

Sihirli Bir Yol: Gebelik Yogası A Magic Way: Pregnancy Yoga

Rukiye Höbek Akarsu¹, Gülay Rathfsch²

¹ Dr.Öğr.Üye., Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Merkez, Yozgat, Türkiye.

² Doç.Dr., İstanbul Üniversitesi Florance Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Mecidiyeköy, İstanbul, Türkiye

Özet

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek ya da birlik” anlamındadır. Tüm dünyada bilinen yoga fiziksel hareketlerin, nefes egzersizlerinin ve meditasyonun birleşmesinden oluşmaktadır. Amacı; beden, zihin ve nefesin bütünlüğünü sağlamaktır. Gebelik yogası gebenin ve fetusun günlük stresten uzaklaşabilmesi için gerekli derin gevsemeyi vermek üzere tasarlanmıştır. Amaç duruşlarda bedeni zorlamak değil, bedeni güçlendirmek ve esnetmektir. Türkiye’de de son zamanlarda özellikle gebeler arasında oldukça popüler bir uygulama haline gelmiştir. Gebelik yogasının yetişkinlerde stres, anksiyete, depresyon, kronik ağrı sendromu (Artrit, kronik sırt ağrısı, migren baş ağrısı), hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklara fayda sağlaması popülaritesini arttırmaktadır. Gebelik yogasının, gebelerin gebeliklerini sağlıklı geçirmesine katkı sağladığı, doğru nefes alışkanlığı ile mükemmel nefes kontrolü sağlayarak, doğuma yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebelik, gebelik, gebelik yogası, hemşirelik, yoga

Summary

Yoga is derived from the Sanskrit term “yuj”, which means “to yoke or to join together,” and it can be defined as a system of stretching exercises combined with deep breathing and meditation, with the aim to unite the mind, body, and breath. The pregnancy yoga is designed to give the fetus and pregnant women the deepest relaxation needed to move away from the daily stres. The goal is not to force the body in postures, but to strengthen and stretch the body. In Turkey, it has recently become a very popular application, especially among pregnant woman. A possible reason for its popularity is that yoga has health benefits in reducing stress, anxiety, depression, chronic pain syndromes (arthritis, chronic low back, migraine headaches), and chronic conditions such as hypertension and diabetes in adults. It was thought that, the pregnancy yoga contributes to the healthy pregnancy of the pregnant women and also provides excellent breath control and breeding assistance as it gives the right breathing habit.

Key Words: Midwifery, pregnancy, pregnancy yoga, nursing

Kabul tarihi: 29.12.2018

Giriş

Yoga, Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup; kelime olarak “birleşmek ya da birlik” anlamındadır (1). Yoga bir din ya da inanç değil, bir felsefe sistemidir. Doğuda 5000 yıldan uzun bir süredir uygulanmaktadır; Hinduların MÖ 2000 yıllarından kalan kutsal Vedas yazıtlarında, ilahiler formunda yogaya yer verilmiştir (2). Yoga, Batı’da genellikle zihinsel ve fiziksel bir egzersiz sistemi olarak uygulanmakta, rahatlama sağlamaktadır. İnancı ne olursa olsun herkes tarafından uygulanabilmektedir (2).

Tüm dünyada bilinen yoga fiziksel hareketlerin, nefes egzersizlerinin ve meditasyonun birleşmesinden oluşmaktadır (3). Yoga’nın temel ilkeleri, Patanjali tarafından tarif edilen sekiz

basamak ile tanımlanmaktadır. Bunlar sonunda kişinin kişisel aydınlanmaya varacağı etik davranışları anlatan özlü sözler eşliğindedir.

Yama: Ahlak kurallarıyla yaşamayı öğretmektedir. Örneğin bir gebe sadece çevresiyle olan ilişkilerinde değil, aynı zamanda kendisi ve bebeği ile de zarar vermeme temelinde iletişim kurmalıdır. Bir gebenin gebeliği boyunca fetusun ihtiyacı olan beslenmeyi sağlamak, fetusun sağlığını önceliği olarak belirleyerek hayatında düzenlemeler yapmak, bunu yaparken de kendi sağlığını korumak gibi sorumlulukları vardır.

Niyama: Kişinin kendisiyle ilgili düzenlemeleri, öz disiplini öğretmektedir.

Asana: En çok bilinen kollardan biri olup çeşitli postürlerden oluşmaktadır.

Pranayama: Nefes egzersizleridir. Nefesin dizginlenmesini ve düzenlenmesini sağlamaktadır.

Pratyahara: Duyuları kontrol etmeyi sağlamaktadır. Örneğin annenin hamileliği döneminde çalışması, bir stres kaynağı haline dönüşebilir. Her ne kadar ofis ortamında olsa bile, elleri iş yaparken, aklını işe olan bağımlılığından kurtarması ve işe karşı (işini hafife almadan yerine getirirken) kayıtsız kalması pratyahara uygulamasına bir örnektir.

Dhrana: Belli bir fikir üzerinde konsantre olmayı öğretmektedir.

Dhyana: Meditasyon.

Samadhi: Meditasyonun ulaşacağı son hedef olup, beden ve duyular dinlenirken, aklın ve ruhun uyanık kalmasıdır (1,3).

Asanalar (Yoga duruşları)

Asanalar daha çok statik duruşları içermekle birlikte, dinamik hareketler de yapılmaktadır. Asana uygulamaları sırasında belirli bir duruş alınır ve bu duruşta belirli sürelerde kalınır. Duruşlar fiziksel egzersizin çok ötesinde bir niteliğe sahiptir. Asanaların klasik egzersizden farkı, germelerin gevşeme ile yapılması ve bir asanada durulurken tüm dikkatin bedene, özellikle solunum organlarına, kalp atım hızına ve kaslara yöneltilmesidir. Asanalarda asıl amaç duruş değil; asanaların etkileri üzerinde düşünmeyi de içeren düşünsel sürecin tamamıdır (4). Her bir asanada farklı organlar değişik anatomik pozisyonlara getirilir, esnetilir, dengelenir, uyarılır, sıkıştırılır ve yayılır. Organlara taze kan sağlanır, yumuşakça masaj yapılır, organlar rahatlatılarak optimum bir sağlık seviyesine getirilir (4,5).

Asanaları doğru şekilde uygulamak, vücudu fiziksel anlamda istenen biçime getirmekten daha fazlasını kapsar. Farklı asanalar, beyine doğru gönderilen ve beyinden yollanan kimyasal mesajları etkileyerek zihinsel durumumuzu dengeleyip güçlendirir. Yoganın, fiziksel ve fizyolojik bedenin merkezini teşkil eden sinir sistemini sakinleştirmesi, beyni rahatlatarak, zihni sakin bir hale getirir ve tüm vücudun gevşemesini sağlar. Yoga asanaları ayakta durma, oturma, emekleme, dizüstü yatma, öne eğilme, kıvrılma, baş aşağı durma, geri eğilme ve yatma temel duruşları kapsar (4,5).

Oturulan Asanalar: Bu asanalar, bacaklardaki kas ve eklemleri güçlendirerek omurganın esnekliğini ve gücünü artırır. Ayrıca oturan asanalar, kalp-damar sistemine de ince ayar

yapar. Zihni sakinleştirir, yorgunluk hissini azaltır ve uykuya teşvik eder.

Ayakta uygulanan duruşlar: Omurgayı destekler, duruş düzgünlüğü sağlar. Bacak kas ve eklemlerini güçlendirir. Gerginliği ve fiziksel stresi ortadan kaldırarak bedenin ve zihnin tazelenmesini sağlar. Bedene enerji verir.

Baş aşağı duruşlar: Baş bölgesine kan akışı sağlanarak beyin sinirlerini uyarır. Bedenin güçlenmesi ve yenilenmesini sağlar. Kalbi rahatlatır, uyku düzensizliklerini giderir. Bacakların ve ayakların dinlenmesini, rahatlamasını sağlar.

Öne eğilmeler: Bu şekilde karın bölgesindeki organlar sıkışır ve böbrek üstü bezleri gevşer. Ayrıca omurga etrafındaki kaslar, omurlar arası eklemler ve bağ dokuları da güçlenir.

Geriy e eğilme ve yüzüstü duruşlar: Göğüs kafesinin açılmasına neden olduğu için akciğerler ve kalp rahatlar. Sırt ve belin güçlenmesi, ağrıların giderilmesi, omuzların ve kolların kuvvetlenmesi sağlanır. Stres ve depresyonla başetmede kullanılır.

Sırt üstü duruşlar: Bedeni tamamıyla gevşetir ve zihni rahatlatır. Sırtı destekleyerek duruş bozukluklarının giderilmesini sağlar.

Dönüşler: Kalça ve karın bölgelerine ait organlar sıkıştırılır ve bu bölgelere olan kan akımı hızlanır. Diyafram ve omurganın esnekliğini artırır. Omurga kaslarına kan akışı hızlanarak bedenin enerji seviyeleri aktif hale gelir.

Yaslanmalı asanalar: Vücudu hafifleten ve zihni canlandıran dinlendirici duruşlardır. Nefesi düzenleyerek vücudu soğutup zihni sakinleştirmeye yardımcı olur (2,5,6).

Pranayama (Yoga nefesi) ve nefes farkındalığı

Pranayama, uygulamada “yoga nefesi” olarak isimlendirilir. “Prana” yaşam enerjisi, “yama” ise kontrol anlamına gelmektedir. Pranayamanın anlaşılabilmesi için nefesin etkili ve kontrollü bir şekilde kullanılması gerekmektedir (7).

Pranayamanın üç temel hareketi; uzun nefes, yumuşak nefes ile uzun ve kararlı nefes tutma egzersizlerinden oluşur. Pranayama, enerjiyi içe çekerek zihni duygulardan uzaklaştırma adımı için uygun hale getiren esas işlemdir. Diyafram fizyolojik beden ile ruhsal bedenin buluşma noktasıdır, enerjinin tutulması ise bedenin merkezinin farkına varılmasıdır (5). Pranayama derin nefes almak değildir. Pranayamada beyin hücreleri ve yüz kasları yumuşak ve açık kalırken nefes sakince alınıp verilir (5).

Akciğerlere, doğru miktarda oksijen alındığı zaman, hücreler mümkün olan en yüksek performansı göstermektedir. Nefes alındığı zaman akciğerlerin aşağıdan başlayarak clavicular hizasına kadar ve scapulalar boyunca da yukarıya doğru hava ile doldurulması gerekmektedir. Çoğu insan normal koşullarda bile tembel nefes alışverişi yapmakta; akciğerlerinin sadece bir bölümünü kullanmaktadır (2). Nefes almanın clavicular, intercostal, abdominal nefes olmak üzere üç temel çeşidi vardır. Tam bir yoga nefesinde üçü de bulunur. Solumaya yumuşak bir nefesle başlayıp orta ve sık nefesle devam edilir (3).

Nefes farkındalığı sağlandığında, alınan nefesin akışının doğallığı, vücuttaki taşınmanın ve yaşam enerjisinin gücü bütün bedende hissedilir. Ayrıca beyin nefes alışverişi şeklinden etkilendiği düşünüldüğünde, nefes kontrol edildiğinde, beyinin de kontrol edilebileceği düşünülebilir. Nefes kontrolü ile birey, sadece daha fazla oksijen ve enerjiyi içine çekmekle kalmaz, aynı zamanda odaklanma ve meditasyon çalışmalarına da hazırlanır (3,8).

Diyafram çok az yada hiç kullanılmadığında ağızdan kısa bir nefes alınmaktadır. Bu şekilde çok az bir oranda oksijen alınmakta ve akciğerlerin sadece üst kısımları çalışmaktadır. Bu durum vücudun bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açmaktadır. Doğru solunumda, nefes burundan alınıp verilerek, ağız kapalı tutulmalıdır (3). Tembel nefes alıp vermelerin nedeni çoğunlukla kötü alışkanlıklardır; stres ve gerginlik de bunu destekleyen önemli etkenlerdir (2).

Gevşeme ve Meditasyon

Günlük hayatta görülen birçok sorun ve durum zihinde sürekli bir dalgalanma yaratmaktadır. Bu durum bireyin varoluş sürecinde yer alan anları fark edememesine, hatırlayamamasına ve unutmasına neden olmaktadır. Meditasyonla birlikte gelen derin gevşeme hali, bireyi öz benliği ile buluşmaya götürmektedir. Meditasyon bir konsantrasyon hali değil, tam tersi bir gevşeme halidir. Gevşeme, bireylere hiçbir şey yapmadığı ve gerilimin olmadığı bir halin içine girme imkanı tanımaktadır (5). Meditasyon, dinsel bir anlayış çerçevesi içinde kalmayan, herkes tarafından uygulanabilen bir gelişim yöntemidir (9). Gevşeme gerçekleştiğinde, nefesin giderek derinleştiği

görülür. Nefes kendiliğinden derinleşir ve gevşeme hali devam ettikçe bedende daha da derinlere gitmeye başlar. Nefes gittikçe yavaşlayarak düzenli hale gelir. Öyle bir an gelir ki, nefes bireyin yüksek benliği ile kendi arasında köprü oluşturur. Meditasyon anında bu özel anları hissetmede bireye kapıyı açan nefestir (5).

Meditasyon sayesinde sinir sistemi gerginlikten kurtulup, daha dengeli olma ve zor durumların üstesinden gelme yeteneği geliştirir. Düzenli olarak meditasyon uygulayan kişinin, gereken uyku süresi kısalır, eşit süreli uykudan başkalarından daha dinlenmiş olarak uyanır. Özellikle meditasyonun ardından kaslarda bir gevşeme, hafiflik ve canlılık hali oluşur. İnsan için yaşam, daha akıcı ve zorlamasız, daha sevinçli ve mutlu olur (9). Her gün düzenli olarak gevşemek sağlık açısından yaşamsal derecede önemlidir. Çünkü gevşemek, zihinsel ve bedensel sistemlerin yenilenip canlanmasına ve zihnin, o günkü olayları birleştirip bütünsel hale getirmesine olanak sağlar (4).

Gebelik yogası

Sağlıklı bir hamilelik ve doğum için, kas gücüne, bedensel esnekliğe, kontrollü bir nefese, dirence, içsel sessizliğe ve huzura ihtiyaç duyulur. Yoga ile tüm bunları sağlamak mümkündür (10).

Yoga asanaları gebelik sırasında vücudun değişen ihtiyaçları ve koşulları doğrultusunda uygulanmalıdır. Gebeler yoga uygulamaları açısından iki farklı kategoriye ayrılabilir; hareketsiz bir yaşam tarzına sahip, sağlık durumu zayıf ve yüksek riskli gebeliği olanlar ile daha aktif yaşam tarzı benimsemiş, sağlık durumu iyi ve minimum gebelik riskine sahip gebeler. İlk kategoridekinler “gebelik yogası/prenatal yoga” olarak ifade edilen, gebelere özel hazırlanmış yoga sınıflarına katılmaya teşvik edilmelidir. İkinci gruptakiler ise yapılan modifikasyonlarla yogayı sürdürmelidirler.

Gebelik döneminde yoga asanaları, uygulanabilirliği açısından gebelik haftasına göre üç bölümde düzenlenerek uygulanır (10). Birçok gebe erken gebelik haftalarında (ilk 16 hafta) bulantı, kusma, halsizlik, yorgunluk veya diğer belirtileri nedeniyle yogaya başlayamamaktadır. Bazıları ise bu dönemde düşük yapma korkusu ve motivasyon güçlüğünden dolayı yogaya başlamayı geciktirebilmektedir. Bu dönemde amaç yogayı öğretmek değil, gebelik ve doğuma karşı bir tutum kazandırmaktır (11). İlk haftalarda pelvik bölgeyi aşırı zorlayan hareketlerden ve gerdirme uygulamalarından uzak durulmalıdır;

daha çok nefese odaklanma ile pelvik bölgedeki kaslarla ilişkili farkındalıklarını arttırmaya, derin gevşeme ve meditasyonla birlikte yaşam enerjilerini dengelemeye çalışılmalıdır (10). Gebeliğin ilk 16 haftasında gebeler yüz üstü uzanabilirler; omuzları güçlendirme egzersizleri önerilmektedir. İlerleyen haftalardaki yoga çalışmalarını desteklemek için kalça eklemlerinde esnekliği sağlayan asanalar uygulanabilir de (10), bedenün üst kısımlarına ve omurgaya yönelen olanlar tercih edilmelidir (5). Gebeliğin erken haftalarında yoga uygulaması 45 dakika kadar sürebilir. Bu sürede 5 dakika nefes çalışmasına, 25 dakika yoga asanalarına, 15 dakika anne bebek iletişimine ve meditasyona ayrılabilir (10).

Çoğu kadın, kendisini ikinci trimesterde daha enerjik hisseder. Bu dönemde yoga ile gebelerin vücutları ilerleyen gebeliğe ve doğuma hazırlanabilir. Gebelerin kendilerini iyi hissettikleri yoga asanalarına başlanılabilir (11). Bu dönemde karın bölgesine baskı yapmaktan kaçınmak, göbeğin esnekliğini sağlamak önemlidir (5,10). Gebeliğin 25. haftasından sonra gebeler, sırtüstü yatarak oluşabilecek uyuşma hislerine karşı hazırlıklı olmalıdırlar. Bu durum bebeğin, utersun ve amniyotik sıvısının büyük toplardamar üzerine baskı oluşturmaya bağlı olarak yaşanır. Sırtüstü yatarak sırt, omuz ve baş yastıklarıyla desteklenerek zeminden 45 derece kadar yükseltilmelidir (10). Dağ duruşu ve ellerin yukarıda olduğu duruşlar ile pelvik bölge sabitlenerek, omurganın dik duruşu desteklenir. Bacak gücünü geliştirmek, kalçaları ve pelvisi açmak için ayakta yapılan asanalar uygulanır. Farklı oturma asanaları kullanılarak öne eğilmeler yapılabilir (10). Bu dönemde yoga uygulaması bir saat kadar sürebilir; 5 dakika nefes çalışmasına, 40 dakika yoga asanalarına, 15 dakika anne bebek iletişimi ile meditasyona ayrılabilir (10).

Gebelik döneminin son haftalarında, gebenin rahatını sağlamak, doğuma ruhsal, bedensel ve zihinsel hazırlamak ve bebeğin doğru pozisyonda doğum kanalına yerleşmesini desteklemek, bu dönem uygulamaların temelinde yer alır. Son haftalarda yapılan bu uygulamalar, gebenin doğum eyleminde ihtiyaç duyacağı içsel rehberliğe ulaşmasını kolaylaştıracaktır. Doğum eylemi gebenin dikkatinin dağılmasına neden olabilir; yoga gebenin kendi merkezinde kalmasına ve bebeğiyle iletişimde olmasına yardımcı olacaktır

(5). Bebeğin ağırlığı vena cava inferior üzerine baskı yapacağı için sırtüstü duruşların sınırlandırılması önemlidir (5). Gebeliğin son trimesterinde relaksin hormonu artarak kaslarda, tendonlarda ve ligamentlerde gevşemeye neden olur; aşırı gerilmeye neden olabilecek asanalar yapılmamalıdır (12). Bu dönemde omurgayı dik pozisyonda destekleyecek duruşlara öncelik verilmelidir. Sırt üstü duruşlarda aralıklı olarak dinlenilmeli, baş, omuz ve bacakların altına yastık yerleştirilerek, dolaşım rahatlatılmalıdır (10). Ayrıca bu dönemde gebeye doğumda kullanabileceği nefes egzersizleri ve yoga asanaları öğretilebilir. Asanalar arası geçişler yavaş olmalı ve aralarda dinlenme periyodları olmalıdır (11). Gebeliğin son haftalarında yoga uygulaması ortalama 40 dakika kadar sürebilir; 5 dakika nefes çalışması, 20 dakika yoga asanaları, 15 dakika anne bebek iletişimi ve meditasyon için yeterlidir (10).

Gebelik Yogasında Dikkat Edilecek Noktalar

Yoga uygulamaları yaparken her zaman gebenin kendi bedenini takip etmesi ve kendi beden kapasitesini gözeterek duruşları yapması önerilir. Ayrıca aşağıdaki hususlara özellikle dikkat edilmelidir;

- ✓ Bedene herhangi bir acı veya rahatsızlığa yol açan hiçbir çalışmayı yapmaması gerekmektedir.
- ✓ Yoga yapan bireylerin aç veya çok tok olmamaları, uygulamanın daha rahat takip edilmesini sağlar.
- ✓ Yoga uygulamaları rahat ve bol kıyafetler ile mümkünse yalınayak yapılmalıdır
- ✓ Her zaman bedenün iki yanı eşit çalışmalıdır. B
- ✓ Önce sağ yan sonra sol yan çalıştırılırsa, sindirim sisteminin doğal hareket düzeniyle aynı doğrultuda çalışması sağlanır.
- ✓ Omurga iki yana döndürülürken karnın sıkıştırılmamasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Omurganın üst kısımlarını döndürmeye odaklanılmalıdır.
- ✓ Nefes düzenine hareket edilerek çalışılmalıdır.
- ✓ Fetusun sürekli oksijene ihtiyacı olduğu için gebeler yoga esnasında kesinlikle nefeslerini tutmamalıdırlar.
- ✓ Nefesin her zaman burundan alınıp verilmesi, nefesin doğal akışında devam etmesini sağlar.
- ✓ Hemoroid, vulva varisleri, tromboz gibi rahatsızlıkları olanlar bacakları kıvrırmamalı, çömelmemeli ve öne doğru eğilmemelidir.
- ✓ Pelvik eklem ağrısı şikayeti olan çömelme ya da bacakları aşırı gerip açma yapılmamalıdır.

- ✓ Öne doğru eğilişlerde kalçalardan itibaren esneme yapılmalıdır.
- ✓ Özellikle 34. haftadan sonra sırt üstü uzanarak yapılan duruşlar yapılmamalıdır.
- ✓ Yüksek tansiyon problemleri olan gebeler kollarını başları üzerlerinde tutmamalıdır.
- ✓ Kanama problemi olan gebeler yoga yapmamalıdır (1,3,8,12,13).

Gebelik Yogasının Faydaları

- ✓ Uyku bozukluklarını azaltır
- ✓ Hormon üretimini sağlayan salgı bezlerinin uyarılması sağlar
- ✓ Dolaşımın iyileşmesi için kan akışının hızlanmasını sağlar
- ✓ Sindirimi kolaylaştırır
- ✓ Ağrıları hafifletir, sırt ağrılarını azaltır
- ✓ Kas gücü ve esnekliğini artırarak dengenin gelişimi ve postürün korunmasına katkı sağlar.
- ✓ Vücut farkındalığını ve gevşeme yeteneğini artırır
- ✓ Doğru nefes alışkanlığı kazandırdığı için nefes kontrolü sağlar ve doğuma yardımcı olur.
- ✓ Stresörlerin azaltılmasında fayda sağlayarak, stresi ve anksiyeteyi azaltır
- ✓ Gebelerin sezgisel olarak duyguları ve bedenleri ile yakın temasını sağlar
- ✓ İç netlik sağlayarak güven duygusunu geliştirir
- ✓ Pozitif bir bakış açısını kazandırarak, duygusal iyi hissetmeyi ve sağlıklı olma hissini sağlar
- ✓ Bebeğe anne arasında bir bağın oluşmasını sağlar, böylece bebeğin fizyolojik ve ruhsal anlamda sağlıklı gelişimine katkıda bulunur
- ✓ Anne ve bebeğin iletişim ve birlikteliğini güçlendirir; huzur ve sakinlik verir.
- ✓ İç organlara yaptığı masaj sayesinde gebelerin doğum yaptıktan sonra eski formlarına kavuşmalarına yardım eder. (5,10,13,14,15,16,17,18,19,20).

Kaynaklar

1. Nagendra HR, Nagarathna R, Gürelman A. Hamilelik ve Yoga. İstanbul: Purnam Yayınları; 2014.
2. Land A. Hamilelikte Yoga. İstanbul. Melisa Matbaacılık; 2003.
3. Isherwood C. Konsantrasyonun Gücü - Patanjalinin Yoga Sutraları. İstanbul. Okyanus Yayınları; 2006.
4. Altuntuğ K, Ege E. Zihin beden temelli uygulamalar. Başer M, Taşcı S. (Eds.) Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar. Ankara. Akademisyen Kitabevi; 2015.

5. Rathfisch G. Gebe eğitimde yoga ve meditasyon. Türkiye Klinikleri J Obstet - Womens Health Dis Nurs-Special Topics 2015;(1):58.
6. Rebello L. Doğal Tedaviler ve Yoga Terapisi: Ve Tanrı Mucizeyi Yarattı. D. Toksöz (çev.) İstanbul. Doğan Kitap; 2006.
7. Jamieson T. Yoga for Pregnancy. Australia. Hinkler Books; 2004.
8. Magee S. Pregnancy Yoga. London. Elwin Street Production; 2013.
9. Hawitt J. Meditasyon. R. Süer (çev.). İstanbul. Akaşa Yayınları; 2012.
10. Rathfisch G. Doğal Doğum Felsefesi. İstanbul. Nobel Tıp Kitabevleri; 2012.
11. Feit E. Teaching pregnancy and postnatal yoga the vijnana way. [www.vijnanayoga.org/] internet adresinden 15.04.2016 tarihinde erişilmiştir.
12. Lekos L, Westgate M. Yoga For Pregnancy. China. Skyhorse Publishing; 2014.
13. Rathfisch G. Gebelikten Anneliğe Yoga. İstanbul. Nobel Tıp Kitabevleri; 2015.
14. Reis PJ, Alligood MR. Prenatal yoga in late pregnancy and optimism, Power and Well-Being. Nurs Sci 2014;27:30.
15. Smitha C, Hancock H, Mortimer JB, Eckert K. A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary Therapies in Medicine 2007;15:77-83.
16. Cowen VS, Adams TB. Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. Journal of Bodywork and Movement Therapies 2005;9:211-9.
17. Gong H, Chenxu N, Xiaoliang S, Tengyun W, Chunlei J. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry 2015;15(14):2-8.
18. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. J Dev Behav Pediatr 2012; 33(3):193-201.
19. Javnbakht M, Kenari HR, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. Complementary Therapies in Clinical Practice 2009;15:102-4.
20. Rakhshani A, Maharana S, Raghuram N, Nagendra HR, Venkatram P. Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. Qual Life Res 2010;19(10):1447-514.

İletişim:

Dr.Öğr.Üyesi Rukiye Hübek Akarsu
Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölümü, Merkez, Yozgat, Türkiye
Tel: +90.506.9016738
E-mail: rukiye-hobek@hotmail.com