



# Presos en libertad

Su cuerpo está tras las rejas, pero su espíritu es libre. Unos 70 reos practican yoga en el penal de Atlacholoaya, municipio de Xochitepec, en Morelos. Su experiencia ha sido emancipadora. Todos delinquieron en distintos grados, pero ahora buscan su reinserción a la sociedad practicando esa disciplina. Se trata de un programa único que se planea llevar a otros reclusorios del país. **TEXTO: TAYDE BAUTISTA • FOTO: ROCÍO ROJO**



**M**ientras Rocío y yo cruzamos las puertas de seguridad del Centro de Readaptación Social (Cereso) en Atlacholoaya, Xochitepec, imagino lo que encontraremos. Es mucho lo que se dice de los penales en México. Los delincuentes y procesados viven apilados, no se respetan las garantías individuales de los presos, la mayoría afirma ser inocente y, en suma, la sociedad no quiere saber de ellos: al sistema penitenciario se le observa con recelo. Es común escuchar la frase: las cárceles en México son escuelas de delincuentes.

El sistema penitenciario es un tema arduo de analizar. Se habla de corrupción, de tratos humillantes y cuando se discute el tema de reinserción de los presos surge una gran interrogante: ¿Hay realmente una readaptación o reinserción? ¿Existen los medios para ello? Estudios

## El programa "Yoga en cárceles" es una herramienta de control de adicciones que sensibiliza a las personas que lo practican con su entorno...

recientes hablan de una crisis en este renglón y es difícil encontrar una solución. En este caso, hemos llegado a este penal por una sola razón: las clases de yoga.

De acuerdo con Ann Moxey, creadora del programa "Yoga en cárceles", ésta es una herramienta de control de adicciones que sensibiliza a las personas que lo practican con su entorno, explica. Se conocen los beneficios del yoga a diversos niveles: físico (incrementa el torrente sanguíneo, flexibiliza y fortalece

músculos), mental (enfoca la mente en actitudes, desarrolla concentración) y espiritual (sensibiliza y crea entornos armónicos).

Por lo tanto, la práctica del yoga ¿podría ser una herramienta para la reinserción social de los presos? Es cierto que este Cereso no es como los demás. Se dice que es un centro de readaptación modelo en América Latina y su construcción tiene cerca de 10 años. Una de sus características son los jardines y los espacios recreativos bien cuidados; un ejemplo es el



sitio donde se montará una obra de teatro próximamente.

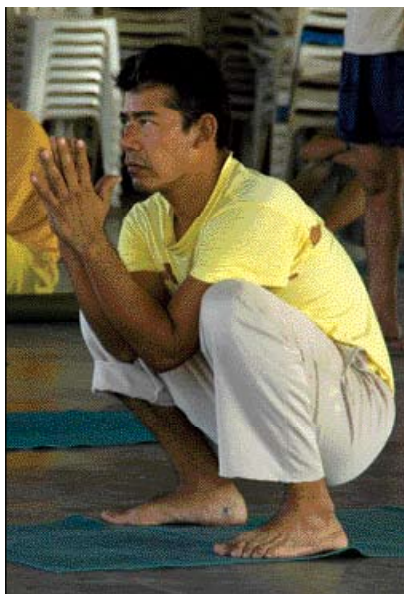
Llegamos antes del amanecer. Las clases de yoga comienzan a las siete de la mañana y para ingresar y pasar los controles nos pidieron que llegáramos media hora antes. Ann Moxey nos espera en la puerta. Lleva una manta de seda de colores pastel. Los visitantes no pueden llevar ropa beige, negra o blanca. Lo primero que noto son sus ojos azules y grandes.

Ella es quien propuso este programa para enseñar yoga a los reclusos a Juan Miguel Calvo, hoy director técnico de este penal, hace cinco años. Salimos al área comunal donde se imparten las clases. Poco a poco, llegan los presos con un tapete al hombro (donado por una asociación a través de Ann). Algunos están vestidos de amarillo (sentenciados), otros de beige (procesados). Se alinean en fila.

Ann se coloca al frente, se sienta en el piso. “El ego es esa parte asfixiante de nosotros mismos. Nos convencemos de que somos nuestro nombre, nuestra profesión, dónde vivimos pero nuestra esencia es muchísimo más que eso. Con el yoga puedes tomar el control de tu mente”.

De origen argentino y padres ingleses ha vivido en varios países. Fue corresponsal de guerra durante 25 años y practica yoga desde 1993. Más tarde, al terminar la clase, explica su interés en llevar el yoga a los penales. “Es una técnica que te puede dar libertad interna. Como especialista en adicciones me he dado cuenta de que el yoga es excelente y en mi consultorio la utilizo. Felipe Cueva es uno de los internos que aprendió yoga aquí, y ahora da clases fuera y me interesa recaudar fondos en este programa para poder certificar a los presos como maestros de yoga”.

Ann ha dado conferencias acerca de este tema en diversas partes del mundo. “El yoga es poco utilizado en América Latina, en los Estados Unidos lo están implementado en diversas cárceles. Es un recurso



## “Traigo la llave

Freddy Días Arista

**(Delito: Contra la salud. Sentencia: 6 años de prisión; le quedan 4)**

“Son muchos los beneficios, pero ha llegado en mi persona una liberación de las cosas materiales. Las personas que me conocen dicen que ha aumentado mi espíritu altruista y ya no me encierro con eso de que soy rudo y hago y deshago. Con el yoga me he encontrado con los seres humanos. Lo bueno que he aprendido en la cárcel fue el yoga. Ahora participo en los talleres de escritores, de danza. Allá afuera yo no hacía nada y aquí estoy absorbiendo cultura. Recuerdo que la primera clase de yoga Ann me dijo: traigo la llave, y yo pensé en la llave para irme de aquí, y ahora espero devolver todo lo que me han dado”.

## Es liberador

Rómulo Acosta Nájera

**(57 años, 4 hijos. Delito: Violación y homicidio. Sentencia: 14 años)**

“Cuando yo ingresé pensé que era una cosa pues que no conoce uno, pero cuando comencé a trabajar en esto de la yoga sentí una cosa tranquila. Me sentí que yo no estaba preso, que estaba libre y empecé a venir y entre más y más y como que le iba echando ganas. Antes yo no convivía con la familia por eso de los arrojos y todo eso que carga uno a veces. Tenía mucho resentimiento, pero con lo de la yoga me sentí más apoyado. Yo era drogadicto y me pegué a esto pero me sirvió para otra cosa, como para liberar mis sentimientos. Porque cuando yo ingresé sentí aquel coraje porque no podía ayudarle a mi familia. Yo era muy desesperado y después sentí tranquilidad... Ahora ya hasta corrijo todas las palabras que digo”.



## Sin coraza

Ignacio Carpinteiro Galván  
(Delito: Violación y homicidio.  
Sentencia: 40 años; lleva 13)

“La yoga me ha ayudado para quitarme la coraza. Ahora participo en talleres de danza y escritura y pues, yo soy el típico chavo banda que se mete en problemas de drogadicción. El yoga lo conocí porque vengo de un proyecto de rehabilitación de las drogas. En cuanto a las adicciones, las he dejado e inclusive hace un mes estuve en el castigo, pero yo no había estado castigado desde que comencé con la yoga, hace cinco años. Pero ahora fue diferente, porque esta vez fue como si me jalaran y empezara a ver otras ondas. Ahora leo mucha literatura de la India: el Ramayana, Mahabaratá, Bhagavad Gita y sobre filosofía. Esto es como si atacara toda la violencia que llevo”.

## Prevenir el delito

José David Ramírez Nieto  
(Delito: Violación. Hace 4 años se le dictó sentencia y se encuentra en un juicio de amparo)

“Cuando llegamos aquí me tocó trabajar en el campo y yo veía a la clase de yoga hasta que decidí participar hace tres años. Esto me ha ayudado a conocerme a mí mismo, qué actitudes tomar y me ayudó a ser reactivo. Controlo más mis instintos de desapego de todo, y una de mis metas es practicar el yoga y llevarla a quienes no lo saben. La adicción no sólo es hacia las drogas sino a todo el consumismo, y a través del yoga se pueden controlar los instintos, el pensamiento y vivir feliz. Se puede prevenir el delito ya que uno es más consecuente de los actos y poco a poco el pensamiento va cambiando. Con la mirada le podemos decir a todo el mundo que los estimamos”.



que genera neurotransmisores y da una sensación de bienestar”.

Hace cinco años ella habló con Miguel Ángel Calvo, director en esa época y ahora director técnico, quien fue el apoyo principal para este proyecto. “Al ser la yoga una medida para curar las adicciones puede resultar una herramienta para la reinserción del preso. No únicamente se utiliza para curar, sino incluso proporciona una forma de vida y, con una terapia psicológica, puede ser una herramienta complementaria para la readaptación”.

Ella nos habla del cambio que ha visto en muchos de ellos. “La mayoría sufre de insomnio, estrés y ansiedad. Con el tiempo han podido controlar esas emociones”.

Para Miguel Ángel Calvo es importante que el preso participe en la educación formal o en las actividades extracurriculares. “Al principio, cuando propusimos el tema las autoridades me preguntaron si estaba seguro. ¿No es gente rara? Y es que este tipo de prácticas orientales se miraban con recelo. En el yoga comenzaron tres y cuatro personas. Hoy tenemos registrados a más de 70 internos”.

### Como una llave

Para Ann, la práctica del yoga es una herramienta para evitar las adicciones. Por ese motivo, la meditación Vipassana se ha introducido en varias de las cárceles de alta seguridad de la India.

Hay dos reclusos que practican yoga los miércoles en el penal de Atlacholoaya: Freddy e Ignacio. Todas las personas que entrevistamos afirman que su vida ha cambiado. Tal vez el yoga les ha abierto otro camino, pero eso lo dirá el tiempo.

Por su parte, Sara Olivia Parra Téllez, subdirectora de Readaptación Social en el estado de Morelos, afirma: “El artículo 18 constitucional marca los componentes de la readaptación social, ahora reinserción social. Se elevaron a garantía constitucional el deporte y la cultura. Sí se manejaban pero no eran



## La cultura y el deporte son importantes porque, a partir de su práctica, los reos observan un desarrollo personal y mejoran su calidad de vida...

una garantía constitucional. Ahora se destaca el deporte en una cantidad importante para lograr la reinserción del sentenciado”.

Para ella, la cultura y el deporte son medios importantes porque, a partir de su práctica, los reos han observado un desarrollo personal y una mejora en su calidad de vida. Reducen el estrés, elevan su autoestima y seguridad y, pueden desarrollar habilidades que ellos desconocían. “Sí, creemos que el deporte es fundamental”, dice.

El proyecto de Ann Moxey consiste en llevar el yoga a varios de los penales de la República Mexicana. Ella practica yoga Anusara, la de apertura de corazón que especialmente habla del fluir y trabaja en tres etapas, pero los instructores manejan diversas prácticas.

Este programa consiste en llevar el yoga a las cárceles y crear un programa para certificar a los reclusos como instructores de yoga, por lo que ella solicita fondos para lograr este cometido.

En Estados Unidos y Canadá existen programas parecidos. El yoga se practica gracias al proyecto The Art of Living Yoga en la Correccional y Centro de Readaptación St. Lawrence Valley, en Brockville, Ontario.

También se practica en dos de las cárceles de Nueva York gracias al proyecto Sivananda Prison Outreach Project, así como en el Centro Psiquiátrico Central de esa ciudad y en la prisión estatal de New Hampshire.

En México se practica desde hace cinco años en el penal de Atlacholaya, Xochitepec y se piensa llevarlo a varios de los Centros de Readaptación Social del país, donde actualmente no existen proyectos similares.

Aunque no hay estadísticas que certifiquen la disminución en los grados de violencia gracias a la práctica de la yoga, casos como los aquí presentados brindan esperanza. •