



”Yoga är bra för de som är arga”

Söndag besöker ett krimiyoga-pass i häktet

Text: **Katarina Arnstad Elmlad** Text: **Veronica Kindblad**



FYSISK OCH PSYKISK TRÄNING. Eva Seilitz leder yogapasset på Kronobergs häktet. "När man ligger där på mattan kan man tänka bort att man är här", säger Peter som sitter inne för narkotikainnehav.

NYBÖRJARE. "När jag satt i Borås körde man två gånger i veckan och det var många som hängde på", säger Mehmed. Det här är dock hans första pass.



Man blir stel
av att sitta på
sitt rum **23**
timmar om
dygnet

Hur står man ut med att sitta isolerad 23 av dygnets timmar i klaustrofobiskt små rum utan att bli galen?

Svaret är yoga.

– Det är bara på en yogamatta du kan se Hells Angels och Bandidos ligga bredvid varandra, skrattar Eva Seilitz, instruktör i krimiyoga.

– Låt armarna svänga som löskokt spaghetti. Andas in och andas ut. Gör dig av med all inre bråte, frustration och spänningar. Andas in och fyll på med ny energi.

Nej, vi befinner oss inte i en svettig träningslokal utan på Kronobergshäktet i Stockholm. Här sitter tjuvar och rånare vägg i vägg med mördare i väntan på att deras framtid ska avgöras.

Han närmar sig i makligt tempo, iklädd kriminalvårdens "uniform": mjukisbyxor och tröja.

Handslaget är fast och han ger

ett harmoniskt intryck. Men skenet bedrar.

Efter att ha suttit åtta månader av sitt fyraåriga fängelsestraff för grovt narkotikabrott i väntan på att ett rum ska bli ledigt på Kumlaanstalten har Peter, 27, lätt för att hålla sig för skratt.

– Jag har aldrig suttit inne tidigare. Nu fick jag fyra år för att ha förvarat en väska med fyra kilo hasch åt en kille. Jag tänkte inte sälja narkotikan, säger han och skakar på huvudet när han begrundar sitt livs misstag.

Utanför murarna väntar hans flickvän och treåriga dotter på att pappa ska bli en fri man så att allt kan bli som vanligt igen.

– Man mår ju inte bra av att sitta här ensam och brottas med sina tankar, säger Peter.

Dottern träffar han en gång i veckan i ett lekrum på häktet

medan flickvännen besöker honom oftare.

– Men vi får inte röra varandra och det är så jobbigt, suckar han.

Efter en stund ansluter Mehmed, 21. Efter att ha åkt in och ut på landets fängelser, bland annat för rån och misshandel tillhör han, trots sin ungdom, veteranerna.

Det är erfarenheten som talar när han likt en mäklare som står i begrepp att sälja ett pampigt hus målar upp en bild av anstalterna som rena hotellen jämfört med hur det är att vara på häktet.

– Här sitter man inlåst för det mesta medan man kan röra sig mer fritt ute på anstalterna, säger Mehmed, som avverkat två månader av sitt tvååriga straff för grov misshandel.

Han tror varken att yoga eller någon annan isoleringsbrytande verksamhet kan få honom att byta fil från den breda till den smala vägen.

– Nej, jag är yrkeskriminell, skrattar han.

Men Peter är säker på att detta är första och sista gången han kommer att tillbringa tid på kåken.

– Ingen blir en bättre människa av att låsas in och bara umgås med andra kriminella. Låt oss ha fotboja i stället. Då har vi en chans att komma in i samhället igen.

I dag har Mehmed och Peter tillfälligt sluppit ur sin isolering för att få en duvning i yoga av Eva Seilitz.

"Yogarookien" Mehmed har aldrig kört ett yogapass medan Peter tränat regelbundet under tiden han suttit på häktet.

– Man blir avslappnad. Och ju mer man tränar desto bättre mår man både psykiskt och fysiskt. Man blir stel av att sitta på sitt rum 23 timmar om dygnet. Då är det skönt att få röra på kroppen. Jag märker att jag blivit vigare av



BRA MOT SPÄNNINGAR.
Mehmed är tillbaka i sitt rum där en bok väntar. "Det var najs och avslappnande, skönt när man har mycket spänningar i kroppen", säger han om yogapasset.

yogan, säger Peter som gärna kombinerar med cirkelträning för konditionens skull.

För honom är yogan också en verklighetsflykt.

– När man ligger där på mattan kan man tänka bort att man är här.

Eva förmedlar några visdomsord till männen.

– När ni känner er riktigt frustrerade kan ni rulla ut mattan i ert rum och var inte rädd för att låta när ni "kastar" ut all skit ni har inom er. Vi har alla ett ansvar för att vi ska må bra, både för vår egen men också för andras skull, säger Eva.

Mehmed är positivt överraskad av hur skönt det känns i kroppen och knoppen efter en halvtimmes yogapass.

– Det var najs och avslappnande, skönt när man har mycket spänningar i kroppen. Jag tror yoga är



Eva Seilitz drog i gång krimiyoga 2008. "Jag har sett åtskilliga exempel där yogan har hjälpt till", säger hon.

bra för de som är arga. Det kan säkert hjälpa dem att slappna av.

På flera av de anstalter han varit på har det erbjudits yoga.

– När jag satt i Borås körde man två gånger i veckan och det var många som hängde på, säger Mehmed, som även om han gillade Evas yogapass är tveksam till om detta är något han kommer att fortsätta med när han blir en fri man.

– Jag vet inte, kanske. Yogan kan vara bra för mina skador i benet.

Bilden många har av kriminella

är att det är en homogen samling tatuerade muskelknutar som kategoriskt dissas allt som har med "mjuka värden" att göra. Stämmer den bilden?

– Jag hade en kompis här som tyckte yoga verkade tontigt, men jag övertalade honom att testa och han tyckte det var riktigt najs, säger Peter.



Med enkla övningar går det att transformera sina aggressioner.

– Jag har sett åtskilliga exempel där yogan hjälpt till att minska

stress, ångest och aggressioner hos intagna som också blivit bättre på impuls kontroll, säger Eva Seilitz.

Hon är eldsjelen som 2008 drog i gång Krimiyogan bland intagna på landets häkten och anstalter, besjälad av tanken på att alla kan må bättre av den flertusenåriga yogatekniken. Inte minst de män och kvinnor som sitter inlåsta på en begränsad yta dygnet runt, ofta under flera år.

– Syftet med yoga är att möta sig själv på ett djupare plan och uppnå ett välbefinnande som många av dessa män och kvinnor kanske aldrig har varit i närheten av, säger Eva.

Hon menar att yogan är extra viktig för de som sitter på landets häkten.

– De sitter inlåsta 23 av dygnets timmar i ett rum som mäter sju kvadratmeter oftast utan möjlighet till samvaro med andra. Här är yogan oerhört viktig som en isole-



” Killarna får **bättre** impuls kontroll

ringsbrytande aktivitet och för att skapa en meningsfullhet i den väldigt pressade situation det innebär att sitta häktad helt avskärmat från omvärlden utan något att förhålla sig till. Yogan är ett sätt att komma ner i varv så att de sover bättre vilket gör det lättare att fokusera på det egna förändringsarbetet, säger Eva.

– Yogan hjälper människor att hantera sin frustration och aggression i stället för att använda det som ett maktmedel för att förstöra för andra. Det är ett sätt att ta ansvar för sitt eget mående.

Den nytillträdde chefen för Kronobergshäktet, Jennie von Alten, nickar instämmande och tillägger att yogan är helt i linje med regeringsdirektivet som fastslår att kriminalvården ska arbeta med fler

isoleringsbrytande åtgärder och att de intagna ska få mer tid utanför sina rum.

– Yogan är en jätteviktig del i det arbetet. Faktum är att det är en av våra viktigaste verksamheter. De intagna mår bra av yoga och det är ett bra sätt att bryta isoleringen på för de som sitter häktade långa tider, ofta med restriktioner, säger Jennie von Alten, som tidigare arbetade på Norrtäljeanstalten.

– Jag minns när vi var tvungna att ta bort yogan när vi omorganiserade, det blev nästan upprorsstämning, säger hon.

Att det är bra med yoga är nog de flesta överens om, men kan yogan hindra människor från att återfalla i kriminalitet när de muckar?

– Även om vi inte har några belägg för det känner jag till flera fall där personer som efter att de

släppts lever som hederliga människor och en del fortsätter med yogan även utanför murarna. En kille som började yoga när han satt inne ringde och berättade att han och ett gäng före detta kriminella träffas och tränar yoga ihop. Alla i den gruppen säger att det var yogan som hjälpte dem att förändra deras liv. En annan kille berättade att han aldrig haft det så bra som när han satt inne. ”Här får jag tid att utöva det som verkligen är viktigt. Jag går upp klockan fem varje morgon och rullar ut min yogamatta.” Så visst kan yoga göra skillnad, säger Eva.

Så de adrenalinstinna muskelbergen som brukade älska att stå och flexa sina biceps framför speglarna i styrketräningshallen för att imponera på sina medfångar har

plötsligt transformerats till ”mjukisar” som föredrar att sätta sig och djupandas i lotusställning framför hårdträning?

Både ja och nej. Gymmen finns kvar, även om vikterna är borta. Trenden går mot att de mjukare värdena tar över i ett försök att sudda ut machokulturen på fängelserna.

Det bästa och populäraste exemplet på mjuka verksamheter är utan tvekan yogan.

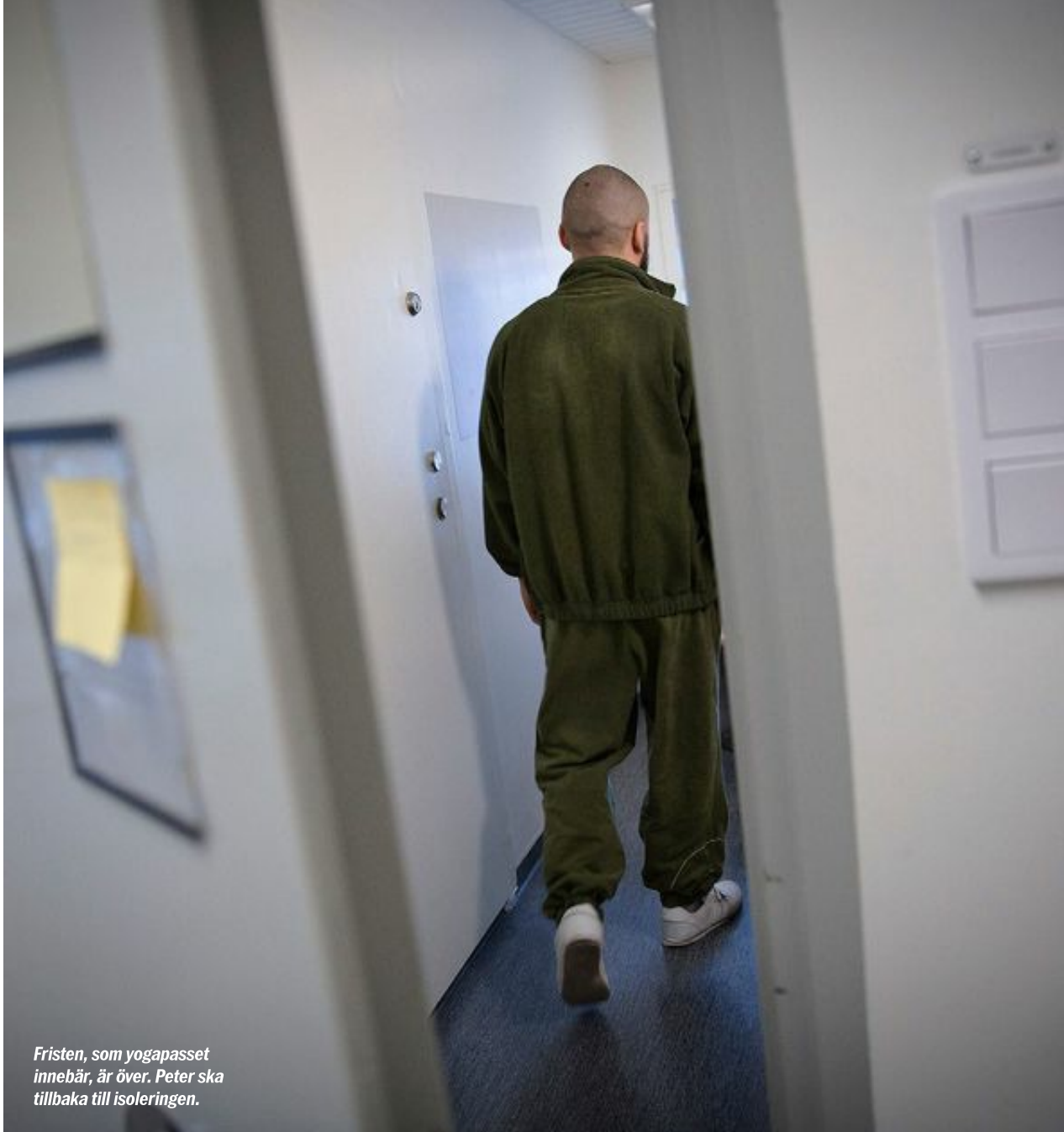
– Yogan ligger helt i linje med vår slogan ”bättre ut”, vilket innebär att alla goda krafter ska samverka för att de intagna ska komma ut som bättre människor, säger Jennie von Alten.

– Att utöva yoga är ett bra sätt att reflektera över vem man är och hitta sig själv. Vi har märkt att människor blir lugnare av yoga



BRA MOT ILSKA.

Peter och Mehmed prövar övningen Sittande twist. "99 procent av killarna som tränar yoga regelbundet säger själva att de får en bättre impuls kontroll och blir mindre aggressiva", säger yogainspiratören Galina Thodorova.



Fristen, som yogapasset innebär, är över. Peter ska tillbaka till isoleringen.

och blir *mindre* aggressiva

och har lättare att tillgodogöra sig utbildning.

Yogan handlar inte först och främst om att de intagna ska sluta begå brott utan att de ska må så bra som möjligt under den tid de sitter häktade.

Forskning från Storbritannien

har visat mycket bra resultat bland de intagna som tränat yoga.

– Studien visade klara samband mellan yoga och förmåga att hantera stress och aggressioner i syfte att uppnå bättre impuls kontroll och ökad empati. Inom kort presenteras en svensk studie som vi hoppas har snarlika resultat som den engelska, säger Eva.

Till skillnad från andra länder, där man köper in yogainstruktörer utifrån, leder häktesperso-

nalen yogan inom den svenska kriminalvården.

Det är ett medvetet val.

– Det är förtroendeskapande att interner och personal gör saker tillsammans. Det påverkar klimatet positivt, säger kriminalvårdaren och yogainspiratören Galina Thodorova, en av dem som håller yogaklasser med de intagna.

Hon intygar att yogan haft en enormt positiv effekt på "hennes killar".

– En blev så förtjust i yoga att han gav det i julklapp åt sin flickvän, skrattar Galina.

– 99 procent av killarna som tränar yoga regelbundet säger själva att de får en bättre impuls kontroll och blir mindre aggressiva. Om någon ska på ett jättejobbigt förhör eller känner sig väldigt stel kan vi köra ett yogapass.

Det skapar en medmänsklig kontakt som är jätte viktig, säger hon.



För tre år sedan muckade Pedro, 45, från Norrtäljeanstalten efter att ha avtjänat ett treårigt straff för grovt narkotikabrott.

I dag arbetar han som yogainstruktör i en stad i södra Sverige.

– Jag har en tendens att bli destruktiv om jag inte kör yoga. Den har hjälpt mig att hålla mig borta från kriminalitet, säger han.

Pedro hade tränat yoga innan han dömdes 2010 men det var på fängelset som han blev riktigt "fast".

– Jag körde yoga flera gånger i veckan när jag satt inne eftersom jag mådde så bra av den. Jag fick en inre ro och kunde koncentrera mig. Jag kände mig inte lika frustrerad utan blev mer balanse-

rad efter ett yogapass och hade lättare för att hantera konflikter. Man är inte lika lätt påverkad när man tränar yoga, man tar förnuftigare beslut och blir mer omtänksam.

I dag kan han inte tänka sig ett liv utan yoga.

– Jag skulle bli mer destruktiv om jag slutade med yoga. När man tar hand om sig själv tar man även hand om andra.

– Yogan är en stor del av mitt liv. Förutom att jag kör yoga hemma två gånger om dagen håller jag flera yogapass i veckan. Yoga är som en naturlig hälsomedicin som får kroppen och själen att må bra.

Han tycker att det är jättebra att yogan finns för de som sitter inne.

– Men det är viktigt att yogainstruktörerna är utbildade för att det ska bli bra, säger han.

Fotnot: Peter, Mehmed och Pedro heter egentligen något annat