

S-097 Doğuma Hazırlık Sınıflarında Uygulanan Yoga Nefes Egzersizleri, Yoga Hareketleri ve Meditasyon Teknikleri

Meryem ERDOĞAN¹, Çiler YEYGEL²

Yoga Breathing Exercises, Yoga Movements and Meditation Techniques Used in Birth Preparation Classes

ÖZ

Amaç: Çalışma gebelikte en fazla uygulanan yoga nefes egzersizleri, yoga hareketleri ve meditasyon tekniklerini belirleyerek doğum öncesi sınıflarda uygulanması için rehber edebilecekleri bir kaynak oluşturmaktır.

Gereç ve Yöntem: Gerekli araştırmalar yapılarak literatür ışığında derlenmiş bir çalışmadır. Çalışma son 10 yılda Türkiye ve dünyada yoganın gebelikte etkisine bakan randomize kontrollü, sistematik review ve meta analizlerden yararlanarak hazırlanmıştır.

Bulgular: En çok kullanılan nefes egzersizleri; Nadi suddhipranayama, bhramari pranayama ve anulom-vilompranayama. En çok kullanılan yoga hareketleri; Vrksasana (ağaç duruşu), janusirsasana (baş dize duruşu), modifiedmarichyasana (büyük bilge duruşu), baddhakonasana (bağlı aç duruşu), malasana (çelenk duruşu), sukhasana (meditasyon oturuşu), ardhpadmasana (lotus oturma duruşu), gomukhasana (inek yüzü duruşu), supta matyendrasana (sırt üstü omurga dönüşü duruşu), bharmanasana (masa duruşu), chakrasana (kedi/inek duruşu), dandayamanabharmasana (dengeleme yoga duruşu), vajrasana (elmas duruşu), viraphadrasana 1-2 (savaşçı 1-2 duruşu), garudasana (kartal duruşu), utthitatrikonasana (üçgen duruşu), pranamasana (namaste), tadasana (dağ duruşu), ardhakatichakrasana (yarım belden çark duruşu),siddhasana (başarılı duruşu), viparitarani (duvar poz) ve ardhapavanamuktasana (rüzgarı gideren duruşu). En çok kullanılan meditasyon teknikleri; modified savaşana ve lateral savaşana (ölü adam duruşu).

Sonuç: Çalışmalara bakıldığında gebelerde yoga uygulaması haftada 1-3 gün ve 20 dk-1 saat şeklinde uygulanmıştır. Nefes egzersizlerine ortalama 8-10 dk, yoga hareketlerine 20-40 dk ve meditasyon tekniklerine 8-10 dk ayrılmıştır. Tüm çalışmalarda yoganın gebelik döneminde olumlu yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Gebelik döneminde yoganın etkisini araştıran örneklemi daha geniş daha fazla randomize kontrollü çalışmaya ihtiyaç vardır. Ülkemizde de doğuma hazırlık sınıflarında yoga eğitmenlerine yer verilmeli ve yoga seansları uygulanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Doğuma hazırlık sınıfları, yoga nefes egzersizleri, yoga duruşları, meditasyon.

ABSTRACT

Objective: The study aims to determine the most commonly applied yoga breathing exercises, yoga movements and meditation techniques in pregnancy and to create a resource that they can guide for their implementation in prenatal classes.

Material and Method: The study was prepared in the last 10 years by using randomized controlled, systematic reviews and meta-analyses looking at the effect of yoga on pregnancy in Turkey and the world.

Results: The most commonly used breathing exercises; Nadisuddhi pranayama, bhramari pranayama and anulom-vilom pranayama. The most used yoga movements are: Vrksasana, janusirsasana, modified marichyasana,baddhakonasana, malasana, sukhasana, ardhpadmasana,gomukhasana, suptamatyendrasana, bharmanasana, chakrasana, dandayamanabharmasana, vajrasana, viraphadrasana 1-2 (warrior 1-2 posture), saaraspakshi asana, garudasana, utthitatrikonasana, pranamasana, tadasana, ardhakatichakrasana, vajrasana, siddhasana, malasana, viparitekarani and ardhapavanamuktasana. The most used meditation techniques are; modified to the combatant and the lateral to the fighter (dead man stance).

Conclusion: When we look at the exercises, in pregnant yoga practice was applied 1-3 days a week and 20 minutes-1 hour. An average of 8-10 minutes are allocated to breathing exercises, 20-40 minutes to yoga movements and 8-10 minutes to meditation techniques. In all studies, it has been determined that yoga has a positive effect during pregnancy. More randomized controlled trials are needed with a larger sample investigating the effect of yoga during pregnancy. In our country, yoga instructors should be included in the childbirth preparation classes and yoga sessions should be applied.

Keywords: Childbirth preparation classes, yoga breathing exercises, yoga postures, meditation.

¹ Sorumlu Yazar; Dr. Öğr. Üyesi Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Sinop, Türkiye. e-mail: merdogan@sinop.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-3150-5656

² Dr. Öğr. Üyesi İzmir Tinaztepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, İzmir, Türkiye. e-mail: ciler.yeygel@tinaztepe.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-9061-3817

GİRİŞ

Düzenli ve dengeli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitenin vücudun yağlı, yağsız kütlelerini, çeşitli fonksiyonlarını ve psikolojik iyilik halinin gelişmesi; birçok hastalığa yakalanma riskinin azaltılmasını yaşama standartlarının iyileşmesini gibi birçok farklı fiziksel psikolojik ve mental olumlu etkisi vardır (Özdemir vd., 2017). Gebelik; fiziksel, zihinsel ve sosyal uyumu gerektiren benzersiz bir fizyolojik stres durumudur (Satyapriyavd., 2013). Birçok faydası bulunan ve sağlık açısından olumlu etkisi olan fiziksel egzersiz gebelerde düzenli olarak önerilmektedir (Çınar Özdemir vd.,2017). Gebelikte fiziksel egzersiz gebeliğe bağlı oluşan (Gestasyonel diyabet) hastalık riskini azaltmanın yanında mental sağlığı geliştirir ve olumlu doğum deneyimi yaşama oranını artırır (Babbar&Chauhan, 2015). Gebelikte ülkemizde ve dünyada uygulanan en önemli fiziksel egzersizlerden biri yogadır (Babbar&Chauhan, 2015; Yurtsal ve Eroğlu 2019; Makhija ve ark 2021).

Yoga zihni eğitmeyi amaçlayan, bütüncül yaklaşımla Hindistan'da yüzyıllardır pozitif sağlığı desteklemek için kullanılır (Satyapriyavd., 2013). Yoga, köklerinden meyvelerine kadar ağacın tüm bölümlerini kapsadığı simgelerle ifade edilerek, 6 ana sınıflaması yapılmıştır. Raja yoga, karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga, hatha yoga, tantra yogadır. Batı dünyasında, en çok bedensel yoga olarak bilinen hatha yoganın yapıldığı belirlenmiştir (ÖZa, 2020).Hatha yoga, yaklaşık 4.000 yıl önce Hint kültüründen ortaya çıkan ve öz farkındalığın kazanılmasını teşvik etmek için tasarlanmış, mezhepsel olmayan felsefi yoga sisteminin bir parçasıdır (Riley, 2004). Hatha yoga fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri ve temel kavramı olan meditasyonu içerir (Hofmann, vd.,2016).

Birçok faydası bulunan yoganın gebelikte meydana gelen birçok fiziksel, ruhsal ve mental rahatsızlığı azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Yurtsal&Eroğlu, 2019). Gebelikte yoganın etkisini araştırmak için birçok çalışma yapılmıştır (Babbarvd., 2015; Yurtsal& Eroğlu, 2019; Makhija ve ark 2021). Dünyanın birçok ülkesinde, hemşirelik alanında yoga ile ilgili yapılan çalışmalar ve bakımda yoga uygulamasının kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Hemşirelerden de toplumun değişen gereksinimlerine yanıt vermeleri beklenmektedir (Maşa & Ceylan,2020). Bu çalışma doğuma hazırlık sınıflarında ve gebe okullarında eğitim veren sağlık çalışanları özellikle ebe/hemşirelere rehber olabileceği amacıyla planlanmıştır.

Doğuma Hazırlık Sınıflarında Sıklıkla Kullanılan Yoga Nefes Egzersizleri

Yogada nefes egzersizlerine pranayama denir. Pranayama nefes kontrolü ve nefes alma teknikleri uygulaması farkındalıkla, nefes almayı yavaş ve stabil hale getirir. Nefes verme uzar. Nefes alma ve verme arasındaki duraklama ortadan kalkar. Zihnin ve konsantrasyonun (dharana) kontrolünde yardımcı olur. Birçok pranayama türleri de vardır (Taneja, 2014). Doğuma hazırlık sınıflarında kullanılan yoga nefes egzersizleri: Nadi suddhipranayama (Satyapriya vd., 2013; Rakhshani vd.,2015), bhramaripranayama (Satyapriyavd., 2013) ve anulom-vilompranayama'dır (Babbar ve ark, 2016; Makhija ve ark, 2021).

Naddisudhipranayama: Nefes egzersizi için sağ eliniz başparmağınızla sağ burun deliğini, dördüncü ve beşinci parmaklarınızla sol burun deliğini kapatarak şekilde ayarlayın. Diğer iki parmağınız avuç içine doğru kapatın. Baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın, sol burun deliğinden nefesinizi verin, tekrar sol burun deliğinizden nefesinizi alın, 1-2 saniye bekleyin ve sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Bu sıralama ile ortalama 3 dakika devam edin (Swathi vd.,2021).). Bu şekilde hergün üç dakika dengeleme nefes egzersizi olan nadisudhipranayama egzersizini uygulayabilirsiniz.

Bhramaripranayama: Yavaş nefes almanın basitliği ve yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun herkes tarafından kolayca uygulanabiliyor olması, bildirim zorunlu kılmaktadır. Brahmaripranayama, uygulayıcı herhangi bir rahat pozisyonda oturacak ve burun deliklerinden yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp verecektir. Nefes verirken, ağız boşluğunu dudaklarla, kulakları parmaklarla kapalı tutarak, kesinlikle burun hava yollarından yaban arısı gibi ses (vızıltı sesi) çıkarması gerekecektir (Kuppusamy vd., 2018).

Anulom-vilompranayama:

Anulomvilompranayama uygun bir oturma pozisyonunda yapılır ve aşağıdaki talimatlar izlenerek uygulanır: Rahat ve dengeli bir meditatif pozda oturun, sağ burun deliğinizi kapatmak için sağ el başparmağınızı kullanın, sol burun deliğinden 4 saniyede nefes alın, sol burun deliğinizi sağ elinizin işaret ve orta parmaklarıyla kapatın, sağ burun deliğinden 8 saniyede nefes verin, sonra tekrarlı şekilde tersini yaparak devam edin. Sağ burun deliğiyle nefes alın, sağ elinizle sağ burun deliğinizi kapatın başparmak ve sol burun deliği ile nefes verin. Tekrarlı şekilde nefes alıp vermeye devam ederken nefes almak 4 saniye vermek 8 saniye kuralını uygulayın (Bamne, 2017).

Doğuma Hazırlık Sınıflarında Sıklıkla Kullanılan Yoga Hareketleri (Asanalar)

Meditasyon için uzun oturmalar için vücudu uygun hale getirmek için duruşların pratiği. Meditasyon için

sabit (baş, boyun ve göğüs hizalı olmalı, omurgadaki doğal eğriyi bırakmalıdır), sabit, hareketsiz ve rahat olan herhangi bir duruş kullanılabilir. Belirli bir duruşta oturmak için dikkati gevşeterek veya çabayı gevşeterek ve dikkatin sonsuz ile birleşmesine izin vererek elde edilir (Taneja, 2014). Doğuma hazırlık sınıflarında öncelikle kullanılan yoga hareketleri Vrksasana (ağaç duruşu), janusirsasana (baş dize duruşu), modifiedmarichyasana (büyük bilge duruşu), baddhakonasana (bağlı aç duruşu), malasana (çelenk duruşu), sukhasana (meditasyon oturuşu), ardhapadmasana (lotus oturma duruşu), gomukhasana (inek yüzü duruşu), supta matyendrasana (sırt üstü omurga dönüşü duruşu), bharmanasana (masa duruşu), chakravasana (kedi/inek duruşu), dandayamanabharmanasana (dengeleme yoga duruşu), vajrasana (elmas duruşu), viraphadrasana 1-2 (savaşçı 1-2 duruşu), garudasana (kartal duruşu), utthitatrikonasana (üçgen duruşu), pranamasana (namaste), tadasana (dağ duruşu), ardhakatichakrasana (yarım belden çark duruşu), vajrasana (yıldırım duruşu), siddhasana (başarılı duruşu), viparitakarani (duvar pozu) ve ardhapavanamuktasana (rüzgarı gideren duruşu) (Satyapriyavd., 2013; Rakhshani vd., 2015; Babbarvd., 2015; Babbarvd., 2016; Makhija vd., 2021).

Vrksasana (ağaç duruşu): Gözler açık ve kollar kalçalarda gerçekleştirilir. Hasta bir ayağının üzerinde desteksiz durmalıdır, bir ayağın yerden büküldüğü andan yere değdiği veya kolların kalçadan ayrılma zamanına kadar uygulanır. Bu süre 30 saniye olması beklenir (Solakoglu vd., 2022).

Janusirsasana (baş dize duruşu): Janusirsasana veya baştan diz pozu, dizinize başınızla dokunmanızı gerektirir. Vücudunuza iyi bir esneme sağlar. Sabahları taze ve enerji doluyken uygulayın. Akşamları yapılırsa, son öğününüzden 4 ila 6 saat sonra yapılır. Janusirsasana, başlangıç seviyesi bir Ashtanga yoga asanasıdır. 30 ila 60 saniye basılı tutulmalıdır (Singh vd., 2013).

Marichyasana (büyük bilge duruşu): Basit bilge duruşu kullanılır, bükülmüş bacadaki ayak karşı uyluğun üzerinden geçmektedir, kollar arkadan bağlı, ancak gövde bükülmüş bacak yönünde döndürülür (Ambrosini, 2015).

Baddhakonasana (bağlı aç duruşu): Bu mühürlü asanada, dizler bel dıştan yanlara doğru yuvarlanır ve ayak tabanları bir mühür veya kilitleme yapmak için birbirine bastırılır veya ellerle tutulur (Ambrosini, 2015).

Malasana (çelenk duruşu): Bu pozisyon iki diz yanlara ayrılacak şekilde çömelme pozudur. Bu çömelme pozisyonu, ayakta duruştan oturmuş pozisyona geçerken veya bir vinyasa uygulamasında

bir tohum duruşundan diğerine geçerken iyi bir geçiş duruşudur (Ambrosini, 2015).

Sukhasana (meditasyon oturuşu): Doğu kültürlerinde alışılmış oturma pozisyonudur. Sukhasana, meditatif bir poz olduğu için sabahları uyguladığınızda en iyi sonucu verir. Sukhasana, başlangıç seviyesi bir Vinyasa yoga asanasıdır. İçinde oturabildiğin kadar oturulabilir (Singh vd., 2013).

Ardhapadmasana (lotus oturma duruşu): Bu genellikle, bacakların önde çaprazlandığı ve her bir ayak bileğinin karşı kalçanın kıvrımına yakın, karşı uylukta rahatça durduğu dik, oturma pozisyonudur. Bu poz, yoga ve Doğu Hindistan arabuluculuğundaki mükemmel oturma duruşudur (Ambrosini, 2015).

Gomukhasana (inek yüzü duruşu): Gomukhasana, alt sırt, pelvik ve alt ekstremitte kaslarının egzersizini oluşturarak sinir sistemini uyarır ve hareketleri iyileştirir. Gomukhasana'yı uygulamak kolaydır ve sadece yüzeysel değil, aynı zamanda bel ağrısında önemli bir rolü olan derin kasları da gevşetirler (Ravindra, vd., 2018).

Supta matyendrasana (sırt üstü omurga dönüşü duruşu): Sırt üstü pozisyonda ve dizler göğse çekilir. Avuç içleri aşağı bakacak şekilde kollar yanlara doğru uzatılır. Dizler sol tarafa getirilir. Dizleri bir arada ve kalça hizasında tutmaya çalışılır. Sol el kullanarak dizlere hafif bir baskı uygulanır. Bakışlar herhangi bir yönde olabilir. En az 30 saniye bu pozda kalınır. Karşı tarafta tekrarlanır (Subramaniam vd., 2021).

Chakravasana (kedi/inek duruşu): Bu poz, omurgayı sagittal düzlemde hafif bir fleksiyon ve hiperekstansiyon aralığında hareket ettirmek için eller ve dizler üzerinde uygulanır. Kedinin duruşunun yuvarlak, bükülmüş omurgası, sırtı kavisli bir kediye andırır. Omurgadaki hiperekstansiyon, bir ineğin sırtındaki sallanmayı andıran şekilde olmalıdır (Ambrosini, 2015).

Bharmanasana (masa duruşu) ve Dandayamanabharmanasana (dengeleme yoga duruşu): Chakravasana duruşunun içinde sabit duruşları içerir.

Vajrasana (elmas duruşu): Yerde diz çökülür ve dizler birbirine yakın olmalıdır. Diz çöktüğünde, vücut ağırlığı dizler, incikler ve ayak kısımlarındadır. Büyük ayak parmaklarını bir araya getirilir ve topuklar ayrılmalıdır. Kalçalar, topuklar kalça kenarlarına degecek şekilde ayakların iç yüzeyine indirilmelidir. Eller dizler üzerine ve avuç içi aşağı gelecek şekilde yerleştirilmelidir. Sırt ve baş düz olmalı, gergin olmamalıdır. Omurganın aşırı geriye doğru bükülmesinden kaçınılmalıdır (Thakur&Bhatnagar. 2016).

Viraphadrasana 1 (savaşçı 1 duruşu): Bu ayakta öne doğru hamlede, kollar yukarıya doğru uzatılır ve kalçalar, bacaklar sagittal düzlemde olacak şekilde öne bakar. Bir bacak öne, diğer bacak arkaya yerleştirilir. Virabhadrasana 1, kalça kaslarının derinliklerinde çalışır (Ambrosini, 2015).

Viraphadrasana 2 (savaşçı 2 duruşu): Bu hamle Virabhadrasana 1'e benzer, ancak burada hamle ön düzlemde yana doğru, kollar baş üstü yerine yanlara doğru uzatılır. Bükülmüş diz hafifçe dışa doğru, doğrudan yana doğru döndürülür. Omurga geriye doğru yaylanmak yerine yere diktir (Ambrosini, 2015).

Garudasana (kartal duruşu): Omurga uzatılır. Omuz eklemi adduksiyonludur. Skapula kaldırılır, yukarı doğru ve laterale döndürülür. Dirsek fleksiyondadır. Önkol supinasyondadır. Bilek eklemi uzatılır. Kalçalar fleksiyonda, adduksiyonda ve içe rotasyondadır. Dizler fleksiyondadır. Ayak bilekleri dorsalfleksiyondadır (Jadounvd.,2020).

Utthitatrikonasana (üçgen duruşu): Tadasana'dan başlayarak, bacak rahat olduğu kadar kaçırılır, sonra bir bacak dışa doğru 90 derece döner. Kollar yana açılır ve yanlara doğru uzatılır. Daha sonra gövde, kollar ön düzlemde tutularak ancak yere dik olacak şekilde düz bacağın üzerine eğilir (Ambrosini, 2015).

Pranamasana (namaste): Sanskritçe'de 'Pranam' kelimesi 'saygı göstermek' anlamına gelir; yani bu asana Pranamasana olarak bilinir. Eller göğsüne yakın katlanmış ve avuç içi dua pozu şeklinde bir arada tutularak dik durulur. Dümdüz karşıya bakılır, nefesi normal şekilde verilir (Hipparagi&Gangadhar, 2019).

Tadasana (dağ duruşu): Tadasana veya Dağ Duruşu, diğer asanaların varsayıldığı tüm asanaların temeli olarak kabul edilir. Tadasana, temel seviye Hatha yoga asanasıdır. 10 ila 20 saniye ayaklar kalça hizasında basılı tutularak sabit durulur (Singh vd, 2013).

Ardha kati chakrasana (yarım belden çark duruşu): Tadasana ile başlanır. Sağ kol yere paralel olacak şekilde yükseltilir. Kol kulak yanına kadar getirilir. Kol olabildiğince yükseltilir. Sol tarafa doğru eğilir ve sol kol serbest bırakılır. Gövde tamamen yana doğru eğilir, göğüs kafesinin öne arkaya gitmesinden kaçınılır. Aynı şekilde diğer yönde de uygulanır (Bayraktar A, 2018).

Siddhasana (başarılı duruşu): Temel yoga oturuşlarından. Siddhasana'yı gerçekleştirirken dört çakrayı uyarmaya yardımcı olur. Her topuk belirli bir noktaya basar; alt topuk muladhara çakraya baskı yapar, üst topuk svadhistana çakraya baskı yapar. Servikal bölge, vishuddha çakraya baskı yapacak şekilde bükülür ve kaşlar arasındaki odaklanma, ajna çakrayı uyarır (Janinjith& Kumar, 2018).

Viparitakarani (duvar pozu): Oturmak için bir yastık konulur. Sağ taraf duvara dayalı olarak oturulur. Sırt üstü yatmak için hareket ederken bacaklar duvar boyunca yukarı kaldırılır. Vücut duvara 90 derecelik bir açı oluşturmalıdır. Oturma kemiklerinizi mümkün olduğunca duvara yakın tutulur. Avuç içleri yukarı bakacak şekilde kollar yana doğru uzatılır. Bu pozda 5 ila 15 dakika kalınır (Seshan, vd., 2021).

Doğuma Hazırlık Sınıflarında Sıklıkla Kullanılan Yoga Meditasyon Tekniği

Meditasyon için kullanılan shavasana, antrenmanın varlığınıza daha iyi girmesine yardımcı olur ve tüm vücudun bundan faydalanmasına yardımcı olur. Bu aşamada stres ve kaygı kolayca tetiklendiğinden, hamilelik sırasında çok ihtiyaç duyulan derin ve meditatif bir dinlenme durumu sağlar. Poz, hasarlı dokuları ve hücreleri onararak vücudu içinde yaşamı sürdürmeye hazırlar. Shavasana veya Ceset Duruşu, bir cesedin hareketsizliğini andırır. Genellikle bir yoga seansının sonunda veya yorucu bir yoga asanasından sonra yapılır. Tamamen hareketsiz ve rahat kalmanızı gerektirdiğinden oldukça zorlayıcı olabilir. Poz sırasında uykuya dalmadığınızdan emin olun. Shavasana, temel seviye bir Ashtanga yoga asanasıdır. Pozda 10 ila 12 dakika kalınarak rahatlanır. Hamilelerde sağ tarafa yatarak, bacak arasına bir yastık yerleştirilerek uygulanır (Singh vd, 2013).

SONUÇ

Son on yılda doğuma hazırlık sınıflarında yapılan çalışmaların tamamında yoga uygulamaları gebelere çeşitli yönlerden sağlığını olumlu etkilediği görülmektedir. Ülkemizde doğuma hazırlık sınıflarının çok azında fiziksel egzersiz ve yoga uygulamaları bulunmaktadır. Bununla ana nedenlerinden biri yoga uzmanlarının yeteri sayıda bulunmamasıdır. Bu nedenle doğuma hazırlık sınıflarında bulunan ebe/hemşirelere büyük iş düşmektedir. Yoga konusunda eğitim alarak gebelere bu konuda faydalı olabilirler. Bu çalışmada doğuma hazırlık sınıflarında verilen yoga eğitimlerinin içeriği konusunda bir rehber olabilir.

KAYNAKLAR

- Ambrosini, D. M. (2015). Instructing hatha yoga, 2E. Human Kinetics.
- Babbar, S., & Chauhan, S. P. (2015). Exercise and yoga during pregnancy: a survey, J Matern Fetal Neonatal Med, 28(4), 431-435.
- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P., & Maulik, D. (2016). Acute fetal

- behavioral response to prenatal yoga: a single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga). *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 214(3), 399-e1.
- Bamne, S. N. (2017). Immediate effect of anulom vilom (pranayama) on reaction time of 18-20 years' age group. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(8), 812.
- Bayraktar, A. (2018). *Asanalar, Yoga*, 3, 41-133.
- Çınar Özdemir, Ö., Sürmeli, M., Özel, A., Yavuz, İ. E., Topçuoğlu, A., & Ankaralı, H. (2017). Gebelerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(2), 95-102.
- Hipparagi, M., & Gangadhar, P. (2019). Suryanamaskar for human wellness. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(4), 81-84.
- Hofmann, S. G., Andreoli, G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Effect of hatha yoga on anxiety: a meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 9(3), 116-124.
- Jadoun, S., Bodh, B., & Yadav. S. K. (2020). An anatomical exploration of "garudasana. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 4(6), 623-626, URL: www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd33465.pdf.
- Janinjith, C., & Kumar, S. (2018). Anatomical interpretation of siddhasana as per Gheranda Samhita. *IJAPC*, 9(3), e-ISSN 2350-0204.
- Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J., & Shanmugam, P. (2018). Effects of bhrumari pranayama on health—a systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 8(1), 11-16.
- Makhija, A., Khatik, N., & Raghunandan, C. (2021). A randomized control trial to study the effect of integrated yoga on pregnancy outcome in hypertensive disorder of pregnancy. *Clinical Practice*. 43.
- Maşa, D. C., & Ceylan, B. (2020). Destekleyici ve tamamlayıcı bir bakım türü olan yoganın hemşirelik araştırmalarındaki yeri: bir sistematik derleme. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 3(3), 331-344.
- Öz, H. S. (2020). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp tedavileri içinde yoga ve hemşirelik. *J Tradit Complem Med*. 3(3), 399-405.
- Özdemir, Ö. Ç., Sürmeli, M., Özel, A., Yavuz, İ. E., Topçuoğlu, A., & Ankaralı, H. (2017). Gebelerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(2), 95-102.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2015). Effects of yoga on utero-fetal-placental circulation in high-risk pregnancy: a randomized controlled trial. *Advances in Preventive Medicine*.
- Ravindra, P., Arora, M., & Sontakke, S. (2018). Evaluation of gomukhasana and shashankasana in the management of grudhrasi with special reference tosciatuca
- Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 20-25.
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & wellbeing in normal pregnancy. *Complementary therapies in clinical practice*, 19(4), 230-236.
- Seshan, S., Nagrale, N., Ambad, R., & Nagpure, S. (2021). Therapeutic potential of yoga practices in management of diabetes. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 8(1), 174-183.
- Singh, C., Reddy, T. O., & Singh, V. (2013). Benefit of yoga poses for women during pregnancy. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences*. 7(1), 19-22.
- Solakoglu, O., Karatekin, B. D., Yumusakhuyly, Y., Mesci, E., & Icagasioglu, A. (2022). The effect of yoga asana "vrksasana (treepose)" on balance in patients with postmenopausal osteoporosis: a randomized controlled trial. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 101(3), 255-261).
- SubramaniamSeshan, D., Nagrale, N., Shailesh, R. A., & Nagrale, N. (2021). Therapeutic potential of yoga practices in management of diabetes. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 8(1).
- Swathi, G., Kumar, T. S., Raghunadh, N., & Margrett, C. M. (2021). Effectiveness of buteyko breathing technique versus nadi shuddhi pranayama to improve pulmonary function in subjects with bronchial asthma. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 6(4), 124-135.
- Taneja, D. K. (2014). Yoga and health. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 39(2), 68.

Thakur, V. & Bhatnagar, V. (2016). Vajrasana and its physioanatomical aspect. International Ayurvedic Medical Journal, Available from: http://www.iamj.in/posts/images/upload/1329_1334.pdf.

Yurtsal, Z. B., & Eroğlu, V. (2019). Gebe kadınların gebelikte yoganın faydaları hakkında bilgi ve görüşleri. Uludaę Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi. 45(3), 299-304 DOI: <https://doi.org/10.32708/uutfd.622187>