QUÉ ES PRISON SMART

Prision Smart es un programa de tratamiento y rehabilitación para internos de prisiones y personal de vigilancia y seguridad.

Es el primer programa internacionalmente reconocido que provee soluciones innovadoras y efectivas para romper con los ciclos de violencia en la sociedad y reducir los índices de criminalidad.

El Arte de Vivir lanzó el programa en 1992 en los Estados Unidos. Fue el primero de esta naturaleza para prisiones de máxima seguridad. Actualmente Prison SMART asiste a más de 10.000 internos por año en prisiones de 32 países. (Ver Prison Smart en el Mundo)

EN QUÉ CONSISTE

Es un curso progresivo y práctico que enseña ejercicios de respiración avanzados, los cuales generan efectos dinámicos de limpieza en el cuerpo y en la mente desde la primera sesión. La pieza fundamental del programa es una técnica de respiración llamada Sudarshan Kriya. A través de esta práctica de respiración única, los ritmos respiratorios son utilizados para eliminar el estrés, para beneficiar las funciones orgánicas del cuerpo, transformar las emociones y promover una mente calma y alerta.

El curso se da en aproximadamente 20 horas, repartidas en varios días, y es dictado por instructores entrenados. Los participantes se instruyen en una práctica personal, para prolongar los beneficios, que puede ser realizada diariamente y que se refuerza a través de un seguimiento semanal.

> **"Si la gente se enferma, los llevamos al hospital y les damos la medicina correcta para que se mejoren. Si el comportamiento de la gente está enfermo, los traemos a la cárcel, pero nos olvidamos de las medicinas".**
>
> **— Sri Sri Ravi Shankar**

BENEFICIOS

- Reducción de la violencia en las cárceles.
- Aumento de la autoestima y sentido de la toma de responsabilidad.
- Eliminación del deseo de venganza.
- Toma de conciencia de patrones y hábitos insalubres.
- Toma de responsabilidad por sus acciones.
- Mayor autocontrol y cambios positivos en sus comportamientos.
- Disminución de comportamientos violentos en el penal.
- Disminución de dependencia a las drogas.

EL PROGRAMA POR DENTRO

Ver video:



FOTOS Y TESTIMONIOS

Angel estuvo preso 15 años. Por su conflictividad pasó por más de 50 penales. Ahora vive en San Martín con su pareja y su hija de 3 años. Se recibió de sociólogo. Trabaja como investigador y docente de la Universidad de San Martín. Hoy da clases de criminología y Derechos Humanos a los agentes del Servicio Penitenciario.



Marcelo pasó 15 años en prisión. Recuperó la libertad a principios de 2016. Un año más tarde volvió a San Antonio, su pueblo natal en Misiones, donde es voluntario de El Arte de Vivir.



En la Unidad 42 de Florencio Varela, Argentina, el Programa cuenta con más de 200 participantes activos. En junio de 2017 recibieron la visita de Swami Paramtej, uno de los más avanzados maestros de El Arte de Vivir.



PRISON SMART en imágenes

