

YOGA IN BEWARING

Ze zien er groot en woest uit, en lieverdjes zijn de mannen niet. Maar Janice Aliar voelt zich nooit bedreigd tijdens de yogalessen die zij wekelijks in de gevangenis in Zaanstad geeft. 'Voor sommige gevangenen is yoga het hoogtepunt van hun week.'

Het ziet eruit als een grote verzameling betonnen blokken. Elke vrijdagochtend betreedt Janice Aliar het Justitieel Complex Zaanstad, zoals de gevangenis van Westzaan officieel heet, om er yogales te geven aan gevangenen. Zodra ze aankomt, krijgt ze een toegangspasje en moet ze uitgebreid langs de security. Haar tas, jas en schoenen worden gescand. En dan gaat Janice zelf door de scanner. Een telefoon mag er niet in, ze krijgt wel een pieper voor noodgevallen. Door lange gangen met gesloten deuren loopt ze naar het stiltecentrum. 'Dan heb ik even de tijd om het in te richten. Ik rol matjes uit en zet een zacht muziekje aan.'

PRISON YOGA

Het idee kwam van Janice Aliar (1979) zelf. Zij studeerde internationaal recht en criminologie, en werkte jarenlang in de ontwikkelings-samenwerking. Nu werkt ze voor de gemeente Amsterdam. Na het afronden van haar yoga-teacher-

training in India, las ze een artikel over *prison* yoga in Zuid-Afrika. 'Er werd in verschillende gevangenis-yogales gegeven en het had een positief effect. Ik wilde dat ook.' Via een kennis bij Justitie kon ze het waarmaken: een eigen yogaprogramma in Westzaan. De lessen vallen onder de hindoegeestelijke – voor elke godsdienst is er een geestelijk leider beschikbaar – maar zijn toegankelijk voor iedereen. Janice geeft de yogalessen vrijwillig, vanuit haar Sapna Foundation. 'Sapna' betekent 'droom' in het Hindi. In eerste instantie richtte Janice de stichting op om iets voor haar moederland India terug te doen. 'Maar inmiddels gebruiken we Sapna ook andersom: kennis uit India, over yoga en massages, brengen we naar het Westen. En in dit geval dus naar de gevangenis.'

EEN UURTJE MENS

Tijdens de eerste les, een jaar geleden, kwam er één deelnemer opdagen. In de tweede les zaten er twee. Dankzij mond-tot-mondrecla-

me zitten de lessen nu altijd vol. Er zijn zelfs meer gevangenen die mee willen doen dan er plekken zijn. Janice: 'Wat we vooral horen, is dat de gevangenen zich daarna rustiger in hun hoofd voelen. En dat is het doel van yoga. Sommigen zeggen dat het uurtje yoga het hoogtepunt van hun week is. Een keer kwam een gevangene naar me toe: "Nu voel ik me weer een uurtje mens." Dat ontroerde me.'

**'KENNIS UIT INDIA
BRENGEN WE NAAR
HET WESTEN, IN DIT
GEVAL DUS NAAR DE
GEVANGENIS IN
ZAANSTAD'**

Ook op lichamelijk vlak hebben de deelnemers er profijt van: het helpt bij rugklachten en bij slaapproblemen. Janice: 'Inmiddels verwijzen onze arts en psycholoog soms