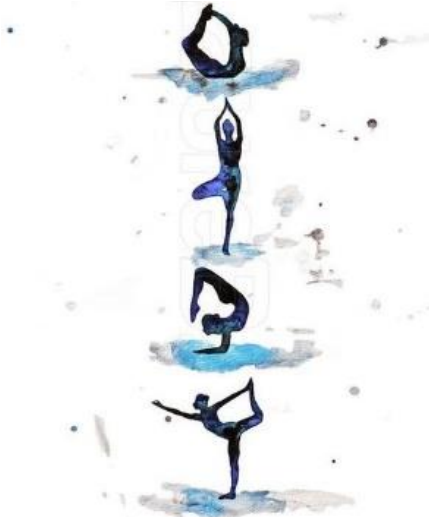




# BAKIM VERENLERE YÖNELİK YOGA



## Hazırlayanlar:

Arş. Gör. Tuğba Özdemir

Doç. Dr. Gülendamar Karadağ

**T. C. DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BAKIM VERENLERE YÖNELİK YOGA**

Hazırlayanlar:

\*Arş. Gör. Tuğba ÖZDEMİR

\*\*Doç. Dr. Gülendamar KARADAĞ

\*Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği Doktora Programı, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Anabilim Dalı,  
[tugbaozdemir321@gmail.com](mailto:tugbaozdemir321@gmail.com)

\*\*Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı



## DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

---

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

---

### BAKIM VERENLERE YÖNELİK YOGA

Hazırlayanlar:

Arş. Gör. Tuğba ÖZDEMİR

Doç. Dr. Gülendamar KARADAĞ

---

Yayın No : 09.1800.0000.000/Dİ.022.017.1104

ISBN : 978-975- 441-557-5

---

İsteme Adresi : Mithatpaşa Cad. No:1606 İnciraltı 15 Temmuz Sağlık ve Sanat Yerleşkesi Balçova/İZMİR

Tel : +902324122601 +902322774254

Fax : +902322776584

e-mail : tugbaozdemir321@gmail.com

e-mail : saglikbil@deu.edu.tr

---

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın ya da bir kısmının yazarların izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, depolanamaz.

© Tüm Hakları Saklıdır.

## İÇİNDEKİLER

Yoga Nedir?.....	5-6
Nefes Çalışması Nasıl Yapılır?.....	6-12
Yoga ve Sağlığa Etkileri.....	13-14
Tadasana (Dağ Pozu).....	14-16
Vrksasana (Ağaç Pozu).....	17-18
Utthita Trikonasana (Üçgen Pozu).....	19-20
Virabhadrasana I (I. Savaşçı).....	21-22
Virabhadrasana II (II. Savaşçı).....	23-24
Utkatasana (Sandalye Pozu).....	25
Urdhva Hastasana.....	26
Uttanasana.....	27
Ardha Uttanasana .....	28
Plank.....	29
Adho Mukha Svanasana(Aşağı bakan köpek).30-32	

Ashtang Pranam.....	32
Bhujangasana (Mini Kobra).....	33
Ters Savaşçı.....	34-35
Salabhasana.....	35
Dandasana.....	36-37
Salamba Sarvangasana (Omuz duruşu).....	37
Setubandasana.....	38-39
Çocuk Pozu.....	39-40
Ananda Balasana (Mutlu bebek pozu).....	41
Cam Silecekleri.....	42-43
Savasana.....	43-44
Isınma Pozları.....	44-45
Örnek Güneşe Selam Serisi.....	46
Örnek Yoga Dersi İçeriği.....	47-52
Kaynaklar.....	53-56

## Yoga Nedir?

\*Yoga; zihin-beden-nefes bütünlüğünün sağlandığı bir çalışmadır.

\*Yoga kelimesinin anlamı Sanskritçe dilinde bağlama, katılma, dikkatini bir yere verme, yönlendirme, kullanma, uygulama, birlik ve birleşme anlamına gelmektedir.



Kaynak: <https://tinyurl.com/y4cd58dh>

\*Yoga pratiği uygulanırken zihin, akıl ve ego sakinleştiğinde ve huzursuzluğu durulduğuunda kişi kendi iç huzuruna erişebilir.

\*Yoga hali başarı ve başarisızlıktan etkilenmemek, ne çok yemek ne de a kalmak,



ne çok uyumak ne de çok uyanık kalmak gibi aslında her şeyin bir denge halinde olması gerektiğinin bir ifadesidir.

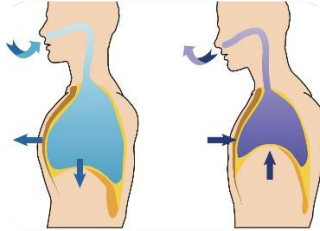
Kaynak: <https://tinyurl.com/y3e2wzfk>

\*Tüm yoga pozlarını uygularken asıl olan zihni sakinleştirip, nefeslerle birlikte o ana

odaklanmaktır. Yoga, hem uygulama esnasında hem de gerçek yaşamda çaba ve teslimiyetin dengesini bulmaya yarayan bütüncül bir uygulamadır.

## Nefes Çalışması Nasıl Yapılır?

Gün içerisinde nefes alıp verme, istemli ya da istemsiz olarak veya farkında ya da farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz hayati bir fonksiyondur.



**Resim 1:** Nefes alma ve verme esnasında akciğerin görüntüsü

Kaynak: <https://tinyurl.com/3dezmma5>



Yemek yemeden ya da su içmeden belirli bir süre yaşayabiliriz ancak nefes almadan yaşam mümkün değildir. Yoga pratiği esnasında nefesin aracılığı ile zihin ve beden arasındaki bağı ne ya da nasıl olduğunu anlamayı araştırırız.



Nefes çalışmalarına ilk olarak **nefes farkındalığı** ile başlanır. Çabasız bir dinlenme pozunda iken nefesinize odaklanın ve gözlem yapın:

\*Nefesin hareketi en çok nerede belirgin?  
Göğüste mi, karında mı vs.

\*Nefesin hareketi nerede başlıyor? Üst karın bölgesinde mi, göğüs kafesinin yan taraflarında mı vs.

\*Nefesiniz yavaş mı hızlı mı?

\*Nefes alış ve veriş süreleri arasında bir fark var mı yoksa eşit mi?

\*Nefesiniz kesik kesik mi, düzenli ve yumuşak mı?

\*Nefesinizin kalitesi nasıl? Dalgalı, zahmetli ve yorucu vs.

Nefesin ile ilgili yukarıdaki soruları cevapla, nefes farkındalığı geliştirdikten sonra, ikinci olarak yapılması gereken kendinize uygun olan nefes çalışması tekniğini uygulamaktır.

Yeni başlayanlar için yapılabilecek en güzel çalışma Sama Vritti yani eşit ve uzun nefes çalışmasıdır.

-Bu çalışma için öncelikle rahat ve dik bir oturuş bul. Omurganın dik olması ve rahat bir oturuşu bulabilmek için yardımcı malzemeleri kullanmaktan çekinme.



**Resim 2:**Nefes Çalışması Oturma Pozisyonları

**Kaynak:** <https://tinyurl.com/y2kx8j6h> , <https://tinyurl.com/y3caqvh5>

Bir yastığın üzerine oturabilir ya da bağdaş kurarak oturuyorsan dizlerin kalçanın yukarısında kalmaması için dizlerin altına blok

koyarak daha rahat bir oturuş bulabilirsiniz (Resim 2).



Sandalyede omurganın uzunluğunu koruyarak da oturmayı seçebilirsiniz (Resim 3).

**Resim 3:** Nefes Çalışması Sandalyede Oturma Pozu

**Kaynak:** <https://tinyurl.com/y4h49xsa>

- Doğal nefesi gözlemleyerek çalışmaya başla. Nefeslerinizi itmeyin, çekmeyin. Kendi özgür nefesinizde kalmaya çalışarak gözlem yapın.
- Nefes alış ve verişin uzunluğunu sayın. Ne kadar sürede nefese izin veriyorsunuz?

-Nefes alış ve verışı aynı uzunluğa getirene kadar nefesi al, nefesi ver. Kademeli olarak bu sayıyı 3-5-7 şeklinde artırabilirsin. Amaç, nefes alış ve verışı dengeleyerek nefes alış ve verişin süresini uzatmaktır.



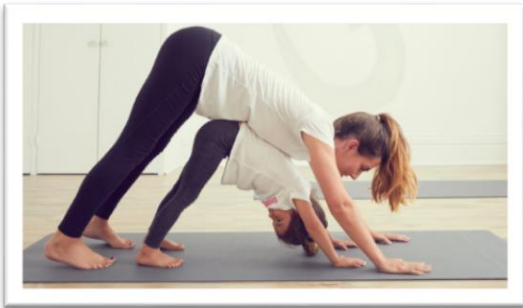
-Bu çalışmayı yoga pratiğine başlarken ve pratiğin sonunda ya da yoga pratiğinden bağımsız olarak kendi zamanın içinde uygulayabilirsin.

## Yoga ve Sađlđa Etkileri

\*Yoga pozları bedene denge, sağlık, hafiflik, çeviklik ve zindelik getirir.

\*Yoga pozları vücuttaki tüm kasları, sinirleri ve salgı bezlerini çalıştırmak için yüzyıllar boyunca geliştirilmiştir.

\*Vücutta esnekliği sağlar, yorgunluğu azaltır ve hastalıklardan korur.



**Resim 4:** Yoga Yapan Anne-Kız Görseli **Kaynak:** <https://tinyurl.com/y2gnf9sb>

\*Yogayı fiziksel olarak yapılan diğer spor dallarından ayıran en önemli etken fiziksel olarak yapılan beden çalışmasının yanında nefes aracılığı ile zihni sakinleştirip zihin ve beden arasındaki bağı araştırmaktır.

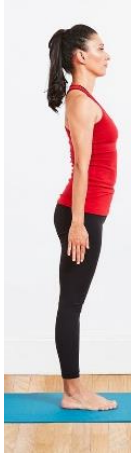


Kaynak: <https://tinyurl.com/yvh9nbpz>

Aşağıda yeni başlayan kişilerin uygulayabileceği bazı yoga pozları, her pozun nasıl uygulanacağı ve sağlık üzerindeki etkileri verilmiştir.

## Tadasana (Dağ Pozu)

-Matın üzerine gel ve ayağa kalk. Ayaklar bitişik ya da kalça genişliğinde açık olabilir.



-Ayağın dört köşesinden (iç topuk, dış topuk, serçe parmak kökü ve başparmak kökü) yere sağlam bir şekilde bas.

-Bedenin ağırlığını iki bacağına eşit bir şekilde yay.

-Üst bacak kaslarını yukarı doğru çektiğini hayal et.

Şekil 1:Dağ Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y3symhdk>

-Alt karnı elinle aşağıdan yukarı doğru süpür ve alt karnı aktifleştir.



-Leğen kemiği, göğüs kafesi ve kafatasını üst üste konumlandır.

-Kollar gövdenin iki yanında avuç içleri birbirine bakacak şekilde serbest ve canlı olsunlar.

-Boynun arkası uzun, çene yere paralel, başın tepesiyle göğse doğru uzamayı ve ayakların altından yere köklenmeyi hayal et.

**Etkileri:** Doğru bir duruşla, bedenin tüm ağırlığı ayaklara eşit bir şekilde paylaştırılarak, içe ya da dışa doğru basmayı engeller. Omurgaya esneklik sağlar.

## Vrksasana (Ağaç Pozu)

-Sağ ayak üzerinde ağaç pozunu yapılıncaksa dağ pozunda iken; bakışlarınızı sabit bir noktaya odakla ve elleri bele getir.



-Dengeni bulduğunda sol ayağını yerden kaldır ve dikkatli bir şekilde sağ ayak bileğinin üzerine yerleştir.

-Burası senin için bugün yeterli ise burada kalarak ağaç pozunu yap.

Şekil 2: Ağaç Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y5lk3yz4>

-Devam edeceksen, sol ayağı sağ baldırın içine yerleştir. Tam ağaç pozuna devam etmek için sol dizi karna doğru çek, sol el ile sol ayağı

tutup sol ayak tabanını sağ bacağın üst iç kısmına yerleştir.



-Eller için ayakta olduğu gibi dilediğin versiyonu seçebilirsiniz.

- Eller belde kalabilir, eller kalbin önünde avuç içlerinizi birleştirerek namaste şeklinde tutabilirsiniz ya da kolları yukarı kaldırıp elleri avuç içi birbirine bakacak şekilde tutabilirsiniz.

şekil 3: Ağaç Pozu Varyasyonu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y2q3bb3g>

Diğer tarafta da pozuyu tekrarlayın.

**Etkileri:** Bacak kaslarını güçlendirir, dengeyi sağlar ve kontrol hissi verir.

## Utthita Trikonasana (Üçgen Pozu)

-Tadasana pozunda iken; sol ayakla geriye büyük bir adım at ve sol ayağı matın kısa kenarına paralel çevir. Öndeki (sağ) ayağın topuğu ile arkadaki (sol) ayağın iç kenarının aynı hizada olduğundan emin ol.



Şekil 4: Üçgen Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y5xzev5v>

-Nefes alırken sağ kolu yukarı kaldır ve nefes verirken kol ile ileri doğru uzayarak sağ eli sağ bacağın üzerine, yere ya da bloğun kademesini istediğin gibi ayarlayıp bloğu sağ ayağın yanına koyarak sağ eli bloğun üzerine koyabilirsin. Omurga ekseninde çevrilmeyi araştır.

-Sol eli önce beline koy sonra yukarı kaldır. Gövdenizle sol (arka) ayağın parmakları aynı yöne bakıyor olmalı. Bakışlarını boynun rahat ise yukarıdaki elin parmaklarına (sol el) ya da gövdenin baktığı yöne çevirebilirsin. Diğer tarafta da pozunu tekrarla.



**Etkileri:** Bacak kaslarını güçlendirir, sırt ağrılarını rahatlatır, ayak bileklerini güçlendirir.

Şekil 5: Üçgen Pozu Varyasyonu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y4lo88at>

## Virabhadrasana I (I. Savaşçı Pozu)

-Tadasana pozunda iken; sol ayak ile geriye büyük bir adım at. Sol ayak parmakları matın sol üst köşesine doğru bakıyor olmalı. Sol ayak ve sağ ayak arasında kalça genişliğinde mesafe olduğuna emin ol.



Şekil 6: I. Savaşçı Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/yxqzbdem>

-Elleri bele getir ve sağ dizi 90° bük, diz topuğun üzerinde kalsın.

-Arkadaki bacağın çok güçlü olsun ve iki ayağı birbirine doğru

çalıştırdığını hayal et bu dengede kalmanı kolaylaştıracaktır.

-Dengeni bulduğunda kolları yukarı kaldır ve elleri avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştir. Diğer tarafta da pozunu tekrarla.

**Etkileri:** Göğüs kafesinin genişlemesine yardımcı olarak derin nefesi almayı kolaylaştırır. Ayak bilekleri ve dizleri güçlendirir. Kalça bölgesindeki yağlanmayı azaltır.



Şekil 7:1. Savaşçı Pozu Kaynak: <https://tinyurl.com/y6j8zyos>

## Virabhadrasana II (II. Savaşçı Pozu)

-Tadasana pozunda iken; sol ayakla geriye büyük bir adım at ve sol ayağı matın kısa kenarına paralel çevir.



-Öndeki (sağ) ayağın topuğu ile arkadaki (sol) ayağın iç kenarının aynı hizada olduğundan emin ol.

Şekil 8: II. Savaşçı Pozu

Kaynak: <https://tinivurl.com/y6rxr5q8>

-Sağ dizi 90° bük ve dizi sağ topuğun üzerine getir.

-Kolları omuzlar ile hizada olacak şekilde iki yana doğru aç.



-Bakışları sağ elin orta parmağından ileri doğru yönelt.

-Arkadaki ayağın (sol) dış kenarını yere sağlam bas ve sol bacağın kuvvetinden destek al. Diğer tarafta da pozuyu tekrarlayın.

**Etkileri:** Bacak kaslarını kuvvetlendirir. Baldır ve üst bacak kaslarındaki krampları rahatlatır. Bacak ve sırt kaslarına esneklik kazandırır ve karın bölgesindeki organları güçlendirir.



Şekil 9: II. Savaşçı Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y6rbzn8>

## Utkatasana (Sandalye Pozu)

-Tadasana pozunda iken; iki dizi birden bük, yukarıdan baktığınızda ayak parmaklarınızı görebildiğinden emin ol. Sandalyeye oturmaya çalışıyormuş gibi düşünebilirsin. Kolları kulakların yanından yukarı kaldır.



Şekil 10: Sandalye Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/yvu4ugda>

Göğüs kafesi tamamen genişlediği için gelişmesine yardımcı olur.

**Etkileri:** Ayak bileklerini güçlendirir. Bacak kaslarının eşit bir şekilde gelişmesini sağlar. Diyafram yukarı kalkar ve kalbe yumuşak bir masaj uygular.

## Urdhva Hastasana

-Tadasana pozunda; nefes alırken kolları yukarı doğru kaldır ve elleri avuçlar birbirine bakacak şekilde birleştir.



-Bakışlarını ellerine doğru yönlendir. Göğüs doğru uzarken yere köklenmeyi hayal et.

**Etkileri:** Göğüs kafesini genişletir ve derin nefes almayı kolaylaştırır.

Şekil 11: Urdhva Hastasana Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y68a4fm7>

## Uttanasana

-Urdhva Hastasana pozunda; nefes verirken kalçadan ikiye bacaklarının üzerine doğru katlan. İstersen dizleri hafifçe bük.

-Elleri ister yere, bloğun üzerine ya da kaval kemiklerinin üzerine yerleştir. Başını aşağı doğru serbest bırak.



Şekil 12: Uttanasana Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y5fyl6rt>

**Etkileri:** Arka bacak kaslarını esnetir, iç organlara masaj yapar.

## Ardha Uttanasana

-Uttanasana pozunda iken; nefes al ve omurgayı uzun tutarak yarı yola doğru açıl.

-Elleri kaval kemiklerinin üzerine, yere ya da bloğun üzerine koyabilirsin. Bakışları ileri doğru yönelt.

**Etkileri:** Mide ağrılarını iyileştirir ve karaciğeri, dalağı ve böbreği tonlar. Beyin hücrelerini rahatlatır ve regl döneminde karın ağrılarını rahatlatır.



Şekil 13: Ardha Uttanasana Pozu



Şekil 14: Ardha Uttanasana Pozu Varyasyonu

**Kaynak:** <https://tinyurl.com/y3yaoz97> , <https://tinyurl.com/yxcneul4>

## Plank

-Uttanasana pozunda iken; elleri yere kökle ve geriye doğru iki büyük adım at.

-Omuzlar el bileklerinin üzerinde, ayak parmaklarını mata tak, topukların ve başın tepesiyle zıt yönler doğru uza.

-Tüm arka bedeni kullan ve karnı tonlayarak kalçanın yere düşmesini engelle.

**Etkileri:** El bileklerini güçlendirir. Tüm bedeni canlandırır.



Şekil 15: Plank Pozu

Kaynak: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/plank-pose>

## Adho Mukha Svanasana (Aşağı Bakan Köpek Pozu)

-Plank pozunda iken kalçayı geriye ve yukarı kaldır.



Şekil 16: Aşağı Bakan Köpek Pozu

Kaynak: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/downward>

-Dizleri hafifçe bük ve topukların yere isekaldır, omurgayı olabildiğince uzat ve sonrasında bu uzunluğu koruyarak yavaşça topukları yere doğru ağırlaştır.

-Topukların yere değmiyorsa sorun değil. Ayakları bitişik ya da kalça genişliğinde ayrı tutabilirsin.

-Elleri sağlam bir Şekilde yere kökle. İŐaret parmak kökünü yere sağlamca bas.

-Omuzlarda dış rotasyon ve n kollarda iÇ rotasyon olacak Şekilde tut ve kollarla kulakları sıkıŐtırma.

-Boyun rahat olsun ve bakışlarını iki bacağın arasına yönelt.

-Burası sizin iÇin rahatsa göbek deliğine doğru bakışlarını yönlendirmeyi deneyebilirsiniz.

**Etkileri:** KiŐiye enerji verir.

-Topuklardaki ağrı ve katılığı rahatlatır.

-Ayak bileklerini güçlendirir.

-Yorgunluğu azaltır.



-Omuz eklemlerindeki kireçlenmeleri rahatlatır.

-Karın kasları omurgaya doğru çalıştırılarak güçlenir.

-Diyafram göğüs kafesine doğru yükseldiğinden kalp atışı yavaşlar.

## **Ashtang Pranam**

-Plank pozunda iken; dizleri yere getir sonrasında göğsü ve çeneyi de yere getir.

-Eller göğsün iki yanında yerde ve dirsek uçları yukarı doğru bakmalı.



Şekil 17: Ashtang Pranam Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y65kkbkm>

## Bhujangasana (Mini Kobra)

-Ashtang Pranam pozunda iken; göğsü bir yılan gibi yerde ileri doğru sürüyerek başı ve göğsü kaldır.

-Ayakların üzerini yere bas. Dirsekler gövdeye yakın ve köprücük kemiklerini iki yana zıt yönde uzatmayı hayal et. Kürek kemiklerinin alt uçlarını birbirine yaklaştır.

-Ellerinizi yeri geriye doğru çekin bu belinizi desteleyecektir. **Etkileri:** Omurga çevresini



güçlendirir.

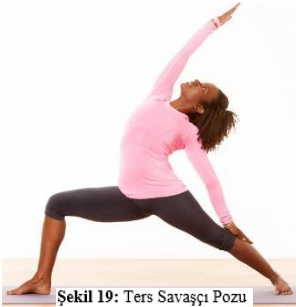
Göğüs kafesini genişletir.

Şekil 18: Mini Kobra Pozu

Kaynak: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/cobra-pose>

## Ters Savaşçı

-Sol ayak geride İkinci Savaşçı pozunda iken; alt bedeni sabitle, sol elini sol bacağına üzerine



Şekil 19: Ters Savaşçı Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y4o837dd>

koy ve sağ elinin avcunu yukarı çevir ve sağ kolunla yukarı ve kulağının yanından sola doğru uzat.

Bedenin sağ tarafında genişlik hissi bul.

-Ayaklarını birbirine doğru çalıştır, sol ayağının dış kenarını yere sağlam bir şekilde bas. Diğer tarafta da pozunu tekrarla.



Kaynak: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/reverse>

Şekil 20: Ters Savaşçı Pozu

**Etkileri:** Sağ kol yukarda ise bedenin sağ tarafını ve omurlar arasını esnetir. Bacak kaslarını kuvvetlendirir.

## Salabhasana

-Yüz üstü yere doğru gel. Avuç içleri yere bakacak şekilde kolları gövdenin iki yanında uzat.



Şekil 21: Salabhasana Pozu

Kaynak: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses>

-Nefes alırken başı, göğsü, kolları ve bacakları yerden kaldır. Boyun omurganın devamı olacak şekilde ileri doğru uzatın, bakışlar yerde. Tüm arka bedenin kuvvetini kullan. Yukarı

uzamaktan ziyade zıt yönlerde doğru genişlemeyi hayal et.

-Nefes verirken her şeyi yere indir.

**Etkileri:** Arka beden kaslarının güçlenmesine yardımcı olur. Bel ağrılarına iyi gelir.

## **Dandasana**



Şekil 22: Dandasana Pozu Kaynak: <https://www.ekhartiyoga.com/resources/yoga-poses>

-Matın üzerine otur ve bacakları ileriye uzat.

-Omurganın uzunluğunu koru ve elleri avuç içleri yere gelecek şekilde kalçanın iki yanında yere koy. Ayak parmakların yukarı gösteriyor

olsun. **Etkileri:** Arka beden ve bacak kaslarının güçlenmesini sağlar.

## **Salamba Sarvangasana (Omuz duruşu)**

-Sırt üstü yere uzan. Kuyruk sokumunun biraz yukarısında sakrum kemiğinin altına en alt kademede blok yerleştir.



-Avuç içleri yere bakacak şekilde kolları gövdenin iki yanında yere koy.

Şekil 23: Omuz Duruşu Kaynak: <https://spryliving.com/articles/yoga-moves-to-boost-your-mood/>

-Bacakları yerden yukarı rahat hissettiğin yere kadar kaldırabilirsin. **Etkileri:** Sırt kaslarını esnetir ve boynu güçlendirir.

## Setubandasana

-Sırt üstü matın üzerinde yere gel.

-Dizleri bük ve ellerin ile topuklarına değebileceğin yere ayak tabanlarını koy.

-Nefes alırken kalçayı yukarı kaldır.



-İç bacakları  
canlandır.

Şekil 24: Setubandasana Pozu Kaynak: <http://www.mymedicalmantra.com/?p=52165>

Omuzları içe alarak kolları gövdenin altına getirerek ellerini avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştir. Göğüs kemiğinden yukarı uzamayı hayal et. Nefes verirken elleri çöz ve omurları tek tek yavaşça yere getir.

**Etkileri:** Omurgayı geriye doğru esnetir. Kalça bölgesindeki yağlanmayı azaltır.

## Çocuk Pozu

- Kaval kemiklerinin üzerinde bir oturuşa gel.
- Dizleri açık ya da kapalı kullanabilirsiniz. Gövdeni bacakların üzerine getir.
- Başı yere koy.



Şekil 25: Çocuk Pozu Kaynak:<https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/>

- Kolları avuç içleri yere bakacak şekilde kulakların yanından ileri doğru uzat ya da avuç



içleri yere bakacak şekilde kolları başın gerisinde gövdenin iki yanına koyabilirsin.



Şekil 26: Çocuk Pozu

Kaynak:<https://tinyurl.com/y5w6t3xt>

-Göğüs kemiğini yere doğru yumuşatmayı araştır.

-Yoga pratiği esnasında istediğiniz zaman çocuk pozuna girip dinlenebilirsin.

## Ananda Balasana (Mutlu Bebek Pozu)

-Sırt üstü matın üzerinde yere uzan. Dizlerinizi karna doğru çekin ve ayak tabanları yukarı gösteriyor.

-Kollarını ayaklara uzatarak ellerinle ayakların dış ya da iç kenarını yakala.



Şekil 27: Mutlu Bebek Pozu

Kaynak:<https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/pose>

-Sırtınıza masaj yapmak için sağa ve sola sallanabilirsiniz. **Etkileri:** Omurgaya masaj etkisi yapar. Kasları esnetir.

## Cam silecekleri

-Sırt üstü matın üzerinde yere gel. Dizleri bük ve ayak tabanlarını yere koy.

-Ayakları mat genişliğinde iki yana doğru aç. Kolları omuz genişliğinde iki yana doğru aç.

-Nefes al ve nefes verirken dizleri sağa düşürüp başı sola çevir.



Nefes alırken dizleri ve başı ortaya getir ve nefes verirken dizleri sola başı sağa çevir.

Şekil 28: Cam Silecekleri Pozu

Kaynak:<https://www.yogabasics.com/asana/belly-twist-version-a/posemood/>

**Etkileri:** Omurgayı zıt yönlerde doğru çalıştırarak sırt ve bel ağrılarını azaltmaya yardımcı olur.

## Savasana

-Sırt üstü yere uzan. Ayaklarını mat genişliğinde iki yana aç. Kollar gövdenin iki yanında ve rahat olsun.



Şekil 29: Savasana Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y29d4c3t>

Gözlerini kapat. Beyni çevreleyen kasları, şakakları, kaşları, göz çevresini ve ağız kenarlarını gevşet.

-Dil damaktan ayrı ağızın içinde yayılsın. Kendi nefes akışıyla nefesleri alıp vermeyi sürdür.

**Etkileri:** Zihni sakinleştirir, yorgunluğu azaltır, sinirleri yatıştırır.

## Isınma Pozları

### Dört Ayak Pozu

-Matın üzerinde yere gel.



Şekil 30: Dört Ayak Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/yyggnby4>

El bilekleri omuzların altında ve dizler oturma kemiklerin altında olacak şekilde dört ayak pozisyonuna geç.

## İnek Pozu



Şekil 31: İnek Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y6m5sld9>

-Nefes alırken yalnızca başın tepesini ve kuyruk sokumunu yukarı doğru kaldır.

## Kedi Pozu



Şekil 32: Kedi Pozu

Kaynak: <https://tinyurl.com/y3ttltvq>

-Nefes verirken ellerden yeri itin ve sırtı bir kedi gibi kamburlaştırın. Göbek deliğini omurgaya yaklaştırın.

## Örnek Güneşe Selam Serisi

Aşağıda yeni başlayan kişilere uygun örnek bir güneşe selam serisi verilmiştir.



Şekil 33: Güneşe Selam Serisi Kaynak: <https://tinyurl.com/y4qlm8h6>

## Örnek Yoga Dersi İçeriği

Aşağıda örnek bir yoga dersinin içeriği paylaşılmıştır. Süreleri uzatıp kısaltabilirsiniz.

<p><b>Meditasyon</b> (4 dk.)</p>	<p>Rahat ve dik bir oturuşta doğal nefesler alıp vererek zihni sakinleştirmeye davet ettiğimiz bir çalışma ile başlayabilirsiniz (Şekil 34).</p>
<p>Şekil 34.</p>	
<p><b>Nefes Çalışması</b> (1 dk.)</p>	<p>Doğal nefeslerle nefes farkındalığı edindikten sonra oturuşunuzu bozmadan eşit uzun nefes çalışması olan Sama</p>



vritti ile devam edin. Rahat ve dik bir oturuşta nefeslerinizi 3'e kadar alıp, 3'e kadar vermeyi deneyin. Zamanla nefes alış ve veriş süresini eşit ve uzun tutmayı deneyebilir 5'e ya da 7'e kadar nefesi alıp 5'e ya da 7'ye kadar nefesi verebilirsiniz (Şekil 35).

Şekil 35.



**Isınma**  
**(10 dk.)**

Nefes çalışmasından sonra  
yoga pozlarına geçmeden  
bedeni ısıtmalı ve

hazırlamalısınız. Omurganın her yöne hareketini içeren pozlarını seçerek ve yoga pozlarını uygularken herhangi bir sakatlığa sebep oluşmaması için bedeni hazır olduğundan emin olun (Şekil 36).

Şekil 36.



Yoga  
pozları  
(30-35 dk.)

Isınmadan sonra dilediğiniz yoga pozlarını belirli bir düzen halinde yapabilirsiniz. Yoga pozlarına güneşe selam serisi

ile başlayıp serinin içerisinde istediğiniz gibi ikinci savaşı, ağaç pozu gibi pozları koyabilirsiniz (Şekil 37).

Şekil 37.





Soğuma  
(5 dk.)

Yoga pozlarından sonra mutlaka soğuma ve onarıcı dinlenme pozlarına yer vermelisiniz. Bedenin yaptığı tüm pozları sindirmesine izin

verin. Omurganıza masaj yaparak rahatlayabilirsiniz (Şekil 38).

Şekil 38.



Savasana  
(en az 4  
dk.)

Son dinlenme pozu ile uygulamanızı tamamlayabilirsiniz (Şekil 39).

Şekil 39.



## KAYNAKLAR

1. Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2020). Effects of Hatha Yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. *Escola Anna Nery*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0133>
2. Danucalov, M. A. D., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Galduroz, J. C. F., & Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 85–91. <https://doi.org/10.1111/ggi.12675>
3. [yogaforcaregivers.org](http://yogaforcaregivers.org). (2020). Benefits of Yoga. Tarihinde 30 Mayıs 2020, adresinden erişildi <https://www.yogaforcaregivers.org/>
4. Iyengar, B.K.S. (2018). *Yogaya Işık Yoga İçin Kusursuz Bir Rehber*. (Çev.Ö. Özarpacı).İstanbul: Omega Yayınları. (Orijinal yayın tarihi:1966)
5. Golec de Zavala, A., Lantos, D., & Bowden, D. (2017). Yoga Poses Increase Subjective Energy and State Self-Esteem in Comparison to “Power Poses”. *Frontiers in Psychology*, 8, 752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00752>
6. Ni, M., Mooney, K., Harriell, K., Balachandran, A., & Signorile, J. (2014). Core muscle function during specific yoga poses. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(2), 235–243. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.01.007>
7. Durrani, S., Contreras, J., Mallaiah, S., Cohen, L., & Milbury, K. (2019). The Effects of Yoga in Helping Cancer Patients and Caregivers Manage the Stress of a Natural Disaster: A Brief Report on Hurricane Harvey. *Integrative Cancer Therapies*, 18, 1–5. <https://doi.org/10.1177/1534735419866923>
8. Yagli, N. V., & Ulger, O. (2015). The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(1), 7–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.002>

9. Erdoğan, Z., Özcanlı Atik, D., & Çınar, S. (2014). Kronik Böbrek Yetmezliğinde Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerinin Kullanımı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 23(4), 773–790.
10. Ovayolu, Ö., & Ovayolu, N. (2019). Yoga Uygulamalarında Kanıtlar. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(1), 44–49.
11. Özyemişçi Taşkiran, Ö., Cicioğlu, İ., Golmoghani-Zadeh, N., Demir Atılğan, A., Bağcı, E., Günay, M., & Atalay, F. (2014). Do Pilates and Yoga Affect Quality of Life and Physical Performance of Elderly Living in a Nursing Home A Preliminary Study. *Turkish Journal of Geriatrics*, 17(3), 262–271.
12. <https://tinyurl.com/y4cd58dh>. Erişim Tarihi:21.10.2020
13. <https://tinyurl.com/y3e2wzfk>. Erişim Tarihi:21.10.2020
14. Resim 1: <https://tinyurl.com/3dezmma5>. Erişim Tarihi:21.10.2020
15. Resim 2: <https://tinyurl.com/y2kx8j6h>. Erişim Tarihi:21.10.2020
16. Resim 2: <https://tinyurl.com/y3caqvh5>. Erişim Tarihi:21.10.2020
17. Resim 3: <https://tinyurl.com/y4h49xsa>. Erişim Tarihi:21.10.2020
18. Resim 4: <https://tinyurl.com/y2gnf9sb>. Erişim Tarihi:21.10.2020
19. <https://tinyurl.com/yyh9nbpz>. Erişim Tarihi:21.10.2020
20. Şekil 1: <https://tinyurl.com/y3symhdk>. Erişim Tarihi:21.10.2020
22. Şekil 2: <https://tinyurl.com/y5lk3yz4>. Erişim Tarihi:21.10.2020
22. Şekil 3: <https://tinyurl.com/y2q3bb3g>. Erişim Tarihi:21.10.2020
23. Şekil 4: <https://tinyurl.com/y5xzev5v>. Erişim Tarihi:21.10.2020
24. Şekil 5: <https://tinyurl.com/y4lo88at>. Erişim Tarihi:21.10.2020
25. Şekil 6: <https://tinyurl.com/yxqzbdem>. Erişim Tarihi:21.10.2020
26. Şekil7: <https://tinyurl.com/y6j8zyos>. Erişim Tarihi:21.10.2020
27. Şekil 8: <https://tinyurl.com/y6xrx5q8>. Erişim Tarihi:21.10.2020
28. Şekil 9: <https://tinyurl.com/y6rbbzn8>. Erişim Tarihi:21.10.2020
29. Şekil 10: <https://tinyurl.com/yyu4ugda>. Erişim Tarihi:21.10.2020
30. Şekil 11: <https://tinyurl.com/y68a4fm7>. Erişim Tarihi:21.10.2020
31. Şekil 12: <https://tinyurl.com/y5fyl6rt>. Erişim Tarihi:21.10.2020
32. Şekil 13: <https://tinyurl.com/y3yaoz97>. Erişim Tarihi:21.10.2020
33. Şekil 14: <https://tinyurl.com/yxcneul4>. Erişim Tarihi:21.10.2020
34. Şekil 15: <https://www.ekhartvoga.com/resources/yoga-poses/plank-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020

35. Şekil 16: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/downward-facing-dog-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
36. Şekil 17: <https://tinyurl.com/y65kkbkm>. Erişim Tarihi:21.10.2020
37. Şekil 18: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/cobra-pose>. Erişim Tarihi: 21.10.2020
38. Şekil 19: <https://tinyurl.com/y4o837dd>. Erişim Tarihi:21.10.2020
- 39.Şekil 20: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/reverse-warrior-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
40. Şekil 21: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/locust-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
- 41.Şekil 22: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/staff-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
- 42.Şekil 23: <https://spryliving.com/articles/yoga-moves-to-boost-your-mood/>. Erişim Tarihi:21.10.2020
43. Şekil 24: <http://www.mymedicalmantra.com/?p=52165> Erişim Tarihi: 21.10.2020
44. Şekil 25: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/balāsana-childs-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
45. Şekil 26: <https://tinyurl.com/y5w6t3xt>. Erişim Tarihi:21.10.2020
46. Şekil 27: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/happy-baby-pose>. Erişim Tarihi:21.10.2020
47. Şekil 28: <https://www.yogabasics.com/asana/belly-twist-version-a/>. Erişim Tarihi:21.10.2020
48. Şekil 29: <https://tinyurl.com/y29d4c3t>. Erişim Tarihi:21.10.2020
49. Şekil 30: <https://tinyurl.com/yvgnby4>. Erişim Tarihi: 28.10.2020
50. Şekil 31: <https://tinyurl.com/y6m5sld9>. Erişim Tarihi: 28.10.2020
51. Şekil 32: <https://tinyurl.com/y3ttlvtq>. Erişim Tarihi: 28.10.2020
52. Şekil 33: <https://tinyurl.com/y4qlm8h6>. Erişim Tarihi: 28.10.2020