



# Zihin-Beden Temelli Bir Yaklaşım Olarak Yoga: Psikolojik İyilik Hali Ve Rehabilitasyona Etkileri

Öğr. Gör. Sidrenur ASLAN KOLUKISA

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İş ve Uğraşı Terapisi Programı, sidrenuraslan@artvin.edu.tr

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

## ÖZET

Yoga; fiziksel postürler, kontrollü solunum teknikleri ve meditasyon uygulamalarını birleştiren beden-zihin temelli bir yaklaşımdır. Son yıllarda tamamlayıcı ve bütüncül sağlık uygulamalarına yönelik ilginin artmasıyla birlikte yoga, psikolojik iyilik halinin desteklenmesi ve rehabilitasyon süreçlerinde yardımcı bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Literatür bulguları, yoga uygulamalarının stres, anksiyete ve depresif belirtilerin azaltılmasına; öz farkındalık, emosyonel düzenleme, uyku kalitesi ve yaşam kalitesinin desteklenmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Rehabilitasyon alanında ise yoga; nörolojik, muskuloskeletal, kardiyopulmoner ve onkolojik rehabilitasyon süreçlerinde fiziksel fonksiyonların geliştirilmesi, ağrı yönetimi ve psikososyal iyilik halinin desteklenmesi açısından dikkat çekmektedir. Yoganın etkilerinin otonom sinir sistemi regülasyonu, stres yanıtının modülasyonu ve nöroplastisite ile ilişkili mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmalarda müdahale protokolleri ve değerlendirme yöntemleri açısından metodolojik farklılıklar bulunmaktadır. Sonuç olarak yoga, psikolojik iyilik hali ve rehabilitasyon süreçlerinin desteklenmesinde umut verici bir tamamlayıcı yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Ancak klinik etkinliğinin daha net ortaya konulabilmesi için yüksek metodolojik kalitede çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Yoga, zihin-beden uygulamaları, psikolojik iyilik hali, rehabilitasyon

**Yoga as a Body-Mind-Based Approach: Its Effects on Psychological Well-Being And Rehabilitation**

## Abstract

Yoga is a body-mind based approach that combines physical postures, controlled breathing techniques, and meditation practices. With the increasing interest in complementary and integrative health practices in recent years, yoga stands out as a supportive intervention method in psychological well-being and rehabilitation processes. Literature findings indicate that yoga practices can contribute to reducing stress, anxiety, and depressive symptoms; and supporting self-awareness, emotional regulation, sleep quality, and quality of life. In the field of rehabilitation, yoga is noteworthy for its role in improving physical functions, managing pain, and supporting psychosocial well-being in

## Makaleye Atıf Bilgisi

Aslan Kolukısa, S. (2026) **Zihin-Beden Temelli Bir Yaklaşım Olarak Yoga: Psikolojik İyilik Hali Ve Rehabilitasyona Etkileri.**

*International Journal of Social Science (IJSS Journal)*, (e-ISSN:2548-0685) Vol:10, Issue:45; s. 15-31.  
DOI: 10.52096/usbd.10.45.02

Gönderim: 22.03.2026

Kabul: 24.04.2026

[ULUSLARARASI SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ](#)  
[ULUSLARARASI HAKEMLİ DERGİ](#)

[editorusbd@gmail.com](mailto:editorusbd@gmail.com)

neurological, musculoskeletal, cardiopulmonary, and oncological rehabilitation processes. It is thought that the effects of yoga may manifest through mechanisms related to autonomic nervous system regulation, modulation of the stress response, and neuroplasticity. However, there are methodological differences in intervention protocols and evaluation methods in existing studies. In conclusion, yoga is considered a promising complementary approach in supporting psychological well-being and rehabilitation processes. However, studies of high methodological quality are needed to more clearly demonstrate its clinical efficacy.

**Keywords:** Yoga, mind-body practices, psychological well-being, rehabilitation

## 1. Giriş

Sağlık günümüzde yalnızca hastalık veya fiziksel yetersizliğin olmaması şeklinde ifade edilmemektedir. Bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma halini kapsayan çok yönlü bir kavram olarak ele alınmaktadır (Schramme, 2023). Kronik hastalıkların yaygınlığının artması, psikolojik sorunların daha sık görülmesi ve yaşam kalitesinin korunmasına verilen önemin artması, tamamlayıcı ve bütüncüleyici sağlık uygulamalarına yönelik ilgiyi artırmıştır. Bu doğrultuda, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel iyilik halini desteklemeyi amaçlayan uygulamalar son yıllarda daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir (Dyer vd., 2022).

Bu kapsamda, fiziksel ve zihinsel süreçleri birlikte hedefleyen zihin-beden uygulamaları son yıllarda giderek daha fazla ilgi gören fiziksel aktivite yaklaşımları arasında yer almaktadır (Dutta vd., 2022). Bu uygulamalar; aerobik egzersizler, kuvvetlendirme ve denge çalışmaları ile nefes egzersizlerini bir araya getiren, çoğu zaman farkındalık temelli yaklaşımlarla desteklenen bütüncül uygulamaları içermektedir. Tai Chi, meditasyon ve yoga ise Ulusal Tamamlayıcı ve Bütüncüleyici Sağlık Merkezi tarafından zihin-beden uygulamalarına örnek olarak gösterilen başlıca yöntemler arasında yer almaktadır (U.S. Department of Health and Human Services [HHS], 2017).

Yoga, kökeni antik Hint felsefesine dayanan ve beden-zihin etkileşimini temel alan bütüncül uygulamalardan biri olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel yoga; fiziksel postürler (asana), nefes pratikleri (pranayama), meditasyon ve gevşeme uygulamalarını içermektedir. Günümüzde yoga yalnızca spiritüel bir disiplin olarak değil, fiziksel ve psikolojik sağlığın desteklenmesine katkı sağlayan tamamlayıcı bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Sullivan vd., 2018).

Son yıllardaki çalışmalar, yoga uygulamalarının stres yönetimi, emosyonel durum düzenleme, uyku kalitesi, yaşam doyumu ve fiziksel fonksiyonlar üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini bildirmektedir. Özellikle yoga temelli müdahalelerin anksiyete, depresyon ve travma sonrası

stres belirtilerinin azaltılmasına katkı sağlayabildiği öne çıkmaktadır (Nejadghaderi vd., 2024). Ayrıca düzenli yoga pratiğinin bireyin öz farkındalık düzeyini artırabildiği, psikolojik dayanıklılığı güçlendirebildiği ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Pascoe vd., 2017).

Rehabilitasyon alanında değerlendirildiğinde yoga uygulamalarının kronik ağrı, nörolojik hastalıklar, kardiyovasküler problemler ve onkolojik süreçlerde multidisipliner tedavi programlarına giderek daha fazla entegre edilmektedir. Yoga uygulamalarının fiziksel fonksiyonların geliştirilmesi, ağrı yönetiminin desteklenmesi ve psikososyal iyilik halinin artırılması açısından tamamlayıcı bir yaklaşım olarak kullanılabilirliği belirtilmektedir (Rees vd., 2024). Bunun yanı sıra yoganın otonom sinir sistemi regülasyonu, nöroendokrin yanıtların düzenlenmesi ve nöroplastisite süreçleri aracılığıyla rehabilitasyon sonuçları üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir (Pascoe & Bauer, 2015).

Bu doğrultuda yoga, yalnızca fiziksel egzersiz yaklaşımı olarak değil; biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları birlikte etkileyebilen bütüncül bir müdahale yöntemi olarak dikkat çekmektedir. Güncel literatürde yoga uygulamalarının psikolojik iyilik hali ve rehabilitasyon süreçleri üzerindeki etkilerine yönelik artan ilgi bulunmasına rağmen, bu etkilerin multidisipliner bir bakış açısıyla bütüncül biçimde ele alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu derlemede, yoga uygulamalarının psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri ve rehabilitasyon süreçlerindeki kullanım alanları güncel literatür ışığında değerlendirilmiş; yoganın olası biyopsikososyal etki mekanizmaları multidisipliner bir perspektifle tartışılmıştır.

## **2. Yoganın Psikolojik İyilik Hali Üzerindeki Etkileri**

Psikolojik iyilik hali; bireyin yaşam doyumu, emosyonel denge, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal işlevsellik düzeyini kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 2014). Günümüzde artan kronik stres yükü, yoğun yaşam temposu ve psikolojik semptomların yaygınlaşması, bireylerin ruhsal sağlıklarını desteklemeye yönelik tamamlayıcı yaklaşımlara olan ilgiyi artırmıştır. Bu doğrultuda beden-zihin temelli uygulamalar arasında yer alan yoga, stres yönetimi, psikolojik iyilik hali ve yaşam kalitesini destekleyici potansiyel etkileri nedeniyle dikkat çeken tamamlayıcı yaklaşımlardan biri haline gelmiştir (Schleinker vd., 2024).

Güncel literatürde yoga uygulamalarının özellikle stres, anksiyete ve depresyon belirtileri üzerinde düzenleyici etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Sistemik derleme ve meta-analiz sonuçları, düzenli yoga pratiğinin algılanan stres düzeyini azaltabildiğini, emosyonel regülasyonu destekleyebildiğini ve depresif semptomların şiddetinde azalma sağlayabildiğini göstermektedir (Moosburner vd., 2024). Ayrıca travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde yoga temelli müdahalelerin psikolojik semptom yükünü azaltabileceği ve psikolojik dayanıklılığı artırabileceği ifade edilmektedir (Nejadghaderi vd., 2024).

Yoganın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin temelinde nörofizyolojik ve nöroendokrin mekanizmaların yer aldığı düşünülmektedir. Yoga sırasında uygulanan kontrollü solunum teknikleri ve meditasyon pratiklerinin parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak gevşeme yanıtını tetikleyebildiği belirtilmektedir. Bu süreçte kalp atım hızı, kan basıncı ve kortizol düzeylerinde düzenlenmekte olup; fizyolojik stres yanıtında azalma gözlenebilmektedir (Pascoe & Bauer, 2015). Bunun yanı sıra yoga uygulamalarının hipotalamo-hipofiz-adrenal aks üzerinde düzenleyici etkiler oluşturabileceği ve otonom sinir sistemi dengesini destekleyebileceği bildirilmektedir (Sullivan vd., 2018).

Düzenli yoga pratiğinin dikkat kontrolü, bilişsel farkındalık ve emosyonel düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkileri mevcuttur. Özellikle mindfulness temelli yoga uygulamalarının bireyin beden farkındalığını artırarak öz farkındalık gelişimini desteklediği ve stresli yaşam olaylarına karşı daha işlevsel baş etme stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Calderone vd., 2024). Ayrıca yoga uygulamalarının serotonin ve gama-aminobütirik asit (GABA) düzeyleri üzerinde modülatör etkiler oluşturabileceği ve bunun emosyonel stabilizasyon süreçleriyle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Catherine Cavaliere\*, 2020).

Psikososyal açıdan değerlendirildiğinde grup temelli yoga uygulamalarının sosyal bağlılık hissini güçlendirdiği, sosyal izolasyon algısını azalttığı ve bireyin öz yeterlilik düzeyini arttırdığı bildirilmektedir. Özellikle kronik hastalıklara sahip bireylerde yoga uygulamalarının yaşam kalitesini artırarak psikolojik iyilik halinin destekleyeceği düşünülmektedir (Telles vd., 2019).

### **3. Rehabilitasyon Sürecinde Yoga Uygulamaları**

#### **3.1 Nörolojik Rehabilitasyon**

Nörolojik rehabilitasyonun temel amaçları; motor fonksiyonların yeniden kazandırılması, denge ve postüral kontrolün geliştirilmesi, fonksiyonel bağımsızlığın artırılması ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Morone & Calabrò, 2025). Nörolojik hastalıklarda görülen uzun süreli fiziksel, bilişsel ve psikolojik etkiler, rehabilitasyon süreçlerinde daha bütüncül yaklaşımlara olan ihtiyacı artırmıştır. Bu doğrultuda yoga temelli uygulamaların nörorehabilitasyon programlarına entegrasyonunun, bireylerin yalnızca motor fonksiyonlarının değil; aynı zamanda psikolojik uyum, stres yönetimi ve yaşam kalitesinin desteklenmesine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Literatürde inme, Parkinson hastalığı ve multipl skleroz gibi nörolojik hastalıklarda uygulanan yoga müdahalelerinin çoğunlukla 8–12 hafta süreyle, haftada 1–3 seans şeklinde planlandığı bildirilmektedir. Ek olarak çalışmalar arasında uygulama süresi, seans sıklığı ve uygulanan yoga protokolleri açısından belirgin farklılıklar bulunması, nörorehabilitasyonda yoga uygulamalarına yönelik standart müdahale parametrelerinin henüz netleşmediğini göstermektedir (Legault vd., 2021).

Mevcut literatür incelendiğinde, yoga temelli müdahalelerin özellikle inme rehabilitasyonu sürecinde destekleyici bir yaklaşım olarak öne çıktığı görülmektedir. Çalışmalar, yoganın denge, mobilite, postüral stabilite ve fonksiyonel kapasite üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Ayrıca randomize kontrollü araştırmalarda, kronik inme sekellerine sahip bireylerde yoganın fiziksel işlevselliğin geliştirilmesine katkısı bildirilmektedir (Lenoir dit Caron vd., 2024).

Parkinson hastalığında ise yoga; denge performansı, yürüme fonksiyonu ve hareket kabiliyeti üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği ifade edilmektedir. Hareket temelli farkındalık egzersizlerini inceleyen güncel derlemeler, yoga ve benzeri zihin-beden uygulamalarının Parkinson hastalarında özellikle postüral kontrol ve fonksiyonel mobilite üzerinde yararlı sonuçlar ortaya koyabileceğini bildirmektedir (García-Muñoz vd., 2023).

Multipl skleroz hastalarında yoga temelli egzersiz programlarının yorgunluk düzeyi, denge kontrolü, fiziksel performans ve yaşam kalitesi üzerinde destekleyici etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir. Özellikle ev temelli ve telerehabilitasyon uygulamalarının, fiziksel aktiviteye erişimi artırarak rehabilitasyon süreçlerinin sürdürülebilirliğine katkı sağlayabileceği

düşünülmektedir (Adnan vd., 2024). Ayrıca egzersiz temelli müdahalelerin multipl sklerozlu bireylerde bilişsel fonksiyonlar ve fiziksel dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir (Du vd., 2024).

Yoganın nörolojik rehabilitasyondaki etkilerinin yalnızca fiziksel fonksiyonlarla sınırlı olmadığı; aynı zamanda psikolojik iyilik hali üzerinde de önemli fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Kronik nörolojik hastalıklarda sıklıkla görülen depresif belirtiler, anksiyete, stres ve sosyal izolasyonun bireyin rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir. Bu bağlamda yoga; gevşeme yanıtını aktive ederek emosyonel regülasyonu destekleyerek öz yeterlilik algısını artırabilmekte ve bireyin yaşam kalitesini iyileştirebilmektedir (Kipnis vd., 2024).

### **3.2 Muskuloskeletal Rehabilitasyon**

Muskuloskeletal rehabilitasyonun temel hedefleri; ağrının azaltılması, eklem hareket açıklığının korunması, kas kuvveti ve fonksiyonel kapasitenin artırılması ile bireyin günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlığının desteklenmesidir (Babatunde vd., 2017). Kronik bel ağrısı, fibromiyalji, osteoartrit ve servikal ağrı gibi muskuloskeletal sistem hastalıkları, bireyin fiziksel işlevselliğinin yanı sıra psikolojik iyilik hali ve yaşam kalitesi üzerinde de önemli düzeyde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu doğrultuda son yıllarda yoga temelli uygulamalar, muskuloskeletal rehabilitasyon süreçlerinde tamamlayıcı bir yaklaşım olarak giderek daha fazla araştırılmaktadır. Özellikle yoga temelli egzersizlerin ağrı düzeyi, esneklik, postüral kontrol, kas kuvveti ve fonksiyonel performans üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceği bildirilmektedir (Kipnis vd., 2024).

Yoga temelli uygulamaların muskuloskeletal rehabilitasyon süreçlerinde tamamlayıcı bir yaklaşım olarak kullanılabilmesine ilişkin bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Özellikle kronik nonspesifik bel ağrısında yoganın ağrı şiddeti, fonksiyonel yetersizlik ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Sistematik derleme ve meta-analiz sonuçları, yoga uygulamalarının standart bakım veya egzersiz yapılmayan kontrol gruplarına kıyasla ağrı düzeyinde azalma ve fiziksel fonksiyonlarda iyileşme sağlayabildiğini göstermektedir (Holtzman & Beggs, 2013).

Osteoartritli bireylerin rehabilitasyonunda ise yoga; eklem hareketliliğini artırabileceği, postüral kontrolü destekleyebileceği ve fiziksel işlevsellik üzerinde olumlu katkılar

sağlayabileceği belirtilmektedir. Özellikle düşük etkili hareketlerden oluşan yoga programlarının, osteoartritli bireylerde ağrı yönetimi ve günlük yaşam aktivitelerine katılım açısından yararlı olabileceği ifade edilmektedir (Biswas vd., 2024).

Fibromiyalji hastalarında yoga ve diğer zihin-beden temelli uygulamaların ağrı algısı, yorgunluk düzeyi, uyku kalitesi ve psikolojik semptomlar üzerinde düzenleyici etkiler oluşturabilmektedir. Güncel sistematik derlemeler, yoganın fibromiyaljili bireylerde yaşam kalitesinin artırılmasına ve psikolojik stresin azaltılmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Kronik ağrının emosyonel stres, depresyon ve anksiyete ile çift yönlü ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, yoga uygulamalarının yalnızca fiziksel semptomlara değil aynı zamanda psikolojik iyilik haline de katkı sunduğu düşünülmektedir (Steen vd., 2024).

Yoga temelli egzersizlerin fleksibilitiyi artırması, kas kuvvetini desteklemesi ve beden farkındalığını geliştirmesi, postüral kontrol ve fonksiyonel kapasite üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra kontrollü solunum teknikleri ve meditasyon uygulamalarının parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak fizyolojik gevşeme yanıtını destekleyebilmektedir. Bu durum kronik ağrı ile ilişkili stres yanıtının azaltılmasına katkı sağlayabilir (Gandolfi vd., 2025).

### **3.3 Kardiyopulmoner Rehabilitasyon**

Kardiyopulmoner rehabilitasyon; kardiyovasküler ve pulmoner hastalıklara bağlı fonksiyonel yetersizliklerin azaltılması, egzersiz kapasitesinin artırılması ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilmesini amaçlayan multidisipliner bir rehabilitasyon sürecidir. Son yıllarda beden-zihin temelli uygulamalara yönelik artan bilimsel ilgi doğrultusunda yoga, kardiyopulmoner rehabilitasyonda tamamlayıcı bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Özellikle yoga uygulamalarının kardiyovasküler sistem, solunum fonksiyonları ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, güncel araştırmalarda dikkat çeken çalışma alanlarından biri haline gelmiştir (Cramer vd., 2015).

Literatürde yoga uygulamalarının kardiyak otonom sinir sistemi regülasyonu üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Özellikle pranayama temelli kontrollü solunum tekniklerinin parasempatik aktiviteyi artırarak sempatovagal dengeyi düzenleyebileceği ve kalp hızı değişkenliği üzerinde iyileştirici etkiler oluşturabileceği ifade edilmektedir. Kalp hızı değişkenliğindeki artışın kardiyovasküler otonom kontrolün iyileşmesi ile ilişkili olduğu ve

bunun kardiyovasküler risk profilinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Sharma vd., 2025)

Yoga uygulamalarının hipertansiyon, koroner arter hastalığı ve kalp yetmezliği gibi kardiyovasküler hastalıklarda kan basıncı regülasyonu, egzersiz toleransı ve kardiorespiratuvar kapasite üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Sistematik derleme ve meta-analiz sonuçları, düzenli yoga pratiğinin sistolik ve diyastolik kan basıncı düzeylerinde anlamlı azalma sağlayabildiğini göstermektedir. Ayrıca yoga uygulamalarının fiziksel aktivite toleransını artırarak bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını destekleyebileceği ifade edilmektedir (Cramer vd., 2014; Geiger vd., 2025)

### **3.4 Onkolojik Rehabilitasyon**

Kanser tanısı ve tedavi süreci, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve fonksiyonel iyilik halini de etkileyen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Cerrahi girişimler, kemoterapi, radyoterapi ve immünoterapi gibi tedavi yaklaşımlarına bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluk, ağrı, uyku bozuklukları, anksiyete ve depresif belirtiler, bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle onkolojik rehabilitasyon yaklaşımları, semptom yönetimini destekleyen ve bireyin psikososyal uyumunu artırmayı amaçlayan bütüncül müdahalelere yönelmektedir. Son yıllarda yoga uygulamaları, onkolojik rehabilitasyonda tamamlayıcı bir zihin-beden temelli müdahale yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yoganın kanser hastalarında kansere bağlı yorgunluk, emosyonel stres, uyku problemleri ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Sistematik derleme ve meta-analiz sonuçları, yoga temelli müdahalelerin özellikle tedavi sürecindeki bireylerde psikolojik stres düzeyini azaltabildiğini ve genel iyilik halini destekleyebildiğini göstermektedir (Sadja & Mills, 2013).

Meme kanseri hastaları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, yoganın depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma sağlayabildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle mindfulness temelli yoga programlarının emosyonel regülasyonu destekleyebildiği, psikolojik dayanıklılığı artırabildiği ve bireyin tedavi sürecine psikolojik uyumunu kolaylaştırabildiği ifade edilmektedir (Dong vd., 2024).

Bunun yanı sıra yoga beden farkındalığı ve beden algısı üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Kanser tedavisine bağlı fiziksel değişikliklerin bireyin benlik algısı ve beden imajı üzerinde

olumsuz etkiler oluşturabildiği bilinmektedir. Yoga uygulamalarının bireyin bedenine yönelik farkındalığını artırarak öz kabul sürecini destekleyebileceği ve psikososyal iyilik haline katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Khajuria vd., 2023; Schleinzer vd., 2024).

#### **4. Yoganın Olası Etki Mekanizmaları**

Yoganın psikolojik iyilik hali ve rehabilitasyon süreçleri üzerindeki etkilerinin, biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenlerin karşılıklı etkileşimine dayanan çok boyutlu mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Güncel çalışmalarda yoga; zihin-beden etkileşimini temel alan bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmekte ve etkilerinin nörofizyolojik, nöroendokrin ve psikososyal süreçler üzerinden gerçekleşebileceği ileri sürülmektedir (Sullivan vd., 2018).

Yoganın temel etki mekanizmalarından biri olarak otonom sinir sistemi üzerindeki düzenleyici etkileri ön plana çıkmaktadır. Özellikle pranayama temelli kontrollü solunum teknikleri ve meditasyon uygulamalarının parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak sempatik aktiviteyi baskılayabileceği bildirilmektedir. Bu süreçte fizyolojik gevşeme yanıtının aktive olması sonrası; kalp atım hızı, kan basıncı ve kortizol düzeylerinde pozitif anlamda düzelme tespit edilmiştir. Ayrıca yoga uygulamalarının kalp hızı değişkenliği üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği ve bunun kardiyak otonom regülasyonun iyileşmesi ile ilişkili olabileceği de düşünülmektedir (Khajuria vd., 2023; Schleinzer vd., 2024).

Nöroendokrin mekanizmalar açısından değerlendirildiğinde yoganın hipotalamo-hipofiz-adrenal (HHA) aksı üzerinde modülatör etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir. Kronik stres durumunda aktive olan HHA aksının uzun süreli uyarılması, kortizol düzeylerinde artışa ve psikolojik semptomların şiddetlenmesine yol açabilmektedir. Düzenli yoga pratiğinin ise stres yanıtını düzenleyerek kortizol sekresyonunda azalma sağlayabileceği bildirilmektedir (Kumari vd., 2024; Streeter vd., 2007).

Yoganın nöroplastisite süreçleri üzerindeki etkileri de son yıllarda dikkat çeken araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Nörogörüntüleme çalışmaları, düzenli yoga pratiğinin dikkat kontrolü, emosyonel düzenleme, öz farkındalık ve bilişsel işlevlerle ilişkili beyin bölgelerinde yapısal ve fonksiyonel değişiklikler oluşturabileceğini göstermektedir. Bu değişikliklerin özellikle prefrontal korteks, amigdala, hipokampus ve insular korteks gibi bölgelerde gözlenen emosyonel regülasyon süreçleri ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Gothe vd., 2019).

Bunun yanı sıra yoga uygulamalarının nörotransmitter düzeyleri üzerinde de etkili olabileceği belirtilmektedir. Özellikle gama-aminobütirik asit (GABA) düzeylerindeki artışın anksiyete ve stres belirtilerinin azalmasıyla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Yoga uygulamalarının serotonerjik ve dopaminerjik sistemler üzerinde düzenleyici etkiler oluşturabileceği ve bunun psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir (Streeter vd., 2007).

Psikososyal açıdan değerlendirildiğinde ise yoganın bireyin öz yeterlilik algısını güçlendirebildiği, beden farkındalığını artırabildiği ve yaşam kontrolü algısını olumlu yönde etkileyebildiği bildirilmektedir. Grup temelli yoga uygulamalarının sosyal bağlılık hissini destekleyebileceği, sosyal izolasyon algısını azaltabileceği ve bireyin psikolojik dayanıklılığını artırabileceği ifade edilmektedir (Pandey vd., 2025).

Sonuç olarak mevcut bulgular, yoganın psikolojik iyilik hali ve rehabilitasyon süreçleri üzerindeki etkilerinin yalnızca fiziksel aktivite ile sınırlı olmadığını; nörofizyolojik, nöroendokrin ve psikososyal mekanizmaların bütüncül etkileşimi aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Ayrıca söz konusu mekanizmaların daha ayrıntılı biçimde açıklanabilmesi için ileri nörogörüntüleme yöntemleri ve biyobelirteç temelli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## **5. Sınırlılıklar ve Gelecek Perspektifleri**

Yoga temelli müdahalelere ilişkin mevcut bilimsel literatür bütüncül olarak değerlendirildiğinde, çalışmalar arasında belirgin metodolojik heterojenite bulunduğu görülmektedir. Müdahale protokollerinin standart olmaması; kullanılan yoga türlerinin (ör. Hatha, Vinyasa, Yin yoga), uygulama yoğunluklarının ve seans sürelerinin farklılık göstermesi, çalışmalardan elde edilen bulguların karşılaştırılabilirliğini ve genellenebilirliğini sınırlayan temel faktörler arasındadır. Ek olarak, birçok çalışmada örneklem büyüklüklerinin nispeten küçük olması ve kontrol gruplarının heterojen yapıda bulunması, istatistiksel gücü azaltarak sonuçların dış geçerliliğini zayıflatmaktadır. Ayrıca müdahale sürelerinin az olması ve takip değerlendirmelerinin çoğu çalışmada sınırlı seviyede yer alması, yoganın uzun dönem etkilerinin ortaya konulmasını zorlaştırmaktadır. Psikolojik iyilik hali gibi öznel değişkenlerin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm araçlarının çeşitlilik göstermesi de önemli bir metodolojik sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı ölçeklerin kullanılması, sonuçların standardizasyonunu zorlaştırmakta ve çalışmalar arası karşılaştırmaları kısıtlamaktadır. Bu

durum, özellikle meta-analiz düzeyinde veri sentezini güçleştiren önemli bir faktör olarak dikkat çekmektedir (Li vd., 2026; Pascoe & Bauer, 2015).

Gelecek araştırmalarda, yoga uygulamalarının farklı klinik popülasyonlarda etkinliğini daha net ortaya koyabilmek için yüksek metodolojik kaliteye sahip randomize kontrollü çalışmaların artırılması gerekmektedir. Özellikle müdahale protokollerinin standartlaştırılması, yoga türlerinin açık biçimde tanımlanması ve doz-yanıt ilişkilerinin belirlenmesi, elde edilecek bulguların klinik uygulamalara aktarılabilirliğini güçlendirecektir. Bunun yanı sıra nörogörüntüleme teknikleri (fMRI, EEG vb.) ve biyobelirteç temelli çalışmaların artırılması, yoganın nörofizyolojik ve nöroendokrin etki mekanizmalarının daha ayrıntılı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı gerçeği unutulmamalıdır. Özellikle stres yanıtı, otonom sinir sistemi regülasyonu ve nöroplastisite süreçlerine ilişkin objektif verilerin artırılması, yoga temelli müdahalelerin bilimsel temelini güçlendirecektir (Gothe vd., 2019).

Sonuç olarak, yoga uygulamalarına ilişkin mevcut kanıtların umut verici olmasına rağmen, metodolojik sınırlılıklar nedeniyle güçlü klinik çıkarımlar yapılması halen kısıtlıdır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların hem metodolojik standartları yükseltmesi hem de mekanistik açıklamalara odaklanması, yoga temelli müdahalelerin rehabilitasyon alanındaki yerini daha net biçimde ortaya koyacaktır.

## **6. Sonuç**

Yoga, beden ve zihnin etkileşimini temel alan bütüncül yapısı ile psikolojik iyilik hali ve rehabilitasyon süreçleri üzerinde çok boyutlu etkiler oluşturabilen tamamlayıcı bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Güncel literatür, yoga uygulamalarının stres düzeyinin azaltılması, anksiyete ve depresif belirtilerin hafifletilmesi, emosyonel düzenleme becerilerinin desteklenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması üzerinde olumlu etkiler sağlayabildiğini göstermektedir. Bunun yanında dikkat kontrolü, öz farkındalık ve psikolojik dayanıklılık gibi bilişsel ve psikososyal süreçler üzerinde de destekleyici etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir.

Rehabilitasyon alanında değerlendirildiğinde yoga; nörolojik, muskuloskeletal, kardiyopulmoner ve onkolojik rehabilitasyon süreçlerinde tamamlayıcı bir müdahale olarak kullanılabilen ve bireyin fiziksel fonksiyonları, denge, esneklik, solunum kapasitesi ve fonksiyonel bağımsızlığı üzerinde olumlu katkılar sağlayabilmektedir. Ayrıca yoga

uygulamalarının yalnızca fiziksel iyileşmeye değil, aynı zamanda psikososyal uyumun güçlendirilmesine ve yaşam kalitesinin artırılmasına da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yoganın etkilerinin; otonom sinir sistemi regülasyonu, stres yanıtının modülasyonu, farkındalık süreçlerinin güçlenmesi ve nöroplastisite ile ilişkili mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabileceği öne sürülmektedir. Bu yönüyle yoga, multidisipliner rehabilitasyon programları içerisinde biyopsikososyal yaklaşımı destekleyen bütüncül bir uygulama olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak yoga; fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları birlikte ele alan bütüncül yapısı sayesinde rehabilitasyon süreçlerinde destekleyici bir yaklaşım olarak önemli bir potansiyele sahiptir. Ancak yoga uygulamalarının klinik kullanım alanlarının daha net belirlenebilmesi için standardize, uzun dönemli ve kanıta dayalı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

## **KAYNAKÇA**

Adnan, R., Roikjaer, S. G., Samadzadeh, S., Richter, C. J., Weinschenker, B. G., Paul, F., Skou, S. T., Dalgas, U., & Asgari, N. (2024). At home e-based physical exercise programs in patients with multiple sclerosis: A scoping review. *Frontiers in Neurology, 15*, 1449519. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1449519>

Babatunde, O. O., Jordan, J. L., Van der Windt, D. A., Hill, J. C., Foster, N. E., & Protheroe, J. (2017). Effective treatment options for musculoskeletal pain in primary care: A systematic overview of current evidence. *PloS One, 12*(6), e0178621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178621>

Biswas, I., Nalbant, G., Lewis, S., & Chattopadhyay, K. (2024). Key characteristics of effective yoga interventions for managing osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Rheumatology International, 44*(9), 1647-1677. <https://doi.org/10.1007/s00296-024-05652-y>

Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., de Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review. *Biomedicines, 12*(11), 2613. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12112613>

Catherine Cavaliere\*, P. (2020). Yoga and GABA: New Insights from the Science. *World Journal of Yoga, Physical Therapy and Rehabilitation, 2*(4), 1-3.

Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Dobos, G., & Michalsen, A. (2015). A systematic review of yoga for heart disease. *European Journal of Preventive Cardiology, 22*(3), 284-295. <https://doi.org/10.1177/2047487314523132>

Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology, 173*(2), 170-183. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2014.02.017>

Dong, X., Liu, Y., Fang, K., Xue, Z., Hao, X., & Wang, Z. (2024). The use of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for breast cancer patients-meta-analysis. *BMC Psychology, 12*(1), 619. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02092-y>

Du, L., Xi, H., Zhang, S., Zhou, Y., Tao, X., Lv, Y., Hou, X., & Yu, L. (2024). Effects of exercise in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 12*, 1387658. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387658>

Dutta, A., Aruchunan, M., Mukherjee, A., Metri, K. G., Ghosh, K., & Basu-Ray, I. (2022). A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020. *Journal of Integrative and Complementary Medicine, 28*(2), 114-123. <https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0420>

Dyer, N. L., Surdam, J., Srinivasan, R., Agarwal, A., & Dusek, J. A. (2022). The Impact of Individualized Complementary and Integrative Health Interventions Provided in Clinical Settings on Quality of Life: A Systematic Review of Practice-Based Research. *Journal of Integrative and Complementary Medicine, 28*(8), 618-640. <https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0413>

Gandolfi, M. G., Zamparini, F., Spinelli, A., Saper, R. B., & Prati, C. (2025). Yoga For Musculoskeletal Disorders: A Review of Prospective Clinical Studies. *Global Advances in Integrative Medicine and Health, 14*, 27536130251388385. <https://doi.org/10.1177/27536130251388385>

García-Muñoz, C., González-García, P., Casuso-Holgado, M. J., Martínez-Calderón, J., & Heredia-Rizo, A. M. (2023). Are movement-based mindful exercises (QIGONG, TAI CHI, AND YOGA) beneficial for stroke and Parkinson's disease? A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine, 72*, 102912. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102912>

Geiger, C., Cramer, H., Anheyer, D., Dobos, G., & Kohl-Heckl, W. K. (2025). A systematic review and meta-analysis of yoga for arterial hypertension. *PLOS ONE, 20*(5), e0323268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323268>

Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain Plasticity, 5*(1), 105-122. <https://doi.org/10.3233/BPL-190084>

Holtzman, S., & Beggs, R. T. (2013). Yoga for chronic low back pain: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Pain Research & Management : The Journal of the Canadian Pain Society, 18*(5), 267-272. <https://doi.org/10.1155/2013/105919>

Khajuria, A., Kumar, A., Joshi, D., & Kumaran, S. S. (2023). Reducing Stress with Yoga: A Systematic Review Based on Multimodal Biosignals. *International Journal of Yoga, 16*(3), 156-170. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_218\\_23](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_218_23)

Kipnis, D., Leung, S., Schreier, A. R., Kwei, K., Shah, H., & Quinn, L. (2024). An Individualized Yoga Intervention for People with Functional Neurological Disorder: Case Series. *International Journal of Yoga Therapy, 34*(2024), Article 3. <https://doi.org/10.17761/2024-D-23-00165>

Kumari, S., Nadholta, P., Dahiya, N., Sharma, A., Singh, H., Kumar, S., & Singh, G. (2024). Link between Yoga and Heart Rate Variability: Can Yoga Enhance the Cardiac Resonance. *International Journal of Yoga, 17*(2), 67. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_50\\_24](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_50_24)

Legault, Z., Znaty, A., Smith, S., & Boudrias, M.-H. (2021). Yoga Interventions Used for the Rehabilitation of Stroke, Parkinson's Disease, and Multiple Sclerosis: A Scoping Review of Clinical Research. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 27*(12), 1023-1057. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0003>

Lenoir dit Caron, R., Verdun, S., Triquenot-Bagan, A., Tourny, C., & Coquart, J. (2024). Yoga in the Rehabilitation of Post-Stroke Sequelae: A Non-Inferiority Randomized Controlled Trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine, 30*(6), 543-553. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0315>

Li, T., Wen, Q., & Zhang, L. (2026). Is yoga more beneficial than exercise-based interventions for patients with chronic low back pain? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine, 13*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1792208>

Moosburner, A., Cramer, H., Bilc, M., Triana, J., & Anheyer, D. (2024). Yoga for Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Depression and Anxiety, 2024*, 6071055. <https://doi.org/10.1155/da/6071055>

Morone, G., & Calabrò, R. S. (2025). Neurorehabilitation Insights in 2024: Where Neuroscience Meets Next-Gen Tech. *Brain Sciences, 15*(10), 1043. <https://doi.org/10.3390/brainsci15101043>

Nejadghaderi, S. A., Mousavi, S. E., Fazlollahi, A., Motlagh Asghari, K., & Garfin, D. R. (2024). Efficacy of yoga for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-

analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 340, 116098.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116098>

Pandey, M., Dwivedi, K., & Behera, N. (2025). Self-Esteem Mediates the Effect of Yoga-Induced Mindfulness on Adolescents' Emotional and Behavioral Problems and Pro-Social Behavior. *Youth & Society*, 57(6), 1048-1074. <https://doi.org/10.1177/0044118X241313065>

Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-282.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis.

*Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>

Rees, T., Li, H., & Sharma, N. K. (2024). Yoga as an Adjunct Treatment to Manage Pain, Anxiety, Depression, and Stress During Hospital Stays: A Systematic Review. *International Journal of Yoga Therapy*, 34(2024), Article 15. <https://doi.org/10.17761/2024-D-23-00047>

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice.

*Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Sadja, J., & Mills, P. J. (2013). Effects of Yoga Interventions on Fatigue in Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Explore (New York, N.Y.)*, 9(4), 232-243. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.04.005>

Schleinzer, A., Moosburner, A., Anheyer, D., Burgahn, L., & Cramer, H. (2024). Effects of yoga on stress in stressed adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1437902.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437902>

Schramme, T. (2023). Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond.

*Public Health Ethics*, 16(3), 210-218. <https://doi.org/10.1093/phe/phad017>

Sharma, S., Kaushik, D., Saini, S., Sharma, H., & Metri, K. (2025). Effect of Yoga-based Interventions on Heart Rate Variability and Anxiety Among Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Neurosciences*, 09727531251394924.

<https://doi.org/10.1177/09727531251394924>

Steen, J. P., Kannan, V., Zaidi, A., Cramer, H., & Ng, J. Y. (2024). Mind-body therapy for treating fibromyalgia: A systematic review. *Pain Medicine*, 25(12), 703-737.

<https://doi.org/10.1093/pm/pnae076>

Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A., & Renshaw, P. F. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(4), 419-426.

<https://doi.org/10.1089/acm.2007.6338>

Sullivan, M. B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Noggle Taylor, J., & Porges, S. W. (2018). Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 67. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00067>

Telles, S., Gupta, R. K., Kumar, A., Pal, D. K., Tyagi, D., & Balkrishna, A. (2019). Mental Wellbeing, Quality of Life, and Perception of Chronic Illness in Yoga-Experienced Compared with Yoga-Naïve Patients. *Medical Science Monitor Basic Research*, 25, 153-163.

<https://doi.org/10.12659/MSMBR.914663>

U.S. Department of Health and Human Services. (2017). Mind and body practices. National Center for Complementary and Integrative Health. <https://www.nccih.nih.gov/health/mind-and-body-practices>