

Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi

A General Overview of Yoga and Yoga-Health Relationship

Sevda KÖYÜSTÜ*
Doç. Dr. Ali Murat KIRIK**

Öz:

Yoga, bedeni, zihni ve ruhu eğiten ve kişinin kendini tanımmasını sağlayan en eski kişisel gelişim yöntemlerinden biridir. Hindistan'da ortaya çıkmasına rağmen, Yoga felsefesi tüm dünyaya yayılmıştır. Özellikle yoganın sağlık üzerindeki etkileri, ruhsal etkilerden daha çok araştırma konusu olmuştur. Bu çalışmada yogaya ilişkin genel bir bilgilendirme yapıldıktan sonra, yoganın sağlık üzerindeki muhtemel faydaları literatür taraması yoluyla irdelenmiştir. Bu bağlamda yoga-sağlık ilişkisini ele alan çalışmalar ulusal ve uluslararası alan yazın ekseninde değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda yoganın; özellikle psiko-sosyal rahatsızlıklar başta olmak üzere epilepsi, kanser, astım, multiple sklerozis, tansiyon, romatizmal eklem hastalıkları, infertilite, obezite, şizofreni ve diyabet gibi birçok hastalıkta yardımına başvurulmuş faydalı bir uygulama olduğu bilgisine erişilmiştir. Bu faydaların kökeninde ise yoganın bedensel ve zihinsel rahatlatma sağlaması dolayısıyla bireylerin stres ve depresyon düzeylerini azaltıcı etkisinin yer aldığı görülmüştür. Bir diğer taraftan yoga-sağlık ilişkisinin daha güçlü bir metodolojik temelde ve daha geniş örneklem hacimlerinde araştırıldığı çok sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmiştir. Ayrıca yoganın hangi sağlık sorunlarına kesin olarak iyi geldiği veya hastaların sağlıklı yaşam konusunda ne

* Öğretim Görevlisi, sevdakoyustu@mynet.com ORCID ID: 0000-0002-2573-0304

** Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Radyo, TV ve Sinema Bölümü, e-mail: murat.kirik@marmara.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5771-4843

açından desteklendiği ile ilgili olarak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmiştir. Bu bağlamda ileriki yıllarda konuyla ilgili ele alınması planlanan çalışmaların, spesifik bir sağlık sorununa yönelik olarak gerçekleştirilmesi, metodolojik açıdan iyi ve kaliteli bir yapıya sahip olması ve örneklem hacminin geniş tutulması önerilebilir. Ayrıca Türkiye ekseninde düşünüldüğünde, meditasyona yönelik farkındalığı artıracağı gerekçesiyle yoganın, ilköğretimden başlayarak ileriki yaş grubunda yer alan öğrencilerin ders müfredatlarına en azından seçmeli ders olarak eklenmesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Meditasyon, Yoga, Sağlık, Sağlıklı Yaşam Algısı

Abstract:

Yoga is one of the oldest methods of personal development that trains the body, mind and spirit and enables one to know oneself. Although originated in India, the philosophy of Yoga has spread all over the world. Especially the effects of yoga on health have been the subject of more research than psychological effects. In this study, after giving a general information about yoga, the possible benefits of yoga on health were examined through a literature review. In this context, studies dealing with the relationship between yoga and health have been evaluated in the context of national and international literature. As a result of the work, yoga; It has been found that it is a useful application that is used in many diseases such as epilepsy, cancer, asthma, multiple sclerosis, blood pressure, rheumatic joint diseases, infertility, obesity, schizophrenia and diabetes, especially in psycho-social diseases. It has been observed that at the root of these benefits, yoga has an effect on reducing stress and depression levels of individuals as it provides physical and mental relaxation. On the other hand, it was underlined that there is a need for many studies investigating the yoga-health relationship on a stronger methodological basis and with larger sample sizes. In addition, it was highlighted that more studies are needed to determine which health problems yoga is good for or how patients are supported in healthy living. In this context, it can be suggested that studies planned to be addressed in the future should be carried out for a specific health problem, have a good and high quality structure in terms of methodology, and a large sample size. Also, considering the axis of Turkey, on the grounds that increase awareness of yoga meditation, the students in the older age groups, starting from primary school curriculum to be offered in addition to at least electives.

Keywords: Meditation, Yoga, Health, Healthy Life Perception

Giriş:

Yoga ve benzeri meditasyonel teknikler, özellikle son otuz yılda çok fazla araştırmaya konu olmuş ve Batı kültüründe giderek daha fazla popüler hale gelmiştir (Arias vd. 2006). Yoganın popülaritesi 1972'de %3,7 iken 2002'de ise %5,1'e erişmiş ve günümüz Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 10,5 milyon yetişkin bireye karşılık geldiği tahmin edilmektedir (Saper vd. 2004). Pilkington vd. (2005)'nin çalışmasında ise Amerika'da gerçekleştirilen ulusal bir çalışmadan söz edilmekte ve katılımcıların %7,5'inin yaşamlarında en az bir kez yoga yaptıkları belirtilmektedir. Buna ek olarak en fazla kadınların, kolej eğitimi almış olanların ve kent sakinlerinin yoga uygulamasına yöneldikleri vurgulanmıştır.

Hint Yarımada'sında ortaya çıkan eski bir zihin/beden pratiğini içeren yoga, bireylerin genel sağlık ve refahını yükselten bir meditasyon türüdür. Yoganın nihai hedefi; arı birleştirilmiş bilince erişilmesidir. Iyengar, Ashtanga, Viniyoga, Bikram, Sivananda, Kripalu, Kundalini ve İntegral gibi pek çok modern okul veya yoga stiline kökeni, geleneksel Hatha yoga formlarına dayanmaktadır (Büssing vd. 2012).

Yoga; aslen Hindistan'dan türetilen eski ve köklü bir tarihe sahip uygulamaların bir bütünüdür. Sanskritçe dilinde Yoga kelimesi, yug sözcüğünden türeyen boyunduruk anlamına gelir ve manevi amaçlar için zihin ve beden disiplini edilip aynı düzleme getirilmesini ifade eder. Hastalıkların önlenmesi, hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisi gibi potansiyel sağlık yararları hususunda yoganın, popüler kültürde artan bir ilgiye sahip olduğu bilinmektedir. Yoganın tanımı; duruşlar (asanalar), nefes egzersizleri (pranayama), meditasyon, mantralar, uyku-temizlik-beslenme gibi yaşam tarzı değişiklikleri, manevi inançlar ve/veya ritüeller gibi çeşitli uygulamaları kapsar. Yoga tanımlarının yanı sıra Hindistan ve Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitli yoga uygulamalarını yansıtan farklı uygulamaların mevcut olduğu bilinmektedir (Birdee vd. 2008).

Bir din veya inançlar seti olmayıp, yalnızca bir felsefe sistemi olan Yoga, 1820'lerde Hindistan'ın tenha ormanlık alanlarında yalnızca erkekler tarafından uygulanan mistik bir rahatlama aracı olarak kullanılırken, 1920'lerin başında sağlık ve yoga ile ilgili araştırma merkezlerinin kurulduğu bir zindelik egzersizi haline evrilmiştir. 1930'lu yılların sonunda ise kadınların da yoga yapmaya başlamasıyla birlikte tüm dünyada fenomenleşmiş bir uygulama haline gelmiştir (Alkan ve Özçoban 2017).

Ross ve Thomas (2010)'a göre Yoga; kişilerin duygusal, manevi ve zihinsel boyutlarına denge ve sıhhat sağlamak amacıyla tasarlanmış eski bir disiplin olup, sekiz yönlü bir bakış açısını içermekte ve metaforik olarak bir ağaç şeklinde tasvir edilmektedir. Yazarlar tarafından bu uzuvlar; yama (evrensel etik), niyama (bireysel etik), asana (fiziksel duruşlar), pranayama (nefes kontrolü), pratyahara (duyusal kontrol), dharana (konsantrasyon), dyana (meditasyon) ve samadhi (mutluluk) olarak ifade edilmektedir.

Shroff ve Asgarpour (2017)'a göre Yoga'nın en büyük amacı, bütün yaşam formları içerisinde derin bir birliktelik ve şefkat duygusu tesis etmektir. Yazarlar; Yoga'nın, toplumsal etkileri barındıran bireysel bir faaliyet olduğundan söz etmektedir. Bu bağlamda erişilebilir veya tamamlayıcı yoga dersleri sayesinde, düşük gelir düzeyine

sahip insanların içsel huzur ve barışa sahip olabileceklerine ek olarak, daha sağlıklı bir bedene kavuşma fırsatlarını tecrübe edebileceklerine atıfta bulunmaktadır. Yazarlar, etkileri abartılmaksızın Yoga'nın; toplumun esenliğinde, şiddetin ve bağımlılığın minimizasyonunda oldukça önem arz ettiğinin altını çizmektedirler.

Bir meditasyon türü olarak Yoga'nın, akupunktur ve homeopati gibi diğer tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarından daha fazla kullanım yaygınlığına sahip olmasına rağmen, Batı biyomedikal literatüründe Yoga'nın daha az kapsama alındığını Pilkington vd. (2005) tarafından belirtmektedir. Ayrıca yazarlar, yoga denemelerinin çoğunun küçük bir örnekleme yapıldığı ve bu yüzden sonuçlarının genellenmesinin zor olduğunun altını çizmektedirler. Bununla birlikte, son zamanlarda yapılan bibliyometrik analiz, araştırmaların yayınlanma sıklığında bir artış olduğunu gösterdiğini ifade etmektedirler.

Yoganın genel bir çerçevesini çizmek ve sağlıklı olan ilişkini literatür taraması yoluyla incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, elde edilen bulgular ulusal ve uluslararası kontekste aşağıda yer verilen sıra dahilinde şu şekilde ele alınmaktadır.

2. Yoga-Sağlık İlişkisinin Ulusal Literatür Kapsamında İncelenmesi

Özdoğan ve Ertekin (2016); Yoga'nın pek çok sağlık sorununda alternatif veya tamamlayıcı bir uygulama olarak kullanılabilirdiğinden söz etmekte ve Yoga ile Multiple Sklerozis (MS) ilişkisini ele almaktadır. Bu bağlamda Yoga'nın MS'de; depresyon, ağrı ve yorgunluğu azaltabileceği, akciğer kapasitesini arttırabileceği, kuvveti ve esnekliği geliştirebildiği, stres seviyesini azaltabileceği ve yaşam kalitesini arttırabileceğini belirtmektedirler. Ancak yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yoganın kısa süreli etkilerini ele aldığından ve dolayısıyla şu an itibariyle yoganın MS'li bireylerde uzun süreli etkisinin ne yönde olduğunun muğlaklığına dikkat çekmektedirler.

Üremeyle ilgili bir sağlık problemi olarak literatürde yer alan infertilite, özellikle son 20 yıldır dikkat çekmeye başlamış (Cengiz vd. 2015), bu nedenle bireylerin tüp bebek gibi yardımcı üreme tekniklerine başvurması kaçınılmaz hale gelmiştir. Bu tedavi esnasında stresin önemli bir engel oluşturduğu bilinmektedir. Nitekim Hoşgör vd. (2017) tarafından yapılmış olan bir çalışmada stresin, tüp bebek tedavisini yarım bırakmada hastalar için en önemli dördüncü neden olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla stresle baş etmede yoga gibi yardımcı ve alternatif tekniklerin, infertil hastaların gebe kalma durumları üzerinde kolaylaştırıcı ve bireyleri rahatlatıcı bir etkisinden söz etmek olasıdır. Bu minvalde Özcan ve Beji (2016)'nin çalışması kayda değerdir. Araştırmacılar; yoganın, infertil çiftler üzerinde oluşturduğu stres ve gerginlik halini sağaltarak, hastaların daha sabırlı bir tutum sergilemesine yardımcı olduklarını belirtmektedirler. Fakat yoganın bu sağlık sorununa muhtemel faydaları hususunda çok az sayıda bilimsel araştırmanın olduğuna gönderme yapmaktadırlar.

Akdeniz (2017) tarafından 94 katılımcı (deney grubu: yoga yapan 42 kişi; kontrol grubu: yoga yapmayan 52 kişi) üzerinde gerçekleştirilen çalışmada; deney ve kontrol grupları arasında beden farkındalığı ve yaşam tatminleri mukayese edilmiştir. Araştırma sonucunda her iki grup arasında deney grubu lehine yaşam tatmini ve beden algısı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yani yoga yapan katılımcıların, yapmayanlara kıyasla cinsel fonksiyonları, hayat

kaliteleri ve vücut algıları daha başarılı bulunmuştur. Yoga yapma süresi ile cinsel fonksiyon arasında ilişki olmadığı görülmüşken, beden algısı ile anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur. Yoga yapan deney grubunda beden algısı ve yaşam niteliği arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kısacası yoga yapan kişilerin, yapmayanlara kıyasla cinsel işlev, yaşam tatmini ve beden algıları bakımından daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Erkin ve Akçay (2018) tarafından 158 katılımcı vasıtasıyla gerçekleştirilen çalışmada; yoga yapan kişilerin büyük bir bölümünün 32-38 yaş aralığında olduğu ve yüksek eğitim düzeyine sahip olan kadınlardan meydana geldiği ortaya konulmuştur. Katılımcıların yarıdan çoğunun fiziksel sağlığını çok iyi olarak algıladığı saptanmıştır. Ayrıca yoga yapma süresi arttıkça, uygulayıcıların fiziksel sağlık algısının çok iyi yönünde geliştiği sonucuna varılmıştır.

Atılğan vd. (2015) tarafından 18-30 yaş aralığındaki 30 sağlıklı kadın üzerinde gerçekleştirilen çalışmada; yoga merkezli egzersizlerin katılımcıların esnekliğini artırdığı; fakat onların yaşam kaliteleri, depresyon düzeyleri ve fiziksel aktivite seveleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

Özdemir (2018) tarafından yoganın yanıklı hastaların benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerinin toplam 110 hasta (deney grubu: 55, kontrol grubu: 55) üzerinde araştırıldığı çalışmada, deney grubundaki hastalara araştırmacı tarafından dört hafta süreyle haftanın üç günü 30 dakikalık yoga uygulaması yapılmıştır. Yoga meditasyonu sonrasında deney grubundaki hastaların benlik saygısı ve beden algısı ortalamasında istatistiksel açıdan anlamlı bir artış ve iyileşme saptandığı; kontrol grubundaki hastaların benlik saygılarında anlamlı bir farklılık olmadığı, beden algısı ortalamalarında ise kötüleşme yaşandığı tespit edilmiştir. Sonuç itibarıyla yanıklı hastalarda yoga uygulamasının, hastaların benlik saygısı ve beden imajları üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkartılmıştır.

Akmeşe (2017) tarafından, stresli gebelerin stres yönetiminde yoga etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada toplam 62 gebeden deney grubunda yer alan 31'ine haftada iki gün olacak şekilde dört hafta boyunca birer saatlik yoga eğitimi verilmiştir. Çalışma sonucunda; deney grubunda yer alan ve kendilerine yoga eğitimi verilen gebelerin stres düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı ve rahat bir gebelik süreci geçirerek sağlıklı bir doğum eylemine hazır bulunuşluk düzeylerine eriştikleri tespit edilmiştir.

Yurtaydın (2016) tarafından 8 haftalık hatha yoga egzersizlerinin, sedanter kadınların bazı fizyolojik ve motorik parametreleri üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada toplam 30 katılımcı (deney grubu: 15, kontrol grubu: 15) yer almıştır. Çalışma sonucunda; hatha yoga egzersizi yaptırılan sedanter kadınların esneklik, denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve el kavrama kuvveti gibi birtakım motorik ve fizyolojik parametrelerinde iyileşme/gelişme görüldüğü saptanmıştır.

Tarhan (2016) tarafından obez kadınların denge ve fiziksel uygunlukları üzerinde yoganın etkisinin araştırıldığı çalışmada, 30'u deney grubunda, 25'i ise kontrol grubunda olmak üzere toplam 55 katılımcı yer almıştır. Deney grubundaki kadınlar haftada üç gün olmak üzere iki aylık bir yoga programına alınmıştır. Çalışma sonucunda;

deney grubunda yer alan kadınların, kontrol grubuna kıyasla daha iyi denge ve fiziksel uygunluğa sahip oldukları belirlenmiştir. Özetle, denge ve fiziksel uygunlukta yoga'nın obez kadınlarda olumlu sağlık çıktıları olduğu rapor edilmiştir.

Kavak (2016) tarafından; yoganın, şizofreni hastalarında fonksiyonel iyileşmeye etkisi konusunda ele alınmış olan çalışmada 50 deney, 50 kontrol grubu olmak üzere toplam 100 hasta çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma bulguları; deney grubunda yer alan şizofreni hastalarına yönelik olarak uygulanan yoganın, hastaların iyileşme düzeyini artırdığını işaret etmektedir.

Dıraz (2008) tarafından en az üç aydır kronik bel ağrısı şikayeti olan hastalarda yoga bazlı egzersizlerin etkili olup olmadığının randomize usulde araştırıldığı çalışmada, toplam 36 hasta araştırmaya dahil edilmiştir. Hastaların 19'u yoga grubundan, 17'si ise ev egzersizi grubundan meydana gelmektedir. Çalışma sonucunda; kronik bel ağrısından muzdarip olan hastalarda yoga temelli uygulamaların evde gerçekleştirilen egzersizlere kıyasla, hastaların mental sağlık, fonksiyonel durum ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde daha olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Baş (1998) tarafından hatha yoga ve klasik egzersiz yaklaşımlarının sağlıklı gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin incelendiği çalışmada, yaşları 18-26 arasında değişen 33 sağlıklı birey deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan 17 kişiye yoga eğitimi verilirken, kontrol grubunda yer alan 16 bireye ise klasik egzersiz eğitimi verilmiştir. Çalışma sonucunda; hem klasik egzersiz hem de yoga eğitiminin fiziksel uygunluk özellikleri üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüş, fakat yoga eğitiminin denge, esneklik, anaerobik güç, kasal endurans ve çevikliği geliştirmede klasik egzersiz eğitimine kıyasla daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bir yoga türü olan hathanın, sağlıklı bireyler için tercih edilebilecek etkili bir egzersiz şekli olabileceği görüşü ileri sürülmüştür.

Taşpınar (2010) tarafından hatha yoga ve dirençli egzersizlerin yetişkinlerde psiko-sosyal faktörlere etkilerinin mukayese edilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada toplam 51 katılımcı yer almıştır. Randomize olarak seçilen katılımcılar hatha yoga grubu, dirençli egzersiz grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmıştır. Kontrol grubu dışındaki diğer iki grup üyeleri, toplam 7 hafta boyunca haftada üç gün ortalama 50 dakikalık bir eğitime tabi tutulmuşlardır. Çalışma bulguları; hatha yoga ve dirençli egzersiz grubunda psiko-sosyal faktörlerde eğitim öncesine göre gelişme meydana geldiğini gösterirken; kontrol grubu üyelerinde ise herhangi bir değişiklik olmadığını işaret etmiştir. Hatha yoganın ve dirençli egzersizlerin, katılımcıların psiko-sosyal faktörlerini iyileştirme noktasında birbirleri üzerinde herhangi bir üstünlüğe sahip olmadığını saptanmıştır.

Yağlı (2012) tarafından; meme kanseri tanısı konan hastalarda aerobik ve yoga egzersizlerinin yaşam kalitesi ve fonksiyonel kapasite üzerindeki etkilerinin mukayesesi amacıyla ele alınan çalışmada, toplam 40 hasta rastgele şekilde iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna aerobik egzersiz eğitimine ek olarak yoga eğitimi de (6 hafta boyunca haftada 3 gün 1 saat) uygulanırken, kontrol grubuna ise yalnızca aerobik egzersiz programı (6 hafta boyunca haftada 3 gün 30 dakika) uygulanmıştır. Çalışma sonucunda her iki gruptaki olguların periferik kas kuvveti, altı dakikalık yürüme testi mesafesi ve yaşam kalitesi algılamasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu tespit

edilmiştir. Ayrıca aerobik egzersiz ve yogayı birlikte yapan grupta postür, kas kısalıkları, ağrı, anksiyete ve depresyon seviyeleri, yorgunluk ve konstipasyon gibi semptomlarda aerobik egzersiz yapan gruba göre daha belirgin iyileşmeler görüldüğü belirlenmiştir. Sonuç itibarıyla meme kanserinden muzdarip olan hastalarda aerobik egzersiz eğitimi ve yoganın fonksiyonel kapasiteyi artırdığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiği ortaya çıkartılmıştır.

Akarsu (2016) tarafından gebelik yogasının, gebenin psiko-sosyal sağlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada toplam 63 gebe, randomize olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda gebelerin hem prenatal bağlanma düzeylerinde, hem de psiko-sosyal sağlık statülerinde hamilelik yogasının anlamlı bir iyileşme sağladığı rapor edilmiştir.

3. Yoga-Sağlık İlişkisinin Uluslararası Literatür Kapsamında İncelenmesi

Arias vd. (2006) tarafından tıbbi hastalıkların tedavisinde meditasyon tekniklerinin etkililiğini inceleyen çalışmada 20 randomize kontrollü çalışma, toplam 958 kişilik örneklem hacminde (deney grubu: 397, kontrol grubu: 561) sistematik olarak derlenmiştir. Çalışmada yoga gibi meditasyon tekniklerinin etkililiğine ilişkin en güçlü kanıtların epilepsi, adet öncesi sendrom belirtileri ve menopoz semptomlarına dair olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kanser gibi hücrelerin anormal çoğalmasını içeren neoplastik hastalıklarda duygudurum ve anksiyete bozuklukları, otoimmün hastalıklar ve duygusal rahatsızlıklar için faydalı olduğu saptanmıştır. Bir diğer taraftan metodolojik açıdan sağlam çalışmaların etkililiğini destekleyen açık ve tekrarlanabilir kanıtların yetersiz olduğuna da değinilmiştir.

Birdee vd. (2008) tarafından 31.044 yoga kullanıcısı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yoganın; kas-iskelet sistemi hastalıkları ve ruh sağlığı için faydalı olduğu; fakat bu türden hastalıkların tedavisi ve/veya önlenmesinde yoganın etkililiğine dair daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç olduğu ortaya çıkartılmıştır.

Chung vd. (2012) tarafından 129 katılımcıyla (deney grubu: 67, kontrol grubu: 62) gerçekleştirilmiş çalışmada yoganın, yaşam kalitesi, anksiyete ve tansiyon kontrolü üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda yoga yapan bireylerin, yapmayanlara kıyasla yaşam kalitelerinin iyileştiği, kaygı ve tansiyon düzeylerininse dengelendiği/düzene girdiği tespit edilmiştir.

Kirkwood vd. (2005) tarafından anksiyete ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde yoganın tekili olup olmadığının araştırıldığı çalışmada 8 çalışma sistematik olarak değerlendirilmiştir. Çok sayıda metodolojik kısıtlılıklar olduğu belirtilmesine rağmen, yoganın genel olarak anksiyete veya anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu sonucuna varmanın pek de mümkün olmadığı ileri sürülmüştür. Ayrıca bilhassa obsesif kompulsif bozuklukta cesaret verici sonuçlar elde edilebileceğinden, fakat bunun için de daha ileri düzey spesifik çalışmalara gereksinim duyulduğu konusuna atıfta bulunmuşlardır.

Patel (1975)'in çalışmasında; yoga ile tansiyonun düşürüldüğü ve klinik kontrollü çalışmaların devam ettiği belirlenmiştir. Bernardi vd. (1998) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise; yoga gevşeme teknikleri sayesinde, kronik kalp yetmezliğinde nefes alma hızının yavaşlattığı, nefes darlığını azalttığı ve bildirildiğine göre

pulmoner gaz alışverişinde ve egzersiz performansında bir iyileşme sağladığı ortaya konulmuştur.

Babbar ve Shyken (2016); yoga yapan bireylerde nöroplastisitenin (zihinsel esneklik) arttığını ve bu sayede konsantrasyonun geliştiğini, entelektürel zeka skoruna ek olarak motor kontrolün de iyileştiğini tespit etmiştir.

Valoriani vd. (2014) tarafından tüp bebek tedavisi gören 143 kadın üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, tedaviye henüz başlanmadan önce kadınlara üç aylık ücretsiz bir yoga eğitimi sunulmuş ve kadınların stres düzeylerinin sağaltıldığı saptanmıştır. Dolayısıyla ilgili çalışmada, gebe kalma şansını artırmak amacıyla çiftlere yoga gibi stresi azaltan metotlar tavsiye edilmiştir.

Oron vd. (2015) tarafından 21-42 yaş aralığındaki 49 infertil kadın üzerinde Kanada'da gerçekleştirilen çalışmada, yoganın anksiyete, depresyon ve üremeye ilgili yaşam kalitesi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda yoga uygulamasının, katılımcıların anksiyete, depresyon ve üremeye ilgili yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Harrison vd. (2004) tarafından dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu tanısı konan çocuklar ve onların ailesi için yoganın etkisinin araştırıldığı çalışmada, ebeveynler ve çocukları için haftada iki kez düzenli olarak yoga meditasyonuna alınmıştır. Çalışma sonucunda ebeveynler, daha mutlu hissettiklerini, daha az stresli olduklarını ve çocuklarının davranışlarını yönetebileceklerini bildirmişlerdir. Çocukların ise dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu davranışlarında, benlik saygılarında ve ilişki kalitelerinde iyileşmeler olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocuklar, uykularının düzene girdiğini, daha az kaygı duyduklarını ve okulda daha konsantre olduklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla dikkat eksikliği-hiperaktivite üzerinde yoganın, hem bu sorundan muzdarip olan çocuklar, hem de onların ebeveynleri üzerinde etkili bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Jeter vd. (2015) tarafından son 46 yıl içerisinde yoganın, terapötik bir müdahale aracı olarak kullanıldığı çalışmaların bibliyometrik analizini içeren çalışmada, 29 farklı ülkeden kriterlere uygun toplam 217 çalışma incelenmiştir. Çalışmaların en fazla gerçekleştirildiği ülkelerin sırayla Hindistan, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada olduğu saptanmıştır. Çalışma kapsamında ortaya konulan en önemli bulgunun; yoga müdahaleleriyle ilgili çalışmalarda değinilen ilk üç sağlık sorununun sırayla ruhsal bozukluklar, kardiyovasküler hastalıklar ve solunum sistemi rahatsızlıkları olduğu ifade edilebilir.

Jiang vd. (2014) tarafından yoganın gebelik üzerindeki sağlık etkilerini incelemek ve hamilelik esnasında yoganın diğer fiziksel egzersizlerden daha yararlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, toplam 10 farklı randomize kontrollü deney çalışması ele alınıp değerlendirilmiştir. Çalışma bulguları; depresyonda olan, hamilelik açısından yüksek riskli görülen ve lumbopelvik ağrı yaşayan kadınlar için yoganın güvenle kullanılabileceğini işaret etmektedir. Dahası, yürüme ve standart doğum öncesi egzersizlere nazaran yoganın daha etkili ve faydalı bir müdahale aracı olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, yoga uygulamaları ve müdahalelerinin faydaları ve geçerliliği hakkında daha güncel ve bolca bilimsel kanıtı ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmiştir.

Malathi ve Damodaran (1999) tarafından 50 tıp fakültesi öğrencisi (deney grubu: 25 yoga yapan, kontrol grubu: 25) üzerinde, yoganın sınav stresi üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; yoganın hem bazal kaygı düzeyinin azalmasında, hem de sınav gibi stresli durumlardaki kaygı skorlarının azalmasında faydalı olduğu tespit edilmiştir. Sınav sonuçları, yoga grubundaki başarısızlık sayısında kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu göstermiştir. Yoga grubu tarafından belirtilen geribildirimlerin; hayattan daha fazla zevk alma, rahatlatma hissi, konsantrasyonda iyileşme, kendine güven, kişilerarası ilişkilerde iyileşme, dikkat düzeyinde artış, düşük sinirlilik düzeyi ve yaşama iyimser bakış gibi çeşitli parametreler yönünde olduğu ortaya konulmuştur.

Ospina vd. (2008) tarafından sağlık hizmetlerinde meditasyon uygulamalarının deneysel çalışmaları ile ilgili olarak toplam 400 araştırmanın incelendiği çalışmada, meditasyon uygulamalarının; mantra meditasyonu, farkındalık meditasyonu, yoga, t'ai chi ve qigong olmak üzere beş kategoride yer aldığı saptanmıştır. En çok çalışılan üç klinik durumun; hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve madde kullanımı olduğu belirlenmiştir. Yoga özelinde ele alındığında ilgili çalışmaların en fazladan en aza şu şekilde sıralandığı tespit edilmiştir: hipertansiyon, astım, kardiyovasküler hastalıklar, depresyon, tip 2 diyabet, madde kullanımı, anksiyete bozukluğu, kronik ağrı, romatoid artrit, kanser, karpal tünel sendromu, kronik havayolu obstrüksiyonu, epilepsi, fibromiyalji, AIDS, huzursuz bağırsak sendromu, migren, multipl skleroz, nevroz, obsesif kompulsif bozukluk, plevral efüzyon, gebelik, pulmoner tüberküloz, tinnitus (kulak çınlaması). Fakat genel olarak klinik çalışmaların metodolojik açıdan zayıf bir kalitede olduğu ileri sürülmüştür. Sonuç itibarıyla meditasyon üzerindeki gelecek çalışmaların tasarım, yürütme, analiz ve sonuçların raporlanması konusunda daha titiz olunması gerektiği belirtilmiştir.

Posadzki ve Ernst (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yoganın bel ağrısının tedavisinde alternatif ve tamamlayıcı bir seçenek olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği incelenmiştir. Toplam 7 randomize klinik çalışmanın kapsama alındığı çalışmada yoganın bel ağrısı üzerinde, diğer geleneksel terapötik egzersizlerden önemli ölçüde daha fazla azalma sağladığı belirlenmiştir. Kısacası kesin bir bulgu olmamakla birlikte, yoganın bel ağrısını hafiflettiği sonucuna varılmıştır.

Rosenblatt vd. (2011) tarafından otizmlili genç çocuklarda, yeni bir hareket temelli tamamlayıcı ve alternatif tıp yaklaşımının terapötik etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, 3-16 yaş aralığında yer alan 24 çalışma grubu yer almıştır. Çalışma sonucunda; yoga ve dansı içeren harekete dayalı bir programın, özellikle gecikme çağındaki çocuklar için otizmin davranışsal ve bazı temel özelliklerini tedavi etmede etkili olduğu ifade edilmiştir.

Ross ve Thomas (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; yoga ve egzersizin çeşitli sağlık sonuçları ve sağlık koşulları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılmasını içeren mevcut literatürün sistematik bir gözden geçirilmesi ve bu vasıtasıyla bir sonuçta varılması hedeflenmiştir. Çalışma sonuçları; yoganın hem sağlıklı hem de sağlıklı olmayan popülasyonda, sağlığa ilgili çeşitli akıbet ölçütlerini iyileştirmede egzersiz kadar etkili ve daha faydalı olduğunu göstermiştir. Fakat çalışmada üzerinde önemle durulan bir diğer konu ise; egzersiz ve yoga arasındaki farklılıkları incelemek için

gelecekte daha fazla klinik çalışmalara gereksinim duyulduğudur. Ayrıca çeşitli yoga türlerinin sağlık yararlarını incelemek için sıkı metodolojiler kullanan ek çalışmalara ihtiyaç olduğu da vurgulanmıştır. .

Sabina vd. (2005) tarafından; hafif-orta şiddette astımı olan erişkinlerde klinik indeksleri ve yaşam kalitesini iyileştirmek için bir yoga ve nefes çalışması müdahalesinin etkinliğini ve fizibilitesini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, 45 kişilik deney ve kontrol grubundan faydalanılmıştır. Çalışma bulguları; deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak Iyengar yoga türünün hafif-orta şiddetteki astımın tedavisinde kayda değer bir yarar sağlamadığı ileri sürülmüştür.

Smith ve Pukall (2009) tarafından yoganın, kanser hastalıklarının psikolojik uyumları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, dahil etme kriterlerine uyan toplam 10 farklı sistematik derleme türündeki yayınlara ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. Kapsama alınan çalışmalarda katılımcıların büyük bir çoğunluğunun meme kanserinden muzdarip olan kadınlardan meydana geldiği belirlenmiştir. Çalışma sonucunda bazı olumlu bulgulara erişilmesine rağmen, yoga ile kansere bağlı semptomların kontrol altına alınmasının ne kadar etkili olabileceği hususunun, ilgili çalışmaların metodolojik dezavantajları sebebiyle sınırlı kaldığı ileri sürülmüştür.

Thiyagarajan vd. (2015) tarafından kardiyovasküler hastalık morbiditesi için bilinen bir risk faktörü olan yüksek tansiyon üzerinde ve ek olarak bireylerin yaşam tarzları modifikasyonları üzerinde yoganın faydalarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; yoganın, yüksek tansiyonun azaltılmasına ve bireylerin yaşam tarzlarını olumlu yönde revize etmelerine katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Tul vd. (2011) tarafından 8 haftalık bir yoga programına katılan altısı kadın toplam yedi yetişkin birey üzerinde, kalitatif olarak gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların ağrı yönetimine ilişkin algıları incelenmiştir. Çalışma sonucunda yoga programına katılan bireylerin, kronik ağrı ile yaşamının ne anlama geldiği hususunu yeniden gözden geçirmeye başladıkları tespit edilmiştir. Bazı katılımcıların, ağrının duyuşal yönlerinin değişmediğini ancak ağrının daha az rahatsız edici olduğunu bildirdikleri rapor edilmiştir. Buna ek olarak katılımcıların, ağrının günlük yaşantılarına müdahale derecelerini daha iyi kontrol altına alabildikleri ortaya konulmuştur. Bazı katılımcılar ise daha az sıklıkta ve şiddette ağrıya maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Woolery vd. (2004) tarafından 18-29 yaş aralığındaki hafif depresif erişkinlerin 5 haftalık bir Iyengar yoga kursu sonrasında, duygudurum hallerinin ne yönde seyrettiğini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada 28 gönüllü yer almıştır. Çalışma sonucunda; yoga kursuna katılanların depresyon ve sürekli kaygı semptomlarında belirgin düşüşler yaşandığı tespit edilmiştir. Fakat bir diğer yandan yoganın duygudurum bozuklukları üzerindeki etkilerini ortaya koyabilmek için daha büyük örneklem hacimlerine ve daha komplike metodolojik tasarımlara sahip çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun önemine atıfta bulunulmuştur.

Sonuç Ve Öneriler:

Hindistan menşeli eski bir zihin/beden pratiğini içeren yoganın, bireylerin genel sağlık ve refah seviyelerini artıran bir meditasyon türü olduğu bilinmektedir. Son otuz yılda çok fazla araştırmaya konu olmuş ve Batı kültüründe giderek daha fazla popüler hale gelmiş olan Yoganın, benzer şekilde Türkiye’de de giderek daha fazla ilgi görmeye başladığı söylenebilir. Yoga ile ilgili genel bir çerçeve çizilip, yoganın sağlık üzerinde ne gibi etkilerinin olduğunun literatürel açıdan ele alındığı bu çalışmada, şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Öncelikle yogaya dair ulusal alan yazın incelendiğinde yoga ile ilişkilendirilen hastalık türleri veya sağlık durumlarının; multiple sklerozis, kanser, infertilite, gebelik, yanık, obezite-sedandarite, şizofreni, sırt ve bel ağrısı temelli olduğu görülmüştür. Bu eksen- de gerçekleştirilen randomize klinik çalışmaların çoğunda yoganın; depresyon, anksiyete, stres, yorgunluk ve ağrıyı azalttığı, uygulayıcıların cinsel fonksiyonlarını, benlik saygısını, beden algısı imajlarını, esnekliklerini, genel sağlık algılarını, denge ile bacak kuvvetlerini, kavrama yetilerini, fiziksel uygunluklarını ve yaşam kalitelerini yükseltip psiko-sosyal iyileşme olasılıklarını maksimize ettiği sonucuna varılmıştır.

Yogaya dair uluslararası alan yazın incelendiğinde yoga ile ilişkilendirilen hastalık türleri veya sağlık durumlarının; epilepsi, fibromiyalji, migren, sırt ağrısı, adet öncesi sendrom, menopoz, otizm, kanser, obsesif kompulsif bozukluklar, otoimmün hastalıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları, hipertansiyon, astım, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, tüp bebek tedavisi, dikkat eksikliği-hiperaktivite, gebelik, madde kullanımı, karpal tünel sendromu ve romatoid artirit temelli olduğu görülmüştür. Bu eksen- de gerçekleştirilen sistematik derlemeler ve randomize klinik çalışmaların çoğunda yoganın; doğru nefes alıp vermeyi öğretmek bireylerin gevşeme ve rahatlamasını sağladığı, anksiyete ve depresyon düzeylerini sağalttığı, tansiyonlarını dengeleyerek bel ağrısı ve nefes darlıklarını iyileştirdiği, ağrıyı yönetme bakımından bireyleri yetkin hale getirdiği rapor edilmiştir.

Bunlara ek olarak yoga uygulamasının bireylerin zihinsel esnekliklerini, konsantrasyon düzeylerini, fertilité olasılıklarını, mutluluk ve hayattan keyif alma durumlarını, ilişki kalitelerini, benlik saygısı ve özgüven düzeylerini iyileştirerek, yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna erişilmiştir. Fakat, şu ana kadar yoga ve çeşitli sağlık sorunları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen pek çok çalışmanın metodolojik açıdan yetersiz olduğu, iyi tasarlanmadığı ve örneklem hacmi açısından eksik kaldığı belirtilerek, gelecekte yapılması muhtemel çalışmalara bu bakış açısından önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca yoganın hangi sağlık sorunlarına kesin olarak iyi geldiği veya hastaların (aynı zamanda da sağlıklı bireylerin) sağlıklı yaşam konusunda ne açıdan desteklediği ile ilgili olarak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmiştir. Bu bağlamda ileriki yıllarda konuyla ilgili ele alınması planlanan çalışmaların, spesifik bir sağlık sorununa (meme kanseri veya otizm gibi) yönelik olarak gerçekleştirilmesi, metodolojik açıdan iyi ve kaliteli bir yapıya sahip olması (bilhassa meta analiz çalışmalarına konu olabilmesi için t, z, p gibi istatistiksel değerlerin mutlaka çalışma içerisinde yer alması) ve örneklem hacminin geniş tutulması önerilebilir. Ayrıca Türkiye ekseninde düşünüldüğünde, meditasyona yönelik farkındalığı artıracağı gerekçesiyle yoganın, ilköğretimden başlayarak ileriki yaş grubunda yer alan öğrencilerin ders müfredatlarına en azından seçmeli ders olarak eklenmesi önerilebilir.

Kaynakça:

AKARSU, H. Rukiye, (2016), Gebelik Yogasının Gebenin Psikososyal Sağlık Düzeyi ve Prenatal Bağlanmaya Etkisi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.

AKDENİZ, Begüm, (2017), Yoga Yapan Bireylerin Cinsel Doyumlarının, Beden Farkındalıklarının ve Yaşam Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

AKMEŞE BAYKAL Zehra, (2017), Stresli Gebelerin Stres Yönetiminde Yoga'ya İlişkin Deneyimlerinin Belirlenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İzmir.

ALKAN, Emrullah ve ÖZÇOBAN ASLANTEKİN, Filiz, (2017), Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi, **Smyrna Tıp Dergisi**, 64-71.

ARIAS, Albert J., STEINBERG, Karen, BANGA, Alok ve TRESTMAN, Robert L., (2006), Systematic Review of The Efficacy of Meditation Techniques As Treatments For Medical Illness, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XII, 8: 817-832.

ATILGAN, Esra, TARAKÇI, Devrim, POLAT, Başak ve ALGÜN, Z. Candan, (2015), Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite Ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması, **Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation**, II, 2: 41-46.

BABBAR, Shilpa ve SHYKEN Jaye, (2016), Yoga in Pregnancy, **Clinical Obstetrics And Gynecology**, LIX, 3: 600-612.

BAŞ, Ummuhan, (1998), Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

BERNARDI, Luciano, SPADACINI, Giammario, BELLWON, Jerzy, HAJRIC, Ramiz, ROSKAMM, Helmut, ve FREY, Axel W., (1998), Effect of Breathing Rate On Oxygen Saturation And Exercise Performance In Chronic Heart Failure, **The Lancet**, CCCLI, 9112: 1308-1311.

BIRDEE, Gurjeet S., LEGEDZA, Anna T., SAPER, Robert B., BERTISCH, Suzanne M., EISENBERG, David M., ve PHILLIPS, Russell S., (2008), Characteristics of Yoga Users: Results of A National Survey, **Journal of General Internal Medicine**, XXIII, 10: 1653-1658.

BUSSING, Arndt, KHALSA, Sat Bir S., MICHALSEN, Andreas, SHERMAN, Karen J., ve TELLES, Shirley, (2012), Yoga As A Therapeutic Intervention, **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2012: 1-1.

CENGİZ, Emrah, ÖZSARI, Haluk, AKYÜZ, İrfan, TUZCUOĞLU, Ahmet, ve HOŞGÖR, Haydar, (2015). Private Hospital Choices of Infertile Patients that Received IVF Treatment: A Pilot Study, **European Scientific Journal**, November 2015/SPECIAL/edition: 246-264.

CHUNG, Sheng-Chia, BROOKS, Maria M., RAI, Madhur, BALK, Judith L. ve RAI, Sandeep, (2012), Effect of Sahaja Yoga Meditation On Quality of Life, Anxiety, and Blood Pressure Control, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XVIII, 6: 589–596.

Dıraz, Nuray, (2008), Kronik Bel Ağrılı Hastalarda Yoga Temelli Egzersizlerin Etkinliği, Uludağ Üniversitesi Tıpta Uzmanlık Tezi, Bursa.

ERKİN, Özüm ve AKÇAY, Nesteren, (2018), Self-Perceived Health Status and Yoga-Related Perceptions Among Yoga Practitioner, **Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care**, XII, 3: 193-199.

HARRISON, Linda J., MANOCHA, Ramesh, ve RUBIA, Katya, (2004), Sahaja Yoga Meditation As A Family Treatment Programme For Children With Attention Deficit-Hyperactivity Disorder, **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, IX, 4: 479–497.

HOŞGÖR, Haydar, AKYÜZ, İrfan ve CENGİZ, Emrah, (2017), İnfertil Hastaların Tüp Bebek Tedavisini Bırakmasında Etkili Olan Faktörlerin Öncelik Sırasının Belirlenmesi: Bir AHP Uygulaması, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, IX, 19: 64-84.

JETER, Pamela E., SLUTSKY, Jeremiah, SINGH, Nilkamal ve KHALSA, Sat Bir S., (2015), Yoga As A Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies From 1967 to 2013, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XXI, 10: 586–592.

JIANG, Qinxian, WU, Zhengguo, DUNLOP, Jenae, CHEN, Peijie, ve ZHOU, Li, (2014), Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status, **American Journal of Perinatology**, XXXII, 06: 503–514.

KAVAK, Funda, (2016), Şizofreni Hastalarında Yoganın İşlevsel İyileşme Düzeyine Etkisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Erzurum.

KIRKWOOD, Graham, RAMPES, Hagen, TUFFREY, V., RICHARDSON, Janet ve PILKINGTON, Karen, (2005), Yoga For Anxiety: A Systematic Review Of The Research Evidence, **British Journal of Sports Medicine**, XXXIX, 12: 884–891.

MALATHI, A., ve DAMODARAN, A, (1999), Stress Due To Exams In Medical Students - Role Of Yoga, **Indian J Physiol Pharmacol**, XLIII, 2: 218-224.

ORON, Galia, ALLNUTT, Erica, LACKMAN, Tasha, SOKAL-ARNON, Tamar, HOLZER, Hananel, ve TAKEFMAN, Janet, (2015), A Prospective Study Using Hatha Yoga For Stress Reduction Among Women Waiting For IVF Treatment, **Reproductive Biomedicine Online**, XXX, 5: 542-548.

OSPINA, Maria B., BOND, Kenneth, KARKHANEH, Mohammad, BUSCEMI, Nina, DRYDEN, Donna M., BARNES, Vernon, CARLSON, Linda E., DUSEK, Jeffery A., SHANNAHOFF-KHALSA, David, (2008), Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XIV, 10: 1199–1213.

ÖZCAN, Handan ve BEJİ KIZILKAYA, Nezihe, (2016), İnfertilitede Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları, **Okmeydanı Tıp Dergisi**, XXXII, 1: 36-44.

ÖZDEMİR, Ahmet, (2018), Yanıklı Hastalarda Yoganın Benlik Saygısı ve Beden Algısına Etkisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Malatya.

ÖZDOĞAR, Asiye Tuba, ve ERTEKİN, Özge (2016), Multipl Skleroz'da Yoga, **TFD Nörolojik Fizyoterapi Grubu Bülteni**, II, 8: 1-7.

PATEL, Chandra, (1975), Yoga and Biofeedback in The Management of Hypertension, **Journal of Psychosomatic Research**, XIX, 5-6: 355-360.

PILKINGTON, Karen, KIRKWOOD, Graham, RAMPES, Hagen ve RICHARDSON, Janet, (2005), Yoga For Depression: The Research Evidence, **Journal of Affective Disorders**, LXXXIX, 1-3: 13-24.

POSADZKI, Paul ve ERNST, Edzard, (2011), Yoga For Low Back Pain: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials, **Clinical Rheumatology**, XXX, 9: 1257-1262.

ROSENBLATT, Lucy E., GORANTLA, Sasikanth, TORRES, Jodi A., YARMUSH, Rubin S., RAO, Surita, PARK, Elyse R., ... LEVINE, John B., (2011), Relaxation Response-Based Yoga Improves Functioning In Young Children With Autism: A Pilot Study, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XVII, 11: 1029-1035.

ROSS, Alyson ve THOMAS, Sue, (2010), The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies, **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, XVI, 1: 3-12.

SABINA, Alyse B., WILLIAMS, Anna-leila, WALL, Hilary K., BANSAL, Sandeep, CHUPP, Geoffrey ve KATZ, David L. (2005), Yoga Intervention For Adults With Mild-to-Moderate Asthma: A Pilot study, **Annals of Allergy, Asthma & Immunology**, XCIV, 5: 543-548.

SAPER, Robert, EISENBERG, David, DAVIS, Roger, CULPEPPER, Larry, PHILLIPS, Russell S., (2004), Prevalence and Patterns of Adult Yoga Use In The United States: Results of A National Survey, **Altern Ther Health Med**, X, 2: 44-48.

SHROFF, Farah M., ve ASGARPOUR, Mani, (2017), Yoga and Mental Health: A Review, **Journal of Physiotherapy & Physical Rehabilitation**, II, 1: 1-3.

SMITH, Kelly B. ve PUKALL, Caroline F. (2009), An Evidence-Based Review of Yoga As A Complementary Intervention For Patients With Cancer, **Psycho-Oncology**, XVIII, 5: 465-475.

TARHAN AKBULUT, Selvi, (2016), Obez Kadınlarda Yoga Tedavisinin Denge ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

TAŞPINAR, Betül, (2010), Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Denizli.

THIYAGARAJAN, Ramkumar, PAL, Pravati, PAL, Gopal K., SUBRAMANIAN, Senthil K., TRAKROO, Madanmohan, BOBBY, Zachariah, ve DAS, Ashok K. (2014), Additional Benefit of Yoga to Standard Lifestyle Modification On Blood Pressure In Prehypertensive Subjects: A Randomized Controlled Study, **Hypertension Research**, XXXVIII, 1: 48–55.

TUL, Yvonne, UNRUH, Anita, ve DICK, Bruce D. (2010), Yoga For Chronic Pain Management: A Qualitative Exploration, **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, XXV, 3: 435–443.

VALORIANI Vania, LOTTI Francesco, VANNI Claudia, NOCI Maria-Chiara, (2014), Hatha-Yoga As A Psychological Adjuvant For Women Undergoing IVF: A Pilot Study, **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**,176:158-62.

WOOLERY, Alison, MYERS, Hector, STERNLIEB, Beth ve ZELTZER, Lonnie, (2004), A Yoga Intervention For Young Adults With Elevated Symptoms Of Depression, **Alternative Therapies In Health And Medicine**, X, 2: 60-63.

YAĞLI VARDAR Naciye, (2012), Meme Kanseri Geçirmiş Hastalarda Aerobik Egzersiz Eğitiminin ve Yoga Temelli Egzersiz Programının Fonksiyonel Kapasite ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

YURTAYDIN, Yiğit, (2016), Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Hatha Yoga Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik ve Motorik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Extended Abstract:

Yoga and similar meditational techniques have been the subject of much research, especially in the last thirty years, and have become increasingly popular in Western culture. The popularity of yoga increased from 3.7% in 1972 to 5.1% in 2002 and is estimated to correspond to approximately 10.5 million adult individuals in the United States today.

Yoga; it constitutes a whole of old and long-standing practices originally derived from India. The Sanskrit word Yoga means yoke, derived from the word yug, and refers to the discipline and alignment of mind and body for spiritual purposes. Yoga is known to have an increasing interest in popular culture in terms of potential health benefits, such as disease prevention, disease prevention, and treatment of diseases. Definition of yoga; it covers various practices such as postures, breathing exercises, meditation, mantras, lifestyle changes such as sleep-cleansing-nutrition, spiritual beliefs and rituals.

Yoga, which is not a religion or a set of beliefs, but only a system of philosophy, was used as a mystical relaxation tool practiced only by men in the secluded woodlands of India in the 1820s, while in the early 1920s it became a fitness exercise where research centers on health and yoga were established evolved. At the end of the 1930s, it became a phenomenal practice all over the world when women started to practice yoga.

Pilkington et al. stated that although Yoga as a type of meditation has a higher usage prevalence than other complementary and alternative medicine practices such as acupuncture and homeopathy, Yoga is less covered in Western biomedical literature. states by. In addition, the authors underline that most yoga experiments are done with a small sample and therefore their results are difficult to generalize. However, they state that the recent bibliometric analysis shows an increase in the frequency of publication of the studies.

In the study by Baş, where the effects of hatha yoga and classical exercise approaches on posture and physical fitness in healthy young people were examined, 33 healthy individuals aged between 18-26 were divided into experimental and control groups. While yoga training was given to 17 people in the experimental group, 16 individuals in the control group were given classical exercise training. In the results of working; it has been observed that both classical exercise and yoga training have positive effects on physical fitness characteristics, but it has been determined that yoga training is more effective than classical exercise training in improving balance, flexibility, anaerobic power, muscular endurance and agility. Therefore, it has been suggested that hathan, which is a type of yoga, can be an effective form of exercise that can be preferred for healthy individuals.

Harrison et al. investigated the effect of yoga on children diagnosed with attention deficit-hyperactivity disorder and their families, and parents and their children were taken to yoga meditation regularly twice a week. As a result of the study, parents reported that they felt happier, less stressed and could manage their children's behavior. On the other hand, improvements were found in attention deficit-hyperactivity disorder behaviors, self-esteem and relationship quality of children. In addition, children stated

that their sleep was regulated, they were less anxious and they were more concentrated at school. Thus, it has been concluded that yoga on attention deficit-hyperactivity is an effective tool on both children suffering from this problem and their parents.

In this study, in which a general framework about yoga is drawn and the effects of yoga on health are discussed in terms of literature, the following conclusions have been reached.

First of all, when the national literature on yoga is examined, the types of diseases or health conditions associated with yoga; It has been found to be based on multiple sclerosis, cancer, infertility, burns, obesity-sedandarity, pregnancy, schizophrenia, back and low back pain. In most of the randomized clinical studies conducted on this axis, yoga; It has been concluded that it reduces depression, anxiety, stress, fatigue and pain, and maximizes the possibilities of psycho-social recovery by increasing practitioners' sexual functions, self-esteem, body perception images, flexibility, general health perception, balance and leg strength, grasping ability, physical fitness and quality of life.

When the international literature on yoga is examined, the types of diseases or health conditions associated with yoga; epilepsy, fibromyalgia, migraine, back pain, premenstrual syndrome, menopause, autism, cancer, obsesis compulsive disorders, autoimmune diseases, musculoskeletal diseases, hypertension, asthma, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, IVF treatment, attention deficit It is based on hyperactivity, pregnancy, substance abuse, carpal tunnel syndrome and rheumatoid arthritis.

In addition, it was concluded that yoga practice has a significant effect on the quality of life by improving individuals' mental flexibility, concentration levels, fertility possibilities, happiness and enjoyment of life, relationship quality, self-esteem and self-confidence levels.

