

Detentas participam de aulas de yoga em penitenciária na cidade de Patrocínio

Sex 16 janeiro

O pátio do banho de sol da Penitenciária Deputado Expedito de Faria Tavares, em Patrocínio, Alto Paranaíba, vira espaço de meditação e alongamento duas vezes por semana. São as aulas de yoga da professora voluntária Márcia Akiko Tsuru, que procura levar para as detentas um momento de contato com o corpo, a mente e o espírito.

O Projeto Yoga e Vida é uma ação complementar às atividades escolares e de ressocialização da unidade prisional. “O pátio é transformado em um espaço para se cuidar da saúde, transformar hábitos e atitudes de vida. Notamos uma melhoria nos níveis de saúde pessoal e coletiva”, relata a pedagoga do presídio, Juliana Alves Silva.

A aula é oferecida duas vezes por semana, das 15h30 às 17h, para cerca de 20 presas. Há rotatividade no grupo, devido às progressões de pena ou transferências, mas a professora espera que os ensinamentos proporcionados nas aulas marquem para sempre a vida de todas as alunas. No mês de maio, a direção da unidade celebrará seis anos de aulas para as detentas.

Serenidade

Loyane Pereira dos Santos, 24 anos, participa das aulas há nove meses. Ela é viúva e tem uma filha de 2 anos. “Sou muito ansiosa, mas aprendi a controlar meu corpo e cérebro com os exercícios de respiração e alongamento, principalmente para o pescoço, braços e pernas.” Ela relata ter conhecido a yoga na unidade prisional e que passou a ter noites de sono mais tranquilas, após incorporar no dia a dia os exercícios. “Tranquilidade é a melhor palavra para definir tudo o que a yoga representa para mim, lembrarei por toda a vida da dedicação e profissionalismo da professora Márcia”, revela a presa.

“Durante as aulas chego a esquecer que estou presa. Em apenas cinco meses consegui diminuir os remédios para dores musculares” conta entusiasmada a detenta Gislaíne de Sousa, 46 anos. De acordo com a professora Márcia Tsuru as presas mais velhas costumam ser mais dedicadas. “Porém exijo comprometimento de todas elas. Sou flexível e consigo perceber as necessidades de cada uma”, explica.

No final de 2014 as alunas entoaram mantras, como presente de Natal. Mantra é uma palavra em sânscrito que significa controle da mente, um tipo de oração ou cântico, que é repetido de forma a auxiliar a concentração durante a meditação. “Foi o melhor presente que eu poderia receber”, relata entusiasmada a professora.

Caminhos diversos

A professora segue a linha da Hatha Yoga, uma das várias ramificações existentes na yoga. Existem outras como a Raja, a Karma, a Bhakti, a Jnana e a Tantra Yoga, cada ramo tem suas características e funções únicas. A Hatha Yoga busca o equilíbrio entre as forças do sol e da lua,

respectivamente masculina e feminina, por meio da união da mente com a alma. Ha significa sol e Tha a lua, simbolizados respectivamente pelo corpo e a mente. Hatha Yoga é uma linha muito centrada no trabalho de corpo, dá-se muita atenção ao correto alinhamento corporal e à respiração. “Acredito nos benefícios trazidos pela prática da yoga e espero que a divulgação do Projeto Yoga e Vida possa servir de inspiração para outras unidades”, almeja a pedagoga Juliana.