



LIBRE

Alcanzar la libertad no implica escapar de una prisión, es llevar la atención al interior y reconocer tu grandeza. Y eso hace el parinama yoga en las cárceles de México

POR MARISOL GONZÁLEZ / FOTOGRAFÍA ISRAEL PÉREZ

Yoga en las cárceles. Parecería un lugar poco apropiado para que una práctica floreciera. Pero ahí está el parinama yoga para contradecirnos. Este modelo nació inspirado en la obra del maestro Muktananda, quien como parte de su misión, visitaba los penales de Berkeley, California, para compartir el yoga con los reclusos.

Aunque el parinama también tiene sus bases en el anusara yoga de John Friend, que se enfoca en la apertura del corazón; en la distensión del esfuerzo del Viniyoga; en técnicas de pranayama (respiración) y en el sistema de yoga restaurativo o terapéutico de Iyengar. “Este sistema permite que contactes con tu verdadera libertad y logres expandir tu ser”, comparte la psicóloga Ann Moxey, creadora y también directora de Parinama Yoga en México. “Dentro de un penal, el estrés y las adicciones hacen que pierdas ese contacto casi por completo y la misión de parinama es recuperarlo”.

Según uno de los sutras de Patanjali, la única forma de poder contactar al ser es a través de la práctica del desapego y de la no obsesión: “Me deshago de esto porque quiero ir de una pasión destructiva a una constructiva. Todo acto, ritual, práctica –incluso las más oscuras– son conciencia, pero muy contraída y lo que se busca es lograr una expansión total de la conciencia”, aclara Ann. Ella asegura que parinama funciona a través de un acercamiento tántrico: “Es evitar decir ‘no’ a todo; en cambio saber decir ‘sí’ inteligentemente, a lo que te lleva a espacios expansivos para no terminar encerrado en una prisión propia”.

Y los resultados aparecen: la relación con uno mismo –desde un lugar de ternura y autoamor– previene el automaltrato y por tanto la violencia hacia los demás. Así parinama es un excelente método para adictos, prisioneros o gente común que vive atrapada a pesar de no estar confinada dentro de cuatro paredes.

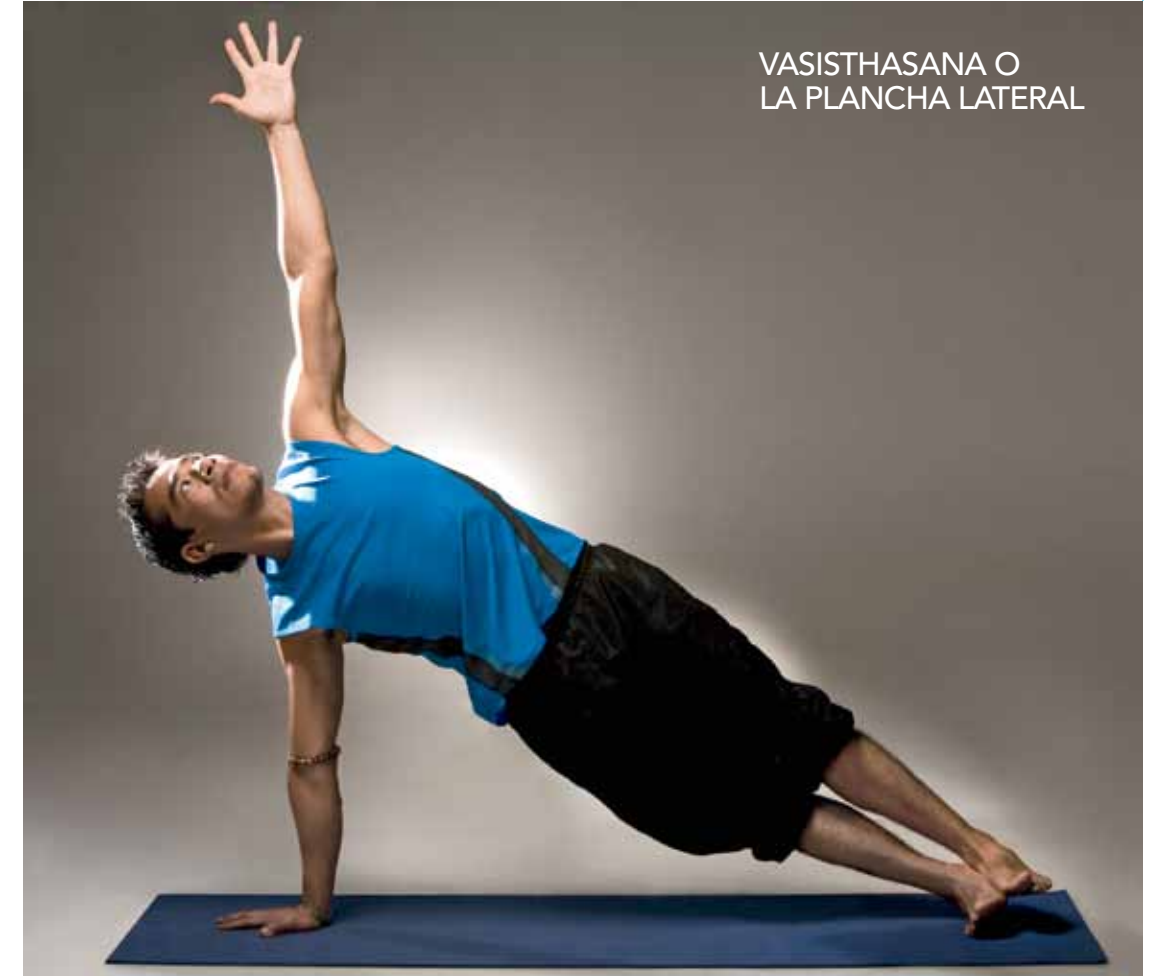
¿REALMENTE FUNCIONA? En el penal de menores infractores nos acompaña Freddy, exconvicto y ahora instructor de yoga gracias al programa de

VIRABHADRASANA O GUERRERO INVERTIDO



“La responsabilidad va de la mano con la libertad y consiste en encontrar una fuerza o una expansión para quitar los velos de los tabúes, las clases sociales y de cosas que no sirven”.

VASISTHASANA O LA PLANCHA LATERAL



Ann Moxey. La cuestión central es saber si realmente el yoga puede hacer algo en tan abrumador y violento contexto.

Entender los problemas de los niños que están en un centro para el tratamiento de menores es complejo, porque se generan en la sociedad, la política, la educación, la psicología, entre otros factores. Y ante ello no se puede sentir más que impotencia. A la clase de Freddy, acuden asesinos, violadores, drogadictos... Pero estos adjetivos no son más que etiquetas cuando comienza la práctica. En realidad son personas con almas como la nuestra. Y lo que necesitan es aprender del amor, la compasión, la tolerancia, la aceptación. Ellos no conocieron esa contención fuera de este lugar, pues la vida no les dio la oportunidad.

“Los presos son gente igual que tú pero no han experimentado el amor y la comprensión: su contexto es la violencia. Y ellos no tuvieron acceso a los recursos necesarios para hacer un cambio”, explica Ann Moxey. “Estas personas caen en esa repetición que tan

bien conocemos: el robotismo o automatismo que se transmite de generación a generación”.

Parinama yoga les ofrece las herramientas para cambiar. Moxey asegura que esta disciplina tiene mucho de psicología y como estas personas necesitan algún tipo de terapia, funciona en la mayoría de los casos. También está segura de que el parinama yoga es un recurso que, si se usara a nivel de prevención, cambiaría los problemas sociales drásticamente desde sus raíces: sería antídoto contra la inconsciencia y los patrones negativos que se viven en el país. Y enfatiza: “Con parinama se puede prevenir que los niños y jóvenes se maleen y evitar que se pierdan en los rumbos oscuros del crack, la coca u otras drogas que van haciendo cada vez más primitivas y violentas a las personas. Hay que agarrarlos antes de que se hagan tanto daño”.

En 2011 se cumplen ocho años del programa de parinama en la cárcel de Atlacholaya en Morelos: “Simplemente no podemos dejar de hacerlo”, concluye rotunda Ann.

PARINAMA YOGA

- **Qué es:** Proyecto pionero en México para enseñar yoga en las prisiones.
- **Comienzos:** Abril del 2003.
- **Directora:** Ann Moxey, psicóloga especialista en adicciones, maestra de yoga y excorresponsal de guerra.
- **Beneficios:** Manejo del estrés para los adictos e internos.
- **Misión:** Llevar la experiencia de la libertad a los que viven en una doble prisión: la de las adicciones y la física en el penal.
- **Hoy:** Siguen las clases de yoga en el penal de Atlacholaya, Morelos y en la Dirección Ejecutiva de Tratamiento al Menor del Distrito Federal (DETM). El programa se extiende cada vez más gracias a instructores de yoga interesados en la labor social.
- **Apoyo:** Tratamientos de rehabilitación e instrucción de yoga.
- **Testimonio:** Freddy Díaz Arista, expreso y exadicto; hoy instructor de yoga que difunde el programa en sectores muy necesitados.

Ser pobre es una cicatriz que perdura por siempre. Es como si fueras un buzo que no puede salir del agua más que a dar pequeños respiros en la superficie. Las drogas representaron la salida de una realidad marginada a otra realidad un poquito menos marginada. Quien se droga no lo hace por sufrir sino para escapar de la realidad y alcanzar estados meditativos. A los 26 años fui detenido por cometer un delito federal contra la salud. Me dieron 10 años de prisión.

Dentro de la cárcel impartían unas clases que les llamaban "yoga". Asistí a mi primer experiencia drogado con marihuana. La tomé y juzgué: "Es para mujeres y homosexuales". Me di cuenta de que realmente mi cuerpo no era tan fuerte como yo creía, a pesar de que estaba "hecho un toro" de tanto ejercicio que hacía para espantar a mis compañeros. Sólo para eso hacía pesas: era un "espantapendejos".

La maestra Ann hacía unas posturas que yo no podía hacer. Me piqué. A la tercera clase la maestra me regañó y me dijo que aunque estuviera ahí, en realidad no estaba en la clase. Internamente me dije "esto no es para mí". Pedirle a un adicto que se esté quieto es algo muy ambicioso. Sin embargo, la soledad y algo muy dentro me dijo que no me rindiera. Y decidí regresar.

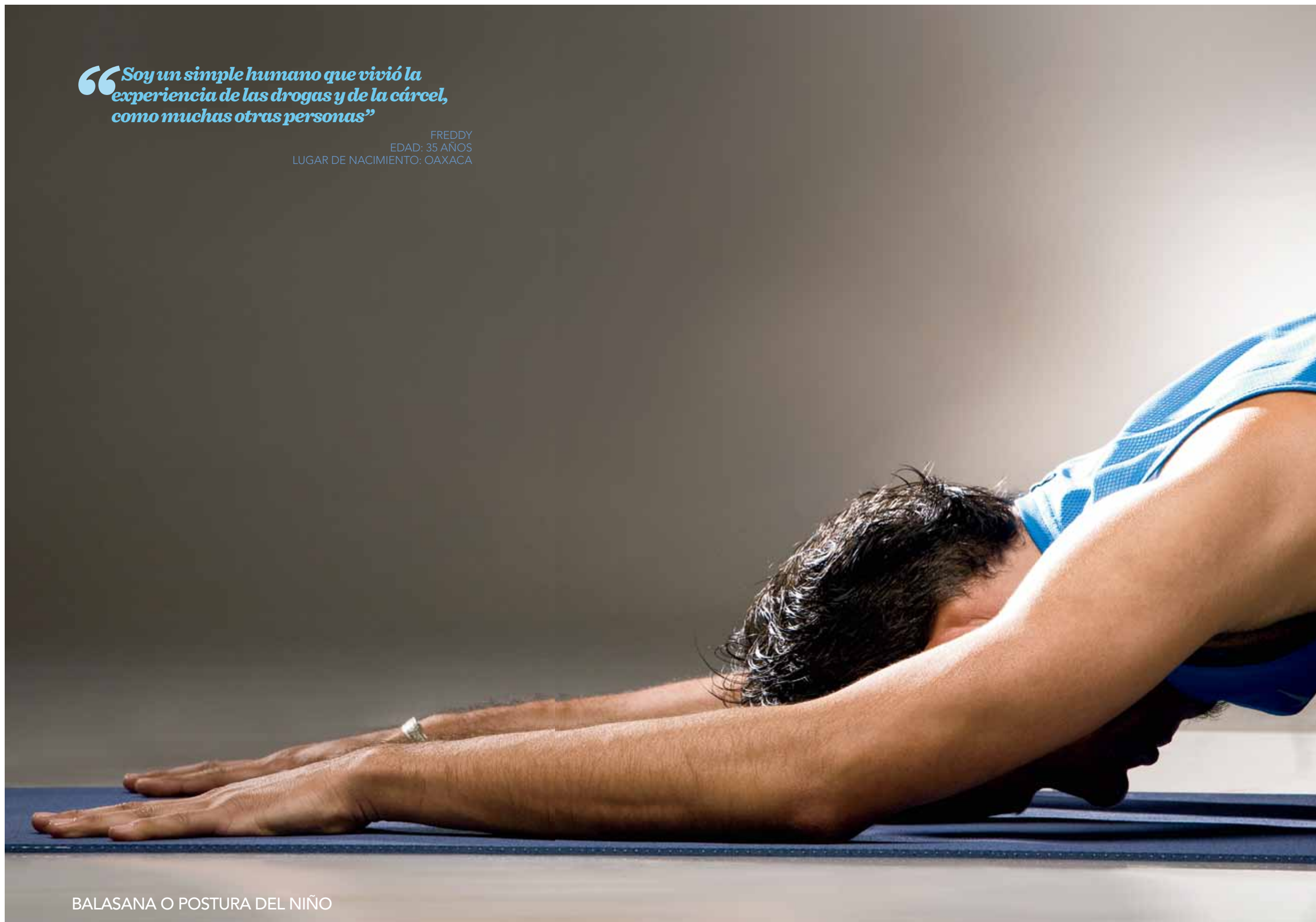
EL CAMINO DE LA LIBERTAD

Descubrí que la puerta a la libertad estaba dentro de mí y no fuera. Estar quieto con los ojos cerrados consiste en estar contigo y es un reto de autoconocimiento, de darte cuenta cuánto te soportas. A veces estamos en una postura en la que nos sentimos a gusto y no quisiéramos salir de ella. Ni siquiera modificar la alineación por seguir en la comodidad. Es justo como sucede con los patrones de conducta. Pero yo necesitaba un cambio. Odiaba la impotencia, la jerarquía, estar sujeto a reglas, obligaciones y deberes. Me producían tristeza y dolor aunque ya me habían curtido y hecho más fuerte. Pero tenía que dar el giro a la violencia, la depravación y la oscuridad que es lo que encuentras dentro de una cárcel.

En una meditación se despertó mi interés por una disciplina interior. Me motivó aquello que le llamaban amor libre. Y es que mi libertad se perdió cuando no podía elegir, cuando me sentía indeciso y dejé de mirarme hacia adentro. Me perdí cuando estaba con la droga y sólo recibía órdenes... mucho antes de que me encarcelaran.

“Soy un simple humano que vivió la experiencia de las drogas y de la cárcel, como muchas otras personas”

FREDDY
EDAD: 35 AÑOS
LUGAR DE NACIMIENTO: OAXACA



BALASANA O POSTURA DEL NIÑO

VIRABHADRASANA II O EL GUERRERO II



“Cuanto más oscuro es,
más brillan las estrellas”
FILOSOFÍA TÁNTRICA

FREDDY NOS COMPARTE...

...sus mayores aprendizajes.

1. Transforma la ira en poder. En los guerreros visualiza a un guerrero espiritual para lograr la alquimia.
2. Conecta con la energía orgánica que te abre el corazón hacia la espiritualidad.
3. Dirige tu práctica, enfócala y siempre pon una intención.
4. Más allá de que los beneficios sean para ti, dedícalos. Que sean para alguien más o para bendición de alguna situación.
5. Tapasia (disciplina) para el cuerpo y meditación para la mente.

DE PRISIONERO A YOGUI

El yoga fue una ventana que se fue abriendo hasta convertirse en una puerta hacia la libertad. Aprendí a ver lo extraordinario dentro de lo ordinario.

El yoga es como una tormenta que hace una purificación. Arrasa, tira, vuela, baja pero siempre con un control casi imperceptible en el centro. Cuando acaba hay que eschar escombros, abrazar lo bueno y lo malo, pero sobre todo los monstruos y las manías de nuestro ser. Abrazar cada parte y despertar la chispa que todos somos capaces de encender.

DOS AÑOS EN LIBERTAD...

Mi libertad empezó dentro de prisión, incluso antes de cumplir la sentencia. Era más allá de tener límites con paredes y alambrados. Con el yoga conocí mi verdadera esencia. Hoy no quiero dinero ni poder, quiero continuar con la práctica del yoga. Incluso extraño la cárcel pues ahí conocí y experimenté el teatro, la poesía y el yoga, que es lo que más me gusta hacer.

Mi maestra Ann Moxey me becó para el entrenamiento de maestros que duró cinco años: 2 dentro de prisión y 3 fuera. Logré salir a los 6 años y 7 meses por realizar cultura y méritos dentro de la cárcel.

LA HUMILDAD DEL SERVICIO

Actualmente doy clases a menores infractores. Recibí algo y hoy lo estoy compartiendo con otros. La realidad es que los alumnos son los mejores maestros.

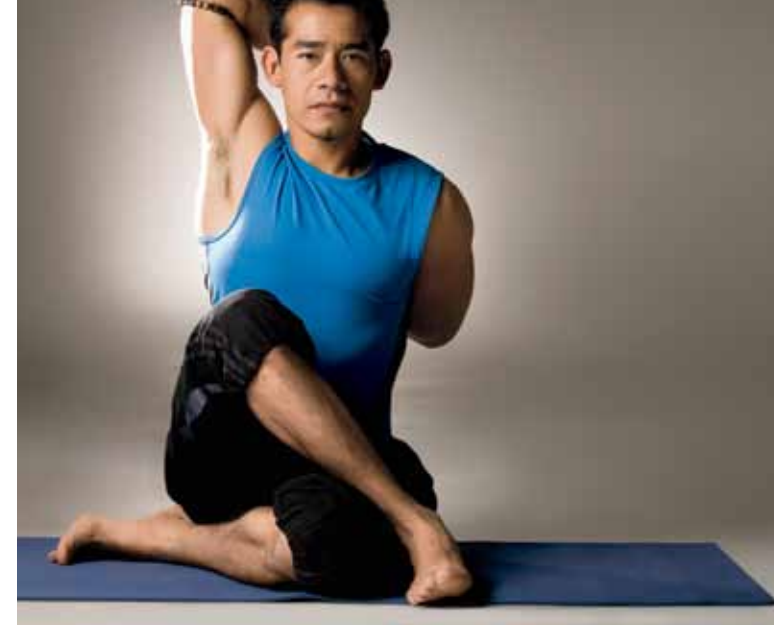
El no ser una persona ejecutiva o 'versallesca' crea identificación y empatía con los chicos. Yo trato de atraparlos como la maestra Ann hizo conmigo. Ellos me apodan "yoga", "yogui" o Freddy.

Mis papás lo ven como algo alentador pero se cuestionan por qué continúo con gente de la cárcel. Yo les digo que hago lo mío y que me siento bien así. Otras personas opinan que debería dedicarme a otras labores o por lo menos no involucrarme más en la oscuridad de la prisión. Agradezco sus comentarios, pero yo no quiero premios, aplausos ni reconocimientos. Cuando te aplaudan o critiquen, créete la mitad.

Hoy estoy con quien quiero estar, hago lo que quiero hacer, digo lo que pienso, estoy donde quiero. Sigo siendo el mismo, pero mi interés es ser mejor ser humano.

Sí, soy instructor de yoga pero barro, plancho y realizo mis actividades normales. Me apego a la humildad que es la llave que abre muchas puertas acompañada con el yoga. Quiero seguir enseñando y aprendiendo más maestros.

GOMUKHASANA O POSTURA DE LA VACA



LA MISIÓN DE FREDDY

Mi objetivo es que los chicos perciban el estar frente a otra persona igual a ellos y que los entienda. Que se den cuenta que pueden conectarse con lo invisible para lograr su transformación. Yo llevo el yoga a lugares donde no existe porque esta disciplina no es para personas de escasos recursos.

Cuando los menores infractores me reconocen como un igual, se crea una plataforma con más oportunidad para que reciban la llave de su libertad. Hoy practican 100 menores de 320 en DETM (Dirección Ejecutiva de Tratamiento al Menores del Distrito Federal).

Me interesa que conozcan esta disciplina y que tengan la misma oportunidad que a mí se me dio. Yoga es conexión, por ello con sólo interactuar con ellos me siento satisfecho y pleno. Recuerda, nadie garantiza que tus hijos o familiares no caigan en una adicción. Quizá ya sucedió y no te has dado cuenta.

LAS CLASES DE "YOGUI"

1. **Respiración:** Respirar como respira un bebé.
2. **Autobservación y apertura:** A la gracia.
3. **Servicio:** Comparto pasajes de mi vida.
4. **Canalizar:** Enseño cómo impedir que actúen con impulsividad y en cambio, a que fluyan y acepten.
5. **Empoderamiento:** Hacerte poderoso sin esperar un aplauso o un reconocimiento.
6. **Devoción:** Hacer bien las cosas.
7. **Superación:** Que superen al maestro en el aspecto humano y no en lograr pararte en un dedo de la mano.
8. **Agradecimiento:** Recordar la poderosa palabra "gracias".
9. **Serenidad:** La capacidad de estar cómodo en un lugar incómodo.
10. **Paz:** Enseño a ser manso, pero no menso. ■

MÁS INFORMACIÓN

Entrenamiento Parinama (50 horas de formación) 16 al 23 enero nivel 1
Ann: annananda@gmail.com
Freddy: pirosada_18@hotmail.com

INTERNO

Documental de Andrea Borbolla

Conoce la realidad de la cárcel y más de la transformación que ofrece parinama yoga.

¿Quieres ganarte un DVD? Escribe a: revistabalance@expansion.com.mx y los tres primeros mails tres serán los ganadoras.

CHIN MUDRA / VARIACIÓN DE BALASANA

