Yoga Uygulamalarında Kanıtlar
Evidences in Yoga Practices

(Derleme)

Özlem Ovayolu*, Nimet Ovayolu**

ÖZ

Hindistan'da doğan yoga, oldukça popüler olan ve yetişkinler tarafından uygulanan mental ve fizyolojik bir egzersizdir. Bu uygulamanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğuna inanılmaktadır. Uyku kalitesi, ruh hali, stres, kansere bağlı semptomlar ve genel yaşam kalitesinin yanı sıra, fonksiyonel durumu da olumlu etkilediği rapor edilmiştir. Bununla birlikte, yoganın kullanımına ilişkin kanıtlar sınırlıdır. Kanıta dayalı integratif yöntemlerin kullanımına ilişkin klinik uygulamalar kılavuzunda; yoganın bazı semptomlara etkisini inceleyen çalışmalardan elde edilen kanıtların, daha çok B ve C düzeyinde olduğu belirtilmektedir. Yoganın hemşireler üzerine etkisini inceleyen çalışma sonuçlarının da kanıt düzeyleri açısından istendik düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu derlemede diğer integratif yöntemlerde olduğu gibi yoganın riskleri ve yararları üzerine daha fazla araştırma yapılması ve gelecekteki araştırmaların özellikle yoga uygulamalarının farklı etkilerine odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Hemşirelik, kanıtlar, yoga*

ABSTRACT

Yoga, which originated from India, is a popular mental and physical exercise performed by adults. It is believed that this application have beneficial effects on physical and psychological health. Positive effects were reported in a variety of outcomes, including sleep quality, mood, stress, cancer-related symptoms, and overall quality of life, as well as functional and physiologic measures. However, the evidence supporting the use of yoga is limited. It is emphasized that the evidence obtained from the studies examining the effect of yoga on some symptoms is at B and C level in clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies. It is seen that also the results of the study, which examined the effect of yoga on the nurses, seems to be not at a sufficient level. For this reason, in this review, it is recommended that further research should be done related to yoga risks and benefits as in other integrative methods and future research needs to focus specifically on the different effects of yoga practices.

Key Words: *Evidence, nursing, yoga*

*Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, Gaziantep Türkiye, E-mail: oucan@gantep.edu.tr, GSM: 0546 210 16 92, ORCID ID: orcid.org/0000-0002-7335-4032
**Girne Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Girne, KKTC, E-mail: nimet.ovayolu@ kyrenia.edu.tr, Tel: +90 392 650 26 00, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5404-0349
Geliş Tarihi: 30 Mart 2018 Kabul Tarihi: 26 Temmuz 2018
Atıf/Citation: Ovayolu Ö., Ovayolu N. Yoga Uygulamalarında Kanıtlar**.** Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2019; 6(1), 44-49. DOI:10.31125/hunhemsire.544129

GİRİŞ

Yoga, Sanskritçe'de birleşmek ya da birleştirmek, bütünlük, bir olmak anlamına gelen "yuj" teriminden türetilen[1] ve aynı zamanda bağlamak, katılmak ve boyunduruğu altına almayı da ifade eden bir kelimedir[2]. Yoga erdemli davranışlarla özgürlüğü bedende yaşama, tat alma ve yaşamı anlamayı hedefler[3]. Hindistan temellidir ve fiziksel, mental, emosyonel açılardan sağlıklı olma haline dayanan çok eski bir yöntemdir[4]. MÖ. 400 yılına ait yazıtlarda; bireyin kendini tanıması ve zihnin yüksek bilince açılımını hedeflemeye yönelik sistematik yöntemler bütünü olarak ifade edilen yoga, bilim ve sanattan oluşan kişinin yaşam yolu olarak kabul edilmektedir. Yoga; bir din ya da inanç değil, bir felsefe sistemi olup[5], içimizdeki görünmez olanı tüm gerçekliğiyle kabul etme ve görünür kılma çalışmasıdır, kısacası bir yaşam öğretisidir[3]. Etik, duygusal, zihinsel ve ruhsal öğretilerin tümünü kapsayan, bütüncül bir yaklaşımdır[5] ve zihin-beden uygulamaları içinde yer alır[1]. Zihin-beden uygulamaları ise; "beden, beyin, zihin ve davranışlar arasındaki etkileşime odaklanan, fiziksel fonksiyonları etkilemek ve sağlığı geliştirmek için aklı kullanan uygulamalar" şeklinde tanımlanmaktadır[6]. 2007 yılında yapılmış olan bir çalışmada, yoganın Amerika'da yaşayan yetişkinler arasında kullanılan tamamlayıcı ve integratif yöntemler arasında ilk 10 sırada yer aldığı, yetişkinlerin yaklaşık %6'sının son 12 ay içinde sağlığını desteklemek amacı ile bu yöntemi kullandığı vurgulanmıştır[7].

Yoga Uygulamaları ve Etkileri

Yoga, ahlaki bir yaşam tarzı, manevi uygulama, fiziksel aktivite, nefes egzersizleri ve meditasyonu içeren kapsamlı bir yaklaşımdır. Aslında ruhsal bir uygulama olarak gelişmesine rağmen, fiziksel ve zihinsel refahı yaygınlaştırmak için kullanılan popüler bir araçtır[8]. Vücudun her kasına, sinirine ve bezine, egzersiz yaptırmak üzere tasarlanmış uygulamalardan oluşmaktadır[9]. Bu uygulama; yama, niyama, asana, pranayama, prathayara, dhrana, dhyana, samadhi olmak üzere sekiz ilkeye temellendirilmektedir. Yama; ahlaki kurallarla yaşamak, şiddet, yalan, hırsızlık, cinsellik ve saplantılar gibi olumsuz davranışlardan uzak durmak üzere belirlenen kurallardır. Niyama; kişinin kendisiyle ilgili düzenlemeleri, öz disiplini öğretmek olup, saflık, temizlik, hoşnutluk, sadelik, çalışmak ve tanrıya teslim olmak gibi pozitif davranışları yaşama katmak olarak tanımlanır[5]. Asana; esneme, dengeye yönelik ayakta yapılan spesifik duruşların devamlılığı ile karakterize, fleksibilite ve gücü geliştirmeyi amaçlayan egzersizleri içerir[4]. Beden ve zihni fiziksel, işlevsel, ruhsal ve zihinsel sağlığa yönelik temel uygulamalarla eğitmeyi ifade eder[5]. Pranayama, nefes kontrolüyle vücut farkındalığına odaklanan egzersizlerden oluşur[4]. Pranayama, temel içgüdüleri ehlileştirerek zihni kontrol ederken, pratyahara (dış dünyadan uzaklaşma ilkesi) duyuların dışa dönük akışının kontrol edilmesidir. Dhrana, konsantrasyon ile bilinci yönlendirerek dikkatin tek bir nokta üzerinde odaklanabilmesini sağlar. Dhyana (meditasyon) bir nevi sürekli konsantrasyon hali, bilinçsel enerjinin çözündüğü durumdur[5]. Meditasyon, istemli olarak düşüncelere yoğunlaşarak algı, dikkat, kavrama gücünde değişiklik yaratmayı amaçlayan mental bir süreçtir[4]. Samadhi ise meditasyonun ulaşacağı son hedef olup, beden ve duyular dinlenirken, aklın ve ruhun uyanık kalmasıdır[5]. Bütün bu teknikler içsel öz enerjinin açığa çıkmasına yardımcı olan araçlardır. Gizli kalmış gerçekliklerini, özgün yeteneklerini açığa çıkarmak, kendi gerçekliğiyle buluşmak ve birlikte yaşamak isteyenler için uygulanması kolay, olumlu sonuçları denenmiş, teknikleri sade ve açıktır. Yoganın bu adımları uygulandığı takdirde şu olumlu sonuçlar gözlenir:

- Beden ve zihnin arınması gerçekleşir, yanılgı ve aldanışlar açık farkındalıkla yer değiştirir.
- Düşünce ve davranışlar, açığa çıkan sezgisel güçlerce yönlendirilir.
- Yeni bilgilerin öğrenilmesi ve yapıcı davranışların geliştirilmesi sağlanır.
- Psikolojik gelişim hızlanır, işlevsel yetenekler gelişir ve ruhsal farkındalık artar.
- Yükselen ruhsal farkındalık nedeniyle yaşamda ilişkiler daha huzurlu, sevecen, yapıcı, yaratıcı, güven ve huzur içinde yürütülür. Yaşamda ilişkilerin uyumlu, dengeli, başarılı ve huzur veren nitelikte yürütülmesi, bireyin kendini güvenli, huzurlu ve yeterli hissetmesi sağlanır[3].

Yoga fizyolojik ve nörofizyolojik etkiyle ß-endorfin salınımına ve beyin nörotransmitter düzeyinde değişikliğe sebep olur. Ayrıca parasempatik aktivite harekete geçerek, özelikle duygusal değişimleri etkileyen dopamin ve seratonin salınımı başlar, gevşeme sağlanır ve böylece stres üzerinde olumlu etki oluşur[1,4,5]. Farklı klinik uygulamalarda yoga, tedavi edici özelliklerinin yanı sıra rahatlatıcı, stres azaltıcı ve zindelik sağlayıcı etkilerinden dolayı kullanılmaktadır. Pek çok hastalığın oluşmasını engellemekte, var olan hastalıkların semptomlarını azaltmakta, tekrar ortaya çıkışını engelleyerek yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Kas iskelet sistemi hastalıkları, nörolojik hastalıklar, kardiyopulmoner sistem hastalıkları, psikosomatik rahatsızlıklar, gebelik, obezite

ve stres üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarmaktadır[10]. Ayrıca anksiyete, depresyon, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı[9,11,12], konsantrasyon güçlüğü ve denge kaybı gibi semptomların giderilmesinde de önemi büyüktür. Pek çok hastalığın tedavi sürecinde ve bireylerin sağlığı üzerindeki koruyucu etkilerinden dolayı rahatlıkla uygulanabilecek olan yoga, düzenli olarak yapıldığı takdirde olumlu sağlık etkileri oluşturabilir. Yoga uygulamalarının grup halinde yapılması sosyal açıdan da kişileri destekleyerek toplumsal katılımı arttırması yönünden önemlidir. Yoğun iş stresinden ve sedanter yaşam tarzından uzaklaşarak bedensel ve zihinsel iyilik halinin sağlanması ile kişilerde özgüveni ve sosyal açıdan da motivasyonu arttırdığı gösterilmiştir[10].

Gevşeme ve nefes tekniklerinin iyileştirici gücü, insanlık tarihinin başından beri en önemli tedavi yöntemi olmuştur. İnsan sağlığıyla ilgilenen her bilim alanı nefes tekniklerini; beden, duygu ve düşünce arasında yaşamsal bir bağlantı olarak algılamıştır. Çünkü nefes teknikleri ile bilinci etkilemenin ve fiziksel iyileşme sağlamanın mümkün olduğu bilinmektedir. Bu nedenle nefes terapilerinde vücut üzerindeki stres yükünü boşaltmak ve kişiyi her yönden rahatlatmak, solunumun derinleşmesini ve diyafram üzerindeki gerilimin azalmasını sağlamak için nefes egzersizlerinden yararlanılır[13]. Solunumun ritmi duygular ve eylemlere göre değişir. Fiziksel egzersiz ya da duygusal üzüntülerde solunum hızlanırken, uyku ve gevşemede yavaşlar. Ancak normal zamanda bireyler dikkatini solunuma vermemektedir ve solunum rutin bir şekilde gerçekleştirmektedir. Ancak farkındalık temelli stres azaltma egzersizlerine başlamanın en kolay ve etkili yolu bireyin dikkatini solunumuna vermesini sağlamaktır. Dikkati solunuma vermek; solunum için bedeni zorlamak, daha derin soluk alıp vermeye çalışmak, solunumun ritmini değiştirmek demek değildir. Stres azaltma uygulamaları sırasında solunumu kontrol etmeye çalışmak gereksizdir. Basitçe, her bir nefes alışverişi hissetmek ve solunumun farkında olmak gerekir. Önemli olan nokta bireyin nefes alışverişine dikkatini verebilmesi ve temiz havanın bedene girişini ve kirli havanın bedenden ayrılışını fark etmesidir. Bireyin dikkati başka bir noktaya kaydığı zaman, birey bu dikkat değişiminin bilincinde olmalı, zihninden düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeli ve kendini zorlamadan dikkatini yeniden solunumuna vermelidir[6]. Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek için atılan en önemli adımdır. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Doğru ve derin nefes almanın doğrudan damarları genişletme, kanın bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır[14].

Yoganın Kullanımına İlişkin Kanıtlar

Yoga, binlerce yıldır yapılan geleneksel bir uygulama olmasına rağmen, 20. yüzyılın başında sağlık bakım uygulaması ve terapötik müdahale olarak ortaya çıkmıştır[15]. Günümüzde de birçok ülkede; değişen yaşam koşulları, artan kronik hastalıklar, yaşlı popülasyonu ve obezite oranı nedeniyle yoga artık günlük hayata yerleşmiş ve kanıta dayalı uygulamalar ile tıbbın çeşitli yaklaşımlarından biri olarak görülmeye başlanmıştır[10]. Bu nedenle son yıllarda çok farklı alanlarda ve farklı semptomların kontrolünde yoganın etkisi incelenmeye devam etmektedir. Yapılan bir çalışmada hastaların haftada bir kez yoga derslerine katılmaları sağlanmış ve evde üç ay boyunca bir çalışma programı doğrultusunda yoga uygulamalarına devam etmeleri istenmiştir. Her yoga sınıfı vücut egzersizleri (asana), nefes alma (pranayama), meditasyondan oluşturulmuştur. Çalışmanın sonucunda yoganın stresi ve subjektif tinnitus semptomlarını azaltabildiği belirlenmiştir[1]. Başka bir çalışmada lenfödemli 15 kadınla, sekiz hafta süre ile yürütülen yoganın; fiziksel refah düzeyini yükselttiği, bedensel farkındalığı geliştirdiği, fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevleri iyileştirdiği bildirilmiştir[16]. Kolorektal kanserli hastalarda yoga eğitiminin etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada ise; yoganın yorgunluk, sirkadiyen ritm ve distrese etkisi incelenmiş ve konvansiyonel kanser tedavisi ile yoga entegrasyonu için bir protokol oluşturulmasının gelecekteki çalışma tasarımlarına ve klinik uygulamalara ışık tutacağı sonucuna varılmıştır[17].

21 makalenin analiz edildiği başka bir çalışmanın sonucunda; yoganın sıkıntı, kaygı, depresyon, yorgunluk, genel yaşam kalitesi, duygusal ve sosyal fonksiyon, işlevsel refah düzeyini orta derecede etkilerken, fiziksel fonksiyon ve uyku bozuklukları üzerine etkisinin anlamlı olmadığı, ancak yaşam kalitesini olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca global yaşam kalitesi üzerindeki kısa vadeli etkisinin "orta düzeyde" bir kanıt oluşturduğu, bununla birlikte bu kısa vadeli etkilerin önyargıdan açıkça ayırt edilemediği belirlenmiştir[18].

Cramer ve arkadaşları yoganın etkisinin karşılaştırıldığı çalışmaları incelemiş ve yoganın kısa vadede sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırdığı, yorgunluğu ve uyku bozukluklarını azalttığına dair "orta düzeyde" kanıt sağladığını tespit etmiştir. Ancak kısa vadede, yoganın depresyon ve kaygı düzeyini azaltmadığı, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerine orta vadeli etkisinin olmadığı ve yoga uygulamasına bağlı ciddi bir olumsuzluğun yaşanmadığı belirlenmiştir. İncelenen bu çalışmaların dördünde ise, yukarıda bahsedilen sonuçların aksine; yoganın kısa vadede depresyon, kaygı ve yorgunluğu azaltabileceğini gösteren "orta dereceli" kanıt sağladığı

gösterilmiştir. Hiçbir çalışmanın, güvenlikle ilgili verileri yeterince rapor etmediği belirlenmiştir. Çok düşük düzeyde kanıtlar yoganın diğer egzersiz müdahaleleri kadar etkili olabileceğini ve diğer egzersiz programlarına alternatif olarak kullanılabileceğini göstermektedir[8].

Özellikle düşük yoğunluklu bir yoga programı, önerilen fiziksel aktivite düzeylerini elde etmek ve diğer egzersiz türlerine (aerobik ve/veya direnç eğitimi) katılımı sağlamak için olumlu davranış değişikliği sağlamada ilk adım olabilir. Ancak hekimlerin çoğu hastalar için egzersizin yararlarını kabul etmesine rağmen, egzersiz hakkında konuşmak için bilgi ve zamanlarının olmadığını ve bu nedenle egzersizleri tavsiye etme endişesi taşıdıklarını belirtmiştir. Yapılan bir çalışmada kanser hastalarının onkologlarından egzersiz tavsiyesi almayı tercih ettikleri ve tıbbi onkoloji uzmanı tarafından onaylandıkları takdirde egzersiz yapmaya daha yatkın oldukları, ancak tıbbi onkoloji uzmanlarının %84'ünden fazlasının hastalarına egzersiz tavsiyesinde bulunmadığı belirtilmiştir. Tıbbi onkoloji uzmanlarının egzersiz reçetesi için öngördükleri engeller ise, kurumsal (zaman eksikliği, sevk için kaynak eksikliği), mesleki (egzersiz bilgisinin eksikliği) ve hastaya (erişim eksikliği, yan etkiler, motivasyon, karmaşık sağlık durumu) dair endişeleri olarak belirtilmiştir[2].

Kanıta dayalı integratif yöntemlerin kullanımına ilişkin klinik uygulamalar kılavuzunda; anksiyetenin azaltılmasında (Kanıt düzeyi B), duygu durum ve depresif belirtilerin iyileştirilmesinde (Kanıt düzeyi B), tedavi sonrası yorgunluğun azaltılmasında (Kanıt düzeyi C, bu konuda A ve B düzeyinde kanıt bulunmamaktadır), uyku (Kanıt düzeyi C) ve yaşam kalitesinin arttırılmasında (Kanıt düzeyi B) yoga önerilmektedir. Ayrıca depresyon ve duygu durum bozukluğunda yoganın kullanımına yönelik çelişkili sonuçlar sergileyen yeni yayımlanmış dört çalışmanın sonucunda kanıtlar A'dan B düzeyine, yaşam kalitesi için C'den B düzeyine ve yorgunluk için C düzeyine çekilmiştir. Bunlara ek olarak yoganın bilişsel, fonksiyonel ve vazomotor etkisine ilişkin kanıtların yeterli olmadığı belirtilmiştir[19].

Yoganın Hemşireler Üzerinde Etkilerine İlişkin Kanıtlar

Sağlık profesyonelleri, hastalarla yoğun ve uzun süreli etkileşimleri nedeniyle kalıcı ve tekrarlanan duygusal strese maruz kalır. Bu da tükenme, uyku ve menstruasyon bozuklukları, vücut ağırlığında dalgalanmalar ve depresyon gibi birçok soruna yol açar. Yaşanan bu sorunlar sağlık çalışanlarının fiziksel ve zihinsel sağlığını doğrudan, organizasyonu ve hastaları ise dolaylı olarak etkiler[20]. Bu nedenle sağlık çalışanları, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmek ve hastaların yeterli hizmet alımını sağlamak için bazı destek uygulamalara ihtiyaç duyarlar[21]. Yoga bu uygulamalardan biridir ve yoga sayesinde, bireylerin son derece stresli durumlarda bile daha rahat çalışabileceği belirtilmektedir. İşle ilgili stres üzerine yoganın etkilerine yönelik yapılan çalışmalar özellikle hemşirelik personeline odaklanmaktadır[20]. Yüzyirmi hemşirenin dahil edildiği bir çalışmanın sonucunda, yoga grubundaki hemşirelerin uyku kalitesinin arttığı ve iş stresinin azaldığı sonucuna varılmıştır[15]. Küçük bir örneklem grubu ile yapılan başka bir çalışmada yoganın algılanan stres düzeyini ve kas yorgunluğunu olumlu etkilediği görülmüştür. Aynı çalışmanın sonucunda yoganın; iyilik halini geliştiren bir yöntem olarak hastanede çalışan bireylerde kullanılabileceği, herhangi bir zamanda ve sessiz bir ortamda rahatlıkla uygulanabileceği, kişilerarası ilişkileri, ruh halini ve uykuyu olumlu etkileyerek, hemşirelerin stres yönetimine ve başkalarının acı çekme durumuna dayanma gücüne katkı sağlayacağı belirtilmiştir[21]. Ayrıca hemşirelerle yapılan bir çalışmanın sonucunda yoganın hemşirelerin baş etme düzeylerini geliştirerek ve algıladıkları stres düzeyini azaltarak hemşirelik işlevlerinin zor yönlerini iyi bir şekilde yönetebildikleri, maliyet etkin olabileceği, hemşirelerin çalışma süresini arttırdığı ve hemşirelik mesleğinden erken ayrılmasını önleyebileceği ifade edilmiştir. Aynı çalışmada yoga ve meditasyonun son derece güvenli olduğu, hemşirelerin yaşamlarını büyük ölçüde iyileştirebileceği ve bu nedenle kendi baş etme yöntemlerini geliştirmek isteyen hemşirelerin bu yöntemi rahatlıkla kullanılabileceği belirtilmiştir[22]. Ayrıca yoga ve nefes terapisi gibi integratif yöntemlerin kas-iskelet sisteminin gücünü, esnekliğini arttırdığı ve koordinasyonuna katkı sağlayabildiği, fonksiyonel yetersizlik ve ağrıya kısa ve uzun vadede pozitif etkilerinin olduğu[23], ev temelli yoga programının hemşireler tarafından hastalara önerilebileceği, özellikle kognitif süreçler için yoganın tercih edilebileceği, güvenli bir yaklaşım olduğu ve hasta memnuniyetini arttırdığı vurgulanmaktadır[24].

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yoga noninvaziv ve düşük maliyetli bir uygulamadır. Ancak özel hasta gruplarında (meme kanseri gibi), yaşlı yetişkinlerde, hareket kabiliyeti sınırlı olanlarda ve kronik hastalığı bulunanlarda, kas gerilmeleri ve baş dönmesi gibi potansiyel risklerin en aza indirgenmesi için yoganın sertifikalı bir eğitmen rehberliğinde yaptırılması gerekir.

Özellikle kanserli bireylerde yoganın psikolojik sonuçlara etkisini araştıran çalışmalar dikkatle yorumlanmalıdır. Çünkü bu çalışmaların çoğu küçük gruplarla yapılmıştır. Ayrıca çalışmalarda bazı tutarsızlıklar da söz konusudur. Örneğin; Hindistan'daki çalışmalar sürekli olarak olumlu sonuçlar bildirirken, Kuzey Amerika'daki çalışmalar daha az olumlu sonuçlar bildirmektedir. Yine de, yoga müdahalelerini inceleyen çoğu çalışma ve inceleme, çeşitli fiziksel, psikolojik ve yaşam kalitesi ölçümlerinde genel olarak yoganın pozitif sonuçlar verdiğini bildirmiştir. Stresi azaltmak için yoganın kullanılacağı çalışmalarda, daha kolay uygulanabilecek yoga biçimleri test edilmeli ve sonuçların genellenebilirliğini arttırmaya odaklanılmalı, müdahaleler daha büyük örneklem grubunda test edilmelidir. Bu kısıtlamalara rağmen, kanıtlar, uygun şekilde eğitilmiş yoga eğitmenleri tarafından tıbbi koşulları uygun olan veya hareket sınırlılığı olan bireyler için modifiye edilmiş olması koşuluyla, yoga müdahalelerinin tedavi planlarına eklenebileceğini veya tedavi sonrası dönemde kullanılabileceğini göstermektedir[19]. Diğer integratif yöntemlerde olduğu gibi yoganın riskleri ve yararları üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiği ısrarla vurgulanmaktadır. Gelecekteki araştırmalar özellikle yoga uygulamalarının farklı etkilerini araştırmalı ve yoganın hangi bileşenlerinin (fiziksel egzersiz, nefes kontrolü, meditasyon) daha etkili olduğunu açıklığa kavuşturmalıdır. Örneğin, nefes kontrolü ve/veya fiziksel yoga duruşu ve meditasyonu içeren kompleks yoga müdahaleleri, kısmen sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini, depresyon, kaygı, yorgunluk ve uyku bozukluklarını düzeltmek için destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Müdahalenin güvenliğini gösteren kanıtlar umut vericidir ancak deneyimli yoga terapistleri bu müdahaleleri yakından izlemeli, gelecekteki çalışmalar, randomizasyonun ve örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu gruplarla yapılmalı, yoganın orta ve uzun vadeli etkileri değerlendirilmeli ve güvenliğe ilişkin veriler dikkate alınmalıdır[8].

Klinik ortamda tamamlayıcı ve bütünleyici terapilerin uygulanması sadece finansman ve altyapıyı değil aynı zamanda iyi eğitilmiş, bilgili uygulayıcıları da gerektirir. En iyi uygulamalar kılavuzu, uygulamaları yapacak olan kişilerin mesleğin en yüksek standartlarına göre eğitilmesi gerektiğini belirtmektedir ve bu durum da ancak yasal ve kurumsal düzenlemelerle sağlanabilir. Ayrıca bütüncül terapilerin kullanımına ilişkin bilinçli kararlar vermek için klinisyenler ve hastalar, her bir tedavinin yararı ve zararının kanıt düzeyini bilmeli ve klinik ortamda uygulanmasının sadece iyi eğitim almış kişilerin koordinatörlüğünde, bir ekip yaklaşımı ile mümkün olabileceğini unutmamalıdır. Çünkü en iyi uygulamalar, en üst standartlara göre mesleki eğitim almayı ve diğer ilgili disiplinlerle entegrasyonu gerektirir[19].

Finansal Kaynak
Bu makale ile ilgili herhangi bir finansal kaynaktan yararlanılmamıştır.

Çıkar Çatışması
Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar katkıları
Bu makalenin hazırlanmasına her iki yazar katkı sağladığını beyan etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Köksoy S, Eti CM, Karataş M, Vayisoglu Y. The effects of yoga in patients suffering from subjective tinnitus. Int Arch Otorhinolaryngol. 2018;22(1):9-13.

2. Winters-Stone KM, Moe EL, Perry CK, Medysky M, Pommier R, Vetto J, Naik A. Enhancing an oncologist's recommendation to exercise to manage fatigue levels in breast cancer patients: a randomized controlled trial. Support Care Cancer. 2018;26(3):905-912.

3. Betül S. Huzura Sekiz Adım Yama-Niyama-Asana. Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği İktisadi İşletmesi Yayınları 1. Basım Şubat 2011, Ankara.

4. Atılgan E, Tarakci D, Polat B, Algun C. Sağlıklı kadınlarda yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. J Exerc Ther Rehabil 2015;2(2):41-46.

5. Alkan E, Özçoban FA. Yoganın gebelik, doğum ve doğum sonuçları üzerine etkisi. Smyrna Tıp Dergisi 2017;64-71.

6. Körükcü Ö, Kukulu K. Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2015;7(1):68-80. doi: 10.5455/cap.20140504031811

7. Yoga. National Center of Complementary and Integrative Health. Erişim Adresi: https://nccih.nih.gov/health/yoga, erişim tarihi: 13.02.2018.

8. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. Cochrane Database Syst Rev 2017;3;1: CD010802.

9. DiStasio SA. Integrating yoga into cancer care. Clin J Oncol Nurs 2008;12(1):125-130.

10. Yağlı NV, Ülger Ö. Klinik Uygulamalarda Yoga. Fizyoterapi Seminerleri 2013. (Editörler: A. Ayşe Karaduman, Özlem Ülger, Muhammed Kılınç, Naciye Vardar Yağlı, Selen Serel). H.Ü.S.B.F. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Yayını s: 199-204.

11. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Vempati R, D'Adamo CR, Berman BM. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 1. Art. No.: CD010671. doi: 10.1002/14651858.CD010671.pub2.

12. Hamilton JB, Worthy VC, Kurtz MJ, Cudjoe J, Johnstone PA. Using religious songs as an ıntegrative and complementary therapy for the management of psychological symptoms among African American cancer survivors. Cancer Nurs 2016;39(6):488-494.

13. Yazgaç R. Tamamlayıcı Alternatif Terapilerde "Kendine Yardım". s. 33.1. Uluslararası 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı 2016. http://www.tamamlayiciterapilerkongresi.com/wp-content/uploads/2016/12/Bildiri-Kitab%C4%B1v2.pdf, erişim tarihi: 14.02.2018.

14. Boz İ. Gevşeme Teknikleri. Hemşireler İçin Tamamlayıcı Terapiler El Kitabı. (Editörler: Zeynep Özer, İlkay Boz, Gamze Teskereci, Selma T. Kavradım). http://www.bestcareproject.eu/upload/turkceelkitapcik.pdf, erişim tarihi: 13.02.2018.

15. Fang R, Li X. A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. J Clin Nurs 2015;24(23-24):3374-3379.

16. Loudon A, Barnett T, Williams A. Yoga, breast cancer-related lymphoedema and well-being: A descriptive report of women's participation in a clinical trial. J Clin Nurs 2017;26(23-24):4685-4695.

17. Sohl SJ, Birdee GS, Ridner SH, Wheeler A, Gilbert S, Tarantola D. Et all. Intervention protocol for investigating yoga implemented during chemotherapy. Int J Yoga Therap 2016 Jan; 26(1): 103–111. doi: 10.17761/1531-2054-26.1.103.

18. Duncan M, Moschopoulou E, Herrington E, Deane J1, Roylance R, Jones L, et all. SURECAN Investigators. Review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to improve quality of life in cancer survivors. BMJ Open 2017;28;7(11): e015860. doi: 10.1136/bmjopen-2017-015860.

19. Greenlee H, DuPont-Reyes MJ, Balneaves LG, Carlson LE, Cohen MR, Deng G, et all. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. CA Cancer J Clin 2017;6;67(3):194-232. doi: 10.3322/caac.21397.

20. Lin SL, Huang CY, Shiu SP, Yeh SH. Effects of yoga on stress, stress adaption, and heart rate variability among mental health professionals-A Randomized Controlled Trial. Worldviews Evid Based Nurs 2015;12(4):236-245.

21. Anderson R, Mammen K, Paul P, Pletch A, Pulia K. Using yoga nidra to improve stress in psychiatric nurses in a pilot study. J Altern Complement Med 2017;23(6):494-495.

22. Deible S, Fioravanti M, Tarantino B, Cohen S. Implementation of an integrative coping and resiliency program for nurses. Glob Adv Health Med 2015;4(1):28-33.

23. Budhrani-Shani P, Berry DL, Arcari P, Langevin H, Wayne PM. Mind-body exercises for nurses with chronic low back pain: an Evidence-Based Review. Nurs Res Pract 2016:9018036. doi: 10.1155/2016/9018036.

24. Komatsu H, Yagasaki K, Yamauchi H, Yamauchi T, Takebayashi T. A self-directed home yoga programme for women with breast cancer during chemotherapy: A feasibility study. Int J Nurs Pract 2016;22(3):258-266.