

Namazın İnsan Sağlığına Olan Faydaları

Abdulsamet EFDAL¹

ÖZET

Amaç: Son zamanlarda yapılan çalışmalar incelendiğinde sağlık ve dini pratik/maneviyat ilişkisini ele alan çalışmalar göze çarpmaktadır. Birçok çalışma, dini bağlılık ve maneviyatın genellikle sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca eklem hareketleri sırasında birçok kasta kasılma ve esneme hareketleri gözlenir. Dünyada milyonlarca Müslüman düzenli olarak günde beş vakit namaz kılmaktadır. Namaz sadece fiziksel bir aktivite olmayıp, namaz içinde çeşitli Kuran ayetlerinin okunduğu ve belirli duruşları içeren bir ibadettir. Bu derleme, namaz kılmanın insan sağlığına olan faydalarının ortaya çıkarılması amaçlamaktadır

Yöntem: Bu makale için, veriler anahtar kelimeler kullanılarak Google Scholar, PubMed ve Sciencedirect veritabanları taranarak ve sistematik yaklaşım kullanılarak elde edildi.

Bulgular: Namazın sağlığa olan faydaları; kas-iskelet, nörolojik, kardiyovasküler ve psikolojik faydalar olmak üzere geniş bir perspektiften ele alınarak açıklandı.

Sonuç: Namazın, müslümanlar için bir ibadet şekli olmasının yanı sıra maddi külfeti olmayan, özel bir mekana ihtiyaç duymayan, her yaşta insanın rahatlıkla yapabileceği bir egzersiz ve meditasyon şekli olarak da değerlendirilmektedir. İncelenen araştırmalarda namazın kas-iskelet sistemi, kalp-damar sistemi, nörolojik ve psikolojik açıdan insan sağlığına birçok faydası olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Namaz, İslam, İnsan Sağlığı, Fayda

ABSTRACT

Benefits of Prayer For Human Health

Purpose: When some recent studies are examined, studies involving the relationship between health and religious practice/spirituality stand out. Many studies have found that religious affiliation and spirituality are often associated with good health outcomes. In addition, contraction and stretching movements are observed in many muscles during joint movements. Millions of Muslims around the world regularly pray five times a day. Prayer is not just a physical activity, it includes reading various Quranic verses and performing certain postures. Studies have shown that prayer has positive effects on health. This review aims to explore the benefits of praying for human health.

Method: For this article, data were obtained by searching Google Scholar, PubMed and Sciencedirect databases using keywords and using a systematic approach.

Results: The health benefits of prayer were explained from a broad perspective: musculoskeletal, neurological, cardiovascular and psychological.

Conclusion: In addition to being a form of worship for Muslims, it is also considered as a form of exercise and meditation that does not have any financial burden, does not want a private place, and is comfortable for people of all ages. In the researches examined, it has been seen that prayer has many benefits for human health in terms of musculoskeletal system, cardiovascular system, neurological and psychological aspects.

Keywords: Prayer, Islam, Human Health, Benefit

¹ Hitit Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çorum/TÜRKİYE.
Mail: abdulametefdal@hitit.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8325-2438

GİRİŞ

Son otuz yılda, akıl ve beden sağlığına olan tıbbi ilginin arttığı görülmektedir (Saniotis, 2018). Genel olarak din, hem fizyolojik hastalıklara hem de psikolojik rahatsızlıklara yaklaşmak için her zaman yararlı bir rehber olmuştur. Mayo Clinic'teki araştırmacılar tarafından, dinin hastaların fiziksel sağlığı üzerindeki etkisini araştıran 350 çalışma ile dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran 850 çalışmayı incelenmiş. İncelenen çalışmalardan birçoğunda, dini bağlılığın ve maneviyatın; daha uzun ömür, stresle başa çıkma becerileri ve sağlıklı yaşam kalitesi (ölümcül hastalık sırasında bile) ile kaygı, depresyon ve intihar gibi durumların azaltılması sonuçları ile ilişkili olduğunu gösterilmektedir. Dinin hastalıkları önlemeyi, hastalıklarla baş etmeyi ve iyileşmeyi teşvik ettiği sonucuna varıldığı bildirilmiştir (Levin, 1996; Mueller ve ark., 2001).

Namaz, Müslümanlar tarafından uygulanan bir fiziksel olarak gerçekleştirilen bir dua ve aynı zamanda bir meditasyon türüdür (Strawbridge ve ark., 1997). Namaz, İslam'da günde en az beş defa farz olarak yapılması gereken, Kuran'dan bazı bölümlerin okunduğu ve dua edildiği bir ibadettir. Müslümanlar günde beş vakit namaz kılar: sabah erken, öğle, ikindi, akşam ve yatsı namazı. Günde beş vakit namaz kılmak yaklaşık 40 dakika sürer (Sayeed ve Prakash, 2013). Namazda sırasıyla; kıyam, rüku, secde ve tahiyyat dahil olmak üzere temel dört pozisyon bulunur (Doufesh, 2013; Safee ve ark., 2012). Namaz kılmak, hafif ve orta düzeyde bir fiziksel egzersiz yapmaya benzer (İbrahim ve ark., 2012). Namaz, başparmakların kulak memesine değecek şekilde ellerin yüz hizasına kaldırılması hareketi olan tekbir ile başlar ve başın önce sağa sonra sola olmak üzere her iki omuza çevirme anlamına gelen selam ile sona erer (Doufesh, 2013).

Birçok araştırma, namazın sağlık durumu üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Bu derlemenin amacı, namazın sağlığa faydalarına dair mevcut kanıtları araştırmak ve bu etkilerle ilgili bilinenleri tartışmaktır.

Namazın İnsan Sağlığına Faydaları:

1. Psikolojik

Birçok hasta, hastalık ve olası ölüm karşısında psikolojik ve duygusal sıkıntı yaşar. Yüksek düzeyde kaygı fiziksel durumlarını kötüleştirebilir. Psikoterapide namaz kılma ile ilgili çeşitli raporlar; gerilim, kaygı, depresyon ve anti-sosyal eğilimler gibi patolojik belirtiler sergileyen kişilerde olumlu sonuçlar elde edildiğini göstermiştir (Majeed, 2016). Yücel (2007), Brigham and Women's Hospital'da 18-85 yaş arası altmış yetişkin Müslüman üzerinde

namaz ve duanın etkilerini araştırdıkları çalışmalarında; namazın psikolojik rahatlamayı ve umudu artırdığını, stresi ve depresyonu ise azalttığını belirtmişlerdir. Namazda akıl ve beden ilişkisinin, İlâhi yardım ve rehberliğe güvenerek hayatın zorluklarının üstesinden gelmeyi kolaylaştırabileceği, kaygı ve depresyonu azaltmak için bir zemin oluşturabileceğini vurgulamışlardır (Yücel, 2007).

Doufesh ve ark. (2014), 30 sağlıklı Müslüman erkek üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, namazın elektroensefalografinin (EEG) göreceli gücü (RPa) ve otonom sinir aktivitesi üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada, namaz sırasında beynin oksipital ve parietal bölgelerindeki ortalama RPa'da önemli bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Namaz kılma sırasındaki oksipital ve parietal RPa artışının, namazın beyin işlevinde ve insan sağlığında olumlu değişikliklere neden olduğunun bir sonucu olduğunu belirtmişlerdir. Bu değişikliklerin, otonom sinir sistemindeki parasempatik bileşen artış ile sempatik bileşendeki azalmaya bağlı olabileceğini bildirmişlerdir. Bu nedenle, düzenli namaz kılmanın gevşemeye yardımcı olarak, kaygı durumunu en düşük seviyeye düşürdüğü ve bunun yanı sıra kardiyovasküler hastalık riskini azaltabileceği sonucuna varmışlardır (Doufesh ve ark., 2014).

2. Meditasyon

Meditasyon, kişinin farkındalığını geliştirmek ve zihinsel olarak berrak ve duygusal olarak sakin bir duruma ulaşmak için zihnini belirli bir nesneye, düşünceye veya aktiviteye odaklaması olarak tanımlanmaktadır. Meditasyonun faydaları birçok çalışmada bildirilmektedir (Levine ve ark., 2017). Araştırmalar, namazın parasempatik sinir sisteminin aktivasyonuna ve sempatik aktivitenin azalmasına neden olduğunu göstermiştir (Doufesh ve ark., 2014). Bu durumun, kaygıyı azaltması ve gevşemeyi teşvik etmesi nedeniyle namazın da bir meditasyon yöntemi olarak kabul edildiği ifade edilmektedir. Meditasyon üzerine yapılan çalışmalarda, EEG alfa ritminde yavaşlama ve alfa ritmi tutarlılığında artış olduğu ortaya konmaktadır. Doufesh ve ark. (2012), beyindeki alfa aktivitesini ölçerek, namaz esnasında elde edilen gevşeme durumunu araştırmışlar. 9 Müslüman denekten “Duha” namazının gerekli dört hareket döngüsünü gerçekleştirmeleri istenmiş ve ardından EEG’leri kaydedilmiş. Bulguların, meditasyon ve zihinsel konsantrasyon sırasında beynin parietal ve oksipital bölgelerinde artan alfa amplitüdünü ortaya koyan diğer çalışmalarla benzer olduğunu gösterdiğini bildirmişlerdir. Artan alfa amplitüdünün insidansının, parasempatik aktivasyona işaret ettiğini, dolayısıyla bir gevşeme durumunu düşündürebileceğini belirtmişlerdir. İbadet eylemlerini yerine getirirken zihinsel konsantrasyonun ve göz odaklanmasının alfa dalgası genliği üzerindeki rolünü tasvir etmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu

vurgulamışlardır (Doufesh ve ark., 2012). Doufesh ve ark. (2016), 20 sağlıklı Müslüman denekte gerçek ve taklidi namaz uygulamaları arasındaki ortalama gama EEG gücü farkını araştırmışlar. Gerçek namaz uygulamasında, katılımcılardan namazın düzenli adımlarını yerine getirmeleri istenmiş; namaz pratiğini taklit eden katılımcılara ise Kur'an okumadan sadece fiziksel adımları yapmaları talimatı verilmiş. Gerçek namaz sırasındaki tüm aşamalarda gama gücünün frontal ve pariyetal bölgelerde taklidi namazdan istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Gerçek namaz sırasında artan gama gücünün, odak dikkat meditasyonunun bilişsel işlemedeki artışına bağlı olarak geliştiğini belirtmişlerdir (Doufesh ve ark.; 2016).

Nörofizyolojik araştırmalar, meditasyonun beyin üzerinde uzun süreli etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır (Levine ve ark., 2017). Achour ve ark. (2019), Malezya'nın Kuala Lumpur kentinde 335 Müslüman hemşire arasında yapılan çalışmada namazın meslek stresine bağlı düşen yaşam doyum seviyesini pozitif yönde artırdığını göstermişlerdir. Bu bağlamda hekimlerin, dünya genelinde strese bağlı kronik bozukluklara bağlı dramatik artış göz önüne alındığında, daha fazla zihin ve beden tekniklerinin tedaviye dahil etmeleri gerektiğini vurgulamışlardır (Achour ve ark., 2019).

3. Nörolojik

Duanın manevi ve dini yönlerinin yanı sıra, namaz tekrarlanan ve/veya zihni geliştirici bir faaliyettir. Hem bilişsel hem de motor bileşenleri içerir. Secde (secde), başın kalpten daha aşağıda olduğu ve bu nedenle artan kan akışı aldığı tek pozisyonudur, bu da sonuç olarak hafıza, konsantrasyon, ruh ve bilişsel işlev (herhangi bir görevi yerine getirmemize izin veren zihinsel süreçler) üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Al-Ghazal, 2006; Saniotis, 2018). Inzelberge ve diğerleri (2013), Filistin'de 65 yaş üstü erkek ve bayandan oluşan 935 Arap üzerinde yaptıkları çalışmada, orta yaş döneminde aylık yapılan namaz ibadeti saat sayısı ile bilişsel işlev arasındaki ilişkiyi incelemişler. Ulaşılan 935 kişiden 778'i [sağlıklı (n=448), Alzheimer hastalığı (n=92) ve hafif kognitif bozukluk (HKB) (n=238)] değerlendirilmiş. Sonuçlar, bilişsel olarak normal kişilerin %87'sinin, hafif bilişsel bozukluğu olanların %71'inin ve Alzheimer hastalığı (AD) olanların %69'unun orta yaşta namaz kıldığını göstermiş. Çalışma sonucunda, orta yaşta namaz kılmanın 65 yaş üstü hafif bilişsel bozulma olasılığını önemli ölçüde azaltabileceğini ortaya koymuşlardır (Inzelberg, 2013).

Alabdulwahab ve diğerleri (2013), Balance Master denge test cihazı kullanarak düzenli olarak namaz kılan 60 sağlıklı erkek deneğin dinamik dengesini, namaz kılmayan kişilerle karşılaştırdı. Düzenli olarak namaz kılan bireylerin, namaz kılmayan sağlıklı deneklere göre

reaksiyon süresi, hareket hızı, subjektif son nokta ve yön kontrolü açısından anlamlı derecede yüksek bir dinamik dengeye sahip olduğu bildirilmiştir (Alabdulwahab, 2013).

Beyin, bir radyatör sistemi gibi görev yapan beyin soğutma sistemi tarafından termal hasardan korunur. Bu önemlidir, çünkü biraz fazla ısınan bir beyin hasarlarına, bayımlara ve beyin hasarına yol açabilir. Beyin soğutma sisteminde görev alan unsurlardan biri olan beyin omurilik sıvısı (BOS), sıcaklık artışı ile birlikte uyarılır ve uyarılan BOS'un beyin duvarlarını yıkamasıyla beyin ısı düşer. Beyin, BOS'tan biraz daha ağır olduğu için, kişi dik durduğunda beyin taban yüzeyi, kranial boşluğun tabanındaki kafatası kemikleri ile yakın temas halindedir. Bu pozisyonda BOS, beyin alt kısımları ile kafatası kemikler arasına nüfuz edemez. Bu nedenle BOS normalde beyin üst kısmını soğutur ve dik pozisyonda beyin bazal kısımları için beyin soğutma sistemi uygulanamaz (Irmak ve ark., 2004). Fakat kişi öne doğru eğildiğinde, namazın özellikle rüku ve secde gibi pozisyonları gibi, BOS beyin ve kafatası kemikleri arasına da girer ve böylelikle beyin taban kısmı da soğutulabilir (Binhammer, 1997). Yani namaz sırasındaki fiziksel hareketler BOS'un beyin bazal kısımlarını yıkamasını sağlar. Bu nedenle eğilmenin (Müslümanların günde yaklaşık 120 defa namaz kılarak yaptığı gibi) beyni tamamen soğutmak için faydalı olacağı düşünülmektedir (Irmak ve ark., 2004).

4. Kardiyovasküler Sistem

Dini bağlılık, daha az kardiyovasküler hastalık ile ilişkilidir (Mueller ve ark., 2001). İslami namaz günde en az beş vakit kılınır ve ayakta durma, secde ve oturmayı içeren bir dizi hareketten oluşur. Namaz manevraları, fiziksel egzersiz değeri açısından hafif egzersize eşdeğerdir. Namaz sırasındaki fiziksel hareketler ile gün boyunca tekrarlayan ayakta durma-oturma hareketlerinin derin ven trombozu görülme riskini azalttığı bildirilmektedir (Chamsi-Pasha, 2013).

Doufesh ve diğerleri (2013), namazın ayakta durma, rükû, secde ve oturma eylemlerini yerine getirirken ve taklit ederken kalp atış hızı (KAH) ve kan basıncı (KB) üzerindeki etkileri üzerine yaptıkları çalışmada, 30 Müslüman denekten fiili ve taklidi namazı kılmaları istenmiş ve KAH gerçek ve taklidi namaz sırasında ölçülmüş. Bununla birlikte, KB hem gerçek hem de taklidi namazdan hemen önce ve 5 dakika sonra ölçülerek kaydedilmiş. Namaz kılan ve taklit eden deneklerin KAH'larında anlamlı bir fark gözlenmiş; namazın ayakta durma pozisyonunda en yüksek, secde pozisyonunda ise en düşük KAH'na ulaşıldığı görülmüş. Ayrıca sistolik kan basıncının fiili ve taklidi namazdan sonra yavaşça düştüğünü bildirmişlerdir (Doufesh ve ark., 2013).

Dini bağılığın düşük kan basıncı ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Namazın da bir tür meditasyon egzersizi olduğu ve yapılan çalışmalar meditasyonun hem sistolik hem de diyastolik kan basıncında düşüşe neden olduğunu ve bu nedenle hafif hipertansif bireyler için namazın faydalı olabileceğini bildirmişlerdir. Al-Kandari (2003), 223 Kuveytli birey ile yapmış olduğu çalışmada katılımcıların tansiyon değerlerini karşılaştırmış; namaz kılanların namaz kılmayanlara kıyasla daha düşük kan basıncına sahip olduğunu belirtmiştir. Al-Kandari, dini faaliyetlere katılımın bir sosyal destek ağı sağladığı için tansiyonu düşürmede etkili bir faktör olduğunu vurgulamıştır (Al-Kandari, 2003).

5. Kas-İskelet Sistemi

Vücuttaki kasların ve eklemlerin çoğu genellikle namaz kılma esnasında görev alır. Bu tür bir aktivite, yaşlılar da dahil olmak üzere çoğu hasta tarafında kolaylıkla gerçekleştirilebilir. Namaz, bir tür esneme egzersizi olarak da düşünülebilir. Namazda yapılan fiziksel hareketler her yaşa ve farklı şartlara uygun, basit ve yumuşak hareketlerdir. Namazda hafif kas kasılması ve gevşemesi uyum içinde yapılarak kasların fazla yorulmadan esnemesi sağlanır. Yedi yetişkin denek üzerinde yapılan küçük bir çalışmada, sırt yüzeyinde yer alan iki kasın (erector spinae ve trapezius kasları) namaz sırasındaki elektriksel aktivitesi incelenmiş ve her iki kasın da rükû ve secde pozisyonunda kasılma ve gevşeme açısından bir denge içerisinde olduğu bildirilmiştir (Rabbi, 2018).

Her farz namaz en az iki “rekât”tan oluşur ve her rekât 7 farklı postür hareketinden oluşur. Güneş doğmadan önce kılınan sabah namazı farzı 2 rekât olarak kılınır ve 14 defa ardı ardına yapılan farklı postür hareketinden meydana gelir. Dolayısıyla her Müslüman, farz namazlarda her gün en az 119, ayda 3570, yılda 42,840 postür hareketini yerine getirmekle yükümlüdür. Buluş çağında namaz farz kabul edilir ve ortalama 60 yaşına kadar yaşayan bir Müslüman, hayatı boyunca namazda 1.927.800'den fazla postür hareketi yapmış olur (Imamoglu, 2016).

Namazın psiko-fiziksel sağlığı artırmadaki terapötik yönleri araştırmacılar tarafından tartışılmış ve özellikle namazın; postüral dengenin korunması, kas tonusunun sağlanması, dolaşımın iyileştirilmesi ve ağırlık taşıyan eklemlerdeki osteoartrit (OA) azaltılmasında koruyucu rol oynaması gibi birçok kas iskelet sistemi faydası olduğunu belirtmişlerdir (Al-Barzinjy, 2009; Osama ve Malik, 2019; Reza ve ark., 2002).

Namaz sırasında yapılan tekrarlayan hareketlerin diz ve kalça osteoartriti ile osteoporoz üzerindeki rolü üzerine bazı çalışmalar yapıldığı bildirilmektedir. Yılmaz ve arkadaşları, en az

10 yıldır namaz kılan 46 hasta ve hiç namaz kılmayan 40 hasta yaptıkları prospektif çalışmada, namazın diz ve kalça kireçlenmesi üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığı sonucuna varmışlardır (Yılmaz ve ark., 2008).

Chokkhanchichai ve ark. (2010), aynı etnik kökene ancak farklı dinlere sahip Taylandlı 50 yaş üstü 153 Budist ve namaz kılan 150 Müslüman ile yaptıkları çalışmada, Budistler arasında diz ağrısı prevalansının Müslümanlara göre önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. OA prevalansının da Müslümanlarda Budistlere göre daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Bu farkların sebebini çocukluktan beri namaz kılan Müslümanların, namaz esnasındaki bazı pozisyonlarda dizlerinde meydana gelen derin bükülmeye birlikte dizleri çevreleyen yumuşak dokunun esnemesi ve bunun da eklem kıkırdağının sertliğini azalttığı görüşüne bağlamaktadırlar (Chokkhanchichai ve ark., 2010).

6. Rehabilitasyon

Orta yoğunluktaki aktivitelerin günlük olarak düzenli bir şekilde yapıldığında, bazı uzun vadeli sağlık yararlarının olabileceği bilinmektedir. Namazın farklı pozisyon ve geçişlerinde vücudun hemen hemen tüm eklemlerinde hareket meydana gelir. Namaz, çeşitli duruş ve hareketleriyle, geriatrik ve engelli hastaların rehabilitasyon programında faydalı olabilecek benlik saygısı, kas-iskelet kondisyonunu ve beyin kan akışını iyileştirme dahil olmak üzere psikolojik iyilik halini artırmada rol oynayabileceği bildirilmektedir (Reza ve ark. 2002).

Minimum çaba gerektiren namaz uygulamasının, zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklediğinden dolayı nörolojik veya kas-iskelet sistemi bozuklukları olan hastalarda rehabilitasyon sürecinde yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Ghous ve Malik, 2016).

Namaz, sağ ve sol omuz üzerinden bakılarak bitirilir ve bu esnada boyun döndürme hareketleri yapılır. Bunun da nöromusküler zindeliğe olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir. Namazın bu olası terapötik etkilerinin, rehabilitasyona hafif bir egzersiz olarak dahil edilebileceği önerilmektedir (Chamsi-Pasha ve Chamsi-Pasha, 2021). Namazın engellilerin rehabilitasyon sürecindeki olumlu etkilerini tam olarak belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Namaz, kas yorgunluğu olmaksızın insan vücudunun hemen hemen tüm kaslarının herhangi bir egzersizden daha aktif hale geldiği ruhsal ve fiziksel bir aktivitedir. Beden ve ruh üzerinde dinginlik uyandırır. Namaz sırasında merkezi sinir sistemi ile otonom sinir sistemi

arasındaki etkileşim, düzenli olarak namaz kılan kişilerde gevşemeyi sağlar ve kaygıyı en aza indirir. Namaz hem bilişsel hem de motor bileşenleri içerir. Namaz kılmak sistolik ve diyastolik kan basıncını bir miktar düşürebilir, ancak mevcut çalışmalar çok başlangıç niteliğindedir ve namazın kardiyovasküler sistem üzerindeki etkileri konusunda daha yapıcı çalışmalar yapılması gerekmektedir. Namaz esnasında sunulan zihin ve beden tıbbı, dejeneratif kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir ve kronik hastalık semptomlarını hafifletebilir. Namazın edasında yer alan fiziksel aktiviteler, kan akışını iyileştirmesi ve kas iskelet kondisyonunu artırması bakımından engelli ve geriatric hastalarda rehabilitasyon sürecine yardımcı olabilir. Namazla ilgili yapılan birçok çalışma az sayıda hastayı içermektedir. Namazın tıbbi yönlerini daha fazla incelemek için daha nicel ve nitel araştırmalara ihtiyaç vardır. Daha büyük bir popülasyonu kaydeden uzun vadeli çalışmalarla daha doğru verilere ulaşılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Achour M, Muhamad A, Syihab AH. ve ark. (2019). Prayer moderating job stress among muslim nursing staff at the University of Malaya Medical Centre (UMMC). *J Relig Health*. 10.1007/s10943-019-00834-6.
- Alabdulwahab SS, Kachanathu SJ, Oluseye K. (2013). Physical activity associated with prayer regimes improves standing dynamic balance of healthy people. *J Phys Ther Sci*. 25(12): 1565-8.
- Al-Barzinjy N, Rasool MT, Al-Dabbagh TQ. (2009). Islamic praying and osteoarthritis changes of weight bearing joints. *Duhok Medical*. 3(1): 33-44.
- Al-Ghazal SK (2006). *Medical Miracles of the Qur'an*. Leicestershire: The Islamic Foundation.
- Al-Kandari YY. (2003). Religiosity and its relation to blood pressure among selected Kuwaitis. *J Biosoc Sci*. 35(3): 463-72.
- Chamsi-Pasha M, Chamsi-Pasha H. (2021). A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer). *Med J Malaysia*. 76(1):93-97.
- Chamsi-Pasha, H. (2013). Islam and the cardiovascular patient – pragmatism in practice. *Br J Cardiol*. 20(3): 1-2.
- Chokkhanchitchai S, Tangarunsanti T, Jaovisidha S ve ark. (2010). The effect of religious practice on the prevalence of knee osteoarthritis. *Clin Rheumatol*. 29(1): 39-44.

- Doufesh H, Faisal T, Lim KS, Ibrahim F. (2012). EEG spectral analysis on Muslim prayers. *Appl. Psychophysiol Biofeedback*. 37(1): 11-8.
- Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Ahmad WAW. (2013). Assessment of heart rates and blood pressure in different salat positions. *J Physical Therapy Sci*. 25: 211-4.
- Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. (2014). Effect of Muslim prayer (salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *J Altern Complement Med*. 20 (7): 558-62.
- Doufesh H, Ibrahim F, Safari M. (2016). Effects of Muslims praying (salat) on EEG gamma activity. *Complement Ther Clin Pract*. 24: 6-10.
- Ghous M, Malik AN. (2016). Health benefits of salat (prayer); neurological rehabilitation. *Professional Med J*. 23(8): 887-88.
- Ibrahim F, Ahmad SA, Woo PJ, Abas WABW. (2012). Biomechanical response of the upper body during prostration in Salat and the child's pose: a preliminary study. *J Physical Therapy Sci*. 24:1021-4.
- Imamoglu O. (2016). Benefits of prayer as a physical activity. *International Journal of Science Culture and Sport*. (IntJSCS) (SI 1): 306-318.
- Inzelberg R, Afigin AE, Massarwa M ve ark. (2013). Schechtman E, Israeli-Korn SD, Strugatsky R et al. Prayer at midlife is associated with reduced risk of cognitive decline in Arabic women. *Curr Alzheimer Res*. 10(3): 340-6.
- Irmak MK, Korkmaz A, Eroglu O. (2004). Selective brain cooling seems to be a mechanism leading to human craniofacial diversity observed in different geographical regions. *Med Hypotheses*. 63: 974-9.
- Irmak MK. (2014). Medical aspects of ablution and prayer. *J Exp Integr Med*. 4(2):143.
- Levin JS. (1996). How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, salutogenesis and host resistance. *Soc Sci Med*. 43: 849-64.
- Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN ve ark. (2017). Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK et al. American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement from the American Heart Association. *J Am Heart Assoc*. 6(10): e002218.

- Majeed A. (2016). Salat offset the negative health effect of stress. *Inter J Adv Res.* 4(2): 339-43.
- Mueller PS, Plevak DJ, Rummans TA. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: implications for clinical practice. *Mayo Clin Proc.* 76(12): 1225-35.
- Osama M, Malik RJ. (2019). Salat (Muslim prayer) as a therapeutic exercise. *J Pak Med Assoc.* 69(3): 399-404.
- Rabbi MF, Ghazali KH, Mohd II ve ark. (2018). Alqahtani M, Altwijri O, Ahamed NU. Investigation of the EMG activity of erector spinae and trapezius muscles during Islamic prayer (Salat). *J Back Musculoskelet Rehabil.* 31(6): 1097-104.
- Reza MF, Urakami Y, Mano Y. (2002). Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. *Ann Saudi Med.* 22(3-4): 177-80.
- Safee MKM, Abas WABW, Ibrahim F, Abu Osman NA, Salahuddin MHR. (2012). Electromyographic activity of the lower limb muscles during salat and specific exercises. *J Physical Therapy Sci.* 24: 549-52.
- Saniotis A. (2018). Understanding mind/body medicine from muslim religious practices of salat and dhikr. *J Relig Health.* 57(3): 849-57.
- Sayeed SA, Prakash A. (2013). The Islamic prayer (Salah>Namaaz) and yoga togetherness in mental health. *Indian J Psychiatry.* 55: 224-30.
- Strawbridge WJ, Cohen RD, Shema SJ, Kaplan GA. (1997). Frequent attendance at religious services and mortality over 28 years. *Am J Public Health.* 87: 957-61.
- Yilmaz S, Kart-Köseoglu H, Guler O, Yucel E. (2008). Effect of prayer on osteoarthritis and osteoporosis. *Rheumatol Int.* 28(5): 429-3.
- Yucel S. (2007). The effects of prayer on Muslim patients' well-being. Boston University School of Theology. <https://hdl.handle.net/2144/40> Erişim: 20.02.2023