistes en profunditat realitzades, iniciarem l'exposició presentant el perfil dels interns participants. Tot seguit evidenciem les seves motivacions inicials i coneixements previs respecte la pràctica del ioga. En tercer lloc, mostrarem la valoració de l'activitat feta pels mateixos interns participants per examinar, en quart i cinquè lloc, què té el ioga d'especial per a ells i quins són els beneficis del ioga més enllà de la classe en termes conductuals i regulació de les emocions. Finalment, concloem aquesta secció plantejant l'impacte de l'intensiu de ioga en el futur i com el ioga esdevé comprès com un punt d'inflexió en termes biogràfics pels participants.

5.1.1 Perfil dels participants

L'intensiu de ioga al CP d'Homes de Barcelona va començar el dia 2 de juny i va finalitzar el divendres dia 25 de juliol. Es va dur a terme a l'espai del teatre i les classes tenien una durada, aproximada, d'una hora i trenta minuts. Els divendres la classe s'allargava lleugerament i hi participava, també, un cantant i/o grup de música. A l'hora de dibuixar el perfil dels assistents al curs és important tenir en compte que el CP d'Homes de Barcelona és un centre de

règim preventiu i, per tant, és un centre penitenciari on hi ha molta mobilitat i, això, inevitablement provoca fluctuacions en l'assistència. En el cas de l'intensiu de ioga, aproximadament 20 interns van seguir la totalitat del curs, mentre n'hi hagué aproximadament 10 més que fluctuaren. Per descriure el perfil dels assistents ens basem amb l'enquesta que vam passar i recollir el penúltim dia de classe i que, com ja hem mencionat, respongueren 24 participants.

El grup d'interns que participen està conformat per persones d'edat molt diversa. Així, no ens trobem un patró dominant sinó més aviat un grup conformat per una alta heterogeneïtat.

Taula 4. Distribució dels participants per edat

Edat	Nombre d'interns
20 a 30 anys	5
31 a 40 anys	7
41 a 50 anys	6
més de 50 anys	6

En relació amb la procedència geogràfica dels participants a l'intensiu es fa palès que hi ha una lleugera majoria de població estrangera: 13 interns són d'origen espanyol mentre 11 tenen un altre origen nacional. Entre aquests segons, trobem un ampli ventall de nacionalitats, amb un predomini de les persones procedents d'Amèrica Llatina i, especialment, de Veneçuela i Colòmbia.

Taula 5. Distribució dels participants per nacionalitat

Nacionalitat	Nombre d'interns
Espanya	13
Equador	1
Veneçuela	3
Colòmbia	3
Itàlia	1
Portugal	1
Marroc	1
Anglaterra	1

La majoria dels participants a l'intensiu de ioga són per primera vegada en un centre penitenciari. D'aquesta manera, només dos d'ells són reincidents i la resta és el primer cop que es troben a la presó.

Taula 6. Primera vegada a la presó

Primera vegada presó	Nombre participants
No	2
Si	22

Tots els interns que participen al curs es troben en règim preventiu i a la taula següent es descriu el temps d'internament al CP d'Homes de Barcelona. La mitjana de mesos d'internament és d'onze mesos i mig. Tal i com es pot observar a la taula, la majoria d'assistents fa entre 6 i 12 mesos que estan internats al centre. Per tant, en gran part, és una població que ja està habituada a viure a la institució, que ha superat la primera fase d'adaptació i que està familiaritzada amb el funcionament habitual.

Taula 7. Temps d'internament al centre dels participants

Temps a la presó	Nombre de participants
0-3 mesos	4
3 a 6 mesos	2
6 a 12 mesos	7
12 a 18 mesos	4
18 a 24 mesos	2
Més de 24 mesos	1
Ns/Nc	1

La majoria dels assistents al curs són molt actius i participen, també, en d'altres activitats en el marc del centre penitenciari. Destaquen especialment les persones que participen a Arts Plàstiques i a les activitats d'esports.

Taula 8. Activitats que realitzen els participants

Altres activitats que fan a la presó	Activitat 1	Activitat 2	Activitat 3
Esports	9	7	1
Arts Plàstiques	10		
Treball	2		1
Música	1	1	
Programa PID	1	2	
Lectura	1		1
Escola		3	3
informàtica		1	1
Idiomes		2	2
Teatre		1	1

5.1.2. El punt de partida: motivació inicial i coneixements previs

5.1.2.1 Les motivacions inicials

L'intensiu de dos mesos de ioga al CP d'Homes de Barcelona s'emmarca en l'activitat setmanal de ioga que ja fa més de cinc anys que es realitza en el centre. Hi ha dos monitors voluntaris que, de forma alternada, acudeixen els divendres durant una hora i trenta minuts a fer una sessió dirigida de ioga. Per tant, el ioga ja té un grup d'interns fidel que, setmana rere setmana, practiquen aquesta activitat i té una llarga trajectòria en el marc de la institució. Malgrat això, a l'enquesta inicial que vam fer a tots els participants de l'intensiu els vam demanar que ens exposessin la motivació principal per apuntar-se al curs. Les motivacions inicials dels interns que participaren a l'intensiu són força diverses però es poden agrupar en tres grans categories.

En primer lloc, hi ha els motius de tall més pragmàtic relacionats amb el fet d'aprofitar el temps d'estància en el centre penitenciari de la millor manera possible fent ús de totes les oportunitats que es presenten per aprendre coses que puguin ser útils en un futur i que, alhora, permetin ocupar un temps que és percebut com a 'buit' (Martos García, 2009).

En segon lloc, destaquen els participants que emfatitzen el fet que el ioga és una pràctica d'exercici físic que permet tenir cura del cos. És a dir, la salut física i el benestar corporal és l'argument de pes que els condueix a inscriure's a l'intensiu.

En tercer lloc, hi ha els participants que al·leguen qüestions relacionades amb el benestar mental i espiritual com pot ser el fet que el ioga afavoreix la relaxació i la tranquil·litat mental. Aquesta és la categoria que agrupa un major nombre de persones i inclou justificacions com les següents: "Necesito relajarme y recuperarme interiormente" o "para relajarme y sacar esa energía mala". És a dir, inicialment perceben que el ioga els pot ajudar a afrontar amb major tranquil·litat la situació que estan vivint. Hi ha quatre persones més que justifiquen la seva participació al curs per altres motius com el fet que ja l'hagin practicat amb anterioritat i els hi hagi agradat, entre d'altres.

Taula 9. Motivació inicial per apuntar-se a l'intensiu

Motiu	Nombre d'interns
Motivacions pragmàtiques relacionades amb l'ús del temps i les oportunitats	6
Motivacions relacionades amb la cura del cos	2
Motivacions relacionades amb el benestar mental i espiritual	7
Altres	4

A l'enquesta als participants també vam preguntar-los si s'havien apuntat al curs per voluntat pròpia o per recomanació d'altres persones. La pregunta permetia múltiple resposta –és a dir, indicar més d'una qüestió– i el resultat fou el següent:

Taula 10. Iniciativa de la participació a l'intensiu

Per què participar en el curs de ioga?	Nombre d'interns
Iniciativa pròpia	13
Recomanat per personal del centre	5
Recomanat per altres interns	6
Altres	3
Ns/Nc	1

La resposta posa de manifest que la majoria d'ells s'hi han apuntat per iniciativa pròpia i que la motivació deriva d'un interès personal. Ara bé, les xifres també mostren que el 'boca-orella' i la recomanació personal –tant de companys com de personal del centre– és un mecanisme eficaç de difusió d'una activitat d'aquesta índole. Alhora, d'aquest grup d'interns n'hi ha 10 que afirmen haver fet ioga amb anterioritat –amb graus i regularitats variables– i 11 que diuen que no n'havien fet mai prèviament.

Taula 11. Coneixements previs de ioga

Coneixements previs de ioga	Nombre d'interns
Sí	10
No	11

Dels 10 interns que afirmen tenir experiència prèvia amb el ioga, n'hi ha alguns que només han fet una o dos classes fa anys i d'altres que tenen un coneixement més aprofundit. En aquest sentit, l'observació a l'aula permet detectar que hi ha un grup d'aproximadament 5 interns amb un coneixement avançat de ioga i els altres sense experiència. En certa manera, i com es va dependre de l'observació a l'aula, el fet de combinar persones amb nivells diferents no va suposar un inconvenient ans al contrari, ja que va afavorir el bon funcionament del curs. Al llarg de l'intensiu es va fer evident que el reduït nombre d'interns que tenien major expertesa en la realització del ioga i molt d'interès per la qüestió van actuar com a 'model' (*role model*) per als altres participants i, alhora, van tenir un paper clau en motivar el grup. La seriositat amb la que es prenen la pràctica del ioga va contribuir a dotar de rigor i correcció les classes, alhora que col·lectivament es van sancionar els comportaments poc formals i/o disruptius que, en algun moment determinat, poguessin tenir alguns participants.

5.1.2.2 Percepcions inicials: què és el ioga i per què em servirà?

A l'enquesta inicial que es va realitzar als participants de l'intensiu es va incloure una pregunta sobre la seva percepció del ioga. La voluntat era copsar quina és la imatge predominant sobre l'activitat entre aquells que encara no en tenen un coneixement pràctic o de primera mà.

Taula 12. Percepcions paraula 'ioga'

Amb què associes la paraula ioga?	Nombre d'interns
Relaxació	10
Pau	4
Exercici Físic – Saludable	2
Espiritualitat – Interiorització	4
Altres	3
Ns/Nc	1

La taula està construïda a partir de l'agrupació a posteriori i per part de les investigadores de les respostes que els interns oferiren a la pregunta oberta. Les respostes no són excloents sinó que en els casos en què l'enquestat vinculava la paraula ioga a més d'una de les categories, també s'ha tingut en compte.

Al revisar les respostes es fa evident que la percepció més estesa és aquella que vincula el ioga amb la relaxació i que assumeix que aquesta és una pràctica que afavoreix la tranquil·litat mental i física. El ioga s'associa a la meditació i als exercicis que afavoreixen la pau mental. Les enquestes també mostren, però, que hi ha quatre persones que ho vinculen a una concepció amplia d'espiritualitat afirmant, per exemple, que associen el ioga a una "disciplina para el crecimiento de nuestro ser física y espiritualmente" o explicant que consideren que el ioga és "una forma o filosofía de vida, que auna el equilibrio del cuerpo físico con la mente y algo de la parte espiritual".

A les entrevistes amb profunditat que vam realitzar a posteriori a un grup de 9 interns es va posar de manifest que, molts d'ells, abans de començar l'intensiu, percebien el ioga com una activitat d'exercici suau. Així, la majoria emfatitzen que els va sorprendre l'exigència física que suposava la pràctica del ioga i en aquesta línia un intern afirma: "yo pensaba que el yoga era más meditación, más... o sea, no pensaba que fuera así"; i un altre afegeix: "la gimnasia que se hace, no me lo esperaba, y es duro, yo no me pensaba que fuera tan duro y es duro".

D'aquesta manera, a primera vista el ioga és percebut, principalment, com una pràctica de meditació que inclou un exercici moderat. Ara bé, és important

constatar que el fet que comporti una exigència física ajuda a vèncer la connotació negativa que pot tenir l'activitat en el centre penitenciari. En aquest sentit, un intern afirmava: "ten presente que estamos donde estamos y para muchos es una tontería, o una cosa de señoritas...". És a dir, l'activitat del ioga pot ser percebuda inicialment com a quelcom que no encaixa en l'espai masculinitzat de la presó (Britton, 2003). El fet, però, que inclogui exercici físic intens i que requereixi habilitat en aquest àmbit contribueix a posar en suspens l'estereotip inicial. És il·lustratiu d'aquest fet l'anècdota que relatava un dels participants: "yo he ganado apuestas con el yoga, eh? (...) Porqué cuando tenemos la pausa, yo a veces me siento y me relajo, y siempre hay uno que ríe, y le digo "bueno, yo te apuesto a que tu no puedes hacer lo que hago por un minuto", entonces me pongo en posición de plancha y he ganado, 10, 20 euros... difícilmente hay quien aguante más de un minuto...". En certa manera, per tant, l'esforç físic ajuda a vèncer les resistències inicials que alguns dels participants podrien tenir vers l'activitat i li atribueix major legitimitat. D'alguna manera el llenguatge físic-corporal esdevé un factor que ajuda, tal i com hem comentat a la contextualització, a apropar l'intern a la nova disciplina, posant com a punt de partida i en el punt de mira al cos físic i les seves capacitats.

L'enquesta inicial que es va realitzar als interns també incloïa una pregunta on se'ls demanava perquè creien que els podria servir l'intensiu de ioga. Era, per tant, una pregunta sobre les expectatives que generava l'activitat. La pregunta es va formular de forma oberta i deixava que cadascú expressés allò que li semblés més pertinent.

Taula 13. Expectatives inicials sobre la utilitat de l'intensiu de ioga

Utilitat de l'intensiu	Nombre d'interns
Benestar corporal	4
Benestar psicològic i emocional	6
Pel creixement personal	4
Altres	4
Ns/nc	3

L'anàlisi de les respostes mostra que es poden agrupar en tres grans dimensions: per una banda, la dimensió corporal i de la salut física, per altra banda el benestar psicològic o emocional i, finalment, una dimensió de

creixement espiritual. També hi ha interns que no responen la pregunta o diuen no tenir expectatives concretes. En certa manera, l'heterogeneïtat en la resposta no és casualitat sinó que reflecteix la versatilitat del ioga a la nostra societat actual. Una versatilitat que, sovint, genera en una percepció ambigua o multidimensional sobre la seva definició i la utilitat de la seva pràctica. És la investigadora Maria Kapsali (2012) qui emfatitza que part de l'èxit i la popularitat del ioga a la nostra societat contemporània es deu, justament, a l'ambigüitat i a la varietat de lectures que permet relacionades amb les tres dimensions mencionades. L'èmfasi a una o altra dependrà dels interessos de la persona en qüestió o dels coneixements previs que hom tingui sobre el tema.

5.1.3. La valoració de l'activitat de ioga: la recerca del benestar

L'anàlisi de l'enquesta que es va portar a terme el penúltim dia de l'intensiu de ioga mostra que l'activitat va rebre l'aprovació i la bona valoració dels assistents. Tot seguit destaquem i exposem els tres aspectes centrals d'aquesta valoració.

5.1.3.1 Expectatives i satisfacció

D'aquesta manera, respecte les expectatives i la satisfacció, 15 responen que sí i 6 que no a la pregunta sobre si l'intensiu ha estat el què esperaven.

Taula 14. Valoració de l'activitat

És el què esperaves?	Nombre d'interns
No	6
Sí	15
Ns/nc	3

És important clarificar que el fet que hi hagi 6 persones que responguin que l'intensiu no ha estat el què esperaven no indica una valoració negativa sinó el contrari. Aquestes persones valoren l'intensiu molt positivament i emfatitzen que ha superat amb escreix les seves expectatives inicials. En aquesta línia, un intern afirmava: "nunca lo diría pero es increíble lo mucho que me ha aportado en tan poco tiempo, ha sido como descubrir un nuevo mundo".

Així mateix, hi ha també qui emfatitza que no s'esperava la importància de la dimensió física i corporal –que com ja hem mencionat, inicialment no es percebia com a tal–, la qual cosa dóna més valor afegit a la pràctica del ioga: “me sorprende que es más físico de lo que esperaba y esto me gusta”.

D'altres, exposen que l'activitat no ha complert les expectatives perquè les ha superat per les conseqüències que ha tingut en termes de creixement personal o espiritual. En aquesta línia, per exemple, un intern afirmava: “ha sido mucho mejor de lo que me esperaba. Me sorprendió todas las vibraciones hermosas que estan en nuestro interior”.

5.1.3.2 Els efectes de l'activitat: benestar físic, emocional i relacional

La valoració de l'activitat per part dels participants mostra els efectes del ioga a tres nivells diferents i interrelacionats: el benestar físic, el benestar relacional i el benestar psicològic-emocional.

a) Benestar físic

La pràctica del ioga té efectes reconeguts pel benestar físic i corporal. Són cada vegada més nombroses les recerques que investiguen els efectes de la pràctica del ioga en el tractament de dolències musculars i, també, de malalties més greus com el càncer (Duncan et al., 2008; Middleton, 2013) Dels participants de l'intensiu 6 d'ells van declarar tenir algun tipus de lesió i la majoria emfatitzen que el ioga els ha ajudat a sentir-se millor físicament. La classe de ioga és un espai on prestar atenció al cos i, com diuen els investigadors Baarts i Pedersen, a través de la pràctica del ioga el cos apareix com un 'objecte conscient' i s'adquireix una major sensibilitat sobre la corporalitat. Aquest increment de la sensibilitat sovint representa el primer pas per potenciar una major cura del cos i pràctiques més saludables (Baarts i Pedersen, 2009).

És important també emfatitzar que, sovint, els interns consulten al professorat de ioga sobre molèsties o dolors corporals i mecanismes per alleugerir-los. Els professorat els escolta i els aconsella sobre exercicis determinats, la qual cosa també contribueix a fomentar la cura del cos i afavorir el benestar corporal;

ahora que la classe de ioga esdevé, així, un espai de confiança on poder parlar i comentar qüestions d'aquesta índole.

b) Benestar relacional

Així mateix, és rellevant remarcar que la majoria dels participants de l'intensiu perceben que la pràctica del ioga ha contribuït a millorar les seves relacions personals. L'enquesta final incloïa una pregunta on es demanava als interns si les seves relacions personals amb els demés havien canviat des de que practicaven ioga. En aquest cas, 16 interns afirmen que les seves relacions personals han canviat, 6 diuen que no i n'hi ha 2 que no contesten.

Taula 15. Canvi en les relacions personals

Canvi en les relacions personals	Nombre d'interns
Sí	16
No	6
Ns/NC	2

Per tant, una majoria d'interns detecten canvis en les seves relacions personals arran de la participació a l'intensiu de ioga. A l'hora d'analitzar els canvis és important emfatitzar que aquests es produeixen en tres dimensions diferents: En primer lloc, són nombrosos els participants que exposen que el fet d'estar més tranquils i relaxats fa que, inevitablement, les seves relacions amb els demés siguin, també, més serenes. En aquest sentit, un dels participants emfatitzava "yo ya no voy a 1000 por hora, entonces al entablar una conversación escuchas mejor, porque prestar más atención y cuando hablo, lo hago más sosegado con lo cual me explico mejor y pienso mejor mis acciones". En certa manera, segons els propis entrevistats, el fet que el ioga proporcioni pau i tranquil·litat també afavoreix que les relacions personals millorin ostensiblement.

En segon lloc, la pràctica del ioga també facilita una major capacitat reflexiva la qual cosa fa que, en certa manera, s'atenuï la impulsivitat o es percebi que hi ha un major control sobre l'agressivitat. En aquesta línia, un intern emfatitzava "cuando alguien me irrita, respiro y luego contesto", i un altra explicitava que ja no utilitzava la força com a mecanisme de resolució de problemes i que

pensava abans d'actuar. El ioga, per tant, els proporciona mecanismes concrets de regulació emocional que els interns utilitzen a l'hora de relacionar-se en el seu entorn més immediat.

En tercer lloc, un bon nombre dels interns van més enllà i atribueixen al ioga la capacitat de donar-los una altra mirada sobre el món i sobre els demés. Són molt nombroses les respostes que emfatitzen que el ioga els ha tornat més tolerants o que es relacionen amb 'més compassió' vers els altres. En aquesta mateixa línia un intern afirmava: "he aprendido que con el odio hacia los demás solo te haces daño a ti mismo". En certa manera, la pràctica del ioga i la seva filosofia també impregna la visió sobre un mateix i sobre els altres participants de l'intensiu. Es produeix, així, una comprensió de la importància de mantenir una relació serena amb un mateix i amb els altres com a mecanisme per assolir el benestar psicològic i personal. En una de les entrevistes en profunditat, un dels interns explicava els canvis que havia viscut de la següent manera "Entonces había mucha agresividad en mi, que al responder, era como un estar a la defensiva, entonces cuando alguien me decía algo yo pensaba: 'ya vienen a atacar' y entonces yo ya me adelantaba al ataque, a la defensiva. Yo pensaba que así me estaba protegiendo". Aquest intern relatava que el ioga l'ha ajudat a comprendre que això no és més que una màscara de protecció i que si vols ser feliç has de canviar la manera de relacionar-te amb els demés.

És també important constatar que si bé majoritàriament els enquestats responen fent referència a la quotidianitat en el marc de la institució penitenciària també n'hi ha alguns que emfatitzen que les seves relacions personals externes també han canviat. En aquesta línia, un intern afirmava: "es curioso pero sí [*que han cambiado*], la primera persona que lo noto fue mi pareja, me tomo las cosas, la vida de otra manera, más relajado y flexible".

c) Benestar emocional

A part del benestar físic i el benestar relacional, la majoria de participants de l'intensiu expressen que la participació en aquesta experiència els ha reportat un major benestar psicològic-emocional. D'aquesta manera, i en consonància amb les evidències científiques existents (Bilderbeck, 2013), els participants

perceben que la pràctica del ioga afavoreix el benestar emocional i aquesta és la raó principal per la qual pràcticament la totalitat dels interns diuen que tornarien a participar en un intensiu de ioga si se'ls oferís l'oportunitat. La millora del benestar psicològic-emocional es tradueix en qüestions d'índole diversa però podem emfatitzar el fet que són nombrosos els interns que afirmen que la pràctica del ioga els ha reportat un canvi en les emocions.

Taula 16. Canvi les emocions

Canvi en les emocions?	Nombre d'interns
Sí	18
No	5
Altres	1

Alhora, es va demanar els interns, a través d'una pregunta oberta, que identifiquessin quin era l'element emocional més important que havia canviat a partir de la participació a l'intensiu. A la taula següent es recullen les transformacions més importants que indiquen els participants:

Taula 17. Canvi emocional principal

Quines emocions han canviat?	Nombre d'interns
Serenitat-tranquil·litat-calma	8
Control emocions negatives	8
Relativització dels problemes	5
Actitud positiva	3
Menys ansietat	1
Nerviosisme	1
Culpabilitat	1
Control sentiments negatius	1
Menys ira-rencor	1
Altres	1

És, especialment, la tranquil·litat, la serenitat i la calma les emocions que el ioga contribueix a potenciar en major mesura segons la percepció dels interns. En aquest sentit, un intern que a part de fer ioga a classe també practica individualment a la seva cel·la afirmava: "Después de practicar y todo, y sentirse uno bien, ya es mucho aquí dentro... A veces bajar a la galería a cenar y ver las caras esas de medicación, de droga, de pesimismo y tu bajar lleno y satisfecho!"

Paral·lelament, a més, el ioga els permet augmentar la seva capacitat d'agència i sentir-se que tenen una major capacitat de regular i gestionar les emocions negatives. Qüestions com relativitzar els problemes, controlar la ira o ser capaç de mantenir una actitud positiva són elements crucials que emfatitzen els participants en el curs de ioga. En aquest sentit, és important tenir en compte que la població penitenciària és especialment vulnerable a l'angoixa, l'agressivitat i l'estrès, i especialment en institucions altament poblades com el CP d'Homes de Barcelona (García-Guerrero i Marcos, 2012). La pràctica del ioga, d'acord amb la percepció dels entrevistats, els ajuda notablement a la gestió d'aquestes emocions negatives. Són paradigmàtics d'aquesta qüestió els exemples concrets i quotidians que els mateixos interns fan constar. És il·lustratiu aquest exemple concret que posa un participant:

“Antes yo que sé, una tontería, iba haciendo la fila para comprar el café, hay unos que no saben que es la fila, se meten y "oye, dame un café" y tu estás ahí esperando 10 minutos, pues antes ¿que hubiera hecho? hubiera cogido y lo hubiera tirado a la basura (...) ahora no, si tienes prisa, pasa que yo tiempo es lo que tengo... Muchas cosas, te ayuda de verdad en muchas cosas, es que es una lista interminable... Aquí, a encontrar la paz y la tranquilidad y a pensar que tus acciones ahora te pueden llevar a problemas futuros”.

És pertinent especificar que la realització de l'intensiu no només reporta una sensació general de benestar abstracte sinó que els proporciona mecanismes per afrontar la quotidianitat d'una forma més saludable. Segons perceben i expressen els propis participants, és principalment l'aprenentatge de tècniques de respiració i de relaxació el que els permet afrontar les situacions diàries a la presó d'una forma més tranquil·la i confiada. La pràctica del ioga, i tal com emfatitza també Tucker (2005), facilita eines per a l'autocontrol i la regulació emocional, la qual cosa permet als participants adquirir un major domini sobre la seva quotidianitat.

A més, l'aprenentatge de tècniques de meditació, que a posteriori poden aplicar a les cel·les, els permet disposar d'una eina molt útil per a l'autoregulació emocional en el marc penitenciari. Els proporciona, també, i com indiquen alguns dels estudis sobre el ioga (Ross i Thomas, 2010), la sensació que poden controlar, gestionar i regular els seus pensaments, la qual cosa enforteix

la capacitat d'agència. Encara que sigui molt indirectament, podríem dir que enfortir la capacitat d'agència pot ésser essencial alhora de poder construir una narrativa de desistiment (Cid Moliné i Martí, 2011).

5.1.3.3 Logística de l'activitat

Finalment, la valoració de la logística de l'activitat també té una valoració positiva en general. Els 21 enquestats responen positivament a la comoditat de la classe en termes d'espai i 22 quant els companys. Un dels participants, però, destaca respecte l'espai que "a veces demasiada gente". Efectivament, donada la fluctuació participants al llarg del curs que ja hem mencionat, el nombre d'interns variava considerablement arribant alguns dia a 30 i fent reduït l'espai del teatre on es desenvolupava l'activitat.

Taula 18. Comoditat de la classe

És còmode la classe?	Nombre d'interns		
	Espai	Companys	Voluntaris
Sí	21	22	22
No	2	-	-
Altres	1	2	2

Així mateix, com indica la taula, tots els interns participants valoren la comoditat respecte els monitors voluntaris de ioga. En algun cas, però, afegix un d'ells que els hi agradaria que algun dels voluntaris interactués més amb el interns per exemple, corregint algunes de les postures.

5.1.4 Què té el ioga d'especial? Temps, cos i transcendència

Tot aquest seguit de valoracions que avaluen l'activitat, el seu desenvolupament i els seus efectes condueix a preguntar-nos, què té el ioga d'especial? Per examinar aquesta qüestió ens fixem amb les respostes dels participants a les enquestes i les entrevistes respecte les seves opinions, vivències i percepcions expressades d'allò que els hi ha agradat més o menys de l'activitat de ioga.

El sociòleg Erving Goffman és qui, d'una forma més detallada, exposa el que suposa l'experiència de viure en una "institució total". Goffman descriu la

institució total com “un lugar de residencia y trabajo, donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un período apreciable de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria, administrada formalmente” (1970: 64). En accedir a una institució total l'individu es veu despulat, gradualment, de tot allò que l'identifica socialment i la institució posa en marxa diferents procediments de 'mortificació del jo'. Goffman es refereix a processos com l'aïllament respecte al món exterior, la limitació de la seva autonomia, passant per la despersonalització i, especialment, la pèrdua de control sobre els 'territoris del jo' (Nizet i Rigaux, 2014). A l'espai penitenciari aquests territoris són vulnerats reiteradament i de forma constant. En certa manera, és la institució la que regula aquests territoris i imposa les seves normes. L'individu perd capacitat d'autonomia sobre els espais, els objectes i, fins i tot, la narració sobre ell mateix li és imposada pels altres (jutges, psicòlegs, educadors, etc.) fet que dilueix la seva capacitat d'agència i la seva identitat.

Bona part de l'èxit de les activitats holístiques, i en aquest cas del ioga, entre els interns és que permeten, en certa manera, invertir els territoris del jo i oferir eines per reconstruir-los com mostren els resultats de l'enquesta. En aquest sentit, la pràctica del ioga –amb la consegüent meditació i relaxació– ofereix un entorn d'intimitat. La classe disposa d'uns espais d'introspecció que són altament valorats per l'intern. Poder gaudir d'un espai de silenci que permeti la introspecció és quelcom pràcticament impossible d'aconseguir dins dels murs de la presó i el ioga ofereix aquesta possibilitat. En aquest sentit, un intern afirmava que el que més li agradava de l'intensiu de ioga era “la paz que hay en la clase cuando se practica yoga”. La manca d'intimitat i espai personal és quelcom que pot ser viscut molt negativament i que, a més, pot afectar notablement l'autoestima personal i la capacitat futura de rehabilitació. El ioga, pel fet que comporta enfocar la concentració vers un mateix, disposa als seus practicants vers una sensació d'intimitat i pot afavorir trobar el que els participants anomenen la ‘pau interior’. De les dades recollides es desprèn que pels participants el fet de viure l'experiència de l'intensiu de ioga els ha permès aprofundir en els “territoris del jo” i, alhora, construir o recuperar el vincle amb un mateix.

L'espai de la classe de ioga representa, en certa manera, una transgressió de l'ordre simbòlic quotidià a la presó. És possible identificar diversos elements que atribueixen un caràcter particular al ioga en el context penitenciari i contribueixen a potenciar aquesta sensació d'intimitat amb un mateix que provoca benestar personal, emocional i espiritual d'acord amb les seves respostes.

En primer lloc, és una activitat dirigida i guiada per voluntaris que exerceixen l'activitat altruísticament –la qual cosa és percebuda amb gratitud per part de l'intern. Alhora, permet als interns mantenir una relació diferent amb els voluntaris en tant que la relació no està marcada pels constrenyiments que la institució marca a la interacció entre treballadors i interns. En aquest sentit, l'enquesta final va incloure una pregunta on es demanava als interns que era el que més els havia agradat de l'intensiu i són nombrosos els que mencionen la capacitat, la bona disposició i la humanitat dels monitors voluntaris. En aquesta línia, un intern afirmava: “lo que más me gusta es la sensación de estar aleado de todo lo que me relaciona con mi situación penal y sentirme valorado como ser humano por las personas que administran todo lo concerniente con el yoga”.

En segon lloc, com hem vist, l'espai esdevé altament valorat. I és que l'espai de la classe de ioga representa, en certa manera, una transgressió de l'ordre simbòlic quotidià a la presó. La música de ioga, l'encens i les estoretes de ioga configuren una disposició escenogràfica que pot contribuir a una experiència sensorial altament gratificant. Una experiència que, alhora, permet als participants evadir-se, momentàniament, de la realitat de la presó i experimentar plaer i benestar. Una de les afirmacions més habituals entre els practicants de ioga al finalitzar la classe a la presó és que durant l'estona de la pràctica havien pogut oblidar-se del seu captiveri i havien sentit la llibertat. L'evasió és un mecanisme fonamental per la disminució del malestar emocional i la capacitat de recuperació personal. És la recerca d'un espai que permeti substreure un mateix de l'angoixa de la immediatesa que provoca la presó. Un intern ho explicava amb molta claredat quan deia:

“Para mi el yoga es una conexión con algo divino, inclusive a veces lo he llegado a entender así...Yo he probado, yo fumé marihuana, y las pastillas éxtasis y con el yoga he encontrado sensaciones parecidas pero sin necesidad de consumir nada, o sea, he sentido un éxtasis muy muy agradable, bien conmigo mismo, pero que no es falso, no es hipócrita, no es por el momento sino por mi momento, no es porque otra persona me lo esté dando, es porque yo lo estoy dando a las demás personas, porque viene dentro de mí, como esa tranquilidad, como que me siento muy bien conmigo mismo, o sea, no me siento ni mal ni menos que nadie, me siento pero bien, comprendo lo que hay alrededor, veo las cosas, y digo buf, que bien me siento”.

El que descriu aquest intern és un procediment pel qual, en termes fenomenològics, la realitat de la vida quotidiana perd preeminència i la ment entra en el que s'anomena un àmbit finit de significació (Schütz, 1945). El treball físic unit a la repetició rutinària d'exercicis permet situar la ment en un estat de fluïdesa –més conegut com a “flow” (Csikszentmihalyi, 2000)– on la percepció del temps i l'espai es modifica a la consciència. El fet de poder experimentar aquesta sensació de “flow” permet que hom s'alliberi durant aquesta estona dels constrenyiments i l'angoixa de la immediatesa. És una sensació que provoca benestar i que, quan és interpretada en termes místico-filosòfics, pot aportar, també, confort espiritual. No tots els interns aconseguen en tot moment de la classe aconseguir aquesta sensació d'accés a un nivell de realitat diferent però sí que hi ha moments que són especialment conductius això: per exemple, després de l'esforç físic, quan el cos està asserenat i es fa un exercici repetitiu com pot ser cantar mantres o es fa meditació. Al mateix temps, la música pot ser un element que faciliti enormement aquest procés. En aquest sentit, per exemple, un intern expressava el que més li havia agradat de l'intensiu afirmant: “lo que más me gustó fue un viernes que había un grupo de tres chicos y una chica y hacían música. Este día estaba volando para la naturaleza como si fuera una águila”. El fet de participar a una classe exigent físicament però també amb seqüències repetitives i finalitzar-ho amb la realització d'una meditació amb música en directe i una atmosfera d'intimitat –il·luminació suau, estirats damunt de l'estoereta– fomenta, enormement, aquesta experiència de distanciament de la realitat de la vida quotidiana. En relació amb aquest mateix dia un altre participant emfatitzava: “En ese momento sentía no estar en prisión, algo

sensorial, de sentir en cada momento todo lo que se estaba haciendo, cuesta describir así con palabras y...a mi me encantó, salí de aquí con una felicidad y con un bien interior...”.

És important subratllar, però, que l'evasió, en sí mateixa, no és garantia de canvi conductual ni de reflexivitat personal. És quelcom, a més, que sovint només s'aconsegueix en l'espai de la classe a partir de l'aprenentatge grupal que afavoreix la immersió individual en l'exercici. En aquest sentit, és important emfatitzar el paper crucial que té el què Collins anomena “l'energia emocional” i que fa referència a la importància del grup en valorar els efectes de la pràctica. En aquest sentit, el fet que el ioga sigui una activitat col·lectiva i que involucri una escenografia determinada és quelcom que juga un rol fonamental en potenciar els seus efectes. En certa manera, el poder del grup afavoreix el que el sociòleg Randall Collins (2004) anomena “energia emocional” i que altres autors havien anomenat com a “força moral” o que Marcel Mauss anomenava “Mana”. Collins exposa que el fet de dur a terme col·lectivament una activitat (ritual) d'aquesta índole permet transmutar les emocions individuals dels participants pel fet que es crea una atmosfera particular conductiva a aquest fet. És per això que malgrat hi ha interns que també practiquen el ioga de forma individual a la cel·la o en altres espais –i a pesar de la importància d'aquest fet– a nivell emocional els efectes són molt més evidents i immediats quan l'activitat es realitza de forma col·lectiva. És també important subratllar que el fet que sigui col·lectivament –i que, com hem mencionat anteriorment– hi hagi participants que estiguin molt motivats i segueixin la pràctica amb seriositat també té un efecte contagi per aquells que són nous i/o que no tenen una motivació inicial tan alta. En aquest sentit, per exemple, un intern ens relata que a la primera classe no podia evitar: “mirar a los demás si lo estaban haciendo” perquè tenia la sensació que se'n podien burlar si s'ho prenia massa seriosament. I afegia: “digo que la mayoría de personas le tienen más miedo al que dirán, al compañero o que esto, que... y más en estos mundos, ¿sabes? porque es una apariencia...”.

Així mateix, a més, hi ha persones que aconsegueixen incorporar el ioga a la seva rutina quotidiana però n'hi ha d'altres –i sobretot aquells que fa menys temps que ho practiquen– que només aconsegueixen assolir els nivells de

benestar emocional que proporciona el ioga durant el temps que és a l'aula. En aquest sentit, per exemple, un intern emfatitzava: “Yo estoy metido, me meto cuando estoy en la clase de yoga, después cuando salgo de la clase de yoga me acuerdo de que he estado bien en la clase de yoga pero ya mi mente se me va para otro lado, para el otro, para el otro, ya me hace mucho recorrido, hace mucho recorrido”.

En tercer lloc, la classe de ioga no és, només, exercici físic. El ioga és, també, una filosofia de vida amb fortes connotacions espirituals i, malgrat el professorat no transmet de forma explícita i formal aquesta filosofia, si que, progressivament, els interns s'hi van familiaritzant. En aquest sentit, és pertinent tenir en compte les pròpies lectures que els interns fan quan els hi demanem per la diferència entre l'exercici físic i el ioga. Per exemple, un participant afirmava: “Aunque tenga una parte que es de ejercicio físico, también la parte más importante es el de conocerse uno mismo, de ver cómo se siente tu cuerpo, tú y tu mente, la superación también personal, creo que es muy importante para eso, el autoconocimiento aquí dentro...”. És la sociòloga Michael Pagis (2009) qui posa de manifest que, en determinades situacions, el treball físic realitzat en un determinat context i seguint unes característiques particulars pot activar la reflexivitat sobre el propi jo. És a través del moviment, la respiració i la meditació com el practicant adquireix un estat mental que és interpretat en termes espirituals o místics. En aquest sentit, un altre intern afirmava: “Por ejemplo en el deporte podrías hacer las pesas y luego el estiramiento pero aquí no sólo estiras sino que la concentración, meditación... el verte en tu propio ser...”.

Ara bé, l'ús del llenguatge de l'espiritualitat no implica, en cap cas, que el ioga sigui identificat en termes de religió. És més, hi ha una voluntat explícita de distanciar-se d'allò que socialment és identificat com a religió. Es produeix, més aviat, una identificació amb una 'espiritualitat holística' (Heelas i Woodhead, 2005) que defuig els patrons de la religió tradicional i s'expressa com un espai de transcendència amb altes dosis de subjectivitat individual. És una espiritualitat, a més, que manté una forta sintonia amb la literatura d'autoajuda contemporània i que emprava conceptes com espiritualitat, energia, empoderament o karma. No és casualitat el fet que, generalment, aquells qui

tenen una major implicació amb el ioga també són els que mostren una més bona disposició a les qüestions espirituals, alhora que expressen el seu interès per la literatura d'autoajuda. D'alguna manera, i com explica la sociòloga Eva Illouz (2007), la literatura d'autoajuda proporciona un patró narratiu o guió que permet rellegir la pròpia biografia en termes espirituals i fer-ne d'aquesta relectura un espai terapèutic. La següent cita de l'entrevista amb un intern il·lustra molt bé aquesta afinitat entre el llenguatge del ioga i el de la literatura d'autoajuda i/o espiritual:

“Empezando, he entendido lo que me han explicado mucho los libros.., que los problemas de cada persona, cada ser, las discusiones, las guerras, las batallas son porqué existen dentro de nosotros y nos daba miedo lucharlas dentro sino las llevamos a nuestro exterior porque nos da miedo en nuestro interior. Con el yoga entendí eso al verlo dentro de mí, porque empecé a mirar mis errores y al cambiar mis errores es normal que todo cambie alrededor..”

5.1.5 Més enllà de la classe: beneficis conductuals, regulació emocional i impacte de futur

És agosarat afirmar quin impacte pot tenir en la vida futura dels interns el fet d'haver participat a l'intensiu de ioga. És més, segurament, són moltes les variables que, d'una manera o altra, jugaran un paper en mediar, contextualitzar, potenciar o limitar aquesta experiència en la vida individual de cadascun dels participants. Tanmateix, a partir de les enquestes als interns/es, els seus relats a les entrevistes en profunditat i les observacions és possible apuntar algunes pistes que ens permetran traçar els efectes i les conseqüències d'aquesta experiència pilot.

És rellevant esmentar que, i com ja hem apuntat, la majoria dels participants afirma que els aprenentatges extrets de l'intensiu de ioga els aplica a la seva vida quotidiana en el marc de la institució penitenciària. Hem comprovat que són nombrosos els interns que practiquen ioga més enllà de la classe conjunta. Habitualment practiquen a la cel·la o busquen un espai tranquil al pati o en algun altre indret¹⁶. En aquest sentit, un intern afirma: “Sí, yo cada vez que puedo... te digo, cuando tengo la pausa, a las 16:30, llego, me quito los

¹⁶ És important constatar que són nombrosos els interns que emfatitzen les dificultats per trobar un espai de pràctica tranquil i que posen de manifest els obstacles institucionals per la pràctica del ioga fora de l'espai de classe.

zapatos y me pongo por ahí, me pongo a hacer algo y tengo ya hasta mi primer alumno”. Així mateix, també són nombrosos els interns que diuen aplicar tècniques de respiració per enfrontar-se o resoldre situacions de tensió que es viuen dins la institució. És per tant, assumible, que en molts casos aquesta formació que han adquirit també tingui un impacte en el futur, tant si és en el marc de la presó com en un context obert. Hipotèticament podem augurar que alguns dels participants oblidaran aquestes tècniques però n’hi haurà d’altres que les incorporaran a la seva quotidianitat de forma estable i duradora. És més, són pautes que, de formes diverses, poden ser útils per afrontar un procés de desistiment i ajudar a reconstruir la vida fora de l’àmbit penitenciari. El fragment següent d’una entrevista en profunditat amb un intern és molt il·lustrativa d’aquesta qüestió:

“Sí y preguntarte ‘por qué, por qué tengo que hacer esto’ y entonces si te dejas llevar por tu instinto animal que puedes tener, aquí te arruinas, te...vas de la primera a la tercera, de la tercera a la cuarta, y de la cuarta a la sexta, que son de castigo, entonces no... Yo decidí salir de todos, ¿Por qué? Cambió mi modo de ser, mi modo de pensar, está uno más activo en las cosas, piensa de otro modo...”

En qüestionar als mateixos participants sobre que és allò que consideren més rellevant que han après de cara al futur, destaquen, especialment, la percepció que el ioga els ha ofert unes pautes que els permeten tenir major control sobre les seves emocions i sobre el context immediat. Disciplina, reflexivitat o paciència són actituds clau a l’hora d’enfrontar-se, en un futur, a la vida fora dels murs de la presó. En certa manera, com ja hem mencionat abans, la pràctica del ioga pot ajudar a facilitar l’anticipació de les conseqüències de l’acció i a una actuació més prudent en el context penitenciari. Alhora, el ioga proporciona un llenguatge filosòfic-espiritual que els facilita la construcció d’una sensació d’interioritat i un espai d’introspecció. En aquest sentit, i segons les paraules dels propis participants, la meditació els ha permès dialogar internament de forma serena i reflexionar sobre un mateix. Així, un intern afirmava: “Con el yoga, o sea, era una búsqueda interior y pensaba que era exterior y aquí aprendí por medio del yoga que era dentro de mi donde estaba todo y que la riqueza era dentro de mi y que la podía sacar a flor, que era de dentro hacia fuera, no de fuera hacia dentro”. És aquesta lectura espiritual de al

realitat la que permet modificar la percepció sobre l'entorn i reavaluar la capacitat d'agència.

5.1.6. El ioga com a punt d'inflexió: interioritat i biografia espiritual

L'activació de la reflexivitat és el que permet construir una nova narrativa sobre el jo que pot jugar un rol crucial en la futura rehabilitació. La capacitat d'assumir el passat i construir el futur a través de la reflexió i el coneixement sobre un mateix esdevé quelcom on l'intensiu pot col·laborar. En alguns casos, a més, l'activitat pot portar, simultàniament, a una millora de l'autoestima personal. El fet d'aconseguir un cert domini sobre el propi cos pot activar un procés de superació personal que es tradueixi, també, en una millora de l'autopercepció.

Sigui com sigui, és molt important fer present que l'aproximació al ioga es produeix de forma gradual. Habitualment, distingim una primera fase on l'intern descobreix el ioga a nivell físic. És una fase en la qual allò més apreciat és el benestar que es produeix a nivell mental en tant que es percep que dona serenitat per abordar la quotidianitat des d'una altra perspectiva. En aquest sentit, un intern afirmava: "Te vas metiendo en esto y es eso, vas descubriendo que con tu cuerpo puedes llegar a mucho más..., y si ya aprendes como respirar, como relajarte, encuentras satisfacción en eso y ves que puedes dedicarte a hacer otras cosas, yo por lo menos me dedico a escribir, pero hay gente que se puede dedicar a dibujar, a tranquilizarte...". Quan aquesta primera fase de descobriment és superada, hi ha una segona fase on es comença a experimentar amb les sensacions i els ensenyaments; per exemple, meditant una estona abans d'anar a dormir, aplicant exercicis de respiració en situacions concretes o començant a llegir algun llibre relacionat.

Hi ha un determinat grup d'interns que s'impliquen de forma intensiva amb el ioga i la seva filosofia espiritual i fan el que s'anomena un "procés d'alternació" (Berger, 1986). En aquest procés la pròpia biografia és rellegida en termes espirituals i el descobriment del ioga actua com a punt d'inflexió en l'articulació de la pròpia biografia. No és un procés generalitzat entre tots els participants de l'activitat però sí que és significatiu que en els casos puntuals que s'han observat, el ioga sembla esdevenir un detonador que provoca un canvi substancial en la vida de l'individu. Són casos en els quals la pràctica del ioga

és presa molt seriosament i esdevé l'eix vertebrador en un procés de reconstrucció de la pròpia identitat personal. És llavors que el ioga i la seva pràctica ocupen un lloc molt rellevant en la percepció personal sobre un mateix i en la narrativa sobre el jo.

Aquesta prominència del ioga en l'autopercepció de la pròpia identitat pot ser quelcom temporal o pot tenir un caràcter més durador però allò rellevant és que en determinats moments el ioga pot esdevenir el punt d'inflexió per generar una narrativa de desistiment com, de forma molt il·lustrativa, posa de manifest la cita següent d'un dels interns entrevistats: "Hombre, yo creo que cuando la gente se siente realmente lista para cambiar, para dar ese paso, para buscar algo más, el yoga ayuda porque el yoga te hace ver que hay algo más, al menos a mi me lo hizo ver que hay algo más, te ayuda a buscar, a buscar en tu interior, a buscar físicamente de mejorarte".

No obstant això, els resultats que apunten aquest tipus de trajectòria de desistiment a partir de la pràctica regular del ioga són del tot inicials. Seria necessari disposar de major trajectòria temporal i un treball de camp més ampli per tal de poder proporcionar evidències científiques sòlides sobre aquesta qüestió.

5.2. El ioga en la institució penitenciària

Les investigacions prèvies a nivell internacional rarament incorporen el context com una dimensió d'anàlisi a l'hora d'estudiar el marc institucional on neix i esdevé possible la pràctica del ioga analitzada a la secció anterior. Seguint, doncs, els objectius definits, posarem atenció a comprendre i explicar el paper del context penitenciari a partir de les entrevistes realitzades a professionals de la institució i les observacions.

En primer lloc, destriarem i farem intel·ligible les condicions que fan possible l'emergència i institucionalització de la pràctica del ioga a la presó així com els factors que afavoreixen o dificulten la seva consecució i eficàcia. En segon lloc, tindrem en compte els costos de l'activitat per a la institució tot apuntant

breument a conseqüències d'abast més general que transcendeixen l'especificitat de la pràctica pròpiament dita.

5.2.1 El paper del context

En parlar del context, el paper dels educadors socials i el personal educatiu de la presó esdevé fonamental. Al llarg de la recerca hem constatat que la primera condició de possibilitat per la mateixa existència i presència així com progressiva institucionalització d'aquesta activitat rau en el rol d'aquests professionals. Educadors socials i personal educatiu esdevenen agents actius en el dia a dia penitenciari cercant noves activitats i eines educatives entre les quals s'emmarquen aquest tipus de pràctiques holístiques.

Són diversos els informants que han subratllat aquest paper actiu i també el pes decisiu que té la 'sensibilitat, inquietud i disposició personal' d'educadors socials i monitors a l'hora de proposar i rebre favorablement noves activitats. En aquest sentit, un d'ells explicava –tal i com mencionàvem a l'inici d'aquesta recerca– com en el cas del centre estudiat, des de fa deu anys, s'han produït col·laboracions esporàdiques amb persones i centres específics de ioga fruit, precisament, d'aquest treball d'obertura, cerca d'activitats i contactes a l'exterior així com ocasionalment de recomanacions puntuals de professionals. Algun dels entrevistats, doncs, expressaven la presència d'activitats holístiques com el ioga resultat d'aquestes oportunitats.

Des d'una mirada sociològica, evidenciem dues condicions de possibilitat que qüestionen la presència atzarosa d'activitats com el ioga i fan intel·ligible la seva institucionalització –entesa en termes de normalització– en un marc institucional com el penitenciari. D'una banda, l'afinitat amb l'*habitus* de la major part de professionals educatius; i, d'una altra, l'afinitat amb l'ordre institucional en la seva doble dimensió educativa i de seguretat.

5.2.1.1 D'afinitats socials

Tal i com emfatitzàvem, el suport dels educadors és un element clau. En aquest sentit, la possibilitat de realització i èxit institucional de l'activitat de ioga s'explica, en bona part, per la implicació dels educadors i altre personal de tractament de la institució. Així, més enllà del vincle formal de l'organització

World Prem amb l'administració penitenciària, és crucial la complicitat del personal de la institució per tal que l'activitat sigui viable.

Els educadors socials esdevenen portadors en el sentit weberian del terme d'aquest tipus d'activitats. El sociòleg Max Weber emprà aquest concepte per designar com la difusió de les idees que fonamenten determinades pràctiques estan associades a certs grups socials. En el cas del ioga en els centres penitenciaris, comprenem el rol dels professionals educatius en aquests termes. Tal i com emfatitzàvem a l'inici, ells són els agents innovadors que proposen aquest tipus d'activitats holístiques que obren la porta a nous imaginaris, llenguatges i pràctiques en el marc d'una institució que, com explicava un d'ells, té una reticència general a la incorporació de qualsevol tipus de novetat. El ioga a l'àmbit carcerari és, doncs, mostra d'aquest tipus d'innovacions que es produeixen en el nivell diari dels professionals més que seguint unes directrius institucionals prèviament marcades i/o planificades.

Els professionals no només són els que prenen la iniciativa d'incorporar noves activitats, sinó també la responsabilitat de supervisar, participar i ancorar bé l'activitat en la dinàmica quotidiana del centre un cop acceptada per la direcció. Per exemple, donant a conèixer l'activitat entre els interns, motivant a aquells que creuen que els hi pot anar bé, filtrant els interns que hi participen per tal de garantir el bon funcionament o demanant la seva continuïtat un cop inscrits, com explicaven alguns educadors. Els mateixos interns constaten en les motivacions descrites a la secció anterior com aquest rol dinamitzador dels educadors és fonamental per a la participació d'alguns d'ells. També, en el cas dels professors de ioga voluntaris, tots ells senyalen aquesta implicació i interès dels educadors socials com un dels factors decisius que afavoreixen o dificulten la consecució i eficàcia de l'activitat.

Més enllà d'aquesta pro-activitat dels professionals a l'hora de promoure accions educatives, hi ha una condició que fa intel·ligible i explica aquest rol dels educadors com a portadors d'aquest tipus d'iniciatives holístiques com és el ioga: l'afinitat que s'evidencia entre professionals educatius i professors de ioga voluntaris. Educadors socials, monitors i professors voluntaris de ioga tenen un bagatge social similar i un capital cultural compartit. Utilitzant la noció

d'*habitus* del sociòleg Pierre Bourdieu (1979), podem dir que professionals i voluntaris de ioga tenen un *habitus* semblant, unes afinitats respecte l'estètica, les maneres de parlar i expressar-se. Aquest fet explica l'entesa i la complicitat entre professors de ioga i professionals educatius que es tradueix, per exemple, en el fet de compartir opinions i converses després de l'activitat per tal d'avaluar-ne la seva efectivitat. Tant professionals com voluntaris de ioga destaquen aquesta cordialitat que en ocasions va més enllà de l'avaluació de l'activitat i passa per conversar sobre qüestions més personals tal i com explicava un professor de ioga: "però sí que té la ment oberta [l'educador], i de tant en tant m'ha deixat anar algun comentari, de dir, ostres, que ha fet cosetes com de relaxació, o com de meditació..., com que ha tret el cap en aquestes històries i que suposo que hi ha un punt que ho entén...".

I és que més enllà dels trets sociològics compartits entre professionals i professors de ioga voluntaris, aquesta afinitat també es produeix pel fet que alguns professionals educatius tenen coneixença i/o pràctica del ioga fora del context professional, tal i com mostrava la cita anterior. Aquesta experiència prèvia d'alguns educadors i monitors i els efectes experimentats d'alguna manera a nivell personal, influeixen també en la bona acollida i potenciació d'aquest tipus d'activitats a l'àmbit penitenciari. D'acord amb les entrevistes, constatem un interès creixent dels professionals per aquests enfocaments més holístics. Així mateix, també una motivació per formacions específiques en aquest sentit, ja que alguns entrevistats destaquen que poden ser eines d'utilitat i complementàries en el seu àmbit de treball a l'entorn penitenciari.

La complicitat i bona entesa entre professors de ioga voluntaris i professionals esdevé, doncs, garantia d'un bon funcionament de l'activitat. També ho és el suport i seriositat que prenen els educadors socials que coordinen i gestionen l'activitat en el context de recerca penitenciari estudiat. L'activitat del ioga és considerada una activitat educativa voluntària i transversal, incorporada als programes educatius de tractament del Centre. Tots els entrevistats emfatitzen la importància de no confondre la dimensió espiritual del ioga amb la religiosa tal i com un d'ells explicava: "no és una activitat religiosa tot i aquesta dimensió espiritual, són coses diferents, potser hi ha gent de diferents creences i no pot ser font de conflicte". Tant professionals educatius com professors voluntaris de

ioga unànimement distingeixen religió d'espiritualitat¹⁷. Malgrat reconèixer la dimensió espiritual, per a tots ells el ioga s'emmarca en termes educatius. L'activitat del ioga segueix, en aquest sentit, el camí formal de tota activitat educativa sota la supervisió i tutela dels educadors.

Diversos informants han destacat com aquesta pràctica s'ajusta a la línia educativa penitenciària no només pels objectius específics marcats pel seu desenvolupament, que tenen trets comuns amb el treball d'altres activitats i tallers, sinó també perquè els efectes esperats en el marc institucional tenen continuïtat amb objectius educatius més generals. D'aquesta manera, juntament amb les afinitats socials, les afinitats institucionals del ioga en el context penitenciari són rellevants per entendre i explicar les condicions de la seva existència i popularització entre interns i professionals.

5.2.1.2 D'afinitats institucionals

La pràctica del ioga esdevé una activitat que contribueix a millorar la qualitat de vida no només des del punt de vista de l'intern, com hem examinat a la secció anterior, sinó també des del punt de vista de la institució. Pels professionals educatius aquest esdevé un dels efectes principals. "I tant que és una activitat per mantenir el bon clima de la presó", confirmava un dels educadors tot afegint que el ioga té un element clar de contenció, gestió de conductes, d'educació de l'entorn anant una mica més enllà d'activitats esportives en termes d'autoconeixement i autocontrol. Diversos professionals destaquen com en el decurs dels dos mesos de l'activitat de ioga analitzada, la participació regular ha ajudat a alguns interns a estar més concentrats i estar relaxats a la galeria. Això mateix explicaven els professors de ioga voluntaris al comentar els beneficis d'aquesta activitat en termes de percebre com els interns estan "més seus" després de la classe.

I és que el ioga esdevé un instrument pacificador en el marc carcerari malgrat que aquest no sigui el propòsit inicial dels voluntaris que l'ofereixen. El ioga contribueix al control, la disciplina i a mantenir l'ordre en una institució total com la presó on, com subratllava el sociòleg americà Erving Goffman, mantenir-se

¹⁷ L'anàlisi d'aquesta distinció esdevé un dels temes àmpliament discutits a la literatura sociològica, destaquem l'aproximació de Beckford (2003) i Fedele i Knibe (2013).

al marge de problemes i confrontacions requereix un esforç conscient i constant dels interns (Goffman, 1970). Un dels educadors subratllava com el ioga afavoreix a l'autocontrol, un aspecte individual que contribueix directament a la bona convivència en general. En aquest sentit, una de les educadores que treballa directament amb els interns explicava, com mostren també els resultats de les enquestes dels interns, el cas d'un d'ells que participava regularment al curs intensiu li explicava com havia respost de manera no violenta i no agressiva –a diferència d'altres vegades– davant d'una confrontació sorgida amb un altre intern que l'havia molestat i provocat.

Tots els professionals entrevistats, des d'una perspectiva diferent dels interns, també accentuen les eines que ofereixen les classes de ioga com la respiració o els exercicis d'introspecció com la meditació que, en consonància amb altres activitats com les de conducta addictiva, afavoreixen una vessant semblant d'empatia, d'autocontrol, de conèixer-te a tu mateix i de distingir mancances i pors. Aquesta consonància és sense dubte rellevant a l'hora de comprendre i explicar la bona acollida del ioga a l'àmbit penitenciari per part del personal educatiu i directiu.

No obstant això, juntament amb aquesta contribució del ioga al manteniment de l'ordre de la presó, cal afegir la seva funcionalitat essencial en termes d'ocupar el temps. L'ocupació del temps esdevé una preocupació central dels professionals i alhora un dels objectius educatius generals tenint en compte la naturalesa de la pròpia institució. Tal i com destaquen Martos García et al. (2008) fent referència al treball de Grayzel al context nordamericà (1978), l'avorriment pot convertir-se en el pitjor dels càstigs pels presos i una font de problemes per la convivència dins de la institució, com també subratllen tots els professionals educatius entrevistats.

La dimensió temporal juga un rol sense dubte fonamental en el context penitenciari tant si es tracte d'una presó preventiva com de compliment (Becci, 2012). Malgrat hi ha un gruix d'interns que participen en treballs productius, aquest són relativament pocs en proporció al conjunt de població presa. Si mirem les dades a nivell de Catalunya, en una població de 9.818 presos només 3.884 participen d'activitats productives (CIRE, 2013; Alós et al. 2013), la resta

ocupen el temps amb programes de rehabilitació i tractament. No obstant això, encara hi ha moltes hores per ésser ocupades. Tots els professionals educatius entrevistats destaquen la importància del curs de dos mesos en termes d'ocupar hores i de trencar la rutina, sortir dels espais habituals, relacionar-se amb gent de l'exterior i trobar noves motivacions sobretot en una època de l'any com el període de vacances d'estiu o de Nadal que, tal i com explicava una de les educadores, són més conflictius donat que es trenca la rutina habitual dins i fora de la presó.

En la línia de Martos et al. (2008), constatem, doncs, com les activitats a mig camí de l'educació i el lleure com la pràctica del ioga estan en última instància al servei del control social i manteniment de l'ordre. En conjunt, tal i com comentava un dels professionals, 'el ioga és una activitat que s'adapta a la vida de la presó' i, en aquesta sentit, és ben rebuda per l'equip educatiu multidisciplinar i, també, per la direcció del centre. I és que el ioga, com qualsevol altra activitat voluntària, a més de complir els criteris educatius és fonamental que també compleixi els de seguretat. Seguint Martos García et al., podem dir que 'el régimen le gana la partida al tratamiento, ya que el orden dentro de la cárcel, representado sobre todo por la evitación de conflictos y fugas, es la razón de ser de todo lo que se organiza. Cuando una actividad educativa conlleva algún riesgo y pone en entredicho la organización regimental, sencillamente se elimina' (2008: 409). En aquesta sentit, els límits de la presó són clarament marcats. Tal i com subratllava un dels educadors, no poden prendre el risc de permetre entrar persones o organitzacions que tinguin un missatge que entri amb contradicció amb els objectius de la institució o que en pugui alterar l'ordre. La línia entre allò permès i allò prohibit sembla invisible però es fa evident en el moment que es produeix qualsevol tipus de transgressió (Foucault, 1977) i els professors voluntaris de ioga són conscients d'aquest fet, tal i com expressen al llarg de les entrevistes. Per tant, l'afinitat del ioga amb els criteris educatius i de seguretat que defineixen el context penitenciari esdevé una de les condicions fonamentals que possibiliten i alhora expliquen la seva entrada a la presó i bona acceptació per part dels professionals.

Finalment, evidenciem una darrera afinitat institucional d'abast més general que es presenta a mig camí dels criteris educatius i de seguretat. El ioga també esdevé una pràctica que pot afavorir indirectament als programes de tractament i rehabilitació dels interns en un context on aquest procés pren de manera creixent una dimensió terapèutica. Tal i com hem vist fent referència als beneficis identificats pels professionals en termes de millorar la qualitat de vida tant a nivell individual com institucional, concebem que la pràctica del ioga indica una transformació gradual del models tradicionals de control i rehabilitació. Un dels educadors entrevistats destacava una evolució dels tractaments en els darrers cinc anys que s'expressa en un canvi de llenguatge. En aquesta evolució que es produeix més a un nivell de les narratives i pràctiques professionals que a un nivell formal, l'autoconeixement, motivació personal, la responsabilitat individual o l'autocontrol; és a dir, els aspectes subjectius i reflexius prenen major importància més enllà de proves estrictament externes com tenir una feina o la neteja de la cel·la.

Aquest fet es relaciona amb el que Malventi i Garreaud (2008) comprenen en termes de la construcció d'un nou espai terapèutic-penal que troba correlació i paral·lelismes amb dinàmiques econòmiques i sociopolítiques que van més enllà del context penitenciari (Illouz 2008; Füredi 2004). Aquesta gradual i encara subtil transformació dels processos de rehabilitació i reinserció que encoratgen l'autonomia de l'intern també comporten noves formes de poder i control que passen més per una subjectivació del càstig i individualització de la sentència (Malventi i Garreaud, 2008: 9). Objectius com que 'intern ocupi el seu temps positivament' o estigui 'interessat en millorar-se si mateix' esdevenen aspectes entre molts altres per a tenir una avaluació positiva de l'equip de tractament tal i com subratllava un dels entrevistats. En aquest context penitenciari més exigent en termes individuals (Crewe, 2011), la presència d'activitats com el ioga sembla que esdevé alhora causa i indicador visible que il·lustra aquesta transformació. D'aquesta manera, el ioga no només omple horaris buits, sinó que esdevé també una pràctica que respon a les demandes d'aquest nou ordre disciplinari que es dibuixa en termes terapèutics.

5.2.2 Factors i costos

En conjunt, aquest reguitzell d'afinitats institucionals i socials relacionades permeten fer intel·ligible els factors decisius que afavoreixen un bon funcionament i una normalització del ioga com a activitat educativa. Tots els entrevistats fan una valoració positiva dels dos anys de ioga amb World Prem destacant la cooperació, la relació molt propera amb els professors i també un bon funcionament a la resta de nivells. Tal i com destaca un dels informants, "és una activitat conciliadora, la prova és que els interns no han portat problemes".

No obstant això, també s'evidencien factors que dificulten la consecució i eficàcia de l'activitat. Al llarg dels dos mesos de la realització del curs de ioga, la mobilitat dels interns ha estat constant i el nombre de participants ha variat considerablement, tal i com subratllàvem anteriorment, degut a, per exemple, les absències per anar a judici. En aquest sentit, tots els entrevistats subratllen les dificultats de continuïtat dels interns donada la naturalesa preventiva de la presó. Aquest fet és percebut com una dificultat pels professors de ioga donat que sempre hi ha gent nova, tal i com destacava un d'ells. A diferència d'altres presons on l'ONG World Prem ofereix activitats de ioga, en el cas CP d'Homes la incertesa i provisionalitat amb la que es troben els interns és una tensió amb la qual han de treballar a les classes i fa més difícil una incidència donada la curta durada de la participació de molts interns, d'acord alguns professors de ioga voluntaris. Tot i aquest moviment i inestabilitat dels participants, una de les educadores subratllava que esdevé una activitat molt pertinent per molts dels participants per acompanyar-los en aquest procés i oferir eines com la respiració per fer-hi front.

Malgrat ésser considerada una eina eficaç d'intervenció amb els interns, un darrer factor que complica la seva realització és la dificultat per organitzar aquest tipus d'activitats donats els recursos humans del centre. La compaginació d'horaris, espai i disponibilitat de personal educatiu i de vigilància es presenta com una tasca problemàtica a l'hora de portar a terme qualsevol activitat diària i encara més si es tracte de tres dies per setmana. Aquest fet limita la cobertura i constreny les possibilitats d'una intervenció més intensiva.

Així mateix, el testimoni d'un dels educadors entrevistats deixa a la llum una altra problemàtica. Aquest és el fet que la pràctica de ioga pot arribar a remoure i sacsejar a l'intern a un nivell emocional i psicològic, a vegades difícil de preveure, i la situació de l'activitat impossibilita un seguiment posterior de l'intern en el seu univers carcerari. En aquest sentit, emergeix la necessitat d'oferir un seguiment continuat tant de l'activitat en sí com de crear espais de contenció posteriors a la classe de ioga perquè els professionals puguin redirigir les diferents emocions sorgides.

Més enllà dels factors que dificulten la consecució i eficàcia de l'activitat donat l'engranatge penitenciari, la pràctica del ioga esdevé una activitat amb uns costos mínims i uns beneficis alts per a la institució, tal i com destacava un dels entrevistats i també evidenciem en el cas d'avaluació de projectes a l'àmbit internacional com el cas del treball de la sociòloga Violeta Rabi a Xile (2011, 2012). Aquesta sociòloga xilena destaca com el ioga es presenta com una activitat alternativa d'intervenció directa amb els interns que pot aconseguir un gran impacte amb baix cost. Tal i com hem posat de manifest amb el cas d'estudi examinat però també il·lustren altres experiències que s'han donat a nivell penitenciari català, l'activitat de ioga funciona a base de voluntariat en el qual només se li demana una certa continuïtat. Per a la institució no comportat una gran inversió de capital operacional i fix; i, més enllà de les hores de treball dels professionals en plantilla que gestionen espais i horaris per oferir una garantia de bon funcionament, per a la institució no té cap altra despesa. En termes generals, a part del suport i logística dels educadors per organitzar l'activitat, el ioga no requereix cap inversió material, fins tot les mateixes estoretes les proveeix la pròpia ONG fruit de donacions. Per contrapartida, tal i com hem evidenciat examinant la participació dels interns i les afinitats institucionals a nivell de context, els beneficis per a la institució penitenciària són alts en termes de millora de qualitat de vida individual, dels interns, i col·lectiva, afavorint l'ordre, control i disciplina.

6. Conclusions

En paraules de Goffman la presó és una institució total de càstig on l'individu és despul·lat de la seva autonomia, intimitat i capacitat de decisió. És una institució, a més, que funciona burocràticament i amb una lògica uniformitzadora. Simultàniament, però, la presó contemporània és, també, un espai construït sota el principi de l'ideal rehabilitador i ressocialitzador de la pena privativa de llibertat. L'estada a presó es considera que hauria de contribuir al procés de desistiment i a la reincorporació posterior de l'individu a la societat.

L'individu empresonat, per tant, es troba sota l'expectativa de la 'rehabilitació' però aquesta es produeix en un entorn on, precisament, tot allò que configura i fa possible els processos de construcció de la identitat de l'ésser humà adult en la societat contemporània li és, en bona part, negat. És a dir, l'individu no té control sobre les decisions, té molt limitades les capacitats d'escollir les seves xarxes socials i els processos de diferenciació i subjectivació expressiva són difícils de canalitzar. La popularitat del ioga en el context penitenciari es deu, en bona mesura, a la seva capacitat de vehicular l'ideal rehabilitador sense posar en suspensió l'objectiu de control i seguretat que prima a la institució.

El ioga és una activitat que permet múltiples nivells d'implicació. Per una banda, és un exercici físic que requereix un treball sobre el cos i que, com a tal, ofereix oportunitats per encarrilar l'energia física i esdevenir un espai de superació personal en aquest àmbit. A part, i com ja hem mencionat, diverses recerques apunten a l'efecte dominó que pot generar el fet de prestar major atenció al cos en termes d'hàbits saludables i de cura personal. Alhora, però, el ioga és també una tècnica que a través de la respiració i la meditació facilita l'autoregulació emocional i contribueix a la gestió de la quotidianitat. La serenitat o tranquil·litat mental que ofereix l'espai de pràctica, unit a l'aprenentatge de pautes per l'autocontrol, esdevenen mecanismes de regulació conductual i emocional. A més a més, però, el ioga és també una disciplina de caràcter filosòfic-religiós que proporciona coneixements i un llenguatge que poden esdevenir la base a través de la qual resignificar la pròpia biografia i atribuir un sentit al context penitenciari. El neguit existencial

que pot provocar l'estada a la presó –especialment accentuat quan és en règim de preventiu i, per tant, en els primers temps– pot trobar un àmbit en el qual cercar respostes i construir narratives que prenguin sentit per un mateix.

Diu la sociòloga Eva Illouz (2007) que la nostra és una societat on els discursos terapèutics –a mig camí entre la psicologia i les espiritualitats holístiques– han arribat a constituir un dels principals codis amb els quals s'expressa, es transforma i s'orienta la subjectivitat. El creixement del ioga en el context penitenciari –però també d'altres espais a mig camí entre la teràpia, el lleure i l'educació– són indicatius d'aquesta emergència de la cultura terapèutica en la nostra societat contemporània i també dins del marc penitenciari (Malventi i Garreaud, 2008; Crewe, 2011) travessant els murs de la presó. Una cultura terapèutica que s'escapa dels espais tradicionals i emergeix a través de pràctiques com el ioga, el tai xí o el reiki entre d'altres. La seva ràpida difusió en el context penitenciari és conseqüència, en gran mesura, del fet que es perceben com a pràctiques en sintonia amb la concepció del subjecte existent rere l'ideal rehabilitador del model penitenciari contemporani.

Ara bé, és important emfatitzar que la ràpida popularització de les activitats de ioga en el context penitenciari són, també, un reflex del seu èxit fora dels murs de la presó. En bona mesura, la legitimitat i la forta embranzida que adquireix el ioga en la societat contemporània, unit a la seva ràpida difusió, fan que es produeixin les condicions materials, socials i culturals que expliquen la seva implantació en el context penitenciari. En aquest sentit, sense el paper dels educadors com a agents d'innovació i transmissió de noves propostes, o sense l'existència d'un nombre important de voluntaris disposats a dedicar el seu temps a aquesta qüestió, l'activitat del ioga no seria possible. En termes institucionals, l'afinitat del ioga amb els criteris educatius i de seguretat, donada la seva doble funcionalitat d'eina pacificadora i d'ocupació del temps, és un element indispensable a l'hora de comprendre i explicar l'acceptació i la promoció d'aquesta pràctica en el marc carcerari. Així mateix, les afinitats socials entre educadors i voluntaris de ioga en fan encara més factible la seva presència. A part, els seus costos en termes econòmics són molt baixos, la qual cosa la converteix en una activitat fàcilment extrapolable.

En definitiva, l'estudi de cas de l'intensiu de ioga del CP d'Homes de Barcelona posa de manifest que, per una banda, l'activitat de ioga gaudeix d'àmplia legitimitat tant a ulls dels participants com dels educadors. Per altra banda, també mostra la possibilitat de considerar el paper del ioga en afavorir el benestar corporal, relacional i emocional de l'intern en el context penitenciari. És viable pensar, a més, que la pràctica continuada del ioga i la immersió en el seu univers filosòfic-espiritual ofereix eines a l'intern per resignificar la pròpia biografia, reconstruir els espais d'intimitat i projectar nous futurs.

Aquest és un primer pas en la recerca del ioga en el context penitenciari a Catalunya que, en consonància amb les evidències científiques internacionals ja mencionades, mostra la potencialitat d'aquesta activitat en el marc de la presó. És necessari, però, seguir investigant i disposar d'una trajectòria temporal més llarga per ser capaç de poder copsar la riquesa i complexitat de l'univers estudiat. Esperem, així, que aquesta recerca no sigui un final sinó l'inici de moltes altres que discuteixin, refutin i comparin aquestes primeres evidències.

7. Propostes i recomanacions

Les propostes d'actuació que es deriven de la recerca realitzada han estat elaborades en col·laboració amb l'ONG World Prem, que és l'entitat sense ànim de lucre amb la qual s'ha col·laborat en aquest projecte i que gaudeix d'un conveni formal amb el Departament de Justícia així com ofereix de, manera regular, tallers de ioga a centres penitenciaris catalans. Les propostes aquí plantejades s'adrecen a professionals que treballen en les institucions penitenciàries.

Implantació de l'activitat

La revisió de la bibliografia i l'evidència empírica generada en la recerca han demostrat els beneficis de la pràctica del ioga en la institució penitenciària tant des del punt de vista de l'intern com de la institució.

Per una banda, les recerques realitzades en d'altres països han assenyalat la capacitat del ioga i la meditació per millorar la salut mental (Harner et al., 2010), afavorir un descens dels nivells d'ansietat i facilitar una major autoestima personal dels interns (Bilderbeck et al., 2013; Kristofersson et al., 2013). En consonància amb aquests resultats, la nostra investigació corrobora els beneficis en termes de benestar corporal i subjectiu de les persones que participen a l'activitat de ioga.

Per altra banda, la pràctica del ioga esdevé una activitat que, des del punt de vista dels professionals del centre penitenciari, contribueix positivament al funcionament del centre penitenciari i encaixa amb l'ideal rehabilitador de la institució. La pràctica del ioga esdevé una activitat amb uns costos mínims i uns beneficis alts en termes de contenció, gestió i dissuasió de conductes i d'educació de l'entorn, cultivant estats psíquics que conviden a una transformació subjectiva que va més enllà d'altres activitats esportives..

Per aquest motiu, la proposta principal és facilitar a nivell institucional global la implantació de l'activitat de ioga a totes les institucions penitenciàries catalanes i ampliar la seva cobertura.

Seguiment

La recerca ha posat de manifest que hi ha factors que dificulten la consecució i eficàcia de l'activitat i que seria pertinent adreçar per tal d'augmentar els beneficis i l'eficiència de l'activitat. En aquest sentit, destaquem els següents:

- Facilitar la continuïtat dels participants en l'activitat de ioga i evitar, en la mesura del possible, absències injustificades. Desenvolupar, una modalitat de registre que permeti un monitoreig dels participants i que permeti disposar d'un registre longitudinal. D'aquesta manera, a més, també es disposaria de major capacitat per avaluar l'impacte de l'activitat. Comptar, també, amb llistes d'espera per tal que es disposi d'un registre de les persones interessades que mostri el grau d'interès en l'activitat i pugui afavorir la planificació de la mateixa.
- Difondre l'activitat de ioga en el marc del centre penitenciari per tal d'augmentar els participants potencials de l'activitat. Detectem que hi ha un gran desconeixement sobre la pràctica del ioga –que sovint va acompanyada de determinats estereotips- que pot dificultar la realització i l'accés a l'activitat.
- Realitzar tasques de difusió i formació dirigides, també, al personal de la institució ja que el seu paper és clau alhora d'assegurar la viabilitat i l'èxit d'aquest programa formatiu.
- Ampliar l'oferta d'activitats de ioga a més d'una classe setmanal (tres per setmana) per tal de donar major continuïtat a l'activitat, o realitzar intensius de ioga en moments determinats. La investigació ha mostrat com la pràctica intensiva facilita que els aprenentatges siguin incorporats d'una forma dinàmica i significativa, ja que el participant els integra en la seva rutina quotidiana.
- Oferir suport als monitors voluntaris, i a les entitats que gestionen l'activitat, per tal que puguin desenvolupar la seva activitat de forma reeixida. L'avaluació de l'activitat ha mostrat que els interns valoren molt positivament que aquesta sigui una tasca realitzada per personal extern

de forma voluntària però és necessari que es compti amb suport institucional i recursos necessaris.

- Afavorir la realització de les classes de ioga en un entorn adequat en termes de neteja i disposició de l'espai; així com la possibilitat d'utilitzar les eines necessàries per poder realitzar la classe (música, estoretes, mantes i altre material opcional).

Avaluació i recerca

Es considera important seguir impulsant projectes de recerca per tal d'avaluar l'activitat de la pràctica de ioga en els centres penitenciaris. Per aquest motiu, es proposa el següent:

- Treballar amb equip multidisciplinars que permetin analitzar i avaluar l'impacte de la pràctica del ioga en diferents col·lectius penitenciaris. En aquest sentit, seria especialment pertinent realitzar recerques comparatives entre col·lectius de perfils diferenciats (dones, homes, joves) i en contextos penitenciaris diversos (preventiva, compliment i tercer grau).
- Recolzar les investigacions que es duen a terme per tal de poder complir els criteris metodològics de rigor científic i facilitar la qualitat científica de la recerca.
- Fomentar projectes de recerca d'abast internacional que permetin impulsar una comparativa entorn l'impacte i els efectes de la pràctica del ioga que puguin aportar una major comprensió del fenomen.

8. Referències bibliogràfiques

Alós Moner, R., Martín Artiles, A., Miguélez Lobo, F. i Gibert Badia, F. (2009). ¿Sirve el trabajo penitenciario para la reinserción? Un estudio a partir de las opiniones de los presos de las cárceles de Cataluña. *Revista española de investigaciones sociológicas*, 127, 11-23.

Barnechea M; González E. i Morgan M. (1998). *La producción de conocimientos en sistematización. Taller Permanente de Sistematización TPS*: Lima.

Baarts, C. i Pedersen, I. (2009) Derivative benefits: Exploring the body through complementary and alternative medicine. *Sociology of Health and Illness* 31(5): 719–733.

Becci, I. (2012). *Imprisoned Religion. Transformations of Religion during and after Imprisonment in Eastern Germany*. England: Ashgate.

Beck, U. i Beck- Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage.

Beckford, J. A. (2003). *Social Theory and Religion*. Cambridge: Cambridge University Press.

Berger, P.L., 1986. *Invitació a la sociologia: una perspectiva humanística*. Herder, Barcelona.

Berger, P i Luckmann, T. (1997). *Modernidad, Pluralismo y Crisis de Sentido*. Barcelona: Paidós.

Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S. i Wikholm, S. (2013). Participation in a 10-week Course of Yoga Improves Behavioural Control and Decreases Psychological Distress in a Prison Population. *Journal of psychiatric research*, 47(10), 1438-1445.

Bowen, S., Witkiewitz, k., Dillworth, T.M., Chawla, N., Simpson, T.L., Ostafin, B.D., et al. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 343-347

Bourdieu, P. (1979). *La distinción: crítica social del juicio*. Paris: Éditions du Minuit.

Britton, D. (2003). *At Work in the Iron Cage: The Prison as Gendered Organization*. New York: NYU Press.

Bryman, A. (2008). *Social Research Methods*. (4ª ed). Oxford: Oxford University Press.

Centre d'Iniciatives per a la Reinserció (CIRE), Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. Recuperat l'octubre 2014, a <http://justicia.gencat.cat/ca/departament/Estadistiques/cire/>.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Josey-Bass.

Cid Moliné i Martí, 2011 El procedimiento de desistimiento de las personas encarceladas. Obstáculos y apoyos. Documento de trabajo. Barcelona: centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. Recuperat el novembre de 2014 a http://83.247.129.61/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/SC_3_175_11_cast.pdf

Coffey, A. i Atkinson, P. (2005). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación*. Alicante: Universidad de Alicante

Collins, R., 2004. *Interaction ritual chains*. Princeton University Press, Princeton, N.J.

Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad : ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias poscatólicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 327–346.

Crewe, B. (2011). Depth, weight, tightness: Revisiting the pains of imprisonment. *Punishment & Society*, 13(5), 509–529.

Dawson, A. (2007). *New Era – New Religions. Religious Transformation in Contemporary Brazil*. Aldershot: Ashgate.

Duncan, M. D., Leis, A. i Taylor–Brown, J. W. (2008). Impact and Outcomes of an Iyengar Yoga Program in a Cancer Centre. *Current Oncology*, 15(Suppl 2), s109.es72–s109.es78.

Ernst, E. i Lee, M. (2010) How Effective Is Yoga? A Concise Overview of Systematic Reviews. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 15, 274–279.

Fedele A. i Knibbe, K. (Eds.). (2013). *Gender and Power in Contemporary Spirituality: Ethnographic Approaches*. New York: Routledge.

Fontova, R. (2010). *La Model. Històries de la Presó*. Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya: Barcelona.

Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. London: Random House LLC.

Füredi, F. (2004). *Therapy culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Psychology Press.

Garcia-Guerrero, J. i Marco, A. (2012) Sobreocupación en los Centros Penitenciarios y su impacto en la salud. *Revista Española de Salud Penitenciaria*. Vol 14-2. 36-43.

Goffman, E. (1970). *Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*. Buenos Aires: Amorrortu.

Glaser, B.G. i Strauss, A.L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Granath, J., Ingvarsson, S., Thiele, U. i Lundberg, U. (2006) Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*. Vol. 35, Iss. 1

Griera, M. i Urgell, F. (2001). *Consumiendo religión. Nuevas formas de espiritualidad entre la población juvenil*. Barcelona: Fundació La Caixa.

Hammersley, M. (2013). *What is qualitative research?*. London: Bloomsbury.

- Harner, H., Hanlon, A.L. i Garfinkel, M. (2010) Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: a Feasibility Study. *Nursing research*, 59, 389–399.
- Heelas, P., Lash, S. i Morris, P. (Eds.). (1996). *Detraditionalization: Critical Reflections on Authority and Identity*. Oxford: Blackwell.
- Heelas P., Woodhead L., Seel B., Szerszynski B. i Tusting K. (2005). *The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. London: Blackwell.
- Hernández, Danilo (Swami Digambarananda Saraswati) (2012). *Claves del Yoga. Teoría y Práctica*. Barcelona. La liebre de marzo.
- Hervieu-Léger, D. (2000). *Religion as a chain of memory*. London: Polity Press.
- Houtman, D. i Aupers, S. (2007). The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in Fourteen Western Countries (1981-2000). *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(3), 305-320.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. California: University of California Press.
- Iyengar, B.K.S. (2011). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2010). *El árbol del Yoga*. Barcelona: Kairós.
- Kapsali M (2012). Towards a body-mind spirituality: the practice of yoga and the case of Air., *Journal of Dance and Somatic Practices* 1. 4.1: 109-124.
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J. i Pilkington, K. (2005). Yoga for Anxiety: a Systematic Review of the Research Evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 884–891.
- Kristofersson, G.K. i Kaas, M.J. (2013). Stress Management Techniques in the Prison Setting. *Journal of Forensic Nursing*, 9, 111–119.

Landau, P.S. i Gross, J.B. (2008). Low Reincarceration Rate Associated with Ananda Marga Yoga and Meditation. *International Journal of Yoga Therapy*, 18, 43–48.

Larsson, K. (2009). *¿Qué es Yoga? Reflexiones acerca del significado del Yoga*. Buenos Aires: De los cuatro vientos.

Martos García D., Devís Devís J. i Sparkes A.C. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412.

Malventi, D. i Garreaud, A. (2008). Curar y reinsertar. El fenómeno de la deslocalización terapéutica en el engranaje penitenciario. *Revista de Espai en Blanc*. Recuperat a: <http://www.espaienblanc.net/Curar-y-reinsertar.html>.

Middleton, K.R., Ward, M.M., Haaz, S., Velumylym, S., Fike, A., Acevedo, A.T. i Wallen, G.R. (2013). A pilot study of yoga as self-care for arthritis in minority communities. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 55. doi:10.1186/1477-7525-11-55

Murphy, L.D. (2002). The NRF Vipassana Recidivism Study: Final Report. Informe no publicat.

Nagendra, N., Raghuram, S. i Deshpande (2008). A randomized control trial of the effect of yoga on verbal aggressiveness in normal healthy volunteers. *International Journal of Yoga*. Volume 1, issue 2. 76-82.

Nizet, J. i Rigaux, N. (2005). *La sociologie de Erving Goffman*. La Découverte.

Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72, 265–283.

Posadzki, P. i Edzard, E. (2011). Yoga for Low Back Pain: a Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Clinical rheumatology*, 30, 1257–1262.

Posadzki, P., Edzard, E., Rohini, T. i Myeong, S.L. (2011). Is Yoga Effective for Pain? A Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Complementary therapies in medicine*, 19, 281–287.

Prat, J. (Coord.). (2012). *Els nous imaginaris culturals: espiritualitats orientals, teràpies i sabers esotèrics*. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili.

Pujol, O. (2014). *Yogasutra. Els aforismes del ioga*. Lleida: Pagès editors.

Rabi, V. (2012). La Evaluación Social En Estrategias de Intervención No Convencionales: Planteamientos, Técnicas y Desafíos Para El Caso Del Programa Yoga Integra En La Cárcel Femenina Metropolitana. Comunicació presentada al VII Congreso Chileno de Sociología, PreALAS, Santiago de Chile. Recuperat a: <http://www.evaluacionpoliticaspublicas.com/wp-content/uploads/2011/11/Ponencias-pre-alas-2012.pdf#page=199>.

Rabi, V. (2011). Evaluación cualitativa del taller extraprogramático de kundalini yoga en centro penitenciario femenino metropolitano. Fundación Mujer de Luz. Informe inèdit.

Rivera, I. (2006). *La cuestión carcelaria. Historia, Epistemología, Derecho y Política Penitenciaria*. Buenos Aires: Ed. Del Puerto.

Rocha, K., Ribeiro, A., Rocha, M., Sousa, M., Albuquerque, S., Ribeiro, Silva, R. (2012). *Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. Consciousness and Cognition*, 21, pp. 843–850

Ross i Thomas (2010) The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. January, 16(1): 3-12.

Rucker, L. (2005). Yoga and Restorative Justice in Prison: An Experience of “response-ability to Harms”. *Contemporary Justice Review*, 8, 107–120.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. i Bratt, M.A. (2007). Mindfulness-based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87, 254–268.

Shapiro, D., Cook I.A., Davydov, D.M., Ottaviani, C., Leuchter A.F. i Abrams, M. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits

and Moods on Treatment Outcome. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 4, 493–502.

Shapiro, K., K. Cine. (2008). *Mood changes associated with iyengar yoga practices: a pilot study. International Journal of Yoga Therapy*, 1, pp. 35–44

Schütz, A. (1945). On multiple realities. *Philosophy and phenomenological research*, 5(4), 533–576.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. i Eckert, K. (2007). *A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary Therapies in Medicine*, 15, pp. 77–83

Singleton, M. i Byrne, J. (2008). *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London and New York: Routledge

Srivastava, P. i Hopwood, N. (2009). *A Practical Iterative Framework for Qualitative Data Analysis. International Journal of Qualitative Methods*, 8, 76–84.

Stake, R.E. (1995). *The art of case study research*. London: Sage.

Sumter, M.T., Monk-Turner, E. i Turner, C. (2007). The Potential Benefits of Meditation in a Correctional Setting. *Corrections Today*, 69, 56-67.

Sumter, M.T., Monk-Turner, E. i Turner C. (2009). The Benefits of Meditation Practice in the Correctional Setting. *Journal of Correctional Health Care*, 15, 47–57.

Telles, S. i Naveen, K.V. (1997). Yoga for Rehabilitation: An Overview. *Indian journal of medical sciences*, 51, 123-127.

Tracy, S.J. (2013). *Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Verger, A. (2007). Sistematizando Experiencias: Análisis y Recreación de La Acción Colectiva Desde La Educación Popular. *Revista de educación*, 215–216.

Yoshiara, K., Hiramoto, T., Sudo, N. i Kubo, C. (2011). *Profile of mood states and stress-related biochemical indices in long-term yoga practitioners. Biopsychosocial Medicine*, 5, p. 6

9. Annexos

9.1 Full informatiu

2 junio 2014

HOJA INFORMATIVA

Proyecto de estudio: *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya*

Desde junio a diciembre de 2014, y con la colaboración de la ONG Worldprem, llevaremos a cabo un estudio sobre la práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya.

Este estudio tiene como finalidad estudiar la presencia de la práctica del yoga y sus efectos en la vida cotidiana de un centro de internamiento, concretamente en La Modelo. Hemos visto que otros países se han interesado por estas cuestiones y queremos explorar qué papel tiene el yoga en los centros penitenciarios de nuestro país tanto para las personas que lo practican en estos centros como para la institución en sí misma.

Para poder estudiar la presencia del yoga y sus efectos nos es de gran ayuda recoger información sobre cómo el yoga es vivido y experimentado para las personas que han decidido practicarlo en los cursos ofrecidos por la ONG Worldprem a través de entrevistas breves. La elaboración del estudio puede aportar información útil para el desarrollo futuro de actividades de yoga en las instituciones penitenciarias y en otros espacios sociales.

Es por este motivo que queremos pedirles que participen en el estudio y les estaremos muy agradecidos si así lo hacen.

La colaboración en el estudio es totalmente voluntaria, anónima y en cualquier momento pueden abandonar su colaboración. Se garantizará en todo momento y con mucho respeto la confidencialidad y anonimato. Asimismo toda la información será guardada de forma segura por las investigadoras y se utilizará únicamente con fines académicos. Por estos motivos les pedimos su consentimiento informado.

Para cualquier aclaración no duden a preguntarnos en todo momento.

Atentamente,

Dra. Maria del Mar Grieria
Directora del estudio

Departamento de Sociología
Edifici I · Campus de la UAB · 08193 Bellaterra
Cerdanyola del Vallès · Barcelona · Spain
mariadelmar.grieria@uab.cat
Tel. +34 93 581 24 17

9.2 Consentiment informat

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El proyecto de estudio *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya* que se realizará desde junio a diciembre de 2014 en el centro penitenciario La Modelo, tiene como finalidad estudiar la presencia de la práctica del yoga y sus efectos en la vida cotidiana en un centro de internamiento. Para ello, el equipo dirigido por la Dra. Maria del Mar Griera (mariadelmar.griera@uab.cat), participará en las clases de yoga y realizará unos entrevistas anónimas a los/las participantes que den su consentimiento.

Por ello le solicitamos su autorización mediante este consentimiento informado.

Manifiesto que

1. He sido informado/a de los objetivos del estudio.
2. He tenido la oportunidad de hacer preguntas aclaratorias y ser respondido/a satisfactoriamente.
3. Entiendo que mi colaboración es voluntaria y puedo retirarme del estudio sin dar explicaciones, simplemente comunicándoselo a la directora del proyecto o a cualquier miembro del equipo del estudio.
4. Entiendo que mi nombre o cualquier información que me pueda identificar no aparecerá en los resultados del estudio ni se hará público en cualquier otro medio.
5. Que puedo pedir ser informado/a de los principales resultados de la investigación en el momento en que estén disponibles.
6. Que todos los datos obtenidos durante la investigación son para uso estrictamente académico.

Y autorizo a participar en las actividades relacionadas con el estudio.

Nombre del Participante

Fecha

Signatura

Nombre del director proyecto

Fecha

Signatura

9.3 Full informatiu grup de control

2 junio 2014

HOJA INFORMATIVA

Proyecto de estudio: *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya*

Desde junio a diciembre de 2014, y con la colaboración de la ONG World Prem, llevaremos a cabo un estudio sobre la práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya.

Este estudio tiene como finalidad estudiar la presencia de la práctica del yoga y sus efectos en la vida cotidiana de un centro de internamiento, concretamente en La Modelo. Hemos visto que otros países se han interesado por estas cuestiones y queremos explorar qué papel tiene el yoga en los centros penitenciarios de nuestro país tanto para las personas que lo practican en estos centros como para la institución en sí misma.

Para poder estudiar la presencia del yoga y sus efectos nos es de gran ayuda recoger información sobre las personas que practican y no practican yoga regularmente mediante entrevistas breves. La elaboración del estudio puede aportar información útil para el desarrollo futuro de actividades de yoga en las instituciones penitenciarias y en otros espacios sociales.

Es por este motivo que queremos pedirles que participen en el estudio y les estaremos muy agradecidos si así lo hacen.

La colaboración en el estudio es totalmente voluntaria, anónima y en cualquier momento pueden abandonar su colaboración. Se garantizará en todo momento y con mucho respeto la confidencialidad y anonimato. Asimismo toda la información será guardada de forma segura por las investigadoras y se utilizará únicamente con fines académicos. Por estos motivos les pedimos su consentimiento informado.

Para cualquier aclaración no duden a preguntarnos en todo momento.

Atentamente,

Dra. Maria del Mar Grier
Directora del estudio

Departamento de Sociología
Edifici I · Campus de la UAB · 08193 Bellaterra
Cerdanyola del Vallès · Barcelona · Spain
mariadelmar.griera@uab.cat
Tel. +34 93 581 24 17

9.4 Consentiment informat grup de control

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El proyecto de estudio *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Catalunya* que se realizará desde junio a diciembre de 2014 en el centro penitenciario La Modelo, tiene como finalidad estudiar la presencia de la práctica del yoga y sus efectos en la vida cotidiana en un centro de internamiento. Para ello, el equipo dirigido por la Dra. Maria del Mar Grieria (mariadelmar.grieria@uab.cat), requiere un grupo de personas que no practican regularmente yoga responda a unos breves cuestionarios.

Por ello le solicitamos su autorización mediante este consentimiento informado.

Manifiesto que

1. He sido informado/a de los objetivos del estudio.
2. He tenido la oportunidad de hacer preguntas aclaratorias y ser respondido/a satisfactoriamente.
3. Entiendo que mi colaboración es voluntaria y puedo retirarme del estudio sin dar explicaciones, simplemente comunicándoselo a la directora del proyecto o a cualquier miembro del equipo del estudio.
4. Entiendo que mi nombre o cualquier información que me pueda identificar no aparecerá en los resultados del estudio ni se hará público en cualquier otro medio.
5. Que puedo pedir ser informado/a de los principales resultados de la investigación en el momento en que estén disponibles.
6. Que todos los datos obtenidos durante la investigación son para uso estrictamente académico.

Y autorizo a participar en las actividades relacionadas con el estudio.

Nombre del Participante

Fecha

Signatura

Nombre del director proyecto

Fecha

Signatura

9.5 STAI

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy <<atado>> (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamiento sin importancia	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asunto y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

9.6 Fitxa d'observació

Data:	Hora:
Lloc:	Observadora:
Estil de loga:	Professor/a:
Nº alumnes:	Observació nº

ARRIBADA AL CENTRE

(descripció dels moments anteriors: arribada al centre, control, interacció amb el personal penitenciari, interacció amb interns)

DESCRIPCIÓ DE L'ESPAI DE PRÀCTICA:

(Tipus i característiques de l'espai, dimensions, ventilació, llum natural, usos destinats, temperatura, aïllament dels sorolls)

ELEMENTS EXTRES

(música, , il·luminació, material, espelmes, textos, etc...)

DISTRIBUCIÓ

(com es distribueixen els interns en l'espai i on es posa el professor i l'observadora)

DESCRIPCIÓ DE LA PRÀCTICA

(Meditació", exercicis de respiració", seqüència de postures", instruccions verbals, ajustos físics, moviment dintre de l'aula, concentració dels alumnes, silenci, llenguatge corporal, nivells d'atenció, intenció, precisió de la seqüència, qualitat energètica de la classe, tema/missatge de la classe, hi ha connexió amb les necessitats dels interns?, aspectes filosòfics, i tots aquells elements que descriguin la pràctica)

RELAXACIÓ FINAL

(descripció del tipus de relaxació, instruccions proporcionades, to, música, detalls, si la relaxació ha estat guiada o no, duració, massatge)

FINAL CLASSE, SORTIDA DEL CENTRE I ACOMIADAMENT

Recollir, impressions, converses amb educadors, monitors.... converses que sorgeixin amb interns, personal penitenciari, impressions diverses, etc.

ANÀLISI

(què t'ha agradat de la classe, descripció d'algun detall, alguna frase o comentari que t'hagi agradat)

ALTRES

9.7. Enquesta Primer Dia

Apreciado,

Este cuestionario es confidencial, lo realizamos para poder aprender de esta experiencia. Las respuestas sólo las leerán el equipo de estudio y los colaboradores de World Prem. Vuestra opinión sincera nos interesa de verdad. Muchas gracias por vuestra participación.

2. Cuestiones generales

1. Escribe tu nombre de pila o las iniciales de tu nombre: _____
2. ¿Qué edad tienes? _____
3. ¿Cuánto tiempo hace que estás en La Modelo?
4. ¿Cuál es tu país o ciudad de origen?
5. ¿Eres religioso?
6. ¿Si es así, cuál es tu religión? ¿Y, practicas en el centro?
7. ¿Qué otro tipo de actividad practicas en el centro?

3. Parte yoga

8. ¿Cuándo escuchas la palabra yoga, qué te viene a la cabeza, cómo lo explicarías?
9. ¿Habías practicado anteriormente yoga? Si es así, cuando? ¿Y cuánto tiempo?
10. ¿Por qué has decidido participar?
11. ¿Por qué crees que te puede servir participar en este curso de yoga?
12. ¿Qué crees que te puede ayudar más?
 - Meditación
 - Ejercicio físico
 - Respiración
13. ¿Cómo te definirías?
 - Soy una persona más bien racional
 - Soy una persona más emocional
 - Soy una persona más de acción

4. Parte salud

Esta parte de la encuesta es importante para que los profesores del curso puedan preparar más adecuadamente las clases teniendo en cuenta las particularidades de los participantes en términos de salud.

1. ¿Tienes o has tenido alguna enfermedad importante? Especifica cual o cuales, y cuanto tiempo de duración
2. ¿Tienes alguna lesión? ¿En qué parte del cuerpo? Especifica cuando se produjo y de qué manera.
3. ¿Has sido operado quirúrgicamente alguna vez? Explica brevemente el tipo de operación.
- 4.

5. ¿Sigues alguna medicación actualmente? Especifica el nombre, la función, y la dosis de dicha medicación.
6. ¿Has sido medicado durante largos períodos con alguna medicación? Especifica el nombre, la función, y la duración del tratamiento.
7. ¿Has tomado drogas durante largos períodos? Especifica cuál o cuáles, y durante cuánto tiempo.
8. ¿Has tenido alguna enfermedad de alteración mental o psicológica? Tales como: esquizofrenia, psicosis, depresión, ansiedad... Explica brevemente