

## **Lanzamiento del Programa Prison Smart Colombia**

**Bogotá, 29 de febrero de 2024. Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario – INPEC-**

Gracias a las gestiones de la Dirección General del INPEC, se logró la celebración del convenio 002 de 2023 con la Fundación el Arte de Vivir. A través de este convenio los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional a cargo del Instituto harán parte del programa Prison Smart.

A través de la meditación y la respiración, se busca controlar la ansiedad y las emociones que se generan en privación de la libertad.

Mediante técnicas de respiración y manejo del cuerpo el programa posibilita la disminución de los niveles de violencia al interior de las celdas, generando espacios pacíficos de convivencia.

El inicio del programa Prison Smart en Colombia, transformará la vida de la Población Privada de la libertad, a través de la enseñanza y práctica de técnicas avanzadas de yoga, respiración y meditación se transforman los patrones de conducta que impiden una convivencia pacífica.

El programa enseña prácticas de respiración avanzadas, que generan efectos dinámicos de limpieza en el cuerpo y en la mente. Los participantes aprenden cómo utilizar su propia respiración para liberarse de los efectos acumulados producto del estrés y de emociones negativas.

La pieza fundamental del programa Prison Smart es la técnica madre de “El Arte de Vivir llamada Sudarshan Kriya (acción purificadora)”. A través de esta práctica de respiración única, los ritmos de respiración son utilizados para eliminar estrés, beneficiar las funciones orgánicas del cuerpo, transformar las emociones y promover una mente calma y alerta.

El programa Prison Smart no tiene costo para los centros penitenciarios. Y se desarrolla gracias al trabajo de cientos de voluntarios en todo el mundo que dedican su tiempo, entregan su saber o realizan donaciones económicas.

En Colombia, este programa ha tomado un nuevo impulso durante el año 2023 bajo la celebración del convenio 02 entre el INPEC y la Fundación el Arte de Vivir, se iniciaron labores en la Cárcel y Penitenciaría con Alta y Media Seguridad Para Mujeres de Bogotá “ El Buen Pastor” y el Complejo Carcelario y Penitenciario con Alta Media y Mínima Seguridad de Bogotá, incluye Reclusión Especial y Justicia y Paz “ la Picota” con alrededor de 28 voluntarios de la fundación, el Cuerpo de

Custodia y Vigilancia y Administrativos del INPEC, cada semana llevan a los privados de la libertad a las prácticas de yoga, meditación y respiración, logrando un impacto de 50 adultos mayores privados de la libertad.

El 29 de febrero de 2024, en las instalaciones de la Cárcel y Penitenciaría con Alta y Media Seguridad Para Mujeres de Bogotá “ El Buen Pastor” el Director General del Instituto Teniente Coronel Daniel Gutiérrez junto al Maestro Ismael Mastrini Coordinador para Latinoamérica del programa de cárceles del arte de vivir y el Representante a la Cámara Juan Carlos Lozada Vargas inauguraron el programa PRISON SMART con un curso intensivo de respiración por dos semanas en los establecimientos de reclusión seleccionados, con personas privadas de la libertad; adultos mayores, personas con tendencia a autolesionarse y pensamientos suicidas, dando paso a la primera fase del programa que logrará atención nacional de manera paulatina.

**Oficina Asesora de Comunicaciones INPEC**

Calle 26 No.27 - 48, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 2347474 Ext: 1244

[prensa@inpec.gov.co](mailto:prensa@inpec.gov.co)