

Sağlık bilimleri alanında Tai Chi ve Qigong egzersizleri uygulanan lisansüstü tezlerin incelenmesi

Review of theses applying Tai Chi and Qigong exercises in the field of health sciences

Kübra Tuz-Büyük 

Terapi ve Rehabilitasyon
Bölümü, Havza Meslek
Yüksekokulu, Ondokuz
Mayıs Üniversitesi,
Samsun, Türkiye

ÖZET

Tai Chi, yüzlerce yıldır kullanılan zihin-beden egzersizidir. Tai Chi'nin temellerini aldığı Qigong, Geleneksel Çin Tıbbı uygulamalarının kökeni olarak kabul edilir. Hem Tai Chi hem de Qigong literatürde kendisine geniş çapta yer bulmuştur. Bu derlemenin amacı ülkemizde sağlık bilimleri alanında Tai Chi ve Qigong egzersiz uygulaması yapılan lisansüstü tezlerin incelenerek detaylarının ortaya konmasıdır. Derlemede yer verilecek tez çalışmaları için gereken tarama Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanı aracılığıyla sağlandı. Tai Chi grubuna 9, Qigong grubuna 2 tezin alınması sonucu toplam 11 tez derlemeye dahil edildi. Çalışma sonucunda literatürün aksine ülkemizdeki tez çalışmalarının oldukça az sayıda hasta grubunda yapıldığı belirtildi. Gelecekte yapılacak yeni tez çalışmaları, çok çeşitli hasta gruplarında hem Tai Chi hem de Qigong egzersizlerinin etkilerini araştırarak literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Tai Chi, Qigong, egzersiz, lisansüstü tez, tamamlayıcı tıp

ABSTRACT

Tai Chi is a mind-body exercise that has been practiced for hundreds of years. Qigong, from which Tai Chi derives its foundations, is considered the root of Traditional Chinese Medicine practices. Both Tai Chi and Qigong have found extensive coverage in the literature. The purpose of this review is to examine and present the details of theses in Türkiye that utilize Tai Chi and Qigong exercises in the field of health sciences. The necessary search for theses to be included in the review was conducted through the Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi database. The review included a total of 11 theses, comprising 9 on Tai Chi and 2 on Qigong. The study found that, contrary to the literature, postgraduate theses in Türkiye are conducted on a very small number of patient groups. Future theses could make significant contributions to the literature, by investigating the effects of both Tai Chi and Qigong exercises in a wide variety of patient groups.

Keywords: Tai Chi, Qigong, exercise, graduate thesis, complementary medicine

Önerilen atıf:

Tuz-Büyük, K. (2025). Sağlık bilimleri alanında Tai Chi ve Qigong egzersizleri uygulanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bütüncü ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 6(3), 223-234.
<https://doi.org/10.53445/batd.1813891>

*İletişim:

kubra.tuz@omu.edu.tr

ORCID ID:

0000-0003-0180-5735

Geliş:

30 Ekim 2025

Kabul:

23 Aralık 2025

Yayın:

30 Aralık 2025



Tai Chi, Asya'da yüzlerce yıldır sağlığın geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi için kullanılan Çin zihin-beden egzersizidir (Urits vd., 2021). Geleneksel Çin tıbbının insan ve doğal çevre arasındaki uyum, yin-yang dengesi ile fiziksel ve zihinsel odaklanmanın bütünleşmesi ilkelerini taşımaktadır (Liang vd., 2024). Çin dövüş sanatını zihin ve bedenin iyileşmesini destekleyen meditatif hareketlerle birleştiren bu egzersiz, bir dizi yavaşça gerçekleştirilen dans benzeri duruşlar içerir (Wayne & Kaptchuk, 2008). Tai Chi, yer ve zaman sınırlaması olmaksızın uygulanabilir (Chen vd., 2021). Düşük-orta yoğunluklu olması nedeniyle öğrenmesi kolay, etkili ve güvenlidir. Bu nedenle yaşlılar için oldukça uygundur (Cheung vd., 2021).

Tai Chi egzersizlerinin 50 yaş üstü madde bağımlılığı olan kişiler dahil, kısa dönemde kronik bel ağrısını azalttığı belirtilmiştir (Urits vd., 2021). Multipl skleroz (MS) hastalarında yapılan çalışmaların birçoğu Tai Chi uygulamalarının denge, koordinasyon, depresyon ve yorgunlukta iyileşme sağladığını ifade etmiştir (Urits vd., 2021). 8-12 hafta süreli 40-60 dakikalık Tai Chi egzersizlerinin, kanser hastalarında yorgunluk ve uyku kalitesini iyileştirmede faydalı olduğunu destekleyen kanıtlar bulunmaktadır (Yang vd., 2021). Tai Chi temellerini Qigong'tan almış olup birçok ortak noktaya sahiptir. Bu nedenle birçok kişi Tai Chi'yi Qigong çeşidi olarak kabul etmektedir (Wayne, 2013).

Qigong, tüm geleneksel Çin tıbbi uygulamalarının kadim kökeni olarak kabul edilir (Jahnke, 2002). Qigong, "enerji akışı" anlamına gelen qi ve "beceri veya başarı" anlamına gelen gong kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Temel bileşenleri arasında bilinç, nefes, beden hareketi ve kişinin kendi enerji akışının uyarılması veya ayarlanması yer alır (Soo Lee vd., 2007). Çin'de geleneksel bir spor olan Qigong, nefes ve fiziksel egzersizler dahil olmak üzere zihin, beden, psikoloji ve davranışa odaklanır (Tao & Li, 2023). Nazik ve yavaş hareketlerle yapılan Qigong; Baduanjin, Yijinjing, Liuzijue ve Wuqinxi gibi birçok egzersiz türünü içerir (Li vd., 2001).

Qigong, birçok hastalıkta uzun süredir kullanılan bir biyoenerji terapisi (Meng vd., 2021). Depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunları için tedavi yöntemi olarak önerilmektedir (Oh vd., 2024). Bunun yanı sıra fibromiyalji, KOAH, parkinson, hipertansiyon ve kronik kalp yetmezliği gibi hastalıklar için de kullanılabilir (Oh vd., 2024). Kanser hastalarında Qigong etkisinin incelendiği bir

derlemede, Qigong egzersizlerinin bu hasta grubunda yorgunluk, baş dönmesi, ağrı gibi fiziksel semptomlar ile depresyon, uyku bozuklukları ve yaşam kalitesinde iyileşme sağladığı belirtilmiştir (Van Vu vd., 2017). Literatürdeki kanıtlar Qigong egzersizlerinin, çeşitli fiziksel ve psikolojik hastalıklar için tamamlayıcı tedavi olarak büyük bir potansiyele sahip olduğunu göstermiştir (Ko vd., 2022).

Literatürde Tai Chi ve Qigong egzersizleri farklı klinik popülasyonlar üzerinde geniş uygulama alanı bulmasına rağmen; ülkemizdeki lisansüstü tez sayısının sınırlı olduğu ve çalışmaların az sayıda hasta grubuna odaklandığı görülmüştür. Türkiye'de bu alanda yapılacak akademik çalışmaların mevcut durumunu ortaya koymak ve alanın gelişimine ışık tutmak oldukça önemlidir. Bu derlemenin amacı ülkemizde sağlık bilimleri alanında Tai Chi ve Qigong egzersiz uygulaması yapılan lisansüstü tezlerin incelenerek detaylarının ortaya konmasıdır.

Gereç ve yöntem

Araştırma yöntemi

Bibliyometrik analiz; belirli bir araştırma alanındaki yayınların, yazarların, kurumların karşılıklı ilişkilerini ve etkilerini değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu tür analizler, mevcut literatürü değerlendirerek gelecekteki araştırma stratejilerinin oluşturulmasına katkı sağlar (Donthu, 2021). Bu çalışmada, Tai Chi ve Qigong egzersizleri üzerine yapılan tezlerin bibliyometrik açıdan incelenmesi ve konuyla ilgili araştırma eğilimlerinin ortaya konması hedeflenmiştir.

Araştırmada yer verilecek tez çalışmaları için tarama yapıldı. Araştırmaya dahil edilecek tez çalışmalarının belirlenmesi için Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından yararlanıldı. Veri tabanı tarama işlemi 2025 yılının Ekim ayında gerçekleştirildi. Tez çalışmalarına ulaşmak için YÖK Ulusal Tez Merkezi sayfasındaki "detaylı tarama" seçeneğinde "Tai Chi" ve "Qigong" tarama terimleri kullanıldı.

Dahil edilme ve dışlama kriterleri

Tezlerin dahil edilme kriterleri, sağlık bilimleri alanına ait olması ve Tai Chi ya da Qigong egzersizlerinin uygulanması olarak belirtildi. Sağlık bilimleri alanına ait olmayan, Tai Chi ya da Qigong egzersiz programı uygulaması yapmayan ve erişim izni olmayan tezler dışlama kriterleri olarak değerlendirildi.

Tarama bulguları

Tai Chi anahtar kelimesiyle yapılan tarama sonucunda 24 teze ulaşıldı. Bu tezlerin hepsi detaylı incelemeye alındı. Tezler ilk olarak sağlık bilimleri alanına ait olması açısından değerlendirildi. 7 tezin sağlık bilimleri alanı dışında olması nedeniyle kalan 17 tez değerlendirmeye alındı. Bu tezlerde ikinci koşul egzersiz programı olarak uygulama yapılmasıydı. 5 tezde Tai Chi egzersiz programı uygulanmadığı görüldü. Kalan tezlerden 3 tezin erişim izni olmaması nedeniyle dışlanması sonucunda, dahil edilme kriterlerine uyan 9 tez çalışmaya dahil edildi.

Tai Chi tezleriyle ilgili izlenen adımlar, Qigong tezleriyle ilgili olarak da aynı şekilde takip edildi. Qigong anahtar kelimesiyle yapılan tarama sonucunda 6 teze ulaşıldı. Bu tezlerin hepsi detaylı incelemeye alındı. 2 tezin sağlık bilimleri alanı dışında olması nedeniyle kalan 4 tez değerlendirmeye alındı. 4 tez içerisinde Tai Chi grubuna dahil edilen 2 teze rastlandı. Bu nedenle dışlanan tezler nedeniyle kalan 2 tez araştırmaya dahil edildi. Tai Chi ve Qigong tezleri 2 ayrı grup olarak ele alındı. Tai Chi grubuna 9, Qigong grubuna 2 tez alınması sonucunda toplam 11 tez detaylı incelendi.

Bulgular ve tartışma

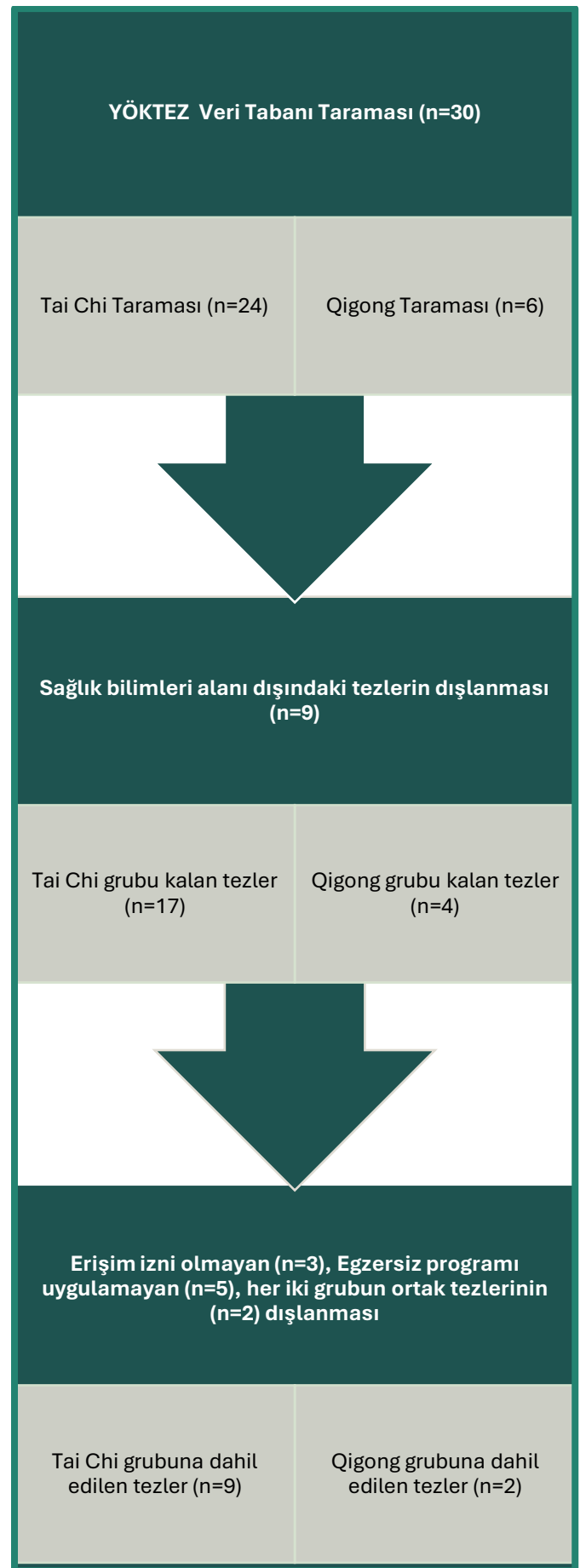
Çalışmaya alınan tezler Tai Chi ve Qigong grubu tezleri olarak iki ayrı gruba ayrılarak incelendi.

Tai Chi grubu tezleri

Tai Chi grubuna 9 tez dahil edildi. Tez çalışmalarının 5'i Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR) alanına aitken; 4'ü Hemşirelik alanına aitti. Bu tezlerin 1'i yüksek lisans, geri kalan 8'i doktora tezleriydi. Tek yüksek lisans tezi FTR alanına aitken; geri kalan doktora tezleri eşit sayıda FTR ve Hemşirelik alanlarına aitti.

Tüm tez çalışmalarının 2015-2024 yılları arasında yapıldığı görüldü. Tez çalışmaları danışmanları açısından değerlendirildiğinde, her tezin tek danışmanı bulunmaktaydı. Tez çalışmaları danışmanlarının unvanları açısından değerlendirildiğinde ise 3'ü doçent ve 6'sı profesör unvanına sahip öğretim üyelerinin danışmanlığında hazırlandığı görüldü. Ayrıca, tez çalışmalarının 9 farklı üniversitede hazırlandığı belirlendi.

Çalışmaya alınan Tai Chi grubu tezleri yazar, tez danışmanı, yıl, tür, alan ve üniversite bilgileri yönünden ortaya kondu (Tablo 1).



Şekil 1. Çalışma akış şeması

Tablo 1. Tai Chi grubuna dahil edilen tezlerin genel özellikleri

Tez Adı	Yazar	Tez Danışmanı	Yıl	Tür	Alan	Üniversite
Sigara bağımlısı bireylerde Tai Chi egzersizlerinin yaşam kalitesi, depresyon ve motor fonksiyonlar üzerine etkisi (İşbilir, 2024)	ABDURRAHMAN İŞBİLİR	DOÇ. DR. GÖKHAN ARSLAN	2024	Yüksek Lisans	FTR	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Tai Chi egzersizlerinin konjenital sensörinöral işitme engelli çocuklarda denge ve fonksiyonel ambulasyon üzerine etkisi (Çetin, 2017)	SEBAHAT YAPRAK ÇETİN	DOÇ. DR. SUAT EREL	2016	Doktora	FTR	Pamukkale Üniversitesi
Mental retardasyonlu bireylerde Tai Chi egzersiz programı ve klasik denge egzersizlerinin denge parametreleri ve denge ile ilgili aktiviteler üzerine etkileri (Teker, 2015)	BUKET TEKER	PROF. DR. SIDDIKA FATMA UYGUR	2015	Doktora	FTR	Hacettepe Üniversitesi
Kalp yetersizliği olan hastalarda Tai Chi programının kardiyovasküler yanıtlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: Randomize kontrollü çalışma (Demir, 2021)	ŞEYMA DEMİR	PROF. DR. YASEMİN YILDIRIM USTA	2021	Doktora	Hemşirelik	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Ankilozan spondilitli hastalarda Tai Chi Chuan formunda planlanan egzersiz programının kassal uygunluk, denge ve fonksiyonel durum üzerine etkisi (Çakır, 2015)	ÖZGE ÇAKIR	PROF. DR. NİHAL GELECEK	2015	Doktora	FTR	Dokuz Eylül Üniversitesi
Yaşlılara uygulanan Tai Chi Chuan egzersizinin düşme korkusu, denge ve fiziksel benlik algısı üzerine etkisi (Okuyan, 2016)	CANAN BİRİMOĞLU OKUYAN	DOÇ. DR. NAİLE BİLGİLİ	2016	Doktora	Hemşirelik	Gazi Üniversitesi
Yaşlılara yönelik yürütülen Tai Chi destekli düşme önleme programının yaşlıların düşme korkusu, denge ve yaşam kalitesine etkisi (Savan, 2023)	FATMA SAVAN	PROF. DR. AYNUR UYSAL TORAMAN	2023	Doktora	Hemşirelik	Ege Üniversitesi
Obstrüktif uyku apne sendromu olan kişilerde Tai Chi ve Qigong egzersiz eğitiminin etkisi (Gökmen, 2017)	GÜLHAN YILMAZ GÖKMEN	PROF. DR. ZELİHA CANDAN ALGUN	2017	Doktora	FTR	İstanbul Medipol Üniversitesi
Hareketli meditasyon egzersizinin yaşlıların depresyon ve uyku kalitesine etkisi (Kerkez, 2022)	MÜJDE KERKEZ	PROF. DR. BEHİCE ERCİ	2022	Doktora	Hemşirelik	İnönü Üniversitesi

Tai Chi egzersizleriyle ilgili tez çalışmalarının en fazla yaşlı bireylerde yapıldığı görüldü. Bunun yanı sıra sigara bağımlısı bireyler, konjenital sensörinöral işitme engelli çocuklar, mental retardasyonlu bireyler, kalp yetersizliği olan hastalar, ankilozan spondilit ve obstrüktif uyku apne sendromu gibi problemlerde yapılan tezler bulunmaktaydı. Tai Chi egzersizleri yaşlıların genel sağlık sonuçlarını iyileştirmek adına kesinlikle tavsiye edilmesi gereken bir uygulama olarak ifade edilmektedir (Yang vd., 2022a). Tai Chi'nin düşme riski olan yaşlılarda düşmeleri önlemede etkili olduğu belirtilmiştir (Nyman, 2020). Ülkemizde yapılan tez çalışmalarında Tai Chi egzersizlerinin düşme korkusunu azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Okuyan, 2016; Savan, 2023). Tez çalışmalarında Modifiye Düşmeye Karşı Yetkinlik Ölçeği ve Uluslararası Düşme Etkinlik Skalası gibi skalalardan yararlanılmıştır. Savan yapmış olduğu tezinde, Zamanlı Kalk Yürü Testi'nden yararlanmıştır (Savan, 2023). Zamanlı Kalk Yürü Testi, düşme riskini öngören önemli bir ölçüm aracı olup geriatri çalışmalarında kendine geniş yer bulmaktadır.

Yüksek frekanslı, kısa süreli basitleştirilmiş Tai Chi egzersizlerinin, yaşlılarda dengeyi iyileştirme adına iyi bir yöntem olduğu ifade edilmiştir (Wang vd., 2021). İşitme engelli ve mental retardasyon tanısı almış bireylerde yapılan tez çalışmalarında da bu görüşü destekler nitelikte sonuçlar belirtilmiştir (Çetin, 2017; Teker, 2015). Yapılan tez çalışmalarında denge değerlendirmesi için Berg Denge Ölçeği'nden yararlanıldığı görülmüştür. Berg Denge Ölçeği, denge değerlendirmesinde objektif ve yaygın kullanılan bir ölçektir.

Yapılan bir çalışmada yaşlı kadınlarda 28 haftalık Tai Chi uygulamasının, depresyon puanlarını önemli ölçüde azalttığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiği ifade edilmiştir (Cheng vd., 2021). Yaşlılarda Tai Chi egzersizlerinin 6 hafta süreyle uygulandığı tez çalışmasında da Tai Chi egzersizlerinin depresyon düzeyini azaltabileceği belirtilmiştir (Kerkez, 2022). Kerkez yapmış olduğu tez çalışmasında, Geriatrik Depresyon Ölçeği'nden yararlanmıştır. Geriatrik Depresyon Ölçeği, basit ve etkili bir değerlendirme aracı olmakla birlikte yaşlı popülasyonda yapılacak çalışmalarda tercih edilebilir. Bunun yanı sıra aynı tez çalışmasında Tai Chi egzersizlerinin uyku kalitesini iyileştirdiği belirtilmiş ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nden yararlanılmıştır (Kerkez, 2022). Bu indeksin kullanıldığı bir başka tez çalışmasında ise, Tai Chi ve Qigong egzersizlerinin obstrüktif uyku apneli bireylerdeki etkisi

araştırılmıştır (Gökmen, 2017). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, uyku kalitesini değerlendirmede kullanılan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Uyku kalitesini değerlendirmek için çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır.

Tai Chi'nin kalp yetersizliği, stroke, kanser ve KOAH hastalarında anksiyete ve depresyon semptomlarını iyileştirebileceği bildirilmiştir (Cai vd., 2022). Ülkemizde kalp yetersizliği olan hastalarda yapılan tez çalışmasında da bu bilgiyi destekler nitelikte sonuçlar ortaya konmuştur (Demir, 2021). Yapılan tez çalışmasında Tai Chi egzersizlerinin kalp yetersizliği olan hastalarda yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmiştir (Demir, 2021). Ankilozan spondilit hastalarına Tai Chi egzersizlerinin uygulandığı tez çalışmasında da, Tai Chi egzersizlerinin yaşam kalitesini iyileştirdiği ortaya konmuştur (Çakır, 2015). Tai Chi egzersizlerinin bireylerin genel sağlık algısını ve yaşam memnuniyetini artırması nedeniyle uygulanması önem taşımaktadır (Wang vd., 2020).

Tai Chi yaşlıların yanı sıra gençlerde ve adölesanlarda da iyi sonuçlar verebilir. Adölesanlarda psikolojik refahı iyileştirmede etkili bir terapötik yöntem olduğu belirtilmiştir (Liu vd., 2021). Madde bağımlısı kişilerde anksiyete ve depresyon düzeylerini azaltabileceği ifade edilmiştir (Zhang vd., 2022). Ülkemizde sigara bağımlısı bireylerde Tai Chi egzersizlerinin etkisini araştıran bir tez çalışmasında, Tai Chi egzersizlerinin kaygı ve depresyon sonuçlarını iyileştirip nikotin bağımlılığını azalttığı tespit edildi (İşbilir, 2024). Depresyon değerlendirmesinde Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır (İşbilir, 2024). Beck Depresyon Ölçeği, öz bildirim dayalı geçerli güvenilir bir ölçektir ve çalışmalarda kendine geniş çapta yer bulmuştur.

Yapılan tez çalışmaları literatürle kıyaslanarak incelendiğinde, Tai Chi egzersizleri uygulanan hasta gruplarının oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Literatürde stroke, kanser ve KOAH hastalarında yapılan çalışmalar bulunurken; bu konularda yapılan tez çalışmasına rastlanmamıştır. Gelecekte yapılacak tez çalışmaları bu hasta gruplarında Tai Chi egzersizlerinin depresyon ve yaşam kalitesi üzerine olan etkilerini inceleyerek literatüre katkı sağlayabilir. Literatürde Tai Chi egzersizlerinin diz osteoartriti ve bel ağrısı olan bireylerde klinik açıdan önemli faydalar sağladığı vurgulanmıştır (Yang vd., 2022b). Yeni yapılacak çalışmalar diz osteoartriti ve bel ağrılı bireylerde Tai Chi egzersizlerinin kuvvet ve ağrı parametreleri üzerine olan etkilerini araştırabilir.

Tai Chi egzersizlerinin Parkinson hastalarında düşmeleri azaltmada faydalı olabileceği ifade edilmektedir (Zhong vd., 2020). Ülkemizde Parkinson hastalarında Tai Chi egzersizlerinin uygulandığı lisansüstü teze rastlanmamıştır. Parkinson hastalarında Tai Chi egzersizlerinin uygulandığı lisansüstü tezlere olan ihtiyaç göze çarpmaktadır. Ülkemizde tez çalışmasına rastlanmamış olsa da literatürde Tai Chi egzersizlerinin periferik nöropatili hastalarda denge bozukluklarını iyileştirmede etkili bir seçenek olabileceği öne sürülmüştür (Yang vd., 2024).

Tai Chi egzersiz reçetelerinde en sık kullanılan programlar 12-24 hafta, haftada 2-3 gün ve 60 dk sürelidir (Huang vd., 2021). Yapılan tez çalışmalarında ise 6-12 hafta süreli, haftada 1-3 kez, 35-65 dk aralığında programlar uygulanmıştır. Birçok tez çalışmasında yapılan 12 hafta, haftada 2 gün, 60 dk süreli egzersiz programlarının, literatürle gösterdiği uyum dikkat çekmektedir. Çalışmaya alınan Tai Chi grubu tezleri amaç, örneklem, egzersiz programı, veri toplama araçları ve sonuçları yönünden ortaya kondu (Tablo 2).

Tablo 2. Tai Chi grubuna dahil edilen tezlerin detaylı incelemesi

Yazar	Amaç	Örneklem	Egzersiz Programı	Veri Toplama Araçları	Sonuç
İŞBİLİR (İşbilir, 2024)	Sigara bağımlılığı olan bireylerde Tai Chi egzersizlerinin, kaygı, depresyon, yaşam kalitesi ve nikotin bağımlılığı üzerine etkisini incelemek	18-65 yaş aralığında günde en az 4 sigara içen 30 erkek ve 30 kadın	6 hafta, haftada 3 gün 1 saat, fizyoterapist gözetiminde yapılan Tai Chi egzersizleri	STAI TX-1/2 (State-Trait Anxiety Inventory Trait Version-1/2) Kaygı Testi ve Beck Depresyon Ölçeği, SF-36 (Short Form-36) Anketi, 6 dk Yürüme Testi (6DYT), Fonksiyonel Uzanma Testi (FUT), Zamanlı Kalk ve Yürü testi (ZKYT) ve Berg Denge Ölçeği	Tai Chi egzersizleri kaygı ve depresyon test sonuçlarında anlamlı bir iyileşmeye neden olurken, yaşam kalitesi parametrelerini değiştirmemiştir. Tai Chi egzersizi yapan bireylerin nikotin bağımlılığında azalma tespit edilmiştir. Motor fonksiyonlar açısından ise sadece 6 dk yürüme testinde anlamlı bir artış saptandı.
ÇETİN (Çetin, 2017)	Konjenital sensörinöral işitme engelli çocuklarda Tai Chi'nin denge, fonksiyonel ambulasyon ve yürüyüş üzerine olan etkisini incelemek	10-14 yaş aralığında konjenital sensörinöral işitme engeli tanısı almış 39 çocuk	10 hafta, haftada 2 kez 1 saatlik egzersiz programı	Pediyatrik Berg Denge Ölçeği, BOT 2-KF Denge Alt Testi, Fonksiyonel Uzanma Testi, Zamanlı Kalk ve Yürü Testi, Zamanlı Merdiven İnip Çıkma Testi, On Metre Yürüme Testi	Konjenital sensörinöral işitme engelli çocuklarda denge, fonksiyonel ambulasyon ve yürüyüşü geliştirmek için konvansiyonel egzersizlerle birlikte Tai Chi formlarından oluşan bir programın da kullanılabileceği düşünülmüştür.
TEKER (Tekir, 2015)	Tai Chi egzersiz programının mental retardasyon tanısı konmuş bireylerde denge parametreleri, denge ile ilgili aktiviteler ve yürüyüşün zaman-mesafe parametreleri üzerine etkisini incelemek	Mental retardasyon tanısı almış 24 birey	12 hafta, haftada 2 kez 1 saatlik egzersiz programı	Berg Denge Skalası, Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Fonksiyonel Uzanma Testi, Süreli Kalk ve Yürü Testi, On Metre Yürüme Testi ve ayak izi yöntemi ile çift ve tek adım uzunluğu, adım genişliği, ayak açısı ve yürüyüş hızı	Mental retardasyonlu bireylerin denge tedavisinde Tai Chi formlarından oluşan bir tedavi programının daha etkili olduğu görüldüğü için klasik denge egzersizlerine alternatif olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşıldı.
DEMİR (Demir, 2021)	Kalp yetersizliği olan hastalarda Tai Chi programının kardiyovasküler yanıt ve yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemek	Kalp yetersizliği olan 33 hasta	12 hafta, haftada 2 kez 1 saatlik egzersiz programı	Aminotermal pro B-tipi natriüretik peptid düzeyi, 6 dk Yürüme Testi, sol ventrikül ejeksiyon fraksiyonu ve Sol Ventrikül Disfonksiyonu Ölçeği	Tai Chi egzersiz programının kalp yetersizliği olan hastalarda olumlu kardiyovasküler etkiler gösterdiği ve yaşam kalitesini artırdığı belirtildi.

Yazar	Amaç	Örneklem	Egzersiz Programı	Veri Toplama Araçları	Sonuç
ÇAKIR (Çakir, 2015)	Ankilozan Spondilit hastalarında Tai Chi egzersiz programının göğüs ekspansiyonu, kassal uygunluk, denge, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini incelemek	25-55 yaş aralığında 30 ankilozan spondilit hastası	12 hafta, haftada 2 kez 65 dakikalık egzersiz programı	Göğüs ekspansiyonu ve gövde esnekliği ölçümü, Mekik testi, Otur-Kalk testi, Zamanlı Kalk ve Yürü testi, Bath Ankilozan Spondilit Metroloji İndeksi (BASMI), Bath Ankilozan Spondilit Fonksiyonel İndeksi (BASFI), Bath Ankilozan Spondilit Hastalık Aktivite İndeksi (BASDAI), Ankilozan Spondilit'e Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (ASQoL), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA), Genelleştirilmiş Algılanan Özyeterlilik Ölçeği	Tai Chi egzersizlerinin ankilozan spondilit hastalarında, hastalığa bağlı bulguların denetiminde diğer egzersiz programlarına alternatif bir egzersiz tipi olarak kullanılabileceği görülmüştür.
BİRİMOĞLU OKUYAN (Okuyan, 2016)	Yaşlılarda Tai Chi egzersizinin düşme korkusu, denge ve fiziksel benlik algısı üzerine etkisini incelemek	65 yaş üzeri 44 yaşlı	12 hafta, haftada iki kez, günde 35-40 dk egzersiz programı	Tinetti Denge ve Yürüme Değerlendirmesi Ölçeği, Modifiye Düşmeye Karşı Yetkinlik Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	Tai Chi egzersizinin yaşlı bireylerde düşme korkusunu azaltmada etkili olduğu ve yaşlı bireylerin yaşadığı her ortamda yaptırılabilceği belirtildi.
SAVAN (Savan, 2023)	Tai Chi destekli düşme önleme programının yaşlı bireylerin düşme korkusu, denge ve genel yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini araştırmak	60 yaş üzeri 48 yaşlı birey	1 saat, beş oturumdan oluşacak şekilde Tai Chi uygulama eğitim cd'si.	Zamalı Kalk Yürü Testi, Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği, Sandalyeye Otur-Kalk Testi, Standardize Mini Mental Test, Berg Denge Ölçeği, Uluslararası Düşme Etkinlik Skalası ve EQ-5D Batı Avrupa Yaşam Kalitesi Ölçekleri	Tai Chi egzersizinin düşme korkusunu azaltmada, denge kontrolünü geliştirmede ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu belirtildi.
YILMAZ GÖKMEN (Gökmen, 2017)	Tai Chi ve Qigong (TCQ) egzersiz eğitiminin obstrüktif uyku apne'li hastaların hastalık şiddeti üzerine etkisini araştırmak, uykuya etki eden diğer objektif ve subjektif parametrelerde ve yaşam kalitesinde oluşturduğu değişiklikleri incelemek	Obstrüktif Uyku Apne Sendromu teşhisi konmuş 30-65 yaş arası olan 45 hasta	12 hafta, haftada 3 gün, 1 saat fizyoterapist gözetiminde TCQ egzersiz programı ve haftada 2 gün ev egzersiz programı	Polisomnografi (PSG), Epworth Uykululuk Skalası (EUS), Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKI), Solunum fonksiyon testi (SFT), Kısa Form-36 (KF-36)	Obstrüktif uyku apne sendromu hastalarında TCQ egzersizlerinin konvansiyonel tedavileri destekleyici bir yöntem olabileceği belirtildi.
KERKEZ (Kerkez, 2022)	Yaşlı bireylere uygulanan Tai Chi Qigong egzersizinin depresyon ve uyku kalitesine etkisini belirlemek	65 yaş ve üzeri 114 birey	6 hafta, haftada 1 kez, 35-40 dakika egzersiz programı	Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Geriatrik Depresyon Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği	Tai Chi Qigong egzersizinin yaşlı kişilerin depresyon düzeyini azaltabileceği ve uyku kalitesini iyileştirebileceği belirtildi.

Qigong grubu tezleri

Qigong grubuna biri doktora bir diğeri yüksek lisans olan 2 tez dahil edildi. Tez çalışmalarının FTR alanına ait olanı doktora tezi iken; Tıp Bilişimi alanına ait olanı yüksek lisans teziydi. Doktora tezinin 2023, yüksek lisans tezinin 2025 yılında yapıldığı görüldü. Tez çalışmaları danışmanlarının unvanları açısından değerlendirildiğinde, yüksek lisans tezinin doçent, doktora tezinin profesör unvanına sahip öğreti üyelerinin danışmanlığında hazırlandığı belirlendi. Tez çalışmalarının iki ayrı üniversitede yapıldığı görüldü. Çalışmaya alınan Qigong grubu tezleri yazar, tez danışmanı, yıl, tür, alan ve üniversite bilgileri yönünden ortaya kondu (Tablo 3).

Qigong egzersiz uygulaması yapılan tezlerin çok az sayıda olması dikkat çekmektedir. Ülkemizde sağlık bilimleri alanında Qigong egzersiz uygulamalarının yapıldığı tez çalışmalarından biri torakotomi yapılan hastalarda, bir diğeri ise yaşlılarda yapılmıştır (Aksu, 2023; Uyaniker, 2025). Torakotomi yapılan hastalarda Qigong egzersizlerinin ağrıyı azaltmak, omuz ve solunum fonksiyonlarını iyileştirmek, yaşam kalitesini yükseltmek için etkili olduğu belirtilmiştir (Aksu, 2023). Bir diğer tez çalışmasında ise yaşlılarda çevrim içi Qigong egzersiz programı geliştirerek çevrim içi egzersizlerin denge ve yaşam kalitesine olan etkileri incelenmiştir (Uyaniker,

2025). Çevrim içi Qigong egzersiz programlarının yaşlı bireylerde dengeyi artırdığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiği bildirilmiştir (Uyaniker, 2025). Gelişen teknolojiyle beraber tele sağlık ve dijital sağlık teknolojileri gibi uygulamalar yaşlı bireylerde daha fazla kullanılabilir. Yapılan tez çalışması Qigong egzersizlerinin yaşlılarda teknoloji yardımıyla buluşturulması açısından önemlidir (Uyaniker, 2025).

Ülkemizde Qigong egzersizlerine yönelik lisansüstü tez çalışmalarının oldukça sınırlı sayıda olması, bazı etkenlerle ilişkili olabilir. Öncelikle, Qigong'un Geleneksel Çin Tıbbı'na dayalı bir uygulama olması, konuya yönelik farkındalığın ve kültürel kabulün düşük olmasına neden olabilir. Ayrıca akademik çevrelerde bu alana yönelik ilgi ve yönelimin sınırlı olması, konu üzerine çalışan uzman sayısının azlığıyla birleştiğinde; tez çalışmaları için yeterli akademik rehberliğin sağlanamaması gibi sonuçlar doğurabilir. Egzersiz temelli araştırmalarda sıklıkla tercih edilen Batı kökenli yaklaşımlar karşısında Qigong'un alternatif ve tamamlayıcı bir yöntem olarak görülmesi, araştırma öncelikleri arasında geri planda kalmasına yol açmış olabilir. Bu durum, Qigong'un bilimsel olarak daha geniş bir perspektifle ele alınabilmesi için disiplinler arası iş birliklerine ve konuya yönelik akademik farkındalığın artırılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Qigong grubuna dahil edilen tezlerin genel özellikleri

Tez Adı	Yazar	Tez Danışmanı	Yıl	Tür	Alan	Üniversite
Torakotomi Sonrası Qigong Egzersiz Eğitiminin Omuz ve Solunum Fonksiyonu Üzerine Etkileri (Aksu, 2023)	NERİMAN TEMEL AKSU	PROF. DR. ZELİHA BAŞKURT	2023	Doktora	FTR	Süleyman Demirel Üniversitesi
İleri Yaş Bireylerde Uzaktan Egzersiz Uygulamasının Etkinliği ve Kullanılabilirliği (Uyaniker, 2025)	KÜBRA UYANIKER	DOÇ. DR. NEŞE ZAYİM	2025	Yüksek Lisans	Tıp Bilişimi	Akdeniz Üniversitesi

Qigong egzersizleri tez çalışmalarında sınırlı sayıda ele alınmış olsa da; literatürde geniş bir araştırma alanına sahip olmuştur. Yapılan bir derlemede, meme kanseri olan kadınlarda Qigong egzersizlerinin depresyon ve anksiyeteyi hafifletip yaşam kalitesini iyileştirmede faydalı olduğu belirtilmiştir. Qigong egzersizlerinin meme kanseri olan kadınlarda teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Meng vd., 2021). Stroke hastalarında da Qigong egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu ve rehabilitasyon için bir seçenek sunabileceği ifade edilmiştir (Lan vd., 2023). Qigong egzersizleri fibromiyaljili hastalarda ağrı, depresyon, anksiyete, yorgunluk semptomlarını azaltıp uyku kalitesini iyileştirmede etkili bulunmuştur (Çamur Ünlü & Kaplan Serin, 2025).

Qigong egzersizleriyle ilgili yapılan bir bibliyometrik analizde, Qigong egzersizlerinin en sık uygulandığı 15 hasta grubu açıklanmıştır. Bunlar; diyabet, KOAH, hipertansiyon, stroke, servikal spondiloz, lomber disk hernisi, insomnia, diz osteoartriti, bel ağrısı, osteoporoz, koroner arter hastalığı, meme kanseri, omuz periartriti, depresyon ve metabolik sendromdur (Zhang vd., 2020). Yapılan çalışmalarda en sık kullanılan egzersiz süreleri ise 12-24 hafta, haftada 3-5 gün, 60 dk'lık seanslar olmuştur (Zhang vd., 2020). Qigong ile ilgili yapılan tez çalışmalarında ise egzersizler 8 hafta, haftada 2-3 gün, 35-60 dk arasında uygulanmıştır. Çalışmaya alınan Qigong grubu tezleri amaç, örneklem, egzersiz programı, veri toplama araçları ve sonuçları yönünden ortaya kondu (Tablo 4).

Tablo 4. Qigong grubuna dahil edilen tezlerin detaylı incelemesi

Yazar	Amaç	Örneklem	Egzersiz Programı	Veri Toplama Araçları	Sonuç
AKSU (Aksu, 2023)	Torakotomi sonrası 8 hafta boyunca uygulanan Qigong egzersiz eğitiminin ağrı, omuz eklem hareket açıklığı, omuz kas kuvveti, omuz fonksiyonu, solunum parametreleri, fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesi üzerine olan etkilerini incelemek	20-70 yaş arası torakotomi yapılan 53 hasta	8 hafta, haftada 3 gün, 1 saat süreli Qigong egzersiz eğitimi	Sayısal Derecelendirme Skalası, Dijital gonyometre, Dinamometre, Omuz Ağrı ve Özürlülük İndeksi, Spirometre, 6 dakika yürüme testi (6DYT), Kısa Form-12 (SF-12)	Konvansiyonel fizyoterapi ve rehabilitasyon programına ilave uygulanan Qigong egzersiz eğitiminin torakotomi sonrası ağrıyı azaltmak, omuz ve solunum fonksiyonlarını iyileştirmek, fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesini artırmak için uygulanabilecek etkili bir yöntem olduğu belirtildi.
UYANIKER (Uyaniker, 2025)	Yaşlı kişiler için çevrim içi Qigong egzersiz programı geliştirmek ve çevrim içi egzersiz çalışmalarının yaşlılarda denge ve yaşam kalitesine olan etkilerini incelemek	60 yaş üzeri 38 birey	8 hafta, haftada 2 gün 35 dakika süreli çevrim içi Qigong egzersiz programı	Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (CASP-19), Berg Denge Ölçeği, Sistem Kullanılabilirlik Ölçeği	Çevrim içi Qigong egzersiz programlarının yaşlı bireylerde dengeyi artırdığı, yaşam kalitesini iyileştirdiği ve uygulanabilir olduğu belirtildi.

Sonuç

Tai Chi ve Qigong egzersiz uygulamaları literatürde farklı hasta gruplarında uygulanarak geniş çerçevede kendine yer bulmuştur. Ülkemizde sağlık bilimleri alanında Tai Chi ve Qigong ile ilgili yapılan tez çalışmalarının oldukça az sayıda oluşu dikkat çekmektedir. Gelecekte yapılacak yeni lisansüstü tez çalışmaları, daha çeşitli hasta gruplarında hem Tai Chi hem de Qigong egzersizlerinin etkilerini araştırarak literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Yazar katkıları

Araştırma fikri, çalışmanın tasarımı, verilerin toplanması-analizi ve makalenin yazımı yazarın kendisi tarafından yapılmıştır.

Çatışma beyanı

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

Finansal destek beyanı

Yazarlar, bu çalışma için herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmektedirler.

Teşekkür

Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne akademik veri tabanlarına erişim sağladığı için teşekkür ederiz.

Kaynaklar

Aksu, N. T. (2023). *Torakotomi Sonrası Qigong Egzersiz Eğitiminin Omuz ve Solunum Fonksiyonu Üzerine Etkileri* [Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].

Cai, Q., Cai, S. B., Chen, J. K., Bai, X. H., Jing, C. X., Zhang, X., & Li, J. Q. (2022). Tai Chi for anxiety and depression symptoms in cancer, stroke, heart failure, and chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 46, 101510. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101510>

Chen, M. L., Wotiz, S. B., Banks, S. M., Connors, S. A., & Shi, Y. (2021). Dose-Response Association of Tai Chi and Cognition among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3179. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063179>

Cheng, L., Qian, L., Chang, S., & He, B. (2021). Effect of Tai Chi on depression symptoms and sleep quality among older adult women after exercise cessation. *Research in sports medicine*, 29(4), 395–405. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1870976>

Cheung, D. S. T., Takemura, N., Lam, T. C., Ho, J. C. M., Deng, W., Smith, R., Yan, Y., Lee, A. W. M., & Lin, C. C. (2021). Feasibility of Aerobic Exercise and Tai-Chi Interventions in Advanced Lung Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Integrative cancer therapies*, 20, 15347354211033352. <https://doi.org/10.1177/15347354211033352>

Çakir, Ö. (2015). *Ankilozan Spondilit'li Hastalarda Tai Chi Chuan Formunda Planlanan Egzersiz Programının Kassal Uygunluk, Denge ve Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisi* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

Çetin, S. Y. (2017). *Tai Chi egzersizlerinin konjenital sensörinöral işitme engelli çocuklarda denge ve fonksiyonel ambulasyon üzerine etkisi* [Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi].

Demir, Ş. (2021). *Kalp yetersizliği olan hastalarda Tai Chi programının kardiyovasküler yanıtlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: Randomize kontrollü çalışma* [Doktora Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi].

Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 133, 285-296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>

Gökmen, G. Y. (2017). *Obstrüktif uyku apne sendromu olan kişilerde Tai Chi ve Qigong egzersiz eğitiminin etkisi* [Doktora Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi].

Huang, J., Wang, D., & Wang, J. (2021). Clinical Evidence of Tai Chi Exercise Prescriptions: A Systematic Review. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2021, 5558805. <https://doi.org/10.1155/2021/5558805>

İşbilir, A. (2024). *Sigara bağımlısı bireylerde Tai Chi egzersizlerinin yaşam kalitesi, depresyon ve motor fonksiyonlar üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].

Jahnke, R. (2002). *The healing promise of qi: Creating extraordinary wellness through Qigong and Tai Chi*. McGraw Hill Professional.

Kerkez, M. (2022). *Hareketli meditasyon egzersizinin yaşlıların depresyon ve uyku kalitesine etkisi* [Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi].

Ko, L. H., Hsieh, Y. J., Wang, M. Y., Hou, W. H., & Tsai, P. S. (2022). Effects of health qigong on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, 71, 102876. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102876>

Lan, Y., You, Q., Jiang, Q., Peng, X., Cao, S., & Sun, J. (2023). Effect of Qigong exercise on non-motor function and life quality in stroke patients: A systematic review and meta-analysis. *Brain and behavior*, 13(11), e3246. <https://doi.org/10.1002/brb3.3246>

- Li, J. X., Hong, Y., & Chan, K. M. (2001). Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *British journal of sports medicine*, 35(3), 148–156. <https://doi.org/10.1136/bjism.35.3.148>
- Liang, L., Zhang, M., Li, K., Hou, J., & Wu, C. (2024). A trend of Tai Chi in osteoporosis research: A bibliometric analysis. *Complementary therapies in medicine*, 86, 103083. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103083>
- Liu, X., Li, R., Cui, J., Liu, F., Smith, L., Chen, X., & Zhang, D. (2021). The Effects of Tai Chi and Qigong Exercise on Psychological Status in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 746975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746975>
- Meng, T., Hu, S. F., Cheng, Y. Q., Ye, M. N., Wang, B., Wu, J. J., & Chen, H. F. (2021). Qigong for women with breast cancer: An updated systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 60, 102743. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102743>
- Nyman S. R. (2021). Tai Chi for the Prevention of Falls Among Older Adults: A Critical Analysis of the Evidence. *Journal of aging and physical activity*, 29(2), 343–352. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0155>
- Oh, J. H., Sung, S. H., Park, J. K., Jang, S., Shin, B. C., & Lee, S. (2024). Qigong Therapy for Stress Management: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(23), 2342. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232342>
- Okuyan, C. B. (2016). *Yaşlılara uygulanan Tai Chi chuan egzersizinin düşme korkusu, denge ve fiziksel benlik algısı üzerine etkisi* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Savan, F. (2023). *Yaşlılara yönelik yürütülen Tai Chi destekli düşme önleme programının yaşlıların düşme korkusu, denge ve yaşam kalitesine etkisi* [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi].
- Soo Lee, M., Chen, K. W., Sancier, K. M., & Ernst, E. (2007). Qigong for cancer treatment: A systematic review of controlled clinical trials. *Acta Oncologica*, 46(6), 717–722. <https://doi.org/10.1080/02841860701261584>
- Tao, S., & Li, Z. (2023). Effects of qigong exercise on cardiovascular risk factors in patients with metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 14, 1092480. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1092480>
- Teker, B. (2015). *Mental Retardasyonlu Bireylerde Tai Chi Egzersiz Programı ve Klasik Denge Egzersizlerinin Denge Parametreleri ve Denge ile İlgili Aktiviteler Üzerine Etkileri* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Urits, I., Schwartz, R. H., Orhurhu, V., Maganty, N. V., Reilly, B. T., Patel, P. M., Wie, C., Kaye, A. D., Mancuso, K. F., Kaye, A. J., & Viswanath, O. (2021). A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi, Osteopathic Manipulative Medicine, and Chiropractic Care. *Advances in therapy*, 38(1), 76–89. <https://doi.org/10.1007/s12325-020-01554-0>
- Uyaniker, K. (2025). *İleri Yaş Bireylerde Uzaktan Egzersiz Uygulamasının Etkinliği Ve Kullanılabilirliği* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Çamur Ünlü, E., & Kaplan Serin, E. (2025). Effect of Qigong Exercises on Symptoms Seen in Fibromyalgia Patients: A Systematic Review. *Alternative therapies in health and medicine*, 31(2), 42–48.
- Van Vu, D., Molassiotis, A., Ching, S. S. Y., & Le, T. T. (2017). Effects of Qigong on symptom management in cancer patients: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 29, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.09.005>
- Wang, D., Wang, P., Lan, K., Zhang, Y., & Pan, Y. (2020). Effectiveness of Tai chi exercise on overall quality of life and its physical and psychological components among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Brazilian journal of medical and biological research = Revista brasileira de pesquisas medicas e biologicas*, 53(10), e10196.
- Wang, L. C., Ye, M. Z., Xiong, J., Wang, X. Q., Wu, J. W., & Zheng, G. H. (2021). Optimal exercise parameters of tai chi for balance performance in older adults: A meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 2000–2010. <https://doi.org/10.1111/jgs.17094>
- Wayne, P. M. (2013). *The Harvard Medical School guide to Tai Chi: 12 weeks to a healthy body, strong heart, and sharp mind*. Shambhala Publications.
- Wayne, P. M., & Kaptchuk, T. J. (2008). Challenges inherent to t'ai chi research: part I--t'ai chi as a complex multicomponent intervention. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 14(1), 95–102. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.7170a>
- Yang, F. C., Desai, A. B., Esfahani, P., Sokolovskaya, T. V., & Bartlett, D. J. (2021). Effectiveness of Tai Chi for Health Promotion of Older Adults: A Scoping Review of Meta-Analyses. *American journal of lifestyle medicine*, 16(6), 700–716. <https://doi.org/10.1177/15598276211001291>
- Yang, G. Y., Hunter, J., Bu, F. L., Hao, W. L., Zhang, H., Wayne, P. M., & Liu, J. P. (2022). Determining the safety and effectiveness of Tai Chi: a critical overview of 210 systematic reviews of controlled clinical trials. *Systematic reviews*, 11(1), 260. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02100-5>

- Yang, L., Winters-Stone, K., Rana, B., Cao, C., Carlson, L. E., Courneya, K. S., Friedenreich, C. M., & Schmitz, K. H. (2021). Tai Chi for cancer survivors: A systematic review toward consensus-based guidelines. *Cancer medicine*, 10(21), 7447–7456. <https://doi.org/10.1002/cam4.4273>
- Yang, M., Shao, C., Shao, C., Saint, K., Wayne, P. M., & Bao, T. (2024). Tai Chi for balance and postural control in people with peripheral neuropathy: A scoping review. *Complementary therapies in medicine*, 86, 103089. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103089>
- Zhang, P., Li, Z., Yang, Q., Zhou, J., & Ma, X. (2021). Effects of Taijiquan and Qigong exercises on depression and anxiety levels in patients with substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sports medicine and health science*, 4(2), 85–94. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.12.004>
- Zhang, Y. P., Hu, R. X., Han, M., Lai, B. Y., Liang, S. B., Chen, B. J., Robinson, N., Chen, K., & Liu, J. P. (2020). Evidence Base of Clinical Studies on Qi Gong: A Bibliometric Analysis. *Complementary therapies in medicine*, 50, 102392. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102392>
- Zhong, D., Xiao, Q., Xiao, X., Li, Y., Ye, J., Xia, L., Zhang, C., Li, J., Zheng, H., & Jin, R. (2020). Tai Chi for improving balance and reducing falls: An overview of 14 systematic reviews. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 63(6), 505–517. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2019.12.008>