

REVISÃO DA LITERATURA SOBRE YOGA E MEDITAÇÃO EM PRISÕES

Data de aceite: 01/08/2023

Juan Alejandro Vargas Videla

Professor de Letras Português e Espanhol, Instrutor de Yoga Tradução ao Português Lic. Ericka Marcelle Oliveira

PALAVRAS-CHAVE: Prisão, Yoga, Meditação, Mindfulness, Criminologia positiva.

INTRODUÇÃO

RESUMO: Há depoimentos sobre os benefícios da prática de Yoga e Meditação nas prisões, tanto de prisioneiros que tiveram acesso a esses programas, bem como de funcionários e colaboradores de unidades prisionais. No entanto, é difícil quantificar o verdadeiro impacto dessas técnicas sobre o bem-estar e o comportamento dos detentos. Por um lado, porque isso depende muito da dinâmica do sistema prisional e, por outro, porque muitos desses efeitos são subjetivos e intangíveis. Neste artigo, apresento a análise crítica da literatura relevante que estuda vários projetos de Yoga e Meditação em prisões em todo o mundo. Embora mais pesquisas sejam necessárias, especialmente pesquisas interdisciplinares, nesses estudos há evidências da viabilidade de programas de Yoga e da Meditação nas prisões e sua enorme relação custo-benefício, de seu papel na redução das taxas de reincidência e dos múltiplos efeitos positivos no ambiente prisional e social.

Nos últimos anos, tem havido um crescente interesse na pesquisa sobre Meditação e Yoga em diferentes áreas, como a Psicologia (MEISTE, 2018), a Neurociência (CHIESA, 2010; VAN LUTTERVELD, 2019; TANG, 2015), a Educação (WEARE, 2019) e a Medicina (PIECZYNSKI, 2020). Esses estudos estão produzindo resultados promissores, pois estão sendo relatados fortes indícios dos benefícios dessas práticas para a saúde e o bem-estar geral das pessoas. Embora a natureza dos mecanismos pelos quais o Yoga e a Meditação funcionam ainda não tenha sido totalmente explicada, essas artes antigas, nascidas no Oriente há vários milênios, estão se mostrando eficazes de várias maneiras, principalmente no gerenciamento do transtorno de ansiedade, um flagelo silencioso que

causa sérios danos à saúde, bem como no apoio a tratamentos para depressão e estresse pós-traumático, no alívio da dor crônica, no apoio à recuperação de viciados e na saúde e imunidade em geral (FALKENBERG, 2018).

Yoga significa basicamente “união”, sendo uma disciplina integral que abrange todas as dimensões do ser humano. Na superfície, inclui como aspecto mais conhecido um conjunto de técnicas físicas e mentais, enquanto em sua profundidade também fornece diretrizes para a conduta social e ética em todas as áreas da vida. Em uma de suas dimensões, o Yoga tem como objetivo a saúde e o bem-estar, ou seja, a união e a harmonia do corpo e da mente, enquanto em uma dimensão mais sutil visa à união do ser humano com a natureza e com a dimensão espiritual. O Yoga tem 8 ramos e todos eles são importantes. O primeiro é o *Yama*, que são os códigos éticos, dentre os quais o mais conhecido talvez seja o princípio da Não-Violência promovido por Gandhi, chamado em sânscrito de *Ahimsa*, que significa compaixão por todos os seres. Outro ramo do Yoga é o *Niyama*, que são as regras para a purificação pessoal. *Asana* são as posturas físicas, enquanto *Pranayama* são as técnicas de gerenciamento de energia, especialmente por meio da respiração. Por fim, encontramos 3 práticas mentais: *Pratiahara* é o controle dos sentidos, *Dhāranā* a concentração em um ponto fixo, e *Dhyāna* a meditação em um objeto. Alguns autores chamam o Yoga de arte de meditar, veem todos esses ramos como aspectos necessários para alcançar a meditação e consideram o estado meditativo como o objetivo final de todas essas práticas.

A Meditação consiste em trazer, por meio de diferentes técnicas, a atenção para o momento presente. Na mente, os pensamentos sobre o passado sucedem constantemente e projetamos esses pensamentos no futuro. Culturas milenares, especialmente do Oriente, estudaram os mecanismos da mente, que tem uma tendência a se apegar ao negativo. A mente vai para o passado e traz sentimentos de tristeza, angústia, vergonha, nostalgia e raiva, entre outros, e depois vai para o futuro e gera ansiedade, medos e estresse. Meditar é libertar-se desse vai e vem da mente e concentrar-se no momento presente. Há diferentes maneiras de fazer isso, por exemplo, métodos baseados na respiração, outros baseados em levar a atenção para o corpo ou para os pensamentos, e outros baseados em sons ou mantras. Todas essas ciências milenares foram trazidas para o Ocidente por Gurus (que significa Mestres), principalmente do budismo e do hinduísmo. Apesar do ceticismo inicial e generalizado do ambiente acadêmico, as técnicas de muitos desses mestres foram gradualmente adaptadas ao Ocidente e reconvertidas para incorporá-las à vida moderna, na maioria dos casos sendo destituídas de seus ensinamentos filosóficos e espirituais. A cada ano, e com frequência cada vez maior, milhares de novos artigos científicos sobre os efeitos e os mecanismos de ação do Yoga e da Meditação estão sendo publicados em universidades e centros de pesquisa de todos os continentes.

Pode-se pensar que esse interesse crescente é apenas uma moda passageira em círculos acadêmicos periféricos, mas, como veremos a seguir, a maioria das principais universidades do mundo, incluindo Harvard, Oxford, Stanford, Boston e uma longa lista das

instituições mais conceituadas, estão estudando essas técnicas e suas possíveis aplicações, tanto terapêuticas quanto educacionais, e há até mesmo áreas de pesquisa voltadas para negócios, trabalho em equipe e desempenho esportivo. Os sistemas penitenciários não poderiam ficar alheios a essa verdadeira revolução.

CRIMINOLOGIA POSITIVA E O PROBLEMA DA REINCIDÊNCIA

Nos últimos anos, especialmente por meio da corrente da Psicologia Positiva de Martin Seligman, professor da Universidade da Pensilvânia e ex-diretor da Associação Americana de Psicologia, o foco da psicologia passou do estudo de estados mentais patológicos para a pesquisa de estados saudáveis e como promovê-los, estudando emoções positivas como gratidão, curiosidade e admiração, bem como pontos fortes humanos como resiliência, otimismo, altruísmo e criatividade. Essa mudança na psicologia foi a origem da Criminologia Positiva (que não deve ser confundida com a Positivista). A Criminologia Positiva enfatiza dar respostas holísticas ao crime, que levem em conta as vítimas, as forças policiais, o sistema judiciário e também servem para a inclusão e reintegração dos infratores, e vai além da simples ideia de punição, buscando desenvolver atitudes como aceitação, compaixão, esperança e espiritualidade para que o sujeito desista dos comportamentos que o levaram à prisão (RONEL, 2011; 2014). Como modelo penitenciário que poderia ser chamado de punitivo ou castigador, um exemplo seria o sistema dos Estados Unidos, que tem 1% de sua população adulta na prisão (mais de 2 milhões de pessoas encarceradas) e a maior taxa de encarceramento *per capita* do mundo. O país aplica altas penas de prisão até mesmo para delitos menores, têm pena de morte na maioria dos estados, têm parte de seu sistema prisional privatizado e, apesar de um gasto anual de 55 bilhões de dólares por ano em prisões, sua taxa de reincidência é de 70%, sua taxa de criminalidade está aumentando e é a mais alta em um país desenvolvido (PEREDA, 2016).

Na Holanda, podemos ver o caso oposto, um país com um investimento inteligente de pessoal e de recursos, para um tratamento humanístico e racional do problema da criminalidade. Eles evitam ao máximo enviar pessoas para a prisão, dando forte apoio psicológico e comunitário aos infratores. Buscam a integração social e fornecem ferramentas para evitar a reincidência. O país tem sido tão bem-sucedido em seus programas que, apesar de alugar vagas para outros países, como a Bélgica e Noruega, teve que fechar 23 prisões nos últimos anos. Além disso, por meio de seus programas socioeducativos, a Holanda reduziu as taxas de criminalidade, que já eram mínimas, em 40% (BOZTAS, 2019). Não se trata de justificar a violência ou os crimes; trata-se de entender o ser humano, com problemas muito sérios, o que há por trás de cada infrator e, em vez de punir, trata-se de trabalhar para resolver os problemas, como vícios, transtornos mentais, marginalização ou exclusão que levaram essa pessoa a cometer um crime. Estudos realizados na Nova Zelândia mostram uma alta prevalência de detentos com doenças mentais nas prisões,

razão pela qual a atenção a esses distúrbios é uma prioridade (BRINDED, 2001).

Nas prisões da América Latina e de outros países em desenvolvimento, encontramos superlotação carcerária, violência, vícios e corrupção generalizada, e esses problemas, mais cedo ou mais tarde, acabarão se espalhando para a sociedade em geral. Enquanto escrevo este texto, os meios de comunicação informam sobre mais de 300 mortes nas prisões do Equador até o momento, em 2021, devido a motins e guerras de gangues (MONTENEGRO, 2021). Toda essa violência acaba se espalhando sobre a sociedade, especialmente sobre os funcionários das prisões, forças policiais e agentes penitenciários, que muitas vezes são os que acabam sofrendo as consequências mais diretas. É dentro da lógica da Criminologia Positiva que os programas de Yoga e Meditação são integrados às prisões, consistindo em dar aos detentos ferramentas para aprender a controlar suas mentes e emoções, ajudando a reduzir o estresse e a violência e a gerar comportamento pró-social, dentre outros benefícios que discutirei mais adiante (COOLEY, 2019). Há análises de custo muito abrangentes, como a do Instituto de Políticas Públicas de Washington, que mostram que, para cada dólar investido em reabilitação para pessoas em risco de criminalidade alto ou intermediário o benefício obtido é de 6,31 dólares (WASHINGTON STATE INSTITUTE FOR PUBLIC POLICY, 2019; SERRANO- BERTHET, 2018).

EVIDÊNCIAS CLÍNICAS EM UMA REVISÃO DE CAMBRIDGE

Em uma revisão sistemática e meta-análise publicada por Katherine M. Auty, da Universidade de Cambridge, essa criminologista faz uma análise detalhada de grande parte da literatura publicada sobre o assunto até este momento (AUTY, 2015). Foi a primeira meta-análise quantitativa realizada sobre o efeito dos programas de Yoga e Meditação em prisões, descartando todos aqueles com estudos pobres ou mal formulados e aplicando métodos estatísticos à análise dos dados. Embora reconheça as dificuldades de pesquisa nesses ambientes e a necessidade de aprofundar e ampliar o estudo nesse campo, encontra uma relação significativa entre esses programas e o bem-estar psicológico e a qualidade de vida nas prisões, bem como uma melhoria duradoura na função comportamental dos detentos. Uma de suas descobertas sugere a aplicação de programas de maior duração e menor intensidade, quando comparados a programas de menor duração e maior intensidade, mas em ambos os casos o estudo encontra evidências de progresso significativo, especialmente entre os detentos com problemas de abuso de substâncias. Aponta que esses programas podem ter uma influência positiva nos índices de reincidência, já que um dos efeitos observados é uma maior adesão dos participantes a outros programas de reabilitação social. Coincide com um estudo israelense que relaciona os programas de Yoga em prisões com menores taxas de reincidência (KOVALSKY, 2020).

Esta revisão de Auty faz um resumo da investigação sobre Yoga e Meditação na tentativa de descobrir os mecanismos pelos quais eles conseguem ser eficazes no contexto

hostil penitenciário, um ambiente particularmente estressante para a maioria dos detentos. Nesse sentido, estudos relataram benefícios clínicos dessas técnicas como intervenção complementar no tratamento de ansiedade, depressão, esquizofrenia, asma e doença coronariana. Nas prisões, foram relatadas melhorias no bem-estar emocional e afetivo e uma capacidade de atenção mais sustentada dos participantes nessas atividades. De acordo com Auty, essas práticas têm benefícios holísticos para a saúde que vão além do simples condicionamento físico, sua aplicação está sendo estudada no tratamento de várias doenças e promovem a compaixão, a compreensão e o desejo de crescimento pessoal, todos fatores muito importantes para a reabilitação dos internos. Embora reconheça que há muita controvérsia sobre o papel da religião e da espiritualidade nas prisões, destaca sua importância nesses ambientes e enfatiza que a espiritualidade é cada vez mais reconhecida no mundo científico como um fator importante para o bem-estar e a saúde em geral. Diferencia religião, o conjunto de livros, leis e instituições, da espiritualidade, que é uma concepção de desenvolvimento pessoal, uma busca de significado e um caminho de paz e tranquilidade interior. Os detentos têm muito tempo para refletir sobre o significado e o propósito de suas vidas e, em muitos casos, o Yoga lhes dá elementos para aprofundar essa busca. De acordo com as entrevistas qualitativas, observou-se que, em alguns casos, eles continuam a prática do Yoga ao longo de suas vidas, mesmo fora da prisão, o que mostra que estão fazendo uma mudança permanente.

Muitos dos detentos sofreram abuso sexual, físico e psicológico na infância, miséria, marginalização e abandono, bem como todos os tipos de traumas graves (SCHNEIDER, 2011; WOLFF, 2006; 2020; MCGEOUGH, 2018). Por exemplo, um estudo realizado no Uruguai com mais de 100 homens abusadores sexuais descobriu que 100% deles havia sido abusados na infância (PEREYRA, 2017). Nesse sentido, o Yoga e a Meditação podem trazer alívio, pois têm um efeito terapêutico reconhecido no tratamento do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Em um estudo realizado pela Universidade de Stanford em 2014, uma técnica chamada *Sudarshan Kriya* foi aplicada a veteranos das guerras do Iraque e do Afeganistão que sofriam de TEPT e, após apenas uma semana de curso, os sintomas tinham diminuído, mas também foi constatado que uma prática mais contínua trazia benefícios ainda maiores, especialmente no controle da ansiedade e da hiperatividade (VASUDEV, 2020). Mais diante, ampliarei a informação sobre o *Sudarshan Kriya*, que tem efeitos promissores sobre o estresse pós-traumático e outros distúrbios e é amplamente utilizado em programas prisionais.

Depressão, Transtorno de Déficit de Atenção, insônia, hiperatividade e ruminação são outros distúrbios em que o Yoga e a Meditação podem ajudar (DAVIES, 2021). A melhora da atenção permite um melhor acompanhamento de outros cursos e estudos paralelos, aumentando as chances de uma reabilitação mais sólida. A prática comunitária do Yoga melhora a atmosfera social, criando um ambiente de colaboração e apoio mútuo, o que pode ser vital para as pessoas privadas de liberdade e, em muitos casos, de contato com

suas famílias (CONDON, 2019). É notável nessa enorme variedade de estudos, realizados tanto em países orientais quanto ocidentais, que nenhum efeito adverso ou indesejado foi relatado pelos participantes.

O ESTRESSE DIMINUI E, COMO RESULTADO, A VIOLÊNCIA DIMINUI

Um estudo sólido realizado por Amy C. Bilderbeck, do Departamento de Psiquiatria de Oxford, com a colaboração de cientistas da Universidade de Coventry e de psicólogos holandeses, mostra uma redução do estresse e uma melhora no humor após um curso de 10 semanas de Yoga em prisões na Inglaterra (BILDERBECK, 2015). O estudo constatou que quanto mais prática individual de cada participante por semana, melhores os resultados. Em sua introdução, observa que há evidências emergentes dos benefícios dos programas de Yoga nas prisões, tanto nos aspectos de saúde física quanto mental, melhorando o humor e o bem-estar e reduzindo os sintomas de depressão e ansiedade, bem como a agressão e a violência. Essas descobertas apoiam a ideia de expandir esses projetos e continuar com seu estudo, pois eles são ideais para combater a reatividade por estresse e a agressão extrema, regular as emoções e melhorar o controle comportamental. Os pesquisadores observaram um apego maior às práticas entre os adultos mais velhos do que entre os jovens.

Esses programas foram testados em populações carcerárias femininas (FERSZT, 2015; RILEY, 2019; DANIELLY, 2017) e com pessoas de todas as idades, desde adolescentes em centros de reabilitação até idosos (SIMPSON, 2019). Têm um impacto muito positivo nos programas contra o abuso de drogas nas prisões (LYONS, 2019). É importante observar que esses programas abrangem dezenas de países, com religiões e culturas muito diferentes.

O PROGRAMA PRISON DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE VALORES HUMANOS

A Associação Internacional de Valores Humanos, cuja sigla em inglês é IAHV, por meio de seu Programa Prison, levou cursos de Yoga e Meditação a mais de 700.000 pessoas em prisões de 60 países em todos os continentes, de acordo com seu site (IAHV PRISON PROGRAM, 2021). É uma organização sem fins lucrativos com funções educativas, beneficentes e sociais, associada à Arte de Viver (*Art of Living*), a maior ONG de voluntários do mundo, que nasceu na Índia por inspiração do guru hindu Sri Sri Ravi Shankar. Como uma organização ecumênica, a arte de Viver foi aceita em quase todos os países e atualmente está ativa em mais de 150 nações (THE ART OF LIVING, 2021). As técnicas criadas por Ravi Shankar e ensinadas nos cursos da Arte de Viver baseiam-se na tradição iogue indiana e incluem ioga, meditação, pranayamas, conhecimento védico e, principalmente, uma técnica de respiração rítmica, chamada *Sudarshan Kriya*, que está sendo estudada

e validada dentro e fora das prisões. Há fortes evidências de que o *Sudarshan Kriya* traz vários benefícios para a saúde e o bem-estar daqueles que o praticam (ZOPE, 2013). Essas técnicas, que podem ser ensinadas em poucos dias a grandes grupos por um custo mínimo, além dos benefícios já conhecidos contra a ansiedade e a depressão (TOSCHIDIAS, 2017; HAMILTON, 2019), também melhoram o sistema imunológico (KOCHUPILLAI, 2005), promovem o equilíbrio endócrino (SHIJU, 2019), previnem o estresse oxidativo e até mesmo foram coletados dados que mostram que retardam o envelhecimento. O Programa Prisional leva esses cursos e técnicas, especialmente o *Sudarshan Kriya*, às prisões por meio de voluntários, tanto instrutores quanto praticantes avançados que atuam como apoio. Eles dão cursos de aproximadamente 15 horas, nos quais o *Sudarshan Kriya* é aprendido e o Yoga é praticado, bem como a meditação. Posteriormente, os cursos são acompanhados ao longo do tempo, tanto para os repetentes quanto para os novos alunos, ampliando o conhecimento e conseguindo a adesão às atividades, que são diárias. O *Sudarshan Kriya* pode ser praticado individualmente e os internos aprendem a fazê-lo de forma autônoma. Em alguns casos, são ministrados cursos para que os próprios detentos se tornem monitores ou instrutores de seus colegas.

Essa experiência positiva de transformar detentos em instrutores de Yoga foi estudada com resultados muito satisfatórios em outros programas realizados em Oregon, EUA (FREEMAN, 2019) e analisada em outro estudo na Universidade de Boston (ROUSSEAU, 2020). Quando falamos de um programa como o Prison, que está em 60 países de culturas muito diferentes, há muita diversidade e cada lugar tem sua própria maneira de trabalhar, mas, em essência, trata-se de uma prática composta de um momento de Yoga muito ativo, seguido de uma Meditação guiada e, por fim, o *Sudarshan Kriya*, sendo que a sessão inteira dura 2 horas, e que durante os cursos é estendida para 3 horas. Em muitos casos, o curso é ministrado primeiro aos diretores, funcionários, oficiais e agentes penitenciários, para que eles entendam e tenham empatia com a atividade e possam apoiá-la. Essa é uma particularidade do Programa Prison, oferecer cursos e acompanhamento às forças de segurança e às vítimas de violência. Como os cursos reduzem radicalmente a violência e melhoram o comportamento e a convivência, os funcionários geralmente apoiam a atividade, embora haja muita instabilidade nos projetos, que dependem inteiramente dos voluntários e das decisões dos diretores. Em geral, os custos desses programas são cobertos por doações ou dinheiro dos próprios voluntários.

Existe apenas um estudo sobre o *Sudarshan Kriya* em prisões, que foi realizado na Índia e publicado na Revista Asiática de Psiquiatria. Trata-se de um estudo clínico conduzido com 230 prisioneiros com transtornos psiquiátricos, exceto psicose e transtorno bipolar. Os detentos foram divididos aleatoriamente em um grupo que recebeu o curso e 6 semanas de acompanhamento, e o outro grupo fez apenas meditação durante o mesmo período. Em seus resultados, mostram que entre os detentos que aprenderam e praticaram *Sudarshan Kriya*, houve uma melhora na Escala de Funcionamento Global (GAF), menor ansiedade,

menores síntomas de depresión, mejor salud general, mas no encontraron cambios significativos en los índices de vitalidad e autocontrol (SUREKA, 2014). En tiempos de COVID 19, la actividad del Programa Prison en América Latina fue reconvertida para cursos e acompañamientos on-line, que continúan a ser muy eficaces e consiguieron alcanzar más prisiones a un costo aún menor.

CONCLUSÃO

Há cada vez más evidencias de que los programas de Yoga e Meditación en las prisiones tienen efectos benéficos, tanto para la salud e el bienestar de los reclusos como para su reintegración social. Estos programas mejoran el ambiente prisional e la convivencia dentro de las instituciones correccionales, mejoran la adhesión de los reclusos a otros programas socioeducativos e sirven como un impulso para el cambio de vida. Son necesarios nuevos estudios interdisciplinarios para maximizar los beneficios de estos programas e desarrollar prácticas más adecuadas a cada realidad prisional, involucrando, entre otros, sociólogos, abogados e educadores. Una prisión existe en un ambiente social determinado, está vinculada a leyes e decisiones políticas, dentro de las cuales las cuestiones clínicas, de salud mental e médicas son importantes, mas entre tantos estudios sobre el asunto no hay pedagogos, antropólogos o filósofos políticos para dar sus contribuciones. Es necesario informar a la sociedad sobre la necesidad de reformas en los sistemas prisionales, pues todo lo que ocurre en las prisiones acaba de difundiendo por la sociedad. Los programas de yoga e meditación en las prisiones generalmente son apoyados por voluntarios de asociaciones sin fines lucrativos, que muchas veces se enfrentan con la indiferencia, la desconfianza e la falta de cooperación de las autoridades. Es necesario formular proyectos sólidos, con equipos con una perspectiva amplia, e evaluarlos e corregirlos constantemente. En este sentido, una evaluación de proyecto bien conducida también es una herramienta para ampliar el conocimiento científico e puede ser una fuente de conocimiento pragmático tan necesario para lidiar con la complejidad del sistema prisional.

REFERÊNCIAS

1. Auty, K.M., Cope, A., Liebling, A. A. (2017) Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison. *Int J Offender Ther Comp Criminol.* 61 (6), 689-710. Doi: 10.1177/0306624X15602514. Epub 2015 Aug 28. PMID: 26320031.
2. Bilderbeck, A. C., Brazil, I. A., & Farias, M. (2015). Preliminary Evidence That Yoga Practice Progressively Improves Mood and Decreases Stress in a Sample of UK Prisoners. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2015, 819183. <https://doi.org/10.1155/2015/819183>.
3. Boztas, S. (2019). El número de presos se desploma en Holanda: así es el programa pionero que ha cerrado 23 cárceles. *El Diario*. https://www.eldiario.es/internacional/theguardian/holan-da-queda-presos_1_1187234.html.

4. Brinded, P.M., Simpson, A.I., Laidlaw, T.M., Fairley, N., Malcolm, F. (2001). Prevalence of psychiatric disorders in New Zealand prisons: a national study. *Aust N Z J Psychiatry*. 35 (2), 166-73. Doi: 10.1046/j.14401614.2001.00885.x. PMID: 11284897.
5. Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252. doi:10.1017/S0033291709991747.
6. Condón, P. (2019). Meditation in context: factors that facilitate prosocial behavior. *Current opinion in psychology*, 28, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.011>.
7. Cooley, C. (2019). Escaping the Prison of Mind: Meditation as Violence Prevention for the Incarcerated. *Health Promotion Practice*, 20 (6), 798-800.
8. Danielly, Y., & Silverthorne, C. (2017). Psychological Benefits of Yoga for Female Inmates. *International journal of yoga therapy*, 27 (1), 9–14. <https://doi.org/10.17761/15312054-27.1.9>.
9. Davies, J., Ugwu-dike, P., Young, H., Hurrell, C., & Raynor, P. (2021). A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community- Based Probation Supervision. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(1), 136– 156. <https://doi.org/10.1177/0306624X20944664>.
10. Falkenberg, R. I., Eising, C., & Peters, M. L. (2018). Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of behavioral medicine*, 41(4), 467–482. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9914-y>.
11. Ferszt, G. G., Miller, R. J., Hickey, J. E., Maull, F., & Crisp, K. (2015). The Impact of a Mindfulness Based Program on Perceived Stress, Anxiety, Depression and Sleep of Incarcerated Women. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11594– 11607. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911594>.
12. Freeman, H., Brems, C., Michael, P., Marsh, S. (2019) Empowering a Community from the Inside Out: Evaluation of a Yoga Teacher Training Program for Adults in Custody. *Int J Yoga Therap*. 29 (1), 19-29. Doi: 10.17761/2019-00015. Epub 2018 Nov 15. PMID: 30430916.
13. Hamilton-West, K., Pellatt-Higgins, T., & Sharief, F. (2019). Evaluation of a Sudarshan Kriya Yoga (SKY) based breath intervention for patients with mild-to-moderate depression and anxiety disorders. *Primary health care research & development*, 20, e73. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000045IAHV> Prison Program, 2021, <https://www.prisonprogram.org/>.
14. Kochupillai, V., Kumar, P., Singh, D., Aggarwal, D., Bhardwaj, N., Bhutani, M., & Das, S. N. (2005). Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1056, 242–252. <https://doi.org/10.1196/annals.1352.039>.
15. Kovalsky, S., Hasisi, B., Haviv, N., & Elisha, E. (2020). Can Yoga Overcome Criminality? The Impact of Yoga on Recidivism in Israeli Prisons. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 64 (1314), 1461-1481.
16. Lyons, T., Cantrel, I. W.D. (2016) Prison Meditation Movements and Mass Incarceration. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 60(12), 63-75. Doi: 10.1177/0306624X15583807.

17. Lyons, T., Womack, V. Y., Cantrell, W. D., & Kenemore, T. (2019). Mindfulness-Based Relapse Prevention in a Jail Drug Treatment Program. *Substance use & misuse*, 54(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1491054>.
18. McGeough, B.L., Sterzing, P.R. (2018). A Systematic Review of Family Victimization Experiences Among Sexual Minority Youth. *J Prim Prev*. 39(5), 491-528. Doi: 10.1007/s10935-018-0523-x.
19. Meister, K., & Becker, S. (2018). Yoga bei psychischen Störungen [Yoga for mental disorders]. *Der Nervenarzt*, 89(9), 994–998. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0537-x>.
20. Montenegro, J. D. (15 de noviembre de 2021). Masacre en Ecuador: nuevo motín en cárcel de Guayas deja 68 muertos y 12 heridos. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/peru/2021/11/15/masacr-e-en-ecuador-nuevo-motin-en-carcel-de-guayas-deja-68muertos-y-12-heridos/>.