



Àmbit social i criminològic

Ayudas a la investigación 2014

La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña

Estudio de caso en el CP de Hombres de
Barcelona

Autoras

Mar Griera Llonch, Anna Clot Garrell y Marta Puig Ruiz

Año 2015

La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña

Estudio de caso en el CP de Hombres
de Barcelona

Dra. Mar Griera

Anna Clot Garrell

Marta Puig

Universidad Autónoma de Barcelona

El Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada ha editado esta investigación respetando el texto original de los autores, que son responsables de su corrección lingüística.

Las ideas y opiniones expresadas en la investigación son de responsabilidad exclusiva de los autores, y no se identifican necesariamente con las del Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada.

Aviso legal



Esta obra está sujeta a una licencia de [Reconocimiento-NoComercialsinObraDerivada 3.0 No adaptada de Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es) cuyo texto completo se encuentra disponible en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es>

Por ello, se permite la reproducción, la distribución y la comunicación pública del material, siempre que se cite la autoría del material y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada (Departamento de Justicia) y no se haga un uso comercial ni se transforme para generar obra derivada.

Contenido

1. Introducción.....	7
2. Contextualización y consideraciones teóricas.....	11
2.1 El yoga.....	11
2.1.1 ¿Qué es el yoga?	11
2.1.2 ¿Por qué practicar yoga?	12
2.1.3 Orígenes	13
2.2. El yoga en el contexto penitenciario: estado de la cuestión.....	20
2.3. El yoga en el contexto penitenciario catalán.....	22
2.4. El intensivo de yoga en el CP de Hombres de Barcelona.....	23
3. Objetivos	25
4. Metodología	26
4.1 Diseño de la investigación	26
4.2 Aproximación metodológica.....	28
4.2.1 Interdisciplinariedad y complementariedad	28
4.2.2 Recogida de datos	30
4.2.3 Análisis y evaluación	33
4.3 Planificación y recursos	34
4.3.1 Plan de trabajo	34
4.3.2 Equipo de trabajo	35
5. Resultados	37
5.1. La práctica de yoga entre los internos	37
5.1.1 Perfil de los participantes	37
5.1.2. El punto de partida: motivación inicial y conocimientos previos	40
5.1.2.1 Las motivaciones iniciales	40
5.1.2.2 Percepciones iniciales: qué es el yoga y para qué me servirá ..	42
5.1.3. La valoración de la actividad de yoga: la investigación del bienestar	45
5.1.3.1 Expectativas y satisfacción	45
5.1.3.2 Los efectos de la actividad: bienestar físico, emocional y relacional	46
5.1.3.3. Logística de la actividad	51
5.1.4 ¿Qué tiene el yoga de especial? Tiempo, cuerpo y transcendencia	52
5.1.5 Más allá de la clase: beneficios conductuales, regulación emocional e impacto de futuro	58

5.1.6. El yoga como punto de inflexión: interioridad y biografía espiritual .	59
5.2. El yoga en la institución penitenciaria	61
5.2.1 El papel del contexto	61
5.2.1.1 De afinidades sociales	62
5.2.1.2 De afinidades institucionales	65
5.2.2 Factores y costes	69
6. Conclusiones.....	72
7. Propuestas y recomendaciones	75
8. Referencias bibliográficas	78
9. Anexos	86
9.1 Hoja informativa	86
9.2 Consentimiento informado	87
9.3 Hoja informativa grupo de control	88
9.4 Consentimiento informado grupo de control	89
9.5 STAI.....	90
9.6 Ficha de observación.....	91
9.7. Encuesta primer día.....	92

«Hombre, yo creo que cuando la gente se siente realmente preparada 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 mí me hizo ver que hay algo más, te ayuda a buscar, a buscar en tu interior, a buscar mejorarte físicamente.» (Interno participante en el intensivo)

«La disciplina física necesitan trabajarla y esto en algunos casos les ayuda a conectar con la actividad psíquica, les ayuda a no tener problemas ni peleas.» (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 práctica es conectar cada vez más con este poder [...] y que tú 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.» (Profesor de yoga)

1. Introducción

Cada viernes, a las 9.30 h de la mañana, más de 20 internos de edades diversas y provenientes de galerías diferentes se encuentran en el teatro del CP de Hombres de Barcelona para hacer yoga. Al llegar, quitan los bancos y las sillas y las colocan en un rincón, extienden las esterillas de yoga en el suelo, se descalzan, se sientan en la esterilla y esperan a que llegue el profesor voluntario que imparte la clase. Hay algunos internos que hace más de dos años que practican yoga semanalmente y otros justo acaban de empezar. La mayoría se toman la clase muy en serio, tienen mucho respeto y admiración por el profesor y, a menudo, aplauden al acabar. El CP de Hombres de Barcelona no es una excepción en el contexto penitenciario sino que cada vez es más habitual la existencia de cursos regulares de yoga en el marco de las instituciones penitenciarias en Cataluña y en todo el mundo.

Buena parte de la difusión del yoga en el contexto penitenciario catalán es fruto de la labor realizada por la organización sin ánimo de lucro World Prem. En 2011 esta organización firmó un convenio con el Departamento de Justicia de la Generalitat de Cataluña con el objetivo de promover el yoga. Hoy, esta ONG organiza cursos en más de 7 instituciones penitenciarias catalanas de forma voluntaria. Más allá de la labor de World Prem, tenemos constancia de que hay voluntarios que a título individual y/o a través de otras organizaciones también realizan actividades de yoga en otros centros penitenciarios. En la mayoría de instituciones los cursos se realizan un día a la semana y tienen una duración de entre una hora y media y dos horas y media.

Aparte de estos cursos regulares de yoga, la ONG World Prem ha impulsado, también, la realización de dos experiencias pioneras de yoga: una en el centro Penitenciario de Brians 1 y la otra, objeto de este informe, en el centro penitenciario de Hombres de Barcelona. La primera fue una cuarentena de yoga que se llevó a cabo en verano de 2013 y que consistió en la realización de 40 días seguidos de práctica diaria de yoga con un grupo de 15 internos, aproximadamente, y con una media de dos horas y media por día. En el segundo caso, se organizó un curso intensivo de yoga de dos meses de

duración, tres días la semana –con una media de una hora y media de clase–, durante los meses de junio y julio de 2014.

La realización de cursos de yoga en las prisiones no es algo exclusivo del contexto catalán sino que está en alza en todo el mundo (Rucker, 2005; Rabi, 2012; Bilderbeck *et al.*, 2013). En cierta manera, la utilización del yoga en centros de reclusión y entre colectivos vulnerables y/o desfavorecidos como herramienta para la mejora del bienestar personal y la calidad de vida es una práctica cada vez más extendida y que goza de creciente legitimidad. De esta forma, encontramos diversos programas que se están implementando internacionalmente como es el proyecto Yoga Behind Bars que se lleva a cabo en los Estados Unidos, la labor de la Fundación Parinaama en México o el Prison Phoenix Trust que organiza clases de yoga y meditación en las prisiones británicas. Además, en los últimos tiempos, han aumentado considerablemente las investigaciones que analizan el impacto de las llamadas «terapias y/o actividades holísticas» (Griera y Urgell, 2002; Heelas *et al.*, 2005; Prat *et al.*, 2012; Cornejo, 2012) –y, especialmente, del yoga, la meditación y el tai chi– al favorecer la calidad de vida y el bienestar personal de las personas que practican estas técnicas regularmente (Ernst y Lee, 2010; Kirkwood *et al.*, 2005; Posadzki, *et al.*, 2011; Tellas, S y Naveen, K., 1997). En este sentido, numerosos estudios correlacionan positivamente la práctica del yoga con mejoras en el estado de ánimo (Shapiro y Cline, 2008), la reducción de la ansiedad, la ira y la agresión (Nagendra *et al.*, 2008; Yoshihara *et al.*, 2011) o la disminución del estrés percibido (Granath *et al.*, 2006; Kirkwood *et al.*, 2005; Rocha *et al.*, 2012; Smith *et al.*, 2007).

Todos estos hallazgos sugieren, tal como enfatizan Bilderbeck *et al.* (2013), que el uso o transposición de estas técnicas –antiguamente concebidas como prácticas ascético-espirituales– en el marco penitenciario pueden favorecer una mejora de la calidad de vida de los internos y una disminución de los comportamientos considerados antisociales. En esta misma línea, la criminóloga norteamericana Lila Rucker (2005), a partir de sus experiencias como profesora de yoga en centros penitenciarios de los Estados Unidos, afirma que esta práctica facilita la disminución de los niveles de violencia y una mayor capacidad de autorregulación emocional y física. Además, como enfatiza

la socióloga Violeta Rabi (2011, 2012), se trata de una alternativa de intervención que puede conseguir un gran impacto con bajo coste de implementación ya que no requiere una alta inversión en capital fijo y operacional.

Asimismo, en el contexto penitenciario, hay que enmarcar la difusión y popularización del yoga también en un contexto de crecimiento de las llamadas «terapias holísticas» en las sociedades occidentales (Heelas y Woodhead, 2005; Houtman y Aupers, 2007). Desde una perspectiva sociológica, se enfatiza que el aumento de este tipo de prácticas no se puede desvincular de las características de la sociedad capitalista en un contexto de modernidad tardía. Así, fenómenos como la globalización, el crecimiento del individualismo, la fragmentación de los vínculos afectivos tradicionales o la pérdida de legitimidad de las organizaciones religiosas tradicionales aparecen íntimamente vinculadas a la expansión de las prácticas y terapias holísticas (Heelas *et al.*, 1996; Beck y Beck-Gernsheim, 2002; Hervieu-Léger, 2000; Lipovetsky, 2007; Dawson, 2007). Se refiere al carácter holístico de estas técnicas o prácticas porque se basan en un discurso que enfatiza la visión integral del ser humano para la consecución del bienestar. En este sentido, se prioriza la investigación subjetiva del bienestar integral a través de prácticas que se centran en el trabajo sobre el binomio cuerpo-mente como son el yoga, el reiki, el tai chi o el chi kung, entre otros. Al mismo tiempo, y como explica el antropólogo tarraconense Joan Prat, el crecimiento de las terapias y prácticas holísticas responde a la difusión de «nuevos imaginarios culturales» que, con una lógica sincrética, conjugan elementos de tradiciones filosóficas, culturales y espirituales muy diversas (Prat *et al.*, 2012).

El objetivo de esta investigación es comprender la difusión y la popularización del yoga en las instituciones penitenciarias desde una doble perspectiva: por un lado, poniendo énfasis en el individuo –en este caso el interno– y la experiencia fenomenológica que representa para él la práctica del yoga; y, por otro, fijándonos en la institución penitenciaria, prestando atención a las condiciones que hacen posible la existencia y popularización del yoga en este contexto como una actividad que ofrece apoyo a la función rehabilitadora y resocializadora de la pena privativa de libertad.

El informe consta de siete apartados principales. Después de esta introducción, se contextualiza el informe y se dibuja a grandes rasgos la aproximación teórica. Inmediatamente después, se exponen los objetivos de la investigación. En un cuarto apartado, se detalla la metodología y se concretan los procedimientos que ha seguido el estudio. La quinta parte es la más extensa y es la que incluye los principales resultados del estudio: por un lado, se expone el análisis de las encuestas y entrevistas a los internos y, por otro, se examina el contexto institucional que ha hecho posible la realización del intensivo de yoga. Finalmente, en las últimas partes del informe se incluyen las conclusiones y la bibliografía.

Aunque los resultados de la investigación son todavía preliminares. No cuentan con suficiente trayectoria temporal ni suficientes evidencias científicas para proporcionar resultados concluyentes. A pesar de ello, la información recogida nos ofrece pistas para comprender los efectos del yoga en la vida cotidiana de los internos en los centros penitenciarios catalanes y nos ayuda a entender las razones que explican la popularización de esta práctica y su difusión en el contexto institucional penitenciario.

Finalmente, queremos aprovechar esta introducción, también, para agradecer a todas aquellas personas que han hecho posible esta investigación. En primer lugar, al Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada por su confianza al concedernos una beca y por su apoyo en todo el proceso. En segundo lugar, a todas las personas que desde el CP de Hombres de Barcelona han hecho más fácil, ágil e interesante nuestra investigación. En tercer lugar, a la ONG World Prem por compartir con nosotros la ilusión de este proyecto y su buena disposición en todo momento. Finalmente, queremos agradecer a todos los participantes del curso de yoga del CP de Hombres su amabilidad, su paciencia con nuestras preguntas y la buena acogida durante todo el proceso de la investigación.

2. Contextualización y consideraciones teóricas

2.1 El yoga

2.1.1 ¿Qué es el yoga?

La emergencia y popularización del yoga en Occidente en la última década ha adquirido mucho empuje, lo que ha llevado a hablar del «yoga boom» (Singelton and Byrne, 2008). Por ello, cuando nos acercamos al mundo del yoga actual, encontramos un mercado tan complejo y amplio de propuestas que resulta poco claro comprender qué es el yoga y menos todavía percibir el elemento común a la diversidad de estilos y tradiciones que conviven en la actualidad.

Aunque existe un amplio abanico de tipos y métodos de enseñanza en el yoga contemporáneo, es posible detectar lo que Wittgenstein llamaría un «aire de familia» entre ellos; este es la voluntad de transformación personal a través del autoconocimiento y la aproximación a un universo filosófico-espiritual particular. En esta línea, por ejemplo, Karin Larsson afirma: «se suele decir que yoga es un proceso de cambios. Esta expresión es real, pero oculta el verdadero sentido al que apunta directamente: al conocimiento de sí mismo» (2009:25). Asimismo, el maestro de yoga 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 los diferentes esfuerzos por explicar qué es yoga, se ha utilizado un amplio abanico de conceptos que lo enmarcan y que muestran su versatilidad en el mundo contemporáneo. Desde el mundo del yoga, los expertos y estudiosos defienden que el yoga es una filosofía, una ciencia, una disciplina, un sistema de conocimiento que estudia la salud y la armonía entre el aspecto físico, energético, emocional, mental, espiritual y ético de la personalidad. Es, por lo tanto, un proceso experimental de cambios que más que ser estudiado tiene que ser practicado (B.K.S. Iyengar, 2010; Larsson, 2009). Se dice que la base del conocimiento es la experiencia propia, trabajando la calidad de observador,

se inicia una inmersión en la propia vida; refinando la inteligencia, cuestionando, dudando, reflexionando y proponiendo cambios.

En la actualidad, el común denominador en el acercamiento a la disciplina del yoga es a través de la parte física, con las posturas, ya que los procesos de occidentalización del yoga han hecho más fácil poder entrar a trabajar el autoconocimiento a partir del cuerpo físico para después ir despertando lo que desde este universo se consideran «las capas más sutiles». En este sentido, 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 ¿Por qué practicar yoga?

La práctica del yoga en Occidente está íntimamente vinculada a la investigación del bienestar físico y emocional. La antropóloga Mónica Cornejo (2012) explica que, a menudo, su carácter práctico y la sensación de que es una herramienta útil para la mejora del bienestar lo convierten en una actividad muy popular en la sociedad contemporánea. Esta pregunta va ligada a una respuesta muy personal pero con un denominador común: aquellos que lo practican afirman haber encontrado en el yoga un instrumento beneficioso para afrontar una situación concreta o un momento especial. La respuesta proviene de la observación de las necesidades internas y propias de cada uno. La insatisfacción, el desequilibrio o la presión social en la sociedad contemporánea hacen que algunas personas recurran al yoga porque quieren transformar un estado de dispersión y/o adicción¹ en un estado que perciban como espacio de serenidad o felicidad (Larsson, 2009). Es la voluntad de buscar un autocentrado del «yo» en una sociedad donde domina la fragmentación y la pérdida de referentes de sentido (Berger y Luckmann, 1997).

¹ Entendiendo la adicción no solo como drogodependencia sino también como la adopción de actitudes adictivas, disociadas, mecánicas o autómatas originadas desde la insatisfacción y los miedos. (Larsson, 2009)

Ya desde los textos más clásicos, el objeto de estudio era la mente, identificada como la sustancia (materia) donde reside la herramienta de conocimiento de la vida. La mente es considerada también el principal obstáculo para la evolución, y los clásicos se dedicaron a buscar las herramientas corporales, psicológicas y fisiológicas para aprovechar mejor su potencial y controlarla. La meditación y las técnicas de respiración (conocidas como *pranayama*), entre otras, complementan este trabajo de autoconocimiento propuesto por el yoga.

En este sentido desde el mundo del yoga se refiere a la investigación de la libertad del pensamiento --sometido por la mente repetitiva-- y de las acciones; de tal forma que el cuerpo, en todas sus manifestaciones, empiece a funcionar bajo estímulos y condiciones diferentes, esté más estable y pueda observar un cambio.

2.1.3 Orígenes

Literalmente la palabra «yoga» deriva de la raíz sánscrita «yuj» que significa sujetar, reunir, unir, juntar o dirigir, y se refiere a la unión del cuerpo en que vivimos, los pensamientos que tenemos y el alma, significa en sí mismo vivir la experiencia de la vida de forma más consciente, atenta y plena, con menos sufrimiento.

Desde sus orígenes situamos esta cultura milenaria en la India como una de las seis escuelas filosóficas ortodoxas (conocidas como *Dharsana*)² que, como tal, implica un sistema de pensamientos y de conocimientos que buscan explicar la naturaleza de las cosas. Estas escuelas filosóficas son: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Mimamsa* y *Vedanta*, que reconocen sus orígenes en los *Vedas*.³

² *Dárshana* es un término en sánscrito que se refiere a cada una de las seis doctrinas o escuelas filosóficas que existen en el hinduismo (tradición religiosa en la India).

³ Los *Vedas* son los primeros textos clásicos que hacen referencia al yoga, se trata de versos escritos en sánscrito que datan de entre 2500 y 1700 años aC. Literalmente significan «conocimiento» en sánscrito, y se refiere a los cuatro textos más antiguos de la literatura hindú, base de la filosofía Vedanta.

Los orígenes exactos son inciertos, aunque las versiones que nos han llegado datan de unos 200 años aC, de la mano de los *Yoga Sutras de Patañjali*⁴ (B.K.S. Iyengar, 2003), un texto de gran importancia por ser el primero donde se sistematiza la práctica del *Raja Yoga* (yoga mental). El autor sienta las bases de la escuela filosófica del yoga. Con un lenguaje corto y breve, explica los resultados que se pueden obtener de una práctica meditativa consciente, y los métodos prácticos que se tienen que seguir para conseguir estos resultados. *Patañjali* es considerado el padre del yoga clásico, probablemente vivió en la India entre el 500 y 200 aC. Escribió no solo sobre el yoga, sino también sobre gramática y medicina, abrazando los ámbitos de la palabra (recitación a través de mantras), la mente (meditación) y el cuerpo (realización de posturas corporales) (Pujol, 2014; B.K.S. Iyengar, 2003). Aunque la explicación tradicional de los orígenes de *Patañjali* es mística, representada por arquetipos, y no coincide exactamente con la realidad histórica (Pujol, 2014).⁵

El *Yoga Sutras de Patañjali* es un texto fundacional que describe la estructura del yoga mental, y expone un sistema filosófico que hoy en día sigue inspirando. Se trata de un texto con 196 aforismos, dividido en cuatro capítulos (o *padas* en sánscrito), que describen todos los aspectos de la vida. Es un texto breve donde mediante palabras concisas se establecen las herramientas para superar las aflicciones del cuerpo y las fluctuaciones de la mente (obstáculos para el desarrollo espiritual).⁶ Es, por lo tanto, la primera referencia escrita sobre las enseñanzas del yoga que habían sido transmitidas oralmente. Aparece así la primera sistematización de aspectos filosóficos y psicológicos que tratan sobre la naturaleza humana y su aparente inclinación al sufrimiento (Larsson, 2009). De los cuatro capítulos nos interesa especialmente el capítulo segundo, el *sadhana pada* (sobre la práctica), donde encontramos la

⁴ Cabe mencionar que también encontramos referencias sobre conocimientos de yoga en el *Bhágavad-guitá*, importante texto sagrado hinduista (siglo III aC) o el *Mahabharata* y en el *Ramayana*.

⁵ Existe una leyenda en torno al nacimiento y vida del autor que considera a *Patañjali* una encarnación del Señor de las Serpientes o la Serpiente del Infinito, *Ananta* o *Adisesa*. Para más información sobre la leyenda consultar (Pujol, 2014).

⁶ A lo largo de la historia, han aparecido numerosas traducciones con comentarios que intentan ampliar la información. Algunos de los comentaristas más destacados han sido los autores Vyasa (siglos IV-V), Vacaspati Misra (siglo IX) y Bhoja (siglo XI), entre de otros (Pujol, 2014). El más actual es uno de los maestros de yoga contemporáneo más importantes, B.K.S. Iyengar (2003), que basa sus comentarios en su experiencia vital con la práctica de yoga.

sistematización de lo que conocemos actualmente como: yoga clásico, *ashtanga yoga* o *raja yoga* (el rey de los yogas o yoga real).⁷

Asimismo, nos interesa diferenciar la dualidad que rodea a la escuela filosófica del yoga, según la cual la realidad se reduce a dos principios esenciales: el espíritu o conciencia (*purusa*) y la materia (*prakriti*). El espíritu es consciente pero inmutable e inactivo (todo lo ve pero no hace nada); cada espíritu se identifica en un cuerpo y una mente. La materia es una sola, inconsciente y mutable, en constante transformación (todo lo ve pero no hace nada). El objetivo del yoga es extraer este espíritu que está trabado en la materia para liberar la mente.

De esta forma, el tema principal de los *Yoga Sutras* es la mente. En el famoso sutra número dos describe la siguiente definición de yoga, «*yoga chitta vritti nirodah*», que significa, «yoga es el cese de los procesos mentales o el aquietamiento de las fluctuaciones mentales». Esto no quiere decir restringir todos los movimientos mentales, significa que el que practica yoga tiene que buscar concentrarse completamente en un solo objeto.

En el capítulo sobre *sadhana pada*, *Patañjali* habla de la aspiración a la libertad absoluta a través de la realización de los *Kriyas* –literalmente «acción»–,⁸ mediante los que el alumno realiza un esfuerzo dinámico. A continuación, describiremos brevemente los 8 pasos a seguir de *Raja Yoga* (o *Ashtanga Yoga*; *ashta*: ocho; *anga*: paso o etapa):

- *Yama*: a su vez dividido en *ahimsa* (no violencia, no provocar dolor) *satya* (veracidad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continencia o moderación en los deseos), *aparigraha* (no codicia). En este sentido, se definen los principios éticos de nuestros comportamientos en la relación con el mundo exterior (las abstinencias y restricciones).

⁷ Ashtanga yoga, el yoga de los 8 pasos, no se tiene que confundir con el ashtanga vinyasa yoga, método de yoga creado por el maestro K. Pattabhi Jois, nacido en 1915 en la India y discípulo directo de T. Krishnamacharya, padre del yoga moderno, que se basa en una técnica precisa y vigorosa que sigue estrictamente los 8 pasos del yoga descritos en los *Yoga Sutras* de *Patañjali*.

⁸ También llamado *Kriyayoga*, el yoga de la acción.

- *Niyama*: a su vez dividido en *sáuca* (limpieza o pureza), *santosha* (contentamiento), *tapas* (austeridad, sencillez o acción purificadora), *svadhyaya* (investigación y autoestudio) e *isvara pranidhana* (entrega de los resultados). Son el código ético de pautas hacia uno mismo, cosas que sí que tenemos que hacer para mantenernos atentos y activos, una especie de código de conducta personal.

Yama y *niyama* son pautas universales que se entrelazan constantemente y que permiten despertar la conciencia. Son ley natural.

- *Asana*: práctica de posturas físicas. En este paso la mente se enfoca en el cuerpo. Se enseña a familiarizarse con el cuerpo, los sentidos y la inteligencia.
- *Pranayama*: control de la respiración, aquí la mente se enfoca en una respiración consciente.
- *Pratyahara*: es la retirada hacia el interior de los sentidos de percepción y de los órganos de acción. Aquí la mente se enfoca en las sensaciones internas y se estabiliza.
- *Dharana*: es la concentración de la mente en un solo objeto, excluyendo todo lo demás.
- *Dhyana*: cuando mantienes la concentración durante un determinado tiempo sobreviene la meditación. Es una concentración madura.
- *Samadhi*: es la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Es el objeto y la conciencia juntos.

Los cinco primeros pasos ofrecen una disciplina ética y la salud física óptima para poder atender los tres últimos pasos que conforman los aspectos sutiles. Son los medios externos de control. Los tres últimos pasos son el yoga interno, y en un sentido amplio, el conjunto de los ocho pasos conforma lo que hemos mencionado anteriormente como *Ashtanga Yoga*, *Raja Yoga* o yoga clásico (Larsson, 2009).

El planteamiento del yoga desde sus orígenes es, pues, elaborar métodos para comprender el funcionamiento de la mente y la realidad que nos rodea. Por ello, el yoga clásico ha sido la influencia más directa a la hora de crear técnicas de control mental muy extendidas en la sociedad moderna. A menudo se

considera de forma errónea que la práctica de posturas físicas de yoga actuales proviene de una tradición antigua. La historia de la continuidad del yoga desde los tiempos clásicos es inestable e interrumpida. Hasta el periodo de 1400 a 1800 dC no aparecen algunos textos que describen posturas de una manera muy esquemática y poco precisa. El primer texto importante con referencias a posturas físicas lo encontramos en el *Hathapradipika* de *Svatmarama* del siglo XV.

En este sentido, también hay referencias bibliográficas que apuntan como, durante el siglo XIX, la tradición india del yoga se mezcló con el culturismo británico, la gimnasia sueca, las técnicas militares o la naturopatía para ir configurando una forma de yoga postural adaptada a una audiencia moderna, mayoritariamente occidental (Pujol, 2014).

De todas formas, la recuperación del yoga no tuvo lugar hasta finales del siglo XIX cuando Swami Vivekananda, pensador y líder religioso hinduista, ofreció una síntesis de los diferentes tipos de yoga a la sociedad moderna todavía sin referencia alguna al yoga postural. Hasta mediados del siglo XX, de la mano del maestro T. Krishnamacharya, padre del yoga moderno, no se desarrolla, entre 1930 y 1950, una nueva secuencia de movimientos (posturas), influenciadas por la tradición gimnástica de la corte de Mysore⁹ y que preparó el camino para la estandarización de la práctica moderna del yoga (Pujol, 2014). T. Krishnamacharya al mismo tiempo preparó a tres de los maestros más importantes del yoga contemporáneo: T.K.V. Desichakar, B.K.S. Iyengar y K. Pattabhi Jois.

Y en este punto, tal vez nos sea más fácil percibir la diferencia entre el yoga de *Patañjali*, un tipo de yoga mental, y el yoga contemporáneo, basado en una secuencia de posturas. A pesar de ello, en el marco de este escenario, el *Yoga Sutras* sigue siendo uno de los textos clásicos de referencia básico entre aquellos que se acercan a esta disciplina.

Resulta útil diferenciar entre tipos de yoga y métodos, estilos o técnicas de enseñanza del yoga que se entrecruzan.

⁹ Mysore es una ciudad del estado de Karnataka al sur de la India.

Por un lado, los tipos de yoga fundamentales son:

- *Gñana Yoga* es la búsqueda del conocimiento de lo absoluto a partir del cuestionamiento, del autoestudio y del conocimiento.
- *Karma Yoga* es la investigación de la unidad a través de la acción incondicional y del servicio.
- *Bhakti Yoga* es el yoga de la devoción a través de la realización de rituales ante las diferentes deidades.
- *Hatha Yoga* es el yoga del equilibrio de las energías internas,¹⁰ también conocido como el yoga de la fuerza o físico. Es el yoga más conocido y practicado en Occidente, y a menudo se confunde solo en la ejecución de las posturas físicas. Este tipo de yoga incluye posturas (*asana*), claves energéticas (*bandhas*), gestos psíquicos (*mudras*), ejercicios de respiración (*pranayama*) y técnicas de purificación (*Shatkarmas*). Su texto fundacional es el *Hatha Yoga Pradipika*.
- Raja Yoga es el descrito por *Patañjali* a través de los ocho pasos; pero también el Raja Yoga incluye otros sistemas, como: *Kundalini Yoga*, *Kriya Yoga*, *Mantra Yoga* (Hernández, 2012).
- *Kundalini yoga* (Yoga de la energía) fue introducido en Occidente durante los años setenta por *Yogi Bhajan* (1929-2004). Este sistema de yoga incluye posturas (*asana*), ejercicios de control de la respiración (*pranayama*), canto de mantras, *mudras* (gestos sagrados hechos con las manos), *Kriyas* (ejercicios de purificación) y la visualización de los *chakras* (centros de energía). Este tipo de yoga enfatiza en el *kundalini*, una forma de energía física que puede ser despertada con la ayuda de ejercicios y técnicas de respiración especiales y que es representada por una serpiente enrollada en la base de la columna vertebral, que una vez se despierta sube a través de ella, atravesando los diferentes *chakras* (centros energéticos), hasta salir por la coronilla ofreciendo el despertar de la conciencia del practicante.

¹⁰ *Ha*, significa sol, *Tha*, significa luna, Hatha Yoga es la unión de las energías del sol y de la luna dentro del cuerpo, que representan la fuerza vital y la fuerza mental. Cuando estas dos energías se unen y se equilibran se despierta la tercera fuerza llamada Kundalini (energía espiritual) que nos lleva al estado de la Supraconciencia (Hernández, 2012).

Independientemente de la rama de yoga que se siga, llega un momento en que todos ellos se integran uno con otro como consecuencia de un proceso de maduración. La práctica combinada de todos estos yogas se conoce como «Yoga Integral» (Hernández, 2012).

Por otro lado, desde el yoga moderno se ha ido creando una serie de estilos, técnicas o métodos de enseñanza del yoga como una manera de hacerlo más accesible tanto en Oriente como Occidente. Algunos de los maestros más reconocidos han creado una sistematización para acercar el yoga a la gente. Los métodos o estilos de yoga más reconocidos son:

- *Yoga Iyengar*, fundado por B.K.S. Iyengar (1918-2014), discípulo directo de T. Krishnamacharya, que dedicó su vida a la práctica y sistematización de un método de yoga preciso, basado en la alineación y simetría del cuerpo durante la práctica, permaneciendo más tiempo en cada una de las posturas, al mismo tiempo que se mantiene la atención consciente en la respiración (*pranayama*) y en los órganos de percepción (*pratyahara*), siguiendo la tradición de los *Yoga Sutras* de *Patañjali*. Este método se ha extendido por su carácter pedagógico y por el acercamiento a la visión terapéutica del yoga.
- *Ashtanga vinyasa yoga*, fundado Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), discípulo directo de T. Krishnamacharya, que organizó las posturas físicas en tres grandes grupos de secuencias equivalentes a un nivel principiante, intermedio y avanzado, al mismo tiempo que introdujo microgrupos de movimientos llamados *vinyasas* entre cada postura individual para enlazarlas, coordinado todo con una respiración vigorosa (respiración *ujjayi*). Estas series son dinámicas y muy energéticas.

A partir de estas técnicas, estilos o métodos, ha ido apareciendo un gran abanico de variaciones que ofrecen una gran diversidad de formas de acercarse al yoga. En Occidente el yoga se ha popularizado y países como Canadá, Estados Unidos o Inglaterra han sido pioneros y han ayudado a darlo a conocer en todo el mundo. En Europa, cada vez encontramos más tradición en este campo, y se ha ido tejiendo una red de asociaciones profesionales, centros privados, organizaciones sin ánimo de lucro, que ofrecen clases y

formación con reconocimiento institucional internacional, así como la realización de seminarios y festivales internacionales que hacen visible el yoga y todo su entorno. En el marco de esta realidad, en colectivos socialmente excluidos, el yoga se ha empezado a utilizar como actividad/terapia y como una herramienta para reforzar valores positivos. De esta forma, dada la popularización de yoga y la existencia de nuevas subjetividades excluidas, se ha podido plantear introducirlo en los centros penitenciarios.

2.2. El yoga en el contexto penitenciario: estado de la cuestión

La literatura académica centrada específicamente en investigar el papel del yoga y la meditación en el marco de las instituciones penitenciarias es bastante reciente y todavía escasa. A pesar de ello, existen investigaciones piloto que lo abordan. Destaca, especialmente, la investigación recientemente publicada por los investigadores de la Universidad de Oxford Bilderbeck *et al.* (2013), que corrobora la mayoría de elementos puestos de manifiesto por las investigaciones realizadas con anterioridad.¹¹

La revisión sistemática de la bibliografía científica que hemos realizado nos ha permitido detectar tres grandes líneas de investigación relacionadas con el papel del yoga en el contexto penitenciario.

Por un lado, hay un conjunto de estudios que analizan los efectos del yoga y la meditación respecto a los niveles de depresión y ansiedad de los reclusos (Bowen *et al.*, 2006; Samuelson *et al.*, 2007; Sumter *et al.*, 2009, 2007). De esta manera, y en consonancia con los resultados de las investigaciones realizadas fuera del marco penitenciario, se pone de manifiesto la capacidad del yoga y la meditación para mejorar la salud mental (Harner *et al.*, 2010), favorecer un descenso de los niveles de ansiedad y facilitar una mayor autoestima personal (Bilderbeck *et al.*, 2013; Kristofersson *et al.*, 2013). Es importante remarcar que, en todos los estudios realizados, se ha correlacionado positivamente la práctica del yoga y la meditación con un

¹¹En esta investigación, el equipo liderado por Bilderbeck y Farias mostró que, efectivamente, el yoga es una herramienta eficaz para mejorar el bienestar subjetivo, la salud mental y el rendimiento en las tareas cognitivo-conductuales de la población carcelaria (Bilderbeck *et al.*, 2012).

incremento del bienestar personal; aunque la mayoría de investigaciones también subrayan la necesidad de fomentar nuevas investigaciones empíricas que permitan disponer de mayores conocimientos en este ámbito.

Por otro lado, hay una segunda línea de investigación centrada en el estudio de los efectos del yoga y la meditación en los casos de toxicomanías y adicciones. Estas investigaciones evidencian las potencialidades de este tipo de terapias al fomentar comportamientos no adictivos y facilitar los procesos de desintoxicación en el contexto de un centro penitenciario. Se considera que este tipo de prácticas pueden potenciar la capacidad de autocontrol, algo que es clave en estos procesos. Sin embargo, en este campo, las evidencias científicas todavía son muy preliminares (Bowen *et al.*, 2006).

Finalmente, hay una tercera línea de estudios que pone el acento en comprender el rol del yoga y la meditación en favorecer el desistimiento o el abandono de la carrera delictiva. En este ámbito, destaca la investigación de Landau y Gross (2008), que examina el papel de la práctica del yoga y la meditación en la reincidencia y retorno a la prisión. Landau y Gross afirman que: «[...] la comparación de las tasas de reincidencia de diferentes informes con poblaciones similares sugiere que la tasa de reincidencia es inferior respecto a la media en el grupo de yoga» (2008:48). Unos resultados en consonancia con la investigación que Murphy (2002) llevó a cabo en Canadá, en el Seattle's North Rehabilitation Facility, donde examinó los efectos de un curso basado en un retiro de diez días de meditación Vipassana. La investigación concluyó que la participación y la finalización del retiro reducía en un 25% las posibilidades de reincidencia, en comparación con la población general de internos.

Ahora bien, es importante hacer constar que las investigaciones hasta ahora mencionadas en el marco de las tres líneas de investigación presentadas, se centran, casi de forma exclusiva, en los efectos psicológicos individuales de tales prácticas y obvian el contexto en el que estas se desarrollan. Es decir, detectamos una falta de investigaciones que analicen las condiciones que hacen posible la emergencia e institucionalización de estas prácticas, los efectos del contexto a la hora de potenciar o limitar su eficacia y las

consecuencias de alcance general que pueden tener en el marco de la institución penitenciaria. La presente investigación se enmarca en esta carencia evidenciada y, por ello, hará hincapié en esta cuestión con la voluntad de poner en diálogo la dimensión individual con la colectiva y/o institucional.

2.3. El yoga en el contexto penitenciario catalán

En los últimos años, la práctica del yoga ha ganado presencia en los centros penitenciarios de Cataluña. En 2011, el Departamento de Justicia de la Generalitat de Cataluña firmó un convenio con la asociación sin ánimo de lucro World Prem. El objetivo del convenio es que la asociación lleve a cabo las actividades siguientes en los centros penitenciarios: «yoga, acompañar al personal interno de los centros, colaborar con los equipos de tratamiento de los centros, participar en semanas culturales y otras tareas». El convenio ofrece cobertura legal a la práctica del yoga pero no tiene implicaciones en términos de recursos económicos o de otra índole.

La práctica del yoga en los centros penitenciarios se desarrolla a partir de personal voluntario que, generalmente con una dedicación quincenal, ofrece clases de yoga gratuitamente en los centros penitenciarios. A las personas que llevan a cabo este voluntariado se les exige que tengan formación como profesores de yoga y su labor se gestiona desde la asociación World Prem. Actualmente, esta organización cuenta con más de 40 profesores voluntarios en toda Cataluña.

Desde esta asociación se ofrecen clases en siete instituciones penitenciarias de Cataluña. En la mayoría de centros, las clases tienen una regularidad semanal y una duración de una hora y media, aunque puede haber excepciones. El número de internos que asisten varía mucho de un centro a otro. Mientras en algunos centros son más de cuarenta por clase, en otros no llegan a quince. En buena parte depende del tamaño del aula, pero en la mayoría de centros penitenciarios la actividad de yoga es una actividad popular y tiene más demanda de la que puede absorber.

A partir de la iniciativa de World Prem, y más allá de las clases semanales habituales, se han llevado a cabo dos experiencias piloto encaminadas a

proporcionar intensivos de yoga a los internos. En este sentido, y como ya hemos mencionado, en verano de 2013, se llevó a cabo una experiencia piloto consistente en una cuarentena de yoga en el centro de Brians 1. La realización de una cuarentena de yoga es una experiencia innovadora que se basa en la realización de un taller de cuarenta días de duración con un grupo estable de internos que realizan diariamente dos horas de yoga con un profesor/a voluntario. La finalidad de la cuarentena es ofrecer herramientas a los internos para poder cambiar patrones psicológicos y proporcionar mecanismos para favorecer el bienestar físico y emocional. La duración de cuarenta días se considera idónea para poder facilitar un cambio de hábitos y una transformación personal duradera. A partir de la realización de la cuarentena, la ONG World Prem produjo un documental titulado «Libertad entre rejas», que narra esta experiencia piloto y sus efectos en los presos.

2.4. El intensivo de yoga en el CP de Hombres de Barcelona

El Centro Penitenciario de Hombres de Barcelona, más conocido como La Modelo, fue inaugurado en 1904 en el barrio barcelonés del Eixample. Inicialmente la prisión se proyectó siguiendo el modelo del panóptico teorizado por el filósofo Jeremy Bentham.¹² Fue concebida como una prisión encaminada a implementar un nuevo modelo de política penitenciaria encarada a la reinserción de los presos. A pesar de ello, especialmente a partir de 1909 con la ejecución del librepensador y pedagogo Ferrer i Guardia, se convirtió en señal de represión política y social (Fontova, 2010). Hoy en día, el centro acoge buena parte de los cerca de 1.500 presos preventivos que hay en Cataluña y, aunque hace tiempo que está previsto su cierre, sigue funcionando a pleno rendimiento.

En el marco del CP de Hombres, la actividad de yoga es considerada una actividad educativa transversal y se justifica la pertinencia de llevarla a cabo porque se considera que puede contribuir a: (a) favorecer la creatividad, (b)

¹²La obra a la que nos referimos es *El Panóptico*, sobre arquitectura carcelaria. En el esquema panóptico se creó la institución total disciplinaria, donde el prisionero era vigilado (sin saber cuando) desde una torre central (vista circular de los guardas).

potenciar la introspección y, finalmente, (c) facilitar el autoconocimiento y la mejora de la calidad de vida.

La actividad la llevan a cabo personas voluntarias que acuden al centro por mediación de World Prem. Los voluntarios se alternan quincenalmente y tienen una formación como profesores de yoga. El tipo de yoga que se realiza en la actividad es Kundalini que, como ya hemos mencionado, llegó a Occidente de la mano de Yogui Bhajan. Las clases incluyen *asanas* (posturas), *pranayama* (respiración), meditación, recitación de mantras y relajación. Las clases semanales tienen una duración de una hora y media.

En el marco del CP de Hombres de Barcelona, el yoga es una actividad que se realiza los viernes con una regularidad semanal. Además, y a petición de la ONG World Prem, se ha realizado un intensivo de yoga de dos meses de duración (junio-julio de 2014) con clases de hora y media durante tres días a la semana. El profesorado que participa es, también, voluntario y la ONG World Prem se ha hecho cargo del material necesario para la actividad. Los internos que participan provienen de diferentes programas pero, principalmente, de toxicomanías, de artes plásticas y de control de la agresividad.

El número de internos que han participado ha fluctuado entre 20 y 30, durante los dos meses de duración de la actividad. Ha habido aproximadamente 20 personas que han tenido una participación estable y 10 que han tenido una implicación más irregular. A menudo, también han participado en las clases algunos de los educadores y monitores responsables del grupo.

3. Objetivos

La presente investigación tiene los tres objetivos siguientes:

El **primer objetivo** es examinar y evaluar los efectos de la práctica del yoga en el marco de la vida cotidiana de los internos que realizan esta actividad para detectar las potencialidades y las limitaciones de este tipo de actividad en términos de bienestar personal, capacidad percibida de autocontrol y adquisición de recursos sociocognitivos. Particularmente, se hará especial hincapié en analizar los efectos del yoga en las dimensiones siguientes: a) la física: el bienestar corporal percibido; b) la psicológica: el bienestar psicológico y emocional; c) la relacional: el bienestar relacional y la percepción del entorno.

El **segundo objetivo** es estudiar el impacto de la práctica del yoga en el marco de la institución penitenciaria; tanto a partir de explorar y comprender las condiciones del contexto que la hacen posible, como identificando los factores que la favorecen o dificultan su consecución. En este sentido, se pondrá el acento en dos cuestiones: a) explicar y hacer inteligible el papel del contexto; b) evaluar el coste-beneficio de la actividad en los centros penitenciarios catalanes.

El **tercer objetivo** es situar el binomio yoga versus ámbito penitenciario catalán en el contexto de experiencias previas europeas e internacionales. De esta manera, se analizarán los estudios de caso existentes y el éxito de los mismos con la finalidad de establecer un marco de relación y diálogo para enmarcar y contrastar los resultados de la presente investigación y favorecer su evaluación.

4. Metodología

4.1 Diseño de la investigación

Tomando como base los proyectos realizados a nivel europeo e internacional, especialmente los trabajos de Violeta Rabi (2011, 2012) y Bilderbeck *et al.* (2013), se ha construido el diseño metodológico. Un diseño adaptado al contexto catalán y a las posibilidades y constreñimientos que implica desarrollar una investigación en el marco de una institución penitenciaria. Sobre esta base, y de acuerdo con los objetivos de la investigación previamente definidos, se ha seguido una estrategia de investigación basada en un estudio de caso cualitativo de tipo instrumental (Stake, 1995: 3). La justificación de esta elección se basa en dos razones interrelacionadas. En primer lugar, este tipo de estrategia es la adecuada para estudiar una expresión concreta y tangible de la práctica del yoga en el ámbito penitenciario catalán con la finalidad de realizar una explicación comprensiva de sus efectos y de las condiciones institucionales de su presencia, tal como ha sido definida en los objetivos de la investigación. Por otro, se convierte en la estrategia metodológica más pertinente para alcanzar un conocimiento profundo en un contexto limitado y en un marco temporal muy específico como el que se dispone en esta investigación.

El estudio de caso y contexto de investigación seleccionado ha sido un curso de yoga de tres días a la semana con una duración de dos meses en el CP de Hombres de Barcelona. El procedimiento de esta elección ha venido marcado, tal como se especificaba en el proyecto inicial y de seguimiento, por criterios de accesibilidad y disponibilidad; inicialmente se ha contactado con la ONG de yoga World Prem y, posteriormente, con el centro penitenciario.

Primeramente, se estableció contacto con World Prem ya que, como ya hemos mencionado, es la organización que goza de un convenio formal con el Departamento de Justicia y ofrece de manera regular talleres de yoga en centros penitenciarios catalanes. En este sentido, se plantearon a esta ONG diferentes opciones de actividades de yoga que fueran adecuadas y relevantes para el estudio, siguiendo experiencias de investigación empírica a nivel

europeo e internacional (una cuarentena de yoga, una actividad semanal durante diez semanas y una actividad más intensa de tres días a la semana durante siete semanas). Posteriormente, se propusieron las diferentes opciones al CP de Hombres de Barcelona de acuerdo con la actividad regular que World Prem ya desarrollaba en esta institución.

Las tres propuestas fueron valoradas por el personal y la dirección del centro penitenciario, considerando los recursos y posibilidades, y teniendo en cuenta las dificultades para organizar y gestionar una actividad de tales características dentro de la institución. Atendiendo a la valoración y a la decisión finalmente positiva del equipo directivo del centro penitenciario para desarrollar la investigación, se escogió este centro y la actividad de un curso de yoga de tres días a la semana durante dos meses, como estudio de caso cualitativo de tipo instrumental para examinar y comprender la práctica del yoga en una prisión catalana. Este examen intensivo del curso de yoga, se complementó con observaciones y entrevistas una vez transcurridos dos meses después de acabar el curso. La justificación de este complemento es la incorporación exploratoria de la dimensión temporal al análisis con la finalidad de evaluar los efectos a corto plazo de la actividad de yoga.

El criterio pragmático de accesibilidad y limitación temporal de la investigación ha tenido un peso importante a la hora de escoger este tipo de diseño y caso específico así como la duración de la actividad. Aunque también se han tenido en cuenta criterios de pertinencia y relevancia. Por un lado, el reconocimiento oficial y formal de la organización de yoga que desarrolla el curso analizado. Por otro, la disposición y continuidad del centro penitenciario a la hora de desarrollar actividades de yoga. Si bien se trata de una prisión preventiva y, por lo tanto, con una cierta especificidad en el mapa penitenciario catalán, esta trayectoria de la institución justifica su adecuación para un análisis intensivo de una práctica de yoga.

Como se detalla en la sección posterior, se ha seguido una aproximación metodológica cualitativa de acuerdo con los objetivos de la investigación y la falta de investigaciones previas sobre esta temática en el contexto catalán. Este hecho explica la ausencia de hipótesis de trabajo iniciales (Hammersley,

2013), ya que a pesar de partir de un marco conceptual previo, la ausencia de datos empíricos anteriores ha marcado una aproximación al caso inicialmente inductiva para producir de manera sistemática datos de tipo descriptivo. La obtención de estos datos, siguiendo la lógica de la investigación cualitativa, es la que ha permitido ir construyendo los puntos de interrogación. En este sentido, si bien se ha acotado el caso estudiado, esta naturaleza cualitativa ha marcado el diseño flexible e iterativo de la investigación, muy anclado en el examen particular de los datos que se iban obteniendo en el caso en diálogo con los trabajos internacionales y literatura específica.

Por consiguiente, la aproximación metodológica cualitativa da lugar a que los criterios de representación y generalidad no se definan en términos estadísticos de extrapolación en un universo más extenso o representación de una población más amplia sino del trabajo teórico con los datos concretos obtenidos (Bryman, 2013). El tratamiento intensivo del caso permite refinar sistemáticamente nociones y explicaciones a partir de realidades empíricas concretas que, informadas por la literatura sobre procesos y dinámicas más amplias, han permitido trascender la especificidad del contexto. La generalización y representación, por consiguiente, se articula y se fundamenta en términos de los datos minuciosamente tratados (Coffey y Atkinson, 2005).

4.2 Aproximación metodológica

Tal como se ha mencionado, se ha seguido una aproximación cualitativa de acuerdo con los objetivos de la investigación. Este enfoque ha marcado la elección de las técnicas, el procedimiento para la recogida de datos así como el análisis y evaluación de los resultados.

4.2.1 Interdisciplinariedad y complementariedad

La aproximación de la investigación bebe de diferentes disciplinas y corrientes dentro de la tradición cualitativa. Este carácter interdisciplinario del enfoque permite un abordaje del caso de estudio más rico y con mayor complejidad. Asimismo explica la elección de diferentes técnicas de recogida de la información siguiendo el método de la «sistematización» (Verger, 2007), que consiste en el uso de diferentes técnicas que permiten, de forma

complementaria, comprender con profundidad las condiciones de posibilidad de la actividad evaluada.

1. Una aproximación fenomenológica

Se han llevado a cabo observaciones participantes en el marco de la actividad de yoga investigada para examinar y analizar el desarrollo de la misma así como los comportamientos, los contenidos y los discursos en el sentido de captar el punto de vista de los actores involucrados en la consecución de la práctica del yoga, de acuerdo con el primer objetivo de la investigación marcado. En este marco, se ha elaborado una ficha de observación¹³ como patrón para poder detallar de forma sistemática los datos obtenidos y facilitar su comparación y contrastación. Al mismo tiempo, se han reflejado las observaciones en un diario de campo realizado por las investigadoras después de la observación.

2. Una aproximación hermenéutica

Se han diseñado y realizado dos tipos de cuestionarios. Por un lado, encuestas formadas por preguntas abiertas y cerradas a los internos. Por otro, entrevistas en profundidad semiestructuradas a tres tipos de actores (personal del centro penitenciario, profesores voluntarios de yoga e internos participantes regulares de la actividad) con la finalidad de recoger no solo opiniones y valoraciones diferentes sobre el desarrollo y efectos de la práctica del yoga en el marco penitenciario sino también las narrativas de los actores involucrados. En este sentido, de acuerdo con el primer y el segundo objetivo establecido, la investigación se propone realizar la «sistematización de experiencia» (Barnechea, González y Morgan, 1998) para extraer y explicitar los conocimientos con los que se ha sustentado la actividad, así como aquellos producidos a lo largo de la misma.

3. Una aproximación etnográfica

Se ha contemplado el uso de técnicas visuales y documentales. En este sentido, se han recopilado datos como cartas o dibujos de los internos y

¹³ Véase Anexo 9.6.

documentos de la ONG World Prem que recogen elementos expresivos y formales de los diferentes actores involucrados en la actividad para obtener diferentes datos que permitan alcanzar un conocimiento en profundidad de la actividad y su desarrollo, de acuerdo con el primer y el segundo objetivo marcados de la investigación. Los documentos se han considerado un complemento en el análisis sistemático de las observaciones, encuestas y entrevistas.

4. Una aproximación psicológica

Para el análisis y evaluación de los efectos del yoga a nivel individual, establecidos en el primer objetivo de la investigación, se ha elegido el uso de tests psicotécnicos además de las encuestas de carácter sociológico que mencionábamos anteriormente, referentes a la aproximación hermenéutica. Para ello, se contó con el asesoramiento del psicólogo de la Universidad de las Islas Baleares, Miquel Far. De acuerdo con el asesoramiento de este especialista, se consideró que el test más pertinente es el estandarizado STAI.¹⁴ También se ha valorado la posibilidad de configurar un grupo de control tomando como punto de partida las investigaciones a nivel europeo e internacional. Esta opción se sometió a la valoración del centro penitenciario, que dio su beneplácito. Los resultados relativos al análisis del test STAI no se incluyen en este informe. La verificación de esta técnica y sus resultados, dadas las contingencias en el proceso de la investigación, nos lleva a no incluir estos datos, como se explica con más detalle más adelante.

4.2.2 Recogida de datos

En el trabajo de campo se han contemplado las cuestiones éticas, siguiendo la normativa y asesoramiento del comité de ética investigadora de la Universidad Autónoma de Barcelona, se han elaborado hojas informativas y consentimientos informados para todas las personas que han accedido a participar voluntariamente en la investigación.¹⁵

¹⁴ Véase Anexo 9.5.

¹⁵ Véase Anexo 9.1, 9.2, 9.3 y 9.4.

Del 9 de junio al 1 de agosto se llevaron a cabo los tests psicológicos, la observación mediante la participación en el curso de yoga (del 9 de junio al 25 de julio) y las entrevistas a profesores voluntarios de yoga, personal de la prisión e internos. Este trabajo de campo ha sido lo principal, de acuerdo con el objeto de estudio seleccionado en la investigación que ha sido precisamente este curso de yoga intensivo. Para la recogida de cada tipo de información se siguió el procedimiento siguiente:

1. Observaciones participantes

El calendario de las observaciones se planificó y acordó con el centro penitenciario y la ONG World Prem para facilitar y agilizar los permisos de entrada. Desde el 9 de junio hasta el 25 de junio, se realizaron observaciones regulares en el curso de yoga de una hora, y se contabiliza un total de 20 horas de observación recogidas de manera sistemática en las fichas de observación.

2. Entrevistas

Durante el desarrollo de la actividad de yoga, se entrevistó a personal del centro penitenciario, a profesores de yoga y a internos, entre ellos, cuatro trabajadores (educadores/as y monitoras asignados a esta actividad) y a nueve internos, de acuerdo con el asesoramiento de los educadores del centro. Paralelamente, se entrevistó a dos profesores de yoga voluntarios y al fundador de la ONG World Prem, también profesor de yoga y voluntario durante la realización de la actividad.

3. Documentos

En esta fase también se ha recopilado información en formatos diversos. Por un lado, documentos producidos por la ONG World Prem discutidos en la actividad. Por otro, las cartas, dibujos y piezas artísticas derivadas de la participación de los internos en la actividad.

4. Encuestas y tests STAI

La realización de las encuestas y tests se llevó a cabo de acuerdo con el formato estandarizado. El primer día del curso de yoga la directora de la

investigación presentó el proyecto y pidió la participación de los internos con el previo consentimiento informado. La mayoría de ellos acepta colaborar con el proyecto y se pasó la hoja informativa, el consentimiento informado, la encuesta y el test STAI. A final de curso se pasó nuevamente la encuesta y el test a los internos que habían accedido a participar.

El centro penitenciario facilitó la formación de un grupo de control con internos que participan en actividades deportivas. El segundo día del curso se pidió al grupo de control la participación con el previo consentimiento informado y a los que quisieron participar se les pasó exclusivamente el test STAI, que de acuerdo con el procedimiento estandarizado pide la formación de este grupo de control. Desgraciadamente, las dimensiones del grupo de control son muy reducidas (nueve personas) debido a las limitaciones de crear un grupo de estas características en el marco penitenciario, lo que debilita el potencial comparativo. Este test se pasó nuevamente el último día de la actividad a este grupo de control.

Los resultados del test STAI indican una correlación positiva entre la práctica del yoga y la reducción de la ansiedad. No obstante, el nivel de error de los tests supera el límite necesario para considerarlos válidos y poderlos incluir. El nivel de error ha excedido los límites por las siguientes tres razones: a) Por un lado, y por cuestiones ajenas a las investigadoras, el grupo de yoga cambió de composición durante la realización del intensivo. Por indicación de la dirección del centro, un grupo de 10 personas dejó de asistir a la actividad y nuevos internos se añadieron al grupo inicial. Esta variabilidad dificulta que se pueda evaluar la continuidad del intensivo y que la población inicial no coincida con la final. B) Por otro lado, tal como ya se ha anunciado, el grupo de control es excesivamente reducido para poder convertirse en un mecanismo comparativo válido. Finalmente, hay un número determinado de tests que son inválidos porque los participantes no los cumplimentaron debidamente.

Tabla 1. Validez de los tests STAI

Encuesta	Participantes	Válidos	Inválidos
Encuesta primer día	21	13	8
Encuesta último día	24	12	12
Grupo de control (primer día)	9	5	4
Grupo de control (último día)	6	3	3

Tal como se ha expuesto anteriormente, de principios de octubre hasta el 21 de noviembre, para evaluar los efectos a corto plazo de la actividad de yoga seleccionada como estudio de caso, se llevó a cabo el trabajo de campo complementario siguiente:

1. Observaciones participantes

Se ha llevado a cabo un total de diez horas de observación del curso regular de yoga que se desarrolla anualmente en el CP de Hombres de Barcelona, una hora a la semana, siguiendo el patrón de fichas de observación.

2. Entrevistas

Se ha realizado una segunda etapa de entrevistas a profesores voluntarios de yoga, personal de la prisión e internos. Por un lado, siguiendo el procedimiento formal de solicitud de permisos, se han realizado un total de una entrevista a personal de la prisión (monitora relacionada con la actividad de yoga) y seis a internos que participan regularmente en el curso, siguiendo las recomendaciones del personal del centro. Asimismo, se han llevado a cabo dos entrevistas con las profesoras voluntarias de yoga que quedaban del equipo de World Prem.

En el conjunto de las dos fases de recogida de datos, por consiguiente, se han llevado a cabo un total de 24 encuestas, 30 tests, 30 horas de observación y 21 entrevistas contando personal del centro penitenciario, profesores voluntarios de yoga e internos.

4.2.3 Análisis y evaluación

Siguiendo la naturaleza cualitativa de la investigación, el proceso de análisis ha sido transversal a lo largo del proceso de investigación. En este sentido, se ha seguido una estrategia iterativa (Srivastava & Hopwood, 2009; Bryman, 2013) –

también llamada abductiva (Coffey y Atkinson, 2005)– de pensar datos y teoría como un proceso continuado a través del que se ha ido configurando la base teórica para analizar los resultados y dirigiendo el trabajo de campo.

Junto con este proceso reflexivo, se ha llevado a cabo una sistematización de los datos recopilados utilizando herramientas analíticas de la *grounded theory*, particularmente la codificación y la saturación teórica de las entrevistas, diarios de campo y material documental (Glaser & Strauss, 1967; Tracy, 2013), además del tratamiento específico de los tests psicológicos. Asimismo, se ha combinado este enfoque más temático de la información obtenida mediante las diferentes técnicas de recogida de datos anteriormente expuestas con una atención a los aspectos narrativos. Particularmente, considerando el contenido y los elementos expresivos de las narrativas de los informantes (Coffey y Atkinson, 2005).

Finalmente, es importante señalar que en el trabajo de análisis y tratamiento de los datos se ha cuidado y preservado con detalle la cuestión del anonimato. Por esta razón, en la presentación y discusión de los resultados que se desarrolla en el próximo apartado, se ha evitado cualquier referencia que pueda identificar a las personas observadas y entrevistadas al tratarse de un grupo pequeño y un trabajo de campo bastante delimitado debido a las exigencias temporales de la investigación.

4.3 Planificación y recursos

4.3.1 Plan de trabajo

Tal como se indicaba en la memoria de seguimiento del proyecto y se ha justificado en el diseño y desarrollo de la investigación en este informe, el plan de trabajo inicial se ha concretado y adecuado a los *tempos* institucionales y a las condiciones para la realización del trabajo de campo en el contexto penitenciario elegido. En este sentido, la obtención de permisos y la organización de la actividad retrasó el cronograma inicial en relación al inicio del trabajo de campo. A pesar de ello, el equipo se ha adaptado a esta situación, lo que ha permitido cumplir con los plazos previstos; si bien la validación de los tests STAI está todavía en proceso y no se adjunta a este

informe por no cumplir los requisitos metodológicos pertinentes. A continuación, se detalla la concreción del cronograma y la planificación del proyecto:

Tabla 2. Cronograma

2014	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Preparación del proyecto	■						
Revisión bibliográfica	■	■	■	■	■	■	
Recogida datos: tests psicológicos		■	■	■			
Recogida datos: observaciones participantes		■	■			■	■
Recogida datos: entrevistas			■	■		■	■
Sistematización de los datos				■	■	■	■
Análisis del material empírico			■	■	■	■	■
Redacción del informe final						■	■

4.3.2 Equipo de trabajo

Para llevar a cabo esta investigación se ha contado con un equipo interdisciplinar de tres personas con un bagaje tanto teórico como práctico que da solidez científica y viabilidad técnica al proyecto.

Por un lado, la investigadora principal de este proyecto, Maria del Mar Griera, es doctora en sociología y actualmente también investigadora principal en un proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación español sobre la acomodación de la diversidad religiosa en los centros penitenciarios catalanes y andaluces, que está a punto de finalizar. El hecho de haber participado y dirigido este proyecto le ha proporcionado el bagaje teórico-metodológico y las herramientas prácticas necesarias para abordar con solvencia el proyecto e informe que aquí se presenta. Además, el equipo cuenta con la participación de Anna Clot, doctoranda en sociología y máster por la Universidad de Lancaster, que confiere mayor solidez al equipo dada su pericia en técnicas de investigación cualitativas. Finalmente, el equipo está reforzado por la criminóloga Marta Puig que, simultáneamente también es profesora certificada de yoga, hecho que ha contribuido a garantizar la viabilidad técnica, metodológica y teórica de la investigación.

De acuerdo con el equipo de investigación, se han distribuido las tareas del proyecto de la manera siguiente:

Tabla 3. Equipo de trabajo

Tareas principales	Investigadoras implicadas
Análisis bibliográfico y preparación trabajo de campo	Mar Griera, Anna Clot y Marta Puig
Trabajo de campo y recogida de documentación	Mar Griera, Anna Clot y Marta Puig
Análisis del material empírico	Mar Griera, Anna Clot y Marta Puig
Redacción del informe de seguimiento	Mar Griera y Anna Clot
Redacción del informe final	Mar Griera, Anna Clot y Marta Puig

5. Resultados

«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 práctica de yoga entre los internos

Tal como hacíamos referencia en el apartado de contextualización y consideraciones teóricas de este informe, son cada vez más destacados los trabajos que examinan y evalúan el papel de prácticas holísticas como el yoga en el marco penitenciario (Rucker, 2005; Rabi, 2012; Bilderbeck *et al.*, 2013). En esta línea, y de acuerdo con el primer objetivo marcado de este proyecto, iniciamos la presentación y análisis de los resultados en relación a cómo han vivido, percibido y valorado el yoga los internos que han participado en el curso a lo largo de estos dos meses.

Tomando como base los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas en profundidad, iniciaremos la exposición presentando el perfil de los internos participantes. A continuación, evidenciaremos sus motivaciones iniciales y conocimientos previos respecto a la práctica del yoga. En tercer lugar, mostraremos la valoración de la actividad hecha por los propios internos participantes para examinar, en cuarto y quinto lugar, qué tiene el yoga de especial para ellos y cuáles son los beneficios del yoga más allá de la clase en términos conductuales y de regulación de las emociones. Finalmente, concluimos esta sección planteando el impacto del intensivo de yoga en el futuro y cómo el yoga acaba siendo entendido por los participantes como un punto de inflexión en términos biográficos.

5.1.1 Perfil de los participantes

El intensivo de yoga en el CP de Hombres de Barcelona empezó el día 2 de junio y finalizó el viernes día 25 de julio. Se llevó a cabo en el espacio del teatro y las clases tenían una duración, aproximada, de una hora y media. Los

viernes la clase se alargaba ligeramente y participaba, también, un cantante y/o grupo de música. A la hora de dibujar el perfil de los asistentes al curso es importante tener en cuenta que el CP de Hombres de Barcelona es un centro de régimen preventivo y, por lo tanto, es un centro penitenciario donde hay mucha movilidad, lo que inevitablemente provoca fluctuaciones en la asistencia. En el caso del intensivo de yoga, aproximadamente 20 internos siguieron la totalidad del curso, y hubo aproximadamente 10 más que fluctuaron. Para describir el perfil de los asistentes nos basamos en la encuesta que pasamos y recogimos el penúltimo día de clase y a la que, como ya hemos mencionado, respondieron 24 participantes.

El grupo de internos que participan está conformado por personas de edad muy diversa. Así, no nos encontramos un patrón dominante sino un grupo conformado por una alta heterogeneidad.

Tabla 4. Distribución de los participantes por edad

Edad	Número de internos
20 a 30 años	5
31 a 40 años	7
41 a 50 años	6
Más de 50 años	6

En relación con la procedencia geográfica de los participantes en el intensivo, se hace evidente que hay una ligera mayoría de población extranjera: 13 internos son de origen español mientras que 11 tienen otro origen nacional. Entre los segundos, encontramos un amplio abanico de nacionalidades, con un predominio de las personas procedentes de América Latina y, especialmente, de Venezuela y Colombia.

Tabla 5. Distribución de los participantes por nacionalidad

Nacionalidad	Número de internos
España	13
Ecuador	1
Venezuela	3
Colombia	3
Italia	1
Portugal	1
Marruecos	1

Nacionalidad	Número de internos
Inglaterra	1

La mayoría de los participantes en el intensivo de yoga están por primera vez en un centro penitenciario. Solo dos de ellos son reincidentes y el resto es la primera vez que están prisión.

Tabla 6. Primera vez en prisión

Primera vez prisión	Número participantes
No	2
Sí	22

Todos los internos que participan en el curso se encuentran en régimen preventivo y en la tabla siguiente se describe el tiempo de internamiento en el CP de Hombres de Barcelona. La media de meses de internamiento es de 11,5 meses. Tal como se puede observar en la tabla, la mayoría de asistentes hace entre 6 y 12 meses que están internados en el centro. Por lo tanto, en gran parte, es una población que ya está habituada a vivir en la institución, que ha superado la primera fase de adaptación y que está familiarizada con el funcionamiento habitual.

Tabla 7. Tiempo de internamiento en el centro de los participantes

Tiempo en la prisión	Número de participantes
0-3 meses	4
3 a 6 meses	2
6 a 12 meses	7
12 a 18 meses	4
18 a 24 meses	2
Más de 24 meses	1
Ns/Nc	1

La mayoría de los asistentes al curso son muy activos y participan, también, en otras actividades en el marco del centro penitenciario. Destacan especialmente las personas que participan en Artes Plásticas y en las actividades de deportes.

Tabla 8. Actividades que realizan los participantes

Otras actividades que hacen en la prisión	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3
Deportes	9	7	1
Artes Plásticas	10		

Trabajo	2		1
Música	1	1	
Programa PID	1	2	
Lectura	1		1
Escuela		3	3
Informática		1	1
Idiomas		2	2
Teatro		1	1

5.1.2. El punto de partida: motivación inicial y conocimientos previos

5.1.2.1 Las motivaciones iniciales

El intensivo de dos meses de yoga en el CP de Hombres de Barcelona se enmarca en la actividad semanal de yoga que ya hace más de cinco años que se realiza en el centro. Hay dos monitores voluntarios que, de forma alternada, acuden los viernes durante una hora y media a hacer una sesión dirigida de yoga. Por lo tanto, el yoga ya tiene un grupo de internos fiel que, semana tras semana, practican esta actividad y tiene una larga trayectoria en el marco de la institución. A pesar de ello, en la encuesta inicial que hicimos a todos los participantes del intensivo les pedimos que nos expusieran la motivación principal para apuntarse al curso. Las motivaciones iniciales de los internos que participaron en el intensivo son muy diversas pero se pueden agrupar en tres grandes categorías.

En primer lugar, están los motivos de corte más pragmático relacionados con el hecho de aprovechar el tiempo de estancia en el centro penitenciario de la mejor manera posible haciendo uso de todas las oportunidades que se presentan para aprender cosas que puedan ser útiles en un futuro y que, al mismo tiempo, permitan ocupar un tiempo que es percibido como «vacío» (Martos García, 2009).

En segundo lugar, destacan los participantes que enfatizan el hecho de que el yoga es una práctica de ejercicio físico que permite tener cuidado del cuerpo. Es decir, la salud física y el bienestar corporal es el argumento de peso que les lleva a inscribirse en el intensivo.

En tercer lugar, están los participantes que alegan cuestiones relacionadas con el bienestar mental y espiritual, como puede ser el hecho de que el yoga favorece la relajación y la tranquilidad mental. Esta es la categoría que agrupa un mayor número de personas e incluye justificaciones como las siguientes: «necesito relajarme y recuperarme interiormente» o «para relajarme y sacar esa energía mala». Es decir, inicialmente perciben que el yoga les puede ayudar a afrontar con mayor tranquilidad la situación que están viviendo. Hay cuatro personas más que justifican su participación al curso por otros motivos, como el hecho de que ya la han practicado con anterioridad y les ha gustado, entre otros.

Tabla 9. Motivación inicial para apuntarse al intensivo

Motivo	Número de internos
Motivaciones pragmáticas relacionadas con el uso del tiempo y las oportunidades	6
Motivaciones relacionadas con el cuidado del cuerpo	2
Motivaciones relacionadas con el bienestar mental y espiritual	7
Otros	4

En la encuesta, también les preguntamos a los participantes si se habían apuntado al curso por voluntad propia o por recomendación de otras personas. La pregunta permitía múltiples respuestas –es decir, indicar más de una cuestión– y el resultado fue el siguiente:

Tabla 10. Iniciativa de la participación en el intensivo

¿Por qué participar en el curso de yoga?	Número de internos
Iniciativa propia	13
Recomendado por personal del centro	5
Recomendado por otros internos	6
Otros	3
Ns/Nc	1

La respuesta pone de manifiesto que la mayoría de ellos se ha apuntado por iniciativa propia y que la motivación deriva de un interés personal. Aunque las cifras también muestran que el «boca-oreja» y la recomendación personal –tanto de compañeros como de personal del centro– es un mecanismo eficaz de difusión de una actividad de esta índole. Al mismo tiempo, de este grupo de internos hay 10 que afirman haber hecho yoga con anterioridad –con grados y

regularidades variables– y 11 que dicen que no lo habían practicado nunca antes.

Tabla 11. Conocimientos previos de yoga

Conocimientos previos de yoga	Número de internos
Sí	10
No	11

De los 10 internos que afirman tener experiencia previa con el yoga, hay algunos que solo han hecho una o dos clases hace años y otros que tienen un conocimiento más profundo. En este sentido, la observación en el aula permite detectar que hay un grupo de aproximadamente 5 internos con un conocimiento avanzado de yoga y los demás sin experiencia. En cierta manera, y como se desprendió de la observación en el aula, el hecho de combinar personas con niveles diferentes no supuso un inconveniente sino al contrario, ya que favoreció el buen funcionamiento del curso. A lo largo del intensivo se hizo evidente que el reducido número de internos que tenían mayor experiencia en la realización del yoga y mucho interés por la cuestión actuaron como «modelo» (*role model*) para los otros participantes y, al mismo tiempo, tuvieron un papel clave a la hora de motivar al grupo. La seriedad con la que se tomaban la práctica del yoga contribuyó a dotar de rigor y corrección las clases, al mismo tiempo que colectivamente se sancionaron los comportamientos poco formales y/o disruptivos que, en algún momento determinado, pudieron tener algunos participantes.

5.1.2.2 Percepciones iniciales: qué es el yoga y para qué me servirá

En la encuesta inicial que se realizó a los participantes del intensivo se incluyó una pregunta sobre su percepción del yoga. La voluntad era captar cuál era la imagen predominante sobre la actividad entre aquellos que todavía no tienen un conocimiento práctico o de primera mano.

Tabla 12. Percepciones palabra «yoga»

¿Con qué asocias la palabra yoga?	Número de internos
Relajación	10
Paz	4
Ejercicio Físico – Saludable	2
Espiritualidad – Interiorización	4
Otros	3
Ns/Nc	1

La tabla está construida a partir de la agrupación a posteriori y por parte de las investigadoras de las respuestas que los internos ofrecieron a la pregunta abierta. Las respuestas no son excluyentes sino que en los casos en que la encuesta vinculaba la palabra yoga a más de una de las categorías, también se ha tenido en cuenta.

Al revisar las respuestas se hace evidente que la percepción más extendida es aquella que vincula el yoga con la relajación y que asume que esta es una práctica que favorece la tranquilidad mental y física. El yoga se asocia a la meditación y a los ejercicios que favorecen la paz mental. Las encuestas también muestran que hay cuatro personas que lo vinculan a una concepción amplia de espiritualidad afirmando, por ejemplo, que asocian el yoga a una «disciplina para el crecimiento de nuestro ser física y espiritualmente» o explicando que consideran que el yoga es «una forma o filosofía de vida, que aúna el equilibrio del cuerpo físico con la mente y algo de la parte espiritual».

En las entrevistas en profundidad que realizamos a posteriori a un grupo de 9 internos se puso de manifiesto que, muchos de ellos, antes de empezar el intensivo, percibían el yoga como una actividad de ejercicio suave. Así, la mayoría enfatizan que les sorprendió la exigencia física que suponía la práctica del yoga y, en esta línea, un interno afirma: «yo pensaba que el yoga era más meditación, más... o sea, no pensaba que fuera así»; y otro añade: «la gimnasia que se hace, no me lo esperaba, y es duro, yo no me pensaba que fuera tan duro y es duro».

De esta forma, a primera vista el yoga es percibido, principalmente, como una práctica de meditación que incluye un ejercicio moderado, pero importante constatar que el hecho de que comporte una exigencia física ayuda a vencer la

connotación negativa que puede tener la actividad en el centro penitenciario. En este sentido, un interno afirmaba: «ten presente que estamos donde estamos y para muchos es una tontería, o una cosa de señoritas...». Es decir, la actividad del yoga puede ser percibida inicialmente como algo que no encaja en el espacio masculinizado de la prisión (Britton, 2003). Así, el hecho de que incluya ejercicio físico intenso y que requiera habilidad en este ámbito contribuye a cuestionar el estereotipo inicial. Es ilustrativa de este hecho la anécdota que relataba uno de los participantes: «yo he ganado apuestas con el yoga, ¿eh? [...] Porque cuando tenemos la pausa, yo a veces me siento y me relajo, y siempre hay uno que se ríe, y le digo “bueno, qué te apuestas a que tú no puedes hacer lo que hago durante un minuto”, entonces me pongo en posición de plancha y he ganado, 10, 20 euros... Difícilmente hay quien aguante más de un minuto...». En cierta manera, por lo tanto, el esfuerzo físico ayuda a vencer las resistencias iniciales que algunos de los participantes podrían tener hacia la actividad y ello le atribuye mayor legitimidad. De alguna manera, tal como hemos comentado, el lenguaje físico-corporal se convierte en un factor que ayuda a la contextualización, a acercar al interno a la nueva disciplina, poniendo como punto de partida y en el punto de mira el cuerpo físico y sus capacidades.

La encuesta inicial que se realizó a los internos también incluía una pregunta donde se les pedía para qué creían que les podría servir el intensivo de yoga. Era, por lo tanto, una pregunta sobre las expectativas que generaba la actividad. La pregunta se formuló de forma abierta y dejaba que cada uno expresara aquello que le pareciera más pertinente.

Tabla 13. Expectativas iniciales sobre la utilidad del intensivo de yoga

Utilidad del intensivo	Número de internos
Bienestar corporal	4
Bienestar psicológico y emocional	6
Para el crecimiento personal	4
Otros	4
Ns/nc	3

El análisis de las respuestas muestra que se pueden agrupar en tres grandes dimensiones: por un lado, la dimensión corporal y de la salud física; por otro el

bienestar psicológico o emocional, y, finalmente, una dimensión de crecimiento espiritual. También hay internos que no responden a la pregunta o dicen no tener expectativas concretas. En cierta manera, la heterogeneidad en la respuesta no es casualidad sino que refleja la versatilidad del yoga en nuestra sociedad actual. Una versatilidad que, a menudo, genera una percepción ambigua o multidimensional sobre su definición y la utilidad de su práctica. La investigadora Maria Kapsali (2012) enfatiza que parte del éxito y la popularidad del yoga en nuestra sociedad contemporánea se debe, justamente, a la ambigüedad y a la variedad de lecturas que permite, relacionadas con las tres dimensiones mencionadas. El énfasis en una u otra dependerá de los intereses de la persona en cuestión o de los conocimientos previos que se tenga sobre el tema.

5.1.3. La valoración de la actividad de yoga: la investigación del bienestar

El análisis de la encuesta que se llevó a cabo el penúltimo día del intensivo de yoga muestra que la actividad recibió la aprobación y la buena valoración de los asistentes. A continuación destacamos y exponemos los tres aspectos centrales de esta valoración.

5.1.3.1 Expectativas y satisfacción

De esta manera, respecto a las expectativas y la satisfacción, 15 responden que sí y 6 que no a la pregunta sobre si el intensivo ha sido lo que esperaban.

Tabla 14. Valoración de la actividad

¿Es lo que esperabas?	Número de internos
No	6
Sí	15
Ns/nc	3

Es importante clarificar que el hecho de que haya 6 personas que respondan que el intensivo no ha sido lo que esperaban no indica una valoración negativa sino lo contrario. Estas personas valoran el intensivo muy positivamente y enfatizan en que ha superado con creces sus expectativas iniciales. En esta línea, un interno afirmaba: «nunca lo diría pero es increíble lo mucho que me ha aportado en tan poco tiempo, ha sido como descubrir un mundo nuevo».

Asimismo, hay también quien enfatiza que no se esperaba la importancia de la dimensión física y corporal –que como ya hemos mencionado, inicialmente no se percibía como tal–, lo que da un valor añadido a la práctica del yoga: «me sorprende que es más físico de lo que esperaba y esto me gusta».

Otros, exponen que la actividad no ha cumplido las expectativas sino que las ha superado, dadas las consecuencias que ha tenido en términos de crecimiento personal o espiritual. En esta línea, por ejemplo, un interno afirmaba: «ha sido mucho mejor de lo que me esperaba. Me sorprendieron todas las vibraciones hermosas que están en nuestro interior».

5.1.3.2 Los efectos de la actividad: bienestar físico, emocional y relacional

La valoración de la actividad por parte de los participantes muestra los efectos del yoga a tres niveles diferentes e interrelacionados: el bienestar físico, el bienestar relacional y el bienestar psicológico-emocional.

- Bienestar físico

La práctica del yoga tiene efectos reconocidos sobre el bienestar físico y corporal. Son cada vez más numerosas las investigaciones sobre los efectos de la práctica del yoga en el tratamiento de dolencias musculares y, también, de enfermedades más graves como el cáncer (Duncan *et al.*, 2008; Middleton, 2013). Seis de los participantes del intensivo declararon tener algún tipo de lesión y la mayoría enfatizan en que el yoga les ha ayudado a sentirse mejor físicamente. La clase de yoga es un espacio donde prestar atención al cuerpo y, como dicen los investigadores Baarts y Pedersen, a través de la práctica del yoga el cuerpo aparece como un «objeto consciente» y se adquiere una mayor sensibilidad sobre la corporalidad. Este incremento de la sensibilidad a menudo representa el primer paso para potenciar un mayor cuidado del cuerpo y prácticas más saludables (Baarts y Pedersen, 2009).

Es importante también enfatizar en que, a menudo, los internos consultan al profesorado de yoga sobre molestias o dolores corporales y mecanismos para aliviarlos. El profesorado les escucha y les aconseja sobre ejercicios determinados, lo que también contribuye a fomentar el cuidado del cuerpo y favorecer el bienestar corporal; así, al mismo tiempo, la clase de yoga se

convierte en un espacio de confianza donde poder hablar y comentar cuestiones de esta índole.

- Bienestar relacional

Asimismo, es relevante remarcar que la mayoría de los participantes en el intensivo perciben que la práctica del yoga ha contribuido a mejorar sus relaciones personales. La encuesta final incluía una pregunta donde se preguntaba a los internos si sus relaciones personales con los demás habían cambiado desde que practicaban yoga. En este caso, 16 internos afirman que sus relaciones personales han cambiado, 6 dicen que no y 2 no contestan.

Tabla 15. Cambio en las relaciones personales

Cambio en las relaciones personales	Número de internos
Sí	16
No	6
Ns/NC	2

Por lo tanto, una mayoría de internos detectan cambios en sus relaciones personales a raíz de la participación en el intensivo de yoga. A la hora de analizar los cambios es importante enfatizar que estos se producen en tres dimensiones diferentes: en primer lugar, son numerosos los participantes que exponen que el hecho de estar más tranquilos y relajados hace que, inevitablemente, sus relaciones con los demás sean, también, más serenas. En este sentido, uno de los participantes enfatizaba «yo ya no voy a mil por hora, entonces al entablar una conversación escuchas mejor, porque prestas más atención, y cuando hablo, lo hago más sosegado con lo cual me explico mejor y pienso mejor mis acciones». En cierta manera, según los propios entrevistados, el hecho de que el yoga proporcione paz y tranquilidad también favorece que las relaciones personales mejoren ostensiblemente.

En segundo lugar, la práctica del yoga también facilita una mayor capacidad reflexiva lo que hace que, en cierta manera, se atenúe la impulsividad o se perciba que hay un mayor control sobre la agresividad. En esta línea, un interno enfatizaba «cuando alguien me irrita, respiro y luego contesto», y otro explicitaba que ya no utilizaba la fuerza como mecanismo de resolución de

problemas y que pensaba antes de actuar. El yoga, por lo tanto, les proporciona mecanismos concretos de regulación emocional que los internos utilizan a la hora de relacionarse en su entorno más inmediato.

En tercer lugar, un buen número de los internos van más allá y atribuyen al yoga la capacidad de darles otra mirada sobre el mundo y sobre los demás. Son muy numerosas las respuestas que enfatizan que el yoga les ha hecho más tolerantes o que se relacionan con «más compasión» hacia los demás. En esta misma línea un interno afirmaba: «he aprendido que con el odio hacia los demás solo te haces daño a ti mismo». En cierta manera, la práctica del yoga y su filosofía también impregna la visión sobre uno mismo y sobre los demás participantes del intensivo. Se produce así una comprensión de la importancia de mantener una relación serena con uno mismo y con los demás como mecanismo para alcanzar el bienestar psicológico y personal. En una de las entrevistas en profundidad, uno de los internos explicaba los cambios que había vivido de la siguiente manera: «entonces había mucha agresividad en mí; 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». Este interno relataba que el yoga le ha ayudado a comprender que esto no es más que una máscara de protección y que si quieres ser feliz tienes que cambiar la manera de relacionarte con los demás.

Es también importante constatar que si bien mayoritariamente los encuestados responden haciendo referencia a la cotidianidad en el marco de la institución penitenciaria, también hay algunos que enfatizan que sus relaciones personales externas también han cambiado. En esta línea, un interno afirmaba: «es curioso pero sí [que han cambiado], la primera persona que lo notó fue mi pareja; me tomo las cosas, la vida de otra manera, de forma más relajada y flexible».

- Bienestar emocional

Aparte del bienestar físico y el bienestar relacional, la mayoría de participantes del intensivo expresan que la participación en esta experiencia les ha reportado

un mayor bienestar psicológico-emocional. De esta manera, y en consonancia con las evidencias científicas existentes (Bilderbeck, 2013), los participantes perciben que la práctica del yoga favorece el bienestar emocional y esta es la razón principal por la que prácticamente la totalidad de los internos dicen que volverían a participar en un intensivo de yoga si se les ofreciera la oportunidad. La mejora del bienestar psicológico-emocional se traduce en cuestiones de índole diversa pero podemos enfatizar en el hecho de que son numerosos los internos que afirman que la práctica del yoga les ha reportado un cambio en las emociones.

Tabla 16. Cambio en las emociones

¿Cambio en las emociones?	Número de internos
Sí	18
No	5
Otros	1

Al mismo tiempo, se pidió a los internos, a través de una pregunta abierta, que identificaran cuál era el elemento emocional más importante que había cambiado a partir de la participación en el intensivo. En la tabla siguiente, se recogen las transformaciones más importantes que indican los participantes:

Tabla 17. Cambio emocional principal

¿Qué emociones han cambiado?	Número de internos
Serenidad-tranquilidad-calma	8
Control emociones negativas	8
Relativización de los problemas	5
Actitud positiva	3
Menos ansiedad	1
Nerviosismo	1
Culpabilidad	1
Control sentimientos negativos	1
Menos ira-rencor	1
Otros	1

De acuerdo con la percepción de los internos, la tranquilidad, la serenidad y la calma son concretamente las emociones que el yoga contribuye a potenciar en mayor medida. En este sentido, un interno que aparte de hacer yoga en clase también practica individualmente en su celda afirmaba: «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 tú bajar lleno y satisfecho!»

Paralelamente, además, el yoga les permite aumentar su capacidad de agencia y sentir que tienen una mayor capacidad de regular y gestionar las emociones negativas. Cuestiones como relativizar los problemas, controlar la ira o ser capaz de mantener una actitud positiva son elementos cruciales que enfatizan los participantes en el curso de yoga. En este sentido, es importante tener en cuenta que la población penitenciaria es especialmente vulnerable a la angustia, la agresividad y el estrés, y especialmente en instituciones altamente pobladas como el CP de Hombres de Barcelona (García-Guerrero y Marcos, 2012). La práctica del yoga, de acuerdo con la percepción de los entrevistados, les ayuda notablemente a la gestión de estas emociones negativas. Son paradigmáticos de esta cuestión los ejemplos concretos y cotidianos que los mismos internos hacen constar. Es ilustrativo este ejemplo concreto que pone un participante:

«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 tú estás ahí esperando 10 minutos, pues antes ¿qué 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.»

Es pertinente especificar que la realización del intensivo no solo reporta una sensación general de bienestar abstracto sino que les proporciona mecanismos para afrontar la cotidianidad de una forma más saludable. Según perciben y expresan los propios participantes, es principalmente el aprendizaje de técnicas de respiración y de relajación lo que les permite afrontar las situaciones diarias en la prisión de una forma más tranquila y confiada. La práctica del yoga, tal como enfatiza también Tucker (2005), facilita herramientas para el autocontrol y la regulación emocional, lo que permite a los participantes adquirir un mayor dominio sobre su cotidianidad.

Además, el aprendizaje de técnicas de meditación, que a posteriori pueden aplicar en las celdas, les permite disponer de una herramienta muy útil para la autorregulación emocional en el marco penitenciario. Les proporciona, también, como indican algunos de los estudios sobre el yoga (Ross y Thomas, 2010), la sensación de que pueden controlar, gestionar y regular sus pensamientos, lo que refuerza la capacidad de agencia. Aunque sea muy indirectamente, podríamos decir que reforzar la capacidad de agencia puede ser esencial a la hora de poder construir una narrativa de desistimiento (Cid Moliné y Martí, 2011).

5.1.3.3. Logística de la actividad

Finalmente, la valoración de la logística de la actividad también tiene una valoración positiva en general. Los 21 encuestados responden positivamente sobre la comodidad de la clase en términos de espacio y 22 en cuanto a los compañeros. Aunque uno de los participantes, respecto al espacio, destaca que hay «a veces demasiada gente». Efectivamente, dada la fluctuación de participantes a lo largo del curso que ya hemos mencionado, el número de internos variaba considerablemente y llegaba algunos días a 30, por lo que el espacio del teatro donde se desarrollaba la actividad resultaba reducido.

Tabla 18. Comodidad de la clase

¿Es cómoda la clase?	Número de internos		
	Espacio	Compañeros	Voluntarios
Sí	21	22	22
No	2	-	-
Otros	1	2	2

Asimismo, como indica la tabla, todos los internos participantes valoran la comodidad respecto a los monitores voluntarios de yoga. Aunque, en algún caso uno de ellos añade que les gustaría que alguno de los voluntarios interactuara más con los internos, por ejemplo, corrigiendo algunas de las posturas.

5.1.4 ¿Qué tiene el yoga de especial? Tiempo, cuerpo y transcendencia

Toda esta serie de valoraciones que evalúan la actividad, su desarrollo y sus efectos lleva a que nos preguntemos, ¿qué tiene el yoga de especial? Para examinar esta cuestión nos fijamos en las respuestas de los participantes a las encuestas y las entrevistas respecto a sus opiniones, vivencias y percepciones expresadas de aquello que les ha gustado más o menos de la actividad de yoga.

El sociólogo Erving Goffman es quien, de una forma más detallada, expone lo que supone la experiencia de vivir en una «institución total». Goffman describe la institución total como «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). Al acceder a una institución total, el individuo se ve despojado, gradualmente, de todo aquello que le identifica socialmente, y la institución pone en marcha diferentes procedimientos de «mortificación del yo». Goffman se refiere a procesos como el aislamiento respecto al mundo exterior, la limitación de su autonomía, pasando por la despersonalización y, especialmente, la pérdida de control sobre los «territorios del yo» (Nizet y Rigaux, 2014). En el espacio penitenciario estos territorios son vulnerados reiteradamente y de forma constante. En cierta manera, es la institución la que regula estos territorios e impone sus normas. El individuo pierde capacidad de autonomía sobre los espacios, los objetos e, incluso, la narración sobre él mismo le es impuesta por los demás (jueces, psicólogos, educadores, etc.) lo que diluye su capacidad de agencia y su identidad.

Buena parte del éxito de las actividades holísticas, y en este caso del yoga, entre los internos es que permiten, en cierta manera, invertir los territorios del yo y ofrecer herramientas para reconstruirlos como muestran los resultados de la encuesta. En este sentido, la práctica del yoga –con la consiguiente meditación y relajación– ofrece un entorno de intimidad. La clase dispone de unos espacios de introspección que son altamente valorados por el interno. Poder disfrutar de un espacio de silencio que permita la introspección es algo prácticamente imposible de conseguir dentro de los muros de la prisión, y el

yoga ofrece esta posibilidad. En este sentido, un interno afirmaba que lo que más le gustaba del intensivo de yoga era «la paz que hay en la clase cuando se practica yoga». La falta de intimidad y espacio personal es algo que puede ser vivido muy negativamente y que, además, puede afectar notablemente a la autoestima personal y la capacidad futura de rehabilitación. El yoga, por el hecho de que conlleva enfocar la concentración hacia uno mismo, dispone a sus practicantes hacia una sensación de intimidad y puede favorecer encontrar lo que los participantes llaman la «paz interior». De los datos recogidos, se desprende que para los participantes el hecho de vivir la experiencia del intensivo de yoga les ha permitido profundizar en los «territorios del yo» y, al mismo tiempo, construir o recuperar el vínculo con uno mismo.

El espacio de la clase de yoga representa, en cierta manera, una transgresión del orden simbólico cotidiano en la prisión. Es posible identificar diversos elementos que atribuyen un carácter particular al yoga en el contexto penitenciario y contribuyen a potenciar esta sensación de intimidad con uno mismo que provoca bienestar personal, emocional y espiritual de acuerdo con sus respuestas.

En primer lugar, es una actividad dirigida y guiada por voluntarios que ejercen la actividad altruísticamente, por lo que es percibida con gratitud por parte del interno. Al mismo tiempo, permite a los internos mantener una relación diferente con los voluntarios en tanto que la relación no está marcada por los estreñimientos que la institución marca a la interacción entre trabajadores e internos. En este sentido, la encuesta final incluyó una pregunta donde se preguntaba a los internos qué era lo que más les había gustado del intensivo y son numerosos los que mencionan la capacidad, la buena disposición y la humanidad de los monitores voluntarios. En esta línea, un interno afirmaba: «lo que más me gusta es la sensación de estar alejado 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 segundo lugar, como hemos visto, el espacio resulta altamente valorado. Y es que el espacio de la clase de yoga representa, en cierta manera, una transgresión del orden simbólico cotidiano en la prisión. La música de yoga, el

incienso y las esterillas de yoga configuran una disposición escenográfica que puede contribuir a una experiencia sensorial altamente gratificante. Una experiencia que, al mismo tiempo, permite a los participantes evadirse, momentáneamente, de la realidad de la prisión y experimentar placer y bienestar. Una de las afirmaciones más habituales entre los practicantes de yoga al finalizar la clase en la prisión es que durante el rato de la práctica habían podido olvidarse de su cautiverio y habían sentido la libertad. La evasión es un mecanismo fundamental para la disminución del malestar emocional y la capacidad de recuperación personal. Es la investigación de un espacio que permita sustraerse uno mismo de la angustia de la inmediatez que provoca la prisión. Un interno lo explicaba con mucha claridad cuando decía:

«Para mí el yoga es una conexión con algo divino, incluso 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 más ni menos que nadie, pero me siento bien, comprendo lo que hay alrededor, veo las cosas, y digo buf, qué bien me siento».

Lo que describe este interno es un procedimiento por el que, en términos fenomenológicos, la realidad de la vida cotidiana pierde preeminencia y la mente entra en lo que se llama un ámbito finito de significación (Schütz, 1945). El trabajo físico unido a la repetición rutinaria de ejercicios permite situar la mente en un estado de fluidez –más conocido como «flow» (Csikszentmihalyi, 2000)– donde la percepción del tiempo y el espacio se modifica en la conciencia. El hecho de poder experimentar esta sensación de «flow» permite que uno se libere durante este rato de los constreñimientos y la angustia de la inmediatez. Es una sensación que provoca bienestar y que, cuando es interpretada en términos místico-filosóficos, puede aportar, también, confort espiritual. No todos los internos consiguen en todo momento de la clase alcanzar esta sensación de acceso a un nivel de realidad diferente pero sí que hay momentos que son especialmente conductivos de ello: por ejemplo, después del esfuerzo físico, cuando el cuerpo está sereno y se hace un

ejercicio repetitivo, como puede ser cantar mantras, o se hace meditación. Al mismo tiempo, la música puede ser un elemento que facilite enormemente este proceso. En este sentido, por ejemplo, un interno expresaba lo que más le había gustado del intensivo y afirmaba: «lo que más me gustó fue un viernes que había un grupo de tres chicos y una chica, y tocaban música. Ese día estaba volando para la naturaleza como si fuera un águila». El hecho de participar en una clase exigente físicamente pero también con secuencias repetitivas, y finalizarlo con la realización de una meditación con música en directo y una atmósfera de intimidad –iluminación suave, tumbados sobre una esterilla– fomenta, enormemente, esta experiencia de distanciamiento de la realidad de la vida cotidiana. En relación con ese mismo día, otro participante enfatizaba: «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 mí me encantó, salí de aquí con una felicidad y con un bien interior...».

Aunque es importante subrayar que la evasión, en sí misma, no es garantía de cambio conductual ni de reflexividad personal. Además, es algo que a menudo solo se consigue en el espacio de la clase a partir del aprendizaje grupal que favorece la inmersión individual en el ejercicio. En este sentido, es importante enfatizar el papel crucial que tiene lo que Collins llama «la energía emocional» y que hace referencia a la importancia del grupo al valorar los efectos de la práctica. En este sentido, el hecho de que el yoga sea una actividad colectiva y que involucre una escenografía determinada es algo que juega un rol fundamental en potenciar sus efectos. En cierta manera, el poder del grupo favorece lo que el sociólogo Randall Collins (2004) llama «energía emocional» y que otros autores habían llamado «fuerza moral» o que Marcel Mauss llamaba «Mana». Collins expone que el hecho de llevar a cabo colectivamente una actividad (ritual) de esta índole permite transmutar las emociones individuales de los participantes por el hecho de que se crea una atmósfera particular conductiva a este hecho. Por ello, a pesar de que hay internos que también practican el yoga de forma individual en la celda o en otros espacios – y a pesar de la importancia de ello–, a nivel emocional los efectos son mucho más evidentes e inmediatos cuando la actividad se realiza de forma colectiva.

Es también importante subrayar que el hecho de que sea colectivamente y que, como hemos mencionado anteriormente, haya participantes que estén muy motivados y sigan la práctica con seriedad, también tiene un efecto contagio para aquellos que son nuevos y/o que no tienen una motivación inicial tan alta. En este sentido, por ejemplo, un interno nos relata que en la primera clase no podía evitar: «mirar si los demás lo estaban haciendo» porque tenía la sensación de que se podían burlar de él si se lo tomaba demasiado en serio. Y añadía: «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...».

Además, hay personas que consiguen incorporar el yoga a su rutina cotidiana pero hay otros –y sobre todo aquellos que hace menos tiempo que lo practican– que solo consiguen alcanzar los niveles de bienestar emocional que proporciona el yoga, durante el tiempo que están en el aula. En este sentido, por ejemplo, un interno enfatizaba: «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 lugar, la clase de yoga no es, solo, ejercicio físico. El yoga es, también, una filosofía de vida con fuertes connotaciones espirituales y, aunque el profesorado no transmite de forma explícita y formal esta filosofía, es cierto que, progresivamente, los internos se van familiarizando con ella. En este sentido, es pertinente tener en cuenta las propias lecturas que los internos hacen cuando se les pregunta por la diferencia entre el ejercicio físico y el yoga. Por ejemplo, un participante afirmaba: «Aunque tenga una parte que es de ejercicio físico, también la parte más importante es la de conocerse a 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...». La socióloga Michael Pagis (2009) pone de manifiesto que, en determinadas situaciones, el trabajo físico realizado en un determinado contexto y siguiendo unas características particulares puede activar la reflexividad sobre el propio yo. El practicante, a través del movimiento, la

respiración y la meditación, adquiere un estado mental que es interpretado en términos espirituales o místicos. En este sentido, otro interno afirmaba: «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...».

Ahora bien, el uso del lenguaje de la espiritualidad no implica, en ningún caso, que el yoga sea identificado en términos de religión. Es más, hay una voluntad explícita de distanciarse de aquello que socialmente es identificado como religión. Se produce, más bien, una identificación con una «espiritualidad holística» (Heelas y Woodhead, 2005) que rehúye los patrones de la religión tradicional y se expresa como un espacio de transcendencia con altas dosis de subjetividad individual. Es una espiritualidad que mantiene una fuerte sintonía con la literatura de autoayuda contemporánea y que utiliza conceptos como espiritualidad, energía, empoderamiento o karma. No es casualidad el hecho de que, generalmente, aquellos que tienen una mayor implicación con el yoga también son los que muestran una mejor disposición hacia las cuestiones espirituales, al mismo tiempo que expresan su interés por la literatura de autoayuda. De alguna manera, y como explica la socióloga Eva Illouz (2007), la literatura de autoayuda proporciona un patrón narrativo o guión que permite releer la propia biografía en términos espirituales y hacer de esta relectura un espacio terapéutico. La siguiente cita de la entrevista con un interno ilustra muy bien esta afinidad entre el lenguaje del yoga y el de la literatura de autoayuda y/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 porque existen dentro de nosotros y nos daba miedo lucharlas dentro si no 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 Más allá de la clase: beneficios conductuales, regulación emocional e impacto de futuro

Es atrevido afirmar qué impacto puede tener en la vida futura de los internos el hecho de haber participado en el intensivo de yoga. Es más, seguramente, son muchas las variables que, de una forma u otra, jugarán un papel a la hora de mediar, contextualizar, potenciar o limitar esta experiencia en la vida individual de cada uno de los participantes. Sin embargo, a partir de las encuestas a los internos/as, sus relatos en las entrevistas en profundidad y las observaciones es posible apuntar algunas pistas que nos permitirán trazar los efectos y las consecuencias de esta experiencia piloto.

Es relevante mencionar que, como ya hemos apuntado, la mayoría de los participantes afirma que los aprendizajes sacados del intensivo de yoga los aplica en su vida cotidiana en el marco de la institución penitenciaria. Hemos comprobado que son numerosos los internos que practican yoga más allá de la clase conjunta. Habitualmente practican en la celda o buscan un espacio tranquilo en el patio o en algún otro lugar.¹⁶ En este sentido, un interno afirma: «Sí, yo cada vez que puedo... Te digo, cuando tengo la pausa, a las 16:30, llego, me quito los zapatos y me pongo por ahí, me pongo a hacer algo y tengo ya hasta mi primer alumno». Asimismo, también son numerosos los internos que dicen aplicar técnicas de respiración para afrontar o resolver situaciones de tensión que se viven dentro de la institución. Es por lo tanto asumible que en muchos casos esta formación que han adquirido también tenga un impacto en el futuro, tanto si es en el marco de la prisión como en un contexto abierto. Hipotéticamente podemos augurar que algunos de los participantes olvidarán estas técnicas pero habrá otros que las incorporarán a su cotidianeidad de forma estable y duradera. Es más, son pautas que, de formas diversas, pueden ser útiles para afrontar un proceso de desistimiento y ayudar a reconstruir la vida fuera del ámbito penitenciario. El fragmento siguiente de una entrevista en profundidad con un interno es muy ilustrativo de esta cuestión:

¹⁶ Es importante constatar que son numerosos los internos que enfatizan en las dificultades para encontrar un espacio de práctica tranquilo y que ponen de manifiesto los obstáculos institucionales para la práctica del yoga fuera del espacio de clase.

«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...».

Al cuestionar a los propios participantes sobre qué es aquello que consideran más relevante que han aprendido de cara al futuro, destacan, especialmente, la percepción de que el yoga les ha ofrecido unas pautas que les permiten tener mayor control sobre sus emociones y sobre el contexto inmediato. Disciplina, reflexividad o paciencia son actitudes clave a la hora de enfrentarse, en un futuro, a la vida fuera de los muros de la prisión. En cierta manera, como ya hemos mencionado antes, la práctica del yoga puede ayudar a facilitar la anticipación de las consecuencias de la acción y a una actuación más prudente en el contexto penitenciario. Al mismo tiempo, el yoga proporciona un lenguaje filosófico-espiritual que les facilita la construcción de una sensación de interioridad y un espacio de introspección. En este sentido, y según las palabras de los propios participantes, la meditación les ha permitido dialogar internamente de forma serena y reflexionar sobre uno mismo. Así, un interno afirmaba: «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 mí donde estaba aunque la riqueza era dentro de mí y que la podía sacar a flor, que era de dentro hacia fuera, no de fuera hacia dentro». Es esta lectura espiritual de la realidad la que permite modificar la percepción sobre el entorno y reevaluar la capacidad de agencia.

5.1.6. El yoga como punto de inflexión: interioridad y biografía espiritual

La activación de la reflexividad es lo que permite construir una nueva narrativa sobre el yo que puede jugar un rol crucial en la futura rehabilitación. Así, el intensivo puede ayudar a asumir el pasado y construir el futuro a través de la reflexión y el conocimiento sobre uno mismo. En algunos casos, además, la actividad puede llevar, simultáneamente, a una mejora de la autoestima personal. El hecho de conseguir un cierto dominio sobre el propio cuerpo

puede activar un proceso de superación personal que se traduzca, también, en una mejora de la autopercepción.

Sea como sea, es muy importante hacer presente que la aproximación al yoga se produce de forma gradual. Habitualmente, distinguimos una primera fase donde el interno descubre el yoga a nivel físico. Es una fase en la que lo más apreciado es el bienestar que se produce a nivel mental en tanto que se percibe que da serenidad para abordar la cotidianidad desde otra perspectiva. En este sentido, un interno afirmaba: «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 tranquilizarse...». Cuando se supera esta primera fase de descubrimiento, hay una segunda fase donde se empieza a experimentar con las sensaciones y las enseñanzas; por ejemplo, meditando un rato antes de ir a dormir, aplicando ejercicios de respiración en situaciones concretas o empezando a leer algún libro relacionado.

Hay un determinado grupo de internos que se implican de forma intensiva con el yoga y su filosofía espiritual y hacen lo que se llama un «proceso de alternación» (Berger, 1986). En este proceso la propia biografía es releída en términos espirituales y el descubrimiento del yoga actúa como punto de inflexión en la articulación de la propia biografía. No es un proceso generalizado entre todos los participantes de la actividad pero sí que es significativo que en los casos puntuales que se han observado, el yoga parece convertirse en un detonador que provoca un cambio sustancial en la vida del individuo. Son casos en los que la práctica del yoga se toma muy seriamente y se convierte en el eje vertebrador de un proceso de reconstrucción de la propia identidad personal. Es entonces cuando el yoga y su práctica ocupan un lugar muy relevante en la percepción personal sobre uno mismo y en la narrativa sobre el yo.

Esta prominencia del yoga en la autopercepción de la propia identidad puede ser algo temporal o puede tener un carácter más duradero pero lo relevante es

que en determinados momentos el yoga puede convertirse en el punto de inflexión para generar una narrativa de desistimiento como, de forma muy ilustrativa, pone de manifiesto la cita siguiente de uno de los internos entrevistados: «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 mí me hizo ver que hay algo más, te ayuda a buscar, a buscar en tu interior, a buscar físicamente mejorarte».

A pesar de ello, los resultados que apuntan este tipo de trayectoria de desistimiento a partir de la práctica regular del yoga son muy iniciales. Sería necesario disponer de mayor trayectoria temporal y un trabajo de campo más amplio para poder proporcionar evidencias científicas sólidas sobre esta cuestión.

5.2. El yoga en la institución penitenciaria

Las investigaciones previas a nivel internacional raramente incorporan el contexto como una dimensión de análisis a la hora de estudiar el marco institucional donde nace y se hace posible la práctica del yoga analizada en la sección anterior. Así, siguiendo los objetivos definidos, prestaremos atención a comprender y explicar el papel del contexto penitenciario a partir de las entrevistas realizadas a profesionales de la institución y las observaciones.

En primer lugar, seleccionaremos y haremos inteligibles las condiciones que hacen posible la emergencia e institucionalización de la práctica del yoga en la prisión así como los factores que favorecen o dificultan su consecución y eficacia. En segundo lugar, tendremos en cuenta los costes de la actividad para la institución y apuntaremos brevemente a consecuencias de alcance más general que trascienden la especificidad de la práctica propiamente dicha.

5.2.1 El papel del contexto

Al hablar del contexto, el papel de los educadores sociales y el personal educativo de la prisión resulta fundamental. A lo largo de la investigación hemos constatado que la primera condición de posibilidad para la propia

existencia y presencia, así como progresiva institucionalización de esta actividad radica en el rol de estos profesionales. Educadores sociales y personal educativo se convierten en agentes activos en el día a día penitenciario a la búsqueda de nuevas actividades y herramientas educativas entre las que se enmarcan este tipo de prácticas holísticas.

Son diversos los informantes que han subrayado este papel activo y también el peso decisivo que tiene la «sensibilidad, inquietud y disposición personal» de educadores sociales y monitores a la hora de proponer y recibir favorablemente nuevas actividades. En este sentido, uno de ellos explicaba –tal como mencionábamos al comienzo de esta investigación– cómo, en el caso del centro estudiado, desde hace diez años, se han producido colaboraciones esporádicas con personas y centros específicos de yoga, fruto, precisamente, de este trabajo de apertura, de búsqueda de actividades y contactos en el exterior así como ocasionalmente de recomendaciones puntuales de profesionales. Algunos de los entrevistados expresaban la presencia de actividades holísticas como el yoga resultado de estas oportunidades.

Desde una mirada sociológica, evidenciamos dos condiciones de posibilidad que cuestionan la presencia azarosa de actividades como el yoga y hacen inteligible su institucionalización –entendida en términos de normalización– en un marco institucional como el penitenciario. Por un lado, la afinidad con el *habitus* de la mayor parte de profesionales educativos; y, por otro, la afinidad con el orden institucional en su doble dimensión educativa y de seguridad.

5.2.1.1 De afinidades sociales

Tal como enfatizábamos, el apoyo de los educadores es un elemento clave. En este sentido, la posibilidad de realización y éxito institucional de la actividad de yoga se explica, en buena parte, por la implicación de los educadores y otro personal de tratamiento de la institución. Así, más allá del vínculo formal de la organización World Prem con la administración penitenciaria, es crucial la complicidad del personal de la institución para que la actividad sea viable.

Los educadores sociales se convierten en portadores, en el sentido weberiano del término, de este tipo de actividades. El sociólogo Max Weber emplea este

concepto para designar cómo la difusión de las ideas que fundamentan determinadas prácticas están asociadas a ciertos grupos sociales. En el caso del yoga en los centros penitenciarios, entendemos el rol de los profesionales educativos en estos términos. Tal como enfatizábamos al principio, ellos son los agentes innovadores que proponen este tipo de actividades holísticas que abren la puerta a nuevos imaginarios, lenguajes y prácticas en el marco de una institución que, como explicaba uno de ellos, tiene una reticencia general a la incorporación de cualquier tipo de novedad. Así, el yoga en el ámbito carcelario es una muestra de este tipo de innovaciones que se producen más en el ámbito diario de los profesionales que siguiendo unas directrices institucionales previamente marcadas y/o planificadas.

Los profesionales no solo son los que tienen la iniciativa de incorporar nuevas actividades, sino también asumen la responsabilidad de supervisar, participar y anclar bien la actividad en la dinámica cotidiana del centro, una vez aceptada por la dirección. Por ejemplo, dando a conocer la actividad entre los internos, motivando a aquellos a los que creen que les puede ir bien, filtrando a los internos que participan para garantizar el buen funcionamiento o solicitando su continuidad una vez inscritos, como explicaban algunos educadores. Los propios internos constatan en las motivaciones descritas en la sección anterior cómo este rol dinamizador de los educadores es fundamental para la participación de alguno de ellos. Asimismo, todos los profesores de yoga voluntarios señalan esta implicación e interés de los educadores sociales como uno de los factores decisivos que favorecen o dificultan la consecución y eficacia de la actividad.

Más allá de esta pro-actividad de los profesionales a la hora de promover acciones educativas, hay una condición que hace inteligible y explica este rol de los educadores como portadores de este tipo de iniciativas holísticas como es el yoga: la afinidad que se evidencia entre profesionales educativos y profesores de yoga voluntarios. Educadores sociales, monitores y profesores voluntarios de yoga tienen un bagaje social similar y un capital cultural compartido. Utilizando la noción de *habitus* del sociólogo Pierre Bourdieu (1979), podemos decir que profesionales y voluntarios de yoga tienen un *habitus* similar, unas afinidades respecto a la estética, las formas de hablar y

expresarse. Este hecho explica el entendimiento y la complicidad entre profesores de yoga y profesionales educativos que se traduce, por ejemplo, en el hecho de compartir opiniones y conversaciones después de la actividad para evaluar su efectividad. Tanto profesionales como voluntarios de yoga destacan esta cordialidad que en ocasiones va más allá de la evaluación de la actividad y pasa por conversar sobre cuestiones más personales tal como explicaba un profesor de yoga: «Pero sí que tiene la mente abierta [el educador], y de vez en cuando me ha soltado algún comentario, de decir, ostras, que ha hecho cositas como de relajación, o como de meditación..., como que ha asomado la cabeza a estas historias y que supongo que hay un punto en que lo entiende...».

Y es que más allá de los rasgos sociológicos compartidos entre profesionales y profesores de yoga voluntarios, esta afinidad también se produce por el hecho de que algunos profesionales educativos tienen conocimiento y/o práctica del yoga fuera del contexto profesional, tal como mostraba la cita anterior. Esta experiencia previa de algunos educadores y monitores, y los efectos experimentados en cierta forma a nivel personal, influyen también en la buena acogida y potenciación de este tipo de actividades en el ámbito penitenciario. De acuerdo con las entrevistas, constatamos un interés creciente de los profesionales por estos enfoques más holísticos y, también, una motivación por formaciones específicas en este sentido, ya que algunos entrevistados destacan que pueden ser herramientas de utilidad y complementarias en su ámbito de trabajo en el entorno penitenciario.

La complicidad y buen entendimiento entre profesores de yoga voluntarios y profesionales se convierte, de esta forma, en garantía de un buen funcionamiento de la actividad. También lo es el apoyo y la seriedad que mantienen los educadores sociales que coordinan y gestionan la actividad en el contexto de investigación penitenciario estudiado. La actividad del yoga es considerada una actividad educativa voluntaria y transversal, incorporada a los programas educativos de tratamiento del Centro. Todos los entrevistados enfatizan la importancia de no confundir la dimensión espiritual del yoga con la religiosa, tal como uno de ellos explicaba: «no es una actividad religiosa a pesar de esta dimensión espiritual, son cosas diferentes, quizá hay gente de diferentes creencias, y no puede ser fuente de conflicto». Tanto profesionales

educativos como profesores voluntarios de yoga unánimemente distinguen religión de espiritualidad.¹⁷ A pesar de reconocer la dimensión espiritual, para todos ellos el yoga se enmarca en términos educativos. La actividad del yoga sigue, en este sentido, el camino formal de toda actividad educativa bajo la supervisión y tutela de los educadores.

Diversos informantes han destacado cómo esta práctica se ajusta a la línea educativa penitenciaria no solo por los objetivos específicos marcados por su desarrollo, que tienen rasgos comunes con el trabajo de otras actividades y talleres, sino también porque los efectos esperados en el marco institucional tienen continuidad con objetivos educativos más generales. De esta manera, junto con las afinidades sociales, las afinidades institucionales del yoga en el contexto penitenciario son relevantes para entender y explicar las condiciones de su existencia y popularización entre internos y profesionales.

5.2.1.2 De afinidades institucionales

La práctica del yoga se convierte en una actividad que contribuye a mejorar la calidad de vida no solo desde el punto de vista del interno, como hemos examinado en la sección anterior, sino también desde el punto de vista de la institución. Para los profesionales educativos este es uno de los efectos principales. «Ya lo creo que es una actividad para mantener el buen clima de la prisión», confirmaba uno de los educadores añadiendo que el yoga tiene un elemento claro de contención, gestión de conductas, de educación del entorno, que va un poco más allá de las actividades deportivas en términos de autoconocimiento y autocontrol. Diversos profesionales destacan cómo en el transcurso de los dos meses de la actividad de yoga analizada, la participación regular ha ayudado a algunos internos a estar más concentrados y estar relajados en la galería. Esto mismo explicaban los profesores de yoga voluntarios al comentar los beneficios de estas actividades en términos de percibir cómo los internos están «más suaves» después de la clase.

Y es que el yoga resulta un instrumento pacificador en el marco carcelario a pesar de que este no sea el propósito inicial de los voluntarios que lo ofrecen.

¹⁷El análisis de esta distinción se convierte en uno de los temas ampliamente discutidos en la literatura sociológica, destacamos la aproximación de Beckford (2003) y Fedele y Knibe (2013).

El yoga contribuye al control, la disciplina y a mantener el orden en una institución total como la prisión donde, como subrayaba el sociólogo americano Erving Goffman, mantenerse al margen de problemas y confrontaciones requiere un esfuerzo consciente y constante de los internos (Goffman, 1970). Uno de los educadores subrayaba cómo el yoga favorece el autocontrol, un aspecto individual que contribuye directamente a la buena convivencia en general. En este sentido, como muestran también los resultados de las encuestas de los internos, una de las educadoras que trabaja directamente con los internos explicaba el caso de uno de ellos, que participaba regularmente en el curso intensivo, que había respondido de manera no violenta y no agresiva – a diferencia de otras veces– ante una confrontación surgida con otro interno que le había molestado y provocado.

Todos los profesionales entrevistados, desde una perspectiva diferente de los internos, también acentúan las herramientas que ofrecen las clases de yoga, como la respiración o los ejercicios de introspección como la meditación que, en consonancia con otras actividades como las de conducta adictiva, favorecen una vertiente similar de empatía, de autocontrol, de conocerte a ti mismo y de distinguir carencias y miedos. Esta consonancia es sin duda relevante a la hora de comprender y explicar la buena acogida del yoga en el ámbito penitenciario por parte del personal educativo y directivo.

A pesar de ello, junto con esta contribución del yoga al mantenimiento del orden de la prisión, es preciso añadir su funcionalidad esencial en términos de ocupar el tiempo. La ocupación del tiempo se convierte en una preocupación central de los profesionales y al mismo tiempo uno de los objetivos educativos generales teniendo en cuenta la naturaleza de la propia institución. Tal como destacan Martos García *et al.* (2008) haciendo referencia al trabajo de Grayzel en el contexto norteamericano (1978), el aburrimiento puede convertirse en el peor de los castigos para los presos y una fuente de problemas para la convivencia dentro de la institución, como también subrayan todos los profesionales educativos entrevistados.

La dimensión temporal juega un rol sin duda fundamental en el contexto penitenciario tanto si se trata de una prisión preventiva como de cumplimiento

(Becci, 2012). Aunque existe un grueso de internos que participan en trabajos productivos, son relativamente pocos en proporción al conjunto de población presa. Si miramos los datos en el ámbito de Cataluña, en una población de 9.818 presos solo 3.884 participan de actividades productivas (CIRE, 2013; Alós *et al.* 2013), el resto ocupan el tiempo con programas de rehabilitación y tratamiento. A pesar de ello, todavía quedan muchas horas por ser ocupadas. Todos los profesionales educativos entrevistados destacan la importancia del curso de dos meses en términos de ocupar horas y de romper la rutina, salir de los espacios habituales, relacionarse con gente del exterior y encontrar nuevas motivaciones sobre todo en una época del año como el periodo de vacaciones de verano o de Navidad que, tal como explicaba una de las educadoras, son más conflictivos dado que se rompe la rutina habitual dentro y fuera de la prisión.

En la línea de Martos *et al.* (2008), constatamos cómo las actividades a medio camino entre la educación y el ocio, como la práctica del yoga, están en última instancia al servicio del control social y el mantenimiento del orden. En conjunto, tal como comentaba uno de los profesionales, «el yoga es una actividad que se adapta a la vida de la prisión» y, en este sentido, es bien recibida por el equipo educativo multidisciplinar y, también, por la dirección del centro. Y es que el yoga, como cualquier otra actividad voluntaria, además de cumplir los criterios educativos, es fundamental que cumpla también los de seguridad. Siguiendo a Martos García *et al.*, podemos decir 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 este sentido, los límites de la prisión están claramente marcados. Tal como subrayaba uno de los educadores, no pueden asumir el riesgo de permitir entrar a personas u organizaciones que tengan un mensaje que entre en contradicción con los objetivos de la institución o que pueda alterar su orden. La línea entre lo permitido y lo prohibido parece invisible pero se hace evidente en el momento que se produce cualquier tipo de transgresión (Foucault, 1977) y los profesores voluntarios de yoga son conscientes de este

hecho, tal como expresan a lo largo de las entrevistas. Por lo tanto, la afinidad del yoga con los criterios educativos y de seguridad que definen el contexto penitenciario se convierte en una de las condiciones fundamentales que posibilitan y al mismo tiempo explican su entrada en la prisión y buena aceptación por parte de los profesionales.

Finalmente, evidenciamos una última afinidad institucional de alcance más general que se presenta a medio camino de los criterios educativos y de seguridad. El yoga también resulta una práctica que puede favorecer indirectamente los programas de tratamiento y rehabilitación de los internos en un contexto donde este proceso adquiere de forma creciente una dimensión terapéutica. Tal como hemos visto haciendo referencia a los beneficios identificados por los profesionales en términos de mejorar la calidad de vida tanto a nivel individual como institucional, concebimos que la práctica del yoga indica una transformación gradual de los modelos tradicionales de control y rehabilitación. Uno de los educadores entrevistados destacaba una evolución de los tratamientos en los últimos cinco años que se expresa en un cambio de lenguaje. En esta evolución, que se produce más a un nivel de las narrativas y prácticas profesionales que a un nivel formal, el autoconocimiento, la motivación personal, la responsabilidad individual o el autocontrol, es decir, los aspectos subjetivos y reflexivos adquieren mayor importancia más allá de pruebas estrictamente externas como tener un trabajo o la limpieza de la celda.

Este hecho se relaciona con lo que Malventi y Garreaud (2008) comprenden en términos de la construcción de un nuevo espacio terapéutico-penal que encuentra correlación y paralelismos con dinámicas económicas y sociopolíticas que van más allá del contexto penitenciario (Illouz 2008; Füredi 2004). Esta gradual y todavía sutil transformación de los procesos de rehabilitación y reinserción que alientan la autonomía del interno también comportan nuevas formas de poder y control que pasan más por una subjetivación del castigo y la individualización de la sentencia (Malventi y Garreaud, 2008: 9). Objetivos como que el «interno ocupe su tiempo positivamente» o esté «interesado en mejorarse a sí mismo» se convierten en aspectos, entre muchos otros, para tener una evaluación positiva del equipo de tratamiento tal como subrayaba uno de los entrevistados. En este contexto

penitenciario más exigente en términos individuales (Crewe, 2011), la presencia de actividades como el yoga parece que se convierte al mismo tiempo en causa e indicador visible que ilustra esta transformación. De esta manera, el yoga no solo llena horarios vacíos, sino que resulta también una práctica que responde a las demandas de este nuevo orden disciplinario que se dibuja en términos terapéuticos.

5.2.2 Factores y costes

En conjunto, esta retahíla de afinidades institucionales y sociales relacionadas permiten hacer inteligibles los factores decisivos que favorecen un buen funcionamiento y una normalización del yoga como actividad educativa. Todos los entrevistados hacen una valoración positiva de los dos años de yoga con World Prem destacando la cooperación, la relación muy cercana con los profesores y también un buen funcionamiento a todos los niveles. Tal como destaca uno de los informantes, «es una actividad conciliadora, la prueba es que los internos no han causado problemas».

A pesar de ello, también se evidencian factores que dificultan la consecución y eficacia de la actividad. A lo largo de los dos meses de la realización del curso de yoga, la movilidad de los internos ha sido constante y el número de participantes ha variado considerablemente, tal como subrayábamos anteriormente, debido a, por ejemplo, las ausencias para ir a juicio. En este sentido, todos los entrevistados destacan las dificultades de continuidad de los internos dada la naturaleza preventiva de la prisión. Este hecho es percibido como una dificultad por los profesores de yoga dado que siempre hay gente nueva, tal como destacaba uno de ellos. A diferencia de otras prisiones donde la ONG World Prem ofrece actividades de yoga, en el caso del CP de Hombres, la incertidumbre y provisionalidad que viven los internos es una tensión con la que tienen que trabajar en las clases y hace más difícil una incidencia dada la corta duración de la participación de muchos internos, según algunos de los profesores de yoga voluntarios. A pesar de este movimiento y la inestabilidad de los participantes, una de las educadoras subrayaba que, para muchos de los participantes, resulta una actividad muy pertinente

acompañarlos en este proceso y ofrecerles herramientas como la respiración para hacerle frente.

A pesar de ser considerada una herramienta eficaz de intervención con los internos, un último factor que complica su realización es la dificultad para organizar este tipo de actividades dados los recursos humanos del centro. La compaginación de horarios, espacio y disponibilidad del personal educativo y de vigilancia se presenta como una labor problemática a la hora de llevar a cabo cualquier actividad diaria y todavía más si se trata de tres días por semana. Este hecho limita la cobertura y constriñe las posibilidades de una intervención más intensiva.

Asimismo, el testimonio de uno de los educadores entrevistados deja a la luz otra problemática. Nos referimos a que la práctica de yoga puede llegar a remover y sacudir al interno a un nivel emocional y psicológico, a veces difícil de prever, y la situación de la actividad puede imposibilitar un seguimiento posterior del interno en su universo carcelario. En este sentido, emerge la necesidad de ofrecer un seguimiento continuado de la actividad en sí, y de crear espacios de contención posteriores a la clase de yoga para que los profesionales puedan redirigir las diferentes emociones surgidas.

Más allá de los factores que dificultan la consecución y eficacia de la actividad dado el engranaje penitenciario, la práctica del yoga resulta una actividad con unos costes mínimos y unos beneficios elevados para la institución, tal como destacaba uno de los entrevistados. En el caso de evaluación de proyectos en el ámbito internacional, cabe mencionar el caso del trabajo de la socióloga Violeta Rabi en Chile (2011, 2012). Esta socióloga chilena destaca cómo el yoga se presenta como una actividad alternativa de intervención directa con los internos que puede conseguir un gran impacto con bajo coste. Esto ha sido puesto de manifiesto en el caso de estudio examinado, y también son muestra de ello otras experiencias que se llevadas a cabo a nivel penitenciario catalán. La actividad de yoga funciona a base de voluntariado al que solo se le pide una cierta continuidad. Para la institución no comporta una gran inversión de capital operacional y fijo; y, más allá de las horas de trabajo de los profesionales en plantilla que gestionan espacios y horarios para ofrecer una garantía de buen

funcionamiento, para la institución no tiene ningún otro gasto. En términos generales, además del apoyo y la logística de los educadores para organizar la actividad, el yoga no requiere ninguna inversión material, incluso las mismas esterillas las suministra la propia ONG, fruto de donaciones. Como contrapartida, tal como hemos evidenciado examinando la participación de los internos y las afinidades institucionales a nivel de contexto, los beneficios para la institución penitenciaria son elevados en términos de mejora de la calidad de vida individual, de los internos, y colectiva, ya que favorecen el orden, el control y la disciplina.

6. Conclusiones

En palabras de Goffman la prisión es una institución total de castigo donde el individuo es despojado de su autonomía, intimidad y capacidad de decisión. Es una institución, además, que funciona burocráticamente y con una lógica uniformizadora. Simultáneamente, la prisión contemporánea es, también, un espacio construido bajo el principio del ideal rehabilitador y resocializador de la pena privativa de libertad. La estancia en prisión se considera que tendría que contribuir al proceso de desistimiento y a la reincorporación posterior del individuo a la sociedad.

El individuo encarcelado, por lo tanto, se encuentra bajo la expectativa de la «rehabilitación» pero esta se produce en un entorno donde, precisamente, todo aquello que configura y hace posible los procesos de construcción de la identidad del ser humano adulto en la sociedad contemporánea le es, en buena parte, negado. Es decir, el individuo no tiene control sobre las decisiones, tiene muy limitadas las capacidades de escoger sus redes sociales, y los procesos de diferenciación y subjetivación expresiva son difíciles de canalizar. La popularidad del yoga en el contexto penitenciario se debe, en buena medida, a su capacidad de vehicular el ideal rehabilitador sin poner en suspensión el objetivo de control y seguridad que prima en la institución.

El yoga es una actividad que permite múltiples niveles de implicación. Por un lado, es un ejercicio físico que requiere un trabajo sobre el cuerpo y que, como tal, ofrece oportunidades para encarrilar la energía física y convertirse en un espacio de superación personal en este ámbito. Además, y como ya hemos mencionado, diversas investigaciones apuntan al efecto dominó que puede generar el hecho de prestar mayor atención al cuerpo en términos de hábitos saludables y de cuidado personal. Al mismo tiempo, el yoga es también una técnica que a través de la respiración y la meditación facilita la autorregulación emocional y contribuye a la gestión de la cotidianidad. La serenidad o tranquilidad mental que ofrece el espacio de práctica, unido al aprendizaje de pautas para el autocontrol, resultan mecanismos de regulación conductual y emocional. Además, el yoga es también una disciplina de carácter filosófico-religioso que proporciona unos conocimientos y un lenguaje que pueden

convertirse en la base a través de la cual resignificar la propia biografía y atribuir un sentido al contexto penitenciario. La inquietud existencial que puede provocar la estancia en la prisión –especialmente acentuado cuando es en régimen de preventivo y, por lo tanto, en los primeros tiempos– puede encontrar un ámbito en el que buscar respuestas y construir narrativas que adquieran sentido para uno mismo.

Dice la socióloga Eva Illouz (2007) que en nuestra sociedad los discursos terapéuticos –a medio camino entre la psicología y las espiritualidades holísticas– han llegado a constituir uno de los principales códigos con los que se expresa, se transforma y se orienta la subjetividad. El crecimiento del yoga en el contexto penitenciario –pero también de otros espacios a medio camino entre la terapia, el ocio y la educación– son indicativos de esta emergencia de la cultura terapéutica en nuestra sociedad contemporánea y también dentro del marco penitenciario (Malventi y Garreaud, 2008; Crewe, 2011), que atraviesa los muros de la prisión. Una cultura terapéutica que se escapa de los espacios tradicionales y emerge a través de prácticas como el yoga, el tai chi o el reiki, entre otros. Su rápida difusión en el contexto penitenciario es, en gran medida, consecuencia del hecho de que se perciben como prácticas en sintonía con la concepción del sujeto existente detrás del ideal rehabilitador del modelo penitenciario contemporáneo.

Ahora bien, es importante enfatizar que la rápida popularización de las actividades de yoga en el contexto penitenciario es, también, un reflejo de su éxito fuera de los muros de la prisión. En buena medida, la legitimidad y el fuerte empuje que ha adquirido el yoga en la sociedad contemporánea, unido a su rápida difusión, hacen que se produzcan las condiciones materiales, sociales y culturales que explican su implantación en el contexto penitenciario. En este sentido, sin el papel de los educadores como agentes de innovación y transmisión de nuevas propuestas, o sin la existencia de un número importante de voluntarios dispuestos a dedicar su tiempo a esta cuestión, la actividad del yoga no sería posible. En términos institucionales, la afinidad del yoga con los criterios educativos y de seguridad, dada su doble funcionalidad de herramienta pacificadora y de ocupación del tiempo, es un elemento indispensable a la hora de comprender y explicar la aceptación y la promoción

de esta práctica en el marco carcelario. Asimismo, las afinidades sociales entre educadores y voluntarios de yoga hacen todavía más factible su presencia. Además, sus costes en términos económicos son muy bajos, lo que la convierte en una actividad fácilmente extrapolable.

En definitiva, el estudio de caso del intensivo de yoga del CP de Hombres de Barcelona pone de manifiesto que, por un lado, la actividad de yoga goza de amplia legitimidad tanto a ojos de los participantes como de los educadores. Además, también muestra la posibilidad de considerar el papel del yoga en el favorecimiento del bienestar corporal, relacional y emocional del interno en el contexto penitenciario. Es viable pensar, asimismo, que la práctica continuada del yoga y la inmersión en su universo filosófico-espiritual ofrece herramientas al interno para resignificar la propia biografía, reconstruir los espacios de intimidad y proyectar nuevos futuros.

Este es un primer paso en la investigación del yoga en el contexto penitenciario en Cataluña que, en consonancia con las evidencias científicas internacionales ya mencionadas, muestra la potencialidad de esta actividad en el marco de la prisión. De todas formas, es necesario seguir investigando y disponer de una trayectoria temporal más larga para ser capaces de poder captar la riqueza y la complejidad del universo estudiado. Por ello, esperamos que esta investigación no sea el final sino el punto de partida de muchas otras que discutan, refuten y comparen estas primeras evidencias.

7. Propuestas y recomendaciones

Las propuestas de actuación que se derivan de la investigación realizada han sido elaboradas en colaboración con la ONG World Prem, que es la entidad sin ánimo de lucro con la que se ha colaborado en este proyecto y que goza de un convenio formal con el Departamento de Justicia y que ofrece regularmente talleres de yoga en centros penitenciarios catalanes. Las propuestas aquí planteadas se dirigen a profesionales que trabajan en las instituciones penitenciarias.

Implantación de la actividad

La revisión de la bibliografía y la evidencia empírica generada en la investigación han demostrado los beneficios de la práctica del yoga en la institución penitenciaria tanto desde el punto de vista del interno como de la institución.

Por un lado, las investigaciones realizadas en otros países han señalado la capacidad del yoga y la meditación para mejorar la salud mental (Harner *et al.*, 2010), favorecer una disminución de los niveles de ansiedad, y facilitar una mayor autoestima personal de los internos (Bilderbeck *et al.*, 2013; Kristofersson *et al.*, 2013). En consonancia con estos resultados, nuestra investigación corrobora los beneficios en términos de bienestar corporal y subjetivo de las personas que participan en la actividad de yoga.

Asimismo, la práctica del yoga se convierte en una actividad que, desde el punto de vista de los profesionales del centro penitenciario, contribuye positivamente al funcionamiento del centro penitenciario y encaja con el ideal rehabilitador de la institución. La práctica del yoga resulta una actividad con unos costes mínimos y unos beneficios elevados en términos de contención, gestión y disuasión de conductas, y de educación del entorno, que cultiva estados psíquicos que invitan a una transformación subjetiva que va más allá de otras actividades deportivas.

Por ello, la propuesta principal es facilitar a nivel institucional global la implantación de la actividad de yoga en todas las instituciones penitenciarias catalanas y ampliar su cobertura.

Seguimiento

La investigación ha puesto de manifiesto que hay factores que dificultan la consecución y eficacia de la actividad y que sería pertinente corregir para aumentar los beneficios y la eficacia de la actividad. En este sentido, destacamos los siguientes:

- Facilitar la continuidad de los participantes en la actividad de yoga y evitar, en la medida de lo posible, ausencias injustificadas. Desarrollar, una modalidad de registro que permita un monitoreo de los participantes y que permita disponer de un registro longitudinal. De esta manera, también se dispondría de mayor capacidad para evaluar el impacto de la actividad. Asimismo, contar con listas de espera para que se disponga de un registro de las personas interesadas que muestre el grado de interés en la actividad y pueda favorecer la planificación de la misma.
- Difundir la actividad de yoga en el marco del centro penitenciario para aumentar los participantes potenciales de la actividad. Detectamos que hay un gran desconocimiento sobre la práctica del yoga –que a menudo va acompañada de determinados estereotipos- que puede dificultar la realización y el acceso a la actividad.
- Realizar tareas de difusión y formación dirigidas, también, al personal de la institución ya que su papel es clave a la hora de asegurar la viabilidad y el éxito de este programa formativo.
- Ampliar la oferta de actividades de yoga a más de una clase semanal (tres por semana) para dar mayor continuidad a la actividad, o realizar intensivos de yoga en momentos determinados. La investigación ha mostrado cómo la práctica intensiva facilita que los aprendizajes sean incorporados de una forma dinámica y significativa, ya que el participante los integra en su rutina cotidiana.
- Ofrecer apoyo a los monitores voluntarios, y a las entidades que gestionan la actividad, para que puedan desarrollar su actividad de forma exitosa. La

evaluación de la actividad ha mostrado que los internos valoran muy positivamente que esta sea una labor realizada por personal externo de forma voluntaria pero es necesario que se cuente con apoyo institucional y recursos necesarios.

- Favorecer la realización de las clases de yoga en un entorno adecuado en términos de limpieza y disposición del espacio, y la posibilidad de utilizar las herramientas necesarias para poder realizar la clase (música, esterillas, mantas y otro material opcional).

Evaluación e investigación

Se considera importante seguir impulsando proyectos de investigación para evaluar la actividad de la práctica de yoga en los centros penitenciarios. Para ello, se propone lo siguiente:

- Trabajar con equipos multidisciplinares que permitan analizar y evaluar el impacto de la práctica del yoga en diferentes colectivos penitenciarios. En este sentido, sería especialmente pertinente realizar investigaciones comparativas entre colectivos de perfiles diferenciados (mujeres, hombres, jóvenes) y en contextos penitenciarios diversos (preventiva, cumplimiento y tercer grado).
- Apoyar las investigaciones que se llevan a cabo para poder cumplir los criterios metodológicos de rigor científico y facilitar la calidad científica de la investigación.
- Fomentar proyectos de investigación de alcance internacional que permitan impulsar una comparativa en torno al impacto y los efectos de la práctica del yoga que puedan aportar una mayor comprensión del fenómeno.

8. Referencias bibliográficas

Alós, R., Martín, A., Miguélez, F. y Gibert, 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, pp. 11-23.

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

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

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

Beck, U. y 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. y Luckmann, T. (1997). *Modernidad, Pluralismo y Crisis de Sentido*. Barcelona: Paidós.

Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S. y 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), pp. 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, pp. 343-347.

Bourdieu, P. (1979). *La distinción: crítica social del juicio*. Paris: Éditions de 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. Recuperado en octubre de 2014, en <http://justicia.gencat.cat/ca/departament/Estadistiques/cire/>.

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

Cid Moliné y Martí. (2011). El procedimiento de desistimiento de las personas encarceladas. Obstáculos y apoyos. Documento de trabajo. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. Recuperado en noviembre de 2014 en http://83.247.129.61/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/SC_3_175_11_cast.pdf

Coffey, A. y 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), pp. 327–346.

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

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

Duncan, M. D., Leis, A. y 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. y Lee, M. (2010). How Effective Is Yoga? A Concise Overview of Systematic Reviews. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 15, pp. 274–279.

Fedele A. y 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.

García-Guerrero, J. y Marco, A. (2012). Sobreocupación en los Centros Penitenciarios y su impacto en la salud. *Revista Española de Salud Penitenciaria*. Vol 14-2. pp. 36-43.
<http://sanipe.es/OJS/index.php/RESP/issue/view/52>
<http://sanipe.es/OJS/index.php/RESP/issue/view/52>

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

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

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

Griera, M. y 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. y Garfinkel, M. (2010). Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: a Feasibility Study. *Nursing research*, 59, pp. 389-399.

Heelas, P., Lash, S. y Morris, P. (Eds.). (1996). *Detraditionalization: Critical Reflections on Authority and Identity*. Oxford: Blackwell.

Heelas P., Woodhead L., Seel B., Szerszynski B. y 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. y 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), pp. 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: pp. 109-124.

Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J. y Pilkington, K. (2005). Yoga for Anxiety: a Systematic Review of the Research Evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39, pp. 884-891.

Kristofersson, G.K. y Kaas, M.J. (2013). Stress Management Techniques in the Prison Setting. *Journal of Forensic Nursing*, 9, pp. 111-119.

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

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

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

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

Middleton, K.R., Ward, M.M., Haaz, S., Velumylyum, S., Fike, A., Acevedo, A.T. y 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 publicado.

Nagendra, N., Raghuram, S. y 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. pp. 76-82.

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

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

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

Posadzki, P., Edzard, E., Rohini, T. y Myeong, S.L. (2011). Is Yoga Effective for Pain? A Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Complementary therapies in medicine*, 19, pp. 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. Comunicación presentada en VII Congreso Chileno de Sociología, PreALAS, Santiago de Chile. Recuperado en: <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 inédito.

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, S. y Silva, R. (2012). *Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. Consciousness and Cognition*, 21, pp. 843-850.

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

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

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

Shapiro, D., Cook I.A., Davydov, D.M., Ottaviani, C., Leuchter A.F. y 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, pp. 493-502.

Shapiro, K. y Cline, K. (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), pp. 533-576.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. y 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. y Byrne, J. (2008). *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London and New York: Routledge.

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

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

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

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

Telles, S. y Naveen, K.V. (1997). Yoga for Rehabilitation: An Overview. *Indian journal of medical sciences*, 51, pp. 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*, pp. 215-216.

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

9. Anexos

9.1 Hoja informativa

2 junio 2014

HOJA INFORMATIVA

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

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 Cataluña.

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 por las personas que han decidido practicarlo en los cursos ofrecidos por la ONG World Prem 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 participan en el estudio y les estaremos muy agradecidos si así lo hacen.

La colaboración en el estudio se totalmente voluntaria, anónima y en cualquier momento pueden abandonar su colaboración. Se garantizará en todo momento y con mucho respeto la confidencialidad y el 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 en preguntarnos en cualquier momento.

Atentamente,

Dra. Maria del Mar Grier
Directora del estudio

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

9.2 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El proyecto de estudio *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña* 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 unas entrevistas anónimas a los/las participantes que den su consentimiento.

Por ello, le solicitamos su autorización mediante este consentimiento informado.

Manifiesto que

- He sido informado/a de los objetivos del estudio.
- He tenido la oportunidad de hacer preguntas aclaratorias y ser respondido/a satisfactoriamente.
- 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.
- Entiendo que mi nombre o cualquier información que me pueda identificar no aparecerán en los resultados del estudio ni se harán públicos en ningún otro medio.
- Que puedo pedir ser informado/a de los principales resultados de la investigación en el momento en que estén disponibles.
- 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

Firma

Nombre del director proyecto

Fecha

Firma

9.3 Hoja informativa grupo de control

2 junio 2014

HOJA INFORMATIVA

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

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 Cataluña.

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, mediante entrevistas breves, información sobre las personas que practican y no practican yoga regularmente. 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.

Por ello, 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 el 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 en preguntarnos en cualquier momento.

Atentamente,

Dra. Maria del Mar Grier
Directora del estudio

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

9.4 Consentimiento informado grupo de control

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El proyecto de estudio *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña* 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 a un grupo de personas que no practican regularmente yoga que responda a unos breves cuestionarios. Por ello le solicitamos su autorización mediante este consentimiento informado.

Manifiesto que

- He sido informado/a de los objetivos del estudio.
- He tenido la oportunidad de hacer preguntas aclaratorias y ser respondido/a satisfactoriamente.
- 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.
- Entiendo que mi nombre o cualquier información que me pueda identificar no aparecerán en los resultados del estudio ni se harán públicos en cualquier otro medio.
- Que puedo pedir ser informado/a de los principales resultados de la investigación en el momento en que estén disponibles.
- 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

Firma

Nombre del director proyecto

Fecha

Firma

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 pensamientos 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 asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

9.6 Ficha de observación

Fecha:	Hora:
Lugar:	Observadora:
Estilo de Yoga:	Profesor/a:
Nº alumnos:	Observación nº

LLEGADA AL CENTRO

(descripción de los momentos anteriores: llegada al centro, control, interacción con el personal penitenciario, interacción con internos)

DESCRIPCIÓN DEL ESPACIO DE PRÁCTICA:

(Tipo y características del espacio, dimensiones, ventilación, luz natural, usos destinados, temperatura, aislamiento de los ruidos)

ELEMENTOS EXTRAS

(música, iluminación, material, velas, textos, etc...)

DISTRIBUCIÓN

(cómo se distribuyen los internos en el espacio y dónde se pone el profesor y la observadora)

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

(Meditación, ejercicios de respiración, secuencia de posturas, instrucciones verbales, ajustes físicos, movimiento dentro del aula, concentración de los alumnos, silencio, lenguaje corporal, niveles de atención, intención, precisión de la secuencia, calidad energética de la clase, tema/mensaje de la clase, hay conexión con las necesidades de los internos, aspectos filosóficos, y todos aquellos elementos que describan la práctica)

RELAJACIÓN FINAL

(descripción del tipo de relajación, instrucciones proporcionadas, tono, música, detalles, si la relajación ha estado guiada o no, duración, masaje)

FINAL CLASE, SALIDA DEL CENTRO Y DESPEDIDA

Recoger, impresiones, conversaciones con educadores, monitores... Conversaciones que surgen con internos, personal penitenciario, impresiones diversas, etc.

ANÁLISIS

(qué te ha gustado de la clase, descripción de algún detalle, alguna frase o comentario que te haya gustado)

OTROS

9.7. Encuesta primer día

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

- Escribe tu nombre de pila o las iniciales de tu nombre: _____
- ¿Qué edad tienes? _____
- ¿Cuánto tiempo hace que estás en La Modelo?
- ¿Cuál es tu país o ciudad de origen?
- ¿Eres religioso?
- ¿Si es así, cuál es tu religión? ¿Practicas en el centro?
- ¿Qué otro tipo de actividad practicas en el centro?

3. Parte yoga

- Cuando escuchas la palabra yoga, ¿qué te viene a la cabeza, cómo lo explicarías?
- ¿Habías practicado anteriormente yoga? Si se así, ¿cuándo?, ¿cuánto tiempo?
- ¿Por qué has decidido participar?
- ¿Por qué crees que te puede servir participar en este curso de yoga?
- ¿Qué crees que te puede ayudar más?
 - Meditación
 - Ejercicio físico
 - Respiración
- ¿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.

- ¿Tienes o has tenido alguna enfermedad importante? Especifica cuál o cuáles, y cuánto

tiempo de duración

- ¿Tienes alguna lesión? ¿En qué parte del cuerpo? Especifica cuándo se produjo y de qué manera.
- ¿Has sido operado quirúrgicamente alguna vez? Explica brevemente el tipo de operación.
- ¿Tomas alguna medicación actualmente? Especifica el nombre, la función y la dosis de dicha medicación.
- ¿Has sido medicado durante largos períodos con alguna medicación? Especifica el nombre, la función y la duración del tratamiento.
- ¿Has tomado drogas durante largos períodos? Especifica cuál o cuáles, y durante cuánto tiempo.
- ¿Has tenido alguna enfermedad de alteración mental o psicológica? Tales como: esquizofrenia, psicosis, depresión, ansiedad... Explica brevemente.