



YOGA YAPAN BİREYLERDE MANEVİ SÜREÇLER



Funda POLATCANLI



**YOGA YAPAN BİREYLERDE
MANEVİ SÜREÇLER**

Funda POLATCANLI

Editör

Doç. Dr. Sinan AKIN



YOGA YAPAN BİREYLERDE MANEVİ SÜREÇLER
Funda POLATCANLI

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Editör: Doç. Dr. Sinan AKIN

Baskı: Eylül 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6069-80-0

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Desteklerinden dolayı hocam Doç. Dr.Sinan AKIN 'a, fikirleriyle destek olan hocam Doç. Dr. Hulusi ALP' a, tezimin şekillenmesine ve kolaylaşmasına destek olan değerli hocam Doç. Dr. İlyas GÖRGÜT ve Doç. Dr.Oğuzhan YÜKSEL'e, doktora süreci boyunca her gün iletişimde kalarak birbirimize destek olduğumuz hocam Öğr. Grv. Meltem ALTINTUĞ' a, varlığıyla hayatıma kol kanat geren, gücünü her daim hissettiğim abim Kemal'e, varlığıyla her an her şekilde yanımda olan canım dediğim kız kardeşim Dilara'ya, yogarama ailesine ve tüm yoga yapan dostlarıma, dolaylı olarak sürecime katkıda bulunan gizli kahramanlara, değerli bilgilerini benimle paylaşan felsefe hocam Hakan ECE'ye tüm varlığımla teşekkür ederim.

Varlığıyla, maddi ve manevi çalışmalarıyla, akademik kariyerime ulaşmam konusundaki düşünceleriyle, çalışmamızın her aşamasında gösterdiği anlayışıyla, bilgeliğiyle, sabrıyla, bilincime bilinç katan Gülten KAVURMACIOĞLU'na tüm varlığımla teşekkür ederim.

Eğitim öğretim hayatım boyunca daima yanımda bulunan, benimle gurur duyan, bu dünyadaki öğretmenlerim olan aileme minnet, sevgi ve şükranlarımı sunarım. Tez sürecimde rahmete giden ve bu sürecimin bitmesini bekleyen babacığıma ithaf olması dileklerle.

Ve kendi ışığımı hatırlama yolunda gösterdiğim doğru çabalarımın, azmimden, alın terimden dolayı 'varlığıma, çabama' teşekkür ederim.

Funda POLATCANLI

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	2
İÇİNDEKİLER.....	3
TABLolar LİSTESİ.....	5
KISALTMALAR	
ÖZET.....	7
ABSTRACT.....	8
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ.....	1
1.1. ÇALIŞMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	1
1.2. SINIRLILIKLAR.....	2
3. HİPOTEZLER.....	2
1.4. PROBLEM CÜMLESİ.....	4
1.4.1. Alt Problemler.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. YOGA VE TARİHÇESİ.....	6
2.2. BAŞLICA YOGA EKOLLERİ.....	10
2.2.1. Geleneksel Ekoller.....	11
2.2.1.1. Raja Yoga.....	11
2.2.1.2. Karma Yoga.....	12
2.2.1.3. Bhakti Yoga.....	13
2.2.1.4. Jnana Yoga.....	13
2.2.1.5. Hatha Yoga.....	14
2.2.2. Yeni Dönem Yoga Ekolleri.....	14
2.2.2.1. Iyengar Yoga.....	15
2.2.2.2. Ashtanga Yoga.....	15
2.2.2.3. Sivananda Yoga.....	15
2.2.2.4. Power Yoga.....	16
2.2.2.5. Bikram Yoga.....	16
2.2.2.6. Anusara Yoga.....	16
2.2.2.7. Vini Yoga.....	17
2.2.2.8. Kripalu Yoga.....	17

2.3. GENEL OLARAK YOGA EĞİTİMİNDE KULLANILAN TEKNİKLER	18
2.3.1. Fiziksel Egzersizler (Asana) Tanımı ve Etkileri.....	18
2.3.2. Güneşi Selamlama (Surya Namaskar) Hareket Serisi	19
2.3.3. Nefes Egzersizleri Tanımı ve Etkileri.....	19
2.3.4. Meditasyon.....	20
2.3.5. Yoga ve Beslenme.....	21
2.4. YOGANIN GENEL VÜCUT SİSTEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ	22
2.5. YOGA VE SAĞLIK	23
2.6. YOGA EGZERSİZİ İLE DİĞER EGZERSİZLERİN FARKI	25
2.7. MANEVİYAT NEDİR	27
2.8. YOGA VE MANEVİYAT	30
2.9. YAPILAN ÇALIŞMALAR	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM	35
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	35
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	35
3.3. ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	36
3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ	36
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
3.5.1. Kişisel Bilgiler Formu	36
3.5.2. İçsel Spiritüellik Ölçeği	36
3.5.3. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)	37
3.5.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları.....	38
3.6. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	38
3.7. VERİ ANALİZİ	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	39
4.1. NİCEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR	39
4.2. NİTEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR	43

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	52
5.1. NİCEL VERİ ANALİZ DEĞERLENDİRMESİ	52
5.2. NİTEL VERİ ANALİZ DEĞERLENDİRMESİ	55
5.3. SONUÇ	60
5.4. ÖNERİLER	63

KAYNAKÇA	64
-----------------------	-----------

DİZİN	75
--------------------	-----------

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Medeni Hal Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu	39
Tablo 4.2: Medeni Hal Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Değerleri Karşılaştırması	39
Tablo 4.3: Meslek Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması	39
Tablo 4.4: Yaş Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu	40
Tablo 4.5: Yaş Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması.....	40
Tablo 4.6: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu	40
Tablo 4.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması	41
Tablo 4.8: Gelir Durumu Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu	41
Tablo 4.9: Gelir Durumu Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması	41
Tablo 4.10: Yoga Dışında Spor Yapma Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu.....	42
Tablo 4.11: Yoga Dışında Spor Yapma Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması	42
Tablo 4.12: Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu	42
Tablo 4.13: Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması	43
Tablo 4.14: Regresyon Analizi Sonucuna Göre İS ve MY Değerleri Çarpıklık ve Basıklık Tablosu.....	43
Tablo 4.15: Regresyon Analizi Sonucuna Göre İS ve MY Değerleri	43
Tablo 4.16: Katılımcıların Yoga Kavramına Yönelik Görüşleri	44
Tablo 4.17: Yoganın Davranış Üzerine Etkisine Yönelik Katılımcı Görüşleri	45
Tablo 4.18: Katılımcıların Beden Farkındalığına Yönelik Görüşleri	46
Tablo 4.19: Yoganın Kişisel Gelişime Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri	47
Tablo 4.20: Yoganın Manevi Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri	48
Tablo 4.21: Yoganın Hayatı Sorgulamaya Olan Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri	49
Tablo 4.22: Yoganın Zorluklarla Baş Edebilmeye Olan Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri	50

KISALTMALAR

İS	İçsel Spiritüellik Ölçeği
MY	Manevi Yönelim Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
VB	Ve Benzeri
VD	Ve Diğerleri

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Yoga yapan bireylerde manevi süreçlerin etkisini incelemektir. Çalışmanın evrenini; Türkiye’de yoga yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen, farklı illerde yaşayan ve online yoga eğitimi alan 434 kadın katılımcıdan (n=434) oluşmaktadır. Bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin, araştırmada birlikte kullanılmasını yöntem edinen, ‘karma araştırma yöntemi’ kullanılmıştır. Nicel kısımda; Ekşi, Kardaş ve Koçoğlu (2018) tarafından geliştirilen içsel spiritüellik (İS) ölçeği ile Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen manevi yönelim (MY) ölçeği kullanılmıştır. Nitel kısımda ise; yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Elde edilen nicel veriler SPSS 26.0 paket programında değerlendirilmiştir. Normallik testi sonucuna göre parametrik testlerden Bağımsız örneklem t testi, One way anova ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Nitel verilerin analizi için ise Microsoft Excel programı kullanılarak içerik analizi yapılmıştır. Bulgulara göre; Medeni hal, meslek, eğitim düzeyi, gelir durumu ve yoga dışında spor yapma değişkenlerine göre İS ile MY puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yaş değişkenine göre İS ile MY puanları arasında anlamlı fark olduğu görülürken, yoga yapma süresi değişkenine göre İS puanlarında anlamlı fark olduğu, MY puanlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonucuna göre ise; içsel spiritüelliğin manevi yönelimin yordacısı olduğu tespit edilmiştir. Karma çalışma olduğu için nitel kısım nicel kısmı destekler niteliktedir. Sonuç olarak; yoga yapmanın manevi yönelimi desteklediği ve maneviyat hissinde olumlu değişiklikler yaptığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İçsel Spiritüellik, Maneviyat, Manevi Yönelim, Yoga

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of spiritual processes in individuals practicing yoga. The population of the study consists of individuals practicing yoga in Turkey. The sample group of the study consisted of 434 female participants (n=434) who were determined by purposive sampling method, lived in different cities and received online yoga training. In this study, 'mixed research method' was used, which is the method of using qualitative and quantitative research methods together in the research. In the quantitative part, the intrinsic spirituality (IS) scale developed by Ekşi, Kardeş, and Koçoğlu (2018) and the spiritual orientation (MY) scale developed by Kasapoğlu (2015) were used. In the qualitative part; semi-structured interview technique was used. The quantitative data obtained were evaluated in SPSS 26.0 package program. According to the results of the normality test, independent sample t test, one way anova and linear regression analysis were used as parametric tests. For the analysis of qualitative data, content analysis was performed using Microsoft Excel program. According to the findings, there was no significant difference between IS and MY scores according to marital status, occupation, education level, income level and practicing sports other than yoga. While there was a significant difference between IS and MY scores according to the age variable, there was a significant difference in IS scores, but not in MY scores according to the duration of practicing yoga. According to the results of regression analysis, it was determined that intrinsic spirituality is a predictor of spiritual orientation. Since it is a mixed study, the qualitative part supports the quantitative part. As a result, it can be said that practicing yoga supports spiritual orientation and makes positive changes in the sense of spirituality.

Keywords: Inner Spirituality, Spirituality, Spiritual Orientation, Yoga

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

Patanjali iki bin yıl önce yoga sutrasında yogayı “yoking” yani “dizginleyerek yönlendirme” anlamında kullanmıştır. Yoga uygulaması; bilincin dışsal öğelere kayma eğilimini dizginlemeyi ve onlarla özdeşleşerek, onlardaki mutluluk öğelerini bulmayı amaçlar. Tutarlı bir dizginleme (yoking) uygulaması, bilince kendi içine dönmeyi ve altta yatan farkındalığının gerçek doğasını kavramayı öğretir. Ancak o zaman, neden hayatta olduğumuzu, neden acı çektiğimizi ve nasıl mutlu ve bilge olabileceğimizi anlayabilmemizi garanti eder. Kısacası Patanjali’ye göre yoga; bilinci dinginlik haline getirmeye yönelik bir yöntem olarak tanımlanır (Hartranft, 2018).

Yoga kelimesinin, “katılmak” veya “boyunduruk yapmak” veya “birleştirmek” anlamına gelen Sanskritçe “Yuj” kelimesinden türediği görülmektedir. Yoganın amacı, bedeni zihinle birlikte benliğe katmak (ruh) veya bireysel benlik ve aşkın benlik arasındaki birliği sağlamasına yönelik çalışmasıdır (Garfinkel ve Schumacher, 2000).

Yoga, kendini bilmenin ilk ve en önemli bilimidir. Onun tüm ilgisi ruhsal uygulamalara yöneliktir; genellikle bu meditasyon yönelimiyle gerçekleşir ve böylece bizi dünyadaki acı ve cehaletin ötesine taşır. Bizi dışsal, bedensel ve egoya bağlı kimliklerimizden çıkartarak kalplerimizde yaşayan sonsuz bilgelığe çıkmayı öğretir. Yoga, kendini bilme yolu olan spiritüel yaşamın dharmik yaklaşımıdır. Yoga bize daha yüksek dharmamızı takip etmemizi söyler. Bu, dış arayışı bırakmayı ve gerçek doğamızı bilmeyi çabalamayı içerir. Yoga, bilincimizi cehaletten aydınlanmaya dönüştürür, doğanın yasalarından ve doğadaki manevi güçlerden faydalanmamıza yardımcı olur. Yoga bizim için uygun olan dharmik ruhsal yolumuzu bulmamızı ve kendini açığa çıkaran evrensel bilinç içindeki yerimizi anlamamızı gerektirir. Ruhsal bir uygulama olarak yoga, ancak doğum ve ölüm döngüsünün ötesine geçme ruhsal arzusunu ve özlemini duyan kişi için mümkündür (Frawley, 2013).

1.1. ÇALIŞMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Geleneksel yoga terminolojisinde maneviyat, ruhu yani her insanın en içteki çekirdeğini ifade eder ve bu aynı zamanda saf bilinç olarak da adlandırılabilir (Rama, 2007). Yogada spiritüel uygulamaların nihai amacı, her şeyin birliğinin farkına varılması ve ruh, zihin ve beden birliği dengesini sağlaması olarak tanımlanır (Satyananda, 2004).

Günümüzde insanların fiziksel bakımlarının yanı sıra duygusal ve ruhsal yaşamlarına da dikkat ederek kendilerini daha sağlıklı hale getirebilmeleri için

yeni yol ve yöntemler aramaları ve bulmaları ruhsal arayışa yol açan faktörlerdendir (Fosarelli, 2002). Bu arayış kapsamında son birkaç on yılda yoga üzerine yapılan araştırmalar büyük bir popülerlik kazanmıştır. Yoga uygulamalarının farkındalık, dayanıklılık, duygulanım, mutluluk, esenlik, yaşamdan tatmin, öz şefkat ve sosyal ilişkiler gibi pozitif ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair çok sayıda çalışma ve inceleme rapor edilmiştir (Ross, vd., 2013; Riley ve Park, 2015; Hendriks, vd., 2017). Ayrıca depresyon, yorgunluk, anksiyete ve anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları veya uyku sorunları gibi çeşitli psikolojik veya (nöro) psikiyatrik bozukluklar üzerindeki olumlu etkilerini bildirmiştir (Balasubramaniam, vd., 2012; Büssing vd., 2012; Sengupta, 2012 ; Field, 2016 ; Mooventhan ve Nivethitha, 2017).

Bu nedenle yoga, beden, zihin ve ruhun yüce ile birleşmesinin bilimi olarak bilinir (Virk, vd. 2020). Bu bağlamda araştırmanın amacı; Yoga yapan bireylerde manevi süreçlerin etkisini incelemektir.

1.2. SINIRLILIKLAR

- Bu araştırma Türkiye’de, yoga okullarından online yoga eğitimi alan ve en az 1 yıl yoga yapmış ve yaşları en az 21 yaş üstü olan kadın katılımcılardan oluşan toplamda 434 kişi ile sınırlıdır.
- Bu araştırma ölçekte var olan sorular, sorulara verilen cevaplar ve yarı yapılandırılmış sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.

3. HİPOTEZLER

1. Medeni hal değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin medeni hal değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin medeni hal değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

2. Medeni hal değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin medeni hal değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin medeni hal değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

3. Yaş değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yaş değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yaş değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

4. Yaş değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yaş değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yaş değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

5. Eğitim durumu değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin eğitimi durumu değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin eğitimi durumu değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

6. Eğitimi durumu değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin eğitimi durumu değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin eğitimi durumu değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

7. Meslek değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin meslek değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin meslek değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

8. Meslek değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin meslek değişkenine değişkenine değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin meslek değişkenine değişkenine değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

9. Gelir değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin gelir değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin gelir değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

10. Gelir değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin gelir değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin gelir değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

11.Yoga yapma süresi değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yoga yapma süresi değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yoga yapma süresi değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

12.Yoga yapma süresi değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yoga yapma süresi değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yoga yapma süresi değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

13.Yoga dışında spor yapma değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yoga dışında spor yapma değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yoga dışında spor yapma değişkenine göre içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık vardır.

14.Yoga yapma süresi değişkeni için;

H0. Yoga yapan bireylerin yoga dışında spor yapma değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık yoktur.

H1. Yoga yapan bireylerin yoga dışında spor yapma değişkenine göre manevi yönelim düzeylerinde farklılık vardır.

15.İçsel spiritüellik manevi yönelim değişkeni için;

H0. İçsel spiritüellik manevi yönelimin yordayıcısı değildir.

H1. İçsel spiritüellik manevi yönelimin yordayıcısıdır.

1.4. PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmanın problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir: Yoga yapmanın manevi süreçlere etkisi var mıdır?"

1.4.1. Alt Problemler

- Yoga yapan bireylerde medeni hal değişkeni açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde medeni hal değişkeni açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yaş değişkeni açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yaş değişkeni açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde eğitim değişkeni açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?

- Yoga yapan bireylerde eğitim değişkeni açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde meslek değişkeni açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde meslek değişkeni açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde gelir değişkeni açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde gelir değişkeni açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yoga yapma süresi açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yoga yapma süresi açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yoga dışında spor yapma açısından içsel spiritüellik düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yoga yapan bireylerde yoga dışında spor yapma açısından manevi yönelim düzeylerinde farklılık var mıdır?
- İçsel spiritüellik manevi yönelimin yordayıcısı mıdır?

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Örneklem grubunun ölçek maddelerini doğru anlayarak cevapladıkları varsayılmıştır.
- Çalışmada veri toplamada kullanılan araçların geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. YOGA VE TARİHÇESİ

Sanskrit dilinde “ilahiliğe ya da birliğe bağlanmayı arama” anlamındaki “jug” (yug olarak okunur) sözcüğünden türetilmiş yoga terimi çeşitli sözlüklerde, değişik açılardan yapılmış şu tanımlamalarıyla yer almaktadır:

“Yoga, çeşitli derinliklerde içe dönme halinin söz konusu olduğu nefsi denetleme sistemidir. Yoga, maya (illüzyon) aleminin ötesindeki birtakım hakikatlere ulaşmayı amaçlayan ve bu yüzden maya aleminden duyular yoluyla gelen her türlü aldattıcı etkiye (duyumlara) kapıları kapatarak, duyum sınırlarının ötesindeki müteal realitelere uzanmaya çalışan mistik bir yoldur. Yoga, eşyayı (nesnelere) gördükleri gibi değil de oldukları gibi görebilmeyi amaçlayan, bu amaçla şuurun iç realiteye yönelmesinden ‘samadhi’ ye (yüksek şuur hali) kadar derece derece gelişmenin söz konusu olduğu spiritüel bir eğitimidir” (Çobanlı ve Salt, 2001, s. 487).

Yoga etimolojik olarak "birbirine bağlamak", "sıkıca tutmak", "dizginlemek", "boyunduruk altına almak" anlamına gelen yuj kökünden türetilmiştir. Aynı anlamdaki kök Latince'de jungere, jugum, İngilizce'de yoke, Fransızca'da joug vb. kelimelerden türetilmiştir. Yoga kelimesi genel olarak her türlü rızayet ve meditasyon yöntemini ifade etmek için kullanılmaktadır (Elidea, 2003).

Yoga, kendini bilmenin ilk ve en önemli bilimidir. Onun tüm ilgisi ruhsal uygulamalara yöneliktir ve genellikle bu tefekkür yoluyla gerçekleşir, böylece bizi dünyadaki acı ve cehaletin ötesine taşır. Bize dıışsal, fiziksel ve egoya bağımlı kimliğimizden çıkıp kalbimizde yaşayan ölümsüz benliğimize ulaşmayı öğretir. Yoga tüm ruhsal gelişimin anahtarıdır. Yoga zamanın, mekânın, ölümün ve acının ötesindeki gerçek doğamız hakkında bilgi edinmemizi sağlar (Frawley, 2013).

Yoga, “mistik” anlamıyla, maddeden kopuş, dünyadan özgürleşme anlamına gelir. İnsan çabasına (boyunduruk altına almak), egonun disipline edilmesine vurgu yapılır. Yoga da önce zihni yoğunlaştırmak gerekir bu da ancak bu disiplin sayesinde mümkündür. “Birlikte bağlamak”, “sıkı sıkıya tutmak”, “boyunduruk altına almak” deyimleriyle ifade edilen şeyin amacı ruhu bir bütün haline getirmek, dünyevi bilincin ayırt edici özelliği olan zihinsel ve dikkat dağınıklığını ortadan kaldırmaktır. İlahi olana adanmışlık ve bağlılık yolundaki (mistik) yoga okulları için bu “bütünleşme” gerçek birliğe, insan ruhunun İlahi olanla birleşmesine doğru atılmış bir adımdır. Yoganın ayırt edici özelliği yalnızca

pratik yönü değil, aynı zamanda olgunlaştırıcı doğasıdır. Yoga tek başına öğrenilemez; ruhani bir rehberin (guru) rehberliği esastır (Elide, 2003).

Bu bağlamda üstadların yoga tanımlarına baktığımızda;

“Desikachar; ‘Her şey birbiriyle bağlantılıdır, yoga bu nedenle bizimledir’. Sri Aurobindo; ‘Zayıf ve sınırlı bir fiziksel doğamız var, dolayısıyla yaşamsal gücümüz de sınırlı. Asanaların derin iki etkisi vardır: fiziksel hareketin kontrolü ve hareket aracılığıyla güç kazanmak. Yoga, insan varlığının bütün güçlerinin ilahi varlığa ulaştırılmasıdır’. Annie Wood Besant; ‘İçinizdeki öz ile evrensel öz aynıdır. Dünyanın bütün güçleri ne olursa olsun içinizdeki ‘öz’de dir. Eğer ‘öz’ün birliğini ve onun dışındaki çeşitliliği görürseniz, yoga size imkânsız gelmez’. Iyengar; ‘Yoga, bilincin bedenle ve ruhla birliğidir’. Pattabhi Jois; ‘Yoga evrenseldir’. Ravi Ravindra; ‘yoga uygulamaları bizi bedenimizin içindeki hassaslığa karşı daha duyarlı hale getirir. Buna dikkat vermek ve bu duyuyu kalmak aranan zihni durultmak için en güvenli yollardan biridir’. Amit Ray; ‘Yoga bilimdir; iyi olma bilimi; gençlik bilimi, beden, zihnin ruhun bütünleşmesi bilimi’. Sharath Rangaswamy; ‘Yoga bilgelik okyanusudur, güzelliğini görmek için içine girmek gerekir’. John Friend; ‘Yoga uyanıştır’. Max Strom; ‘Bir duruşta ne kadar ileri gittiğin önemli değildir, vardığın yerde sana ne olduğu önemlidir’. Swami Vivekananda; ‘Yoga, ruhun mükemmellik yoluyla özgürleşmesidir’. Erich Schiffman; ‘Yoga yapmak, sonsuzluğu dinlemektir’. Christy Turlington; ‘Yoga evrenseldir ve herkesi kucaklayıcıdır’” (Ercan, 2021, s. 30-31).

Kadim yoga bilimi; insan oluşumunun üç düzeyi olduğunu kabul etmişlerdir:

- Düşünce ve inançtan oluşan *nedensel* beden.
- Duygu ve arzudan oluşan *astral* beden.
- Maddesel içerikten oluşan *fiziksel* beden.

Bilincimiz ile üç bedenimizin arasındaki bağları yavaş yavaş çözen sistemli uygulamaların tümüne yoga bilimi denir. Bütün bilimlerin hem teorik hem de pratik yönü vardır. Yoga teorisinin üç temel sütunu şunlardır:

- Üç bedenimiz, omurga ve beyinde bulunan, *Çakra* denilen özel merkezler aracılığıyla birbirine örülmekte ve birbirini etkilemektedir.
- Bu çakralardan akan enerjiye *Çi* denir.
- Bu enerji, bedenlerimizde *Meridyen* denilen kanallarda akmaktadır.

Yoganın temel amacı, farkındalığımız ile Çi enerjimizi birleştirmek ve bunları çakralara yönlendirmektir. Bu çalışmada ustalaştıkça, duygusal bağlarımız ve zihinsel yanılığlarımız hakkında daha bilinçli hale geliriz. Eğer bu düğümleri sabırla çözebilirsek, enerjimiz ve bilincimiz üç bedenden de özgürleşerek bilgelik alanlarında genişleyebilir (Grilley, 2020).

Yoganın tarihi net olarak bilinmemektedir. Yoga, insanoğlunun ruhsal gücünün farkına vardığı ve bunu geliştirmek için teknikler yarattığı insan uygarlığının başlangıcında yavaş yavaş ortaya çıktı ve tüm dünyada eski Bilgeler (bilge adamlar) ve Rishiler (ilk Yoga öğretmenleri) tarafından geliştirildi. Yoganın özü çoğu zaman farklı diller, semboller ve tanımlar aracılığıyla gizlenmiş ve anlatılmıştır. Ancak bugün bilindiği şekliyle yoga, Hindistan' da ve tüm dünyada on bin yılı aşkın süredir var olan bir öğretilerdir. Bugün Pakistan' da bulunan İndus vadisinde yapılan arkeolojik çalışmalarda çeşitli asana duruşları ve meditasyonlar yapan heykeller bulunmuştur. Bu kalıntılar, Hint Yarımadası'nda Aryan (Hint-Avrupa) uygarlığının yayılmasından önce, Vedik öncesi (M.Ö. 6500 - 4500) dönemde insanların yaşadığı yerlerdir. Antik çağda yoga çalışmaları toplumdan saklanarak, hiçbir zaman yazıya geçirilmedi veya kamuya duyurulmadı. Öğrencilere eğitimler veya gurular (rehberler) tarafından sözlü gelenek halinde aktarılmıştır (Satyananda, 2004; akt. Güler, 2010).

Yogadan bahseden ilk kitaplar, medeniyetin İndus vadisinde yayılması sırasında yazılan Tantralar ve daha sonra Vedalar olarak adlandırılan kaynaklarda yer almaktadır. Belirli egzersizlerden bahsedilmemesine rağmen yoga sembolik olarak kastedilmektedir. Aslında, Vedaların dizeleri bilgiler tarafından yoga meditasyonu veya "Samadhi" olarak kabul edilmiştir. Bunlar yazıtlar olarak kabul edilmiştir. Yoga' nın tanımı ancak Upanişadlar' da şekillenmeye başlar. Bu yazıtlar Vedanta' yı oluşturmuştur. Veda' da en yüksek seviyesine ulaşarak veda' nın özünü oluşturmuştur (Carino 2004; akt. Güler, 2010).

Veda 'Hintçe' de bilgelik anlamına gelmektedir. Yoga kelimesine ilk olarak ilahi bilginin yazılı ifadesi olarak tanımlanan Vedalar' da rastlanmıştır. Yoga öğretisinin ana kaynağı Vedaların son bölümünü oluşturan Upanişadlardır. Yoga öğretisi açısından hakikate ulaşmanın 4 yolu söz konusudur: Karma Yoga (eylem yogası), Bhakti Yoga (mistik adanmışlık yogası), Jnana Yoga (bilgi ve bilgelik yogası) ve Raja ya da Ashtanga yogadır. Bunlardan ilk üçü, MÖ 6. yüzyılda yazılmış iki büyük Hint destanından biri olan iki yüz bin satırlık Mahabharata'nın bir bölümünü oluşturan Bhagavatgita' da yer almaktadır (Öziri, 2019).

Yoga tarihi genel hatlarıyla dört bölümde incelenir: Vedalar dönemi, klasik öncesi, klasik ve klasik sonrası dönemler. Klasik olarak tanımlanan Patanjali dönemidir. Klasik öncesi döneme *Puranalar*, *Mahabhrata*, *Upanishadlar*, *Bhagavad Gita*, *Brahmanlar* dâhil edilebilir. Klasik dönem artık bilginin daha

olgunlaştığı ve belirsizliklerin büyük oranda ortadan kalktığı dönemdir. Sonrasında Vyasa, Bhoca gibi üstadlar, *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda* gibi kitaplar Hatha yoga'nın doğuşunu ve yükselişini sağlamıştır. Yogiler için yoga uygulamasını detaylı tarif eden tarihi metinler ve gelenekler vardır. En iyi bilinenlerinden biri olan, 2. yüzyılın başlarında bir hekim, dilbilimci ve yogi olan Patanjali tarafından yazıldığına inanılan Yoga Sutra'dır. "Klasik yoga "nın temelini patanjali tarafından yazılan yoga sutranın oluşturduğu kabul edilir. Yoga tarihi ve felsefesi ele alınırken çoğunlukla Patanjali' den başlanır. Bunun nedeni hem Patanjali adının bir dayanak noktası olması hem de sutraların çok anlaşılır ve açık olmasıdır (Ercan, 2021).

Usta Patanjali, Hindistan'ın en eski yogileri tarafından onaylanan tüm yoga uygulamalarını gözden geçirip derlemiştir. Yoga terimini tanımlayarak, sistematik bir düzen içinde oluşturmuş ve tanınırlılığını sağlamıştır. Hint metafizik düşüncesinde ve mistik deneyimlerde, sayısız deneyimlerle dolu uzun bir yolculuktan sonra yoga, nihayet bilinmeyen geçmişinden çıkmıştır (Fishman ve Saltonstall, 2008; Muni 2007; akt. Güler, 2010).

Bilge Patanjali yoga felsefesini ve uygulamasını ilk kez 2. Yüzyılda 'Yoga Sutraları' adlı klasik metinde sistematik olarak tanımlamıştır. Patanjali yaşadığı sürece insan doğasını ve toplumsal değerleri yansıtmıştır. Daha sonra gözlemlerini sistematik olarak davranış kurallarından başlayıp nihai kurtuluş ve özgürlük hedefiyle biten özdeyişler biçiminde ifade etmiştir. Bu özdeyişler, sekiz uzuv veya ashtanga olarak bilinen klasik yoganın temel öğretilerinin ana hatlarını çizmektedir. Çoğu yoga stili, sekiz katlı yola (veya adımlara) dayanır ve bu uygulamaların felsefesi hakkında fikir veren ve yoganın iç huzurunu kazanmak için nasıl kullanılabileceğine dair rehberlik sağlayan yoga sutralarda anlatılmıştır (Herrick ve Ainsworth, 2000).

Sekiz katlı yol, duruşlardan (asanalar), nefes uygulamalarından (pranayama), konsantrasyon, meditasyondan ve etik davranışlardan oluşur ve son derece sofistike bir zihin-beden disiplini sistemi sunar. Yukarıda ki uygulamalar yoluyla kadim yoga geleneğinin amacı, huzursuz zihnin sakinleştirilmesi ve sağlık arayışında zihin, beden ve ruhun birleştirilmesi ile beraber öz farkındalık ve daha yüksek bilinç haline ulaşılmasını amaçlamaktadır (Desikachar, 1999). Yoga pratiğinin bileşenleri arasında farklı duruşlar (asanalar), nefes kontrolü (pranayama), derin gevşeme teknikleri ve farkındalık ve farkındalığı geliştirmek için meditasyon uygulaması yer alır (Brown ve Gerbarg 2005).

Yogada kişinin bedenini ve zihnini arındırması, kendi benliğine ulaşması, bedeni ve zihni düzenli olarak çalıştırarak iç yolculuğundaki amacına ulaşması için sekiz adım vardır. Bunlar; yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi'dir (Patanjali, 2011).

Yama: Kişinin toplumla ilişkilerinde uymakla yükümlü olduğu ahlaki ilkeler ve ödenetim yoluyla bencil arzuların arındırılması.

- Ahimsa: zarar vermemek,
- Satya: doğru olmak,
- Asteya: dürüst olmak,
- Brahmacharya: nefsi kontrol altına almak,
- Aparigraha: açgözlü olmamak,

Niyama: Kişisel arınma ve kendine hâkim olma, bireyin ahlakını ve davranışlarını şekillendiren davranış kurallarıdır. (Oruç, dua, gözlem, çile gibi bir takım disiplin ya da uygulamalar).

- Saucha: saflık,
- Santohsa: Tatminkârlık,
- Tapas: Çaba ya da disiplin,
- Svadhyaya: İçe bakış ve çalışmak,
- Ishvara-pranidhana: Hiçbir mezhebe bağlı kalmaksızın kâinatın altında yatan birliğe adanmak.

Asana: Fiziksel egzersizler.

Pranayama: Nefes kontrolü ve fizyolojik, psikolojik ve zihinsel sağlığa yardımcı olan temel uygulamalar yoluyla bedeni ve zihni disipline etmek.

Pratyahara: Pranayama ile temel içgüdüleri ehlileştirerek zihni kontrol altında tutarken, duyuların akışını durdurarak onları dünyevi zevklerden alıkoyarak dış dünyadan kopmak.

Dharana: Bilincin dikkatini keskin bir şekilde bir noktaya odaklamak. Düşüncenin tamamen hedefe doğru yönlendirildiği zihinsel konsantrasyondur.

Dhyana: Uzun süre odaklanmak, zihin varoluşun kaynağına nüfuz edene ve bilinçli enerji ruhun merkezinde kaybolana kadar zihni beslemek anlamına gelir (Güler, 2010). Derin düşünme, tefekkür, murakabe, meditasyon demektir (Choisy, 1989).

Samadhi: Mutlak ile birleşme, kişinin benliğinin merkezinde ruhtan başka bir şey olmaması (Fishman ve Saltonstall, 2008; akt. Güler, 2010).

2.2. BAŞLICA YOGA EKOLLERİ

Yoga, tüm bireylerin tek bir hareketi takip etmesi konusunda ısrar etmez. Yoga bizi kalbimizi en çok etkileyen hareketi takip etmeye teşvik eder. Her biri farklı bireysel eğilimlere ve doğamızın yönlerine hitap eden birçok farklı yoga hareketi ve stili vardır ve kişi bir veya daha fazla yolu seçebilir (Frawley, 2013).

Yoga'nın dünya çapında uygulanan birçok stili vardır. Geleneksel yöntemlerin modern insan yaşamına uyarlanması ve gelişen sağlık anlayışı çerçevesinde yeni yapılanma eğilimleri yaklaşım farklılıklarını da beraberinde getirmiştir. Bu kapsamda geleneksel yöntemler 5 farklı yoga ekolü ile açıklanmıştır. Yeni dönem yoga ekollerinden ise 8' ne yer verilmiştir (Öner, 2015).

2.2.1. Geleneksel Ekoller

Yoga da bilinen en eski ekoller;

- Raja Yoga-Bütünsel Yoga, aşağıda belirtilen dört akımı birleştiren,
- Karma Yoga-Hizmet Yogası
- Bhakti Yoga-Adanma Yogası
- Jnana Yoga-Bilgi Yogası,
- Hatha Yoga (Kriya Yoga) – (Teknik Yogası)(Öner, 2015).

2.2.1.1. Raja Yoga

Raja yoga, tüm yogaların en asil olanıdır ve mevcut ruhsal durum veya kişilik türü ne olursa olsun, herkes tarafından sistematik olarak uygulanabilir (Bharti, 2015).

Raja yoga, iç ve dış dünyamıza hükmetmek için içimizdeki ilahi gücü tanımayı hedefler. Hedefe ulaşmak için sekiz adımdan oluşan süreç yer almaktadır. İlk ikisi zihnin işleyişinin ve ahlaki kuralların zayıflıklarını, cehaletin nedenlerini ve sonuçlarını inceler. Üçüncüsünde hazırlık ve rahatlama hareketleri anlatılır. Dördüncüsünde, zihni ve bedeni tek bir noktaya getirmek için nefes alma pratiği yapılır. Beşinci adımda duyunların geri plana çekilmesi olarak tanımlanır. Altıncısı yoğunlaşma olarak kabul edilirken, yedincisi derin düşünme yada meditasyon ve son aşama Samadhi'dir (Ramacharaka, 1983).

Patanjali tarafından yoga sutralarda klasik yoga sistemi düzenlenmiş ve vedik döneminin geleneklerine kadar uzanan bir yol haritasına dayandırılmıştır. Raja yoga veya Kral yogası olarak adlandırılan bu sistem, asanalardan pranayamaya, mantraya ve çeşitli meditasyon türlerine kadar tüm yoga uygulamalarını kapsamaktadır. Bu bütünsel yoga, fiziksel yapının bütünlüğünden ruha doğru tüm yönleriyle özellikle beslenme şeklide dâhil olmak üzere meditasyona kadar tüm yararlı teknikleri ele alan bütünsel ayurveda ile paralellik gösterir. Raja yoga, bilincin gelişimine bütünsel bir sekiz adımlı (ashtanga) veya sekiz katlı bir yaklaşım sunar. Bunlar birlikte çalışırlar. Her birinin önemi farklılık gösterebilir, doğru gelişim için rolleri önemlidir.

Yoganın Sekiz Basamağı aşağıda belirtilmiştir.

- Etik Değerler yaklaşımı “yama”
- Özdisiplin’ içeren aşama “Niyama”,
- Yoga hareket teknikleri” Asana”

- Nefes Teknikleri “Pranayama”
- Duyusal kontrol “Pratyahara”
- Odaklanma “Dharana”
- Meditasyon “Dhyana”
- Bütünleşme hali “Samadhi”

Yama' dan pratyahara' ya kadar olan ilk beş adım yoganın dışsal yönünü oluşturarak, kişiyi hazırlık niteliğinde eğitir ve daha derin uygulamalar için bir temel oluşturur. Bu adımlardan ilk ikisi (yama ve niyama) yoga için gereken doğru tutum, değerler ve yaşam tarzı uygulamalarına işaret eder ve yoganın etik temellerini oluşturur. Sonraki üç adım (asana, pranayama ve pratyahara), doğamızın dışsal yönleri olan bedeni, nefesi ve duyuları kontrol etmeye yönelik araçlardır. Son üç adıma (dharana, dhyana ve samadhi) birlikte samyama veya bütünleşme denir. Bunlar doğal olarak el ele gelişir. Farkındalık doğal olarak meditasyona yol açar ve bu da zamanla algılayan ile algılananın geri çekilmesi veya birleşmesi ile sonuçlanır. Bu durum hakiki özben bilgisini getirir (Frawley, 2013).

Bir başka deyişle Raja yoga uygulaması, bireysel etiğin üst düzey gelişimi için farkındalık içinde tüm duyuların izlenmesi ve kontrol edilmesidir. Buna göre giderek güçlenen bedenin desteğiyle yoğun odaklanma ve derin meditasyon elde edilir. Sonuçta ulaşılan durum, özle kurulan bağ sayesinde zihinsel dinginliğe ulaşmak ve rahatsız edici tüm dış etkenlerden arınmaktır. Bu, kişinin kim olduğu hakkında bilgi edinmesinin ve iç kaynaklarına yönelerek kendini gerçekleştirmesinin temelidir (Öner, 2015).

2.2.1.2. Karma Yoga

Karma kelimesi, yapmak, işler veya faaliyet anlamına gelen Sanskritçe root kri' den gelir ve bir kişinin beden, konuşma veya zihin olsun, gerçekleştirdiği tüm eylemleri içerir (Mulla ve Krishnan, 2006).

Karma yoga, Gandhi ve diğerleri gibi çalışmayı ibadet olarak gören dünyadaki birçok erkek ve kadının deneysel öğrenmesine ve kolektif bilgeliğine dayanan bir yapıdır (Chatterjee, 1995).

Karma yoga, iki yönlü eylem veya eylem yogasını ifade eder. Birinci katta benliğin arınması ve dünyanın yüceltilmesi için dualar ve ritüeller yer almaktadır. İkinci katta ise tüm canlılara hizmet verilmektedir. Tüm manevi sistemler dünya ve insanlığı yükseltme ihtiyacından bahseder. Birçok yoga uygulayıcısının sanskritçe' de seva adı verilen bir tür hizmet gerçekleştirmesi gerekir. Bu, yoksullara veya muhtaçlara yiyecek ve giyecek sağlamak, okullarda ve hastanelerde çalışmak, kitap ve öğreti dağıtmak gibi faaliyetleri içerir. Bu sadece bireylere yardım etmekle kısıtlı olmayıp hayvanlara, bitkilere ve hatta gezegenin kendisine yardım etmeyi de

kapsadığından sosyal ve politik eylemler de bu uygulamanın kapsamına girmektedir. Pek çok yoga hareketi, öğrencinin yemek pişirme, aşramı temizleme, idari departmanda çalışma, okul veya hastane kurmaya kadar bir tür karma yoga veya hizmet faaliyeti üstlenmesiyle başlar. Karma yoganın iki yönü birbiriyile ilişkilidir. Hizmetin tamamı manevi bir ritüeldir. Tüm çalışmanın amacı canlıların yüceltilmesidir. Tüm yoga karma yogayla başlar. Bir kişinin manevi uygulaması diğer tüm varlıklar adına yapılan bir hizmet olmalıdır. Karma yoga, tüm yogaların hem başlangıcı hem de sonudur. Bunu görmezden gelen insanlar yoganın gerçek ruhunu kaçırlar (Frawley, 2013).

2.2.1.3. Bhakti Yoga

Bhakti yoga ilahi güce yüce bağlılık veya sevgidir olarak tanımlanır (Sivananda, 2000, s. 30).

Yaratılışın kaynağına adanmış sonsuz bir sevgi yoludur. Kişi, düşünce ve duygularıyla sınırsız yüceliğe hizmet ederek üstün sevgiyle bütünleşir. Böylece kişiliğinin sınırlarını aşarak kozmik bilince ulaşır. Daha çok duygusal tarafı baskın olan kişiler tarafından tercih edilmektedir (Güleç, 2019).

Temelde sevginin gücüyle motive olan Bhakti yogi her şeyi Yaratıcı'nın sevgisinin bir tezahürü olarak görür. Dua ve ibadet yoluyla kendini Yaratıcı'ya teslim eder. Bunu yaparken duygularını kanalize ederek onları koşulsuz sevgi ve bağlılık yoluna dönüştürür. Bhakti yogaya göre, hakiki arınma ve kendini gerçekleştirme için gerekli olan inanç ve sevgiye sahip olmaktır. Pek çok farklı adanmışlık uygulaması vardır: ritüeller gerçekleştirmek (puja), adanmışlık şarkıları (kirtan), Tanrı'nın isimlerini zikretmek (japa), İlahi olanın bir formu üzerinde meditasyon yapmak (upasana) veya ilahi bağlılığın çeşitli tutumlarını veya hallerini üstlenmek. Bhakti yoga belli bir özgürlüğe, yani ilhamın gücüne sahiptir, dolayısıyla diğer yoga hareketleri gibi yapılanmamıştır. Ancak kişinin bu yoga hareketinde ilerleyebilmesi için bu kişinin saf olması, kutsanması ve ilahi sevgiliye adanmış olması gerekir (Frawley, 2013).

2.2.1.4. Jnana Yoga

Yoga temelinde bilgi arayışıdır. Yaşamın, benliğin, İlahi olanın ve evrenin gerçekliğini araştırmaktır. Ancak bu, dış zihin ve duyularla değil, iç zihin ve kalp ile yapılan özel bir sorgulama türüdür. Her ne kadar bilgi yogası yaşamın temel sorularını araştırmakla başlasa ve dikkatli olmayı gerektirse de, önceliği düşünen zihnin bir uygulaması değildir. Düşünerek değil, algılayarak hakikatini keşfetmek için zihnin huzurlu bir gözlem durumunda olmasını gerektiren bir tür meditasyondur. Bilgi yogasının mantığı basit ama eylem haline dökülmesi zordur. İlahi gücün ya da Mutlak'ın kendi gerçek benliğimiz olduğunu söyler. İlahi Olan'ı bulmak için tek

yapmamız gereken dışsal meşguliyetlerimize son vermek, tım dışuncelerden vazgeçmek, kalplerimizde sakin kalmak ve O' nun parçası olduğumuzu idrak etmektir (Frawley, 2013).

Jnana yoga, insanın özünde ilahi olduğunu, her birimizin yeryüzünde İlahi gücün tezahürü olduğunu söyler. Bir Jnana yogi için; İlahi güç onun yaşamanın yaşamı, ruhunun ruhudur. Jnana yogi, bu dünyanın dikkat çelcilerinden memnun olmadığı için görünenin ötesine geçmek isteyen filozof, düşünürdür (Yogeshwar, 1994).

Jnana yoga duyuların ve pranaların tam ve mutlak kontrolünü gerektirir. Bu nedenle Ayurveda saf beslenme diyeti ve kendini dizginleme gibi uygulamaları uygulamamızı isteyerek bu konuda yardımcı olmaktadır (Frawley, 2013).

2.2.1.5. Hatha Yoga

En bilinen yoga tekniğidir. Kelimenin tam anlamıyla çaba veya güç yogası anlamına gelir. Klasik hatha yoga metinleri Hatha yoga pradipika ve Gheranda samhita tantriktir ve sadece asana değil, aynı zamanda tım tantrik arınma, mantra ve meditasyon yöntemlerini de öğretir. Klasik hatha yoga çilecinin tercih ettiği yoldur ve fiziksel zorluklar içerir. Özel yaşam koşulları gerektiren güçlü içsel temizlik yöntemleri içerir. Hatha yoganın bizi raja yogaya veya daha yüksek yogaya yönlendirdiği söylenir (Frawley, 2013).

Yoga uygulamalarından biri olan Hatha yoga, vücuttaki enerjilerin dengesi ve zihinsel, duygusal denge için kullanılır. Bu nedenle, “psikofizik yoga” olarak adlandırılabilir. Hatha yoga' da amaçlarına ulaşmak için üç ana unsur kullanılır. Bunlar; “Beden, zihin ve duygular” dır. Bu öğelerle ilgili özel tekniklerle üzerinde çalışılarak dengeye getirir. Böylece, beden, zihin ve nefes kontrolünün kombinasyonu Hatha yoga'nın psikofizyolojik etkilerinin başlaması için doğal bir temel oluşturur. Hatha yoga üç temel teknik içerir. Bunlar: pranayama (nefes kontrolü), asana (postür için özel duruşlar), savasana (gevşeme) (Raub, 2002).

Üç bölümden oluşur: Pranayama (nefes teknikleri), asana (fiziksel teknikler) ve savasana (gevşeme teknikleri). Hatha yoga tekniği vücuttaki tım kas gruplarına hitap ederek bütünsel çalıştırılır; denge, kas gücü ve esnekliği artırır (Oken, 2006; akt. Kılıç, 2019).

Bir yoga dersi yaklaşık bir, bir buçuk saat sürer. Modern dönemden günümüze kadarki süreçte, ‘yoga’ ile kast edilen ve uygulanan hatha yogadır (Aysal, 2020).

2.2.2. Yeni Dönem Yoga Ekolleri

Varolan tım teknikler kökenini Patanjali'nin sekiz adımlı klasik yoga yönteminden almaktadır. Bireysel gelişimi ve sağlığı geliştirmeye yönelik uygulama biçimlerinin uygulayıcılar tarafından yorumlanıp farklılaştırılabilmesi için okulların zaman içinde farklı isimler altında yapılandırılması gerektiği görülmektedir.

Günümüzde yoga kültürü içerisinde yeni yaklaşımlar geniş bir tabana sahipken, en çok konuşulan yeni dönem yoga ekolleri ön plana çıkmaktadır (Öner, 2015).

2.2.2.1. Iyengar Yoga

Tekniği doğru duruşa ve duruşun detaylı ayrıntılarına dikkat etmeye odaklanır. B.K.S. Iyengar tarafından geliştirilen bu yoga tekniğinde uzun uygulama ve duruşların sık tekrarlanması nedeniyle yavaş ilerlediği görülmektedir. Iyengar yoga, vücut dengesi ve duruş gelişimi için sağladıkları destek nedeniyle kemer, battaniye, minder ve sandalye gibi yardımcıların kullanımını da vurgular. Bunu yaparken vücudu mümkün olan en yüksek gelişim seviyesine taşımayı ve sakatlanma riskini en aza indirmeyi amaçlar (Öner, 2015).

Sistemi Aştanga yoga' dan gelmesine rağmen, diğer yoga stillerinden hassas yapısal hizalamaya, sahne kullanımına ve pozların sıralanmasına vurgu yapması ve Astanga yoga' nın tüm yönlerinin duruş ve nefes kontrolü uygulamasına dâhil edilmesiyle ayrılır (Iyengar, 1989).

2.2.2.2. Ashtanga Yoga

Ujjayi nefesi ('Muzaffer nefes' veya 'okyanus nefesi' olarak da bilinen) ve vinyasa adı verilen duruş serisiyle bağlantılı bir dizi ardışık dinamik, hızlı ve zorlu duruşlardan oluşan serilere denir. K. Pattabhi Jois tarafından sistematize edilmiş bir dizi yoga tekniğidir. Güç ve esneklik kazandıran, fiziksel dayanıklılığı artıran, vücudu ısıtan, toksinlerden arındıran akıcı bir yöntemdir. (Feuerstein ve Payne, 2010; Worby, 2007; akt. Öner, 2015).

Ashtanga, fiziksel pratiği yoluyla meditatif bir durumu teşvik etmek amacıyla güçlü egzersiz ve kontrollü nefes almayı birleştiren geleneksel bir yoga şeklidir (Chang, Civita ve Jarry, 2017).

Patanjali'nin sekiz basamaklı yoga' sından farklıdır. Ashtanga yoga, ahlaki emirler, kişisel davranış kuralları, duruşlar, nefes kontrolü, duyu geri çekme, konsantrasyon, meditasyon ve kendini gerçekleştirme dahil olmak üzere sekiz uzuvdan oluşur (Taimini, 1986).

2.2.2.3. Sivananda Yoga

Swami Sivananda' nın öğretilerine dayanır ve esas olarak yoga duruşları, nefes teknikleri, rahatlama, beslenme, pozitif düşünme ve meditasyona odaklanır (Öner, 2015). Swami' nin mirasları arasında, Hinduizm' in engin tarihsel ve felsefi köklerinden bazılarını, yoga olarak adlandırdığı dört katlı bir yöntem sistemine aktarması vardır. Bunlar; -insanların kendini gerçekleştirmeye, -bir farkındalığa veya brahman, mutlak veya sıklıkla tercüme edildiği gibi ilahi güç ile birliğine götürmeyi amaçlayan uygulamalardır (De Michelis 2005).

2.2.2.4. Power Yoga

Çoğunlukla yoganın Ashtanga ekolüne dayanan bir dizi enerjik ve akıcı hareketten oluşmuştur. Belirlenmiş sınırlı bir serisi yoktur. Esneklik ve güçlendirici özelliği ile spor görünümlü bir duruşa sahiptir. Birçok sağlık kulübünde ya da spor merkezinde aerobikten yogaya geçişte kullanılan bir türdür. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste ve Sherri Baptiste Freeman ekolün en tanınmış isimleridir (Feuerstein ve Payne, 2010; akt. Öner, 2010).

Power yoga, hareket hızını, kas gücünü ve gücü artırmak için tasarlanmıştır. Vinyasa stilini kullanan, kuvvetli, zindeliğe dayalı pozisyonları içeren bir yoga uygulamasıdır. Vinyasa yoganın karakteristiğine (pozisyonlar arası geçişler) dayanan program, bir duruştan diğerine hızlı geçişler kullanmış ve sertliği hedeflemiştir. Ek olarak, vücut ekstremitelerini stabilize ederek ve kök kasları güçlendirerek güç, kuvvet, esneklik ve denge ile birleştirici çalışmıştır (Ni, vd. 2016).

2.2.2.5. Bikram Yoga

Uygulamanın yapıldığı yoga stüdyosunda terlemenin hızlandırılması ve atık maddelerin vücuttan atılması amacıyla 37-38 dereceye kadar ısıtılmaktadır. Amacı vücudu yüksek düzeyde arındırmak, toksinlerin atılımını hızlandırmak ve yüksek düzeyde esnekliğe ulaşmaktır. Serinin ilk bölümü ayakta duruşlardan oluşuyor. Ateş nefesi olarak da bilinen kapalabhati nefesi ile birlikte geriye eğilme, öne eğilme ve belden dönme hareketleri uygulanır. Her yoga duruşu genellikle iki kez yapılır ve duruş bir süre korunur. Herhangi bir sağlık sorunu olmayan, kronik hastalıkları veya rahatsızlıkları minimal düzeyde olan kişiler bunu yapabilir (Öner, 2015).

Zorlayıcı, şiddeti yüksek ve yoğun bir yoga türüdür. 26 yoga duruşu içerir ve fiziksel sistemin işleyişini güçlendirmek için yapılır. Ortam 37-38 dereceye kadar ısıtılarak vücuttaki zararlı maddelerin dışarı atılması sağlanır. Vücudu arındırmak, toksinleri vücuttan atmak ve maksimum esnekliğe sahip olmak için tercih edilebilir. (Worby, 2018; akt. Sayman, 2021).

2.2.2.6. Anusara Yoga

Hatha yoga ile biyomekanik prensiplere dayandığı görülmektedir. Fiziksel enerjiyi topraklamanın ve iç-dış uyuma odaklanmanın yanında kalbi açık tutar ve duruşa zarafet katar. Anusara yogada duruşlar akıcı bir düzen içinde birbirini takip etmektedir. John Friend tarafından kurulmuştur ve üç ana öge nedeniyle diğer hatha yoga türlerinden ayrıldığını ve hatha yogaya ruhani bir içerik kazandırdığını iddia eder. Bu üç prensip şunlardır:

Tutum: Kişi, gerçek doğası üzerinden ve bu doğrultuda kendisini yaratıcıya ve kutsallığa açar.

Uyumlama: Her hareket sırasında kişi vücudunun farklı bölümlerinin her birinin farkındadır.

Eylem: Yoga pozlarında odak merkezi kalptir ve kasların gücü ile iç özgürlüğün genişlemesi ve artması arasında bir denge vardır (Feuerstein ve Payne, 2010; Worby, 2007, akt. Özer, 2015).

2.2.2.7. Vini Yoga

Desikachar tarafından geliştirilmiştir. Hafif hareketlere ve iyileştirici özelliklere sahip bir türdür. Vini yoga, her insanın hayatı boyunca büyüyüp değiştikçe bütünlük bir teknik geliştirmek için kullanabileceği bir yöntemdir (Öner, 2015).

Viniyoga, her bireyin yaşamı boyunca büyüdüğü ve değiştiği için entegre bir uygulama geliştirmek için kullanabileceği bir yöntemdir. Bu yöntemde birey güçlü eklemlere sahip olacak, kendi esnekliğini kazanacak ve iyileşmeyi hızlandıracaktır. Hareket ve nefesin koordinasyonuna dayanır. Iyengar Yoga'nın tersine, nefes alma/verme süresine ve duruşların değişimine göre zamanlama yapılıdır (Worby, 2018; akt. Sayman, 2021).

Vini yoga tekniği kesinlikle hareket ve nefesin koordinasyonunu gerektirir. Ancak Worby' nin (2007) işaret ettiği gibi, Iyengar yoga' dan farklı olarak nefes alma ve verme oranları, alınan ve verilen nefeslerin süresine ve klasik duruşların değişimine göre zamanlanır (Öner, 2015).

2.2.2.8. Kripalu Yoga

Amrit Desai tarafından geliştirilmiştir. Bu yoga türü üç aşamadan oluşmaktadır. 1)Duruş ve nefes almaya bilinçli odaklanma yoluyla istemli, içsel egzersiz, 2)Duruşları son aşamaya kadar koruyarak irade ve teslimiyet duygusunu geliştirmek, böylece duygu ve düşünce formlarından oluşan iç dünyayı daha derinden algılamak, 3)Meditasyon sırasında vücudun duruşunu koruyacak, engelleri ve gerginlikleri ortadan kaldıracak kadar bilge olduğuna inanarak, hareket halinde meditasyona dalmak ve kendini tamamen varoluşa teslim etmektir (Feuerstein ve Payne, 2010; Worby, 2007; akt. Öner, 2015).

2.3. GENEL OLARAK YOGA EĞİTİMİNDE KULLANILAN TEKNİKLER

Yoga tekniklerinde uygulanması gereken 5 temel prensip vardır. Bunlar; asana, nefes çalışmaları, meditasyon, gevşeme çalışmaları ve doğru beslenmedir (Güler, 2010).

2.3.1. Fiziksel Egzersizler (Asana) Tanımı ve Etkileri

Yoga tekniği üçüncü basamak olan “Yoga uzuv” ile başlar. Bu üçüncü “uzuv” asanadır. Asana, yoga-sutra'da “sağlam, dengeli ve hoş” olarak tanımlanan, iyi bilinen yogik duruşu (sthirasukham) ifade eder. Önemli olan asana' dır. Vücuda dengeli bir stabilite kazandırır ve aynı zamanda fiziksel eforu da en aza indirerek vücudun bazı bölgelerindeki rahatsız edici yorgunluk ve halsizlik hissinin önüne geçer, fizyolojik süreçleri düzenler ve dikkatin sadece bilincin akışkan bölümüyle uğraşması sağlar (Elide, 2003).

Asana, Sanskritçe' de 'duruş' veya 'pozisyon' olarak tanımlanır. Yoga pozları (asana), meditasyon sırasında tek pozisyonda uzun süre rahatça oturabilme becerisini geliştirmek, diğer yandan vücuttaki enerji merkezlerini harekete geçirmek için geliştirilmiş yoga duruşlarıdır. Farkındalığın artması ve bedeni fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak keşfetmenin temelini oluşturan asanalar dolaşım ve boşaltım sistemlerini düzenlemenin yanı sıra kemik, kas ve eklemleri yumuşatıp hizalamanın yanı sıra iç organlara da faydalıdır (Dağışan, 2019).

Asana, her bir kolda sağlam denge, sağlık direnci, uyum, tam hareketlilik ve el becerisi elde etmenin bir yoludur. Dengeli uygulama, çeşitli şekillerde güç, esneklik, odaklanma ve uyumu ortaya çıkaran duruşları içerir. Yoga egzersizleri bedeni ve zihni dengelemeye yardımcı olarak uygulayıcıyı meditasyona hazırlar. Asanalar, bireyin içindeki gizli gücü açığa çıkarmanın yanı sıra bedendeki gizli enerjiyi ve iç dünyaya giden yolu aydınlatmak için çok çeşitli yöntemler sunar (Güler, 2010).

Asanalar da sadece bedensel bir eylem gerçekleşmez. Duruşlar sırasında bedensel eylemleri gerçekleştiren bütün algı organlarının idrak etmesi bakımından düşünsel bir eylemdir. Bedensel kontrol ve algı organları arasındaki akışı zihnin fark etmesi bakımından zihinsel bir eylemdir. Anda olup bitenleri bütün boyutları ile deneyimlemesi açısından bilişsel becerinin eylemi olarak görülmektedir (Iyengar, 1977).

Yoga esasında bir meditasyondur ve beden oturma pozisyonundayken gerçekleşmektedir. Derin tefekkür hali gerçekleştiğinde, asana hakkındaki düşüncelerde kaybolur; fiziki beden ve beden duruşu unutulur. Çoğu büyük yoginin büyük asana uygulayıcıları olmadığını unutmamalıyız. Örneğin, geçen yüzyılda yogayı Batı'ya ilk getiren Svami Vivekananda, birkaç oturma duruşu dışında asanalarda iyi değildir. Aynı şekilde, asana konusunda iyi olan çoğu kişi de derin

yoga uygulamalarında usta değildir. Asana çeşitli statik duruşları ve fiziksel hareketleri içerir. Bunlar gerginliğin giderilmesinde, esnekliğin geliştirilmesinde, enerji akışının en üst düzeye çıkarılmasında ve sürtünmenin azaltılmasında etkilidir. Asananın amacı, dikkatimizi içe yöneltmemize yardımcı olan serbest bir enerji akışı yaratmaktır (Frawley, 2013).

2.3.2. Güneşi Selamlama (Surya Namaskar) Hareket Serisi

Bu seriye “Güneşe selam” denmesinin nedeni geleneksel olarak sabahın erken saatlerinde güneşe dönük olarak yapılmasıdır. Yoga’ da güneş, sağlığın ve uzun ömürlülüğün gücü olarak saygı görür. Eski çağda bu egzersiz günlük manevi çalışmalarda bir rutin olmuştur (Devananda, 1988; akt. Güler, 2010).

Surya namaskar, hatha yoga' nın her turda 12 kez ardışık olarak gerçekleştirilen 12 duruştan oluşan bir bileşenidir (Mody, 2011).

Güneşi selamlama serisi (Surya namaskar) yoga duruşları ve nefesin birleşmiş halidir. Surya namaskar, vücudu esnek olmayan bir kişinin esnekliğini yeniden kazanması için çok önemli bir uygulamadır. On iki omurga pozisyonu vardır ve her biri çeşitli bağ dokularını esneterek, omurgaya farklı hareket kabiliyeti kazandırır. Yoga pratiğinin vazgeçilmez bir parçasıdır (Güler, 2010).

2.3.3. Nefes Egzersizleri Tanımı ve Etkileri

Pranayama (Prana: Ki/Çi' anlamında gelen) 'Yaşam Enerjisi' olarak bilinir. Ayama ise varolan bu enerjinin toplanması ve dağıtılmasıdır (Satyananda, 2004; Güler, 2010).

Havadaki yaşam enerjisini yani pranayı taşıyan araç nefestir. Sanskritçe'de Prana "evrensel enerji", "nefes alıp verme" anlamına gelir. Pranamaya kelimenin tam anlamıyla nefes kontrolü anlamına gelir. Yoga biliminde ana hedef pranaları dengelemektir. Prana, yaşam gücüne verilen genel isimdir. Bütün beden düzeyinde etkili olduğu düşünülen yoganın bütüncül anlayışı, kas-iskelet sisteminde derin bir gevşeme, nefeste yavaşlama ve pranada dengenin sağlanması, günlük yaşamda ve duygusal anlamda mutluluk halinin sağlanması ve böylelikle kişinin yaşamındaki etkilerinin her alanda ortaya çıkmasını sağlar (Güleç, 2019).

Prana yaşam gücü, ayama ise genişleme anlamına gelir. Dolayısıyla pranayama 'yaşam gücünün genişlemesi' anlamına gelir. Ancak birçok kişi pranayamayı 'nefes tutma' olarak tanımlar. Doğru yapıldığında nefes tutma belki de yaşam gücünün en güçlü genişleme tekniğidir ama tek değildir. Yetersiz nefes almak nasıl bayılmamıza neden oluyorsa, yanlış nefes tutma da yaşam gücünü daraltır ve pek çok hastalığa yol açar. Pranayama yoluyla kişi nefesini yavaşlatır ve genişletir, böylece içsel prana veya daha yüksek yaşam gücü ortaya çıkabilir. Bu yavaşlamaya ve sakinleşmeye yardımcı olur; dolayısıyla pranayama meditasyona yardımcı olur (Frawley, 2013).

Yogiler için doğru nefes almanın fizyolojik olarak birçok etkisi görülmektedir. Öncelikle kardiovasküler dolaşımına ve dolayısıyla beynin oksijen kullanım kapasitesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca beynimizi kontrol etmek ve yaşam enerjisini kontrol etmektir. Üç temel nefes alıp-verme türü vardır: klaviküler (sığ/klaviküler), interkostal (orta, kaburgalar arası) ve abdominal (karın nefesi). Yoga alanında uzman bireylerin ventilasyon evresi üçünü de içerir; derin bir nefesle başlar, orta ve sığ nefeslerle devam eder. Doğru teknikle inspirasyon-ekspirasyon aşamasında burundan nefes almak ve ağız kapalı tutmak teknik olarak yer edinmiştir. Bu şekilde akciğerler tam olarak çalışır ve doğru nefes almayı sağlar. Ekspirasyon evresinde abdominal kasılır ve diyafram kalbe masaj yapmak için yukarı doğru hareket eder. İspirasyonda ise karın genişler ve diyafram iç organlara masaj yapmak için alçalır. Her nefesin 3 aşaması vardır. Bunlar nefes alma, tutma ve verme aşamalarıdır. Nefes alma aşaması her ne kadar önemli olduğu düşünülse de nefes vermede bir o kadar önemlidir. Yoga nefes egzersizlerinde, yavaşça nefes almaya ve ardından uzun bir süre boyunca yavaşça nefes vermeye özel önem verilir. Yoga açısından burundan nefes almanın en önemli nedeni, evrensel enerjinin bedene girmesi ve Prana miktarını artırmasıdır. Nefesi kontrol yöntemi sayesinde kişi sadece hem oksijen hemde enerji yönünden etkinliği arttırmakla birlikte odaklanma ve meditasyon egzersizlerine de ön hazırlık sağlanır (Güler, 2010).

2.3.4. Meditasyon

Meditasyon, kişinin yapının kontrolü altında, hoş olmayan duyguların (keder, kaygı, nefret) en doğal haliyle ortaya çıktığı ve doğal iyileşmeye hizmet ettiği, şimdiki an ile nazik bir karşılaşmadır (Hanh, 2007).

Meditasyon, zor deneyimler, duygular ve düşüncelerden kaçınmak veya bunlardan kaçınmak yerine onlarla uzlaşmayı amaçlar. Bu karşılaşma sonucunda bu zor deneyimlerle ilişkimizin değişmesi esastır (Siegel, 2010).

Duyguları düzenlerken öncelikle dikkati odaklamak edilmesi gerekir. Bir sonraki aşamada dikkat yine sıkıntı verici duygulara yönelir. Hoş olmayan duygulardan kaçınmak, bu duyguların düzenlenmesindeki en büyük engeldir (Germer, 2009; akt. Kök, 2020).

Zihin, o an'ın deneyimleriyle gerçek anlamda temas halinde olmaktan ziyade, geçmişle, yani olmuş olanla ya da henüz gerçekleşmemiş gelecekle meşguldür. Dikkatimizi ve farkındalığımızı derinleştiren ve arındıran süreç meditasyondur (Zinn, 1994).

Meditasyon, dikkatli bir şekilde zihnin gözlemlendiği çalışmadır. Anlamı, kendinizi kavrayabilmek için bir noktaya odaklanıp zihninizi hareketsiz bırakmaktır. Düşünce dalgalarını durdurarak birey kendi gerçek doğasını kavrayabilecek, içindeki bilgeliği ve huzuru keşfedebilecektir (Cox, 2002; akt. Güler, 2010).

Meditasyon kelimesinin kökeni Latince meditari kelimesinden gelmektedir. Anlamı, düşünce veya tefekkür halinde olmaktır. Geleneksel meditasyon bilgisine göre yapılması gereken, kalbin derinliklerinde İlahi güce konsantre olmaktır. Bu şekilde ilhamın alınabileceği düşünülmektedir. İnsanların meditasyon yapmasının birçok nedeni olsa da çoğunun iki amacı vardır; Birincisi içsel büyümeyi sağlamak, ikincisi ise hayattaki gerilimleri fiziksel olarak ortadan kaldırma arzusudur. Meditasyonun amaçlarından biri de kişinin kendine koyduğu sınırları aşmaktır. Clement'e göre meditasyon, uyanırken, uyurken veya dikkatimiz dağılmışken zihnimizde neler olup bittiğini anlamaya yetecek kadar uzun bir süre boyunca dikkati yoğunlaştırmanın araçlarından biridir. Meditasyon sistematik rahatlamamanın en eski şeklidir (Karaköse, 2014).

2.3.5. Yoga ve Beslenme

Anna, yiyecek, Yüce Tanrı Brahman' ın Sanskritçe'deki ilk sözcüğüdür. Evrendeki her şey besindir. İçsel Benlik, Atman, her şey olan yiyeceği yiyendir. Varolan her şey ruhun besinidir. Ruhsal olarak gelişmemiz, hayatımız olan besini yemeye ve sindirmeye bağlıdır. Gıda (anna) yaşamın yani prananın temelidir. Yaşam gücünü taşıyan ve onu bedende sürdüren şeydir. Aradığımız gıdanın türü gelişim düzeyimizi yansıtır. Kişi seçtiği gıdanın doğasına bakarak bilinç düzeyini ortaya koyar. Eğer yiyecek sevgi ve şefkate dayanmıyorsa, diğer tüm eylemlerimiz acıya yol açmaya mahkûmdur (Frawley, 2013).

Yoga yaklaşımına göre, tüketilen içecek ve yiyecek türü, bireyin bilinci ve farkındalığı üzerinde derin bir etkiye sahiptir ve Ayurvedik beslenmeyle birlikte çalışır. Bazıları bilinç ve farkındalığı olumlu yönde beslerken, bazıları da zihni körelterek atalet duygusunun bireyde yerleşmesine yol açar. Yoga anlayışı tüm besinleri vücuda getirecekleri değerlere göre üç ana grupta toplar;

- Satvik 'Duyarlı Enerji' İçeren Besinler:

Taze meyve ve sebzeler ve bunların suları, süt ve süt ürünleri, tahıllar, baklagiller, bal, tam tahıllar, kuruyemişler, temiz ve tatlı su.

- Rajasik 'Değişken Enerji İçeren Gıdalar:

Ekşi, acı veya asitli yiyecekler, kahve, çay, soğan, sarımsak ve yumurta, çikolata, beyaz şeker, beyaz un, sert baharatlar ve acı biber.

- Tamasic 'Durağan Enerji İçeren' gıdalar:

Bayatlamış gıdalar, az veya fazla olgunlaşmış gıdalar, bütün etler, mantarlar ve sirkeler, dondurulmuş veya konserve gıdalar, aşırı pişirilmiş veya yeniden ısıtılmış gıdalar, uyuşturucular ve alkol.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal dengeyi korumak için tamsik ve rajasik gıdaların tercih edilmemesi tavsiye edilirken enerji, yaratıcılık ve düşünce saflığı üzerindeki etkileri nedeniyle satvik gıdaların tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Özellikle meditasyon yapan ve ruhsal olgunlaşmayı hedefleyenler için sattvik yiyecek tüketmenin önemine dikkat çekilerek, bu yiyeceklerin kişinin hayatında belli bir denge oluşturduğu ve zihni sakinleştirdiği belirtilmektedir (Öner, 2015).

2.4. YOGANIN GENEL VÜCUT SİSTEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Yoganın beden üzerinde fizyolojik, psikolojik ve biyokimyasal faydaları vardır.

Yoganın Fizyolojik Faydaları:

- Kan basıncını ve kalp atım hızını azaltır.
- Elektroensefalografi (EEG) alfa dalgalarını artırır. Meditasyonun çeşitli aşamalarında teta, delta ve beta dalgalarını artırır.
- Kardiyovasküler etkinliği artırır.
- Gastrointestinal sistemleri ve hormonları düzenler.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Vücuttaki genel ağrıyı azaltır.
- Uykunun düzenlenmesini sağlar.
- Kas kuvveti, enduransı ve esnekliğinin artması yönünde olumlu etki sağlar.
- Boşaltım sistemini düzenler.
- Kişinin kendisini daha enerjik ve canlı hissetmesini sağlar.
- Solunum sistemini düzenler.
- Sempatik ve parasempatik sinir sistemini düzenler.

Yoganın Psikolojik Faydaları:

- Anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkileri vardır.
- Bireyin sosyal uyumunu artırır.
- Bireyin kendini daha iyi tanıması ve genel iyilik halinde bulunmasına katkı sağlar.
- Dikkat, konsantrasyon gibi bilişsel işlevleri aktive eder, öğrenme etkinliğinin gelişmesine katkı sağlar.

Yoganın Biyokimyasal Faydaları:

- Vücut yağında azalma ve zorlu vital kapasitede (FVC) ve 1. saniyedeki zorlu ekspiratuvar volüm (FEV1) artışlar sağlar.

- Kan akışını ve hemoglobin ve kırmızı kan hücrelerinin seviyesini artırır, vücut hücrelerine daha fazla oksijenin ulaşmasını sağlar ve işlevlerini geliştirir.
- Kan şekerini, toplam beyaz kan hücre sayısını, toplam kolesterolü, Trigliseritleri, LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) ve VLDL (çok düşük dansiteli lipoprotein) seviyelerini azaltır.
- Akciğerlerin aerobik kapasitesini artırarak solunum fonksiyon değerlerinin (PEF, FEV1, FVC, FEV1/FVC) artmasını sağlar (Güleç, 2019).

2.5. YOGA VE SAĞLIK

Dünya sağlık örgütü, tüm fiziksel rahatsızlıkların ancak psikolojik olarak iyi olduğu takdirde tam iyileşme sağlayacağını belirtmiştir. Yoga tekniği, fiziksel bir egzersiz olmasının yanı sıra bireye zihinsel ve psikolojik olarak da olumlu katkılar sağlamaktadır. Böylece yoga bireyin yaşam kalitesini artırır. Yoga felsefesi, bedeni bir bütün olarak çalıştırarak derin ve tam bir rahatlama, nefes kontrolü, zihnin olgunlaşması, farkındalığın artması, tam bir doyum halinin oluşması, denge ve koordinasyonun gelişmesini sağlar (Bozbiyık, 2018).

Yogada sağlık, iç huzuru, vücudun enerji sistemindeki dengeyi ve iç organların düzgün çalışmasını ve zihin-beden kompleksinin fizyolojik sistemlerinin dengeli olması halini anlatır. Yoga yapanlar, koordineli tüm vücut hareketleri ve zihnin sessiz meditatif odağı altında nefes alma yoluyla kendi sağlıklarına aktif olarak katılırlar (Chandler, 2001).

Duruşlara eşlik eden rahat nefes, stres tepkisi ile ilişkili hızlı ve sığ solunumu dönüştürme gücüne sahiptir. Konsantrasyonla sakince içe bakma zihinsel tutumu, dış tehditlere zihinsel odaklanmayı en aza indirir. Stres tepkisinin kesintiye uğramasıyla, bedenler arasında bir denge ve birlik duygusu oluşur. Zihin ve beden restore edilebilir. Yoga duruşları içindeki hareketlerin, nefesin kullanımı ve farkındalığı ile olan senkronizasyonu, sakinliği ve uyanıklığı destekler. Nefes alma teknikleri (pranayama), nefes almayı, nefesi tutmayı ve nefes vermeyi bilinçli olarak uzatmaya odaklanır. Nefes alma yaşam enerjisini alma sürecidir, nefesin tutulması bu enerjiyi tutar ve nefes verme tüm düşünce ve duyguları boşaltır (Iyengar, 1997).

Yoga, insanın gelişiminde önemli bir rol oynar. Arayıcıyı kendisiyle daha yakın temasa getirmek için zihinle uyum içinde çalışan bedenin potansiyelinin keşfedilmesine yol açar (Klepinger ve Mathew, 2015).

Düzenli yoga uygulamasının ayrıca gücü, dayanıklılığı ve esnekliği teşvik ettiği ve sakinlik ve esenlik duygusu geliştirdiği bildirilmektedir. Ek olarak yoga öğrencileri, hayatı tam anlamıyla ve zevkle sürdürmek için gelişmiş bir enerji duygusu rapor ederler (Mehta, 2002).

Yoga, çeşitli organlara masaj yapmanın yanı sıra kasları ve eklemleri hafifçe gererek vücudun çeşitli bölgelerine optimum kan akışını sağlar. Düzenli yoga uygulaması zihinsel berraklık ve dinginlik sağlar, beden farkındalığını artırır ve aynı zamanda kronik stres kalıplarını azaltır, zihni rahatlatır, dikkati ve konsantrasyonu geliştirir (Govardhan ve Gopinathan, 2020).

Yoga, Zihinsel kontrol sağlar: Yoga, zihinsel kontrolde yararlıdır. Nefes odaklama teknikleri stres seviyelerini kontrol altına almada yardımcı olur ve gerginlikleri azaltılabilir.

İçsel gücü geliştirir: Yoga, ruh halimizi yükseltmemize yardımcı olabilir. Gerçekten, bu onun en göze çarpan kalitesi olabilir. Kararlılık gücümüzü yükseltir ve genel yaşam ve spor aktivitelerinde performansı geliştirir.

Esnekliği geliştirir: İnsan vücudu için esneklik son derece önemlidir. Vücudunun kapalı ve gergin olması vücudun kapasitesini kullanmayı zorlaştırdığından, yoga çalışmalarıyla kapasiteyi üretken ve etkin bir şekilde kullanılacak düzeye getirmesi açısından önemlidir. Benzer bir şekilde esneklik, sporcu için çeşitli yaralanmalarda kurtulması için en önemli faktörlerden biridir.

Solum fonksiyonunu iyileştirir: Maksimum akciğer sağlığı sporcu birey için, özellikle de aerobik ağırlıklı spor yapan bireyler, yeterli oksijen sağlamak için yetkin akciğerlere ihtiyaç duyarlar.

Ağrıyı hafifletir: Farklı incelemeler, asana' nın ağrıyı azaltabileceğini bulmuştur. Sırt ağrısı, boyun ağrısı ve eklem bölgelerinin ağrısının azaltılmasına yardımcı olur. Ağrının serbest bırakılması, mutluluk ve aktiflik düzeyini artırmada olumlu rol oynar. Türlü fiziksel çalışmalar ve egzersizler vücuda eziyet getirebilir, bu tarz fiziksel yüklerin ağırlarının azaltılmasında önemli rol oynayan asanalar, ilaç kullanımını ortadan kaldırarak uygulayanlara fayda sağlar.

Kan akışını artırır: Yoga kan akışının düzgün olmasını sağlar. Çeşitli hücre türlerinin gelişimine yardımcı olur. Örnek olarak, kırmızı kan hücresi (RBC), beyaz kan hücresi (WBC) ve trombositler gibi. RBC dokulara oksijen taşır. WBC antikorları artırır ve trombositler kanın pıhtılaşmasında yararlıdır.

Konsantrasyonu geliştirir: Konsantrasyon genel olarak herkes için hayati önem taşır ve spor hayatında konsantrasyon gücü güçlüyse o zaman daha iyi performans verebilir. Yoga, iş yeterliliğini geliştirmek için, beynin konsantrasyon gücünü artırmaya yardımcı olur (Odela, 2020).

Fizyolojik ve fiziksel faydalar

- Sempatik hakimiyet azaldı/ parasempatik aktivasyon arttı,
- Azaltılmış kan basıncı,
- Azalan dinlenme kalp atış hızı,
- Düşük kolesterol,

- Azaltılmış kan şekeri seviyeleri,
- Geliştirilmiş lipit profili,
- Azalan vücut ağırlığı,
- Azaltılmış bel-kalça oranı,
- Arttırılmış güç,
- Arttırılmış çekirdek kararlılığı,
- Arttırılmış denge.

Bilişsel faydalar

- Geliştirilmiş konsantrasyon,
- Daha keskin odak,
- Artan zihinsel netlik,
- Mevcut olma yeteneğinde artış.

Psikolojik (akıl sağlığı, duygusal) faydalar

- Daha az uyku ve uyku bozukluğu,
- Azaltılmış kaygı ve olumsuz etki,
- Azaltılmış depresyon,
- Kontrol odağında olumlu değişimler,
- Geliştirilmiş başa çıkma
- Artan esenlik duyguları (Odel, 2020).

2.6. YOGA EGZERSİZİ İLE DİĞER EGZERSİZLERİN FARKI

Yoga egzersizleri ile klasik fiziksel egzersizler arasındaki temel ayrım, sportif egzersizlerin genellikle kasların sert hareketlerinden oluşması ve ağrı ile sonuçlanmasıdır. Kas dokularında artan laktik asit ve bunun neden olduğu yorgunluk nedeniyle salgılanan bu asit, kas dokularındaki alkali ve solunan oksijen ile dengelenir. Yoga bu sert eylemlere karşıdır. Kas yapmanın tek başına sağlıklı bir beden oluşturmadığı genel kabul görmektedir. Sağlıklı durum, tüm organların zihnin kontrolü altında mükemmel bir uyum içinde çalışmasıdır (Muni, 2007).

Yoga belirli fiziksel aktiviteleri ve egzersizleri içerir. Yoganın nörofizyolojik etkisi vardır; β -endorfin salgılayarak beyindeki nörotransmitter seviyesinde değişikliklere neden olur. Yüksek yoğunluklu aktiviteler sırasında sempatik sinir sistemi devreye girer. Yogada gevşeme tepkisi, fizyolojik deaktivasyon tepkisi ve parasempatik aktivite devreye girer. Özellikle duygusal değişimlere etki eden dopamin ve serotonin salınımı yoluyla rahatlama sağlayarak stres üzerinde olumlu etkisi vardır. Stresi azaltmanın iki fizyolojik açıklaması vardır. Birincisi endokrin stres yanıtı, ikincisi ise vagus sinirinin uyarılmasıdır. Birinci hipotezde, sempatik sinir

sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal eksenini endokrin stres yanıtı tarafından aktive edilir. Stres ortaya çıktığında veya kronikleştiğinde, sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal eksenini epinefrin, norepinefrin ve kortikol salgılanmasında değişikliklere neden olur. Kronik strese, strese verilen nöral yanıtlar dengersizdir. Bu nedenle vücut sistemleri olumsuz etkilenir.

Yoga, kronik strese bağlı aktivasyonu azaltır ve allostaz (vücudun strese karşı dengeyi koruma yeteneği), sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal eksen aktivitesini azaltır. İkinci hipoteze göre, yoganın gevsemeyi de içeren yavaş hareket modeli kalp atış hızını ve kan basıncını düşürür. Bu, vagus sinirini uyatarak, yani parasempatik sinir sistemini aktive ederek elde edilir (Atılğan, 2013).

Yoga ve Klasik Egzersiz Arasındaki Fark

Yoga:

- Çoğunlukla parasempatik sinir sistemini etkinleştirir.
- Beyindeki subkortikal alanlara etki eder.
- Düşük kalorili beslenmeye ihtiyaç duyurur.
- Genellikle yavaş hareketleri içerir.
- Kas tonusunu normalleştirir.
- Solunum doğal, kontrollü ve yavaştır.
- Yumuşak dokuda zedelenmeye sebep olma riski düşüktür.
- Ruh ve beden farkındalığı söz konusudur.
- Daha çok süreç odaklıdır. Odak noktası solunumdur.
- Bedensel farkındalık söz konusudur.

Klasik Egzersiz

- Yumuşak dokuda zedelenmeye sebep olma riski daha fazladır.
- Sempatik sinir sistemini etkinleştirir.
- Ortalama ya da yüksek kalorili beslenmeye ihtiyaç duyurur.
- Beyindeki kortikal alanlara etki eder.
- Hızlı ve güç gerektiren hareketleri içerir.
- Kas gerimini artırır.
- Solunum sıklaşır.
- Daha çok “başlama noktasına ulaşmak gibi” amaçlara odaklıdır (Lamp, 2001).

2.7. MANEVİYAT NEDİR

Maneviyat kavramı kökeninde Latince ‘nefes’, İbranice’ de ‘insanların ruhu’ nun tohumu’ gibi anlamlara gelmektedir (Acar ve Apak, 2018).

Maneviyat kelimesi Latince nefes anlamına gelen '*Spiritulitas*' kelimesinden türetilmiştir (Gangadhar ve Varambally, 2012).

TDK (2023) göre maneviyat kelimesinin 2 farklı anlamı vardır. Bunlardan ilki; ‘Maddi olmayan, manevi şeyler’, ikincisi ise; ‘Yürek gücü, moral’ anlamlarıdır.

Maneviyat kelimesinin kökenine baktığımızda ise; Arapça dilinden gelmiştir ve maneviyat, manevi/mana kelimelerinden türemiş, “maddi olmayan, manevi şeyler”, “görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı”, “duyu organları olmaksızın kalp (gönül) ile kavranıp bilinen şeye ait olan” olarak tanımlanmıştır (Çelik İnce ve Akhan, 2016).

Maneviyat, beden, ruh ve mana bileşenlerinden oluşan bir bütün olarak insanın (uçsuz bucaksız, kavranması zor, köklü sorulara neden olan varoluşsal enginlik ve buna bağlı soru ve koşullar altında) geçmiş-an-gelecek dikey boyutunda, kendi-insan-doğa-yüce değerlerle ilişkilerinin yatay etkileşiminde, söyledikleri, hissettikleri, düşündükleri ve yaptıklarıyla içsel deneyimine uyumlu, anlamlı ve huzurlu bir iç bütünlük kazandırma çabası olarak tanımlanmaktadır (Erşahin, Gedik ve Ok, 2019; akt. Akbolat, 2022).

Maneviyat dinden daha geniş bir kavramdır. Dindar olmak manevi olmayı içermeyebilir ve bunun tersi de geçerlidir. Ancak tüm dinler manevi bakışa değer verir ve bunu sağlamak için farklı yöntemler kullanır. Bunlar bir ‘İlahi varlığa’ veya nesneye dua etmek, meditasyon yoluyla içinizdeki ilahi potansiyeli gerçekleştirmeye çalışmak veya kültüre ve coğrafyaya özgü çeşitli yöntem veya ortamlarla evrensel kozmik enerjiye bağlanmak şeklinde olabilir (Gangadhar ve Varambally, 2012).

Maneviyat, kutsal olana yakınlık ve bağlılık duygusudur. Öz içinde bir yakınlık duygusu uyandırır ve bireylerde huşu ve merak duygularının ortaya çıkmasını sağlar (Aten ve Leach, 2009; akt. Gürkan, 2022).

Maneviyat, “hayatta anlam arama, ilahiyle (yücelikle) bir karşılaşma, bağlanma hissi, nihai bir gerçek ya da yüksek bir değer arama, gizemli bir varlığa saygı ve minnettarlık duyma, bunun yanında kişisel bir değişim isteme gibi esasları barındıran “kişisel deneyimlerin bütünü” olarak tanımlanmıştır (Kaşıtoğlu, 2022).

Maneviyat, geniş ve belirsiz bir yapıdır. Maddi dünyanın ötesinde kutsal bir şey arayışı ve buna inançla karakterize edilen evrensel, insana özgü bir fenomen olarak kabul edilir (Leach ve Piedmont, 2002).

Maneviyat, hatırlamanın bilimi ve sanatıdır. Kendimizi ruhsal gelişimimize yatırdıkça anlayışımız gelişir, büyüme kapasitemiz genişler ve meditasyon için daha fazla enerji ve coşku yaşarız. Maneviyat arayışı içselleştirir ve zihni, arayışın gerçekten başlaması gereken yere, insanın kalbine yönlendirir. Maneviyatın sonu gerçekliğin başlangıcıdır ve gerçekliğin sonu gerçek mutluluktur. Maneviyatın çağrısı incelikli ve sessizdir. Ruhsal gelişimimizi beslemek için zaman ayırdığımızda, içsel Benlik bir kalp hafifliğiyle ve daha derin bir huzur ve sakinlik duygusuyla karşılık verir. Maneviyat, tüm inançları ve öğretileri, ilahi kaynağımızla birleşmeye yönelik tek bir insan arzusunda birleştiren öz ve ortak paydadır. Özünde, “maneviyat” insanların kendi içlerindeki ilahi olanı aramalarını ve deneyimlemelerini mümkün kılar. Mistik veya manevi yolculuk kalbin içsel bir yolculuğudur. Maneviyat, kalpteki ilahi varlığın yarattığı ilahi nura dikkati odaklar. Maneviyat içsel varoluş için bir ihtiyaçtır (Bharti, 2015).

Maneviyat kavramının İngilizce karşılığı olarak “spirituality” ifadesi kullanılmaktadır. Türkçe karşılığı esas anlamda olmadığından “Spiritüalite” yerine kökeni Arapçadan gelen “maneviyat” kelimesi kullanılmıştır (Aslan ve Çınar, 2017).

Maneviyat kelimesi için İngilizce'de kullanılan terim, Latince nefes anlamına gelen "spiritus" kökünden türetilen "spirituality" kelimesidir. "Spiritüel" ise "spiritüel" sıfatından ve/veya "ruh" isminden türetilmiştir (Tan, 2023).

“Spiritualite (maneviyat); ‘Latince spiritus kelimesinden köken almış ve nefes almak, canlı olmak ve daha kapsamlı anlamıyla yaşamı hissetmek’ olarak tanımlanmıştır. Okült Ansiklopediye göre spiritüalizim; ‘latince ruh anlamına gelen spiritus sözcüğünün sıfatı spiritualis sözcüğünden türemiştir ve şu anlamda kullanılmaktadır: ‘Ruh ya da Can’ın maddeden ayrı bir cevher olarak varlığını kabul eden bütün mezhep, öğretisi, akım, yol ve inanç sistemlerini kapsayan genel ad’” (Çobanlı ve Salt, 2001, s. 403).

Tanımlara baktığımızda maneviyat kavramına karşı geliştirilen farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Düzgüner, 2013).

Maneviyatın yaşamda anlam ile amaç arayışı, hayatın ve kişisel inanç sistemlerini yöneten doğal güçlerin derinlemesine bir şekilde farkına varılması olduğu belirtilmektedir. Manevi insanların ise; ruhsal ve fiziksel sistemlerini dengelemeye çalışan bireyler olduğu vurgulanmakta; sevinç ve üzüntüyü paylaşan, doğa ve insan arasında kurulan derin bağları daha yüksek ve tatmin olmuş bireylere ulaşmak için bir araç olarak kullanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Özdengül ve Çam, 2017).

Spiritüalite ile din çoğunlukla kavramsal olarak karıştırılan ancak birbirinden çok farklı kavramlardır. Maneviyat, dini inancın ilk ölçütü olarak görülebilir fakat dini inanış ve uygulamalara indirgenemeyecek kadar kapsamlı; bireyin tanrısal görüşü ne olursa olsun biyo-psiko-sosyal bileşenlerini de kapsayan, bireye hayatta kalma potansiyeli sağlayan bir güdüleyici, dini söylemlerle ifade edilemeyecek çok yönlü bir kavramdır. Din ise belirli bir kesimin ortak paylaşımı olan inanış ve ritüellerin olduğu programlı ve sistematik bir düzen ve insanların sadece tanrısal ritüeller, dua etme gibi geleneksel dini uygulamalar yoluyla spiritüalitenin kısmen açıklanış şeklidir ve kültürel aktarım yoluyla miras kalan çeşitli dogma ve doktrinlerle geçmişten getirilir (Çelebioğlu, 2022).

İki kavram özdeş olmasa da başlangıçta maneviyat dinden ayırt edilmemiştir. Din tipik olarak kurumsallaşmış ve kültürel olarak kabul edilmiş bir inanç sistemi iken (Hill ve Pargament, 2003; akt. Gürkan, 2022), maneviyat, dini çabaları mutlaka dışlamayan özerk, bireysel bir deneyime atıfta bulunur. Din, bir inanç sistemine sahip olma ve uygulamalara bağlılık olarak kabul edilirken, maneviyat kutsala genel bir yakınlık hissetmek olarak açıklanabilir. Kutsal olarak adlandırılan şey ilahi bir varlık ya da nesne olabileceği gibi nihai gerçeklik arayışı ve hakikat duygusu da olabilir (Gürkan, 2022).

Maneviyat, yaşamın daha derin motivasyonlarına ulaşma ve Tanrı ile duygusal bağlar kurma şeklinde ifade edilirken, din ritüeller, dogmatik kurallara uyma, ayinlere katılma ve benzeri kalıplarla tanımlanan kurumsal çağrışımlardan oluşmaktadır (Kale 2004).

Dört farklı türde maneviyat olduğu öne sürülmüştür. Birincisi; Dini Maneviyat: belirli bir din (İslam, Hristiyanlık ve Musevilik gibi) tarafından tanımlanan kutsala yakınlık ve bağlılık duygusu. İkincisi; Hümanist Maneviyat: İnsanlık ve insanlıkla bağlantı duygusudur. Genel bir insan topluluğuna bağlılık, yakınlık ve aidiyet duygusu hâkimdir. Sevgi ve fedakârlık gibi yüce erdemler sayılabilecek insani değerlerin hissedilmesini, bir ilişkide anlam bulmayı ve ilişkiyi güzelleştirmeyi içerir. Üçüncüsü; Doğa Maneviyatı: çevreye ve doğaya bağlılık duygusudur. Dördüncüsü ise Kozmos Maneviyatıdır: Yaratıcı, yaratılış ve varoluşla ilgili olarak yaşanan bağlılık duygusudur (Aten ve Worthington 2009).

Din, geleneğin ve toplumun standartları tarafından kabul edilen bir inançlar sistemi ve bu inançlara paralel olarak gelişen belirli eylemlere bağlılık olarak tanımlanmaktadır. Dine inanmak ve onu uygulamak maneviyat kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Ancak maneviyat, kişinin hayatına anlam ve yön veren, varoluşunun iniş ve çıkışlarıyla başa çıkmasına yardımcı olan varoluşsal bir unsur olarak tanımlanabilir. Maneviyat, dini bir bağlamda ele alınmaktan ziyade, bireylerin yaygın anlam ihtiyacını karşılayacak yönde genişleyen insan ruhunun içsel işleyişinin dışsal bir ifadesi olarak görülmektedir (Swinton ve Pattison, 2001).

2.8. YOGA VE MANEVİYAT

Yoga, insan bilincinin (benliğin), zihin ve beden (prakriti) üzerinde kontrol sahibi olmasına ve benlik ile zihin-beden kompleksi arasında tutarlılık sağlamasına yardımcı olan, ruhsal açıdan yaklaşan bir pratiğe sahip sistematik, bilimsel bir yöntemdir. Yoga, beden, zihin ve ruhun yüce olan ile birliğinin bilimi olarak bilinir (Jain, 2020).

Yoga yaparak insan (benliği), zihin ve beden ile en yüksek koordinasyonu sağlayabilir. Yoga uygulamasıyla, kişi yalnızca bireysel düzeyde (“Ben” sınırlı benlik) tutarlılık elde etmekle kalmaz, aynı zamanda kast, inanç, dil, milliyet, ırk, din ne olursa olsun dünya vatandaşlarıyla da tutarlılık elde eder. Birey “ben”den “BİZ”e evrilir. Aynı zamanda insanların bireysel seviyeden (bencil-swakalyana-seviye) küresel seviyeye (spiritüel-lokakalyana-seviye) gelişmesine de yardımcı olur (Kishan, 2020).

Yoga bir kişinin “ben” den “biz” e, yani benmerkezcilikten küresel bir insana dönüşmesine yardımcı olur (Porandla, 2013). Yoga, birincil ilkesi aşkın, birleştirici bir bilinç durumu deneyimi olan mistisizmin felsefi disiplini içinde pratik olarak uygulamalı bir felsefe olarak kategorize edilebilir (Filliozat 1991). Yoga, insan bilincinin (benliğin) zihin ve beden üzerinde hâkimiyet kurmasına (prakriti) yardımcı olmak için benlik ve zihin-beden kompleksi arasında tutarlılık elde etmek için ruhsal olarak yaklaşan bir uygulamaya sahip sistematik, bilimsel bir yöntemdir (Kishan, 2020). Yoga nefesi bedenle, kasları zihinle bütünleştirmek ve en önemlisi benliği Tanrı ile bütünleştirmek demektir (Lehto, vd. 2006).

Yoga, sağlık ve esenlik, kendine hâkim olma ve içimizde, bilincimizde yatan sonsuz olasılıkların gizemlerini açığa çıkarmaya yönelik asırlık bir bilimdir (Nandram, 2010).

Yoga, beden, zihin ve ruhun uyumlu bir gelişim sistemine dayanan eski bir sanattır. Sürekli yoga uygulaması sizi huzur ve esenlik hissine ve aynı zamanda çevreyle bir olma hissine götürecektir. Yoga mutlu yaşam için bütünseldir. Bedeni, zihni ve nefesi birleştirmeye ve varlığımızın iç özüne, hayatımızın ruhsal yönüne bağlanmaya yönelik teknikler sağlar. Maneviyat, zor durumlarla başa çıkma ve gülümsemeye devam etme konusunda içsel güç verir. Benliğinizde yerleşik hale gelen iç huzurunuz dışarıya doğru yayılır ve sizi daha sorumlu, şefkatli, paylaşımcı ve sevgi dolu bir insan yapar (Siddiqui, 2016).

Yoga, dini inançların veya dogmaların benimsenmesini gerektirmeyen bir uygulama olmasına rağmen, uygulamaları derin düşünceli bilinç durumlarının ve maneviyyatın deneyimlenmesine yöneliktir. Yoga, temel ilkesi aşkın, birleştirici bir bilinç durumunun deneyimi olan mistisizmin felsefi disiplini içinde pratik olarak uygulanan bir felsefe olarak doğru bir şekilde kategorize edilebilir (Büssing, vd. 2012).

Yoga öğrenmek aynı zamanda Doğu felsefesinden, bütünsel kavramlardan ve kişisel gelişime yönelik terapötik anlatılardan oluşan “ruhsal bir bilgi birikiminin” edinilmesini de içerir. Nitekim yoga pratiğinde fiziksel hareketler ve ruhsal anlatımlar birbirini oluşturarak farklı bir gerçekliğe giden yolu açar; hareket ve ruhsal söylem birbirini bilgilendirir ve tam da bu refleksivite içinde “aşkın deneyimler” yaratılır ve yoga anlamlı ve önemli hale gelir (Griera, 2017).

Hint alt kıtasındaki tüm ruhani ve şifa gelenekleri dharma veya doğal yasa kavramına dayanır. Dharma, tüm evreni yöneten doğruluk yasalarını ifade eden Sanskritçe bir kelimedir. Dharma bütünlüğü bir arada tutan, temel bir ilke ve kelimenin tam anlamıyla bir yapı taşıdır. Dharma, bütünlüğün uyum içinde olmasını ve daha yüksek büyüme ve gelişmenin devam etmesini sağlayan temel ilkelerdir. Fiziksel yasalar gibi bu tür dharmik ilkeler de tüm varlıklar için aynı olmalıdır. Yoga aynı zamanda dharmik ruhani uygulama, yoga dharma olarak da adlandırılabilir. Yoga ruhani yaşama dharmik yaklaşımdır ve kendini bilme yoludur. Yoga bize dışsal arayışları bırakmayı ve gerçek doğamızı bilmek için çabalamayı içeren yüksek dharmamızı takip etmemizi söyler.

Yoga doğası gereği dharmiktir, bilincimizi karanlıktan aydınlanmaya dönüştürür, doğa yasalarını ve doğadaki ruhani güçleri kullanmamıza yardımcı olur. Yoga, uygun dharmik ruhani yolu bulmamızı ve açığa çıkan evrensel bilinçteki yerimizi anlamamızı gerektirir. Ruhani bir uygulama olarak yoga yalnızca ruh için, yalnızca doğum ve ölüm döngüsünün ötesine geçmek için ruhani arzusunu ve özlemini uyandırmış olan kişi için mümkündür. Ruhani bir uygulama olarak yoga, uyanmamış veya olgunlaşmamış bir ego için mümkün değildir, çünkü kendini büyütme veya kendini tatmin etmek için kullanılır. Ruh düzeyinde uyanış, gerçek yoga uygulamasının ilk adımındır ve hatta ruhsal farkındalık gerektiren yamalar ve niyamalardan bile önce gelir. Yoga yapmak istiyorsanız, kendinize sormalısınız: “İçimdeki ruh uyandı mı ve ilahi olana dönmeye hazır mı?” (Frawley, 1999, s. 35).

Geleneksel yogik terminolojide maneviyat, ruhu, yani her insanın en içteki özünü ifade eder ve bu aynı zamanda saf bilinç olarak da adlandırılabilir (Gürkan, 2022). Yogadaki ruhani uygulamaların nihai hedefi “her şeyin birliğinin farkına varmaktır” (Satyananda, 2004).

Kendini gerçekleştirme, “birlik” veya “en yüksek bilinç durumu” olarak tanımlanabilir (Csala, Springinsfeld ve Köteles 2021).

“Yoganın bileşenleri uygulamaya konulduğunda, saf olmama hali azalır, böylece anlamanın ışığı yayılır ve ayrıştırıcı farkındalığa giden yolu aydınlatır. Yoganın yedi bileşenine baktığımızda; dışsal disiplin, içsel disiplin, duruş, nefes düzenlemesi, yoğunlaşma, meditatif adanmışlık ve bütünlüştürmedir. Bunlar tıpkı buda’ nın acı çekmeye son vermenin yolu

olarak Asil sekiz kollu yöntemi sunması gibi patanjali de yoga programını sekiz bileşenli bütüncül bir süreç olarak görmektedir. Aştanga yoga kelime anlamıyla 'sekiz kollu dizginlenme' demektir, her 'kol' var olma eşliğine farklı bir hitap etmeyi amaçlar. Dışsal disiplinler, nesnelere ve diğer varlıklar dâhil, kişiye dış dünyaya ilişkin kısıtlamalar koyarken; içsel disiplinler, kişinin kişisel enerjilerini kavrayışa doğru yönlendirir. Bilinçli farkındalıkla, kararlı bir meditatif duruş geliştirmek, yoginin bakışını içselleştirerek ve olağanüstü bir gevşeme sağlayarak, dikkati bedensel duyum alanında sabitler. Nefes düzenlemesi, nefes almanın çalkantılı zihinsel halleri biliçaltından harekete geçirme eğilimini açığa çıkararak ve onu etkisizleştirerek gözlem alanını daraltır ve gevşemeyi derinleştirir. Oturup nefes alıp verdikçe bedendeki duyumlarda kalmak, duyumların geri çekilmesini ve dikkatin derinleşmiş bir bakış açısına yönelmesini beraberinde getirir. Dikkatin yoğunlaşması, algı akışını tek bir nesneye ya da alana kanalize edip dizginler. Adanmışlık, söz konusu nesne veya alana, o nesne veya alanla ilişkili olmayan algıların ortaya çıkmasını engelleyecek derecede adanmışlığı temsil eder. Son olarak bütünlüğe, bilinç ve bilincin ürünleri olan duyum, düşünce ve duyguların aynı şeyden oluştuğu gerçeğinin görüldüğü ve birlik olmalarının 'birleşme' de (samapatti, 1.41) yansıtıldığı özne-nesne dizgilenmesinin başarılmasıdır. Yoga programının sekiz bileşeni de birlikte konserdeymiş gibi senkronize bir şekilde işler. Yapısal olarak aştanga yoga, dışsal bir bakış açısından içselleşmiş bir bakış açısına doğru ilerleyerek, kişiliğin sekiz katmanına gönderme yapar. Bu açıdan kişinin izlediği yol içe doğru bir yolculuktur” (Hartranft, 2018, s. 25-26).

Yoga bedeninin dışına dönüş değil, bedeninin içine dönüştür, amaç kişinin kendini aydınlatması, kendi bilincine ulaşmasıdır. İnsanı evrenle birleştiren bağları yeniden kazanmak için çok zahmetli yollardan geçmek gerekir. Yoga bu yollardan biridir. Kişinin kendi boyunduruğundan, bedeninin prangasından kurtulması ve ona egemen olması, güç sahibi olması için doğru bir rehberdir (Choisy, 1989).

Bhagavad Gita’da yoga ile ilgili yer alan dizeler de;

Yoga uygulamaları ile zihinsel süreçlerini dizginlemiş ve öz bilgisi içinde mutlu olan meditasyon uygulayıcısı, akılla kavranan sınırsız mutluluğu deneyimler, duyumlarının üstüne çıkar ve orada kalarak gerçeğe demir atar. Meditasyon uygulayıcısı bütün egosal arzularını terk ederek ve duyumlarının üstüne çıkarak zamanla sakinleşmelidir. Kendi gerçeğinin idrakine sıkıca odaklanmış akılla, başka bir şey hakkında düşünmeye veya yoğunlaşmaya izin vermez. Zihinsel süreçler dalgalanıp, dikkat dağıldığında bunlar kararlılıkla kontrol altına alınmalıdır. Zihni huzurlu,

duyguları sakin, farkındalığı saf ve Tanrısal gerçeği idrak etmiş bu yoga uygulayıcısı en yüksek coşkuyu deneyimler. Sürekli yoga yapan, bütün engellerinden arınmış olan adanmış varlık, sınırsız mutluluğu bahşeden Tanrı'nın deneyimine ve bilgisine sahip olur (Davis, 2010, s. 92).

Yoga' da insanın dönüşümü, üstünkörü bir değişim değil, köklü bir yenilenmedir. Bu dönüşüm neticesinde kişi gerçek beşerî kimliğine ulaşır (Berry, 1971; akt. Arslan, 2013). Yoga egzersizlerini azim, kararlılık ve sabırla uygulayan bir kişi, tüm zihinsel faaliyetlerin sona erdiği trans hali olan gerçek yogaya ulaşır. Bu durumdaki ruh saf bilinç olarak kendi özüne döner. Böylece yaşamın nihai amacına ulaşmış, acı ve ıstıraptan kurtulmuş olur (Arslan, 2013).

Bununla birlikte, bugüne kadar yoga üzerine yapılan araştırmaların çoğu, yoganın psikofizyolojik ve terapötik faydalarına odaklanmış ve nispeten az sayıda çalışma yoga uygulamasının manevi yönlerini ele almıştır (Büssing, vd. 2012).

2.9. YAPILAN ÇALIŞMALAR

Csala, Köteles ve Springinsfeld (2021), *The relationship between yoga and spirituality: a systematic review of empirical research* isimli çalışmalarında; yoga pratiğinin maneviyatla olumlu bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu ilişkilendirme, manevi özlemler, içgörü/bilgelik arayışı, bütünleştirici bir dünya görüşü, anlam ve barış duygusu, inanç, umut, merhamet ve içindeki mutluluktur. Sonuç olarak, yoga uygulaması, maneviyatın çeşitli yönleriyle olumlu bir şekilde ilişkilendirilebilir.

Kishan (2020), *Yoga and spirituality in mental health: Illness to wellness* isimli çalışmasını Hint Psikiyatri Derneği güney bölgesi yıllık konferansında, son 15 yıllık 69.000 hastayla olan deneyimini, yoga ve maneviyat başlığı altında sunmuştur. Psikoloji doktoru olan Kishan yaptığı konuşmada; Yoga ve maneviyatın artan kanıtlarının göz önüne alınması gerektiğinden bahsetmiştir ve tıpkı psikologlar ve psikiyatrik sosyal hizmet uzmanları, sağlık ekipleri gibi, ruh sağlığı hizmetlerinde terapi aracı olarak, yoga ve maneviyat eğitimi almış terapistlerinde olmasının öneminden bahsetmiş ve bu durumun ruh sağlığının ayrılmaz bir parçası haline geldiğini anlatmıştır.

Aggarwal, Goel ve Guglani (2008), *Spiritual & Yoga Tourism: A case study on experience of foreign tourists visiting rishikesh*, isimli çalışmalarında; Dünyanın dört bir yanından insanların, ruhen daha tatmin edici (manevi olarak arayış) bir yaşam tarzına doğru rehberlik almak için, yüzyıllardan beri uygulanan Uttaranchal, Rishikesh' te Ayurveda, yoga ve meditasyon için Hindistan' a geldiğini gösteren bir çalışma yapmışlardır.

Priyal ve Ramkumar (2016), *Effect of aura-chakra, yoga and spirituality on an individual's performance in the workplace* isimli çalışmalarının amacı, güvenilir bir

anket kullanarak 427 katılımcıya dayalı olarak aura-çakra, maneviyat ve yoga ile iş performansı arasındaki ilişkiyi bulmaktır. Farklı alanlarda çalışanlar alınarak yapılan çalışmanın sonucunda; tekstil sektöründen yanıt verenler dışında, akademik, hastane, oto aksam birimi, ruhani merkez ve BT alanlarındaki diğer tüm katılımcıların, yoga uygulamasında yüksek maneviyat ve düzenlilik sergileyen mavi boğaz çakrası gösterdiğini ortaya koymuştur. Maneviyat, mavi boğaz çakrası, sadakat ve hedef yönelimi ile önemli bir korelasyona sahiptir. Araştırma, mavi boğaz çakralı bireylerin son derece ruhani olduklarını göstermiştir.

Griera (2017), tarafından yapılan *Yoga in penitentiary settings: transcendence, spirituality, and self-improvement* bu makale, iki farklı ceza infaz kurumunda gerçekleştirilen etnografik saha çalışmasına dayanmaktadır. Çalışma sonucunda ise, bir vücut tekniği olmasının yanında, yoganın mahkumların yaşamları üzerindeki etkisinin sadece fiziksel etkileriyle sınırlı olmadığını çünkü yoga öğrenmenin aynı zamanda “manevi bir bilgi birikimi” edinmeyi de içermesi açısından bütünsel bir iyilik hali gözlenmiştir. Çünkü doğu felsefesi, bütünsel kavramlardan ve kendi kendine yardım terapötik anlatılarından oluşmaktadır.

Hasselle-Newcombe (2005), *Spirituality and 'mystical religion contemporary society: a case study of british practitioners of the iyengar method of yoga* isimli makalesinde, çağdaş Britanya' da yeterince araştırılmamış ancak çok popüler olan yoga faaliyetini ele almakta ve yoga uygulayıcılarının dini ve ruhani inançlarına ilişkin bir ön sosyolojik araştırma girişiminde bulunmayı amaçlamaktadır. Bir vaka çalışması için Iyengar yoga yönteminin kendini adanmış uygulayıcılarından oluşan bir örnek seçilmiştir. Anlamlı bir şekilde, yoga uygulayıcılarının kendilerini ruhani bir yaşama sahip olarak tanımlama olasılıklarının Birleşik Krallık nüfusuna kıyasla daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, “mistik din” fikrine yeni bir açıklık ve fiziksel bir uygulamanın çağdaş maneviyat ve dindarlıkta oynadığı rolü değerlendirmek için bir başlangıç noktası sağlama amacındadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada, ‘karma araştırma yöntemi’ kullanılmıştır. Karma yöntem, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin, araştırmada birlikte kullanılmasını yöntem edinerek, iki farklı araştırma deseninin birbirini tamamlayacak şekilde kullanılmasını amaçlar. Bu şekilde, her yöntemin kendine özgü güçlü ve zayıf yönleri bütünleştirilerek güçlü sonuçlara ulaşılır (Creswell ve Sinley, 2017).

Karma yöntem araştırma türlerinden ise açımlayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Açımlayıcı sıralı desende, incelenen konu ilk olarak nicel veriler ile analiz edilir. Sonraki süreçte ise bu verileri genişletmek ve yorumlamak için nitel araştırma yöntemleri kullanılır. Nitel veriler analiz edildikten sonra bulgular birlikte yorumlanır (Creswell ve Clark, 2020).

Nicel araştırma, mevcut durum ve olgular hakkında bilgi edinmek amacıyla sayısal değerlerin nesnel ve sistematik olarak gözlemlendiği, ölçüldüğü ve ölçümlerin tekrarlanabildiği araştırmalardır (Burns, 1993).

Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir sürecin izlendiği araştırma türüdür (Atkinson ve Hammersley, 1983; akt. Aydın, 2018).

Nitel veri toplama tekniğinin kullanılmasındaki tercih, araştırmanın konusu gereği katılımcıların yoga ile ilgili anlam dünyalarını anlama çabasıdır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, görüşmeci soruları önceden hazırlar, ancak görüşme sırasında katılımcıya belirli ölçüde esneklik tanır. Gerekirse sorular yeniden düzenlenebilir veya ilgili konu üzerinde tartışılabilir. Bu şekilde katılımcıların araştırma uygulamasında söz sahibi olduğu bir ortam yaratılır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmamızın evrenini Türkiye’de yoga yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen, farklı illerde yaşayan ve online yoga eğitimi alan 434 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Nitel kısımda ise örnekleme grubu amaçsal örnekleme türlerinden aykırı örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 10 kişiden oluşmaktadır.

3.3. ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ

Çalışmaya başlamak için gerekli evraklar hazırlanmış ve konuyla ilgili literatür taranmıştır. Google form üzerinden anket içeriği oluşturulmuştur. Evrak Tarih ve Sayısı: 27.07.2023-323 olan Etik kurul izni alınmıştır.

3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ

Yoga uygulamalarında aktif olarak yer alan kadın katılımcılar tercih edilmiştir. Katılımcılara araştırma hakkında dijital platform üzerinden bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılardan çalışmada yer almak istediklerine dair dijital platformdan olumlu yanıt geldiğinde, katılımcılara gönüllü katılım formu e-mail olarak yönlendirilmiştir. Daha sonra “İçsel Spiritüellik Ölçeği” ile “Manevi Yönelim Ölçeği” katılımcılara dijital platformda (Google anket) kendilerine link olarak gönderilerek, ölçekleri dijital ortamda yapmaları sağlanmıştır.

Çalışmamızda karma yöntem uygulandığı için anketler sonucunda elde edilen puan doğrultusunda seçilen katılımcılarla nitel bölüm için görüşmeler yapılacağından dolayı belirlenen kişilerle iletişim sağlanabilmesi için ad-soyad ve e-mail adresi istenmiştir. Çalışma sonucu ortaya çıkan verilerin de sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı katılımcılara gönüllü katılım formunda ifade edilmiştir.

Nitel bölümde; yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler dikkate alınarak geliştirilmiş olan sorular, belirlenen kişilere yöneltilmiştir. Soruların belirlenmesinde ve düzenlenmesinde alanında uzman kişilerden destek alınmıştır. Oluşturulan grup araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişilerden seçilmiş olup 10 kişi ile yüz yüze mülakat yapılmıştır.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.5.1. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel Bilgi Formu yoga yapan kadınların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların yaş, medeni durumu, eğitim düzeyi, meslekleri, gelir durumu, yoga yapma süresi gibi sorularının sorulduğu bir bilgi formudur.

3.5.2. İçsel Spiritüellik Ölçeği

Geçerliliği test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Aşkınlık alt ölçeği ile Manevi Yönelim Ölçeği arasındaki korelasyonlar ölçeği geliştirenler tarafından hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu analizler sonucunda İçsel Spiritüellik Ölçeği'nin Türk yetişkinlerden oluşan bir örnekleme orijinal faktör yapısını tekrarladığı ve yeterli geçerliliğe sahip olduğu görülmüştür.

Doğrulatoryıcı faktör analizleri, uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur ($x^2/sd = 2.285$, CFI = .994, NFI = .989, NNFI = .977, GFI = .979, IFI = .994, SRMR = .061, RMSEA = .075). Güvenirliği test etmek için iç tutarlılık katsayısı Cronbach's alpha hesaplanmıştır. Güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .956 olarak hesaplanmıştır.

Toplam 6 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin toplam değeri ne kadar yüksekse kişinin içsel maneviyatı o kadar yüksektir. Analizler sonucunda, İçsel Maneviyat Ölçeği'nin Türkiye'deki yetişkinlerin içsel maneviyatlarına ilişkin inançlarını ölçmek için geçerlilik ve güvenilirliği desteklediği kanıtlanmıştır (Ekşi, Kardaş ve Koçoğlu, 2018).

3.5.3. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)

Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. Maneviyata ilişkin literatür taramasının ardından çeşitli ölçekler incelenmiş ve madde havuzu hazırlanırken bu ölçeklerden yararlanılmıştır.

Bu aşamada ilk olarak 53 maddelik bir deneme havuzu oluşturulmuş, ardından 20 madde deneme havuzundan çıkarılmış ve 10 madde yeniden düzenlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda 16 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçek 1=hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum şeklinde 7'li likert tipi olarak hazırlanmıştır.

Ölçekte en düşük değer 16 ve en yüksek değer 112' dir. Toplam değer yüksek manevi yönelim düzeyini ifade etmektedir. Manevi yönelim ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek için açımlayıcı ve doğrulatoryıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir

Bir çalışmada, toplanan verilerin güvenilir olup olmadığını ve veri dağılımlarının normallik koşullarını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için testler uygulanmalıdır. Bu amaçla, güvenilirlik analizleri ile merkezi eğilim ve dağılım ölçümleri çoğu zaman yeterli olmaktadır (Büyüköztürk, 2002).

Cronbach's Alpha değerinin 0,60' ın üzerinde olması ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Fidell ve Tabachnick, 2020).

Kasapoğlu çalışmasında ölçeğin cronbach alpha değerini 0.87 olarak bulmuştur. Bu çalışmada cronbach alpha değeri 0,97 olarak bulunmuştur.

3.5.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

- Yogayı nasıl tanımlarsınız?
- Yoga uygulamalarının davranışlarımız üzerinde ne tür etkileri vardır?
- Yoga beden farkındalığı konusunda size ne tür katkılarda bulunmuştur?
- Kişisel gelişiminizde yoganın rolü hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Yoganın manevi olarak üzerinizde ne tür etkiler olmuştur?
- Yoga hayatı sorgulama noktasında size yardımcı olmakta mıdır? Size nasıl yardımcı olmaktadır?
- Yoga uygulamalarının, zorluklarla başa çıkma becerileriniz üzerindeki etkisi ile ilgili neler düşünüyorsunuz?

3.6. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Çalışmada, araştırmacı çalışma sürecine hem katılmış hem de gözlemde bulunmuştur. Yapılan çalışma nicel kısımda anket, nitel kısımda yüz yüze görüşmeyi içeren karma yöntem olduğu için, araştırmacı süreçte bilgilendirme ve rehberlik yapma rolünü de üstlenmiştir.

Literatür taramasından ve çalışmanın uygulanmasından elde edilen bilgilerle, araştırmacı hedefe yönelik çalışmalarında, verimli ve aktif bir katılım göstererek çalışmayı ilerletmeye çalışmıştır. Yapılan tüm çalışmaların plan dâhilin de sistematik olmasına gayret edilmiştir. Bununla beraber yapılan anket uygulaması sürecinde online olması sebebiyle katılımcıların formu doldurmak istemeleri noktasında zorluklarla karşılaşmıştır.

Sonuç itibarıyla araştırmacı, hedefe yönelik yürütülen bu çalışmada istenilen amaca ulaşması açısından doğru bir çaba göstermiştir.

3.7. VERİ ANALİZİ

Nicel veriler SPSS 26.0 paket programında değerlendirilmiştir. Verilere uygulanan normallik testi sonuçları çarpıklık ve basıklık değerleri +3 ve - 3 aralığında olması nedeniyle (Abbott, 2011), normallik varsayımını sağladığı kabul edilmiştir. Bu nedenle parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t testi, One way Anova ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Nitel verileri analiz etmek için Microsoft Excel programı kullanılmıştır. Ses kayıtlarının transkriptleri bilgisayarda yazıya dökülmüş ve sonuçta 10 yoga uygulayıcısını kapsayan yaklaşık 13 sayfalık bir veri seti elde edilmiştir. Ses kaydı için izin vermeyen katılımcıların görüşme verileri, kendilerinden izin alınarak görüşmeler sırasında yazılı notlar alınarak analiz edilmiştir. Veriler temalara göre gruplandırılmış ve Microsoft Excel programı kullanılarak içerik analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. NİCEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.1: Medeni Hal Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

	Cinsiyet	Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	Evli	42,389 ± 9,582	-,184	-,531
	Bekar	41,700 ± 11,421	-,450	-,236
MY	Evli	97,581 ± 16,962	-1,398	1,166
	Bekar	94,735 ± 18,675	-1,281	,975

Tablo 4.2: Medeni Hal Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Değerleri Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Ort. ± SS	t	P
İS	Evli	234	42,389 ± 9,583	0,674	,501
	Bekar	200	41,700 ± 11,421		
MY	Evli	234	97,581 ± 16,962	1,663	,097
	Bekar	200	94,735 ± 18,675		

p > 0,05

Tablo 4.2' ye göre veri analizi sonuçları incelendiğinde medeni hal değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t(389,951) = 0,674; p > 0,05$). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(432) = 1,663; p > 0,05$).

Tablo 4.3: Meslek Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Meslek	N	Ort. ± SS	F	P
İS	Memur	93	41,022 ± 9,514	1,627	0,138
	İşçi	23	41,217 ± 11,685		
	Emekli	41	40,537 ± 11,604		
	Ev Hanımı	42	42,143 ± 10,292		
	Öğrenci	31	40,710 ± 11,234		
	Özel Meslek	71	45,394 ± 11,087		
	Diğer	133	41,947 ± 9,882		
MY	Memur	93	96,936 ± 16,046	0,653	0,687
	İşçi	23	90,957 ± 22,182		
	Emekli	41	95,342 ± 19,623		
	Ev Hanımı	42	99,619 ± 18,107		
	Öğrenci	31	96,387 ± 13,906		
	Özel Meslek	71	96,662 ± 20,465		
	Diğer	133	95,714 ± 16,875		

p > 0,05

Tablo 4.3 'e göre veri analizi sonuçları incelendiğinde meslek değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F (6;427)=1,627;p>0,05). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F (6;427)=0,653;p>0,05).

Tablo 4.4: Yaş Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

	Yaş	Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	30 yaş ve altı	38,8654 ± 11,16547	-,130	-,686
	31 yaş ve üstü	42,5079 ± 10,30219	-,384	-,142
MY	30 yaş ve altı	89,0962 ± 18,68654	-1,145	1,187
	31 yaş ve üstü	97,2461 ± 17,48377	-1,406	1,175

Tablo 4.5: Yaş Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Yaş	N	Ort. ± SS	t	P
İS	30 yaş ve altı	52	38,8654 ± 11,16547	2,368	*0,018
	31 yaş ve üstü	382	42,5079 ± 10,30219		
MY	30 yaş ve altı	52	89,0962 ± 18,68654	-3,127	*0,002
	31 yaş ve üstü	382	97,2461 ± 17,48377		

p < 0,05

Tablo 4.5' e göre veri analizi sonuçları incelendiğinde yaş değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (t (432)= 2,368;p<0,05). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (t (432)= -3,127;p<0,05).

Tablo 4.6: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

	Eğitim düzeyi	Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	İlk ve ortaöğretim	40,8537 ± 9,76361	-,275	-,750
	Lisans ve ön lisans	41,9323 ± 10,86153	-,447	-,221
	Lisansüstü	43,1928 ± 9,21618	,213	-,758
MY	İlk ve ortaöğretim	95,0244 ± 19,09252	-,985	-,361
	Lisans ve ön lisans	96,3097 ± 18,46279	-1,390	1,216
	Lisansüstü	96,7349 ± 14,53346	-1,270	,964

Tablo 4.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Eğitim düzeyi	N	Ort. ± SS		F	p
İS	İlk ve ortaöğretim	41	40,8537	± 9,76361	0,781	0,459
	Lisans ve ön lisans	310	41,9323	± 10,86153		
	Lisansüstü	83	43,1928	± 9,21618		
MY	İlk ve ortaöğretim	41	95,0244	± 19,09252	0,129	0,879
	Lisans ve ön lisans	310	96,3097	± 18,46279		
	Lisansüstü	83	96,7349	± 14,53346		

p > 0,05

Tablo 4.7' ye göre veri analizi sonuçları incelendiğinde eğitim değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F (2;431)=0,781;p>0,05). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F (2;431)=0,129;p>0,05).

Tablo 4.8: Gelir Durumu Değişkenine Göre İşsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

	Gelir Durumu	Ort. ± SS		Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	5000 ve altı	42,8871	± 10,01000	-,131	-,998
	5001-8000	43,0238	± 11,40280	-,542	-,786
	8001-11000	40,3000	± 11,03658	-,705	,915
	11001 ve üstü	42,0643	± 10,32706	-,301	-,273
MY	5000 ve altı	95,7742	± 17,19552	-1,398	1,968
	5001-8000	96,2619	± 19,55113	-1,623	2,026
	8001-11000	92,3600	± 21,74130	-1,010	-,222
	11001 ve üstü	97,0786	± 16,87826	-1,340	1,077

Tablo 4.9: Gelir Durumu Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Gelir Durumu	N	Ort. ± SS		F	P
İS	5000 ve altı	62	42,8871	± 10,01000	0,718	0,542
	5001-8000	42	43,0238	± 11,40280		
	8001-11000	50	40,3000	± 11,03658		
	11001 ve üstü	280	42,0643	± 10,32706		
MY	5000 ve altı	62	95,7742	± 17,19552	1,012	0,387
	5001-8000	42	96,2619	± 19,55113		
	8001-11000	50	92,3600	± 21,74130		
	11001 ve üstü	280	97,0786	± 16,87826		

p > 0,05

Tablo 4.9'a göre veri analizi sonuçları incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F (3;430)=0,718;p>0,05). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F (3;430)=1,012;p>0,05).

Tablo 4.10: Yoga Dışında Spor Yapma Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

Yoga dışında spor yapma		Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	Evet	42,4843 ± 10,27554	-,421	,035
	Hayır	41,4889 ± 10,72380	-,276	-,546
MY	Evet	96,7480 ± 16,89960	-1,354	1,301
	Hayır	95,5944 ± 19,04382	-1,314	,819

Tablo 4.11: Yoga Dışında Spor Yapma Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Yoga	N	Ort. ± SS	t	P
İS	Evet	254	42,4843 ± 10,27554	0,976	0,329
	Hayır	180	41,4889 ± 10,72380		
MY	Evet	254	96,7480 ± 16,89960	0,651	0,515
	Hayır	180	95,5944 ± 19,04382		

p > 0,05

Tablo 4.11' e göre veri analizi sonuçları incelendiğinde yoga dışında spor yapma değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t(432)= 0,976;p>0,05). Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t (432)= 0,651;p>0,05).

Tablo 4.12: Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre İçsel Spiritüellik (İS) ve Manevi Yönelim (MY) Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

Yoga yapma süresi		Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	1 yıl ve altı	40,3778 ± 10,53768	-,050	-,807
	2-4 yıl	42,2850 ± 10,51520	-,386	-,287
	5-7 yıl	43,8396 ± 10,03151	-,760	1,374
MY	1 yıl ve altı	95,0667 ± 18,82250	-1,196	,539
	2-4 yıl	97,3264 ± 17,03251	-1,484	1,591
	5-7 yıl	95,8774 ± 17,91818	-1,342	1,322

Tablo 4.13: Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre İS ve MY Değerleri Karşılaştırması

	Yoga yapma süresi	N	Ort. ± SS	F	P
İS	1 yıl ve altı	135	40,3778 ± 10,53768	3,359	*0,036
	2-4 yıl	193	42,2850 ± 10,51520		
	5-7 yıl	106	43,8396 ± 10,03151		
MY	1 yıl ve altı	135	95,0667 ± 18,82250	0,673	0,511
	2-4 yıl	193	97,3264 ± 17,03251		
	5-7 yıl	106	95,8774 ± 17,91818		

p < 0,05

Tablo 4.13' e göre veri analizi sonuçları incelendiğinde yoga yapma süresi değişkenine göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (F (2;431)= 3,359;p<0,05). Buna karşın MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F (2;431)= 0,673;p>0,05).

Tablo 4.14: Regresyon Analizi Sonucuna Göre İS ve MY Değerleri Çarpıklık ve Basıklık Tablosu

	N	Ort. ± SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İS	434	42,0714 ± 10,46304	-,360	-,244
MY	434	96,2696 ± 17,80790	-1,346	1,100

Tablo 4.15: Regresyon Analizi Sonucuna Göre İS ve MY Değerleri

Coefficientsa					
	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	
Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig
(Constant)	62,774	3,137		20,008	,000
İS_Toplam	,796	,072	,468	11,001	,000

p < 0,05

Regresyon analizi sonucuna göre; içsel spiritüelliğin, manevi yönelimin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (p<,05).

4.2. NİTEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Görüşmelerde sorulan ilk sorular katılımcının sosyal konumunu anlamak üzere demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik olarak planlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, yaşları 25 ile 58 yaş aralığında değişen, yoga yapan ve farklı illerde yaşayan 10 kadınla gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan mülakat soruları ise hazır olan ölçeklerden destek alınarak hazırlanmıştır. 10 katılımcının

1'i lise, 7'si üniversite, 1'i yüksek lisans ve 1'i doktora mezunudur. 10 kadından 8'i bekâr, 2'si ise evlidir. Katılımcıların 8'i aktif olarak çalışan, diğer 2'si ise ev hanımıdır. Katılımcıların 3'ü ileri seviyede, 7'si ise başlangıç seviye de yoga yapmaktadır. Katılımcıların 3'ü 4 yıl üstü yoga yaparken, 7'si ise 1 yıl ve altı yoga yapmaktadır.

Katılımcıların yoga kavramına yönelik görüşleri ile ilgili kodlar Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16: Katılımcıların Yoga Kavramına Yönelik Görüşleri

Kategori	Kod	F
Yoga Kavramı	Kendini keşfetme	4
	İçsel özgürlük	2
	Farkındalık	2
	Gelişim	2
	Bütünleşme	2
	Öze dönüş	1
	Zihinsel rahatlama	1
	Fiziksel potansiyel	1
	Özel alan	1

Tablo 4.16'ya göre katılımcıların yoga kavramına yönelik görüşlerinden 9 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “kendini keşfetme”, “içsel özgürlük”, “farkındalık”, “gelişim” ve “bütünleşme” şeklindedir.

Katılımcıların yoga kavramına yönelik görüşleri şu şekildedir:

K1: “Yoga insanın kendisi ile tanışma yoludur. Pratik yaptıkça insan kendini tanımaya başlar ve en sonunda saflaşarak kendi olur” (Kendini keşfetme)

K3: “Yoga kendimi arayışında, kendimi bulduğum nokta diyebilirim” (Kendini keşfetme)

K2: “Yogaya başlamadan önce içsel olarak deneyimim ve bilgim pek yoktu ama 4 aylık yoga deneyimim ile içsel özgürlüğümü hissettim” (İçsel özgürlük)

K4: “...bedenen potansiyelimi en üst noktaya çıkarmaya çalışmak, zihnen daha stressiz, öfkesiz olmak, ruhen daha dingin, daha farkında olmak...” (Farkındalık)

K7: “Bilinci doğal akışından bir miktar koparıp daha ziyade onu eğiten, keskinleştiren ve an'a doğru çeken bir araç olarak tanımlıyorum” (Gelişim)

K8: “Yoga, insanın kendisi ve doğa ile bütünleşmesi, birleşmesi olarak tanımlanabilir” (Bütünleşme)

Katılımcıların yoganın davranışlarına olan olumlu etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17: Yoganın Davranış Üzerine Etkisine Yönelik Katılımcı Görüşleri

Kategori	Kod	F
Davranış	Sakinlik	4
	Olumsuz davranışların törpülenmesi	3
	Temkinli davranış	3
	Öfke kontrolü	3
	Stres yönetimi	1
	Özgüven	1
	Anı yaşama	1

Tablo 4.17’ ye göre yoganın davranış üzerine etkilerine yönelik 7 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “*sakinlik*”, “*olumsuz davranışların törpülenmesi*”, “*temkinli davranış*” ve “*öfke kontrolü*” şeklindedir.

Yoganın davranış üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K5: “*Genel olarak beni sakinleştirdiğini söyleyebilirim. Normal şartlar altında fevri olduğum zamanlar oluyor ancak yogaya başladığımdan beri bu tarz fevri yanlarımı köreltebildiğimi fark ettim*” (Sakinlik)

K6: “*Davranışlarım üzerinde kesinlikle sakinleştirici bir etkisi olduğunu düşünüyorum*” (Sakinlik)

K3: “*Olumsuz bazı davranışlarımı da yoga sayesinde törpülediğimi düşünüyorum*” (Olumsuz davranışların törpülenmesi)

K1: “*Bir şeyleri yaparken düşünerek adım atmayı öğrendim, başkasının yaptığı ve dediği şeyleri umursamamayı öğrendim*”(Temkinli davranma)

K4: “*Öfke kontrolüm arttı, daha az sinirleniyorum*” (Öfke kontrolü)

K2: “*Stres yönetimim daha başarılı*” (Stres yönetimi).

Katılımcıların yoganın beden farkındalığına olan etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18: Katılımcıların Beden Farkındalığına Yönelik Görüşleri

Kategori	Kod	F
Beden Farkındalığı	Vücut postürü	3
	Beden kapasitesini anlama	3
	Tedavi	2
	Kas anatomisine hakimiyet	1
	Bedenin yenilenmesini hissetme	1
	Vücut gelişiminin önemini	1
	Zayıf yanların keşfi	1

Tablo 4.18’ e göre yoganın beden farkındalığı üzerine etkilerine yönelik 7 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “vücut postürü”, “beden kapasitesini anlama” ve “tedavi” şeklindedir.

Yoganın beden farkındalığı üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K2: “Yoga yapmadan önce dik yürüdüğümü düşünürdüm ama kambur durduğumu yogayla keşfettim” (Vücut postürü)

K9: “Duruş bozukluğumu yoga sayesinde düzelttim diyebilirim ve esnekliğimi günden güne arttırdı” (Vücut postürü)

K6: “Yoga asanalarında bedenimi dinleyip, neye ihtiyacım olduğunu anlayabiliyorum. Bazen öfke bazen yorgunluk bazen huzur ön planda oluyor. İlk başlarda bedenimin neye ihtiyacı olduğunu fark edemedim, şimdi geldiğim noktada zihnimin ve bedenimin isteklerine göre kendimi yönlendirebiliyorum” (Beden kapasitesini anlama)

K8: “Öncelikle kendi bedenimi tanımamda sınırların farkına varmamda ve bu sınırların nasıl aşılacağı konusunda katkı sağlamıştır” (Bedenin kapasitesini anlama)

K1: “Oldukça faydası oldu. Eğitimci olarak kas anatomisine hakimim, bu sebeple bir yerim ağrıdığına nerem ağrıyor, neden ağrıyor olabilir, nasıl geçebilir diyerek kısacası kendi kendimin doktoru olmayı öğrendim” (Tedavi)

K7: “Vücudunda kas tutulması olduğunda ilaçsız bir şekilde nereye çalıştıracağımı bildiğim için kendimi iyileştirebiliyorum. Benim kronik sinüzitim var baş üstü duruşlarda sinüzitimin akmasına yardımcı oluyor” (Tedavi)

K5: “Gergin yanlarımı, gevşemeye ihtiyacı olan yanlarımı, zayıf olan yanlarımı fark ettim yogayla beraber” (Zayıf yanların keşfi).

Katılımcıların yoganın kişisel gelişimine olan etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19: Yoganın Kişisel Gelişime Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri

Kategori	Kod	F
Kişisel Gelişim	Denge	2
	Sakinlik	2
	Fiziksel gelişim	2
	Olumsuz davranışların törpülenmesi	2
	Bağışlayıcılık	2
	Teslimiyet	1
	Başarabilme motivasyonu	1
	Potansiyeli geliştirme	1
	Stresle baş edebilme	1
	Dışadönüklük	1
	Vatandaşlık bilinci	1
	İyimserlik	1

Tablo 4.19’a göre yoganın kişisel gelişim üzerine etkilerine yönelik 12 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “denge”, “sakinlik”, “fiziksel gelişim”, “olumsuz davranışların törpülenmesi” ve “bağışlayıcılık” şeklindedir.

Yoganın kişisel gelişim üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Manevi olarak affetmeyi öğretti bana kendimi sorgulayarak özür dilemeyi öğrendim evreni yaşadığımız düzeni öğrendim” (Bağışlayıcılık)

K10: “sakinleşmem, dengeye gelmem ve bu denge halini sürdürme noktasında deneyimlediklerim ve öğrendiklerim. Bunların hepsi kişisel olarak beni geliştiren şeyler..” (Denge)

K6: “Bedenimin geliştiği, ruhumun sakinleştiğini görebiliyorum” (Sakinlik)

K3: “Zorlu bir süreçteyken yogaya başladım ve benim farkındalığımı çok arttırdı ve olumsuz bazı hareketlerimi törpüleme de yardımcı oldu” (Olumsuz davranışların törpülenmesi)

K8: “Vücudumun fiziksel yapısında, sağlık ve esneklik gibi unsurları geliştirmiştir” (Fiziksel gelişim)

K1: “Teslimiyeti öğrendim güven ve koşulsuz sevgi nedir öğrendim şükretmeyi teşekkür etmeyi öğrendim manevi olarak dönüştürücü etkisine kalbimi açarak dönüşmeye teslim oldum” (Teslimiyet)

Katılımcıların yoganın manevi etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20: Yoganın Manevi Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri

Kategori	Kod	F
Maneviyat	İnancın artması	6
	Beden ile barışma	1
	Aydınlanma	1
	Bütünsel iyileşme	1
	Mutluluk	1

Tablo 4.20’ye göre yoganın maneviyat üzerine etkilerine yönelik 5 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kod “inancın artması” şeklindedir. Diğer kodlar ise “beden ile barışma”, “aydınlanma”, “bütünsel iyileşme” ve “mutluluk” şeklindedir.

Yoganın maneviyat üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Dindar bir insan değildim, eğitmen olmadan önce inançsızdım diyebilirim. Bu sebeple inançlı bir birey oldum. Yaratıcıya, yarattıklarına inanmaya başladım. İnsan olarak bireyin beslendiği inanç sistemini kuvvetli fark ettim ve gereksiz olanı, bize hizmet etmeyeni bırakarak yenilediğimi hissettim” (İnancın artması)

K3: “İnançlı birisi değildim, sadece tanrı inancım vardı. Bu da azalmaya başlamıştı ama yogadan sonra ilahi bir varlığın olduğundan daha eminim ve beni ilahi yüce yakınlaştırdığımı düşünüyorum” (İnancın artması)

K5: “Yoga ile beraber bütünüün parçası olduğumu ve ilahi kaynağa bağlı olduğumu tekrar hatırlamış oldum. Kendimi daha bağlı hissediyorum bütüne ve ilahi kaynağa” (İnancın artması)

K2: “Bedenimle barışmam beni manevi olarak daha da yakınlaştırdı” (Beden ile barışma)

K4: “Yoga, bedenimi, zihnimi ve ruhumu doyurduğu için hayatımda bütünsel bir iyileşme oldu” (Bütünsel iyileşme)

K6: “Yoga iç huzurun bedene yansması gibidir. Beden hareket ettikçe zihnin tüm yorgunluğu ve stresi dışarı atılıyor” (İç huzur).

Katılımcıların yoganın sorgulamaya olan etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21: Yoganın Hayatı Sorgulamaya Olan Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri

Kategori	Kod	F
Hayatı Sorgulama	Davranışların sorgulanması	5
	Hayatın amacını sorgulama	3
	Kendini keşfetme	2
	Çevrenin sorgulanması	1

Tablo 4.21’e göre yoganın hayatı sorgulama üzerine etkilerine yönelik 4 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar “davranışların sorgulanması” ve “hayatın amacını sorgulama” şeklindedir.

Yoganın hayatı sorgulama üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K3: “Hayatımda değiştirmeyi düşündüğüm birçok şey vardı ve yogaya başladıktan sonra memnun olmadığım şeyleri fark ederek bunu neden yapıyorum diye sorgulamalarım başladı ve bunu şöyle yapsam daha iyi olur diye düşünmeye başladım ve sorduğum sorulara aldığım cevaplar daha olumlu oluyor” (Davranışların sorgulanması)

K9: “Önce kendimi sorgulayarak başladım işe ve bu halen devam ediyor. Olaylar karşısındaki tepkilerim, davranışlarım... bunların kökenine inerek davranışlarımı sorgulamaya çalışıyorum. Sorunları biraz daha basit bir şekilde çözmeme yardımcı oldu” (Davranışların sorgulanması)

K1: “Hayatı sorguluyor gerçekten, neyi neden yapıyoruz, neden buradayız, kim ile neden karşılaştık, amacımız ne, görevimiz nedir, ağızdan çıkacak cümlelere kadar zihnin en derinlerine kadar dönüşüm gerçekleşiyor” (Hayatın amacını sorgulama)

K8: “Yoga ‘Hayat’ ve ‘Yaşam’ kavramlarına farklı bir bakış açısı getirir. ‘Hayat’ büyük resimdir. Evrendir ve evrenin yaşadığıdır. ‘Yaşam’ ise kişiye ait olandır. Onun yani kendisinin yaşadığıdır. Kendime hayata dair soru sorduğumda; ‘Evren nedir, nereden geldi, nereye gidiyor, ne olacak ve anlamı ne sorgulamalarını yapıyorum’” (Hayatın amacını sorgulama)

K4: “Kendimi bildiğim ilk andan beri hayatı sorgulamaya başladım. Bu sorgulama beni, kendimi aramaya yöneltti. Neredeyse 40 yıldır kendimi arıyorum ve bu arayışında geç de olsa nihayet yoga ile tanıştım” (Kendini keşfetme)

K9: “Sorunları biraz daha basit bir şekilde çözmeme yardımcı oldu. Sonrasında ise etrafımda olan biten şeyleri sorgulamaya başladım. Nedenlerini, sebeplerini ve sonuçlarını, hepsini sorgulamaya başladım ve bunların hepsine bir şekilde cevap buldum” (Çevrenin sorgulanması)

Katılımcıların yoganın zorluklarla baş edebilmeye olan etkilerine yönelik görüşleri Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22: Yoganın Zorluklarla Baş Edebilmeye Olan Etkilerine Yönelik Katılımcı Görüşleri

Kategori	Kod	F
Zorluklarla Baş Edebilme Stratejisi	Sakinlik	3
	Direnç gösterebilme	2
	Sabır	2
	Sorunlarla yüzleşebilme	1
	Düşünerek hareket edebilme	1
	Hasarsız mücadele edebilme	1
	Sorunun kaynağına inebilme	1
	Kategorik düşünebilme	1
	Çözüm planları üretebilme	1

Tablo 4.22’e göre yoganın zorluklarla baş edebilme becerileri üzerine etkilerine yönelik 9 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar “sakinlik”, “direnç gösterebilme” ve “sabır” şeklindedir.

Yoganın zorluklarla baş edebilme beceriler üzerine etkilerine yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K10: “Zorluk kısmında daha sakin kalmaya çalışıyorum. O sırada dikkatim duygularımda ya da bedenimde oluyor. Zihinsel olarak takılı kaldığım yerleri de fark ediyorum. Yoga, daha sakin karşılayabilmem noktasında destek oldu” (Sakinlik)

K4: “Yoga yaparken zorlandığımız her hareket, hayatta karşımıza çıkacak zorluklara karşı bizi eğitiyor sanki. Bu da zorluklarla başa çıkma becerimizi yükseltiyor” (Direnç gösterme)

K5: “fiziksel olarak zorlandığımda ve yapmadığımda tekrar tekrar deneyip yapabildiğimi gördüm. Bu da hayatım üzerinde benzer

aydınlama yaşamama sebep oldu. Yapamıyorum bırakıyorum demek yerine bunu yapabileceğime inanıyorum” (Direnç gösterme)

K5: “sabırlı olma yönünde de bana çok katkısı oldu” (Sabır)

K1: “Matta iken yaşadığımız o zorlanmalar, yüzleşmeler hayatta da bizi cesur kılarak içinde bulunduğunuz durumu ötelemeden, kaçmadan, yaşayarak çözümü bulmaya odaklanırsınız, takıntılarımızı, korkularımızı, yalanlarımızı, hassasiyetimizi fark ederiz. Gereksiz olanı, bize hizmet etmeyeni bırakarak yenileniriz, zorluklar ile nefes alıp sükûnet içerisinde düşünerek sakinliğimizi bozmadan salim kafa ile baş etmekten ziyade içinden ustalık ile yara bere almadan geçmeyi öğrenmiş oluruz” (Sorunlarla yüzleşme)

K6: “Yoga zorluklara karşı bende sabretmeyi ve durup düşünerek hareket etmeyi hayatıma kattı diyebilirim” (Düşünerek hareket edebilme).

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. NİCEL VERİ ANALİZ DEĞERLENDİRMESİ

Yoga yapanların demografik özellikleri (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, gelir durumu, yoga yapma süresi) ile İçsel spiritüellik ölçeği ve Manevi yönelim ölçeği puan ortalamalarının değerleri incelenmiştir.

Yoga, bireysel ruhun mutlak olanla birleşmesi, bu “birleşme” yolları aracılığıyla elde edilen “birlik” durumu olarak ifade edilebilir (Whicher, 1998).

İnsanların yoga uygulamalarına atfettikleri çok çeşitli anlamlar olduğunu görmüşlerdir. Bu, bir fiziksel uygunluk ve rahatlama biçimi olarak yoga yapmaktan bir maneviyat biçimi olarak yoga yapmaya kadar uzanmaktadır. Bu anlamlar uygulayıcının yaşam seyri ile ilgili olarak yoganın anlamı, yani yoga pratiğiyle bağlantılı olumsuz yaşam olaylarının varlığı ve yokluğu sorusu ile birlikte hareket eder. Bu duruma bakılarak yoga pratiğinin dört geniş nihai uygulamasını, motivasyonunu ve nedenini ayırt edebilir. 1) yoga sadece (fiziksel ve zihinsel) esenlik için bir araç olarak uygulanır; 2) kişisel gelişimin yanı sıra fiziksel ve zihinsel refahı teşvik etmek için uygulanan yoga; 3) yoga, kendi kendine yardım/terapi biçimi olarak uygulanır; ve 4) bir yaşam tarzı, yaşam felsefesi ve maneviyat biçimi olarak uygulanabilir (Henrichsen-Schrembs ve Versteeg, 2011).

19’u nicel araştırma, 18’inin ise nitel araştırma yöntemleri ile yapıldığı tespit edilen toplam 37 çalışmanın incelendiği araştırma sonucunda, Yoga turistlerinin ilk olarak seyahat etme isteklerinin maneviyat olduğu ve ilgili kodlar olan (manevi arayış, iç huzur arayışı, içsel iyileşme ve şifa ve tedavi arayışı) olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda maneviyat arayışının en temel motivasyonel faktör olduğunu söylemenin mümkün olduğundan bahsetmiştir (Gülertekin Genç, 2023).

Çalışmamızda bu kapsamda manevi başlık altında incelenmiştir.

- “Medeni hal değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taramasında, yoga ve medeni hal değişkenine göre çalışmamıza benzer sonuç bulan Bayraktar Varkal (2019), çalışmasında yoga yapmanın medeni duruma göre değişmediğini bulmuştur. Çalışmamızın aksine; Küden, (2022) çalışmasında, İçsel Spiritüellik ortalamalarına göre medeni durumlar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Evli bireylerin içsel spiritüellik ortalamaları bekârlardan daha yüksek çıkmıştır. Başka bir çalışmada evli bireyler üzerinde uygulanan araştırmada spiritüel iyi oluş düzeyinin yüksek çıktığı sonuca ulaşılmıştır (Şirin, 2019; akt. Küden, 2022). Yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin evli ya da bekâr olmalarının manevi yönelimlerinin üzerinde etkisi

olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erol, 2020). Bir başka çalışmada, sağlık çalışanlarının medeni durumlarına bağlı olarak manevi destek algılarının genel ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Esendir, 2016; akt. Erol, 2020). Benzer bir çalışmada, katılımcıların medeni durumları ile manevi destek algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Karaman ve Macit, 2019; akt. Erol, 2020).

- “Meslek değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızın aksine; Küden (2022), çalışmasında, İçsel Spiritüellik ortalamalarına göre çalışılan kurumlar arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Devlette çalışan bireylerin içsel spiritüellik ortalamaları özel kurumlarda çalışan bireylerden daha yüksek çıkmış ve bunun nedeni olarak ise özel sektörde çalışan bireylerin gelecek kaygısının olma ihtimalinden, daha yoğun ve daha stresli bir işte çalışıyor olma ihtimalinden kaynaklandığı fikrini öne sürmüştür.

- “Yaş değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 30 yaş ve altı 52 kişiden oluşurken, 31 yaş ve üstü 382 kişiden oluşmaktadır. Verilere baktığımızda orta yaş ve üstünün İS puanları ile MY puanları 31 yaş ve üstünde daha baskın olduğu görülmektedir.

Çalışmamızı destekler nitelikte olan yoga ve yaş bağlantısını inceleyen çalışmalara baktığımızda; bazı araştırmaların, yoga uygulayıcılarının yaşam süreleri boyunca oldukça eşit bir dağılım gösterdiğini öne sürerken, diğerleri orta yaşlıların daha büyük bir oranının olduğunu ileri sürmüşlerdir (Braun, Park ve Siegel, 2015). Başka bir çalışmada; ABD' li yoga uygulayıcıları arasında bugüne kadarki en temsili yaş araştırması olan 2002 NHIS' de, yoga uygulayıcılarının %26' sı 30 yaşın altındaydı, %27' si 30-39 yaş arası, %23' ü 40-49 yaş arası, %20' si 50-64 yaş arası ve %4' ü 65 yaş ve üzeri olduğunu göstermişlerdir ve yoga uygulayıcıları arasında orta yaşlıların daha yaygın olmasının kısmen sebebini sağlıkla ilgili kaygıların daha ileri yaşlarda başlamasına bağlamışlardır (Birdee vd.,2008). Çalışmamızın aksine Bayraktar Varkal (2019), çalışmasında yaş gruplarına göre yoga yapmanın etkileri bakımından birbirinden farklı olmadığını bulmuştur. Başka bir çalışmada; tipik yoga turistlerinin ağırlıklı olarak kırklı yaşlarında, profesyonel olarak çalışan ve ortalamasının üzerinde hane geliri olan kadınlar olduğunu göstermişlerdir (Lehto, vd. 2006). Sonuç olarak; yaş faktörünün çeşitli değişkenlere ve bölgelere göre değiştiği, manevi yönelimlerini

ve içsel spiritüelliklerini etkileme kapsamında da araştırma konusu olduğu söylenebilir.

- “Eğitim değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Kasapoğlu (2019) çalışmasında, psikolojik danışmanların lisans veya lisansüstü eğitim almış olmalarının, danışma sürecinde manevi konularla ilgilenme tutumları açısından anlamlı bir fark yaratmadığını bulmuştur. Bayraktar Varkal (2019) çalışmasında, eğitim düzeylerine göre yoga yapmanın etkileri bakımından birbirinden farklı olmadığını bulmuştur.

- “Gelir durumu değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Bir çalışmada, mevcut kanıtların, yoga pratiği ile gelir arasında esaslı bir ilişki olmadığını açıklanmış ve bu konunun araştırılabilir olmasına dikkat çekmek istemişlerdir çünkü çalışmada başka bir veri olarak gösterilen Birdee vd., 2008 de yaptığı NHIS analiz eden çalışmada, 2002' de ortalama ABD hane gelirinin 42.409 dolar olduğu göz önüne alındığında, ortalama gelir yoga uygulayıcıları arasında önemli ölçüde daha yüksek görünmüştür ancak istatistiksel anlamlılık testi yapılmamıştır (Braun, Park ve Siegel, 2015). Başka bir çalışmada; tipik yoga turistlerinin ortalamanın üzerinde hane geliri olan kadınlar olduğunu göstermişlerdir (Lehto, vd. 2006). Bu bağlamda yoga ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, yoga eğitim maliyetleri ve bölgeler açısından araştırılabilir olması literatüre verimlilik açısından uygun olan çalışmalar çıkarabilir.

- “Yoga dışında spor yapma değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde MY puanlarında da anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan literatür taramasında yoga dışında spor yapma değişkenine uygun çalışma bulunamamıştır.
- “Yoga yapma süresi değişkenine” göre İS puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın MY puanlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. İçsel spiritüellikte sürenin etkili faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Buna karşın manevi yönelimde sürenin etken olmadığı görülmektedir.
- “Regresyon analizi” sonucuna göre; içsel spiritüelliğin, manevi yönelimin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Spiritüelite, yaşam boyunca edinilen bilgilerin ve bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla olan ilişkilerini, evrendeki yerini ve yaşamın anlamını anlama ve kabul

etme çabalarının bir sonucudur. Yaşamın anlamını oluşturan ve birey için önemli olan unsurları kapsar (Altundağ, Azak ve Çetinkaya, 2007). İnsanın anlam arayışındaki anlam sözcüğü, insanın varoluşunun özünü ifade eder. Yaşam boyu süren bu arayışın sonucunda hakikatin bilgisine ulaşma arzusu, belirsizlikten kurtulma ve kişinin yaşamdaki konumunu belirlemesi açısından önemlidir (Çapcıoğlu ve Yürük, 2010; Çapcıoğlu, 2020a; akt. Bahadır ve Çapcıoğlu, 2021).

Bu süreçte bireyselleşen ve öznelleşen birey, bir takım manevi, dini ve toplumsal alternatiflere yönelerek anlam arayışına cevap bulmaya çalışır (Bahadır ve Çapcıoğlu, 2021). Anlam, 'bireyin varoluşundaki düzen, tutarlılık ve amaç duygusu, değerli hedeflerin peşinden gitme ve bunlara ulaşma ve bunlara eşlik eden bir tatmin duygusu' olarak tanımlanmıştır. (Reker ve Wong, 1988; akt. Yüksel, 2021).

Günümüz insanının manevi inanç ya da davranışlara (yoga, meditasyon vb.) yönelmesi bu boşluğu doldurma çabasından kaynaklanmaktadır. Çünkü anlamsız bir yaşam insanoğlu için mümkün değildir. İnsan bilmek, anlamak, açıklamak ve inanmak ister (Yüksel, 2021).

Anlam araştırmacısı Doll tarafından 220 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucunda anlam deneyimini belirten 4 faktör grup belirlenmiştir. Bunlar; 1) içsel (psikolojik) yapıda anlam deneyimi: Kişisel amaç, özgüven, beden sağlığı, doğa deneyimi, 2) başkalarına yardım etme, sorumluluk üstlenme, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde anlam deneyimi, 3) başarı deneyimi, kariyer, meslek, hedefler, özlemler, kendisi için bir şeyler başarma, spor vb. 4) dini-manevi felsefi inançlar, modeller, değiştirilemez olanı kabul etme deneyimi (Bahadır, 2002; akt. Aydın, 2015).

Yogada maneviyat arayışı, daha derin bir içsel bağlantı ve anlam arayışı sürecini ifade eder. Yoga, fiziksel bedeni güçlendirmek ve esneklik kazanmakla sınırlı kalmayan, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal bir deneyim sunan bir uygulamadır (Abdou vd. 2022). Bu kapsamda çalışmamız yoga ve maneviyat ilişkisine katkı sunmaktadır.

5.2. NİTEL VERİ ANALİZ DEĞERLENDİRMESİ

- Katılımcıların “yoga kavramına yönelik görüşlerinden” 9 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “*kendini keşfetme*”, “*içsel özgürlük*”, “*farkındalık*”, “*gelişim*” ve “*bütünleşme*” şeklindedir. Yogayı nasıl tanımladıkları sorusuna verilen cevaplarda, yoganın kendilerini keşfetme de yardımcı olduğunu, içsel özgürlük sağladığını, farkındalıklarının arttığını ve gelişimin ileri yönde olduğunu ve son olarak ise yoganın katılımcıları bir bütün olarak hissettirdiğinden bahsetmişlerdir.

Bir araştırmada, yoga deneyimi sizin için ne ifade eder sorusuna verilen cevaplarda, yoga’ nın kişilerin zihinsel deneyimleri gerçekleştirmek amacıyla bir

araç olarak görüldüğü ve manevi yönde bir arınmayı temsil ettiği ortaya çıkmıştır. Diğer sordukları sorularında ise; ‘yoga yapma sebebinizi tek bir kelime ile ifade edecek olsanız bu ne olurdu?’ sorusuna verilen cevaplar doğrultusunda yoganın kelime anlamı olarak kişilerde özellikle benliği bulmak olduğu ve özgürlük ve farkındalık düşüncelerinin ön plana çıktığı görülmüştür (Altunel Kandemir, Akova ve Özer, 2020).

Yoga, beden, zihin ve ruhun Yüce olan ile birliğinin bilimi olarak bilinir (Virk, vd. 2020). Geleneksel yoga terminolojisinde maneviyat, ruhu yani her insanın en içteki çekirdeğini ifade eder ve bu aynı zamanda saf bilinç olarak da adlandırılabilir (Rama, 2007). Yogada spiritüel uygulamaların nihai amacı, her şeyin birliğinin farkına varılması olarak tanımlanır (Satyananda, 2004). Bu birlik ve bütünlük durumu, duyguların, düşüncelerin ve eylemin aynı oranda birleşmesini ifade etmektedir. Ayrıca zihin ve bedenin bir ve bütün olmasıdır (Worby, 2014; akt. Sarıkan, 2023). Bu nedenle yoga, beden, zihin ve ruhun yüce ile birleşmesinin bilimi olarak bilinir. Yoga ve maneviyat terimi, bilimin ötesindeki bilim olan kadim bilgeliğimizin ayrılmaz bir parçasıdır (Virk, vd. 2020). Yoga, “Kendini gerçekleştirme”, “birlik” veya “en yüksek bilinç durumu” olarak adlandırılır (Csala, Köteles ve Springinsfeld, 2021).

- Katılımcıların “yoganın davranış üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 7 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “*sakinlik*”, “*olumsuz davranışların törpülenmesi*”, “*temkinli davranış*” ve “*öfke kontrolü*” şeklindedir. Yoga uygulamalarının davranışlar üzerinde ki etkisine verilen cevaplarda, yoga yapmanın sakinlik verdiğini, öfke ile tepki vermek yerine daha kontrollü olmayı öğrettiğini, davranışlarında daha tutarlı olmayı öğrettiğini ve olumsuz olarak yorumladıkları davranışlarında iyileşmeler gördüklerini açıklamışlardır.

Gürsoy (2019) yaptığı çalışmasında, katılımcıların yoga yaptıktan sonra, kendilerinde huzur/ mutluluk/ sabır/ tatmin/ sakinlik rahatlama/ empati/ kendileri de dahil olmak üzere herkese karşı artan sevgi hissi gibi pozitif duyguların çıktığını söylemiştir.

- Katılımcıların “yoganın beden farkındalığı üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 7 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “*vücut postürü*”, “*beden kapasitesini anlama*” ve “*tedavi*” şeklindedir. Diğer kodlar ise; kas anatomisine hâkimiyet, bedenin yenilenmesini hissetme, vücut gelişiminin önemi, zayıf yanların keşfi olarak sıralanmıştır. Yoga beden farkındalığı konusunda size ne tür katkılarda bulunmuştur sorusuna verilen cevaplarda, yoganın postürü düzelttiğini, yoga yaparken bedensel sınırlarının neler olduğunu ve hangi hareketleri ne ölçüde yapabileceklerini

keşfettiklerini ve fiziksel yapılarını esneterek tedavi ettiğini açıklamışlardır.

Bir çalışmada; katılımcıların 15' inin yoga sonrasında kendilerinde fark ettikleri fiziksel değişimler olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların fark ettikleri fiziksel değişimler 4 alt tema olarak ortaya çıktı; vücut farkındalığının artması, fiziksel esneklik ve dengenin artması, fiziksel rahatlama ve iyileşme, sağlık odaklı kilo verme/fiziksel enerji artışı ve güçlenme gibi unsurları içeren fiziksel sağlık ve fiziksel iyilik halinin artması. Çalışmalara baktığımızda yoganın fiziksel kapasite açısından birden fazla etkisini görmekteyiz (Gürsoy, 2019).

Beden farkındalığı, içeriden kaynaklanan (yani propriyoseptif ve interoseptif afferentler) bilinçli olarak mevcut bedensel durumların veya fiziksel duyumların algılanması olarak tanımlanmıştır (Aglioti, David ve Fiori, 2017). Vücut farkındalığı, kişinin vücut bilincinin fiziksel ve duyarlılık açısından değerlendirilmesidir. Vücut farkındalığı gelişen bir bireyin solunum, zihinsel kontrol, postür kontrolü, denge, kas ve eklem kontrolü zihinsel ve emosyonel kontrol özellikleri ile vücuttaki değişimleri algılama özellikleri ileri seviyede olur (Kızılca, 2021).

Yoga uygulaması başlangıçta kişinin bedenini rahatlatmaya, ritmik bir şekilde nefes almaya ve bedendeki hisler ile zihindeki düşünceler hakkında farkındalık geliştirmeye odaklanır. Ayrıca kontrollü bir şekilde fiziksel duruşlara geçerek, nefes (pranayama) ve meditasyon egzersizleriyle zihni sakinleştirerek daha iyi odaklanma ve beden farkındalığı geliştirir (Greco ve Morone, 2007). Sekiz uzuvlu yoga felsefesinin bir yönü, dikkatin içe odaklandığı ve uygulayıcının zihin-beden ayrımını aştığı ve gerçek benliği veya ruhu deneyimlediği asana adı verilen belirli fiziksel duruşları içerir (Iyengar, 1997). Bu nedenle, postüral yoga, bedeni gözlem ve dikkat yoluyla kendini keşfetme aracı olarak kullanır. Yoga asana uygulamasının yönleri, şimdiki ana dikkat etmeyi, vücudun nasıl hissettiğini ve vücudun hangi pozisyonda olduğunu gözlemlemeyi içerir (Cope, 2018).

- Katılımcıların “yoganın kişisel gelişim üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 12 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar; “denge”, “sakinlik”, “fiziksel gelişim”, “olumsuz davranışların törpülenmesi” ve “bağışlayıcılık” şeklindedir. Kişisel gelişiminizde yoganın rolü hakkında neler düşünüyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda, yoganın sakinlik, denge, fiziksel olarak iyilik hali verdiğini, olumlu davranışları çoğalttığını ve affediciliği görünür yaptığını açıklamışlardır.

Yapılan bir çalışmada; Katılımcılardan 19' unun yogaya başladıktan sonra kendilerinde psikolojik değişiklikler fark ettikleri tespit edilmiştir. Bu psikolojik değişiklikler 4 alt tema olarak belirlenmiştir; huzur/ mutluluk/ sabır/ memnuniyet/ sakinlik/ rahatlama/ empati/ kendisi de dahil olmak üzere herkese

karşı artan sevgi duyguları gibi olumlu duyguların ortaya çıkması, başa çıkma/disiplin/kararlılık/artan üretkenlik/disiplin/ esnek bakış açısı/ odaklanma/ başkalarından etkilenmeme gibi unsurları içeren sağlıklı bir ruh hali ve psikolojik esenlik, yaşam içinde dengede ve sağlam duruş/farkındalık artışı/ kendini tanıma, kabul ve ifade/ iyi alışkanlıklar geliştirme, insanlarla daha iyi iletişim kurma gibi konular da dahil olmak üzere bireyin bütünsel gelişimine katkıda bulunmak şeklinde bulunmuştur (Gürsoy, 2019).

Yoga bütünsel sağlığı, esenliği ve öz farkındalığı geliştirmeyi amaçlayan çeşitli fiziksel, zihinsel, ahlaki ve ruhsal uygulamaları içerir (Ross ve Thomas, 2010). Şimdiye kadar, yoga pratiğinin çok çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık göstergeleri açısından yararlı etkilerini doğrulayan çok sayıda ampirik çalışma vardır (Büssing, vd. 2012; Dwivedi ve Tyagi, 2016; Govindaraj, vd. 2016; Raub, 2002; Park, vd. 2014; Patwardhan, 2017; akt. Csala, Springinsfeld ve Köteles 2021). Yoga pratiğinin farkındalık, dayanıklılık, duygulanım, mutluluk, esenlik, yaşamdan memnuniyet, öz-şefkat ve sosyal ilişkiler gibi olumlu ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında çok sayıda çalışma ve inceleme bildirilmiştir (Domingues, 2018; Hendriks vd. 2017; Ross, vd. 2013; Riley ve Park, 2015; akt. Csala, vd. 2021).

- Katılımcıların “yoganın maneviyat üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 5 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kod “inancın artması” şeklindedir. Diğer kodlar ise “beden ile barışma”, “aydınlanma”, “bütünsel iyileşme” ve “mutluluk” şeklindedir. Yoganın manevi olarak üzerinizde ne tür etkiler olmuştur sorusuna verilen cevaplarda, yoganın inancı arttırdığını, bedeni kabul ederek barışma sağladığını, bütünsel bir iyileşme sağlayarak nihai amaç olan aydınlanmaya götürdüğünü ve bununda mutluluk halini getirdiğini açıklamışlardır.

Bir çalışmada; yoga uygulayıcılarının çoğu kendilerini dindar olarak değil, en azından manevi olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, (1) yoğun bir yoga pratiğinin, uygulayıcıların maneviyat, farkındalık ve ruh halinin belirli yönlerini önemli ölçüde artırabileceğini, (2) bu değişikliklerin kısmen orijinal manevi / dini benlik algılarına bağlı olduğunu ve (3) bu yapılar arasında güçlü korelasyonlar olduğunu göstermektedir (Büssing, vd. 2012). Yapılan nitel bir çalışmada, katılımcıların yogaya başlama nedenlerinin yogaya manevi ve psikolojik amaçlar olduğunu göstermiştir. Çalışmada katılımcıların biraz fazlasının da fiziksel ve bedensel amaçlarla başladığı görülmüştür. Bunun yanısıra katılanların 5’i yoganın manevi hisleri/inanç durumlarını etkilediğini belirtmiştir. Diğer 4’ lük orandakiler ise yogadan sonra mevcut inançlarının daha da netleştiğini ve güçlendiğini belirtmişlerdir (Gürsoy, 2019). Başka bir çalışmada; maneviyatla ilgili soruların tamamının incelendiği cevaplarda;

katılımcıların yoga amacıyla yaptıkları seyahatlerinin sebebinin zihinsel deneyim ile maneviyat olduğu görülmüştür. Diğer yandan katılımcıların inzivaya çekilerek maneviyatlarını besleyerek ruhlarını dinlendirdiklerini, düşünme yetilerinin derinleştiğini ve hayatlarını iyi derecede iyileştirdiklerini belirterek, kendilerini manevi bir insan olarak tanımladıklarından bahsetmiştir (Altunel Kandemir, Akova ve Özer, 2020).

Yoga; manevi değerler, tutumlar, ilkeler ve teknikler bütünü anlamına gelir (Feuerstein ve Feuerstein, 2013). Maneviyat sadece bireyin ilahi bir ruhla ilişki arayışı değil, aynı zamanda yaşamın amacını oluşturan unsurlar da dâhil olmak üzere yaşam duygusudur (Otuzoğlu, 2017). Yoga, dini inançların veya dogmaların benimsenmesini gerektirmeyen bir uygulama olmasına rağmen, uygulamaları derin düşünceli bilinç durumlarının ve maneviyatın deneyimlenmesine yöneliktir (Khalsa, vd. 2012).

Yoga pratiğinin çok çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık göstergeleri açısından yararlı etkilerini doğrulayan çok sayıda ampirik çalışma yapılmıştır (Büssing, vd. 2012; Dwivedi ve Tyagi, 2016; Govindaraj, vd. 2016; Raub, 2002; Park, vd. 2014; Patwardhan, 2017; akt. Csala, vd. 2021). İncelenen nicel ve nitel çalışmalara göre, yoga pratiğinin maneviyat ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çağrışım, manevi özlemler, içgörü / bilgelik arayışı, bütünleştirici bir dünya görüşü, anlam ve barış duygusu, inanç, umut, şefkat ve mutluluk gibi maneviyatın çeşitli yönleriyle ilgilidir (Csala, vd. 2021). Bu bulgular göz önüne alındığında, yoga üzerine yapılan araştırmaların, sağlık ve esenliğe nasıl katkıda bulunabileceğini en iyi şekilde belirlemek için maneviyatı dâhil etmesi önemli ve hatta ihtiyatlı görünmektedir (MacDonald, 2013).

- Katılımcıların “yoganın hayatı sorgulama üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 4 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar “davranışların sorgulanması” ve “hayatın amacını sorgulama” şeklindedir. Yoga hayatı sorgulama noktasında size yardımcı olmakta mıdır sorusuna verilen cevaplarda, yoganın eylemlerin altında yatan ana sebepleri görerek davranışları sorgulattığını ve bu hayata geliş amacının araştırılması ve cevaplar bulunması kısmında destek olduğundan bahsetmişlerdir.
- Katılımcıların “yoganın zorluklarla baş edebilme becerileri üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden” 9 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar “sakinlik”, “direnc gösterebilme” ve “sabır” şeklindedir.

Yoga uygulamalarının, zorluklarla başa çıkma becerileriniz üzerindeki etkisinin sorulduğu soruya verilen cevaplar da; yoganın sakinleştirici etkisinin olduğundan ve zor durumlar karşısında sabır ve direnc gösterecek şekilde kişiyi eğittiğinden bahsetmişlerdir.

5.3. SONUÇ

Bu araştırma da, yoga yapmanın maneviyat üzerine etkisi, çeşitli değişken ve sorular açısından incelenmiştir.

Çalışmanın sonucunda; medeni hal, meslek grubu, eğitim düzeyi, gelir durumlarının bireylerin içsel spiritüellik değerlerine katkısının bulunmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra yaş ilerledikçe içsel spiritüellik ve manevi yönelim değerlerinde anlamlı düzeyde olumlu değişim söz konusudur. Manevi yönelim ise medeni hal, meslek grubu, eğitim düzeyi ve gelir durumundan etkilenmezken yaş değişkeni olumlu yönde etkilenmektedir. Yoga yapma süresi arttıkça içsel spiritüellik eğiliminde olumlu değişimler yaşanmaktadır. İçsel spiritüelliğe eğilim manevi yönelim düzeyinin gelişimine bağlı olarak artmaktadır.

Araştırma sonucunda yoga ve maneviyat başlığı ile ilgili konulara ilişkin literatürde çok fazla çalışma olmadığı görülmektedir.

İncelenen parametreler genel başlıklar altında özetlenebilir;

- Medeni hal değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. İS ve MY değerlerine bakıldığında, evli bireylerin İS ve MY değerinin bekâr katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bunun nedeninin evli bireylerin sorumluluk alma bilinçlerinin, bekâr kişilere göre daha fazla ve gelişmiş olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

- Meslek değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Bu durumun, yoga'nın her kesimden olan insanların rahatlıkla yapabileceği bir yöntem olmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır.

- Yaş değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. İS ve MY değerlerine bakıldığında, 31 yaş ve üstü değerlerinin 30 yaş ve altına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş faktörünün, orta yaş ve üzerinde yüksek olmasının nedeninin, yaş ilerledikçe artan sorumluluk bilincinin olması, hayatı sorgulama ve manevi arayış, sağlıklı olma ihtiyacı gibi çeşitli ihtiyaçlardan kaynaklığı düşünülebilir.

- Eğitim değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. İS ve MY değerlerine bakıldığında, lisans ve önlisans eğitim düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Gelir durumu değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. İS ve MY değerlerine bakıldığında, 11001 ve üstü gelir düzeyine sahip kişilerin diğer gelir düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu durum nedeni olarak; ekonomik açıdan rahat olan kişilerin, yoga eğitim, kamp, inziva ve ders ücretlerini kolaylıkla karşılayabildikleri, ekonomik açıdan rahat olamayan kişilerin ise geçim problemlerinden kaynaklı bu tarz faaliyetlerin ücretlerini karşılayamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

- Yoga dışında spor yapma değişkenine göre İS ve MY değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.
- Yoga yapma süresi değişkenine göre İS puanlarında anlamlı bir farklılık görülürken, MY puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
- Regresyon analizi sonucuna göre içsel spiritüelliğin manevi yönelimin yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Bu durumun nedeni olarak; kişilerin hayatlarındaki anlam ve amaç arayışları, belirsizlikten kurtulma istekleri, hakikat bilgisine ulaşma arzuları ve içsel arayışları neticesinde yöneldikleri bir takım alternatiflerde (yoga, meditasyon, vb.) bu arayışlarına cevap bulma amaçlarından kaynaklandığı varsayılmaktadır.

- Katılımcıların yoga kavramına yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen nitel bölümde ise 9 kod elde edildiği görülmektedir. En fazla ifade edilen kodlar; kendini keşfetme, içsel özgürlük, farkındalık, gelişim, bütünleşme şeklindedir. Diğer kodlar ise; Öze dönüş, zihinsel rahatlama, fiziksel potansiyel, özel alan olarak görülmektedir.

Yoganın, nefes, konsantrasyon, meditasyon gibi çalışmalarının kişiler üzerinde özgürleştirici, bilinç yükseltici ve kendi özünü bütünleşme noktasında destek olan yapısının olduğu düşünülmektedir.

- Katılımcıların yoganın davranış üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden 7 kod elde edildiği görülmektedir ve en fazla ifade edilen kodlar; sakinlik, olumsuz davranışların törpülenmesi, temkinli davranış ve öfke kontrolü şeklindedir. Diğer kodlar ise, stres yönetimi, özgüven, anı yaşama olarak görülmektedir.

Yoganın çalışma sistematiğinden kaynaklı, davranışları iyiye götürdüğü, daha bilinçli tepki vermeyi sağladığı ve aynı zamanda özgüveni artırıcı etkisi olduğu varsayılmaktadır.

- Katılımcıların yoganın beden farkındalığı üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden 7 kod elde edildiği görülmektedir ve en fazla ifade edilen kodlar arasında vücut postürünü düzelttiği, beden kapasitesini anladığı ve tedavi ettiği şeklindedir. Diğer kodlar ise; kas anatomisine

hâkimiyet, bedenın yenilenmesini hissetme, vücut gelişiminin önemi ve zayıf yanların keşfi olarak görülmektedir.

Bu durumunun nedeninin, yoga uygulamasının başlangıçta bedeni rahatlatmaya ve nefes almaya odaklanması, bunu yaparken de beden' deki hislere dikkati vererek zihindeki düşünceler hakkında farkındalık geliştirme çalışmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

- Katılımcıların yoganın kişisel gelişim üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden 12 kod elde edildiği görülmektedir ve en fazla ifade edilen kodlar arasında denge, sakinlik, fiziksel gelişim ve olumsuz davranışların törpülenmesinde destek olduğu şeklindedir. Diğer kodlar ise, bağışlayıcılık, teslimiyet, başarabilme motivasyonu, potansiyeli geliştirme, stresle baş edebilme, dışadönüklük, vatandaşlık bilinci ve iyimserlik olarak görülmektedir.

Bu durumun nedeni olarak; yoga çalışmalarının etik değerlere, kendine ve başkalarına karşı sorumluluklara dikkat etme noktasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

- Katılımcıların yoganın maneviyat üzerine etkilerine yönelik 5 kod elde edildiği görülmektedir ve en fazla ifade edilen kod, inancın artması şeklindedir. Diğer kodlar ise, aydınlanma, bütünsel iyileşme ve mutluluk olarak görülmektedir.

Yoganın özünün manevi bir yol olması ve içeriğindeki çalışma yöntemlerinin bu durumu desteklediği düşünülmektedir.

- Katılımcıların yoganın hayatı sorgulama üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden 4 kod elde edilmiştir. En fazla ifade edilen kodlar, davranışların sorgulanması, hayatın amacını sorgulama şeklindedir. Diğer kodlar ise, kendini keşfetme, çevrenin sorgulanması olarak görülmektedir.

Bu durum nedeni olarak; yoga çalışmasının bireysel ve toplumsal olarak sorumluluk alma bilincini geliştirdiği ve dışarıda ki olaylardan dikkati çekerek yaşam enerjisine verdiği ve bu durumda hayat amacını sorgulatmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

- Katılımcıların yoganın zorluklarla baş edebilme becerileri üzerine etkilerine yönelik görüşlerinden 9 kod elde edildiği görülmektedir ve en fazla ifade edilen kodlar, sakinlik, direnç gösterebilme ve sabır şeklindedir. Diğer kodlar ise; sorunlarla yüzleşebilme, düşünerek hareket edebilme, hasarsız mücadele edebilme, sorunun kaynağına inebilme, kategorik düşünebilme, çözüm planları üretebilme olarak görülmektedir.

Yoganın çalışma sistematığının kendini, yaşamı ve etrafını hissetme ve anlamayı içerdiğin den dolayı bu durumların oluşmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

5.4. ÖNERİLER

Araştırmacılara Öneriler

- Araştırma örnekleminin çeşitliliği ve sayısı artırılarak, daha farklı yerlerden örnekler de dâhil edilerek araştırma çerçevesi genişletilebilir.
- İlerleyen yıllarda ulusal ve uluslararası alanlarda yoga ve maneviyat başlığı konusunda çalışmalar artırılabilir.
- Yoga eğitmenlerinin, manevi öz'den kopmadan, şekilcilik yanılmasına düşmeden, yogayı doğru aktarabilmeleri konusunda dikkatli olmaları önerilebilir.
- Yoga' nın manevi olarak ilerleyebilmesi için bilimsel verilerden de destek alınarak daha sağlam bir zemine oturtulması yoganın amacına hizmet eden doğru bir yaklaşım olabilir.
- Yoganın özünü anlatan manevi çalışmaların literatüre eklenmesi bu bütünlüğü anlamamız konusunda bize rehberlik edebilir.
- Üniversitelerin ilgili bölümlerinde yoga dersleri açılması önerilebilir.
- Yoga öğreticileri tarafından, yoganın özü anlatılarak toplumsal yargı giderilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using microsoft excel and spss*. (1st ed.). London: United States: John Wiley & Sons.
- Abdou, A. H., Mohamed, S. A. K., Khalil, A. A. F., Albakhit, A. I. ve Alarjani, A. J. N. (2022). Modeling the relationship between perceived service quality, tourist satisfaction, and tourists' behavioral intentions amid COVID-19 pandemic: Evidence of yoga tourists' perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-18.
- Acar, C. M. ve Apak, H. (2018). *Dindarlığın bir boyutu olarak maneviyat* (1.Basım). Mardin: Artuklu Üniversitesi Yayınları.
- Aggarwal, A. K., Guglani, M., & Goel, R. K. (2008, 24 November). *Spiritual & yoga tourism: A case study on experience of foreign tourists visiting Rishikesh*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/242283283_Spiritual_Yoga_Tourism_A_case_study_on_experience_of_Foreign_Tourists_visiting_Rishikesh_India
- Akbolat, A. (2022). *Kronik hastalarda iyi oluş ve maneviyat: Nitel bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Altunel Kandemir, G., Özer, Y. ve Akova, O. (2020). Turizmde maneviyat arayış aracı olarak yoga, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 152-163.
- Arslan, H. (2013). *Hint dinlerinde bir arınma ve aydınlanma yolu olarak Yoga* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aten, J. D. & Leach, M. M. (2009). *A primer on spirituality and mental health*. In J. D. Aten, & M. M. Leach. (Ed.). *Spirituality and the therapeutic process: A comprehensive resource from intake to termination* (p. 9-24) (1st ed.). American Psychological Association: Washington DC.
- Atılğan, E. (2013). *Kronik bel ağrılı olgularda yoganın ve fizyoterapi programının yaşam kalitesi, denge, ağrı düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, N. (2018). Nitel araştırma yöntemleri: Etnoloji. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 2(2), 60-71.
- Aysal, E. (2020). *Yoga yapan ve yapmayan kadınlarda, bilinçli farkındalık, duygu farkındalığı, duygu düzenleme düzeylerinin karşılaştırılması*

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, M ve Çapcıoğlu, İ. (2021). Dijitalleşen dünyada anlam arayışı: altın çağ şifa teknikleri örneği. *Turkish Academic Research Review*, 6(4), 147-177.
- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2012). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front Psych*, 3, 117-125.
- Bayraktar Varkal, Y. Z.(2019). *Kamu çalışanlarının yaşam kalitesini belirlemede yoga ve pilatesin etkisi: ısparta örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Bharti, P. (2015). Raja yoga and its role in spirituality. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 4(2), 139-145.
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 23, 1653–1658
- Bozbiyyık, N. (2018). *Sağlıklı kadınlarda ev egzersiz eğitiminin fiziksel aktivite düzeyine etkisi: Yoga egzersizleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Diyarbakır.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(1), 189-201.
- Burns, N. (1993, 5 May). *The practice of nursing research: Conduct, critique & utilization*. Retrieved from: <https://thuviensol.thanglong.edu.vn/handle/TLU/3062>.
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1, 25-44.
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1, 1-7.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler İçin veri ve analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (1. Basım). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carino P. (2004). *Yoga to go*. (1st ed.). New York: Streling Publishing.
- Chandler, K. (2001). The emerging field of yoga therapy. *Hawaii Medical Journey*, 60, 286-287.

- Chaterjee, D. (1995). Workshop and the spirit of action. *Journal of Human, 1*(1), 117- 127.
- Choisy, M. (1989). *Yoga bilimi* (1. Basım). İstanbul: Ruh ve madde Yayınları.
- Cope, S. (2018). *Yoga and the quest for the true self* (1st ed.). New York: Random House Publishing Group.
- Cox R.H. (2002). *Sport psychology* (1st ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Creswell, J. W., & Sinley, R.C. (2017). Küresel araştırmalara kültüre özgü bir karma yöntem yaklaşımı geliştirmek. *Köln Sosyoloji ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 69* (2), 87-105.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2020). *Karma yöntem araştırmalarının tasarlanması ve yürütülmesi* (4. Basım). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Csala, B., Springinsfeld, C. M., & Köteles, F. (2021, 6 June). *The relationship between yoga and spirituality: A systematic review of empirical research*. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>
- Çapcıoğlu İ. (2020a). *Akışkan zamanlarda 'değerli yaşamak* (1. Basım). Ankara: DİB Yayınları.
- Çapcıoğlu, İ. ve Yürük, T. (2010). Modern dünyada insanın anlam arayışına teolojik katkı: Hz. İbrahim Kıssası Örneği. *BİDDER Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 21-31.
- Çelebioğlu, S. (2022). *Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan ebeveynlerin stres seviyelerinin, spiritüel iyi oluş düzeylerinin ve spiritüel bakım gereksinimlerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik İnce, S. ve Akhan, L. U. (2016). Öğrenci hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin algıları. *Journal of Education & Research in Nursing/Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 13*(3), 202-208.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. ve Azak, A. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakóltesi Dergisi, 1*(8), 47 - 50.
- Çınar, F. ve Eti, A. F. (2017). Spiritüalizm ve hemşirelik: Yoğun bakım hastalarında spiritüel bakımın önemi. *GOP Taksim Eah Jaren, 3*(1), 37-42.
- Dağaşan, C. (2019). *Hatha yoga egzersizlerinin masa başı çalışan kadınlarda esneklik, postür bozukluğu ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Davis, E, R. (2010). *Yedi derste bilinçli yaşam* (1. Basım). Ankara: Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği.
- De Michelis, E. (2005). *A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism* (1st ed.). New York: A&C Black.

- Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice* (1st ed.). USA: Simon and Schuster.
- Devananda V. (1988). *Yoga* (1st ed.). New York: Three Rivers Press
- Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 248-255.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağıışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dwivedi, S. & Tyagi, P. (2016). Yoga as a health promotion lifestyle tool. *Indian Journal of Medical Specialities*, 7(1), 29-34.
- Ekşi, H., Kardaş, S., ve Koçoğlu, A, T. (2018, 15 Nisan). İçsel spiritüellik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Erişim Adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/icsel-spirituellik-olcegi/>
- Elidea, M. (2003). *Yoga; ölümsüzlük ve özgürlük* (1. Basım). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Ercan, B. (2021). *I. Kitap Surya'dan Patanjali'ye yoga* (6.Basım). İstanbul: Paloma Yayınevi.
- Erol, A. (2020). *Rehber öğretmenlerin manevi yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mardin.
- Esendir, N. (2016). *Sağlık çalışanlarının maneviyat ve manevi bakım algısı, İstanbul örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Feuerstein, G., & Feuerstein, B. (2013). *The martix of yoga: Teachings, principles and questions* (1st ed.). Arizona: Hohm Press.
- Feuerstein, G., & Payne, L. (2010). *Yoga for dummies* (2nd ed). Indianapolis USA: Wiley Publishing Inc.
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary therapies in clinical practice*, 24, 145-161.
- Filliozat, J. (1991). *Religion, philosophy, yoga: A selection of articles* (1st ed.). Delhi: Motilal Banarsidass Publ.
- Fiori, F., Aglioti, S. M., & David, N. (2017). Interactions between body and social awareness in yoga. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 227-233.
- Fishman, L. & Saltonstall, E. (2008). *Yoga for arthritis: The complete guide* (1st ed.). New York: WW Norton & Company.

- Fosarelli, P. (2002). Fearfully wonderfully made: The interconnectedness of body-mind-spirit. *Journal of Religion and Health*, 41, 207-229.
- Frawley, D. V. (2013). *Yoga ve Ayurveda* (1. Basım), İstanbul: Purnam Yayınları.
- Garfinkel, M., & Schumacher, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-132.
- Genç, G. S. (2023). Yoga turistlerinin motivasyonları üzerine sistematik literatür. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 6(3), 1157-1170.
- Govardhan, C., & Gopinathan, P. (2020, 17 April). *Effect of yogic practices on mental toughness, mental health, and stress among intercollegiate athletes*. Retrieved from: https://www.osmania.ac.in/EventsConf2020/ICESPE_2020-Final.pdf
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise—a review and comparison. *International Review of psychiatry*, 28(3), 242-253.
- Griera, M. (2017). Yoga in penitentiary settings: Transcendence, spirituality, and self-improvement. *Human Studies*, 40(1), 77-100.
- Grilley, P. (2020). *Yin yoga* (1. Basım). İstanbul: Pingala Yayınevi.
- Güleç, G. (2019). *Yüksek yoğunluklu hatha yoga eğitiminin sağlıklı adölesanlarda fiziksel uygunluk, solunum fonksiyonları, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ş, S. (2019). *Tüketim toplumu ve ontolojik güvenlik erozyonu dâhilinde yükselen akım “Yoga”* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hammersley M. & Atkins P. (1983). *Ethnography: Principles in practice*. (3rd ed). London: Publications.
- Hanh, T. N. (2007). *Farkındalığın mucizesi* (6. Basım). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Hartranft, C. (2018). *Patanjali'nin yoga-sutrası* (1. Basım). İstanbul: Pingala Yayınevi.

- Hassel-Neucombe, S. (2005). Spirituality and 'mystical religion' in contemporary society: A case study of British practitioners of the Iyengar method of yoga. *Journal of Contemporary Religion*, 20(3), 305-322.
- Hendriks, T., De Jong, J., & Cramer, H. (2017). The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 505-517.
- Henrichsen-Schrembs, S., & Versteeg, P. G. (2011). A typology of yoga practitioners: Towards a model of involvement in alternative spirituality. *Practical Matters*, 4, 1-19.
- Herrick, C. M. & Ainsworth, A. D. (2000). Invest in yourself: Yoga as a self-care strategy. *Nursing Forum*, 35(2), 32-36.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- Iyengar, B. K. S. (1989). *Tree of yoga* (1st ed.). Boston, MA: Shambala.
- Iyengar, B. K. S. (1977). *Light on yoga*. (1st ed.). New York: Schocken Books.
- Iyengar, B. K. S. (1997). *Light on the yoga sutras of Patanjali* (1st ed.). London: Aquarian Thorsons.
- Jain, A. R. (2020, 19 September). *Peace love yoga: The politics of global spirituality*. Retrieved from: [rethttps://books.google.com.tr/books?id=rbyDwAAQBAJ](https://books.google.com.tr/books?id=rbyDwAAQBAJ)
- Jarry, J. L., Chang, F. M., & La Civita, L. (2017). Ashtanga yoga for psychological well-being: Initial effectiveness study. *Mindfulness*, 8, 1269-1279.
- Kale, S. H. (2004). Spirituality, religion, and globalization. *Journal of Macromarketing*, 24(2), 92-107.
- Karaköse, R. (2014). *Rumi meditasyonun beyin üzerindeki etkilerinin nörogörüntüleme ile değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi yönelim ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-68.
- Kasapoğlu, F. (2019). *Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışman nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kaşıtoğlu, N. (2022). *Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kılıç, N. (2019). *12 Haftalık yoga egzersizinin pms (premenstrüel sendrom) sorunu olan kadınların anksiyete düzeyleri ve yaşam kaliteleri üzerine etkilerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kishan, P. (2020). Yoga and spirituality in mental health: Illness to wellness. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(5), 411-420.
- Kızılca, S. (2021). *Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Klepinger-Mathew, L. (2015, 26 April). *The spirit and meaning of globalized yoga: A case study on the Sivananda Yoga Vedanta Centres*. Retrieved from: https://www.academia.edu/9113695/The_Spirit_and_Meaning_of_Globalized_Yoga_a_Case_Study_on_the_Sivananda_Yoga_Vedanta_Centres.
- Kök, E. (2020). *Farkındalık meditasyonu sırasında beynin elektriksel aktivitesinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstinye Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Küden, L. (2022). *Manevi ve psikolojik danışmanların içsel spiritüellik ve kişilik düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lakde, A. T. (2020, 9 March). *Enhancing skills in physical education and sports science*. Retrieved from: https://www.osmania.ac.in/EventsConf2020/ICESPE_2020-Final.pdf
- Lamb, T. (2001, 19 September). *Health benefits of yoga*. Retrieved from: <https://www.iayt.org/page/HealthBenefitsOfYoga>
- Lehto, X. Y., Brown, S., Chen, Y., & Morrison, A. M. (2006). Yoga tourism as a niche within the wellness tourism market. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 25-35.
- MacDonald, D. A. (2013). A call for the inclusion of spirituality in yoga research. *J Yoga Phys Ther*, 3(3), 1-3.
- Macit, M. ve Karaman, M. (2019). Hemşirelerde manevi destek algısının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 293-302.
- Mehta, R. (2002). Yoga terapisini anlamak. *Uluslararası Yoga Terapi Dergisi*, 12(1), 5-11.
- Mody, B. S. (2011). Acute effects of surya namaskar on the cardiovascular & metabolic system. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(3), 343-347.

- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 1028-1032.
- Morone, N. E., & Greco, C. M. (2007). Mind–body interventions for chronic pain in older adults: A structured review. *Pain Medicine*, 8(4), 359-375.
- Mulla, Z. R., & Krishnan, V. R. (2006). Karma Yoga: A conceptualization and validation of the Indian philosophy of work. *Journal of Indian Psychology*, 24(1/2), 26-43.
- Muni, R. (2007). *Classical hatha yoga* (1st ed.). London: Life Mission Publications.
- Nandram, S. S. (2010, 5 March). *Synchronizing leadership style with integral transformational yoga principles*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/254820682_Spirituality_and_Business_Exploring_Possibilities_for_a_New_Management_Paradigm
- Ni, M., Mooney, K., & Signorile, J. F. (2016). Controlled pilot study of the effects of power yoga in Parkinson’s disease. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 126–131.
- Odela, R. (2020, 6 September). *Importance of yoga in health and sports*. Retrieved from: https://www.osmania.ac.in/EventsConf2020/ICESPE_2020-Final.pdf.
- Ok, Ü., Gedik, Z. ve Erşahin, Z. (2019). *Hastalar için manevi bakım* (1. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Oken, B. S., Zaidel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D. F., Lawrence, J. ve Levva, J. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapy Health Medicine*, 12(1), 40-47.
- Otuzoğlu, M. (2017). *Onkoloji hastalarının manevi bakım gereksinimlerini belirlemeye yönelik ölçeğin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öner, Ç. (2015). *Yoganın kadın sporcular ile işkadınlarında psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdengül, A. G. ve Çam, M. S. (2017). Reklamcılık ve spiritüalite kavramı: Televizyon reklamları üzerine bir inceleme. *Selçuk İletişim*, 10(1), 399-432.
- Öziri, N. (2019). *Multiple sklerozlu hastalarda yoga ve konvansiyonel fizyoterapi programlarının yorgunluk, denge, yürüme ve yaşam kalitesi üzerine*

- etikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 460–471.
- Park, C. L., Gard, T., Noggle, J. J., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1-20.
- Patanjali, G. (2011). *Yoga sutra, içsel özgürlüğün yolu* (1. Basım). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Patwardhan, A. R. (2017). Yoga research and public health: Is research aligned with the stakeholders' needs?. *Journal of Primary Care & Community Health*, 8(1), 31-36.
- Piedmont, R. L. & Leach, M. M. (2002). Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale in india: Spirituality as a universal aspect of human experience. *American Behavioral Scientist*, 45(12), 1888-1901.
- Porandla, K. (2013). Psychiatric care: Illness to wellness. *Archives of Mental Health*, 14(2), 75-84.
- Priyal, V. V. & Ramkumar, N. (2016). Effect of aura-chakra, yoga and spirituality on an individual's performance in the workplace. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(2), 166-177.
- Rama, S., Ballentine, R., & Ajaya, S. (2007). *Yoga and psychotherapy: The evolution of consciousness* (1st ed.). USA: Himalayan Institute Press.
- Raub, J. A. (2002). Psychophysilogic effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), 797–812.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988, 8 August). *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/266261451_Aging_as_an_individual_process_Toward_a_theory_of_personal_meaning
- Riley, K. E. & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379-396.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.

- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine, 21*(4), 313-323.
- Salt, A. ve Çobanlı, C. (2001). *Dharma ansiklopedik sözlük* (1. Basım). İstanbul: Dharma Yayınları.
- Sarıkan, Ü. (2023). *Spor bilimleri alanında çok yönlü araştırmalar* (1. Basım). İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Satyananda, S. S. (2004). *Asana pranayama mudra bandha* (1st ed.). New Delhi: Yoga Publications Trust.
- Sayman, E. (2021). *Yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide kişiliğin aracı etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine, 3*(7), 444-458.
- Siddiqui, S. (2016). Yoga and spirituality. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 7*(12), 29-32.
- Siegel, D. (2010). The science of mindfulness. *Shambhala Sun, 18*(4), 66-69.
- Sivananda, S. (2000). *Practice of bhakti yoga*. (3rd ed). India: Published by The Divine Life Society.
- Swinton, J., & S. Pattison (2001). Spirituality: Come all faithful. *Health Service Journal, 111*(5786), 24-25.
- Taimini, I. K. (1986). *The science of yoga: The yoga-sutras of Patanjali in Sanskrit with transliteration in Roman, translation and commentary in English* (1st ed.). India: Theosophical Pub.
- Tan, N. H. (2023). *Manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesi (Eğitimciler örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (2023, 15 Haziran). Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Varambally, S. & Gangadhar, B. N. (2012). Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry, 5*(2), 186-189.
- Virk, H., Seth, S., Rabac, J. K., & Jain, D. (2020, 1 January). *Spirituality, yoga practice & natural dopamine effects*. Retrieved from <https://jconsortium.com/index.php/jsijmr/article/view/449>
- Whicher, I. (1998). *The integrity of the yoga daršana: A reconsideration of classical yoga* (1st ed.). New York: State University Press.
- Worby, C. (2007). *Her yönüyle yoga* (2. Basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Worthington, E. L., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy with religious and spiritual clients: An introduction. *Journal of clinical psychology*, 65(2), 123-130.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yogeshwar, G. (1994). Swami Vivekânanda's concept of jnana yoga, raja yoga, karma yoga and bhakti yoga. *Ancient Science of Life*, 13(3-4), 261-265.
- Yogi Ramacharaka. (1983). *Raja yoga - zihinsel gelişme dersleri* (1. Basım). Ankara: Olgaç Matbaası.
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. *GAB Akademi*, 1(1), 65-88.
- Zinn, J. K. (1994). *Wherever you go, there are you: Mindfulness meditation in everyday life* (1st ed.). New York: Hyperion.

DİZİN

A

Asana, 10, 18, 19, 73

İ

İçsel spiritüellik, 52

M

Manevi yönelim, 52, 53

Maneviyat, 7, 27, 29, 34, 48, 59, 64, 67

Meditasyon, 12, 17, 20, 32

S

Spiritüallite, 28, 29, 54

Y

Yoga, 7, 8, 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 26,
30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 42, 43, 44, 46,
48, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 58, 59, 63, 64,
65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73

Yoga ekolleri, 11

Yoga tarihi, 8

YAZARIN ÖZGEÇMİŐİ

İlk, orta ve lise eğitimi Van'da tamamladı. 2007-2011 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Bölümünü, 2014-2016 yılları arasında Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programını, 2019 yılında ise; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora programını tamamladı. Polatcanlı, otistik çocukların özel spor merkezlerinde öğretmenlik yapmıştır ve Şu an da yoga eğitmenliği görevini sürdürmektedir.