



**REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK YOGA EĞİTİM İNZİVA  
KAMPLARININ TURİSTİK DEĞERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

**ELİF ŞENEL**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Eskişehir, 2018**

**REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK YOGA EĞİTİM  
İNZİVA KAMPLARININ TURİSTİK DEĞERİ ÜZERİNE BİR  
İNCELEME**

**Elif ŞENEL**

**T.C.**

**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eskişehir**

**2018**

**T.C.**  
**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTİSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

**Elif Şenel tarafından hazırlanan "Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Yoga Eğitim İnziva Kamplarının Turistik Değeri Üzerine Bir İnceleme" başlıklı bu çalışma 25/07/2018 tarihinde Eskişehir Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, Jürimiz tarafından Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.**

**Başkan: Prof. Dr. Yaşar SARI**  
**(Danışman)**

**Üye: Prof. Dr. Medet Yolal**

**Üye: Dr. Öğr. Üyesi Orhan Can Yılmazdoğan**

**ONAY**

**.../ .../ 2018**

**Prof. Dr. Nurullah UŐKUN**

**Enstitü Müdürü**

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin/projenin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

**ELİF ŞENEL**

## ÖZET

# REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK YOGA EĞİTİM İNZİVA KAMPLARININ TURİSTİK DEĞERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

ŞENEL, Elif

Yüksek Lisans-2018

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

**Danışman: Prof. Dr. Yaşar SARI**

Bu çalışmada rekreatif bir faaliyet olarak yoga eğitim inziva kamplarının turistik değeri kapsamında yoga eğitmenleri ve deneyimcilerin Türkiye’de yoga turizminin durumu ve ilerleyişi hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örnekleme kartopu örnekleme ile seçilen 5 yoga eğitim inziva kampına tecrübe kazanmak için katılmış deneyimciler ile 5 yoga eğitim uzmanı olmak üzere toplam 10 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış sorulardan görüşme formu kullanılmıştır. Deneyimcilere 16 adet, eğitmenlere ise 19 adet soru yöneltilmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde yoga eğitim inziva kampına katılmış ve yoga felsefesi hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmalarına dikkat edilmiştir. Verilerin çözümünde nitel veri analizi yöntemlerinden betimsel analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yoganın hareket etmeyi kısıtlayacak düzeyde engelli olmamak şartıyla herkesin, her yaşta katılım gösterebilecekleri bir etkinlik olduğu, etkinlik ve öğretilerin mutlaka eğitmenlerin gözetimi altında gerçekleşmesi gerektiği, uygulamaların din ve dini herhangi bir ritüelle ilgisi olmadığı, yoga konaklamalarının, kamp ve karavan turizmine de hareketlilik getirdiği, yoga eğitim inziva kamplarının katılım ücretlerinin oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Ekorekreasyon, Yoga, Yoga turizmi, Yoga eğitim inziva kampı

## **ABSTRACT**

### **AN EXAMINATION ON THE TOURISTIC VALUE OF YOGA TRAINING RECLUSION CAMPS AS A RECREATIVE ACTIVITY**

**ŞENEL, Elif**

**Master's - 2018**

**Department of Tourism Management**

**Advisor: Prof. Dr. Yaşar SARI**

In this study, it was aimed to reveal the opinions of yoga trainers and practitioners on the existing situation and development of yoga tourism in Turkey within the scope of the touristic value of yoga training seclusion camps. This study's participants consisted of 10 people, 5 of whom are practitioners that attended yoga training seclusion camp to gain experience, and 5 are yoga trainers. The participants were determined through snowball sampling; however, attention was paid whether they attended yoga training seclusion camps and had enough knowledge on yoga philosophy. The data were gathered through an interview form with semi-structured questions. Practitioners were asked 16 questions and trainers were directed 19. As a qualitative data analysis method, descriptive data analysis was employed. The analysis of the data revealed that yoga is an activity that anyone from any age could participate unless they have a physical disability; it's activities and learning should happen under the supervision; it does not have any connections to religion or any religious ritual; Accommodation revives, camp and caravan tourism; the participation fee of yoga training seclusion camps is really high.

**Keywords:** Recreation, Ecorecreation, Yoga, Yoga tourism, Yoga training seclusion camp

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLOLAR LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xi
RESİMLER LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv
ÖNSÖZ .....	xv
GİRİŞ .....	1

### 1. BÖLÜM

#### REKREASYON

1.1. REKREASYON KAVRAMI .....	4
1.1.1. Rekreasyon Çeşitleri .....	8
1.1.2. Rekreasyon Özellikleri .....	12
1.1.3. Rekreasyon İhtiyacı .....	13
1.1.4. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	17
1.1.4.1. Rekreasyonun Bireylere Sağladığı Faydalar .....	17
1.1.4.2. Toplumsal Yönden Rekreasyonun Faydaları .....	19
1.1.4.3. Psikolojik Yönden Rekreasyonun Faydaları .....	20
1.1.4.4. Rekreasyonun Ekonomik Faydaları .....	20

1.1.5. Rekreasyonel Katılımı Etkileyen Sosyo-Ekonomik Etkenler .....	20
1.1.6. Rekreasyon ve Turizm .....	21
1.1.7. Rekreasyon ve Psikoloji .....	23
1.2. İNZİVA .....	25
1.3. YOGA .....	27
1.3.1. Yoga Türleri .....	32
1.3.2. Yoga Uygulamaları .....	34
1.3.2.1. Meditasyon .....	34
1.3.2.2. Asana .....	37
1.3.2.3. Pranayama .....	39
1.3.2.4. Yoga Nidra .....	41
1.3.3. Yoganın Faydaları .....	42
1.3.4. Yoga ve Wellness .....	45
1.4. YOGA TURİZMİ VE BÜTÜNSEL TURİZM .....	48
1.5. YOGA EĞİTİM İNZİVA KAMPLARI .....	51
1.5.1. Türkiye’de Bulunan Yoga Eğitim İnziva Kampları .....	55

## 2. BÖLÜM

### YOGA EĞİTİM İNZİVA KAMPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	59
2.2. ÖRNEKLEM .....	60
2.3. VERİ TOPLAMA .....	60
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	62



2.5. BULGULAR .....	63
2.5.1. Yoga Pratiği ve Anlamı .....	64
2.5.2. Yoga Eğitim İnziva Kampları .....	65
2.5.2.1. Yoga Eğitimcileri .....	66
2.5.2.2. Yoga Eğitim İnziva Kamplarının Özellikleri .....	67
2.5.2.3. Kamplarda Konaklama Hizmetleri ve Maliyeti .....	68
2.5.2.4. Kamp Deneyimi .....	69
2.5.3. Yoga Felsefesi ve İnziva .....	70
2.5.3.1. Yoga Bir Din Midir? .....	71
2.5.3.2. Yoga Bir Spor Mudur? .....	71
2.5.3.3. İnziva Olarak Yoga .....	72
2.5.3.4. Yogada Meditasyonun Önemi .....	74
2.5.4. Yoga ve Turizm .....	74
2.5.4.1. Katılımcılara Göre Yoga Eğitim İnziva Kamplarının Turizme Olan Katkısı .....	74
2.5.4.2. Türkiye’de Yoga .....	75
2.5.4.3. Yoga Eğitimcisi ve Yoga Kamplarının Azlığı .....	76
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....	77
KAYNAKÇA .....	87
EKLER .....	100

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Görüşmenin Gerçekleştirildiği Katılımcı Bilgileri .....	62
---	----



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Aristoteles'in Boş Zaman Üç Seviyesi .....	5
Şekil 2: Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi .....	6
Şekil 3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi .....	15
Şekil 4: Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm İlişkisi .....	22
Şekil 5: Patanjali Yoga Sutraları .....	30
Şekil 6: Yoga Duruşları .....	31
Şekil 7: Kundalini Yoga Çakra Sistemi .....	33
Şekil 8: Meditasyonda Doğru Oturma Şekli .....	35
Şekil 9: Güneşe Selam (Sun Salutation) .....	38
Şekil 10: Statik Asanalar .....	38
Şekil 11: Nadi Shodhana veya "Dönüşümlü Nefes Alma" .....	40
Şekil 12: Wellness'in Boyutları .....	46
Şekil 13: Literatürde Yoga Turizminin Yeri .....	50
Şekil 14: Katılımcılara Göre Yoganın Anlamı .....	65

## RESİMLER LİSTESİ

<b>Resim 1:</b> Kundalini Yoga Seansı .....	34
<b>Resim 2:</b> Yoga Seansının Meditasyon Bölümünden Bir Kare .....	36
<b>Resim 3:</b> Yoga Seansında Yoga Nidra Çalışması .....	41
<b>Resim 4:</b> Yoga Eğitim İnziva Kampı Bungalov Evleri .....	54
<b>Resim 5:</b> Karakaya İnziva Kampı Girişi .....	57



## EKLER LİSTESİ

Ek 1: Görüşme Formu .....	102
Ek 2: Görüşme Formu .....	103



## **KISALTMALAR LİSTESİ**

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**SSS:** Post Polio Sendromu (Kas Güçsüzlüğü ve Yorgunluğu)

**SPA:** Sanus Per Aquam (Suyla Gelen Sağlık)

**TAT:** Tamamlayıcı Alternatif Tedavi

**VB.:** Ve Benzeri

**VD.:** Ve Diğerleri



## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince ve tez çalışmamın her aşamasında desteğini hiç esirgemeyen, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren, değerli hocam ve danışmanım Prof. Dr. Sayın Yaşar Sarı'ya, tezimle ilgili düzeltme ve önerilerde bulunan Arş. Gör. Sayın Cansev Özdemir'e ve araştırma kapsamında proje desteği sunan Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje Birimi'ne çok teşekkür ederim.

**Elif ŞENEL**  
**ESKİŞEHİR, 2018**

## GİRİŞ

Yoga yaklaşık 4000 yıl önce Hindistan'da kökenleri atılmış olan ruhani, manevi ve fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır (Saper vd., 2004). Aynı zamanda yoga, insana beş duyusunu ve beynini kontrol altında tutabilmeyi öğreten bir felsefe olarak tanımlanmaktadır (Osho, 2005). Günümüzde ise, çağdaş yaşamın baskısı ve oluşturduğu stres, hayata daha bütünsel bir yaklaşım arayışı olarak kişileri yogaya yönlendirmiştir (Lehto, Brown, Chen ve Morrison, 2006). Bu bağlamda rekreatif bir faaliyet olarak yogaya artan ilgi ve merak, beraberinde sağlıklı yaşam, organik beslenme, modern psikoloji, tinsellik ve inzivaya çekilmeye olan ilgiyi de arttırmıştır. Bunun sonucunda birçok birey yoga ve meditasyon yapabilmek, şehir hayatının gürültüsünden, kirliliğinden ve koşuşturmacasından hem bedenlen, hem ruhen arınmak için yoga eğitim inziva kamplarına katılmaktadır. Yoga eğitim inziva kampları Türkiye'de son on yıl içerisinde oldukça popüler hale gelmiş bulunmaktadır.

Doğal ortamlarda inziva, nefes ve yoga uygulamalarının yapıldığı, menülerinin hafif ve sebze ağırlıklı gıdalardan oluştuğu bu sağlık dolu tatillere "Yoga Eğitim İnziva Kampları" ismi verilmektedir. Yoga eğitim inziva kampları özellikle doğa tabanlı otel veya açık alanlarda gerçekleştirilen bütünsel ve manevi turizmin alternatif bir formu olarak görülmektedir. Bugün Türkiye'nin dağlarına, vadilerine ve ormanlarına çok sayıda yoga amaçlı seyahatler düzenlenmektedir. Yoga şu anda Türkiye'de henüz doymamış oldukça ilgi gören bir alan olsa da, bireyler yoganın özünün anlaşılmasında çok ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Türkiye'deki sorunlardan biri usta denilebilecek yoga eğitmenlerinin yetersiz olması ve ciddi olarak yoga eğitimi almak isteyen bireylerin çoğunlukla ustalar ile buluşmak için yurt dışına gitmek zorunda kalmasıdır. Doğal güzellikleri, iklimi, yoga inziva kampları için oldukça elverişli bir konumda olmasına rağmen Türkiye'de bulunan yoga merkezlerinin yeteri kadar bilinmemesi ve belli varış noktalarına yoga yapmak için giden turistlerin görüşleri ve bu aktivitelerin bu noktalarda nelere sebep olduğu çok az bilinmektedir. Yoga bilmeyenlerin ön yargıları ile nasıl mücadele edilebileceği, bireylerin yogayı bir din sanmaları ve yoganın spor olup olmadığının anlaşılması, ayrıca araştırılması gereken bir konu haline gelmiş bulunmaktadır.

Yoganın artan popülerliğine rağmen, dünya çapında yoga turizmiyle ilgili az sayıda çalışma, Türkiye'de ise yoga turizmi hakkında sadece bir çalışma



bulunmaktadır. Buna rağmen yoga kampları ve eğitimleri sıklıkla tercih edilen bir etkinlik haline gelmiş olup son yıllarda bazı üniversitelerde, özel okullarda, fizik tedavi merkezlerinde, kurslarda ve hatta anaokullarında bir ders veya alternatif uygulama haline getirilmiştir. Buradan hareketle araştırma, yalnızca Türkiye’de uygulanan yoga eğitimlerinin içeriğini değil, yoga eğitim inziva kamplarının turizme olan faydalarını, aynı zamanda yoga eğitim inziva kamplarının ekonomik boyutta turizme faydasını sağlamak için yoga eğitmenleri ve deneyimcilerin algılarını da içeren sürdürülebilir bir turizm perspektifi çerçevesinde yoga turizmine bakmaktadır.

Yoga turizmi kapsamında rekreatif bir faaliyet olan yoga eğitim inziva kamplarının turistik değerini, Türkiye’de yoga turizminin oluşturabileceği potansiyeli ve yoga turizmi ile ilgili beklenti ve görüşlerin ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin, işletmelere pazarı büyütme imkânı sağlarken rekabet avantajı da elde edebilmeleri için önemli bir bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Yoga turizmi ile ilgili yapılan taramalar sonucunda yoganın tarihi (Ernst, 2003), yoga uygulama çeşitleri (Günay, 2007), yoganın sağlığa etkileri (Kavak, 2016) üzerinde durulmuş ancak rekreatif bir faaliyet olarak yoga eğitim inziva kampları ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmadığı görülmüştür.

Yoga turizmi, gelişmekte olan bir turizm türü olduğundan yoga eğitmenlerinin ve deneyimcilerin Türkiye’de yoganın durumu ve ilerleyişi hakkındaki düşüncelerinin anlaşılması ve buradan yola çıkılarak beklentilerinin saptanması oldukça önemlidir. Öznalbant (2017) yaptığı çalışmada yoga turistlerinin motivasyonlarını, beklentilerini ve yoga turizminin sosyokültürel boyut algısını anlayıp yoga turistlerinin görüşlerine odaklanmıştır. Bulgular sonucunda yoga odaklı, kültürel turizm odaklı ve sıhhat odaklı üç tip yoga seyahati olduğu saptanmıştır. Oluşan bu turist tiplerini nelerin motive ettiği ve bu aktivitelerin bu noktalarda nelere sebep olduğu oldukça önemlidir. Buradan yola çıkılarak yoga turistlerinin tercih ettikleri destinasyonlardaki yoga eğitim inziva kamplarının içerikleri ve uygulamalarının anlaşılması gerekliliği duyulmuştur.

Literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi, yoga eğitim inziva kamplarına katılan eğitmen ve deneyimcilerin davranışlarını, beklentilerini ve düşüncelerini anlayabilme, ayrıca Türkiye’de bulunan yoga eğitim inziva kampları hakkında daha derin bir bilgi elde edebilme ve kampların oluşturduğu yoga turisti potansiyelini

ortaya koyma açısından da önemlidir. Dolayısıyla bu araştırma olaya, yoga eğitim inziva kamplarındaki yoga eğitmenleri ve deneyimcilerin perspektifinden bakmaktadır.

Bu alışma rekreatif bir faaliyet olan yoga eğitim inziva kamplarının turistik değeri üzerine bir inceleme yaparak yoga eğitmenleri ve deneyimcilerin, Türkiye’de yoganın durumu ve ilerleyişi hakkındaki düşüncelerini, yoga eğitim inziva kamplarının oluşturduğu yoga turisti potansiyelinin önemini ve yoga eğitim inziva kampları uygulamalarına ışık tutmayı amaçlanmaktadır.



# 1. BÖLÜM

## REKREASYON

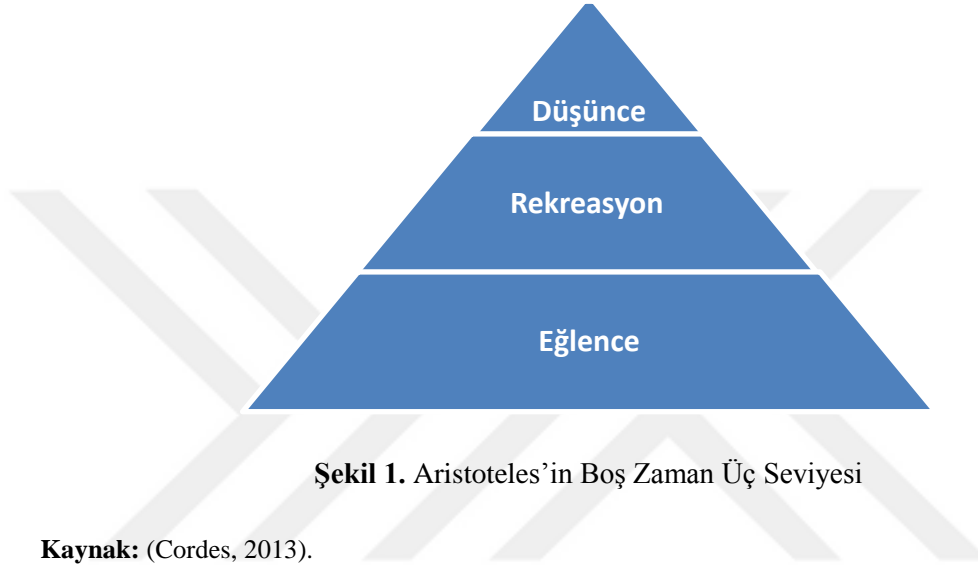
### 1.1. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon tekrardan canlanma, tekrardan güç sahibi olabilmek için insanların iş, sorumluluklar ve yerine getirilmesi zorunlu etkinlikleri sonrasında kalan boş zamanlarında sosyal, fiziksel ve bireysel açıdan tatmin olmak için gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler ya da deneyimlerdir (Kraus, 1977; Torkildsein, 1974). Rekreasyon, bireylerin yaşam içerisindeki dengelerinin ve ritimlerinin bir parçasıdır. Modern anlamda bir sosyal kurum, aktiviteler bütünü ve profesyonellik gerektiren bir faaliyet alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız bir şekilde, kendi içerisinde değerli kabul edilen, ihtiyaçları karşılayan bir özelliğe sahip olan, dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Diğer bir tanıma göre rekreasyon; çağdaş yaşamda kişinin kendi gücünün üzerinde olan arzu ve istekleri sebebiyle doğanın dengeleyici, dinlendirici ve huzur verici özelliklerine planlı olarak katıldıkları, orada ruhsal ve fiziksel güçlerini yenileyebildikleri faaliyetlerdir (Aslanboğa, 1976). Rekreatif faaliyetler, kişinin boş zamanları içerisinde, yalnız olarak veya grup halinde gerçekleştirdiği, bir araç ile ya da araç kullanmadan, açık/kapalı alanlarda, şehir içinde veya dışında herhangi bir organizasyon aracılığı ile zorunluluk hissetmeden katılım gerçekleştirdiği mutluluk verici aktivitelerin tümü olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2005).

Diğer taraftan rekreatif faaliyetler medeniyet ve uygarlaşmanın en önemli belirtilerinden biri olarak, kişilerin zamanı yönetebilme ve dilediği gibi kullanabilme özgürlüğünü yakalayabilmesidir. Bireylerin sosyalleşme ve rekreasyon bazında en temel amaçları arasında; dilediği kadar harcayabileceği bir zaman dilimine sahip olmak, bu zaman dilimi içerisinde yaratıcı işler gerçekleştirebilmek, kendisini geliştirmek, ihtiyaçlarını tatmin edici aktivitelerde bulunmak, doğayla ve diğer bireyler ile güçlendirilmiş ilişkilerde bulunmak sayılabilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Boş zamanı tanımlama girişimi yaklaşık M.Ö. 300'lü yıllarda, akılcı yaklaşımı ve bilimsel görüşleriyle felsefede gerçekçiliğin babası ve mantığın öncüsü Aristoteles tarafından gerçekleştirilmiştir. Aristoteles boş zamanı; eğlence (amusement), rekreasyon (recreation) ve düşünce (contemplation) olarak üç paradigmaya ayırmıştır (Şekil 1). Rekreasyon kavramını ise, kişilerin yaşamları boyunca zorunlu bir şekilde yapmakla mükellef oldukları iş hayatından ve günlük sorumluluklardan arta kalan “Özgür Zaman” olarak tanımlamıştır (Wichasin, 2007).

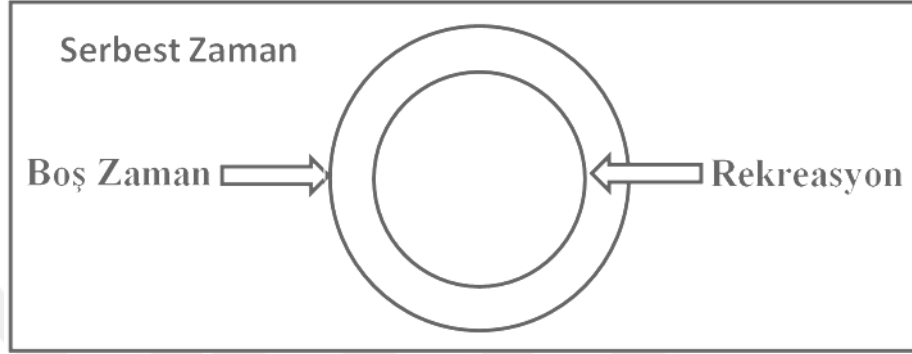


Rekreasyon boş zaman ile ilişkilidir. Zira zaman kavramının iyi kullanılması ve planlama ile ortaya çıkan boş zaman, kişinin son derece verimli faydalanabileceği rekreatif etkinliğin aktiviteye dönüştüğü bir zaman dilimidir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Boş zaman ve rekreasyon; bedene, zihne ve ruha denge ve huzur verme amacı taşımaktadır. Rekreasyonel aktiviteler sonucunda, boş zaman dilimleri içerisinde rekreatif organizasyonlar ile ilgilenen kişilerin; kendilerini yeniledikleri, deneyimler sonucunda yeniden yaratılma hissiyatlarının geliştiği, hem içsel hem dışsal faydalarının deneyimleneceği tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak fazlasıyla geniş ilgi alanları ve aktiviteler rekreatif faaliyet olarak ele alınabilir (Karaküçük, 2016).

Geçmişten bugüne iş yaşantısı içerisinde geçirilen zaman insanoğlunu yorarken, çalışma dışında kalan zaman ise kişinin kendisi için verimli bir zaman dilimi olarak geçirip, yenilenebilmesine, gücünü tazeleyip, hayata daha iyi tutunabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sebeple bireylerin çalışma süresine

verdikleri önem kadar boş zamanın kullanımı kavramına verilen önem de artmıştır. (Çınar ve Sanioğlu, 2004).

Zamanın iyi bir şekilde planlanarak kullanılması ile meydana gelen boş zaman ve boş zaman içerisinde tercih edilecek olan aktivitelerin, rekreasyon olarak yaşama geçirilme süreci, iç içe geçirilmiş bir zincirin halkaları gibidir (Karaküçük ve Akgül, 2016).



**Şekil 2.** Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi

**Kaynak:** (Mieczkowski Z, 1990).

Günümüzde kişinin boş zaman hakkı evrensel bir insan hakkı olarak geçmektedir ve İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 24. maddesinde boş zamanla ilgili olarak "Herkesin dinlenmeye, boş zamana, özellikle iş saatlerinin makul ölçüde sınıflandırılmasına ve belli dönemlerde ücretli tatillere hakkı vardır" ibaresi bulunmaktadır ([www.rekreasyon.org](http://www.rekreasyon.org)).

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın (1982) 17. maddesi; "Herkes yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir" ve 50. maddesi; "Dinlenmek, çalışanların hakkıdır. Ücretli hafta ve bayram tatili ile ücretli yıllık izin hakları ve şartları kanunla düzenlenir" ifadeleri ile kişilerin boş zaman haklarını yasal garanti altına almıştır. Hükümetler boş zaman konusuna programlarında ve kalkınma planlarında yer vermişlerdir. Örneğin altıncı beş yıllık kalkınma planında (1990-1994) boş zaman ile ilgili şu cümlelere yer verilmiştir: "Bireylerin iş saatleri dışında istekli olarak katıldıkları ve fiziki, sosyal, psikolojik ve zihni gelişime katkıda bulunan faaliyetlerin tamamını kapsayan boş zamanların değerlendirilmesi konusunda eğitici programlar düzenlenecek, televizyon, radyo, tanıtıcı broşür ve

benzeri araçlar ile bilinçlendirme faaliyetlerinde bulunulacaktır” (www.rekreasyon.org).

Yerel yönetimlerce rekreasyon aktivitelerinin planlanması ve hayata geçirilme aşaması başlatılarak bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalar hızlandırılmıştır. Özellikle büyük şehirlerdeki yerel yönetimler, bireylere boş zaman dilimlerini nasıl verimli hale dönüştürebileceklerini öğretmekle rekreasyon unsurunu açıklığa kavuşturmakta, bireyleri günlük streslerden, çalışma hayatının yoruculuğundan ve geçim zorluklarından uzaklaştırarak yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Bu hedefler ile birlikte yerel yönetimler; spor aktiviteleri, müsabakalar, eğitici ve eğlendirici oyunlar ile bu faaliyetleri en verimli ve aktif şekilde gerçekleştirebilecekleri rekreasyon faaliyet alanlarını halkın hizmetine sunmaya devam etmektedirler (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Fransız sosyalizm tarihinde, marksizmi ülkeye ilk getiren düşünür ve eylem adamı Paul Lafargue, 1883 yılında “Tembellik Hakkı” adlı eserinde makineleşme sayesinde çalışma süresinin kısaltılıp, boş zamanın arttırılabileceği, bu sayede insanların çok daha verimli çalışıp mutlu olabileceği yönünde bir görüş ileri sürmektedir. Boş zaman kavramının, kişiye ait olan bütün haklarından binlerce kez daha değerli ve önemli olduğunu iddia ederek, boş zamanlarda insanoğlunun dilediği gibi gezme, görme, eğlenme, arınma ve dinlenme hakkına sahip olması gerektiğini belirtmiştir (Lafargue, 1999).

İş hayatında ya da günlük yaşamda zamanın nitelikli, ekonomik, kontrollü ve etkili kullanımı bireysel veya toplumsal farklılıkları meydana getirmektedir. Bu farklılıklar, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ya da gelişmemişlik ölçüsü olarak değerlendirilmektedir. Zamanın süre bazında kullanımında gerçekleştirilen seçimler, birey ya da toplulukların “zaman kullanım anlayışı”nı açıklamaktadır. Zaman kullanımında tercih edilen rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği ve kalitesi incelenerek, kişilerin kültür, eğitim, kişilik yapıları gibi özellikleri hakkında değerlendirme yapılabilir. Toplum ya da ülke bazında rekreatif faaliyet tercihleri incelendiğinde ise kalkınmış, geri kalmış veya kalkınmakta olup olmadığı kanısına varılacağı gibi eğitim, sanat, kültür, spor gibi faaliyetlere verdikleri önem de ortaya çıkarılabilmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon olgusunun daha kapsamlı açıklanabilmesi için şu tamamlayıcı ifadeler kullanılmaktadır (Bucher, 1972):

- Rekreasyon faaliyetleri, boş zamanlar içerisinde gerçekleştirilmektedir. Bir iş tanımı kapsamında bulunmamakla birlikte kâr amacı da gütmeyiz.
- Rekreasyonda bireyler, gönüllülük esasına dayanarak ve tamamen kendi arzuları ile faaliyetlere katılmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri, katılan bireylere zevk, huzur ve tatmin duygusu veren, mutluluk kazandıran ve neşelendiren bir yapı içerisinde yer almaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri, kişisel ve toplumsal fayda meydana getirmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri, toplumsal değerlere saygı gösterir. Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşıyan ihtiyaçlar kapsamında değildir.

Rekreatif faaliyetlerin tanımları içerisinde üzerinde durulması gereken unsur; rekreasyon faaliyetlerinin boş zaman dilimi içinde gerçekleştirilmesi, fakat her boş zaman faaliyetlerinin rekreasyon aktivitesi olmadığıdır. Rekreasyonda temel fikir dinlenmek ve enerji toplamaktır (Güleç, 1989).

Çalışma yaşantısının; gelir, çalışma süresi, çalışma ortamı gibi nitelikleri boş zaman dilimi içerisinde tercih edilen rekreasyon faaliyetlerinin fonksiyonelliğini belirlemektedir. Buna göre süre bakımından fazla zamana sahip olma, rekreasyonel faaliyetler için daha fazla harcama yapabilme ve faaliyetlerin çeşitliliğinin artırılması gibi nitel ve nicel özellikler elde edilmektedir. Rekreasyonel faaliyetlerin zenginlik, etkililik ve kalite içermesi, ancak kişinin sahip olduğu boş zaman diliminin süresi ve niteliksel değeri ile ilgilidir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

### **1.1.1. Rekreasyon Çeşitleri**

Farklı yapısal özelliklere sahip insan grupları çok çeşitli ve değişik kategorilerde rekreasyon aktivitelerine katılım göstermektedir (Karaküçük, 1999). Rekreatif organizasyonların yapısını ve rekreatif davranışları sınıflandırmak rekreasyon kavramının tam olarak anlaşılması aşamasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Ardahan, 2016).

Hazar (2014) rekreasyonu; etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon, mekânsal açıdan rekreasyon, katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon, katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon, katılımcıların sayısına göre rekreasyon ve fonksiyonel açıdan rekreasyon olarak altı başlıkta, fonksiyonel açıdan ise ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel, turistik rekreasyon olmak üzere sekiz başlıkta toplamıştır.

Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri (Hazar, 2014: 37).

- *Etken (Aktif) Rekreasyon:* Bireylerin aktif rol aldıkları boş zaman değerlendirme aktiviteleridir. Örneğin; yüzmek, resim yapmak, spor faaliyetlerine katılmak, vb.
- *Edilgen (Pasif) Rekreasyon:* Bireylerin aktif rol içerisinde bulunmadıkları, izleyici olarak katıldıkları faaliyetlerdir. Örneğin; müzik dinlemek, spor müsabakaları izlemek, vb.

Mekânsal Açıdan Rekreasyon Çeşitleri:

- *Açık Alan Rekreasyonu:* Açık alanda yapılan gelen boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Sportif faaliyetlere ve oyunlara katılmak veya izlemek, açık alan rekreasyonu etkinlikleridir. Örneğin; tırmanma, voleybol, tenis, kayak, atıcılık, açık alan yarışmaları, açık alan konserleri, açık alanda düzenlenen sergiler, defileler, vb.
- *Kapalı Alan Rekreasyonu:* Halkın kullanımı için ayrılmış kapalı alanlarda veya ev içi mekânlarda gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleridir. Örneğin; Kulüpler, dernekler, kongre, kutlama, spor tesisleri içerisinde gerçekleştirilen sportif faaliyetler, kurslar, ev içerisinde televizyon izleme, kitap okuma, dinlenme, müzik aleti çalma, çocuk veya aile oyunlarına katılmak, vb.

Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri (Hazar, 2014: 39).

- *Ulusal Rekreasyon:* Ülke içerisinde gerçekleştirilen, kişi veya kurum ile kuruluşların katıldıkları etkinliklerdir. Örneğin; festival, sergi, fuar, kongreler, vb.
- *Uluslararası Rekreasyon:* Ülke sınırları dışındaki kişi veya kurum ile kuruluşların katıldıkları etkinliklerdir. Örneğin; film festivalleri, el sanatları, sergi, kongreler, vb.



Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon Çeşitleri: Rekreasyon faaliyetini gerçekleştiren bireylerin yaş ayrımlarına göre olan rekreasyon çeşitleridir. Örneğin; çocuk rekreasyonu, gençlik rekreasyonu, yetişkin rekreasyonu, vb.

Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyonu Çeşitleri (Hazar, 2014: 39).

- *Bireysel Rekreasyon:* Bireylerin yalnız başlarına katıldıkları boş zaman aktivitelerinin tümüdür. Örneğin; bireyin evde tek başına yoga yapması, müzik dinlemesi, kitap okuması, vb.
- *Grup Rekreasyonu:* Bireylerin grup halinde katılım gösterdikleri boş zaman aktivitelerinin tümüdür. Örneğin; takım sporları (voleybol, basketbol, hentbol), partiye katılım, gezi turları, grup halinde gidilen sinema, tiyatro, yarışma, sağlıklı yaşam etkinlikleri, vb.

Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon Çeşitleri (Hazar, 2014: 40).

- *Ticari Rekreasyon:* Bireylerin belirli ücretler karşılığında katılım gösterdikleri boş zaman etkinlikleridir. Bu rekreasyon çeşidinde ticari amaçlı organizasyonlar düzenlenir. Bireyler bu organizasyonlardan ücret ödeyerek faydalanabilirler. Örneğin; konserler, sağlıklı yaşam etkinlikleri, talih oyunları, dalış, yabancı dil kursları, vb.
- *Estetik Rekreasyon:* Belirli bir seviyenin üzerinde geliri bulunan iyi eğitim görmüş ve kültür düzeyleri yüksek bireylerin katıldıkları etkinliklerdir. Örneğin; ünlü sanat etkinlikleri ve müzikallere katılım, vb.
- *Sosyal Rekreasyon:* Kişiler arası bağları kuvvetlendirme ve yeni ilişkiler kurma amacı güden rekreasyon etkinlikleridir. Örneğin; kutlama etkinlikleri, yemekli toplantılar, arkadaş-akraba ziyaretleri, vb.
- *Sağlık Rekreasyonu:* Bireyin sağlığını dikkate alan koruyucu ve tedavi edici yöntemler içeren boş zaman etkinlikleridir. Örneğin; sauna, masaj, fitness merkezleri, rekreasyon terapisi, vb.
- *Fiziksel Rekreasyon:* Açık ve kapalı mekânlarda aktif bir şekilde katılımı gerektiren aktivitelerdir. Örneğin; tırmanma, yürüyüş, kayak, tenis, bisiklete binme, okçuluk, dans, boks, savunma sporları, yoga, cirit, binicilik, çeşitli yarışmalar, vb.

- *Sanatsal Rekreasyon:* Bireyleri sanatsal yönden geliştiren ve sanat becerilerini arttıran etkinliklerdir. Örneğin; kuyumculuk, sepetçilik, metal işleri, boyama, heykeltçilik, vb.
- *Kültürel Rekreasyon:* Bireylerin bilgi, kültür ve becerilerini arttırmaya yönelik boş zaman etkinlikleridir. Örneğin; el sanatları kursları, meslek kursları, balon gezisi, turistik turlar, sergi, panayır, salon oyunları, taklit oyunları, eğitsel oyunlar, vb.
- *Turistik Rekreasyon:* Bireylerin boş zamanlarını turizm olgusuna katılarak değerlendirmeleridir. Örneğin; eğlence geceleri, kutsal yerleri ziyaret etme, doğa ve kültürel gezilere katılma, destinasyon yöresinde spor yapma, vb.

Yerel Sınıflandırmaya Göre Rekreasyon Çeşitleri (Hazar, 2014: 46).

- *Kentsel Rekreasyon:* Şehir sınırları içerisinde ve kent merkezinde bulunan açık ve kapalı alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin tümüdür. Sinema, tiyatro, müze, hayvanat bahçesi ziyaretleri bu gruba örnek gösterilebilir.
- *Kırsal Rekreasyon:* Şehir merkezine uzak ve rekreatif aktiviteler için uygun doğal güzelliklerin bulunduğu alanlarda yapılan etkinliklerin tümüdür. Yürüyüş, balık avcılığı, doğa incelemesi, mağaracılık, yoga, kamp yapma gibi doğa ile iç içe yapılmış olan rekreatif faaliyetler bu gruba örnektir.

Karaküçük ve Akgül'e (2016) göre ise rekreasyonel etkinlikler; yapay olarak tasarlanmış "kapalı alanlarda" yapılan etkinlikler ve insan eli ile müdahale edilmemiş ve düzenlenmemiş, tamamen doğal ortamlarda bulunan alanlar içerisinde gerçekleşen "ekorekreasyonel" etkinlikler olarak iki gruba ayrılmıştır.

- *Kapalı Alan Rekreasyonel Etkinlikleri:* Genellikle kentlerde bu amaçla yapılan tesislerde gerçekleştirilen değişik spor aktiviteleri, sinema ve benzer sanatsal aktivitelerden oluşur,
- *Ekorekreasyonel Etkinlikler:* Çoğunlukla şehir dışında organize edilen ya da doğal kaynakların bulunduğu koruma alanlarında gerçekleştirilen, doğa ile ilgili veya doğa kullanılarak yapılan aktiviteler bütünüdür.

Ancak belirtmek gerekir ki çağımızda gelişen teknoloji ve imkânlar sayesinde açık havada gerçekleştirilen rekreatif organizasyonlar, kapalı mekânlarda da

sürdürülebildiği gibi, daha önceleri kapalı alanlarda gerçekleştirilen birçok etkinlik, artık açık alanlarda da gerçekleştirilebilmektedir. Örneğin; tenis, basketbol, futbol gibi aktiviteler açık alanda gerçekleştirilebileceği gibi, kapalı mekânlarda da oldukça ilgi görmektedir. Benzer olarak yoga da kapalı stüdyo veya alanlarda yapılabildiği gibi, hiçbir yapı bulunmayan ormanlık alan, sahil, park veya kişiye özel bahçelerde de gerçekleştirilebilmektedir (Özgüç, 2015).

### 1.1.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon faaliyetinin başlıca özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Hazar, 2014; Karaküçük, 1999; Özgüç, 2015; Tezcan, 1982; Yamaner, 2001);

- Rekreasyon faaliyetlerinin katılımı gönüllüdür.
- Özgürlük hissi verir.
- Serbest zamanlarda yapılır.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etmek zorunluluğu yoktur.
- Rekreasyon, insanların boş zamanda katıldıkları etkinlikler olup her boş zaman değerlendirme kapsamında değildir.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiatif” kişinin kendisine bırakılır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon, çalışılan zamanın tam karşıtıdır, çalışılmayan zamandır.
- Rekreasyon, tembellik değildir. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal anlamda dinginglik, güç kazanma amacı ile bireylerin veya grupların sosyal, kültürel ve ekonomik imkânlarıyla katılım gösterdikleri etkinliklerdir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
- Kişilerin başarılı olma, kendini ispatlama, takdir edilme, statü kazanma gibi içsel duygularını geliştirmeye yöneliktir.
- Rekreasyon haz, neşe ve doyum sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.

- Kişiler, kişi ve kurumların düzenledikleri rekreatif faaliyetlere katılabildikleri gibi, rekreasyon etkinliklerini kendileri de oluşturabilir. Ayrıca etkinlik türünü, zamanını ve yerini kendileri de seçebilirler.
- Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilmesine ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonel faaliyetlerde din, dil, ırk, cinsiyet, renk ayrımı gözetilmemelidir.
- Herkesin rekreasyona katılma amacı farklıdır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon durağan bir olgu değildir. Ekonomik koşullara, eğitime, geleneklere, moda, hükümet politikalarına ve tanıtım etkinliklerine bağlı olarak değişir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bulunduğu destinasyonda iyileştirmeler gerektirdiği için farklılık yaratan bir olgudur, fiziksel çevre ve toplumsal çevre üzerinde etkilidir.
- Rekreasyon faaliyetleri, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle ve beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda yapılabilir.
- Yabancı ülke ve kültürleri rencide edici unsurlar taşımamalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler ve tesisler, turizm etkinliklerinin büyümesinde ve canlanmasında çok büyük bir etkidir. Bu sebeple turistik yöreler rekreasyonel alanlarına sahip çıkmalıdırlar.
- Rekreasyon faaliyetlerinin bir fiyatı vardır. Yapılan faaliyetler ne olursa olsun faaliyeti yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi, yani kişisel gelirinden bir harcama yapması söz konusudur.

### **1.1.3. Rekreasyon İhtiyacı**

Bireyler yaşamları içerisinde herhangi bir unsurun yokluğunu hissettikleri zaman bu eksikliği gidermek amacıyla bazı aktivitelerde bulunurlar. Bu aktiviteler tatmin olmak ve ihtiyaçları gidermeye yöneliktir. İhtiyaçlar bireyi davranış güdüsünü

harekete geçiren, onu ihtiyaç karşılanana kadar güdüleyen unsurlardır (Karaküçük, 1999). İhtiyaçlar vazgeçilmez olmasına karşın boyutları ve şiddetleri bakımından farklılık gösterebilir. İhtiyaçlar kesinlikle aynı tipte ve düzeyde değildirler ve kişiden kişiye değişen bir yapıya sahiptirler. Rekreasyona önem kazandıran unsur, birey ve toplulukların önem derecesi yüksek birçok ihtiyacına cevap verebilmesidir (Günişik, 1963). İhtiyaçlar değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırma; birinci derece temel ihtiyaçlar (birincil ihtiyaçlar) ve ikinci derecede tamamlayıcı ihtiyaçlar (ikincil ihtiyaçlar) olarak iki başlık altında toplanmıştır (Karaküçük, 1999).

- *Birincil İhtiyaçlar:* Bireylerin hayatlarını sürdürebilmeleri ve gerekli faaliyetleri meydana getirebilmeleri için yeme-içme, iklim şartlarına karşı tedbirli olma, uyku ve dinlenme, nefes alma ve üreyebilme faaliyetleri gibi ana etkenleri içermektedir.
- *İkincil İhtiyaçlar:* Bireyin mantık ve hisleri ile ilgili bir durumdur, sosyolojik ve ruhsal bir özelliğe sahiptir. Sevme, sevilme, beğenilme, üstün olma, samimi ilişkiler kurma, görev bilinci, aidiyetlik gibi ihtiyaçlar bu gruba girmektedirler.

Yaklaşık 600 yıl önce, İbn-i Haldun rekreasyon (dinlenme, eğlenme, katılma, arınma, vb.) arzularının üç temel insani ihtiyaç gruplarından biri olduğunu öne sürmüştür. İbn-i Haldun'a göre göçebe yaşam koşulları, toplumlar içerisinde bir yaşantının ilk örneklerini teşkil edip yerleşik yaşantıdan önce gelmektedir. Son zamanlarda hepimizin tanıklık ettiği sanayileşme, küreselleşme gibi kavramlar ile tanımlanan, insan ömrünün giderek uzaması, değişen yaşam koşulları ve teknolojinin etkilediği toplumsal yaşam, İbn-i Haldun'un tanımladığı "hadari yaşam" (yerleşik yaşam) tarzıdır. Böylesi bir yaşam tarzında, herkes boş zamana sahip olabilecektir (Parker, 1981, akt. Polat ve Polat, 2016). İbni Haldun, ilkel kültürden medeni kültüre doğru geçmek için beş farklı arzusunun insanları motive ettiğini ifade etmiştir (İbrahim, 1988). İbni Haldun'a göre, insanların doğuştan gelen ihtiyaçları vardır. İnsan ruhunun arzuları, açlık ve susuzluk gibi basit arzulardan karmaşık arzulara kadar uzanabilir. İbni Haldun, insanoğlunun ihtiyaçlarını sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre birinci arzu; açlık, susuzluk, ısınma, serinleme, cinsellik ve üreme gibi bedensel istekleri içerir. İkinci arzu; güvenlik, refah ve huzur arzusudur. Üçüncü arzu; ilişki kurma arzusudur. Dördüncü arzu; galip gelme ve servet elde etme arzusudur. Beşinci arzu ise boş zamana yönelik;

- Eğlenme, dinlenme ve gülme,
- Zevk ve haz veren şeyleri duyma, tatma, dokunma, koklama ve görme arzusu
- Merak, öğrenme ve bilgi elde etme arzusu olmak üzere üç arzuya yöneliktir.

İnsan ihtiyaçlarını, Maslow (1954) da beş kademe olarak hiyerarşik bir yapı olgusu içerisinde sınıflandırmıştır (Şekil 3). Maslow birbirinden farklı özelliklerdeki ihtiyaçları hiyerarşik bir sıralamaya koymuş ve önem sırasını en alt kademedен başlatmıştır. İnsanlarda ihtiyaçların giderilme güdüsünün meydana gelebilmesi için öncelikle üst kademelere oranla alt kademelerdeki ihtiyaçların karşılanması gerekliliği savunulur (Karaküçük, 2008).



**Şekil 3.** Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

**Kaynak:** (Karaküçük, 2008).

1. *Fizyolojik İhtiyaçlar:* Bireyin hayati gereksinimlerinin tümünü içeren faktörlerdir. Karnı çok acıkan bir kişi için özgürlük, eğlence, dostluk edinme, evlenme gibi tanımlar bir anlam içermez. Bu nedenle hiyerarşinin en alt kademesinde yer almaktadır.

2. *Güvenlik İhtiyaçları:* Kişinin fizyolojik ihtiyaçları karşılandıktan sonra ortaya güvenlik ile ilgili ihtiyaçları çıkmaktadır. Dış faktörlerden korunma, sosyal güvenlik, iş güvenliği, emniyet içerisinde kalma, bu kademedede yer alan unsurların başında gelir.

3. *Ait Olma ve Sosyal İhtiyaçlar*: Bireyde fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra meydana gelen ait olma ve sosyalleşme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Kişiler aidiyet duygusu tatmak, başkalarıyla samimi ilişkiler kurmak, kabul görmek, dost olmak ve çevresini etkilemek ister. İnsanoğlu yaradılışı gereği bu ihtiyaçları aç bir insanın besine olan ihtiyacı kadar şiddetle arzular.

4. *Saygınlık İhtiyacı*: Saygınlık ihtiyacı önceki ihtiyaçların sırası ile tatmininden sonra meydana gelen ihtiyaç düzeyidir. Kişi hem kendisine hem çevresine karşı önemli görünme arzusu içerisindedir. Bu ihtiyaç tatmin edilmezse kişide bir takım aşağılık duygusu baskın gelebilir.

5. *Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı (İnsanın İçindeki Enerjiyi Kullanabilmesi)*: Hiyerarşik basamağın en tepesinde bulunan bu ihtiyaç; insanın hayatında mevcut potansiyelini ortaya çıkardığı, kapasitesini keşfettiği, yaratıcı olduğu, kendisini sürekli gelişime tabi tuttuğu ve bunları da hayata geçirdiği durumdur.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, kişinin temel anlamda içindeki bütün potansiyelini gerçekleştirebilme, hayatını dopdolu geçirme ihtiyacını ifade etmektedir. Bu ise, rekreasyon faaliyetlerinin amaçları ile eş anlamlılık göstermektedir. Açık bir deyişle, kendini gerçekleştirme, rekreasyon yaşantısı ile aynı duygusal kavramları meydana çıkarmaktadır (Karaküçük, 1999).

İnsanın ilk amacı, en yoğun hissedilen ihtiyaçlarını gidermektir. Birey içerisinde rekreasyon ihtiyaçları da bulunan gereksinimlerinin karşılanmaması durumunda mutsuzluk, hayal kırıklığı, utangaçlık, içe dönüklük, saldırganlık gibi tepkiler geliştirebilmektedir. Bu da mutsuz bireylerden oluşan toplulukları oluşturur, toplum içerisinde anlaşmazlıklar meydana gelebilir. Dünya; gelişmişlik düzeyi yüksek, rekreatif faaliyetlerin yoğun olduğu topluluklar açısından ele alınırsa, rekreasyon organizasyonlarına olan ihtiyaçların gelir, eğitim ve mevcut boş zaman süresindeki ilerlemeler ile doğru orantılı olarak zorunlu ihtiyaçlar kategorisine doğru, artan bir şekilde ilerlediği görülmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Rekreasyon bir amaç olarak değil, yaşam kalitesini yükselten ve düzenleyen, öğrenmeyi güçlendiren, sağlığı artıran, fiziksel ve zihinsel bütünlüğü geliştiren, doğaya karşı bakış açısını değiştiren, motivasyonu çoğaltan, suç oranını azaltan bir araç olarak düşünülmelidir (Okuyucu vd., 2006).

#### **1.1.4. Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

İş yaşantısında çalışma sürelerinin azaltılıp rekreasyon faaliyetlerine daha fazla zaman ayrılması için boş zaman sürelerinin artırılması fikri 18'inci yüzyıl başlarına dayanmaktadır. Rousseau, 1758 yılında yazmış olduğu bir yazıda, toplumun ekmeğini kazanmak için çabaladığı zaman yanında elde etmiş olduğu ekmeği mutluluk ile yiyebilmesi için de boş zaman dilimine sahip olması gerektiğini, yoksa çalışanların çalışmaya karşı tiksinti ve soğuma hislerine kapılıp ekmeği kazanamaz hale gelebileceklerini belirtmiştir (Lafargue, 1993). Buradan yola çıkılarak bireylerin kendilerini iyi hissedebilmeleri ve mutlu olabilmeleri için boş zaman dilimleri içerisinde, yaratıcılık kabiliyetlerini geliştirmeleri, toplum tarafından kabul edilmeleri, topluma faydalı bir birey haline gelebilmeleri büyük bir önem arz etmektedir. Bu noktada rekreasyon birey için önemli ve büyük bir organizasyon çevresi meydana getirmektedir. Rekreasyon ihtiyaçlarının en önemli sebeplerinin başında toplumsal ve kişisel yönlerden sağladığı faydalar gelmektedir (Karaküçük, 1999).

##### **1.1.4.1. Rekreasyonun Bireylere Sağladığı Faydalar**

Rekreasyonun bireylere fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan birtakım faydalar sağlar. Bu faydalar aşağıdaki şekilde özetlenebilir

1. *Fiziki Sağlık Gelişimi Yaratır:* Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve modernizmin güçlenmesiyle birlikte insanların günlük yaşantılarında hareket miktarları da giderek azalmaktadır. Toplu ve kişisel taşıma araçlarının fazlalığı, haberleşme ağının kolaylaşması, insanların eskiden fazlaca hareket ettikleri bir devri kapatarak çok daha az hareket ederek çalışabildikleri ve yaşayabildikleri bir ortam oluşturmuştur. İnsanların az enerji ile kurdukları yaşantı, birtakım sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bu problemlerin başında solunum sistemi rahatsızlıkları, obezite, kalp damar rahatsızlıkları, sindirim bozuklukları, eklem rahatsızlıkları, kemik rahatsızlıkları gibi birtakım hastalıklar gelmektedir. Rekreatif faaliyetler içinde bulunan birtakım spor ve fiziksel aktivite içeren organizasyonlar, bireylerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek çeşitliliğe ve özelliklere



sahiptir. Bu tarz organizasyon ve etkinlikler, insanın yavaş hareket etmesinden kaynaklı meydana gelen sorunlarına büyük oranda çözüm sunmakla birlikte sağlıklı bir yaşantı sürmesine de yardımcı olmaktadır (Ardahan vd., 2016).

2. *Ruh Sağlığı Kazandırır:* Kişinin günlük yaşantısında karşılaştığı zorluklar, sorunlar ve sorumluluklar, onun sinir sistemini alt ederek, kendisini hasta hissetmesine ve gücünün azalmasına neden olmaktadır. Günlük rutin işler, çeşitli kavga ve sürtüşmeler, kurallar ve tekdüzelik, insanların moral düzeylerini oldukça aşağıya çekmekle kalmayıp psikolojik açıdan da rahatsız etmektedir. Böyle zamanlarda bireyler tazelenmek, yeni ortamlar görmek, sosyalleşmek, dinlenmek, arınıp, ruhsal tazelik kazanabilmek amacıyla rekreatif faaliyetlere yönelmektedirler (Ardahan vd., 2016).

3. *İnsanı Sosyalleştirir:* Bireysel olarak gerçekleşen rekreasyona kıyasla daha çok tercih edilen grup rekreasyonu, kişinin sosyalleşmesi ve ikili ilişkilerini ilerletmesinde büyük rol oynamaktadır. Yeni arkadaşlıklar edinebilme, grup içerisinde bir konuma sahip olma, grup içerisindeki sorumlulardan haberdar olma, diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar bireyin sosyal hayat düzeyini yükselterek sosyolojik ve psikolojik açıdan olgunlaşmasına ve toplum yaşantısına kolay adapte olabilmesine olanak sağlamaktadır (Ardahan vd., 2016).

4. *Kişisel Beceri ve Yeteneğin Gelişmesini Sağlar:* Kişinin hangi alanda ne kadar beceri sahibi olduğunu tespit etmesi, yetenek ve becerilerini geliştirebilmesi açısından rekreatif faaliyetlerin önemi büyüktür. Bir rekreatif faaliyete yönelen birey hangi alanlarda yetenekli olduğunu anlayıp, kendisini bu alanlarda daha ileriye taşıyabilir (Ardahan vd., 2016).

5. *Yaratıcı Gücü Geliştirir:* Kişinin yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun yaratıcılık gücünün ortaya çıkartılması ve bu gücün geliştirilip devamının sağlanabilmesinde rekreatif faaliyetler büyük rol oynamaktadır. İnsanlar, içlerinde olan yetenekleri keşfedemeyebilir veya yeteneklerinin boyutlarını tam olarak ölçemeyebilirler. Bu durumda rekreatif faaliyetler içerisinde gerçekleştirilen denemeler kişiye yetenek anlamında bir bakış açısı kazandırmaktadır (Ardahan vd., 2016).

6. *Çalışma Başarısı ve İş Verimini Arttırır:* Çalışma ortamındaki verim, bireylerin tatminsizliği, mutsuzluk, rutinlik, çalışma ortamından memnuniyetsizlik gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Doğru zamanda, doğru bir şekilde organize edilmiş rekreatif faaliyetlere katılım, kişinin iş yaşantısındaki verimini arttırmakla kalmayıp başarısına da olumlu bir katkı sunmaktadır(Ardahan vd., 2016).

7. *Ekonomik Hareketi Geliştirir:* Bireyler boş zaman dilimleri içerisinde seçtikleri rekreatif faaliyetler kanalı ile hem kendilerini tatmin edebilir hem de ekonomik işlevleri olan bir üretim döngüsü oluşturabilirler. Üretilen malda esas olarak rekreatif bir amaç güdüyor olsa bile bu maldan gelen kazançta rağmen ortada bir rekreasyon aktivitesi bulunmaktadır. Buradan yola çıkılarak kişiler sorumluluklarından arda kalan zamanlarda ekonomik boyuta katkı sağlayabilecek birçok rekreatif faaliyetlerde bulunabilirler (Ardahan vd., 2016).

8. *İnsanı Mutlu Eder:* Rekreatif faaliyetlerin başta gelen faydalarından biri de bireylerin mutluluk düzeylerine yaptığı katkıdır. Günümüzde sağlıklı düşünen, mutlu olan, iş ve günlük hayatında daha verimli olan kişilerin rekreatif faaliyetler ile ilgilenen kişiler olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle insanlar günlük rutin işlerinin arasında kendilerini yenilemek ve yaşantılarını daha zengin bir hale getirebilmek için rekreasyon ile ilgilenmektedirler(Ardahan vd., 2016).

#### **1.1.4.2. Toplumsal Yönden Rekreasyonun Faydaları**

Rekreasyon faaliyetlerinin çoğaltılması ve bireylerin bu faaliyetlere yönlendirilmesi aynı zamanda toplumsal açıdan da faydalar yaratır. Bu faydalar aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Karaküçük, 1999; Sevil, 2012):

1. *Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeyi Sağlar:* Günümüzde kişiler ırk, dil, din, cinsiyet, siyasi ve sosyal statü, eğitim, ekonomik farklılıklar yüzünden gruplara ayrılrsa da rekreasyon, toplumun her kademesindeki insan gruplarını ayırım gözetmeksizin bir araya getirebilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri toplumda oluşan gruplar arasındaki anlaşmazlık ve çatışmaları azaltmada ve engelleri ortadan kaldırmada büyük rol oynamaktadır.

2. *Demokratik Toplumun Yaratılmasına İmkân Sağlar*: İyi bir birey ve yurttaş olabilmenin temelinde insanlar ile iyi ilişkiler kurabilme, toplum kurallarına uyma, davranışsal kontrol gibi unsurlar yer almaktadır. Sayılan bu özellikler rekreatif faaliyetlerde de geçerli kurallar dizini olarak sayılmaktadır. Bu benzerlikler nedeni ile kişinin rekreatif organizasyonlar aracılığı ile kazandığı özellikler, toplum olarak medeniyet seviyesinin yükseltilmesine yardımcı olmaktadır.

Karaküçük (1999), rekreasyona duyulan ihtiyaçları kişisel ve toplumsal olarak kategorize ederken, Sevil vd., (2012) yaptıkları çalışmalarda rekreasyona duyulan temel ihtiyaçlara fiziksel ve toplumsal yararlar haricinde psikolojik yararlar başlığını ekleyerek üç bölümde sınıflandırmışlardır.

#### **1.1.4.3. Psikolojik Yönden Rekreasyonun Faydaları**

Sağlık kelimesi anlam bakımından incelendiğinde, sadece kişinin vücut olarak hasta ve sakat olmayışı değil, aynı zamanda bireyin beden, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde bulunmasını ifade etmektedir. Ancak kişiler günlük yaşantıları içerisinde ailevi sorumluluklar, okul hayatı, iş yeri sıkıntıları gibi birçok problemle karşılaşmaktadırlar. Bunun sonucunda insanlar psikolojik olarak etkilenecek, sinir sistemlerinde bozulmalar meydana gelmektedir. Bu aşamada rekreasyon faaliyetleri bireyleri değişik mekanlar ve yeni insanlar ile bir araya getirerek psikolojik açıdan tedavi etmektedir (Sevil vd., 2012).

#### **1.1.4.4. Rekreasyonun Ekonomik Faydaları**

Karaküçük ve Akgül (2016) yaptıkları çalışmalarda rekreasyona ekonomik açıdan da ihtiyacın bulunduğunu savunarak, rekreasyon faaliyetlerine olan talepler sonucunda 'rekreasyon endüstrisinin' oluştuğunu vurgulamaktadırlar. Rekreasyon endüstrisi, en genel şekilde her türlü spor, eğlence, turizm, sanat ve oyun gibi faaliyetler ile bu faaliyetlerin gerçekleştirilebilmesini sağlayacak tüm yatırımlar ve işletmeciliği kapsamaktadır. Rekreasyonun bu yönleri göz önünde bulundurulduğunda büyük bir ekonomik potansiyele sahip olduğu görülmektedir.

Ticari sektör içerisinde değerlendirildiğinde ise rekreasyonun, yatırım olanakları sağlaması, sağlığa yapılan harcamaları azaltması, toplumsal gelişmişlik ve refah düzeyinde artış yaratması, istihdam sağlaması, ekonomik gelişme ve büyümeye imkân vermesi, üretkenliği arttırması, çevresel ve yerel büyümeyi desteklemesi gibi etkileri söz konusudur.

#### **1.1.5. Rekreasyonel Katılımı Etikleyen Sosyo-Ekonomik Etkenler**

Endüstri öncesi çağ ve endüstriyel çağın ilerleyen zamanları içerisinde insan olgusunda kademeli bir şekilde değişim meydana gelmiştir. İş ve işçilik kavramlarının ortaya çıkması ile birlikte boş zaman dilimlerinde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler zorunlu ihtiyaç grupları içerisinde yer almaya başlamıştır. Bu değişen zaman içerisinde bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılma arzuları ve derecelerinde devam eden bir artış gözlenmiştir.

Rekreasyona katılım düzeyini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler; ekonomik gelirdeki seviye artışı, kentleşme, nüfusta meydana gelen artış ve dalgalanma, teknolojik ilerlemeler, kitle iletişim araçlarının etkisi, reklam ve propaganda, kültürel unsurlar, eğitim seviyesi, çevre farkındalığı, sağlık bilinci ve isteklerdeki değişimler, değer yargılarında meydana gelen değişimler, siyasal otorite ve kuruluşların etkileri, eğlence organizasyonlarının etkisi, doğal zenginliklerin etkisi, mobilite etkisi, teçhizat (araç-gereç) teşviki olarak sıralanabilir (Badmin vd.,1988; Bucher, 1972; Karaküçük, 1999; Müftügil, 1991; Sağcan, 1986; Tezcan, 1982).

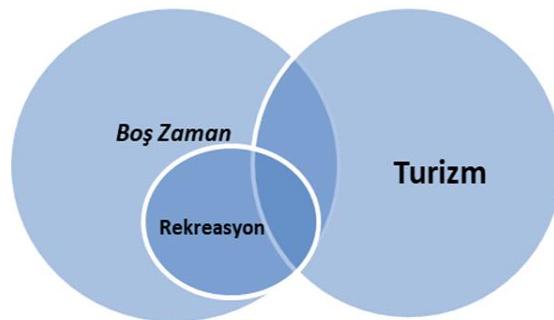
#### **1.1.6. Rekreasyon ve Turizm**

Turizm ve rekreasyon kavramı iç içe geçmiş olmakla birlikte, ortak bir yaşam ilişkisine sahip, boş zaman aktiviteleri olarak kabul edilmektedir (Karaküçük, 2016). Cohen (1972), sosyoloji ve antropolojide gerçekleştirilen ilk zaman çalışmalarında turizmin özel bir boş zaman dilimi formu olarak görüldüğünden bahsetmiştir. Butler (1999) ise, turizmi seyahat kelimesiyle doğru orantılı varsayarak, boş zaman süresince gerçekleşen turizm aktivitesinin, turistler açısından oldukça faydalı bir

getirisi bulunduğunu, buradan yola çıkılarak da turizmin boş zaman ve rekreasyonun bir parçası olduğunu vurgulamıştır (Karaküçük, 2016).

McKercher'e göre hem rekreasyon hem de turizm, aynı kaynak ve tesisleri kullanır, ortak tüketicinin parası için mücadele eder, organizasyon gerçekleştiğinde aynı doğrultuda izlenim yaratır ve katılım gösteren bireylerde sosyal ve duygusal çıktılar oluşturur ifadeleri ile turizm ve rekreasyon kavramlarının yakınlığını belirtmiştir (Williams, 2003). Turizm ve rekreasyon organizasyonlarının alt yapılarının oluşturulması ve talep yönünde iki temel ortak yönü mevcuttur. Oluşturulan bu arz ve talep miktarının sosyal ve ekonomik açıdan bazı etkileri bulunmaktadır. Bu bağlamda rekreasyonu gerçekleştirenler ile turistik seyahat gerçekleştirenler aynı organizasyon içerisindeki insanlar olarak varsayılmaktadır (Yılmaz, 2007).

Doğal ve beşeri değerlerin ortak kullanımı, bir bölge veya ülkedeki bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım oranını artırmakta olup gerçekleştirilen aktiviteler iç turizmin gelişimine imkân sağlamaktadır. Rekreatif organizasyonların gerçekleştiği noktalar, turistik bölgeye gelen bireyler için boş zaman dilimlerini etkin bir şekilde geçirebilecekleri imkânlar sunmaktadır. Dolayısıyla bu noktalarda rekreatif etkinlikler sonucu oluşan çekicilik, merak, faydalar, elde edilebilirlik, bölgeyi daha çekici kılarken, turist sayısını artırarak, gelen turistlerin konaklama süresini uzatmaktadır (Hazar, 2014). Mieczkowski (1981) boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramlarını Şekil 4'de gösterildiği gibi biçimsel olarak iç içe geçmiş olgular olarak açıklamıştır.



**Şekil 4.** Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm İlişkisi

**Kaynak:** (Mieczkowski, 1981).

Kişilerin turizm olgusunu gerçekleştirme sebeplerinin başında rekreatif faaliyetler olarak kabul edilen dinlenme, eğlenme, rahatlama, arınma ve huzura kavuşma gibi etkenler gelmektedir. Yapılan istatistikler, turizm olgusunu gerçekleştirenlerin % 80'den fazlasının rekreasyon aktivitesini gerçekleştirebilmek için seyahat ettiklerini göstermektedir (Özgüç, 2015).

Rekreasyon faaliyetini gerçekleştirmek amacıyla bir turistik bölgeye gelen bireyler, o bölgeye ait hamam, SPA, masaj veya güneş banyosu gibi birçok aktiviteden istifa edip, hem mutlu, huzurlu olabilecekleri hem de beden ve ruhen dinlenip sportif aktivitelere katılabilecekleri ortamlardan faydalanırlar. Dolayısıyla bu faaliyetler bütünü rekreasyon amaçlı turizm çeşidi olarak adlandırılmaktadır (Avcıkurt, 2015). Unutulmaması gereken önemli noktalardan biri ise turizmi oluşturan en büyük etmenin çevre unsuru olduğudur. Çevrede oluşabilecek herhangi bir zarar veya tehlike, rekreasyonel amaç ile gerçekleştirilen turizm aktivitesinin de zarar göreceği anlamına gelmektedir. Rekreasyon ve turizm kavramları en çok çevre boyutuyla birbirine yakınlaşmaktadır (Dinç, 1999). Rekreasyon aktivitesini özel kılan, etkinliğin kendisi değil, onunla birlikte olduğu varsayılan davranışlardır. Yani, rekreasyonel turizm kimileri için eğlenme ve dinlenme iken kimileri için de meslek veya iş olabilmektedir (Özgüç, 2015).

### **1.1.7. Rekreasyon ve Psikoloji**

Günümüzde rekreatif faaliyetlerin insan ve toplum yaşantısında göz ardı edilemeyecek bir etkisi bulunmaktadır. İnsan doğası gereği manevi hayata ihtiyaç duyduğu için rekreatif faaliyetlere eğilmesinin arkasında mutluluk, huzur gibi oldukça önemli etmenler bulunurken, bir diğer tarafta ise doğa ve manevi hayat ile olan ilişkisi bulunmaktadır. İş ve günlük yaşantıda meydana gelen her türlü sıkıntı, insanları beden ve ruh dinginliği için doğa tabanlı rekreatif faaliyetlere itmiştir (Cordes, 2013).

Eğlence, keyif ve rekreasyon aşamalarından sonra kişi; düşünmek, arınmak, dingin bir duruma gelmek, özüne dönmek, tefekkür etmek veya nirvana'ya ulaşmak isteğiyle doğa ile iç içe olmaktadır. Kişinin doğada kendi ile buluşması ve manen kendini geliştirme isteği oldukça geçmiş bir tarihe dayanmakta olup, Abdal Musa,

Gazali, Ahmet Yesevi, Mevlâna Celâleddin Rumî bunlar arasında en çok bilinenleridir. Onlar buldukları zamanın zenginliği yerine doğa ile bir arada hareket ederek ruhani üstünlüğe kavuşmayı amaçlayarak, bedensel hayat ile ruhî hayat arasında ikileme düşmemişlerdir (Ardahan vd., 2016).

Turizm faaliyeti içerisinde bireyler eğlenip dinlenebildikleri rekreasyon bölgelerini tercih ettikleri kadar, ruhsal yönden rahatlayıp, manevi huzura kavuşacakları mekanları da tercih etmektedirler. Çünkü fiziksel bir yapı içerisinde ruhani oluşumdan meydana gelen insanoğlunun mutlu, huzurlu ve sakin bir yapıda olabilmesi için dünyevi ihtiyaçlarını giderdiği oranda uhrevi ihtiyaçlarını da giderebilmesi gerekmektedir (Küçük, 2013). Manevi boyutlar ile rekreasyon organizasyonları, modern dünyada, hayatlarına dengeyi getireceğine inandıkları program ve deneyimleri takip eden turistlerle daha da popüler bir hale gelmiştir. Bu tür aktivitelere katılan turistler beden, ruh ve zihin arasında bütünsel bir uyum ararken, zihin ve ruh sağlığını koruyup geliştirmeyi hedeflemektedirler (Rocha vd., 2016).

Robin S. Sharma tarafından yazılan “Ferrari’sini Satan Bilge” (1996) adlı kitap, insanın özünü araması ve doğaya dönmesi gerektiğinden, hayatımızda maddi değerleri ön planda tutarak aslında bizim için önemli olan manevi değerleri göz ardı ettiğimizden bahsetmektedir. Şehirleşme ve stresten uzaklaşmak isteyen bireyler sadeleşmeye ve doğaya yönelmektedir (Ardahan vd., 2016).

Bazı araştırmacılar, çoğu turistin seyahat ederek içsel maneviyat aradığından söz etmektedirler. Başka bir deyişle, turistik faaliyet içinde bulunan bireyler, kendilerini ruhsal olarak daha çok anlamaya çalışıp, hayatlarına daha büyük bir anlam vermek amacıyla manevi boyutlarda rekreatif faaliyetlere katılırlar (Rocha vd., 2016). Manevi boyutlarda gerçekleştirilen rekreasyon organizasyonları, bireylere birçok açıdan ilham verirken, gerçekleşmeye başladığı andan itibaren bireyin manevi ve ruhsal ufku genişletmektedir (Cheer vd., 2017).

Bir bütün olarak ele alındığında manevi yaşantı içerisindeki hareketlilik, yerel hareketliliği de tetiklemektedir. Manevi hayatı yaşama geçirmek toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Manevi yaşantıda huzur ve olgunluk yolu aşktan geçmektedir. Bu yol dalgalı, hareketli, akıcı ve sürekli. Örneğin; Mevlana, Gazali gibi alimler bazı zamanlarda insanlarla vakit geçirdikleri gibi, bazı zamanlarda da

açık ya da kapalı alanlarda inzivaya çekilmek için yalnız kalmayı tercih etmişlerdir (Ardahan vd., 2016).

Maneviyat çerçevesinde gerçekleştirilen rekreatif doğa organizasyonları, dini etkinlikler olarak algılanmamalıdır. Geçmişten günümüze açık alan rekreasyon faaliyetlerine fiziksel yararlarının fazlalığından dolayı ilgi ve katılım artmış bulunmaktadır. Bununla birlikte bu tür aktivitelerin fiziksel yararlarının yanında bireylere ruhsal olarak da olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle insanlar iç huzur sağlayabilmek, doğada gerçekleşen etkinliklerle deneyim kazanabilmek için manevi boyutlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinliklere katılım göstermektedirler (İbrahim ve Cordes, 2007).

## 1.2. İNZİVA

İnsanların bulunmadığı bir köşede, dünya işlerinden feragat ederek, Tanrı ile birleşebilmek için insanın içine kapanıp dış dünya ile bütün bağlarını kesmesi ve bir işe karışmadan tek başına yaşamını sürdürmesi inziva olarak tanımlanmaktadır. Toplumun bir bütünü oluşturan bireyler bazen dünya hayatı ve ahiret arasında ikileme düşmektedir. Dünya hayatı istekleri arzuları ifade ederken, ahiret maneviyata ve huzura yatkınlığı ifade etmektedir. Bu durumda insan bu iki olgunun verdiği yorgunluğu ortadan kaldırmak, biraz olsun rahatlamak için uzaklaşma, inziva gibi mistik bir yol ile kendisini körelten bütün dünya güçlerini bir kenara bırakıp yalnızlığa yönelme ihtiyacı hissedebilir (Topçu, 1998).

Yalnızlık kavramının birden fazla çeşidi bulunmaktadır. Bireyler günlük yaşantıları içerisinde meydana gelen olaylara ve kurumlara alışamamaktan, çevreye yabancılaşmaktan, yaşlanmaktan, çalışma hayatından, günlük yaşantının temposundan ve bunun gibi birçok nedenden ötürü kendilerini yalnız hissetmektedirler. Yalnızlığı tercih etmek ve kendi başına kalmak birbirinden farklı kavramlar olarak tanımlanmaktadır. Bu iki unsurun kişinin kendi iradesine bağlı olup olmaması en büyük ayrımı oluşturmaktadır. “Nitelikli bir yalnızlık” olan inziva, kişinin bilerek, isteyerek tercih ettiği bilinçli bir yalnızlık seçimidir. İnzivada önemli olan, kişinin istediği zaman dilimi içerisinde yalnız kalıp içine dönebilmesi,



istediğinde ise yalnızlığı bir kenarı koyup insanlar ile iç içe olabilmesidir (Zafer, 2007).

İnziva, kişinin kendini bilmesi açısından oldukça önemli, verimli bir içe dönüş olup ve uygulamaya geçilmeden önce değerlendirilmesi gereken bir yaşam tarzıdır. İnsana sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki bütün maddi ve manevi değerlerden izole edebilme becerisi kazandırırken, yalın bir zihin ile Tanrı' ya yönelebileme ve ortada oluşabilecek olumsuzlukları bu uygulama süresince ortadan kaldırmaya yardımcı olur. İnsanın her şeyden uzakta yalnız olarak geçirdiği vakitler oldukça kıymetlidir. Ayrıca insanın ruhsal ve bedensel kirlilikten arınabilme ve bütün kusurları ile kendini kabul edebilmesi için de bir fırsattır (www.sagliklisifacilik.com, 2017).

Romalı ünlü düşünür, oyun yazarı ayrıca devlet adamı da olan Seneca'nın yazdığı "*Hoşgörü Üzerine - Ruh Dinginliği Üzerine*" adlı eserinde inziva ve ruh dinginliği üzerine bazı bilgiler bulunmaktadır. Bu eserde Seneca'nın amacı topluma faydalı olmak, bunun için de bireylere doğru yolu felsefe aracılığı ile göstermektir. Onun felsefesini birkaç cümle ile şu şekilde özetlemek mümkündür: Bilge kişi doğa ile uyum içerisinde yaşamalıdır ve en yüksekteki iyiye erişebilmelidir. Mutlu bir hayat ancak bilgeliği öğrenmekle gerçekleşmektedir. Bilgelige kavuşmuş olan kişi yaşantısı boyunca karşı karşıya kalacağı zorluklara katlanabilecek, kendi ruhsal vaziyetini doğanın kanunları ile dengelemek için çaba harcayacak ve böylece kısa süren ömrünü çekilir hale getirecektir (Seneca, 2015). *De vita beata* (mutlu hayat üzerine)'da en yüksek değer iyi erdemdir; *De tranquillitate* (iç huzur)'da gerçek mutluluk ruh dinginliğindedir; *De clementia*'da acımaya, vicdana ya da mantığa dayanan adalet olarak tanımlanacak olan hoşgörü, insanların başlıca özelliği olmalıdır; *De providentia* (tanrısal-öngörü)'da kişi Tanrı'ya boyun eğmelidir ve onunla başbaşa kalmalıdır. Seneca, çevresinde bulunan insanların içinde buldukları ruhsal durumu usanç, bıkkınlık olarak tanımlar. Buna çare olarak önerebileceği şey ise *tranquillitas* olarak tanımladığı 'dinginlik' tir. Dinginliği meydana getirecek olan ise felsefeyle veya maneviyat ile geçirilecek olan boş zaman (*otium*)'dır.

Yalnızlık düşüncesinin insana kazandırdığı önemli mesafeler bulunmaktadır. Göksel dinlerin kişinin yalnız kalıp içe dönmesinden kastettiği, insanın arzu ve

isteklerinden uzaklaşarak nefesine ait tehlikelerinden korunma yönündedir. Bu açıdan öğrenilmesi ve anlaşılması gereken nitelikli yalnızlık insanlardan kaçarak değil, insanın nefsinden uzaklaşarak elde ettiği'dir. İnzivanın en etkili olduğu ve önemli kabul edildiği dinlerin birçoğu Uzakdoğu kökenli kabul edilmektedir. Uzakdoğu'da Hinduizm, Budizm gibi yerel dinlerin neredeyse tamamında geçerli olan "olgunluk için çile" mantığı, inzivanın da kaynak noktasını meydana getirmiştir (Zafer, 2007).

Hinduizm'de dinsel olgunun merkezinde yer alan insanoğlunun hayattaki amacı, manevi ve ahlaki kuralların baskın olduğu bir yaşam sürmek (dharma), kendisine ve çevresindekilere yetecek kadar mal-mülk sahibi olmak (artha), istek ve arzularını meşru yolları ile karşılamak (kama) ve yeniden doğuş/reenkarnasyon döngüsünden kurtularak değişmeyen çözüme erişmek (mokşa) olarak tanımlanır (Yitik, 2010). Bütün bireylerin atman'a (ruh/benlik) sahip olarak kabul edildiği bu dinde, kendisine yönelim gösteren ve yoga egzersizlerini uygulayan bireylerin içsel benlik deneyimi kazanabileceği ve ilahi varlık/Brahma ile birleşmeyi başarabileceği düşünülmektedir (Smart 1998). Bahsedilenlerden hareketle yoga eğitimlerinin en önemli uygulamalarından birinin inziva uygulamaları olduğu söylenebilir.

### **1.3. YOGA**

Budizm, Hinduizm, Caynizm ve Sihizm gibi her bir din kolunun reçetesi teferruatta farklı oluşumlar gösteriyor ise de genelde hepsi dince yasak olan eylemlerden sakınıp, yoga felsefesini böyle bir gayenin tahakkuku için zorunlu görmektedir. Yoga felsefesi kötü sonuçlar oluşturabilecek her türlü şiddet ve öldürme eyleminden, yalan söyleme, hırsızlık, dünyevi arzuların peşinden gitme ve mal-mülk sevgisi gibi davranışlardan insanı uzak tuttuğu gibi, Tanrı'yı bilme-tanımaya, kişinin dış dünya ile gerçekleşen olumsuz iletişimini tamamen kesebilmesini sağlama, kutsal metinleri öğretme, önerilen mantraları (kutsal sözcükler) ve diğer uygulamaları layıkıyla yerine getirmesi gibi düzenli ve sağlıklı uygulamaları içermektedir. Sonuç itibarıyla Hinduizm inancında yoga felsefesi, kişiyi yaşantısı boyunca oluşan stres, üzüntü, sıkıntı ve varoluşlardan uzaklaştıran bir yol olarak kabul edilmektedir (Yitik, 2014).

Yoga egzersizleri, geçmişten günümüze popülerliğini artırarak, herkesin bildiği ve uygulayabildiği, oldukça etkili bir olgu haline gelmiştir. Yoga, küresel spiritüalizme pazarında Hint ithali olarak varlığını sürdüren bir niş pazar haline gelmiş bulunmaktadır. Felsefe olarak yoga, Hindu ve Budi (Budist) geleneklerine ait uygulamalar olarak gözükse de ruhsal ya da bedensel pratiğin genel hali olarak tanımlanmaktadır (Lawrence, 1990).

Yoga yaklaşık 4000 yıl önce Hindistan'da kökenleri oluşmuş olan ve orijinal halini ruhani, manevi ve fiziksel aktivitelerden alan karmaşık bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Saper vd., 2004). Yoga, insana beş duyusunu ve beynini kontrol altında tutabilmeyi öğreten felsefi bir olgudur. Sanskritçe yazılmış temel yoga içeriği bulunan metinlerde, yoganın asıl hedefinin kişiyi öz farkındalığına ulaştırmak olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca yoga kişinin doğal ortamlar ile içli dışlı olmasını kolaylaştırdığı gibi, bedensel, ruhsal, duygusal sağlığı açısından da iyilik haline dönüşümü sağlayan bir araç olarak kabul edilir (Feuerstein, 1998; Osho, 2005). Yoga; zorunluluklar, duygusal yoğunluk, ego ve insanın kendi kendine oluşturduğu karmaşık düzen sebebiyle ayrı bulunduğu birincil kaynağa insanı yeniden bağlamayı sağlayan dinginlik yoludur (Mana, 2011).

Kökeni Hint felsefesinde dayanan inançların içe dönüş yolu olan yoga; bilgi düzeyinin en üst kademesine erişebilmek amacıyla bütün manevi kuvvetlerle gerçekleştirilen derin düşünce, coşkunluk hali ve manevi hallere dalma hali ile kişinin duygu, düşünce ve dikkatini tek bir noktaya verebilmesidir. Nefsin isteklerini kırma ve antrenman gibi manalar ile bir bütün oluşturan yoga; kişinin huzura, özgürlüğe, kurtuluşa, sükûnete kavuşmak amacıyla ruhsal olarak ulaşacağı en yüksek mertebedir (Sarıkcıoğlu, 2008). Bir rekreatif faaliyet olarak yoga; acele edilmeden, sabırsızlığa yer vermeden, kişisel istek ve arzulara kapılmadan bir bütüne en kısa yoldan erişmek için, devamlı gerçekleştirilmesi gereken bir alıştırma dizisinden oluşmaktadır (Eliade, 2013).

Kutsallık ve biçimleri üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan, Hint felsefesi eğitimi olarak bir din tarihçisi olan, ayrıca Himalaya'lardaki bir Ashram'da altı ay inzivaya çekildikten sonra Romanya'ya dönerek "Yoga; Ölümsüzlük ve Özgürlük" kitabını hazırlayan Mircea Eliade (2013) yogayı kelime anlamı olarak her türlü nefis isteğini kırma ve meditasyon tekniklerini ifade etmek için kullanılan bir yol, mistik

olarak ise maddesel boyuttan ayrılmayı, dünya içerisinde özgür kılınmayı ifade eden bir bağ olarak tanımlamıştır. Küresel bir söyleme göre yoga yalnızca terapatik (tedavi edici) özelliği ile değil, aynı zamanda vücut üzerindeki iyileştirici etkisi ile de sağlık coğrafyasına büyük oranda katkıda bulunan bir esenliktir (Dorn ve Laws, 1994). Birçok yazılı belgede tanımlamaları yapılan ve geçmişten günümüze değişik anlamlar yüklenen yoga kelimesi, Sanskritçe’de “bütün hale getirip bağlamak”, “sıkı sıkı tutmak” ve “boyunduruk altına almak” manasındaki “yug” kelimesinden türemiştir (Turek, 1995).

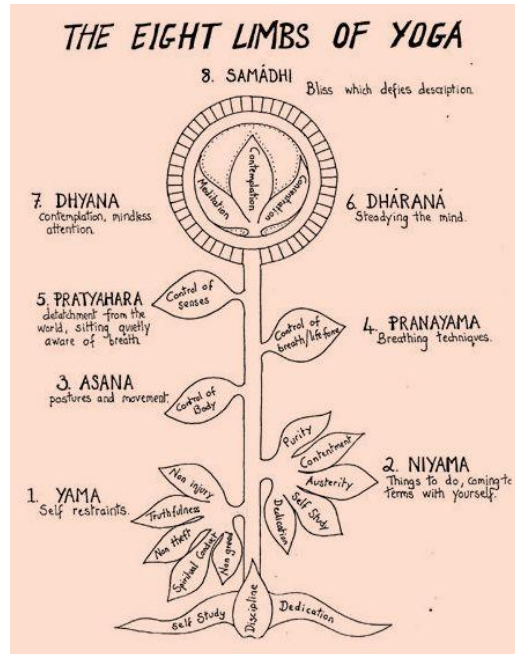
Gerçektende kelime anlamı bakımından yug ‘bağlamak’ anlamına geliyorsa, bu aktivite sonucunda bir bağ oluşabilmesi için kişinin ruhunu dünya ile birleştiren tüm bağların kopartılması gerekmektedir. Buradan yola çıkılarak yogada tek olmak, bir olmak, en önemlisi dünya içerisinde özgür olmak, mistik bir ifade ile önce maddeden uzaklaşarak gerçekleşmektedir. Boyunduruk altında tutmak, manasında ise insanın nefisini, arzularını terbiye etmesine vurgu yapılmaktadır. Birlikte bağlamak, tutmak, boyunduruk altına almak, gibi deyimler ile ifade edilmek istenen, insanı ruhu ile bütünlemek ve dikkat dağınıklığını ortadan kaldırarak otomatizmi yok etmektir. Tanrı ile buluşma ve bağlılık yolundaki (mistik) yoga eğitimi inziva kampları için bu bütünleme; hakiki vahdete, insan ruhunun Tanrı ile birleşmesine doğru atılan bir adımdır (Eliade, 2013). Buradan yola çıkılarak yoga şu beş temel anlamın toplamıdır:

- Yoga felsefesi, hedefe ulaşmanın disiplin haline getirilmiş bir yoludur.
- Yoga, insanın fiziki ve ruhani yönde kendisini kontrol edebilmesini sağlayan tekniklerdir.
- Yoga, felsefi sistemlerden oluşan bir dalın adıdır.
- Yoga, belirli yoga tekniklerinden oluşan aktivitelerde uzmanlaşmadır.
- Yoga, oluşumu gereği yoga egzersizini hedeflemektedir (Jacobsen, 2005).

Yoga felsefesinin tam olarak hangi tarihte başladığı bilinmemekle birlikte yapılan araştırmalar 4000 yıllık bir geçmişi olduğunu göstermektedir. İndüs vadisinde gerçekleştirilen arkeolojik çalışmalarda yoga duruşlarını anlatan insan figürlerinin bulunduğu 4000 yıllık tabletler ve kalıntılar yogaya ait bilinen en eski bulguları oluşturmaktadır (www.cigdemoner.com.tr, 2014). Yoga felsefesine ait ilk tanımlamalar ve bilgiler Hinduizm’in *Vedalar* ve *Upanishadlar* olarak adlandırdığı

kadim metinlerde bulunmaktadır. Yoga kelimesinden ilk defa M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazı olarak kabul edilen *Veda*'larda bahsedilmiştir. Vedalar, Hinduizm'in temelini oluşturan kutsal yapıttır. Veda'ların en son bölümlerinde yer alan Upanishadlar ise yoga öğretisinin ve *vedanta* felsefesinin temellerinden bahsetmektedir. Bu döneme Veda Dönemi adı verilmiştir (Lidell, Rabinovitch ve Rabinovitch, 1983).

Yogaya ait önemli metinler, M.Ö 3. yy. ile M.S 3. yy. arasında yaşamış olan yoga felsefesi için önemli adımlar atan bilge Patanjali tarafından kaleme alınmıştır. Yoganın babası olarak kabul edilen; hekim, dilbilimci ve yogi (yoga ustası) olan Patanjali, o dönemlerde Hindistan'da bulunan en eski Yogiler ve insanlar tarafından kabul görmüş olan farklı yoga uygulamaları ve teorilerini gözlemleyip bir araya getirerek kendi Yoga Sutra'sını oluşturmuştur (Şekil 5). Patanjali tarafından yazılan bu metin "Klasik Yoga"nın temellerini meydana getirmektedir. Patanjali'nin basamaklar halinde oluşturduğu, Ashtanga Yoga (Ashta=sekiz, anga=dal) adı verilen bu sekiz başlıktan oluşan sistemde, bedensel ve ruhsal sekiz bilinç kademesi açıklanmaktadır (Güler, 2010; Prabhavananda ve Isherwood, 2006).



Şekil 5. Patanjali Yoga Sutraları

Kaynak: (www.hesteryoga.co.uk, 2018).

1. Yama: Ağacın kökü olarak adlandırılan Yama, yaşam içerisinde ahlaki uygulamaların önemini öğretir. Yama'nın asıl amacı kollar, bacaklar, gözler ve ağız gibi organların terbiye edilmesidir. Kötü niyetle gerçekleştirilen her türlü doyumsuzluk, kavga ve şiddet gibi davranışların insana sadece zarar veren davranışlar olduğunu öğütler.
2. Niyama: Ağacın gövdesini oluşturan niyama, burnu, dili, kulakları, gözleri ve cildi denetlemeyi öngören maddelerden oluşan öz disiplini kazandırır. Çalışmanın önemini vurgulayarak duru olmanın gerekliliğini savunur.
3. Asana: Ağacın dallarını oluşturan asanalar (pozlar) yoga derslerinde uygulanan duruşlardan meydana gelmektedir.



Şekil 6. Yoga Duruşları (Asanalar)

**Kaynak:** (www.beyzasozer.blogspot.com.tr, 2014).

4. Pranayama: Ağacın dallarından çıkan yapraklar, yaşam enerjisini ve nefes farkındalığını artıran nefes egzersizlerini oluşturur.
5. Pratyahara: Ağacın kabuklarını meydana getiren pratyahara, çevresel her türlü maddeden koparak, içsel dönüşü gerçekleştirmeyi, duyuları kontrol ederek duyuşal dikkat dağıtıcılardan uzaklaşmayı temsil eder.
6. Dharna: Dharna ağacın özsuyunu tanımlar. Zihin kontrolü ya da konsantrasyon ile ulaşılan belirli fikirleri oluşturur.
7. Dhyana: Yoga ağacının çiçeği olarak adlandırılan dhyana, tamamen bir şeyin üzerine yoğunlaşma olarak kabul edilen meditasyon bölümüdür.
8. Samadhi: Samadhi, yoga ağacının sekizinci ve son koludur. Bu aşamada beden, zihin ve ruh bir bütün haline gelerek içe dönüşü başlatır. 'Ermiş'

olarak kabul edilen insanların ulaştığı bilinç düzeyidir (Prabhavananda ve Isherwood, 2006).

Öncelikle yoga bir din değildir. Yoga Hindu veya Müslüman da değildir, yoga sadece matematik, fizik veya kimya gibi salt bir bilimden meydana gelmektedir. Yoga kesinlikle bir bilim mantığı içerisindedir. Hindular tarafından keşfedilmesi sadece bir rastlantı sonucu oluşmuş olup, sadece içsel dönüşün salt matematiğidir. Yoga inanç ile ilgili hiçbir şey içermez. İnsana bir şeye inanması gerektiğini öğütmeden, aynı bir bilim dalı gibi deneyimler sunan varoluşsal bir yaklaşımdır (Osho, 2017).

### 1.3.1. Yoga Türleri

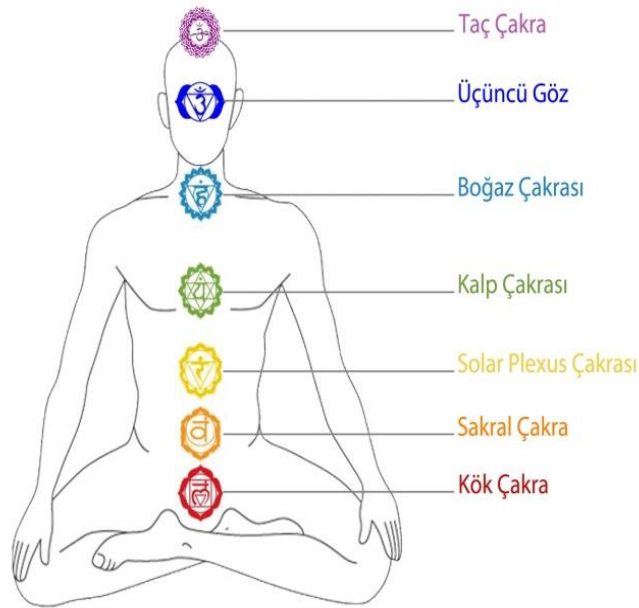
Geçmişten günümüze incelendiğinde, Hindu âlimler ne kadar insan çeşidi varsa o kadar yoga türü bulunduğunu öne sürmektedirler. Yoganın her bir çeşidinde, aynı hedefe ulaşmayı amaçlayan farklı yollar kabul edilmektedir. Temel olarak yoga ilkeleri aynı olmasına rağmen bazı hareketler, nefes teknikleri ve duruşlar farklılaşabilmektedir. Yoganın dört ana türünü; Karma, Bhakti, Raja ve Jnana Yoga oluşturmaktadır. Bununla birlikte Hatha ve Kundalini Yoga türleri de en az bu dördü kadar bilinip uygulanmaktadır (www.alternatifterapi, 2013);

1. *Karma Yoga*: Karma yoga herhangi bir karşılık veya çıkar beklemeden gerçekleştirilen görev, hizmet veya vazife demektir. Birey hangi işi veya görevi gerçekleştiriyorsa elinden gelenin en iyisini yaparak, benmerkezciliğin önüne geçer, böylece de keder ve sıkıntıdan uzaklaşarak özgürleşir. Yoga adına yapılan hizmetlerde gerçekleştirilen hizmet, tam anlamıyla karma yoga olarak tanımlanır.
2. *Bhakti Yoga*: Sevgi, inanç ve adanmışlık yogası olarak tanımlanmaktadır. Gerçeklere, bilgiğe ve doğruluğa kutsal olanla ulaştıran bir yoldur. Kutsallığa ulaşabilmek için dualar, adaklar, ziyaretler veritüeller gerçekleştirilmektedir. Bhakti yogada, mantra, ses, şarkı ve dans çalışmaları yapılmaktadır.
3. *Raja Yoga*: Raja yoganın sistematik, çok yönlü ve integral bir yapısı bulunmaktadır. Kutsal olanla bağlılık ve bilgiği esas alarak, zihnin kontrolü

ve bilinci üst seviyeye taşıma hedeflenir. Muazzam bir yol anlamına gelen Raja Yoga, kendi içerisinde iki büyük sistemi barındırır. Bunlar Hatha Yoga ve Kundalini Yoga olarak bilinmektedir.

3.1. *Hatha Yoga*: Batıda oldukça bilinen ve tercih edilen Hatha Yoga bedene en çok yoğunlaşan yoga türüdür. Yoganın diğer felsefeleri ile beraber hareket ederek, asanalara önem verir, ayrıca Ayurveda (Hindistan'da ortaya çıkan antik bir sağlık sistemi) ile de yakın bağlantısı bulunmaktadır. Hatha Yoga deneyimi yaşamak isteyenlerin fazla konuşmaktan ve efor sarf etmekten, zihin karışıklığından, aşırı yeme eyleminden, kalabalıkla iç içe olmaktan, aşırı sosyal temastan uzak durmaları gerekmektedir.

3.2. *Kundalini Yoga (Sahaja Yoga)*: Bu yoga da esas amaç uyku halindeki Kundalini enerjisini uyandırıp bu enerjiye hâkim olabilmektir. Kuyruk sokumunda, üç psişik sinirin kesiştiği bölgede (Ida, Pingala ve Sushumna) Kundalini enerjisi olduğu düşünülmektedir. Bu enerjinin taç çakraya kadar yükselmesi sağlanır ve böylece meditasyona geçiş gerçekleşir. Çakra sistemi Şekil 7'de gösterilmiştir.



Şekil 7. Kundalini Yoga Çakra Sistemi

**Kaynak:** (www. sifaura.com, 2018).





**Resim 1.** Kundalini Yoga Seansı.

4. *Jnana Yoga*: Bilgelik ve bilge yolu anlamlarına gelmektedir. Eski metinlere ait yorumlamalar ve çevirilerin gündelik yaşama uyarlanmasından oluşmaktadır. Jnana yoga insan hafızasını genişletmekle kalmaz, bireylere serbest meditasyon için “doğru düşünme” ve “doğru akıl yürütme” tekniklerini öğretir.

### **1.3.2. Yoga Uygulamaları**

Yoga uygulamaları yoga seanslarında gerçekleştirilen temel 4 hareketten oluşmaktadır. Bunlar meditasyon, asana, pranayam ve yoga nidradan oluşmaktadır.

#### **1.3.2.1. Meditasyon**

Uzakdoğu kökenli bir uygulama olan meditasyon, Hint öğretileri açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. 1000 yıl gerilere dayanan bir geçmişi olmasına rağmen sözlü ifadeler ve öğretiler ile günümüze kadar ulaşmıştır. Günümüzde birçok kişi ve topluluk tarafından uygulanan meditasyon, insanın deneyimlerini bir paket haline getirerek, kendisini gururdan, kibirden, kötülükten uzaklaştırabilmesi, ayrıca zihinsel sükunetin bulunduğu bir yolu tercih etmesidir. Sözcük anlamıyla ise derin

düşünce anlamına gelmektedir. (Çobanlı ve Salt, 2001; Iyengar, 2016; Sharf, 1995; Yitik, 2010). Meditasyonun birçok uygulama şekli olsa da en çok bilinen kuralları; inzivaya çekilme, sıkı perhiz, konuşmama, çile çekme gibi yollara girmektir. Bu kuralların uygulanması sonucunda ise stresten uzaklaşma, ruhsal rahatlama, sosyal-toplumsal ilişkilerin gelişmesi ve şifa bulma gibi olanaklar meydana gelmektedir (Çobanlı ve Salt, 2001).

İnsanda fiziksel unsur ile zihinsel gücün birleştiği noktada meditasyon gerçekleşmektedir. Bu nedenle insan vücudu ile beyin arasında oldukça kuvvetli bir ilişki söz konusudur. Dingin bir yaşantının sağlanabilmesi; kişinin sade, duru ve sakin bir şekilde yaşamasından geçmektedir. Meditasyonun kendisine has geleneksel bir oturuş pozisyonu bulunmaktadır. Bu oturuşta bağdaş kurularak, sırt dik pozisyonda, baş bölgesi hafif eğimli, eller kucakta veya dizlerde bulunmalıdır. Bu oturuş biçimine adapte olmakta zorlananlar bulunabilir ancak ilerleyen zamanlarda bu oturuş pozisyonu kolaylaşmaya başlamaktadır. Oturuş düzenlemelerindeki amaç, kişinin doğru ve rahat bir şekilde nefesini düzenleyebilmesi, bunun sonucunda da sakin ve dikkatli olmasını sağlamaktır (Keown, 1992). Meditasyon ortamını oluşturmada en önemli unsurların başında gelen oturma pozisyonu Şekil 8'de gösterilmiştir.



**Şekil 8.** Meditasyonda Doğru Oturma Şekli

**Kaynak:** (www.pinterest.co.kr, 2016).

Meditasyonda gerçekleştirilmesi gereken ilk basamak sakin bir ortam bulmaktır. Lakin insan topluluklarının bulunduğu veya yoğun trafik akışının olduğu yerlerde de meditasyon gerçekleştirilebilir. Oturma pozisyonunu rahat bir şekilde ayarlayabilme ve nefes çalışmaları ile dünya içerisindeki bütün olaylara karşı

hissizleşme, duyarsızlaşma gibi çalışmaların temelinde aslında meditasyon hazırlığı bulunmaktadır. Çünkü kendisini eğitmekte zorlanan, dizginlenmemiş bir zihin, odaklanma problemi yaşayarak konudan konuya atlayan ve sonu gelmeyen hırslar, arzular, istekler onu sürekli meşgul etmeye devam edebilir (Yitik, 2010).

Yapılan araştırmalarda insanları meditasyona yönelten iki hedefin bulunduğu saptanmıştır. Bunlardan birincisi, içsel genişleme ya da baştan aşağıya bir değişim deneyimi, ikincisi ise hayat boyu yaşanan stres ve üzüntülerden fiziksel olarak en az hasarla kurtulabilme çabasıdır (Anderton, 2000).



**Resim 2.** Yoga Seansının Meditasyon Bölümünden Bir Kare.

Klasik Yoga'nın temellerini atan Patanjali'nin oluşturduğu 8 başlıklı yoga sisteminde Meditasyon, basamaklardan yedincisi olan Dhyana'dır. Yani bu basamakta odaklanma ve dikkatini toplama tecrübesi bulunur. Bu nedenle meditasyon tarifler ile uygulanabilecek bir durum değildir. Meditasyon basamağına ulaşabilmek için sırasıyla yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara ve dharana aşamalarından geçilmesi gerekmektedir (Vivekananda, 2014).

Zihnin her biri ayrı yere dağılmış olan parçalarını tek bir düzlemde birleştirerek o noktada odaklamak yoga olarak kabul edilmektedir. Burada asıl hedef meditasyon ile birlikte yoganın, insanın beynine verdiği güç sayesinde, dikkatini bir yere verebilmesi ve orada sabitleyebilmesidir. Böylece o anda meydana gelen her türlü olay daha anlaşılır duruma gelmektedir. Meditasyon ve yoga amaçları doğrultusunda birbirini tamamlayan ve birlikte hareket eden uyumlu bir süreç olarak düşünülmelidir. İnsan bulunduğu her ortamda meditasyon haline girebilmektedir. Bununla birlikte günlük yaşantıda veya iş hayatında çeşitli engeller tarafından zihin

dağıtılır ve ego, stres unsurları, dünyevi hazlara bağımlılık, nefret ve yorgunluk gibi düşünceler bir yere odaklanabilmeyi zor hale getirebilir. Bu noktada, bireyler yoganın alt basamağı olarak kabul edilen meditasyon uygulamalarından yardım alarak sorunsuz odaklanma hali için kendilerini hazırlayabilirler (Akdeniz, 2017; Şahin, 2015).

Edinilen tecrübelerle göre meditasyonun kendiliğinden öğrenilmesi oldukça zordur. Öğrenilse bile daha hızlı ve bilgili bir şekilde ilerlemek için mutlaka manevi bir rehber veya yogi eşliğinde deneyimlenmesi gerekmektedir (Leshan, 2000).

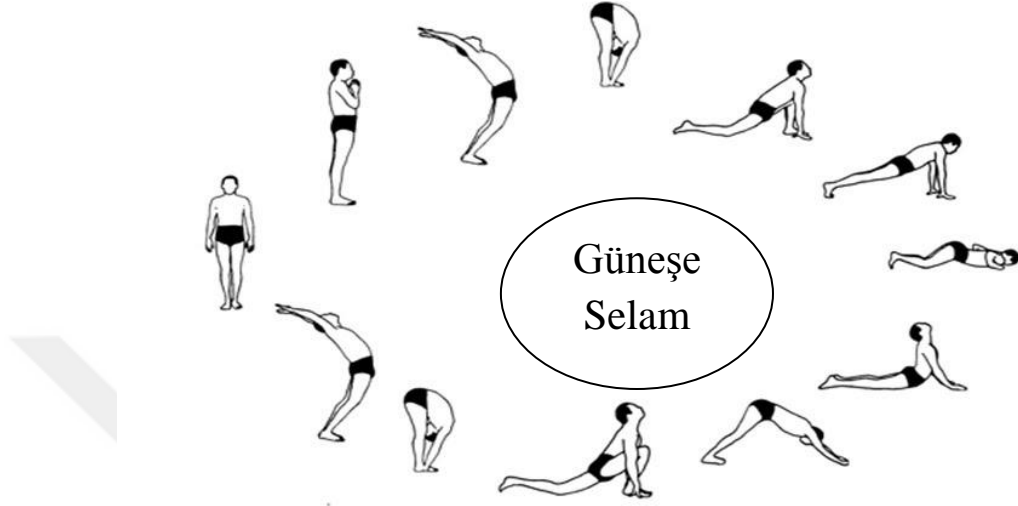
### **1.3.2.2. Asana**

Asana, Yoga Sutra'da "hoş, dengeli ve sağlam" olarak tanımlanmakta olup, iyi bilinen ve gerçekleştirilen yogin duruşunu ifade eder. Bir guru rehberliğinde öğrenilmesi gereken asanalar (fiziksel hareketler), bedene dengeli bir sabitlik kazandırırken yorgunluk hissini ortadan kaldırarak, vücuttaki zayıflıkları giderir ve fizyolojik süreçleri düzene sokar. İlk uygulamalarda asanalar rahatsızlık meydana getirebilmektedir, ancak belirli bir aşamaya ulaşıldığında harcanan çaba ve rahatsızlık azalmaya başlar (Eliade, 2013).

Geçmişten bugüne incelenen bütün yoga yapıtlarında yaklaşık olarak 8.400.000 adet asananın bulunduğu ayrıca bu asanaların statik ve dinamik olarak ikiye ayrıldığı fark edilmiştir. Asanaların en temel özelliği normal fiziksel aktivitelerden çok daha farklı ve etkili olmasıdır. Bu farkı meydana getiren vücudun asana aşamasındayken mevcut germe-gevşeme hareketlerini rahat bir pozisyonda yapabilmesi ve bu aşamada bireyin bütün dikkatini solunum sistemine, kalbine, kaslarına, sonuç olarak tüm bedenine yayabilmesidir. Devamında vücutta oksijen üretimi çoğalarak kan akışı hızlanmaya başlamaktadır. Böylece fiziksel ve zihinsel temizlenme ile bedendeki her türlü hücre uyanmış olur (Altuntuğ ve Ege, 2015; Duyan, 2008; Iyengar, 2008). Dinamik ve sabit ve statik olmak üzere iki tür asana çeşidi bulunmaktadır.

*Dinamik ve Sabit Asanalar:* Dinamik asanalarda uygulamalar yavaş ve akıcıdır. Tüm vücut esnemeye başlarken, kan dolaşımı ve metabolizma da hızlanmaya başlamaktadır. Bu asanalardaki duruşlarda kişi sessiz ve hareketsiz

kalmak yerine nefesiyle aynı ritimde, duruşlar arasında geçişler yapmaktadır. Dinamik asanalara, sabahın erken saatlerinde güneşe karşı gerçekleştirilen akışkan, kesintisiz ve nefes düzeniyle desteklenen “Güneşe Selam (Sun Salutation)” serisi örnek verilebilir (Şekil 9).



Şekil 9. Güneşe Selam (Sun Salutation)

**Kaynak:** (www.yogaveyasam.com, 2016).

*Statik Asanalar:* Statik asanalar ise, bedeni ve zihni kuvvetli bir şekilde etkileyerek etkisi altına almaktadır. Bu duruşlarda teknik uygulandığı esnada 1-5 dakika arası hareketsiz bir şekilde kalınması gerekmektedir (Şekil 10). Statik asanalar, sinir sistemini genişletip, iç organlara masaj yaparak konsantrasyonu artırır ve kişiyi meditasyona hazır bir hale getirir (www.nksatya.tumblr.com, 2013).



Şekil 10. Statik Asanalar

**Kaynak:** (www.shaktihouse.com, 2018).

### 1.3.2.3. Pranayama

Pranayama; Hint öğretilerine özgü nefes uygulamalarına verilen addır. “Prana” yaşam enerjisi, “yama” ise kontrol anlamlarına gelmektedir ve yoga uygulamalarında asanalar ile birlikte gerçekleştirilen solunum sistemi çalışmaları pranayama olarak ifade edilmektedir. Pranayamanın ilk hedefi nefes düzenine mümkün olduğunca ağır bir ritim kazandırılmasıdır. Yoga sutrada pranayamanın önemi şu şekilde ifade edilmiştir: “Solunum, organların tüm işlevlerinden önce geldiği için-soluma ile bilinç arasında karşılıklı işlevleri açısından bir ilinti daima mevcuttur- organların tüm işlevleri askıya alındığında solunum bilincin bir tek nesneye yoğunlaşmasını sağlar.” Burada “Soluma ile zihinsel haller arasında her zaman bir ilişki vardır” ifadesi oldukça önemli bir gerçeği açığa çıkarmaktadır. Yogi, nefesine ritim kazandırıp, onu giderek yavaşlattığında, uyanık hallerde erişemeyeceği bazı bilinç hallerine geçiş yapabilecek hale gelmektedir (Eliade, 2013).

Nefes, gözlerimizi dünyaya açtığımızda ilk defa deneyimlenen, dünyadan ayrılacağımız zaman ise son olarak gerçekleştirdiğimiz bir solunum olayıdır. Yeme-içme olmadan belirli bir süre yaşantı devam ettirilebilir ancak nefes alıp verme kesildiğinde yaşam da son bulmuş olur. Bu nedenle insanoğlu için nefes alıp verme yaşamın temelini oluşturmaktadır. Nefes almanın değeri nasıl iyi biliniyorsa aynı şekilde doğru nefes almanın da önemi bilinmelidir, çünkü akciğerlerimize doğru oranda oksijen aldığımız zaman, hücreler de mümkün olan en yüksek performans meydana gelir, aynı anda zararlı toksinler ve karbondioksit dışarı atılır. Solunum işlemi esnasında, karından başlanarak nefes alınmalı, bir akış halinde akciğerlere hava doldurulmalıdır. Fakat günümüz şartlarında insanlar tembel bir şekilde nefes alıp vermeye alışmışlardır. Bu da akciğerlerin sadece bir bölümünün kullanıldığı bir nefestir. Yoga felsefesi açısından incelendiğinde nefes alma, dışsal oluşum yolu; nefes verme ise içsel bırakma, vazgeçme yolu olarak anlandırılmıştır. Yogiler için asıl amaç bu iki yolu dengeli bir şekilde kullanabilmektir (Güler, 2010; Iyengar, 1979; Land, 2003).

Solunum sistemi, clavicular (sığ/köprücük kemiği), intercostal (orta, kaburgalar arası), abdominal (karın) nefes olarak üç çeşide ayrılmaktadır. Doğru

şekilde gerçekleştirilen yoga nefesinde üçü de birlikte hareket etmektedir. Süreç yumuşak bir nefesle başlayıp orta ve sığ nefesle devam eder. Daha sonra nefes alım süreci de alma, verme ve tutma olarak üçe ayrılır. Çoğunluk nefes almanın önem sıralamasında birinci olduğunu düşünür. Aslında nefes verme bu üç aşamanın en önemli basamağını oluşturmaktadır. Zararlı ve karbondioksit içeren hava dışarı ne kadar kuvvetli ve çok atılabilirse, o kadar temiz hava solunabilir. Nefes egzersizlerine göre nefesi tutma süresi veya içeri çekme süresi değişiklik göstermektedir. Ancak nefesin ciğerlere çekildikten sonra verme işlemi oldukça yavaş olmalıdır. Bu pranayamaların en temel özelliğidir. Bazı egzersizlerde nefes verme süresinin, nefes almaya veya tutmaya göre iki ile dört katı uzunlukta olduğu görülmektedir. Egzersizlerin sıklaşmasıyla birlikte yogiler bu süreci daha da uzun bir hale getirir ve asıl amaçları olan nefesi tamamen durdurma noktasına ulaşma çabaları başlar (Eliade, 2013; Güler, 2010; Prabhavananda ve Isherwood, 2006). Nefes egzersizleri arasında en bilinenlerden bir tanesi Şekil 13’de gösterilen Nadi Shodhana (Dönüşümlü Nefes Alma)’dır.



**Adım 1. Elinizi nefes çalışmasına uygun hale getirin**



**Adım 2. Sağ burun deliğinizi kapatarak sol burun deliğinizden nefes alın**



**Adım 3. Sol burun deliğinizi kapatarak sağ burun deliğinizden nefes verin ve dönüşümlü olarak tekrarlayın**

**Şekil 11.** Nadi Shodhana veya “Dönüşümlü Nefes Alma

**Kaynak:** (www.slideshare.net, 2012).

Pranayamaların maneviyat boyutunu ilerletme yolundaki yararları oldukça fazladır. Nefes terbiyesi sabrı, istikrarı ve sükûneti kazandırmakla kalmaz, zihni tam odaklanmaya hazır kılar. Gerçekleştirilen pranayamalar mutluluğu getiren, huzur ve sükûnetin yolunu açan manevi bir çalışma olarak düşünülmektedir. Bedensel fonksiyonlar arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu nedenle nefes üzerine yapılan her türlü egzersiz, yoganın ana unsurudur. Çünkü yogi nefesine ne kadar hâkimse, duyularına da o kadar hâkimdir (Chassle, 2008; Klostermaier, 2007).

#### 1.3.2.4. Yoga Nidra

Sanskritçe’de “uyku” anlamına gelen, nidra kelimesinin birleşiminden oluşan yoga nidra, uyku yogası olarak da bilinen derin bir gevşeme tekniğidir. Bu teknik yoga seanslarının sonunda uygulanmaktadır. Tam anlamıyla Yoga Nidra (bütünleşerek uyumak); bedenen, ruhen ve duygusal haldeki gevşeme düzeyine erişebilmek amacıyla gerçekleştirilen sistemli ve bilimsel bir yoldur. Yoga Nidra farklı pozisyonlarda gerçekleştirilebilir, fakat genellikle ayaklardan baş kısma doğru bir vücut taraması ve bedenimizdeki her bir uzvun gevşetilmesidir. Yoga Nidra uygulamasını isteyen herkes deneyimleyebilir. İlk yapılması gereken, sessiz bir mekânda sırtüstü uzanmaktır, ardından otuz dakika süren yoga nidra başlamış olur. Ancak her ne kadar isim olarak uyku yogası olarak geçse de uygulama esnasında asla uyunmaması gerekmektedir. Yoga Nidrada asıl hedeflenen bilinçli bir uyku haline girebilmektir (Duyan, 2008; Güralp, 2016; Saraswati, 2001; Satyananda, 2005). Shavasana, (ölü duruşu) yoga seanslarının sonunda en çok uygulanan gevşeme duruşudur. Uygulama görünürde çok basit olarak düşünülmektedir ancak doğru bir şekilde uygulanması oldukça zordur ve zaman almaktadır (Güler, 2010). Ölü duruşu uygulaması Resim 3’de gösterilmiştir.



**Resim 3.** Yoga Seansında Yoga Nidra Çalışması (Shavasana, ölü duruşu).

Belirli aralıklarla devam edilen ve tam teslimiyet ile gerçekleştirilen Yoga Nidra seansı zamanın nasıl geçtiği anlaşılmayan çok rahat ve derin bir uykuya eşdeğer sayılmaktadır. Deneyimler üzerine yola çıkıldığında ise tecrübe ile



deneyimlenmiş bir saatlik Yoga Nidra seansının dört saatlik dinlendirici bir uykuya eşit olduğu saptanmıştır (Satyananda, 2005).

Yoga Nidra'da aşamalar:

1. İlk olarak Savasana (Ölü Duruşu) olarak tanımlanan pozisyonda sırt üstü uzanılır.
2. Gözler kapanır ve vücut baştan aşağıya doğru olmak üzere kademeler halinde gevşetilmeye başlanır.
3. Gevşemeyle birlikte bedensel farkındalık oluşturulur.
4. Bedensel farkındalığı, nefesin kontrolü ve sakinleşmesi takip eder.
5. Zihinsel rahatlamayla birlikte düşünceler yavaşlar, konsantrasyon artmaya başlar, akıl tek bir noktaya odaklanabilir hale gelir.
6. Beden hissiyatı tamamen kaybolur, zihinsel görselleştirme meydana gelir, çakralar ve nefes daha iyi hissedilir.
7. Devamında hissiyat yavaş yavaş bedene geri döner.
8. Acele edilmeden, ağır ağır sağ taraftan kalkılarak yoga nidra seansı sonlandırılır (www.yesimguralp.com, 2016).

### **1.3.3. Yoganın Faydaları**

Geçmişten günümüze yapılan araştırmalar ve edinilen deneyimler sonucunda yoganın birçok faydasının bulunduğu keşfedilmiştir. Yoganın en temel amacı zihinsel dinginliğin sağlanması, bununla birlikte beden sağlığının korunması ve devam ettirilmesidir. Çevresel yorgunluğun, üzüntünün, stresin arttığı toplumumuzda mutluluk, dinginlik, sağlık ve huzura oldukça fazla ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaca en iyi karşılık yoga uygulamalarıdır. Çünkü pranayamalar, nefes egzersizleri ile vücuttaki olumsuzlukları atarken, asanalar bedendeki yorgunlukları ve kasılmaları azaltarak, zihinsel sağlık ile bedensel sağlığı dengede tutar. Bedensel, duygusal ve zihinsel rahatlamamanın yanı sıra yoga insanın ekorekreatif aktivite aracılığıyla ile evrenle bir bütün olarak hareket edebilmesine imkân tanıyan en eski bütünsel sağlık sistemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca yoga çeşitli rahatsızlıklarda, Tamamlayıcı Alternatif Tedavi (TAT) olarak kullanılmaktadır (Osho, 2005).

Yoganın faydaları şu şekilde sıralanabilir (Bell, 2007; Ross, 2010);

- Omurganın esnemesine yardımcı olarak vücut kıvraklığını artırır.
- Organları uyarak canlanmalarına yardımcı olur.
- Vücudun formda kalmasını sağlayarak kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Psikolojik ve ruhsal destek sağlayarak depresyon ve stresle mücadelede yardımcı olur.
- Kalp damar sağlığını korur ve olası riskleri azaltır.
- Kasları güçlendirir, kemik sağlığını korur.
- Zihinsel sakinleşme başlar, vücut farkındalığı çoğalır.
- Sindirim ve solunum sistemini, kan dolaşımını, boşaltım sistemini, hormonal sistemine üreme sistemini dengede tutar.
- Doğurganlığı artırır.
- Vücuttaki toksik maddelerin atılımına yardımcı olur ve beden temizliği başlatır.
- Duruş bozukluklarını ortadan kaldırarak sırt ağrılarını azaltır ve daha kuvvetli bir bedensel duruş kazandırır.
- Uyku kalitesini artırır, böylece kronik yorgunluklar azalır.
- Kan akışını düzenler, bacaklarda oluşan şişme durumlarını giderir, böbrek sorunlarının önüne geçer.
- Tansiyon, şeker, migren gibi rahatsızlıkların belirtilerini azaltır.
- Nefes kontrolünün hakimiyetiyle birlikte, her zaman pozitif düşünebilecek, canlı ve enerjik bir bedene sahip olmayı sağlar.

Günümüzde yoga üzerine yapılan çalışmalar oldukça popüler bir hale gelmiştir. Bu çalışmalarda yoganın pozitif yöndeki katkılarını destekler durumdadır. Örneğin;

- Yoganın statik dengenin geliştirilmesine yardım olabileceği (Baş Aslan ve Livanelioğlu, 2003), Bireylerin stres seviyelerini düşürüp, iş tatmini ve yaşam tatmini arttırdığı (Duyan, 2008),
- Yaşamı daha kaliteli bir hale getirdiği (Güler, 2010),
- Psiko-sosyal fonksiyonları (benlik saygısı, beden imajı, depressif semptomlar ve hissedilen yorgunluk düzeyini) olumlu yönde geliştirdiği (Taşpınar, 2010),
- Kronik bel ağrısı olan hastalarda ağrı boyutu, mental sağlık ve fonksiyonel açıdan pozitif etkileri olduğu (Dıraz, 2008),

- Meme kanserli bireylerde yorgunluk, ağrı ve uyku bozukluğunu azalttığı (Vardar Yağlı, 2012),
- Şizofreni hastalarında işlevsel iyileşme düzeyini artırdığı (Kavak, 2016),
- Gebenin psiko-sosyal sağlık düzeyini geliştirdiği ve prenatal bağlanmayı arttırdığı (Höbek Akarsu, 2016),
- Sedanter bayanlarda fizyolojik ve motorik parametreler (esneklik, denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve el kavrama kuvveti) üzerinde olumlu gelişimi bulunduğu (Yurtaydın, 2016),
- Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencileri zihinsel ve bedensel olarak rahatlatarak, stresi en az seviyeye indirdiği (Baysal, 2015),
- Cinsel işlev, yaşam niteliği ve vücut algısı açısından pozitif yönde etkili olduğu (Akdeniz, 2017),
- Kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu (Güven ve vd., 2007),
- İş tatmini ve yaşam tatminini arttırdığı (Duyan, 2007),
- Öğrencilerde, bedensel saygı ve takdir sağladığı (Cox vd., 2017),
- Otizmlili çocuklarda semptomların şiddetini azalttığı (Sotoodeh vd., 2017),
- İnme ve parkinson'un dahil olduğu çeşitli nörolojik bozukluklarda (multiple skleroz, epilepsi, alzheimer hastalığı, demans, baş ağrısı, miyelopati, nöropatiler) etkili bir yardımcı olabileceği (Mooventhan ve Nivethitha, 2017),
- Kadınlarda esnekliği arttırdığı (Atılğan vd., 2015),
- Uyku kalitesini önemli derecede artırarak, depresyonu, uyku apnesini ve anksiyeteyi azalttığı (Chen vd., 2010),
- Nefes egzersizleri doğrultusunda depresyondaki bireyleri sakinleştirdiği (Uebelacker vd., 2017),
- Okul çağındaki kız çocuklarında özgüven seviyesini artırıp, stresle başa çıkabilmeyi güçlendirdiği (White, 2012),
- Kronik bel ağrıları yaşayan bireylerin eklem hareketini ve denge skorlarını artırdığı (Atılğan, 2013),
- Maneviyat boyutunda refah sağlayarak, bireylerin dikkatli ve inançlı olmalarında katkıda bulunduğu (Gaiswinklera ve Unterrainer, 2016),
- Postmenopozal osteoporozlu kadınların rehabilitasyon sürecinde ağrı ve denge bozukluklarını azalttığı (Tüzün vd., 2004),
- Romatoid artrit hastalarında gücü arttırmaya yönelik tamamlayıcı alternatif tedavi olarak kullanıldığı (Dıraçoğlu, 2007),

- Hipertansiyon ve koroner kalp hastalarının riskini azalttığı (Uzun ve Baysan, 2005),
- Huzur evinde yaşayan yaşlılarda kuvvet ve uyku verimi sağladığı (Özyemişçi Taşkiran vd., 2014),
- Kadın sporcularda psikolojik iyi oluş ve esenlik üzerinde olumlu yönde etkisi bulunduğu (Öner ve Biçer, 2017),
- Hapishanedeki mahkumlar üzerinde uygulandığında suç işleme ile ilgili bazı temel değişkenleri iyileştirdiği (Muirhead ve Fortune, 2016),
- Askeri personel ve gazileri mental olarak rahatlattığı (Hurst vd., 2017) gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel birçok yararının bulunduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

#### **1.3.4. Yoga ve Wellness**

1959 yılında Amerikalı Dr. Halbert Dunn tarafından wellbeing ve fitness kelimelerinin kaynaşması ile meydana gelmiş olan “Wellness” terimi beyin, zihin, beden, ruh, mekân ve manevi uyumu en üst seviyeye ulaştırmayı hedefleyen, kişinin refahını artıran bir kavramı ifade etmektedir (Ergüven, 2012). "Wellness" olarak tanımlanan kavram Türkçede fiziksel iyilik, esenlik, uyum (fitness), iyi oluş hali ve zindelik anlamlarıyla örtüşmektedir. Wellness sektörü, Hindistan'daki uygulamaları temel alan bir dizi hizmetten meydana gelmektedir. Bunlar manevi aydınlanma, yoga inzivası, hamam, ayurveda, pilates ve spa gibi uygulamaları içermektedir (Kelly, 2010).

Wellness'ı meydana getiren boyutlar Şekil 12'de görüldüğü gibi ruhani wellness, sosyal wellness, fiziksel wellness, çevresel wellness, mesleki wellness, duygusal wellness ve entelektüel wellness olarak yedi başlık altında toplanmaktadır (www.saglikterapi.org, 2014). Yedi başlık içerisinde bulunan her bir boyut, iyilik hali elde edebilmede eşit düzeyde öneme sahiptir.



Şekil 12. Wellness'in Boyutları

Kaynak: (www.saglikterapi.org, 2014).

- **Fiziksel Wellness**

Fiziki iyilik düzeyini en üst seviyeye getirecek olan bir takım sorumlulukları ve görevleri içeren boyuttur. Bu boyutta düzenli egzersizler, dengeli beslenme, rutin sağlık kontrolleri, kötü alışkanlıklardan uzak durma, kilo kontrolü, uyku sağlığı ve hastalıklara erken müdahale gibi basamaklar bulunmaktadır.

- **Ruhsal (Spiritüel) Wellness**

Ruhani esenlik, dünya yaşantısı ile manevi yaşantı gereksinimlerini bir denge halinde tutan farkındalık halidir. Ruhsal wellness, var olan en yüksek kutsallık ile insanı birleştirip, ilişki boyutunu geliştiren bir adımdan oluşmaktadır. Ruhani esenlik durumu, maneviyatın değerlendirilmesi ve sorgulanmasıdır. Maneviyat, akıl ve beden sağlığı arasındaki ilişkinin analizinde, manevi yönden güçlü olan bireylerin depresif belirti ve intihar eğilimi oranlarının daha az olduğu ortaya çıkartılmıştır. Ayrıca bu tip insanların bağışıklık ve sinir sistemlerinin daha güçlü olduğu, hayat koşullarına karşı daha iyimser yaklaştıkları sonucuna varılmıştır (Koenig, 2004).

Uluslararası sağlık örgütünün ruhani wellness çerçevesinde, iyiliği ve esenliği çoğaltan önerileri ise;

- Meditasyon
- Yoga
- Dans, Müzik, Resim, Terapi
- Psiko-terapi
- Biofeedback olarak beş başlıktan oluşmaktadır (Güler, 2010).

- **Mesleki Wellness**

Çalışma performansının yüksek olduğu başarılı, keyifli, mutlu iş yaşantısını dengeli bir şekilde yürütme kabileyetidir. Bu esenlikte amaç sadece bireyin kendi refahı değildir, çalışma çevresi ile uyum içerisinde hareket edebilmesi, ayrıca iş ortamındaki diğer bireylerle ilişkilerini sorunsuz yürütüp, daha iyiye ulaşma isteği öncelikli hedefleri oluşturmaktır.

- **Sosyal Wellness**

Sosyal iyilik hali, bireyin dilediği zaman ailesinden, arkadaşlarından ve yakın çevresinden destek alıp, onlarla yakın ilişkiler ve etkin iletişim kurabileceği bir boyuttur. Bu boyutun temel unsuru sosyal destekten meydana gelmektedir. Sadece bireysel ilişkiler değil, aynı zamanda bir bütün olarak insan ve doğa ilişkisini de içine almaktadır. Ayrıca sosyal wellness serbest zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımı destekler.

- **Duygusal Wellness**

Duygusal esenlik, insanın kendisine ve kimliğine duyduğu saygı, sevgi ve güvenin birleşiminden meydana gelmektedir. Duygusal olarak iyi olma halinde bireyler, insana özgü bütün duygu ve hisleri yaşayarak öğrenirler. Duygusal yönden başarılı olan bireyler ise, öz benliklerinin farkında olup böylece kendilerini bu yönde geliştirebilecek imkâna sahip olurlar.

- **Entelektüel Wellness**

Entelektüel esenlik, yaşanılan evrende farkındalığı en üst seviyede tutmave sürekli gelişimi destekleyen deneyimler kazanma, kritik düşünebilme, fikirlere açık olma, bir soru ve bir bilgiyi değerlendirebilme kapasitesinden meydana gelmektedir. Bu boyutta bireyi entelektüel yönden geliştirebilecek olan her türlü etkinliğe katılım söz konusudur.

- **Çevresel Wellness**

Çevresel wellness, kişinin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebileceği, sağlığını tehdit eden hiçbir unsurun bulunmadığı doğal bir ortamda yaşayabilme kabiliyetidir. Çevresel wellness aşamasında gerekli olan bazı doğal unsurlar bulunmaktadır. Bunlar; kaliteli su, temiz hava, vitaminli besinler, iyi koşullarda gerçekleştirilen iş, güvenli bir sığınak, samimi ilişkiler ve kişisel güvenlik gibi çevresel unsurların olmazsa olmazlarıdır (Ayçeman, 2014; Güler, 2010; Memnun, 2016).

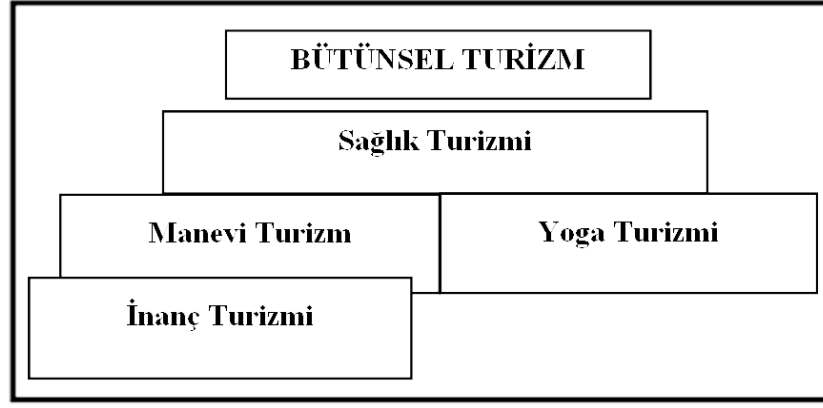
#### **1.4. YOGA TURİZMİ VE BÜTÜNSEL TURİZM**

Wellness'a ait olan bütün boyutlar insanlar için önemli bir noktada bulunsa da ruhsal wellnes'in yeri son günlerde çok daha başka bir öneme sahiptir. Günümüzde turistler sadece kültürel, sosyal veya keşif amaçlı seyahat gerçekleştirmek yerine yeni

yaşam deneyimleri arayışındadırlar. Bu yeni deneyimlerde turistler için turizm, ruhsal bir yolculuktan oluşmakta ve yolculuklar maneviyat kapısı için bir yol olan yoga turizmine varmaktadır. Yani ruhsal boyut, yeni turizm biçimlerinin bir parçasıdır. Bu parçalardan birincisi wellness, ikinci ise bütünsel turizm olarak ifade edilmektedir. Son yıllarda bütünsel turizm, hayatlarında dengeyi sağlayacağına inandıkları program ve deneyimleri takip eden turistlerle modern dünyada güç kazanmıştır. Turistlerin beden, ruh ve zihin arasında bütünsel bir uyum sağlayabilme ve rutin hayat düzeninden uzaklaşarak, içe dönüş tecrübesi yaşama isteği, manevi deneyimler için yeni bir segmenti meydana getirmiştir. Bazı araştırmacılar bu yeni turizmi üst düzey bir refah ürünü olarak tanımlamaktadırlar (Rocha vd., 2016).

Bir turizm etkinliği olarak yoga, ayrı bir turizm türü olarak kabul edilmesine rağmen genellikle yapılan araştırmalarda yoga turizmi, sağlık turizminin alt kategorilerinde yer almaktadır (Weiler ve Hall, 1992). Öte yandan yoga turizmi, özellikle doğaya dayalı ortamlarda veya küçük ölçekli sıcak iklime sahip sahil beldelerinde tercih edilen alternatif bir turizm biçimi olarak da görülmektedir. Smith ve Kelly (2006) yogayı, wellness turizminin bir boyutu olarak ele alırken, Koncul (2012), sağlık turizmi spektrumuna koymuştur. Yoga turizmi Dünya Turizm Örgütü (1985) tarafından sosyal yaşam kategorisi ve bir takım egzersizlerden oluşan bir sektör olarak kabul edilirken başka bir akademik çalışmada (Weiler ve Hall, 1992) sağlık turizmine bağlı bir alt basamak olarak ifade edilmektedir. Bunun nedeni sağlık ve yoga turizm çeşidinde de turisti motive eden ortak özellikler bulunmasıdır. Bu özellikler arasında kişinin sağlığının korunması, yaşam kalitesini artırması, rahatlatması, arındırması, kişisel saygınlık ve özgüven sayılabilir. Bütünsel turizm, her bireyin kişisel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış bilgi ve refahı sağlamak için beden, zihin, ruh üçlüsünü içeren terapiler ve tedavilerle ruhsal gelişim için danışmanlık sağlayan bir dizi etkinlikten oluşmaktadır. Bu etkinlikler arasında bireyi her yönden huzura kavuşturacak olan manevi boyutlar, sağlığı koruyucu alternatif tedavi yöntemleri ve yoga ile ilgili bütün teknikler bulunmaktadır. Bütünsel bir deneyimde turistler duygusal zevk çeşitliliği bilişsel uyarım, psikolojik gelişme, kendini ifade etme ve ortak bilinç arayışı içerisindedirler (Ekici vd., 2017; Öznalbant, 2017; Rocha vd., 2016). Yoga turizminin literatür içerisindeki konumu Şekil 13'de gösterilmiştir.





Şekil 13. Literatürde Yoga Turizminin Yeri

**Kaynak:** (Smith ve Kelly, 2006).

Yoga turizmi bedenini, ruhunu ve aklını kaynaşır birlikte hareket edebilmesine olanak tanıyan, insanı manevi yönden rahatlatan ve huzura kavuşturan bir turizm çeşididir. Yogada nefes ile nefis terbiye edilir, asanalar ve meditasyon ile sağlıklı bedenler meydana gelir, ayrıca akıl sakinleştirilir ve zihin kuvvetlendirilir. Böylece aydınlanmaya giden yol açılmakta, bu yolu tercih eden turistler kendilerini yoga turizmi içerisinde bulmaktadırlar (Smith ve Kelly, 2006). Yoga ile ilgili seyahatlerin büyümesinin bir nedeni sağlık turizmi kapsamında gerçekleştirilen meditasyon ve kaplıca gibi etkinliklere olan ilginin artması, bir diğeri ise yoganın manevi gelişim yolunda atılan büyük bir adım olmaya başlamasından kaynaklanmaktadır. Modern toplumun rahatsızlıkları, uykusuzluk, stres, şehir yaşantısının zorluğu, yorgunluk, doğa ile iç içe olma ve otantik bir yaşam deneyimi isteği ve manevi huzura özlem de insanları yoga turizmine katılmaya teşvik etmektedir (Bowers ve Cheer, 2017).

Küresel çağda birçok ülke sağlık turizmi uygulamalarının turistler için oldukça önemli bir pazar haline geldiğini anlamış bulunmaktadır. Bundan dolayı yoga terapisi artık sadece Hindistan'a özgü bir uygulama olmaktan çıkmıştır. Yoga formlarının, stillerinin, türlerinin ve erişim yerlerinin çoğalması, çağdaş yoganın yayılmasına öncülük etmiştir. Bu yayılmalar sayesinde ise turizm sektörü açısından son derece kârlı bir yatırım olanağı oluşmuştur. Aynı zamanda turistlerin kişisel bakım, sağlık, huzur ve sürekli gelişmeye olan ilgileri yoga turizmine olan talebi de sürekli olarak arttırmaktadır. Geçmişten günümüze yapılan tanıtım ve farkındalık çalışmaları sayesinde artık birçok ülkede yoga uygulamaları daha fazla tanınmıştır. Ayrıca yoga turizminin bir ürün haline gelebilmesi için, yoga merkezlerinin sayısı

arttırılmış ve gelişim sağlanmasına imkân tanınmıştır (Jammu, 2016; Lalonde, 2012). Bu bağlamda ayrıntıları bir sonraki bölümde ele alınacak olan yoga eğitim inziva kamplarının da yaygınlaştığı görülmektedir.

## 1.5. YOGA EĞİTİM İNZİVA KAMPLARI

Türkiye’de son yıllarda yogaya olan ilgi ve öğrenme isteği oldukça artmış bulunmaktadır. Bu durum bir taraftan turistleri, Türkiye’de bulunan sağlık hizmeti seçeneklerinin farkına varmasını sağlarken, diğer taraftan yoga turizminin yaygınlaşmasına imkân sağlamıştır. Yoga uygulamaları; hayat felsefesini değiştirmek, yeni deneyimler yaşamak isteyen herkesin yaşam tarzı haline gelmiş bulunmaktadır. Gerçekleştirilen bu felsefi yolculukta iç huzur ile edinilen deneyimleri meditasyon ile birleştirerek, içe dönüşün başlamasını sağlayan en büyük adım; yoga kamplarında gerçekleştirilmektedir (www.bilgelikbilinci.com, 2016; Öznalbant, 2017).

Bu kampların bir türü olan Yoga Eğitim İnziva Kampları, yoga uzmanları eşliğinde birçok öğretinin yer aldığı, günlük yaşantının stresi, gürültüsü ve kirliliğinden uzakta, meditasyon ve yogaya meraklı olan kişileri yaş veya cinsiyet ayrımı yapmadan aynı platformda buluşturan, tabiatla iç içe, huzurlu ortamlarda gerçekleştirilen, kamp süresi boyunca birçok meditasyon, inziva ve yoga uygulamasını deneyimleyebileceği etkinliklerin tümü olarak ifade edilebilir. Türkiye’de birçok yoga stüdyosu, yoga öğretmeni ve öğrencisi bulunmakla birlikte her bir yoga eğitim programı, uygulanan teknik veya yoga çeşidi birbirinden farklıdır.

Yoga turizmi, Türkiye’de yoga aktivitelerini gerçekleştirmek isteyenler için genel bir isim olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle yoga turizmi; yoga tatili, yoga eğitim inzivaları ve yoga eğitim programları olmak üzere üç ana kategoriye ayrılabilir. Tüm bu üç alt kategori, yoga gezileri şemsiyesi altında yer almakla birlikte aralarında bazı farklılıklar vardır. Birinci kategori olan yoga tatili, sadece bir veya iki kez yoga seansları da dahil olmak üzere rahat bir programa sahiptir. Burada katılımcılar deniz ve güneşin tadını çıkartabilmekte, istedikleri yeme-içme programına dahil olabilmekte veya diledikleri gezi turlarına çıkabilmektedirler. Yoga

tatili, yoga öğrenmek, aktivitelere katılmak hem de tatilini gerçekleştirmek isteyen herkese her seviyedeki uygulayıcıya açık bir konseptte sahiptir (Öznlbant, 2017; www.uplifers.com, 2015).

Yoga eğitim inzivaları ikinci kategoridir ve genellikle yoga eğitimi programlarının sonunda yoga eğitmeni olmak isteyen katılımcılar için düzenlenir. Yeni bir yoga eğitmeninin tamamen sessizlik yani “mauna” içerisinde gerçekleştirdiği kurslarda, kendisini dış etkenlerden mümkün olduğunca yalıtıp, içe dönmek amacıyla yalnızlığı seçmesi, inziva yolu için bir pratik oluşturmaktadır. Bu pratiklerde etkin teknikler kullanılarak bilincin derin seviyelere ilerlemesine olanak tanınmaktadır. Sessizliğin hâkim olduğu yoga eğitim inzivaları, yoga eğitmeninin dış dünya ile izolasyonu (Pratyahara) sağlanarak, konsantrasyon çalışmaları (Dharana) ve yoğunluk (Dhayana) deneyimlerinin aşamalı şekilde gerçekleşen yolculuğu öğretilir. Bu öğretilerin gerçekleşmesi için yoga eğitmeninin bu ortama ayak uydurabilmesi, güven ve huzur ortamını hissedebilmesi için gerekli çevrenin oluşturulması gerekmektedir (Öznlbant, 2017; www.yoga-ana.com, 2018).

İnziva kamplarına katılım öncesi ve sonrası katılımcılarda oldukça farklı etkiler ortaya çıkmaktadır. Yogilerin çevreleri, hayat felsefeleri, bakış açıları ve hareketlerinde baştan aşağıya bir yenilenme gerçekleşmektedir. İnsanı Bir’e ulaştıran bu yol da; gururlu davranışlar, kin, kibir ve bencillikten uzaklaşarak, akıl ve bedeni aşamalı olarak sakinleşmeye itmekte, böylece hayat akışında pozitif yönlü gelişmeler başlatmaktadır.

İnziva kampları; uygulanan konsept, katılımcı sayısı, ulaşım, çevresel faktörler gibi unsurlar ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar. Katılımcıların, yoga eğitim inziva kampının yerini, programını, konaklama ve ulaşım koşullarını iyi bir şekilde öğrenmesi gerekmektedir. Çünkü katılımcıların inziva kampı deneyimi için gereken özelliklere sahip olması, istenilen inziva boyutuna ulaşmada önemli bir yol sayılmaktadır. Gerçekleştirilen inzivaların 1/3’lük kısmı konsantrasyonu sağlayıp, arttırmaya yönelik metotlardan oluşmaktadır. Eğitmenler inzivanın oluşabilmesi için, uygun bir ortam oluşturarak, kalitesinin korunmasını sağlamakla görevlidirler. Kaliteli ortamlarda gerçekleştirilen inzivalarda, oluşturulan odaklanma ve konsantrasyon çok daha yoğundur. Ayrıca konsantrasyon seanslarında çakra bilgileri

ve titreşimleri arttırmaya yönelik özel müzikler de dinletilmektedir (www.gulenaypema.com2016; www.uplifers.com, 2015).

Katılımcıların yoga eğitim inziva kampının gerçekleşeceği ortama girmeden önce bütün kişisel eşyalarını (tablet, müzik çalar, telefon, kitap, bilgisayar, defter, kalem gibi) teslim etmesi gerekmektedir. Uygulanan belli başlı kurallar bulunmaktadır. Bunlar yogada da geçerli olan 5 ahlak kuralı (yamalar)'dır ve uygulamaya geçirilmesi bu süreçte büyük önem taşımaktadır. İlk olarak cinsel aktiviteden ve uyaranlardan uzak durmak, çalmaktan, yalan söylemekten, öldürmekten, alkollü olan her türlü içecekten ve zihni uyuşturan maddelerden uzaklaşmak gerekmektedir. İnziva süresince yenilen yemekler et ve et ürünlerinin bulunmadığı, buğdaysız, vegan ve vejeteryan içerikli menülerden oluşmaktadır (Zeybek, 2016).

İnziva deneyimleri incelendiğinde gerçekleştirilen inzivaların fiziksel, sözel ve zihinsel olmak üzere üç kategoriden oluştuğu gözlemlenmektedir (www.seyirdefterinden.blogspot.com.tr, 2008).

- *Fiziksel İnziva:* İnsanın vücudunu olabildiğince az kullandığı, gerçekleştirmesi gereken faaliyetleri ise yavaş ve temkinli bir şekilde gerçekleştirmesidir.
- *Sözel İnziva:* Kişi bu tür inzivada tam anlamıyla sessizliğe bürünmektedir. İnziva bitimine kadar konuşmaktan, dedikodu yapmaktan, yalan ve kötü söz söylemekten uzak durulur.
- *Zihinsel İnziva:* Bu inzivada beyin ve zihin takibe alınır. Üzüntü, kırgınlık, kızgınlık, kıskançlık, haset gibi insani duygular hissedilebilir fakat bu hissiyatlar ile asla yola çıkılamaz. Fikir üretme ve düşünme olabildiğince bırakılır, hatta durdurulmaya çalışılır.

Yoga eğitim inzivalarına katılımda herhangi bir yaş sınırlaması bulunmamakla birlikte, katılacak olan kişinin inziva hayatına adapte olabilecek bir yaş gurubundan olmasına özen gösterilmektedir. Kamplarda katılımcıların gün doğmadan uyanması gerekmektedir. Ayrıca kamplarda inzivaya çekilebilmek için meditasyon uygulamasını bilmek, biliniyorsa bile çok ileri düzeyde olunması şartı yoktur. Çünkü yoga eğitim inziva kamplarında eğitim herkes için sıfırdan başlatılmaktadır (www.pozitifdergisi.com, 2016).

Kamplar otel, pansiyon veya tam anlamıyla ekorekresyonel alanlar için ayrılmış, doğa ile iç içe olan bir ortamda kurulmuş çadır veya bungalov tarzı yerlerde (Resim 4) gerçekleştirilmektedir. Bu ortamlar doğal güzelliklerin denizin mavisiyle buluştuğu, oksijenin bol olduğu ayrıca katılımcıların toprakla içli dışlı olabilecekleri yerlerde bulunmaktadır (www.emelyoga.com, 2018).



**Resim 4.** Yoga Eğitim İnziva Kampı Bungalov Evleri

**Kaynak:** (www.hindibadogaevi.com 2018).

Yoga eğitim inziva kamplarında katılımcılara içsel dönüşüm aşamaları için serbest zaman tanınmakla birlikte programlar başlangıç düzeyi ve ileri düzey uygulayıcılara farklı uygulanabilmektedir. Başlangıç düzeyinde inzivaya çekilme aşamasında geçen gün sayısı önem teşkil etmemektedir. Ancak vücutta lenf sistemi ve kan dolaşımının 7 günde temizlendiği, ayrıca alışkanlıkları değiştirebilme veya terk edebilme süresinin 21 günü bulduğu deneyimlenmiştir (www.seyirdefterinden.com 2008). Sonuncu kategori ise yoga eğitim programlarıdır. Bu programlarda eğitimciler, genellikle katılımcıları belirli bir süre devam eden, uygulamalı eğitim programlarına tabi tutarak yoga eğitmeni sertifikası vermektedirler (Özalbant, 2017).

Yoga eğitim kurumları, kendi eğitim programlarının sonunda yoga inzivası etkinliği düzenleyebilmektedirler. Çünkü yoga eğitim inziva kamplarının bazıları eğitmen alırken, kişinin inzivaya çekilmiş olması şartını aramaktadır. Türkiye’de birçok organizasyon şirketi, acentalar, yoga eğitim kurumları, yoga ile ilgili etkinlikler, festivaller veya seyahatler düzenlenmektedirler. Onun dışında artık çiftlikler, bağlar veya organik tarım yapılan bahçeler, mülk sahiplerinin izniyle yoga

eğitim inziva kamplarına dđnüşürülebilmektedir. Burada katılımcılar ekorekreatif ortamlarda yoga eğitimi alabilmekte, inziva deneyimi yaşayabilmekte ayrıca organik tarımla ilgilenip doğaya bir katkıda bulunabilmektedirler. Yoga turizmi bu kapsamda yeni bir ürün olarak düşünölmektedir (Özalbant, 2017).

### **1.5.1. Türkiye’de Bulunan Yoga Eğitim İnziva Kampları**

#### **Marmaris Boncuk Bay Taşbükü**

Doğanın ortasında bulunan Boncuk koyu; palmiye ağaçlarının altında, ıssız ve sakin ortamı ile yoga eğitim inzivası için oldukça uygun bir kamp ortamı oluşturmaktadır. Yoga eğitmenlerinin ve terapistlerin bulunduğu bu kamp ortamı, herkesin katılımına açık bir konseptte gerçekleştirilmektedir. En son 2016 yılında gerçekleştirilen kampta konaklama + 3 öğün vejeteryan yemek + sabah ve akşam yoga dersleri ve meditasyonlar dahil 4 günlük bir kamp düzenlenmiştir (www.facebook.com/Melbi, 2016).

#### **Pastoral Vadi, Fethiye-Muğla**

Dört bir yanı orman ile çevrili olan vadi ördek, koyun, at, keçi, tavuk gibi birçok çiftlik hayvanlarının da bulunduğu biyolojik çeşitliliği ile ünlü, ekolojik tarım mantığı ile organik sebze ve meyvenin yetiştirildiği büyük bir alandır. Bu alanda uygulanan ekolojik tarım ve doğa ile iç içe olabilme imkânına yoga inzivası ve meditasyon da eklenmektedir. Çakra meditasyonlarının, terapilerin ve asana çalışmalarının bulunduğu kamp 11-14 Mayıs 2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir (www.facebook.com/Mert Tuna, 2018).

## **Huzur Vadisi, Göcek-Muğla**

30 kişilik konaklama kapasitesine sahip olan Huzur Vadisi, en iyi ve en eski yoga merkezlerinden bir tanesidir. 1993'ten beri çeşitli yoga grupları ve derslerine ev sahipliği yapan huzur vadisinde, gerçekleştirilen yoga inziva eğitimlerine herkes katılabilmektedir. Ayrıca eğitimlik sertifikasına sahip kişiler kendi grubunu oluşturup, yoga eğitim inzivası için buradan yer ayırtabilmektedirler ([www.huzurvadisi.com](http://www.huzurvadisi.com), 2018).

## **Yediburunlar Lighthouse, Muğla**

Yediburunlar Lighthouse Boutique Hotel 600 m. yükseklikte 11 adet odası bulunan bir oteldir. Otelin doğal ortamı vevejetaryan mutfağı oldukça ünlü olup otel, konumu itibariyle birçok yoga tatiline ve inziva deneyimine ev sahipliği yapmaktadır ([www.workshopix.com](http://www.workshopix.com), 2017).

## **The Land, Geyikbayırı, Antalya**

Doğanın tam ortasında bulunan The Land Geyikbayırı, dağların arasında bol oksijenin bulunduğu sessiz bir kamp ortamıdır. The Land, 12 adet küçük bungalovdan oluşmaktadır ve 25 kişiye kadar katılımcıyı barındırabilecek durumdadır. 2018'in Ekim ayında ileri düzey sessizlik ve meditasyon inzivasına ev sahipliği yapacaktır. Katılımcılardan düzenli meditasyon deneyimine sahip olmaları istenmektedir. Ayrıca bu tarz kamplarda sosyalleşme amacı güdülmemekte, önemli olanın etkinliklerin sessizlik içerisinde gerçekleştirilmesidir ([www.harayoga](http://www.harayoga), 2018).

## **Kabak Vadisi Yoga Festivali**

"Likya Yolu"nın üzerinde bulunan Kabak Vadisi, antik atmosferin ve denizin doğayla buluştuğu bir ortamda, hem trekking parkuru hem de yoga kampları ve

festivaller için eşsiz bir kaçış noktası oluşturmaktadır. 2014 yılından beri Kabak Vadisi, yoga festivallerine ev sahipliği yapmaktadır. Bu festivallerde sabah akşam olmak üzere dünyanın dört bir yanından gelen yoga hocalarının gözetiminde, sahil kenarlarında kurulu olan platformlarda toplu olarak yoga dersleri yapılmaktadır. Bu festivallerin dışında grup katılımına açık olan kamplar da bulunmaktadır (www.worksopix.com, 2018).

### **Karakaya, Bodrum**

Kayalarla çevrili bir vadinin ortasında bulunan Karakaya Retreat, taş evlerden oluşan doğanın tam ortasında sessiz ve oldukça huzurlu bir inziva kampıdır. Kampta yıl boyunca çeşitli şifa çalışmaları, inzivalar ve yoga eğitimleri gerçekleştirilmektedir. Sadece Türkiye'den değil yurt dışından da katılımın oldukça fazla olduğu Karakaya inziva kampında gün boyu yeşil sebze suları, karışık meyve tabakları ve bitki karışımları tüketilmektedir. Karakaya inziva kampında gerçekleştirilen etkinlikler ve süreleri farklılık göstermektedir.



**Resim 5.** Karakaya İnziva Kampı Girişi

**Kaynak:** (www.yolculukterapi.com, 2016).



## **Hızır Kamp, Balıkesir**

Hızır kamp, birçok yoga eğitmeninin katılımıyla gerçekleşen meditasyon egzersizleri, yoga eğitimleri, rahatlama seansları ve terapi gibi etkinliklere ev sahipliği yapan teknolojinin olmadığı, doğanın tam ortasında bulunan bir kamp alanıdır. Her seviyeden katılımcının kabul edildiği, pranayama ve meditasyon teknikleri, yoga anatomisi ve yoga felsefesi konularının işleneceği kamp 2018 yılında düzenlenecektir ([www.hizirkamp.com](http://www.hizirkamp.com), 2018).



## 2. BÖLÜM

### YOGA EĞİTİM İNZİVA KAMPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmada rekreatif bir faaliyet olan yoga eğitim inziva kamplarının turistik değeri çerçevesinde yoga uygulayıcılarının (eğitmen-deneyimci) beklentileri ve düşünceleri belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada yoga ile ilgili geçmişe sahip katılımcıların Türkiye’de yoganın durumu ve ilerleyişine ilişkin görüşlerinin ne olduğu, yogayı nasıl anlamlandırdıkları ve yoganın turistik bir değer olarak nasıl değerlendirildikleri gibi sorulara cevap aranmıştır. Araştırmanın sorularına uygun olarak nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Nitel araştırmalar, durum ve algı incelemesinin doğal ortamda, gerçekçi ve bütünsel bir biçimde olduğu aşamalar dizini olarak tanımlanmaktadır. Nitel araştırma, sosyal olayları kendi çevresi içerisinde inceleyip, anlamlandırmaya çalışan bir olgudur (Yıldırım, 2000).

Nitel araştırmalarda görüşme, gözlem ve doküman inceleme gibi veri toplama teknikleri kullanılmaktadır (Bütün ve Demir, 2014). Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak derinlemesine görüşmeler kullanılmıştır. Görüşme tekniği; belirli bir hedef doğrultusunda, karşılıklı soru cevap etkileşiminin bulunduğu bu teknik, bireylerin neyi, neden düşündüklerini, tutum ve duygusal davranışlarını yönlendiren unsurların nelerden meydana geldiğini ortaya çıkarmaya çalışan bir veri toplama yoludur (Yıldırım, 2000). Bilgi toplamanın en iyi yöntemlerinden biri olan görüşme tekniğinin, tüm yanılığ ihtimallerine karşın avantajları da bulunmaktadır. Anket tekniğiyle kıyaslandığında; görüşme tekniğinde soruların boş bırakılması, başkaları tarafından doldurulması veya kendisine uygun olmadığı için anlamadan cevap vermesi gibi ihtimaller söz konusu değildir (Merriam, 2013). Dolayısıyla araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplama tekniği olarak görüşmelerin uygun olacağı düşünülmüştür.

## 2.2. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini yoga eğitim inziva kamplarında eğitimci olarak çalışan yoga uzmanları ve kamplara katılan deneyimciler oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesi için kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örneklemede araştırmanın amacı doğrultusunda biri ile temas kurulur, daha sonra son temas kurulan kişinin yardımıyla ikinci birim ile ikinci birimin yardımıyla üçüncü birim ile görüşülür. Kartopu etkisi şeklinde, zincirleme olarak örneklem büyür ve genişler (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmacı, örnekleme girmeye uygun olan kişiler ile görüşerek onlardan aynı ölçüde uygun olan diğer kişiler hakkında tavsiye ister. Bu süreci defalarca tekrar ederek, yeterli sayıda insanla görüşmelerini tamamlar. Kartopu tekniği, ancak hedeflenen grubun kendi arasında bir iletişim ağı varsa anlamlı olacaktır (Lin, 1976). Çalışmada ilk eğitimci ve katılımcıya araştırmacının kişisel ağları ile ulaşılmıştır. İlk görüşmeler birden çok yoga eğitim inziva kampına katılmış bir yoga ustası ve deneyimci ile gerçekleştirilmiştir. Bu kişilerin yönlendirmesiyle diğer katılımcılarla da görüşmeler sağlanmıştır. Deneyimci ve eğitimcilerin belirlenmesinde birden fazla yoga eğitim inziva kampına katılmış olma şartı aranmıştır. 5 yoga eğitimci ve 5 deneyimci olmak üzere toplamda 10 kişi ile görüşülmüştür. Nitel araştırmalarda örneklem sayısı yerine örneklemin araştırmacının gereksinim duyduğu bilgi miktarını karşılaması ön plana çıkmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985). Büyüköztürk (2014) de nitel araştırmaların özel bir olguyu anlamak için küçük bir örneklem grubu ile yürütülebileceğini belirtmiştir. Ayrıca araştırmada tekrar eden cevapların alınması dolayısıyla veri doygunluğunun sağlandığı düşünülmektedir.

## 2.3. VERİ TOPLAMA

Görüşmeler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme türünde mülakatçının soruları ana hatlarıyla bellidir, ancak karşısındaki kişinin cevaplarına göre farklı sorular sorarak konuya farklı boyutlardan açıklık getirilebilir. Görüşme esnasında anlamsız veya uygun olmayan sorular çıkartılabilir veya sorulara ek açıklamalar istenebilir. Bu

durum da görüşmenin farklı yönlerine kaymasına neden olabilmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmede, konuya ilişkin doyurucu bilgilere ulaşım sağlanırken, görüşme rotası da istenilen yöne çekilebilmektedir (Coşkun vd., 2015). Görüşme formu geliştirilirken yoga ile ilgili kaynaklar taranmış ve oluşturulan soruların araştırmanın amaçları doğrultusunda olmasına özen gösterilmiştir. Görüşme sorularında katılımcıların yogayı nasıl tanımladıklarına, yoga eğitim inziva kampları hakkındaki düşüncelerine, Türkiye’de yoga felsefesinin ilerleyişine ve yoga inziva kamplarının turizm bağlamında değerlendirilmesine yönelik görüşlerini ifade edebilecekleri sorular yöneltilmiştir. Çalışmada deneyimciler ve eğitmenler için iki ayrı görüşme rehberi hazırlanmıştır. Deneyimcilere 16 adet, eğitmenlere ise 19 adet soru yöneltilmiştir. Görüşme soruları Ek 1 ve Ek 2’de yer almaktadır.

Görüşmeler için katılımcılar ile iletişime geçilerek randevular ayarlanmış ve görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler katılımcıların izniyle ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Uzak mesafede yaşayan kişilerle yüz yüze görüşme imkânı bulunamadığından Skype programı yoluyla çevrimiçi görüşmeler sağlanmıştır. Araştırma sırasında kadın görüşmeciler daha büyük bir çoğunluğu oluşturmuştur. Bu cinsiyet dengesizliğinin nedeni, Türkiye’deki çoğu yoga uygulayıcısı ve yoga uzmanının (yoga eğitmenleri) kadın olması gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Görüşmenin gerçekleştiği katılımcıların yoga ile ilgili deneyim sürelerine dikkat edilmiştir. Çünkü uygulamalı olarak gerçekleştirilen yoganın deneyim süresinin, yoga felsefesi yolunda ilerlemede oldukça önemli bir unsur olduğu kabul edilmiştir.

Görüşmeler 1-28 Şubat 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup, 20-40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmelerin sessiz ve sakin bir ortamda gerçekleştirilmesine özen gösterilmiştir. Görüşmelerin tümünün dökümü araştırmacı tarafından elle yazılarak dijital ortama aktarılmış ve veri analizine uygun hale getirilmiştir. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Görüşmelere İlişkin Bilgiler

<b>Eğitmenler</b>	<b>Yaş</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Görüşme Mekânı</b>	<b>Deneyim Süresi</b>
E1	33	Kadın	Skype	7 Yıl
E2	28	Kadın	Skype	6 Yıl
E3	27	Kadın	Skype	4 Yıl
E4	37	Erkek	Kafe	15 Yıl
E5	40	Kadın	Skype	8 Yıl
<b>Deneyimciler</b>				
D1	24	Kadın	Skype	4 Yıl
D2	41	Kadın	Kafe	4 Yıl
D3	62	Kadın	Skype	5 Yıl
D4	23	Kadın	Ev	1 Yıl
D5	30	Kadın	Skype	2 Yıl

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Veri analizi, insana ait bilimsel verilerin dışa aktarılması ve bu verilerin gözlemlenerek anlamlandırılması sürecinde gerçekleştirilen olaylar dizinidir (Merriam, 2013). Nitel araştırma yöntemlerinde önemli olan; odaklanmadan çok metotlu, araştırma probleminde ise yorumlayıcı yaklaşımın benimsemesidir (Denzin ve Lincoln, 1994). Nitel araştırmada çeşitli ampirik araçların (kişisel deneyim, örnek olay, mülakat, gözlem, hayat hikayesi, görsel metinler gibi) kullanılması, bireylerin hayatlarındaki önemli anların ve anlamlarının tanımlanmasıdır. Nitel verilerin analizinde yaygın şekilde kullanılan betimsel analiz verilerin sınıflandırılması ve özetlenmesi ile sonuçlara ulaşılmasıdır (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Burada gözlemlerden, notlardan veya mülakatlardan ya da diğer veri toplama yöntemleriyle elde edilen bilgilerden alıntı yapılabilir.

Araştırmada elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilen verilerin

temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasıyla oluşturulan bir nitel veri analiz türüdür. Araştırmacı bu analiz türünde gördüğü ya da gözlemiş olduğu kişilerin yargılarını gerçekçi ve çarpıcı bir bakış açısıyla yansıtabilmek amacıyla doğrudan alıntılara yer verebilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2003).

Veriler, araştırma sorularına göre sınıflandırılabilir gibi, veri toplama aşamalarında (gözlem ya da mülakat) elde edilen ön bilgiler ışığında da düzenlenebilir. Bu analiz türünde veri kaynaklarından alıntılarda bulunmak, çalışmanın güvenilirliği için oldukça önem arz etmektedir. Betimsel analizin temel amacı ham haldeki verilerin okuyuculara özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde aktarılmasıdır. Bu doğrultuda veriler mantıksal bir çerçevede sıraya konarak betimlemeler (sınıflandırmalar) yorumlanır ve sonuçlara ulaşılır. Son aşamada ise, araştırmacı yorumların ışığında gelecekle ilgili tahminlerde bulunarak yeni açılımlara ulaşmaya çalışır (Coşkun vd., 2015). Araştırmanın inandırıcılığın sağlanması adına çalışmada oluşturulan temalar için nitel araştırmada deneyimli ve alan bilgisine sahip iki araştırmacının görüşüne başvurulmuştur. Bunun yanında görüşme sonucu elde edilen ham verilerden doğrudan alıntılar yapılarak bulgular desteklenmiştir. Ayrıca çalışmanın yöntemi ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik olgusu için Lincoln ve Guba (1985), tutarlılık, inanılabilirlik ve aktarılabilirlik kaygılarını ele almakta ve her biri ile ilgili uygun stratejiler önermektedir. Verilerin analizinde herhangi bir hatadan kaçınmak için dökümü yapılan görüşmeler tekrar tekrar okunmuştur. Ayrıca araştırmanın benzer ortamlara aktarılabilirliği için ayrıntılı betimleme gerçekleştirilmiştir.

## **2.5. BULGULAR**

Çalışmadan elde edilen veriler betimsel olarak analiz edildiğinde araştırmanın amacı doğrultusunda bulgular; 1) yoga pratiği, anlamı 2) yoga eğitimi inziva kampları, 3) yoga felsefesi ve inziva, 4) yoga ve turizm olarak 4 ana tema altında incelenmiştir.

### 2.5.1. Yoga Pratiği ve Anlamı

Bu bölümde yoganın anlamı, yoganın kimler için uygun olduğu ve katılımcılara göre yoga yapmanın amaçlarından bahsedilmiştir. Katılımcılara göre yoga, fiziksel hareket kabiliyetini kısıtlayacak ileri düzeyde engeli olmayan bütün bireyler için uygundur. Çocukluktan başlanarak her evrede birey kendi ihtiyacına, yeteneğine, esnekliğine ve kapasitesine göre yoga yapabilmektedir. Eğitimcilerden E3: *“Yoga için aranılan özel bir şart ve özel bir yaş sınırlamasının olmadığı” söylemiştir.*

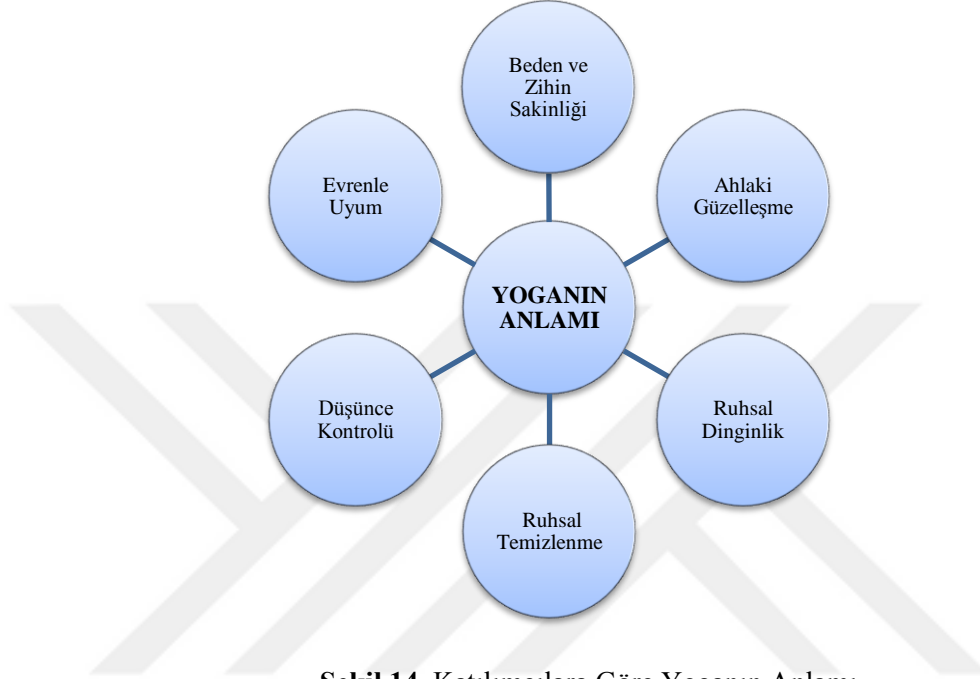
Katılımcıların yogaya başlama hikâyeleri arasında bulunan en önemli iki faktör arkadaş tavsiyesi ve sağlık problemleri olarak belirtilmiştir. Deneyimci D2: *“Ameliyat geçirdikten sonra”* başladığını ifade ederken, D5: *“Arkadaş tavsiyesi üzerine”* başladığını söylemiştir.

Katılımcılar'a göre yoga yapmanın amaçları ise aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Ruhun bedenle dengede olmasını sağlamak,
- Evrensel farkındalığı arttırabilmek,
- Beden, zihin ve ruh sağlığını korumak,
- Sosyalleşebilmek,
- Huzur bulabilmek,
- Doğru nefes alabilmeyi öğrenmek,
- Sağlıklı bir yaşam sürebilmek,
- Zihni ve düşünceleri inceleyebilmek,
- Esnemek,
- Sakinleşebilmek.

Katılımcılara göre yoganın anlamının birbirinden farklı olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcı E5: *“Yoga yapmalısın, zihnen daha güçlü olmak için; yoga yapmalısın, nelere karar verdiysen onları gerçekleştirebilmek için”* diyerek yoganın kararlılıkla ilişkisini ifade etmiştir. Katılımcı D4 ise *“Bir insanın fiziksel ve zihinsel sağlığı için gerekli olduğundan yoga yapması gerektiğini”* ifade etmiştir. Özellikle eğitimciler ve deneyimcilerle göre yoganın anlamı değişmektedir fakat genel olarak değerlendirildiğinde katılımcılara göre yoganın anlamı Şekil 14'de

gösterilen başlıklar etrafında yoğunlaşmaktadır. Buna göre yoga, temelde ruh ve beden arasındaki dengenin evrenle uyumlu hale getirilerek ahlaki güzelleşme ve ruhsal bir temizlenme çabası olarak görülebilir. Şekil 14’de görüldüğü üzere yoganın anlamı; Düşünce kontrolü sayesinde evrenle bir uyum içerisinde gerçekleşen, beden ve zihin sakinliğini sağlayarak ahlaki güzelleştiren ruh dinlinliği uygulamalarıdır.



Şekil 14. Katılımcılara Göre Yoganın Anlamı

Örneğin katılımcı E2: “Yoga kelime anlamıyla birlik demek olsa da; uygulamalarıyla kişinin önce kendisi, sonra çevresi ve son olarak da evrenle uyumlu hale gelmesini amaçlayan bir öğreti/felsefe” olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan D1 ise: “Yoga insanın kendi iç sesine odaklanması, içsel enerji kanallarının temizliğinin sağlanması ve ruhsal bir bütünlüğün oluşmasını içermektedir. Yoga ruhun bedenle dengede olmasını sağlamaktır” diyerek ruh ve beden arasındaki bütünlüğe vurgu yapmaktadır.

### 2.5.2. Yoga Eğitimi İnziva Kampları

Bulguların bu bölümünde katılımcıların görüşleri doğrultusunda yoga eğitim inziva kampları hakkında genel değerlendirmeler sunulmuştur. Öncelikle kamplar için oldukça önemli bir unsur olan yoga eğitmenlerinin; deneyim süreleri, özellikleri ve kamplardaki görevleri anlatılmış, ardından yoga eğitim inziva kamplarının ve



bölgelerin özellikleri, kamplardaki yiyecek içecek kültürü, konaklama türleri, kamp maliyetleri ve kamp sonunda yaşanan deneyimlerden bahsedilmiştir.

### 2.5.2.1. Yoga Eğitmenleri

Çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda yoga eğitim inziva kamplarındaki en önemli unsurlardan birinin kampın yoga eğitmeni olduğu görülmektedir. Katılımcılara göre; kampta eğitim verecek bir yoga uzmanının en az 2 yıl tecrübe edinmesi gerektiği belirtilmiş olsa da yeterlilik seviyesinin belirlenmesi kişinin kendisini hazır hissetmesiyle doğru orantılıdır. Bu nedenle kişiler aldıkları eğitim ve uygulamalar sonucunda bedenlen zihnen ve psikolojik açıdan hazır bulduklarında yoga eğitim inziva kamplarında eğitmenlik yapmaya başlamalıdır. Bu konuyla ilgili katılımcılardan E2: *“Kişinin kendi inzivası için kaç yıllık yoga deneyimi gerekeceği de tamamen kişinin kendisini eğitmesine bağlı”* olduğunu ifade ederken katılımcılardan E2 ise: *“En az 2 yıllık bir tecrübe, kampa katılan kişiler açısından faydalı olur; çünkü eğitmen karşıdaki kişilerin ihtiyacının ne olduğunu daha kolay bir şekilde fark eder ve öğrencilerin ihtiyaçlarına daha kolay bir şekilde cevap verir”* görüşündedir.

Yoga eğitim inziva kamplarında gerçekleştirilen bütün aktivitelerden en yüksek verimi alabilmek ve yoga duruşlarını, nefes egzersizlerini, meditasyonları doğru şekilde gerçekleştirilebilmek için uygulamalar yoga eğitmeni gözetimi altında gerçekleştirilmelidir. Eğitmen gözetimi altında gerçekleştirilen aktiviteler deneyimcileri doğru yönlendirirken ayrıca kamp ortamındaki rekreasyonel aktiviteler ve beslenme konusunda doğru programlar uygulanır. Katılımcılardan E3: *“Tüm yoga ve yoga içerikli meditasyon dersleri eğitmen gözetimi altında yaptırılmalıdır. Bu sayede kişiler daha etkin bir eğitim alırlar”* ifadesi ile programların eğitmen eşliğinde yürütülmesinin önemini vurgulamıştır.

Katılımcılara göre yoga eğitmeni olabilmek için gerekli olan özellikler şu şekilde belirtilmiştir:

- Yoga ve felsefesini yaşam biçimi haline getirmeli,
- Yoga uygulamaları hakkında araştırma yapıp derinleşme arzusu duymalı,

- Zihinsel ve bedensel yönden disiplin sahibi olmalı,
- Uygun vücut yapısı ve esnekliğe sahip olmalı.

Katılımcılardan E4: *“Ruhani olarak iyi hissediyorsanız ve işin bu tarafı ile başa çıkabiliyorsanız, yoga eğitmeni olabileceğinizi”* ifade ederken E3: *“Yoga ile ilgilenen, yoga ve felsefesi üzerine araştırma yapmak ve bu konuda derinleşmek isteyen, beden sağlığı açısından uygun olan herkes yoga konusunda uzmanlaşabilir”* şeklinde görüş bildirmiştir.

Katılımcılar yoga deneyimlerini, manevi çekim alanında doğru enerji akımının gerçekleşmesi, bedene ve ruha doğru teknikler ile hitap edilmesi ve temel hareketlerden özel hareketlere kadar bütün duruşların doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için mutlaka ilk uygulamaların eğitmenler eşliğinde olması gerektiğini belirtmişlerdir. Deneyimcilerden D2: *“Bir eğitmen aracılığı ile başladım. İlk eğitmenim ile manevi çekim alanında olduğumuzu düşündük; çünkü bir çekim haline gelebiliyor. Ben enerji akımı açıldığı zaman manevi veya nefes boyutunda olsun insanların birbirinin çekimi altına girdiğine inanıyorum”*, D3 ise: *“Yogaya bir eğitmen aracılığı ile başladım. Bence ilk başlarda hareketlerin doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi için eğitmene ihtiyaç vardır, ancak ilerleyen dönemlerde bireysel olarakda yapılabilir”* diyerek eğitmen ile deneyimci arasındaki bağı açıklamıştır.

### **2.5.2.2. Yoga Eğitim İnziva Kamplarının Özellikleri**

Yoga eğitim inziva kamplarını diğer tatil kamplarından ayıran birtakım özellikler bulunmaktadır. Öncelikle yoga eğitim inziva kamplarının şehirden uzak yerlerde kurulması ve doğayla iç içe olması gerekmektedir. Kampın kurulduğu bölgenin sakin, güvenli, temiz ve dış gürültülerden izole bir yapısının olması da ayrıca önemli bir özelliktir. Kamp az eşyalı ve sade tasarlanmış olmalıdır ve teknolojik alet kullanımını desteklememelidir. Bu konu ile ilgili katılımcılardan D5: *“Doğa içinde kendimizi dinleyebileceğimiz, sessiz ve sakin olmalı. Şehir gürültüsünden, kirli havadan uzak bir yapısı olmalı. Toprağa ayağınızı basabildiğiniz, suya dokunabildiğiniz, kuş seslerinin olduğu, doğal yiyeceklerin olduğu bir yer olmalı”* derken, katılımcılardan E3 ise: *“İnziva kampı, günlük rutinden uzaklaşmayı ve kişinin kendi bedeniyle, duygusuyla, zihniyle ve ruhuyla*

*daha fazla temas etmesini amaçlamaktadır. Havası temiz olan bir yer daha ideal olacaktır. Daha az insan olması kişiye iyi gelir ve mümkün olduğunca teknolojiden uzak olmak bedensel ve zihinsel arınma için bir ihtiyaçtır”* cümleleriyle yoga eğitim inziva kamplarının doğayla iç içe ve temiz olmasının ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Kamplarda rekreatif bir faaliyet olarak ekolojik tarım faaliyetleri organize edilmeli, yiyecekler elde edilen doğal ürünler ile oluşturulmalıdır. Yemekler hafif ve az yağlı pişirilerek, porsiyonlarının az olmasına dikkat edilmelidir. Kamp ortamında hiçbir şekilde alkol, sigara, uyuşturucu ve kafeinli içecekler tüketilmemelidir. Kamp süresince paket ve işlenmiş gıdalardan uzak durulmalı, sebze ve meyve ağırlıklı beslenme desteklenmelidir. Katılımcılardan E4: *“Normal yiyecekler olarak adlandırdığım, direkt doğadan gelen meyve, sebzeler; fasulye, salata... Bu tarz doğal yiyecekler, hafif yiyecekler sizi hafif hissettiren yiyeceklerdir. Seni ağırlaştıran yiyecekler yememelisin. Çünkü inziva senin sağlığın için iyi olmayan her şeyden kendini uzak tutabilmendir. Bu yüzden sadece vücudunu hafif ve rahat hissettiren yiyecekler yemelisin. Mesela sebze yemelisin, daha çok meyve yemelisin, çay yok, kahve yok, en azından bir gün... Doğal otlar ve yeşillik yemelisin. Farklı otlardan gelen tatlari denemelisin. Bu tarz şeyler önemli kampta”* ifadesiyle kamplarda yiyecek ve içeceklere dikkat edilmesi gerektiğinin öneminden bahsetmiştir.

### **2.5.2.3. Kamplarda Konaklama Hizmetleri ve Maliyeti**

Günümüzde yoga eğitim inziva kampları uygun koşullara sahip otel, bungalov veya çadır gibi ortamlarda organize edilmektedir. Ancak kişinin hangi konaklama türünü tercih edeceği kendi inziva programına bağlı olarak değişmektedir. Konaklamanın gerçekleştirileceği yerler kişinin rahat bir şekilde odaklanabilmesi için mutlaka doğayla iç içe ve temiz bir ortamda bulunmalıdır. İç dönüşün doğa ile baş başa gerçekleşebileceği düşüncesinde bulunan bireyler bungalov veya çadırı tercih ederken, daha rahat koşullarda inzivaya çekilmek isteyen bireyler otelleri tercih etmektedir. Bu konuyla ilgili Eğitimci E2: *“Türkiye’de genellikle bungalov ya da otel odası tercih ediliyor. Çadırli inziva kamplarının az olduğunu görüyorum. Aklıma gelen en mantıklı sebep: çadırda kalmaya alışkın olmayan kişi; temel*

*ihtiyaçları konusunda (güvenlik, böcek-sinek korkusu, tuvalet ve hijyen, vb.) tedirgin olabilir ve bu tedirginlik meditasyon ve ie dönmeyi zorlaştırabilir” cümleleriyle otel veya bungalov tercihinin nedenlerini açıklamıştır. Eğitmen E4 ise; “Bu daha çok insanların nerede disipline olabildiği ile ilgilidir. Eğer otelde disipline olabiliyorlarsa, otel uygundur. Eğer adırda disipline olabiliyorlarsa, çadır uygundur. Fakat benim kişisel fikrim, kesinlikle doğanın içinde olmaktır. Nerede olursan ol; kamp, otel, butik otel, önemli olan doğanın içinde olmaktır. Denize yakın, dağların içinde olmalı, şehrin içinde olmamalı. Çünkü sizin şehir çevresinden uzaklaşmaya ihtiyacınız var, bu yüzden doğaya yakın bir yerler olmalı. Ancak bana gelen istekler genellikle kamp yapılmasından yana oluyor” diyerek yoga kamplarının da tercih edildiğini belirtmiştir.*

Katılımcılara göre yoga eğitim inziva kamplarına katılmanın maliyeti oldukça yüksek bir fiyat aralığında bulunmaktadır. Bu nedenle Türkiye’ de yoga amaçlı seyahatler lüks kategorisinde değerlendirilmektedir. Türkiye’ de yoga turizminin canlanması ve ilerlemesi için her kesimden insanın katılabileceği yoga organizasyonları düzenlenmelidir. Deneyimcilerden D4: “Kendi ülkemden bahsedersen, Hindistan çok pahalı değil. Fakat Türkiye için konuşursam gerçekten çok pahalı çünkü çok fazla yoga kurumu yok ve benim sizin için tavsiyem eğer bu tarz organizasyonlar açılırsa bu tarz kampların ucuzlayabileceğidir çünkü insanların buna ihtiyacı var. Bazen insanlar pahalı olduğu için gitmez ya da yeterli paraları yoktur” görüşüyle Türkiye’ de yoga eğitim inziva kamplarının maliyetinin oldukça fazla olduğunu vurgulamıştır.

#### **2.5.2.4. Kamp Deneyimi**

Yoga eğitim inziva kamplarına katılım sonrasında katılımcılar üzerinde olumlu yönlerde değişimler ve ilerlemeler meydana gelmektedir. Sağlıklı beslenme, dinlenme ve arınma sonrasında görülen bu ilerlemeler fiziksel, sosyal, psikolojik ve bedensel olarak ortaya çıkabilmektedir. Her bir katılımcının kamp deneyimi farklılık gösterirken, fayda boyutu da değişebilmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde kamp sonrası gerçekleşen deneyimler olumlu yönde olup, sağlık açısından da oldukça faydalı sonuçlara yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcılara göre yoga eğitim inziva kampına katılım sonrası görülen değişikliklerden bazıları şöyle sıralanabilir;

- Bütün uzuvların bir arada dengeli bir biçimde çalışmasını sağlar,
- Vücutta sıkışma ve kuvvetlenme başlar,
- Yoga seanslarından sonra beden rahatlama evresine girer,
- Zorlukların üstesinden gelebilmek için gereken özgüven artar,
- Bireyde huzur, umut ve iyimserlik çoğalır,
- Esneklik artar,
- Zihinsel konsantrasyon ve odaklanma kuvvetlenir,
- Ağrılarda hafifleme meydana gelir,
- Uyku düzene girer,
- Farkındalık artar.

Katılımcılardan D4: *“Zihinsel sağlık için bir örnek vereyim size: Mesela bir şeyler düşünürken tüm konsantrasyonunuz o şeyde oluyor. Kendi kendinize odaklanabilmeyi başarabiliyorsunuz yani yoga ile zihinsel konsantrasyona sahipsiniz”* ifadesiyle yoga eğitim inziva kampına katılımından sonra konsantrasyonunu geliştirdiğini ifade etmiştir. Aynı şekilde D3: *Zorlukların üstesinden daha kolay gelmeye başladım ayrıca manevi mutluluğum arttı ve bedenim daha esnek bir hale geldi. Ağrılarıma da iyi geldiği için uykum düzene girdi”* cümleleriyle yoganın ağrılarını ve stresini azalttığını belirtmiştir.

### **2.5.3. Yoga Felsefesi ve İnziva**

Çalışmanın bu bölümünde genel anlamda yoga felsefesi ve inziva konusu yer almakta olup, yoganın bir din olup olmadığı konusundaki tartışmadan başlayarak yoganın hangi spor kategorisinde yer aldığı ve yogada inzivanın ve meditasyonun önemi incelenmiştir.

### 2.5.3.1. Yoga Bir Din Midir?

Katılımcılara göre, yoga doğu kökenli olup, bambaşka kültür ve inançtaki insanların geliştirdikleri bir sistemdir. Bu nedenle Türk kültüründeki insanların bunu sorgulamasını da anlayışla karşılamak gerekmektedir. Yoganın Türkiye’ de bir din olarak görülmediği ve yogaya bir bilim, bir felsefe açısıyla yaklaşıldığı bilinmesi gereken önemli bir konu haline gelmiş bulunmaktadır. Yoga maddeyi ve ruhun doğasını birleştirmek üzerine çalışan bir bilim dalıdır ve maddesel dünyada bir düzenleme sağlamak, insanın fiziğinin, duygularının, zihninin eğitilmesi için bir yol olarak kabul edilmektedir. Türkiye’ de bir yaşayış biçimi ve öğretisi olarak kabul edilen yoga ritüellere sahip olmaması açısından da din olarak kabul edilmemektedir. Katılımcı D4: *“Yoga din olmayacak kadar evrensel bir alan. Bana göre din değil. Ruhi ve bedeni bir motivasyon, eğitim tekniği veya akım olabilir”* diyerek yoganın bir din olmadığını ifade ederken katılımcı D3: *“Yoga bir din değildir. Yapılırken çeşitli düşünce ve hareketlerle beden ve ruh rahatlatılmaya çalışılır. Yoga felsefik ve fizyolojik bir sistemdir”* ifadesini savunmuştur. Aynı şekilde katılımcı E5: *“Yoga özünde insanı ahlaki mükemmelleşmeye götüren bir yoldur. Kişiyi kendisi üzerine çalışmaya iten bir yol. Davranışlarını ve tepkilerini terbiye etmeyi öğretir. Her gün biraz daha disiplinli, biraz daha anlayışlı, biraz daha esnek, biraz daha sevgi dolu olmamız gerektiğini bize anlatır. Bu yönleriyle dine benzetiliyor olabilir fakat kelimelerin değil de anlamların daha önemli olması gerektiğini düşünüyorum”* görüşüyle yoganın din kategorisinde sayılmadığını vurgulamıştır.

### 2.5.3.2. Yoga Bir Spor Mudur?

Katılımcılara göre yoga bir spor çeşidi olarak değerlendirilebilir, ancak tam anlamıyla spor kategorisinde kabul edilmemektedir. Gerçekleştirilen duruşlar ve hareket serileri herhangi bir spor dalının yarattığı fayda ve etkiyi sağlasa da yogada amaç sadece fiziksel yan etkiler değildir. Yogada amaç bütünleşme sağlayarak fiziksel boyutta da iyileşmenin gerçekleşmesine yardımcı olmaktır. Bu konu hakkında katılımcı E2: *“Yoga’nın kendisi bir spor değildir. Asana uygulamaları bile aslında spor değildir; spor amaçlı yapanlar vardır. Asana uygulamalarının fiziksel*

*bir değişim (daha sağlıklı iç organlar, daha sağlıklı kas-iskelet sistemi, daha “fit” bir vücut, vs.) sağladığı doğrudur; ancak yoganın amacının yanında tüm bunlar yan faydalar olarak görülebilir” görüşü yoganın tam olarak spor kategorisinde yer almadığını destekler niteliktedir. Ancak bazı katılımcılara göre yoga bedensel hareketlerden oluştuğu için spor olarak kabul edilmektedir. Katılımcı D4: “Evet tabii ki bir çeşit spordur. Çünkü yoga yaparken birçok egzersiz yapıyoruz” diyerek yogayı bir spor olarak kabul ettiğini ifade etmiştir.*

### **2.5.3.3. İnziva Olarak Yoga**

Görüşmelerden elde edilen verilere göre yoga eğitim inziva kamplarındaki inziva olgusu katılımcılara göre aşağıdaki şekilde belirtilmektedir:

- Arınmak için tercih edilen bir yalnızlık yoludur.
- İnsanın günlük rutinden, kalabalıktan, stresten uzaklaşmak için yalnız kalabileceği, kendini dinleyebileceği bir yere çekilmek istemesidir.
- İnsan bedeninin ihtiyacı olan bakım ve temizliği sağlayan araçtır.
- Kişinin sessiz sakin arınmış bir ortamda kendisiyle baş başa kalabilmesidir.
- Dışarıdaki etkilerin bir dönemliğine de olsa en aza indirgenmiş halini deneyimlemektir.
- İçsel yolculuğun yapılması için insanlardan ve olaylardan uzaklaşarak yapılan bir dinlenme halidir.
- Toplum yaşamından kaçıp tek başına yaşamak ve dış dünya ile bütün bağlarını keserek Tanrı’ya yönelebilmektir.

Örneğin katılımcı E4, inziva konusunda görüşlerini şu şekilde belirtmiştir: *“İnziva. Örneğin, her yıl arabaları servise, bakıma göndeririz. Neden gönderiyoruz? Çünkü daha iyi performans gösterebiliriz diye, daha iyi bir sürüş için. En karmaşık makine senin kendi bedenindir. İnsanoğlunun sahip olduğu her şeyden daha karmaşıktır. Yani bunun içindir ki senin de bir servise, bakıma ihtiyacın vardır. Bu tarz bir servisi ise sabah doğru zamanda kalkmanı sağlayan, yoga, meditasyon yaptıran, doğru yiyecekleri yemeni sağlayan, vücudunu temizleyen inziva ile gerçekleştirirsin. Sonrasında ise sistem vücudunu bir dahaki yıl için yeniler. Ve*

*çevren en azından bir yıl içinde, herkes senin de düşündüğün gibi bu yeniliğin faydalarını, etkilerini görür”.*

#### **2.5.3.4. Yogada Meditasyonun Önemi**

Yoga eğitim inziva kamplarına katılım sağlamak isteyen bireylerin meditasyon bilmeleri zorunlu değildir. Ancak kişinin daha önceden meditasyon hakkında bilgi sahibi olması kamp içerisinde gerçekleştirilen yoga çalışmalarında büyük bir avantaj sağlamaktadır. Kamplarda meditasyon evresine geçilmeden önce odaklanma ve konsantrasyon çalışmaları gerçekleştirilmektedir. Çünkü konsantrasyon sağlandığında, beden zorlanmadan meditasyon evresine geçebilmektedir. Eğitimcilerden E1: *“Yine göreceli bir soru ve eğitimin tarzına göre değişebilecek bir soru bu. Ama genel olarak bir cevap isterseniz. Bence gerekmez, çünkü öğrenmek için gidiyor insanlar. Ve öğretmenler de öğretmek için oradalar. Bütün koşullara göre değişebilecek bir cevap, ama bazı inzivalarda öğrenci zihni hazır değilse belki zorlanabilir”* ifadesi ile yoga eğitim inziva kamplarına katılım gerçekleştirmek için meditasyon yapmayı bilmenin zorunlu olmadığını ifade etmiştir. Eğitimcilerden E3 ise: *“Evet gerekiyor, tam anlamıyla bilmek olmasa bile kişinin hayatında biraz meditasyonla temas etmiş olması gerekiyor. Aksi takdirde katılan kişi için çok zor olur. Meditasyon günlük hayatta insanların çok alışık olduğu bir egzersiz değil ne yazık ki, hiç meditasyon yapmamış bir insanın meditasyon yapmak için kullanılan yoga duruşlarında oturmaya alışması bile zordur. Burada sadece fiziksel bir oturuştan bahsediyoruz, zihinsel yönlendirme fizik plandan çok daha zor kontrol edilen bir şeydir ve eğer fizik bedenimizde bir acı varsa (meditasyon duruşu sırasında) o zaman zihin sadece acıyı düşünebilecektir”* ifadesiyle yoga eğitim inziva kamplarına katılmadan önce meditasyon deneyiminin önemli olduğunu vurgulamıştır.



## 2.5.4. Yoga ve Turizm

Çalışmanın bu bölümünde yoga inziva kamplarının turizmle olan ilişkisi, turizme olan katkısı, Türkiye’ de yoganın neden az tanındığı ve yoganın geniş kitlelere yayılması için öneriler yer almaktadır.

### 2.5.4.1. Katılımcılara Göre Yoga Eğitim İnziva Kamplarının Turizme Olan Katkısı

Yoga eğitim inziva kamplarının oluşturduğu turist potansiyeli günden güne artmış bulunmaktadır. Bu deneyimi tatmak için gerçekleştirilen seyahat ve konaklamalar turizmin canlanmasına katkı sağlarken, mevsimsellik sorununa da çözüm oluşturmaktadır. Çünkü yoga organizasyonları yılın her mevsimi gerçekleştirilebilecek bir özelliğe sahiptir. Böylece dört mevsim yoga kampları düzenlenebilmektedir. Yoga eğitim inziva kampları ülke içerisindeki yoga amaçlı seyahat oranını artırırken, yabancı turistleri de Türkiye’ ye çekmede büyük bir etken oluşturmaktadır. Katılımcı E3: *“Bugün insanlar sürekli değişik bir şeyler yapma arzusundalar, bu nedenle otel tatillerinde bile kişiler için yoga vb. derslerin otel programlarında yer aldığını görebiliriz. Sadece değişiklik olsun diye, bundan para kazanmak için, dikkat çekmek için kamplar düzenleniyor ve insanlar bunlara katılıyor. Dolayısıyla turizm besleniyor. Bu zararlı değil, insanların sadece yiyip yattığı tatiller yerine yoga tatillerine katılması bence çok güzel ve sağlıklı”* cümleleri ile yoga eğitim inziva kamplarının turizme katkısı bulunduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde katılımcılardan E4’de: *“Türkiye iyi bir iklim yapısına sahip ve iyi bir havaya sahip Bodrum, Antalya Fethiye... İnsanlar bu yerlere tüm Avrupa’dan, dünyadan gelmekte çünkü buralarda dağlar var, güneş var, deniz var. Türkiye bu tarz bir turizm çeşidi için merkez konumundadır. Wellness turizmi, yoga turizmi, sağlık turizmi bence bu gerçekleşmeli”* ifadesi ile yoga turizminin Türkiye için ne kadar önemli olduğunu vurgulamıştır.

Türkiye iklimi, bitki örtüsü, doğal güzellikleri ve coğrafi konumu itibariyle yoga eğitim inziva merkezleri açmak ve kamp yapmak için oldukça elverişli bir ülkedir. Bu nedenle kamplar hangi bölgede olursa olsun eğitimden ve inzivadan

yüksek verim alabilmek mümkündür. Ayrıca Türkiye’ de bulunan yoga eğitim inziva kampları yeni gelişmesine rağmen kalite ve hizmet açısından oldukça başarılı bir konumdadır ve yoga seyahatlerini teşvik eden merkezler olarak turist çekmede de önemli bir etkiye sahiptirler. Eğitimcilerden E5: *“Ben faydalı olduğumu düşünüyorum. Hem yoganın daha fazla tanınması ve yaygınlaşması konusunda faydalı oluyor hem de insanlar farkında (kendilerinin farkında) izole birkaç gün geçirmiş oluyorlar”* diyerek yoga eğitim inziva kamplarının Türkiye için ne kadar faydalı olduğuna değinmiştir.

#### **2.5.4.2. Türkiye’de Yoga Turizmi**

Türkiye’de yoga diğer ülkelere oranla çok daha az tanınmakta ve uygulanmaktadır. Bunun ilk sebeplerinden biri yoganın Türkiye’ de yeteri kadar tanınmamasıdır. Yoga eğitimi veren merkezlerin yoga felsefesini iyi tanıtmaması bu konuda oldukça önem arz etmektedir. Yoga merkezlerinin sadece üst tabaka insanlara hitap ediyor izlenimi de yoganın Türkiye’ de yeteri kadar tanınmamasına bir etken kabul edilmektedir. Ayrıca diğer ülkelere oranla gelir ve eğitim seviyesi de yoga eğitim ve felsefesinin tanıtımı ve talebini etkileyen diğer unsurları oluşturmaktadır. Bu konudaki düşüncelerini eğitimcilerden E5 şu şekilde ifade etmiştir: *“Yurtdışındaki yaşayan kişilerin kendilerine daha fazla zaman ayırabildiklerini düşünüyorum. Hobileri ve sosyal alışkanlıkları var. Böyle olunca yoga gibi şeylere de daha açık oluyorlar. Tabi böyle olmasının sebebi kişilerin bizim Türkiye’deki kişilere oranla ekonomilerinin daha iyi olması. Ve yetişme tarzından da kaynaklı olduğunu düşünüyorum”*. Deneyimcilerden D5 ise: *“Kesinlikle tanıtım olduğunu düşünüyorum, Türkiye’ de çok iyi bir şekilde tanıtımı yapılmıyor, bu nedenle insanların haberi olmuyor. Daha fazla tanıtım ve bilgi yogayı diğer ülkelerde olduğu gibi popüler yapabilmemiz yardımcı olacaktır diye düşünüyorum”* cümleleriyle tanıtım eksikliğinin öneminden bahsetmiştir. Türkiye’de yoganın daha geniş kitlelere yayılabilmesi ve bir turizm çeşidi olarak ilerleyebilmesi için katılımcıların önerileri şu şekildedir;

- Yoga konusunda halkın bilinçlendirilmesi,
- Maddi olarak herkesin ulaşabileceği bir seviyeye getirilmesi,

- Farkındalık yaratılarak din olmadığı konusunda bilgilendirmeler yapılması,
- İnsanların deneyimleyebilecekleri ücretsiz derslerin gerçekleştirilmesi,
- Reklam, eğitim ve tanıtımlara daha fazla yer verilmesi,
- Okullarda seçmeli ders haline getirilmesi,
- Sağlık kurumlarında alternatif tedavi amaçla kullanılması,
- Seyahat acentalarında yoga turlarına daha çok ağırlık verilmesi.

#### 2.5.4.3. Yoga Eğitmeni ve Yoga Kamplarının Azlığı

Yurtdışına oranla Türkiye’de yoga eğitmenleri ve yoga kampları oldukça az bir orandadır. Bunun ilk sebeplerinden bir tanesi yoga felsefesinin tam olarak anlaşılabilmesi ve tanıtım eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yoga eğitimlerinin tam anlamıyla verilmemesi ve yoga eğitim inziva kamplarında çalışacak personelin yetersiz kalması da kampların az olmasının nedenlerinden biridir. Ayrıca Türkiye’de yogaya ve yoga yapanlara karşı oluşturulan algı ve yanlış anlaşılmalarda yoga ile ilgili seyahatleri etkileyebilmektedir. Bunun sonucunda da Türkiye’de iyi yetişmiş yoga eğitmeni ve inziva kampları sayısı yavaş ilerlemektedir. Bu konuyla ilgili eğitmenlerden E4: *“Türkiye’de iyi yoga eğitmenleri var. Çok iyi yoga eğitmenleri var tabi ki fakat daha profesyonel, daha iyi yapmak için bu işi, yogaya kendini daha çok adanmış insanlara ihtiyacınız var. Bu kişiler kendini öğrenmeye adanmış kişiler olmalı. İşte bilim, gerçek sanat budur. Bunu doğru bir şekilde öğrenmeniz gerekiyor. Tamam, ben yoga hocası oldum artık para kazanabilirim, bana gelebilirsiniz değil. Hayır, hayır böyle olamaz. Para zaten otomatik olarak gelen bir şeydir eğer herhangi bir işe kendinizi adarsanız para kazanırsınız. Eğer iyi bir yoga eğitmeni olmak isterseniz, bunu bir yaşam tarzı olarak takip etmelisiniz ve para otomatik zaten gelecektir.”* Yine deneyimcilerden D5: *“Kesinlikle tanıtım olduğunu düşünüyorum, Türkiye’de çok iyi bir şekilde tanıtımı yapılmıyor, bu nedenle insanların haberi olmuyor. Daha fazla tanıtım ve bilgi yogayı diğer ülkelerde olduğu gibi popüler yapabilmemiz yardımcı olacaktır diye düşünüyorum.”* Sözleriyle Türkiye’de yoga eğitmenlerinin çok daha iyi yetişmeleri gerektiğini ve kampların iyi tanıtımın önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma rekreatif bir faaliyet olan yoga eğitim inziva kamplarının turistik değeri üzerine bir inceleme yaparak yoga eğitimcileri ve deneyimcilerin, Türkiye’de yoganın durumu ve ilerleyişi hakkındaki düşüncelerini, yoga eğitim inziva kamplarının oluşturduğu yoga turisti potansiyelinin önemini ve yoga eğitim inziva kampları uygulamalarına ışık tutmayı amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, yoga inziva kamplarına ilişkin yapılmış ilk çalışma olması nedeniyle hem Türkiye’de rekreatif bir etkinlik olarak yoganın yaygınlaştırılması hem de bu kampların yoga turizmi kapsamında kullanılmasının yaygınlaştırılması açısından önemlidir.

Araştırmadan edinilen bulgular ışığında eğitimciler ve deneyimciler genel olarak yogayı farkındalığın gelişmesini sağlayan, ruhu, bedeni ve zihni birleştiren ahlaki bir öğreti olarak tanımlamışlardır. Eğitimciler ile deneyimciler yoganın, zihinsel ve fiziksel sağlığı korumak, nefesi dengede tutmak, sakinleşmek, rahatlamak ve sosyalleşmek gibi yararlı etkileri için yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Ferreira-Vorkapic vd. (2015) çalışmalarında okul çağındaki çocukların öfke kontrolü sağlama, sakinleşme ve yorgunlukla başa çıkabilme hakimiyetine sahip olabilmelerinde yoga egzersizlerinin oldukça önemli olduğu, bu nedenle düzenli olarak yoga yapmaları gerektiği sonucuna varmışlardır. Buradan yola çıkılarak Gençlik ve Spor Bakanlığı belirli yaş aralıklarındaki çocuklara temel yoga uygulamalarının bulunduğu yaz kampları düzenlemelidir.

Eğitmenler yoganın yaş aralığına göre yoga teknikleri seçmek ve hareket etmeyi kısıtlayacak düzeyde engelli olmamak şartıyla herkesin, her yaşta katılım gösterebilecekleri bir aktivite olduklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulguları daha önceki çalışmaları doğrular niteliktedir. Sağkal vd. (2013) yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin tamamlayıcı alternatif tedavi yöntemleri arasında yoga ve meditasyon uygulamalarının bulunduğu sonucuna varmışlardır. Özyemişçi vd. (2014) ise yaptıkları çalışmada yoganın huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitelerini ve fiziksel performanslarını arttırdığı sonucuna varmışlardır. Buradan yola çıkılarak literatürde ilköğretim çağından, huzur evinde yaşayan yaşlılara kadar yapılan çalışmalar, yoga uygulamasında yaş sınırının olmadığını doğrulamaktadır.

Deneyimciler psikolojik olarak rahatlamak, bedensel rahatsızlıklardan sonra iyileşme sürecini hızlandırmak veya çevrelerinde bulunan arkadaşlarının tavsiyesi ile yogaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Mahlo ve Tiggemann (2016) yaptıkları çalışmada yogaya katılımın kişinin kendi bedeni ile olumlu bir ilişki kurma potansiyeli oluşturduğunu, bunun sonucunda da bedensel rahatsızlıklar sonrasındaki evrenin daha kolay atlatılabileceği sonucuna varmışlardır. Gelir düzeyi belirli bir düzeyin altında olan bireyler yoganın iyileştirici gücü ile ilgili tam olarak bilgiye sahip olmadığından fırsat eşitliği sağlamak adına kamu kurumları ücretsiz yoga uygulamaları içeren sağlık geliştirici kurslar düzenlemelidir. Bu bağlamda Yoga Federasyonu da yogayı tanıtmak, bireyleri yoga yapmaya teşvik etmek için insanları yoganın faydaları konusunda bilgilendirici çalışmalar yapmalıdır.

Eğitimciler kimlerin yoga uzmanı olabileceği konusunda birbirleriyle benzer özellikleri sıralamışlardır. Bu özellikler arasında eğitimcinin yoga ve felsefesine yönelik ilgisi olması, disiplin sahibi bir kişilik özelliğinin bulunması, ruhani ve fiziksel açıdan kendini geliştirebilecek nitelikte olması ve yogada derinleşme isteği duyması bulunmaktadır. Bu nitelikte olduğunu düşünen ve bedensel olarak yeterli özelliklere sahip olan herkesin yoga eğitmeni olabileceği sonucuna varılmıştır. Öte yandan, eğitimcilere göre yoga eğitim inziva kamplarında yoga eğitmeni olabilmek için yoga deneyim süresinin en az 2 yıl olması gerekmektedir, ancak kişinin bu yolda kendini geliştirmesi ve donanım seviyesini artırmasıyla 2 yıldan daha erken bir sürede de eğitmenlik yapabilecek düzeye gelinebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca yoga pratiği ve eğitimlerden sonra kişinin kendisini eğitim verebilecek düzeyde hissetmesi de mesleğini doğru bir şekilde gerçekleştirmesinde oldukça önemli olarak kabul edilmiştir.

Deneyimcilerin hepsi yoga uygulamasına bir yoga eğitmeni aracılığıyla başladığını ifade etmişlerdir. Duyan (2008) yaptığı çalışmada sertifikalı yoga eğitmeni olan araştırmacı tarafından yürütülen yoga uygulamalarının deney grubu katılımcılarının iş ve yaşam tatmini seviyelerinde pozitif bir etki yarattığı sonucuna varmıştır. Deneyimcilerin görüşlerinden elde edilen sonuç ile örtüşen bu çalışmanın da doğruladığı üzere daha sağlıklı ve verimli bir yoga uygulaması için mutlaka bir yoga eğitmeni ile başlanması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Deneyimciler eğitimler sonrasındaki inzivaların oldukça faydalı olduğunu belirterek ağır yaşam şartlarından uzaklaşıp huzur bulmak, ruh ve beden temizliği için inziva kamplarına katıldıklarını belirtmişlerdir. Her deneyimcinin en az bir kere yoga eğitim inziva kamplarına katıldığı belirlenmiştir. Deneyimciler yoga eğitim inziva kamplarına katıldıktan sonra fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak rahatlamaya başladıklarını, enerji kontrolü sağladıklarını, manevi mutluluk düzeylerinin arttığını, zorlukların üstesinden daha kolay gelebildiklerini ve kendilerini daha hafif hissetmeye başlayarak odaklanabilme yeteneği kazandıklarını ifade etmişlerdir. Yıldız ve Meçin (2014) yaptıkları çalışmada günlük hayattan sıyrılabilmek telaşesi ve ruhu, bedeni özgür bırakabilmek amacıyla insanoğlunun çile, inziva, yoga gibi yoğun odaklanma ve aydınlanma tecrübelerine daha fazla ihtiyaç duydukları sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Vella ve Budd (2011) yaptıkları çalışmada meme kanserli kadınların inziva kamplarına katıldıktan sonra bedensel ve ruhsal anlamda iyileşme gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Aynı şekilde DeMayo ve vd. (2004) ise çalışmalarında yoga eğitim inziva kamplarına katılan Post Polio Sendromlu (SSS) hastaların kendilerine bakabilme yeteneklerinde ve iyileşme süreçlerinde olumlu gelişmeler başladığı sonucuna varmışlardır. Buradan yola çıkılarak yoga uygulamaları alternatif tedaviler kapsamında hastaneler, fizik tedavi merkezleri ve sosyal tesislerde daha çok uygulanmalıdır. Pozitif yönde iyileşme deneyimleri yaşayan bireyler ile hiç yoga deneyimi yaşamamış bireylerin buluşup konuşabilecekleri platformlar oluşturulmalıdır. Bu platformlar sayesinde bireyler yoga eğitim inziva kampları sonrasında gerçekleşen fiziksel ve psikolojik süreçler hakkında deneyim yaşamayan bireyleri bilgilendirip yönlendirmelidir. Dolayısıyla birçok kişinin dinginlik yolu olarak tercih ettiği inzivayı deneyimleyebilmesi için Türkiye’de bulunan yoga eğitim inziva kamp sayısı artırılmalı, katılımcıların yoga eğitim inziva kampları hakkındaki düşünce ve fikirlerine önem verilmelidir. Ayrıca acentalar her yoga eğitim inziva kamp programını bireylere duyurmalı, kamplara katılacak olanlara bölge ile ilgili bilgilendirmeler yapmalıdır.

Eğitimciler yoga eğitim inziva kamplarındaki aktivitelerin kamplara ve deneyimci isteklerine göre değişebileceğini ancak normal şartlar altında etkinlik ve öğretilerin mutlaka eğitmenlerin gözetimi altında gerçekleşmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca eğitmenlerin kamp süresince gerçekleştirilen rekreasyon organizasyonlarını yönetme, menü düzenleme ve eğitici bilgiler verme gibi görevleri

de üstlenebileceklerini ifade etmişlerdir. Sözeri ve Bayrak Kahraman (2015) yaptıkları derlemede Amerika Birleşik Devletlerinde Ulusal Sağlık Enstitüsüne (NIH) bağlı Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Birimi (National Center for Complementary and Integrative Health'inde (NCCIH) belirttiği gibi yoga, masaj, meditasyon gibi alternatif tedavilerin mutlaka eğitilmiş kişiler tarafından gerçekleştirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Rathfisch' de (2015) yaptığı çalışmada gebe ve özel ilgiye muhtaç kişilerin yoga, nefes ve meditasyon uygulamalarında mutlaka eğitmenler eşliğinde hareket etmesi gerektiği sonucuna varmıştır. Gerçekleştirilen görüşmeler ve bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde ise yoga eğitimlerinin sağlıklı ve güvenli ilerleyebilmesi için uygulamaların mutlaka eğitmen gözetiminde ve kontrolünde ilerlemesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda deneyimciler de ilk yoga tecrübelerinden, uzmanlaşma evresine kadar yoga eğitimine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Eğitimciler ve deneyimciler yoganın bazı yönlerinin din ile benzetildiğini ancak hiçbir şekilde uygulamaların din ve dini herhangi bir ritüelle ilgisi olmadığını ifade etmişlerdir. Türkiye'de gerçekleştirilen yoga eğitim inziva kamplarının içeriğinde yoga öğretileri, inziva ve dinginlik uygulamaları yer almaktadır. Bu uygulamalar içerisinde hiçbir şekilde dini inanç ile ilgili uygulama ve öğreti bulunmamaktadır. Ernst (2014) yaptığı çalışmada yoganın bir Hint ithali olduğunu ancak Müslümanların yogaya ilgisinin, felsefi bilgileri kavrama, spiritüel uygulamalar elde etme ya da sadece içsel bilgi arzusu kazanma gibi bir motivasyon tabanının olduğunu ifade etmiştir. Buradan yola çıkılarak öncelikle bireylerin eğitmen olabilmek için katıldıkları yoga eğitim kursları ve programlarında yoga felsefesi ve yoganın dini ritüeller içermediği hakkında eğitimler verilmelidir. Daha sonra bu eğitmenler kamplarda uygulamalara geçmeden önce yoga sisteminin özüne bakıldığında sadece bilge bir öğretiden oluştuğunu, dini bir uygulama ile ilgisi olmadığı hakkında açıklamalar yapmalı eğitimlere öyle başlamaya özen göstermelidir.

Eğitimciler ve deneyimciler düzenli olarak yapılan yoga egzersizlerinin, hareket kabiliyetini arttırdığını, omurgayı koruduğunu, kemikleri ve denge duygusunu güçlendirdiğini, sindirim sistemindeki düzensizlikleri giderdiğini, bel fıtığı, kanser, kilo problemi, depresyon gibi hastalıklara iyi geldiğini, kasları kuvvetlendirirken esneklik kazandırdığını ve son olarak enerji blokajlarını açan bir

uygulama olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçları diğer araştırma sonuçlarının da desteklediği görülmektedir. Kavak (2016) çalışmasında şizofreni hastalarına uygulanan yoganın işlevsel iyileşme düzeyini artırdığı sonucuna varmıştır. Atılğan (2013) ise çalışmasında yoga egzersizlerinin kronik bel ağrısı olan bireylerde, eklem hareketini, esnekliği, fonksiyonel kapasiteyi, kas kuvvetini ve denge skorlarını artırdığı, ağrıyı ve depresyonu azalttığı, fonksiyonel yetersizliği olumlu etkilediği ve yaşam kalitesinde iyileşme sağlandığı sonucuna varmıştır. Buradan yola çıkılarak doğal tedavi yöntemlerinin başında gelen yoga uygulamaları hakkında toplum bilinçlendirilmelidir. Sağlıklı yaşam merkezleri, yaşlı ve bakım merkezleri, mental sağlık merkezleri, özel ve halka ait medikal ve psikolojik destek merkezleri gibi kurumlar ücretsiz olarak tamamlayıcı alternatif tedavi kapsamında yoga uygulamaları gerçekleştirmelidir.

Eğitimciler ve deneyimciler yoganın vücut hareketleri yoğun bir aktivite olması sonucu sporun bir parçası olarak değerlendirilebileceğini ancak tam olarak spor kategorisinde yer almaması gerektiğini ifade etmişlerdir. Yoga çeşitli beden hareketleri ve duruşlardan meydana geldiği için vücut üzerindeki faydaları da oldukça fazladır. Oluşan bu bedensel faydalar bireylerde yoganın sadece spor amaçlı yapılabileceği olgusunu oluştursa da yoga spor kategorisinde kabul edilmemektedir. Çünkü yoga yapmanın ve inziva kamplarına katılmanın asıl amacının spor yapmak olmadığını, buradaki asıl amacın beden, zihin ve ruh üçlüsünü arındırmak, rahatlatmak ve terbiye etmek olduğunu vurgulamışlardır. Yoga turizmi sektöründe çalışan eğitmenler yoga uygulamalarına katılan kişilere öncelikle fiziksel yararları açısından yoganın spor olarak değerlendirilebileceğini ancak sadece fiziksel yararlarının bulunmadığını ayrıca ruhani ve manevi rahatlatıcı özelliklerindeki bulunduğu belirtmelidir. Ve uygulamalarının spor olarak değil, felsefik bir öğreti olarak kabul edildiğini vurgulamalıdır.

Eğitimciler ve deneyimciler için inziva insanın günlük rutinden, kalabalıktan, stresten uzaklaşmak için yalnız kalabileceği, kendini dinleyebileceği ve içsel yolculuğu gerçekleştirebileceği bir yere çekilmek istemesi ve dış dünya ile bütün bağlarını keserek beden ihtiyacı olan bakımın sağlanabilmesi için arınma yoluna girmesidir. Zafer (2007) ise çalışmasında “Nitelikli bir yalnızlık” olarak kabul edilen inzivayı samimi duygular içinde, halktan uzak bir şekilde tamamen Hakk'a yönelip, duyuş, sezış, zevk ve hâl çerçevesinde her zaman Tanrı ile bulunmak, duyuşunu,



bilişini, bakışını, varlığını, halini, duygularını, ruhunu sadece O'na yöneltmek olarak yorumlamıştır.

Eğitimciler yoga eğitim inziva kamplarına katılabilmek için meditasyonun bilinmesinin adaptasyon ve ilerleme süreci için iyi bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Ancak meditasyon yapmayı bilmeyen kişilerin de yoga eğitmenlerinin gözetiminde bu kamplara katılabileceğini ve meditasyonu öğrenebileceğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak yoga eğitim inziva kamplarına katılım koşullarında meditasyon bilmek gibi bir kural olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda yoga eğitimi programlarında kamp deneyimi öncesinde sadece meditasyon denemelerinin gerçekleştirildiği paket programlar oluşturulmalıdır. Bireyler yoga eğitim inziva kamplarından en yüksek verimi alabilmek için yoga kamplarına katılım gerçekleştirilmeden önce bu paket programlarda doğru bir şekilde meditasyon uygulamalarını deneyimlemeli ondan sonra kamplara katılım göstermelidir.

Eğitimciler ve deneyimciler yoga eğitim inziva kamplarının gerçekleşeceği ortamların dış dünyadaki gürültü ve kirlilikten uzak olan bir alanda, doğayla iç içe, teknolojiden uzak, sakin ve ekolojik bir ortam da olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Kamp ortamının deniz veya göl kıyısında olması da ayrıca çekiciliği artıran bir unsur olarak kabul edilmektedir. Katılımcıların yoga eğitim inziva kamplarından yüksek verim alabilmesi için kampın bulunduğu bölgenin özellikleri ve doğası oldukça önem arz etmektedir. Çünkü kamp esnasında vakit geçirilecek olan alanın uygun şartlara sahip olması uygulamalar esnasındaki deneyim boyutunu destekleyici etki yaratmaktadır. Hoyez (2007) çalışmasında yoga merkezlerinin saf, sade ve zihinsel konsantrasyona izin veren mekânlar olması gerektiğinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Fu, Tanyatanaboon, ve Lehto (2015) ise çalışmalarında yoga eğitim inziva kamplarında doğanın dönüşüm deneyiminde oldukça önemli bir unsur olduğu sonucuna varmışlardır. Buradan yola çıkılarak yoga eğitim inziva kampları, gelen turistlerin beklentileri açısından sessiz, sakin ve yeşilliğin bol olduğu bir ortamda bulunmalıdır. Yoga turizmi kapsamında faaliyet gösteren bütün destinasyonlar kamp alanındaki çevrenin temiz, düzenli ve doğa ile bütünleşmiş ortamlar olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca tesisler sürdürülebilirlik mantığı ile hareket etmeli, gelen turistlerin toprak ile temas edilebilmesi için tarımsal faaliyet alanları oluşturulmalıdır.

Eğitimciler yoga eğitim inziva kamplarında en çok tercih edilen konaklama türünün kesinlikle doğanın içinde bulunan kamp, otel, butik otel ve bungalov tarzı mekânlar olduğunu, ayrıca kişilerin bu tarz konaklama tercih etmelerinin sebeplerini ise, kampların denize ve dağlara yakın yerlerde bulunması ve şehir hayatından uzak olması olarak ifade etmişlerdir. Gerçekleştirilen konaklamalar yoga eğitim inziva kamplarının bulunduğu bölgelerdeki otel, butik otel gibi tesislere katkıda bulunurken, ayrıca açık alanlarda gerçekleştirilen yoga konaklamaları, kamp ve karavan turizmine de hareketlilik katmaktadır. Sonuç olarak yoga eğitim inziva kamplarına katılan bireyler kamp alanının özelliklerine oldukça dikkat etmektedir. Bu doğrultuda yoga turizmi sektöründe yer almak isteyen işletmeler yoga eğitim inziva kamplarına olan talebin artması hemde istenilen inziva ortamının oluşması için tesisin kurulduğu yerin doğanın içersinde, deniz veya göl kenarında olmasına özen göstermelidir. Ayrıca sadece kamp alanlarındaki yoga eğitimlerine katılmak isteyen bireyler için çadırlarını kurup, etkinlikler gerçekleştirebilecekleri boş alanlar ayrılmalıdır.

Deneyimciler Türkiye koşullarında yoga eğitim inziva kamplarının her vatandaşın katılabileceği düzeyde olmadığını, Türkiye’de yoga eğitim inziva kamplarına kazanç gözüyle bakıldığını, katılım ücretlerinin oldukça fazla olduğunu, yoganın merkezi olan Hindistan’ın bile bu kadar pahalı olmadığını ve eğer makul fiyatlara getirilmezse katılımın düşebileceğini ifade etmişlerdir. Katılımın artması, yoga turizminin canlanması ve yoga seyahatlerinin daha çok yaygınlaşması için yoga eğitimlerinin ve inziva kamplarının fiyatının düşürülmesi gerektiği vurgulanmıştır. Böylece Türkiye’de yoga turizmi ve tesisler açısından çok daha tercih edilen bir ülke haline gelebilecektir.

Aksoy vd. (2015) yaptıkları çalışmada Hindistan’da bulunan Ayur-Veda, Yoga, Doğal Tedavi, Unani gibi tedavi sistemlerinde hazırlanılan mutfak menülerinin insan sağlığı açısından oldukça önemli olduğu, ayrıca bu menüler insanların yeni tatlara ulaşabileceği hem de işletmelerin yeni yiyecek-içecek pazarlarına girebilmesine öncülük edeceği sonucuna varmışlardır. Bu doğrultuda inziva kamplarında sunulan yiyecek ve içeceklere ilişkin olarak eğitimciler hafif vejeteryan, vegan ve detoks menülerden oluşması gerektiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca kamp menülerinde alkol, çay, kahve, sigara, abur cubur, asitli ve şekerli içeceklerin bulunmaması gerektiğini vurgulamışlardır. Doğadan gelen meyve, sebzeler ile hafif yiyeceklerin kişiyi hafif hissettirmesinin önemli olduğunu çünkü

kişiyi ağırlaştırarak yiyeceklerin inziva ortamında sağlıklı olmayacağını vurgulamışlardır. Günümüzde yoga turistleri katılacakları yoga eğitim inziva kamplarının ortamı ve temizliğine dikkat ettikleri kadar kamp içerisindeki menülerin nelerden oluştuğuna da dikkat etmektedir. Bu tarz turist tiplerini Türkiye’de bulunan yoga eğitim inziva kamplarına çekebilmek için kampların ekolojik mantıkla hareket etmesi, kendi sebze ve meyvesini üretmesi oldukça önem arz etmektedir.

Yurtdışında yoga eğitmeni ve yoga eğitim inziva kamplarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen, Türkiye’de bu sayının oldukça az olmasının nedenleri, yoganın tam olarak anlaşılabilmesi, yoga üzerine toplumda yanlış algılar bulunması, yoga eğitmenlerinin aldıkları eğitimin yetersiz olması ve nitelikli eğitmen azlığından kaynaklı olabileceği sonucuna varılmıştır. Buradan yola çıkılarak yoga federasyonları yoga ile ilgili ön yargıların kırılması adına konuşmalar, seminerler gibi farkındalık programları düzenlenmelidir. Belediyeler, dernekler ve yoga eğitim merkezleri yoga uygulamalarına teşvik amaçlı ücretsiz yoga dersleri ve etkinlikler organize etmelidir. Basın yoluyla (dergi, gazete, broşür, makale) halk yoganın tanımı, içeriği, yararları ve uygulamaları hakkında eğitilmelidir. Ayrıca yoga eğitmeni yetiştiren yoga kuruluşları ve kurslar sertifika programlarına daha çok önem verilmeli, programlar zengin hale getirilmelidir. Yogaya ait bütün uygulamalar aşamalı olarak öğretilmeli ve tekrar edilmelidir. Eğitmen adaylarının yoga konusunda yeterli düzeye geldiğini test edebilmek amacıyla sözlü ve uygulamalı sınavlar gerçekleştirilmelidir.

Jammu (2016) çalışmasında yoga turizminin ülke ekonomisine katkı sağladığını, ayrıca istihdam ve kazanç kapısı oluşturduğu sonucuna varmıştır. Aynı şekilde Ekici vd. (2017) ise yaptıkları çalışmada yoga turizminin otellere mevsimsellik sorununu çözmeleri için yardımcı olabileceği ve rekabet avantajı sağlayabileceğini vurgulamışlardır. Bu doğrultuda eğitimcilerde yoga eğitim inziva kamplarının turizme olan katkısının oldukça fazla olduğunu dile getirmişlerdir. Son yıllarda oldukça popüler bir hale gelen yoga kamplarının, hatta sadece yoga konseptine göre düzenlenen otellerin oldukça rağbet gördüğünü, bu sayede turizmin her dönem canlı kalabildiğini ayrıca Türkiye’nin iklim ve doğal güzellikleri sayesinde yoga turizminin merkezi olabileceğini, özellikle Bodrum, Antalya, Fethiye gibi bölgelere sadece bu nedenle yoga turistlerinin geldiğini, böylece turizmin besleneceğini ifade etmişlerdir.

Deneyimciler Türkiye’de bulunan yoga eğitim inziva kamplarının yeni gelişmesine rağmen kaliteli olduğunu, kamplara ulaşımın rahat gerçekleştiğini, Türkiye’de bulunan bu kamplara ihtiyaç duyulduğunu, güzel lokasyonlarda bulduklarını, kamp sayılarının arttığını ifade etmişlerdir. Kampların artması sonucunda ise Türkiye’nin yoga turizmi için vazgeçilmez bir destinasyon haline gelebileceğini, sadece yerli turistlere değil yurt dışındaki yoga turistlerine de hitap edebileceğini belirtmişlerdir.

Eğitmenler ve deneyimciler Türkiye’ de yoganın daha geniş kitlelere ulaşması için yoganın ne olduğu ve ne olmadığı konusunda halkın bilinçlendirilmesinin ve yoga konusundaki yanlış inançların kırılmasının önemli olduğunu, yoga uygulamalarının kaymak tabaka dediğimiz kesimden tabana yayılarak, maddi olarak ve vakit olarak herkesin ulaşabileceği duruma getirilmesi gerektiğini, faydalarının tıbbi anlamda daha çok anlatılması ve ilkokulda çocuklara seçmeli ders olarak da verilebileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca acentaların yoga eğitim inziva kampları hakkında daha çok bilgilendirme ve reklam yapması, yoga ile ilgili sağlık ve spor kulüplerinin kurulması, yogaya ait spor malzemelerinin artması ve her mağazada satılması, medya iletişim araçlarıyla daha fazla tanıtımı yapılması ve üniversitelerde yogayı tanıtan ve teşvik eden konuşmalar gerçekleştirilmesi de yoganın daha geniş kitlelere ulaşmasında yapılması gerekenler arasındadır.

Eğitmenler ve deneyimciler yoganın yurt dışında Türkiye’ den çok daha fazla yaygın olmasının sebeplerini, yogaya karşı ön yargılı yaklaşımlar, yoga kültürünün Türki toplumunda tam olarak oturmaması, bilgi eksikliğinden kaynaklı yoga hareket ve prensiplerini yapamayacağını düşünen insanların bulunması, eğitim ve gelir seviyesinde denge sorunu bulunması ve kültürel yapının etkili olması ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda yoga eğitim inziva kamplarının katılım ücretleri her bireyin karşılayabileceği fiyat aralığında olmalıdır. Kültürümüzde yoga felsefesini oturtabilmek için anaokulundan üniversiteye kadarki eğitim süreçlerinde yoga ve uygulamaları seçmeli ders olarak bulunmalıdır. Ayrıca yoga hareketlerinin doğru bir eğitimle bireylerin rahatlıkla uygulayabileceği bir etkinlik olduğunu göstermek adına sosyal alanlarda temel hareketlerden oluşan yoga eğitimleri gerçekleştirilmelidir.

Eğitmenler Türkiye’ deki yoga eğitim inziva kamplarının oldukça çeşitli olduğunu ve farklı yoga eğitimleri verdiğini, organizasyonlarının iyi yapıldığını, bu

kamplarda hem meditasyon uygulamalarını hem de yogayı öğrenebilecekleri bölümler olduğunu, bu kampların oldukça güzel bölgelerde bulduklarını, bu kamplara olan katılımın kişilere fiziksel ve ruhsal olarak oldukça faydası olacağını ifade etmişlerdir. Katılımcılar yoga eğitmenlerinin ve kampların sayısının az olmasının sebebini ise tanıtım eksikliği ve bir turizm çeşidi olarak bilinmemesi, yoga eğitmeni olmanın zor olduğu ön yargısı, alışkanlıklarımız, ekonomi ve eğitim sistemi, eğitmenlerin tam anlamıyla yetiştirilememesi ve kamplara olan ilginin artırılmaması olarak ifade etmişlerdir.

Bu çalışma örneklem olarak seçilen yoga eğitim inziva kamplarındaki yoga eğitmenleri ve deneyimciler ile yürütülmüştür. Araştırma görüşülen kişilerin deneyimleri ve aktarımları ile sınırlıdır. Araştırmacılar için gelecek akademik çalışmalarda yoga konsepti içeren destinasyonlara katılan turistlerin bakış açılarının tespiti ve yoga turizmindeki tesislerin yeterlilik düzeylerinin belirlenmesiyle ilgili çalışmalar literatüre büyük katkılar sağlayabilir. Yoga ile ilgili deneyim sahibi olmayan bireyler ile görüşmeler gerçekleştirilebilir, yoga turizmine farklı bir açıdan daha kapsamlı bir şekilde yorum getirilebilir. Yoga turistlerinin temel profillerini oluşturmak için sosyal ve demografik özelliklerinin belirlenebileceği çalışmalar turist potansiyelini belirlemede ve bunlara yönelik tutundurma çalışmalarının planlanmasında önemli bir katkı sağlayabilir. Ayrıca bu turist potansiyelinin yoga destinasyonlarını seçerken nelerin motive edip, nelerin huzursuz ettiği gibi konuların belirlenmesi de yoga turizmi kapsamında faaliyet gösteren işletmelere önemli ipuçları sağlayabilir. Son olarak yapılan çalışmanın nicel veri yöntemi kullanılarak daha geniş bir ölçekte tekrarlanması, Türkiye’de yoga eğitim inziva kamplarının avantaj ve rekabet üstünlüğü sağlaması açısından da oldukça büyük bir fayda sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

Akdeniz, B. (2017). “Yoga Yapan Bireylerin Cinsel Doyumlarının, Beden Farkındalıklarının ve Yaşam Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi”, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aksoy, M., Keskin, E. ve Örgün, E. (2015). Ayur-Veda Beslenme Sistemine Göre Menü Planlama, I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, *Trends, and Indicators* (Eitoc), ss. 40-50.

Aksoy Ö. M. (2017). İnziva, Yalnızlık ve İzolasyon, (Çevrimiçi), <https://sagliklisifacilik.com/i%CC%87nziva-ve-i%CC%87zolasyon-3a223e255d7b>, 06.03.2018.

Alternatif Terapi (2013), (Çevrimiçi), <https://www.alternatifterapi.com/icerik/temel-yoga-ilkeleri-ve-cesitleri>, 20.03.2018.

Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990 - 1994), (Çevrimiçi), <http://www.kalkinma.gov.tr/Lists/Kalknma%20Planlar/Attachments/4/plan6.pdf>, 30.03.2018.

Altuntuğ, K. ve Ege, E. (2015). *Zihin Beden Temelli Uygulamalar*. Başer, M., Taşcı, S. (Eds.). Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar. Ankara, Akademisyen Kitabevi.

Anderton, B. (2000). *Meditasyon*. Çev. Canan Eyi, Gün Yayıncılık, İstanbul, s. 7.

Ardahan, F. Turgut, T. ve Kaplan, K. A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*, Detay Yayıncılık.

Aslanboğa, İ. (1976). “Peyzajın Doğal Verilerinin Değerlendirilmesi ve Bu Verilerin Rekreasyon İhtiyacına Uygunluğunun Kavranması”. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, Seri: B, Cilt: 26, No: 2.

Atılgan Boneval, Z. (2016), (Çevrimiçi), <http://www.yolculukterapi.com/karakaya-bodrum/>, 09.04.2018.

Atılgan, E. (2013). “Kronik Bel Ağrılı Olgularda Yoganın ve Fizyoterapi Programının Yaşam Kalitesi, Denge, Ağrı Düzeyi ve Uyku Kalitesi Üzerine

Etkilerinin Karşılaştırılması”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Atılğan E., Tarakcı, D., Polat, B. ve Alğun, C. (2015). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(2), ss. 41-46.

Avcıkurt, C. (2015). *Turizm Sosyolojisi: Genel ve Yapısal Yaklaşım*. Ankara, Detay Yayıncılık.

Ayçeman, N. (2014), (Çevrimiçi), <http://www.saglikterapi.org/wellness-well-being/>, 30.03.2018.

Badmin, S., Coombs, M. ve Rayner, G. (1988). “*Programming*”, Ed. Brian S. Duffield, Leisure Operational Management, Longman Group UK Limited, London.

Baş Aslan, U. ve Livanelioğlu, A. (2003). Hatha Yoganın ve Kalistenik Egzersizlerin Statik Denge Üzerindeki Etkileri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), ss. 83-91.

Baysal, D. (2015). “MEB, Okul Pansiyonlarında Kalan Kız Öğrencilerde Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi: Ordu Gököy Örneği”, T.C. Celal Bayar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.

Bell, R. (2007). *Basit Yoga Teknikleri*. Çeviri: Demir E. Ankara, Arkadaş Yayınevi, Özkan Matbaacılık, ss. 10-35.

Beyza Sözer (2014), (Çevrimiçi), <http://beyzasozer.blogspot.com.tr/2014/12/yoga-duruslar-asana-sanskritcedeasana.html>, 10.04.2018.

Bilgelik Bilinci (2016), (Çevrimiçi), <https://www.bilgelikbilinci.com/yogayolunda-sifakampi>, 01.04.2018.

Bir İnziva Planlamak (2008), (Çevrimiçi), <http://seyirdefterinden.blogspot.com.tr/2008/02/bir-inziva-planlamak.html>, 04.04.2018.

Boş Zaman Hakkı (Çevrimiçi), <http://www.rekreasyon.org/bos-zaman-hakki/>, 18.01.2018.

Bowers, H. ve Cheer, J. M. (2017). Yoga Tourism: Commodification and Western Embrace of Eastern Spiritual Practice, *Tourism Management Perspectives* 24, ss. 208-216.

Bucher, C. A. (1972). *Foundations of Physical Education the C.U*, Mosby Company,

Bütün, M. ve Demir, S. B. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*, Michael Quinn Patton, 3. Baskıdan Çeviri, Pegem Akademi, Ankara, s. 4.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Chassle, C. K. (2008). *Yoga and the Luminous: Patanjali's Spiritual Path to Freedom*, State University of New York Press, New York.

Cheer, J. M., Belhassen, Y. ve Kujawa, J. (2017). The Search For Spirituality In Tourism: Toward a Conceptual Framework For Spiritual Tourism, *Tourism Management Perspectives*, TMP-00364; s. 5.

Chen, K. M., Chen, M. H., Lin, M. H., Fan, J. T. Lin, H. S. ve Li C. H. (2010). Effects of Yoga On Sleep Quality and Depression In Elders In Assisted Living Facilities, *Journal of Nursing Research*, Vol. 18, No: 1.

Cohen, E. (1972). Toward a Sociology of International Tourism, *Social Research*, 39:1.

Cordes, K. A. (2013). *Applications In Recreation and Leisure For Today and The Future*, Sagamore Publishing, LLC.

Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu S. ve Yıldırım, E. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Sakarya Kitabevi.

Cox, A. E., Ullrich-Frencha S., Howeb, H. S. ve Cole, A. N. (2017). A Pilot Yoga Physical Education Curriculum To Promote Positive Body Image, *Body Image* 23, ss. 1-8.

Çınar, V. ve Sanioğlu A. (2004). "Farklı Branşlardaki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 11.

Çobanlı, C. ve Salt, A. (2001). *Dharma Ansiklopedisi*, Dharma Yayınları, İstanbul.



Demayo, W., Singh, B., Duryea, B. ve Riley, D. (2004). Hatha Yoga And Meditation In Patients With Post-Polio Syndrome, *Alternative Therapies*, Mar/Apr, Vol. 10, No. 2.

Denzin, N. ve Lincoln, Y. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dıraçoğlu, D. (2007). Romatoid Artrit ve Tamamlayıcı-Alternatif Tıp Yöntemleri, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, *Romatizma* 22, ss. 24-30.

Dıraz, N. (2008). “Kronik Bel Ağrılı Hastalarda Yoga Temelli Egzersizlerin Etkinliği”, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa, Uzmanlık Tezi.

Diken, B. (2017), (Çevrimiçi), <https://www.workshopix.com/banu-diken-yediburunlar-lighthouse-yoga-kampi>, 08.04.2018.

Dinç, Y. (1999). “Sayfiye Otel İşletmelerinde Boş Zaman ve Rekreasyon Değerlendirmelerinin Hizmet Satışlarını Artırmaya Yönelik Etkisi (Örnek Bir Araştırma)”, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Dorn, M., ve Laws, G. (1994). Social Theory, Body Politics, and Medical Geography: Extending Kearn’s Invitation. *Professional Geographer*, 46(1), ss. 106-110.

Duyan, C. E. (2007). İş ve Yaşam Tatmininde Yoga’nın Etkileri Üzerine Bir Araştırma, *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt: XXVI, No: 1, ss. 25-34.

Duyan, C. E. (2008). “Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, ss. 38-39.

Ekici, R., Güven, A. ve Topsakal, Y. (2017). Bütünsel ve Manevi Turizm Kapsamında Yoga Turizmi, *Futourism*, Mersin Üniversitesi Yayınları 48, ss. 1270-1273.

Elbi, M. (2016), (Çevrimiçi), <https://www.facebook.com/events/1477493115891002/>, 07.04.2018.

Eliade, M. (2013). *Yoga - Ölümsüzlük Ve Özgürlük*, Kabalcı Yayınevi.

Ergüven, M. H. (2012). *Wellness Turizmi*, Ankara: Detay Yayıncılık.

Ernst, C. W. (2003). "Muslim Studies of Hinduism. A Reconsideration of Persian and Arabic Translations from Sanskrit," *Iranian Studies* 36. ss. 173-195.

Ernst, C. W. (2014). Müslüman Yoga Yorumcuları, *e-makâlât Mezhep Araştırmaları*, Çev. Mehmet Atalay Vol. II/2, ss. 117-128.

Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E. ve Telles, S. (2015). Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? *A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.

Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Phylosophy, and Practice*. Prescott, AZ: Hohm Press.

Fu, X., Tanyatanaboon, M. ve Lehto, X. Y. (2015). "Conceptualizing Transformative Guest Experience at Retreat Centers" *International Journal of Hospitality Management* 49: 83–92.

Gaiswinklera, L. ve Unterrainer, H. F. (2016). The Relationship Between Yoga Involvement, Mindfulness and Psychological Well-Being, *Complementary Therapies In Medicine*, 26, ss. 123-127.

Göcen, G. (2013). İbn-i Haldun'un Toplum ve İnsan Yaklaşımının Günümüze Düşen İzdüşümleri: Tüketim Toplumu ve Narsist İnsan, *Toplum Bilimleri Dergisi*, Temmuz-Aralık No: 7 (14) : ss. 175-198.

Gülenay Pema Gauri (2016), (Çevrimiçi), <https://gulenaypema.com/seminerler/t-vipassana-kursu/sessiz-meditasyon-inzivasi-1-tam-gun/>, 02.04.2018.

Güler, M. M. (2010). Yoga Egzersizlerinin Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, ss. 38-39.

Güler, M. (2016). Yoga Bedeni, Buda Zihni, Mevlana Yüreği, (Çevrimiçi), <http://www.pozitifdergisi.com/kitap/yoga-bedeni-buda-zihni-mevlana-yuregi.html>, 05.04.2018.

Güleç, S. (1989). "Park-Bahçe ve Peyzaj Mimarisi". Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Ders Tezsizleri Serisi: 29, Trabzon. No: 2, ss. 213-214.

Günay, N. (2007). Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Yıl: 2007/2, No: 19.

Güneş Selam (2018), (Çevrimiçi), <http://www.yogicwayoflife.com/surya-namaskara-the-sun-salutation/>, 23.03.2018.

Günışık, E. (1963). "Boş Zaman Eğitimi ve Rekreasyon Nedir". *Beden Eğitimi Dergisi*, No: 7-8, Mayıs, Ankara.

Güralp, Y. (2016), (Çevrimiçi), <http://www.yesimguralp.com/yoga-nidra-nedir/>, 25.03.2018.

Güven, Ü. Ö., Atay, S., Arslan, E., Başoğlu, B., Vardar, Y. N. ve Baş, A. Ü. (2007). Sağlıklı Kadınlarda Hatha Yoganın Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri, *Türkiye Fizyoterapistler Derneği, Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18 (2), ss. 72-78.

Hara Yoga (2018), (Çevrimiçi), <https://www.harayoga.com/event/geyikbayirinda-sessizlik-ve-meditasyon-inzivasi>, 08.04.2018.

Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*, Detay Yayıncılık, s. 36.

Hester Yoga (2018), (Çevrimiçi), <http://www.hesteryoga.co.uk/the-eight-limbs-of-yoga.html>, 10.04.2018.

Hızır Kamp (2018), (Çevrimiçi), <http://www.hizirkamp.com/etkinlikler.html>, 09.04.2018.

Hilmi, Ö. B. (1935). *Dinler Tarihi*, C. 1, Vakıf Yayınları, İstanbul, s. 87.

Hindiba Doğa Evi (2018), (Çevrimiçi), <https://www.hindibadogaevi.com/>, 05.04.2018.

Hoyez, A. C. (2007). The 'World of Yoga': The Production and Reproduction of Therapeutic Landscapes, *Social Science & Medicine* 65, ss. 112-124.

Höbek Akarsu, R. (2016). "Gebelik Yogasının Gebenin Psiko-Sosyal Sağlık Düzeyi ve Prenatal Bağlanmaya Etkisi", Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

Hurst, S., Maiya, M., Casteel, D., Sarkin, A. J., Libretto, S., Elwy, A. R., Park, C. L. ve Groessl, E. J. (2017). *Complementary Therapies In Medicine*, United States, ss. 2-8.

Huzur Vadisi (2018), (Çevrimiçi), <http://www.huzurvadisi.com/>, 08.04.2018.

Iyengar, B. K. S. (1979). *Light on Yoga*. New York: 50 Years of Publishing.

Iyengar, B. K. S. (2008). *Yoga: The Path to Holistic Health*. DK Publishing, New York.

Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve Siz*, İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

İbrahim, H. (1988). "Leisure, Idleness and Ibn Khaldun", *Leisure Studies*, 7 (1): ss. 51-57.

İbrahim, H. ve Cordes, K. A. (2002). *Outdoor Recreation, Enrichment For A Lifetime*, Sagamore Pub,

Jacobsen, K. A. (2005). "Introduction: Yoga Tradition", *Theory and Practice of Yoga: Essays In Honour of Gerald James Larson*, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, ss. 1-28.

Jammu, J. S. S. (2016). Yoga Tourism In India, *International Journal Of Information Movement*, Vol. I Issue VIII, ss 1-6.

Karadağ, A. A. ve Akpınar, N. (2003). Eğirdir İlçesinin Rekreasyon Kaynaklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi, *Tarım Bilimleri Dergisi*, 9 (2) ss. 189-196.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*, Seren Matbaacılık Yayınları.

- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, “Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma”, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon-Rekreasyon ve Çevre*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kavak, F. (2016). “Şizofreni Hastalarında Yoganın İşlevsel İyileşme Düzeyine Etkisi”, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- Kelly, C. (2010). Analysing Wellness Tourism Provision: A Retreat Operators’ Study [Special Section]. *Journal Of Hospitality and Tourism Management*, 17, ss. 108-116.
- Keown, D. (1992). *The Nature of Buddhist Ethics*, St. Martin’s Press, New York.
- Klostermaier, K. K. (2007). *Hinduism: A Beginner’s Guide*, Oneworld Publications, Oxford.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği, Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, *International Journal of Science Culture and Sport*. August, Special Issue 2.
- Koncul, N. (2012). Wellness: A New Mode of Tourism, *Economic Research*, 25(2), ss. 525-534.
- Koenig H. G. (2004), Spirituality, Wellness, and Quality of Life, *Sexuality, Reproduction and Menopause*, 2, s. 2.
- Korkmaz, M. (2001). “Orman Kaynaklarında Doğa Turizmi ve Av Turizmi Etkinliklerinin Ekonomik Çözümlenmeleri”, İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 13.
- Kraus, R. G. (1977). “*Recreation Today: Program, Planning and Leadership*”, California: Goodyear Publishing Company.

Küçük, M. A. (2013). Din - Turizm İlişkisi Çerçevesinde Yahudilikte, Hıristiyanlıkta ve İslamiyette Hac Uygulamasına Genel Bakış, *Dini Araştırmalar*, Ocak - Haziran, Cilt: 16, Sayı: 42, ss. 101-128.

Lafargue, P. (1993). *Tembellik Hakkı*, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Lalonde, M. G. (2012). *Embodying Asana In All New Places: Transformational Ethics, Yoga Tourism and Sensual Awakenings*, University of Victoria, Partial of Doctor of Philosophy In the Department of Anthropology.

Land, A. (2003). *Hamilelikte Yoga*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.

Lawrence, B. B. (1990). "Biruni, Abu Rayhan. VIII. Indology," *Encyclopaedia Iranica*. Vol. 4, ss. 285-287.

Leshan, L. (2000). *Meditasyon Ama Nasıl?*, Çev. Nilay Akdoğan, Ötesi Yayınları, İstanbul, s. 101.

Lehto, X. Y., Brown, S., Chen Y. ve Morrison, A. M. (2006). Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market, *Tourism Recreation Research*, 31(1), ss. 25-35.

Lidell, L. Rabinovitch, N. ve Rabinovitch, G., (1983). *The Sivananda Companion to Yoga*, Simon & Schuster Inc., New York., s. 192.

Lin, N. (1976). *Foundations of Social Research*, McGraw-Hill, USA.

Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.

Mahlo, L. ve Tiggemann, M. (2016). Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model, *Body Image*, 18, ss. 135-142.

Mana, N. (2011). *Yogaloji*. İstanbul, Ovvo Basım Yayın.

Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, ss. 13-18.

Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, (Çev. Editörü: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayınları.

Mert Tuna, L. (2018), (Çevrimiçi), <https://www.facebook.com/events/260246674508101/>, 07.04.2018.

Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends In Tourism and Recreation*, Peter Lang Publishing, Inc. New York, s. 17.

Mooventhan, A. ve Nivethitha, L. (2017). Evidence Based Effects of Yoga In Neurological Disorders, *Journal Of Clinical Neuroscience*, 43, ss. 61-67.

Muirhead, J. ve Fortune, C. A. (2016). Yoga In Prisons: A Review of The Literature, *Aggression and Violent Behavior* 28, ss. 57-63.

Müftigil, S. (1993). *Dinlence ve Turizm İlişkisi*. Derleyen: Ş. Yarcın, Seyahat Yönetimi, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul.

Neval Kütük (2013), (Çevrimiçi), <https://nksatya.tumblr.com/>, 23.03.2018.

Okuyucu, C., Ramazanoğlu F. ve Tel, M. (2006). “Çevresel Faktörlerdeki Değişimlerin Serbest Zaman Faaliyetlerine Etkisi”, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, ss. 40-43.

Osho, B. S. R. (2005). *Yoga 2 - Zamanın, Mekânın ve Arzunun Ötesinde*. Çev. Yaprak Köroğlu, Kübra Bahar. İstanbul, Omega Yayınları, ss. 7-30.

Öner, Ç. (2014). Yoga'nın Tarihsel Boyutu, (Çevrimiçi), <https://www.cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/>, 6.04.2018.

Öner, Ç. ve Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, C. 2, No: 1, ss. 48-59.

Özgüç, N. (2015). *Turizm Coğrafyası*, Çantay Kitabevi, İstanbul, s. 4.

Özalbant, E. (2017). “A Socio-Cultural Perspective On Yoga Tourism”, Boğaziçi University, The Institute For Graduate Studies In Social Sciences, Master Of Arts In Sustainable Tourism Management, İstanbul.

Öztürk, E. (2018). Yoga Kampları, (Çevrimiçi), <https://emelyoga.com/yoga-kamplari/>, 06.04.2018.

Özyemişçi Taşkıran, Ö., Cicioğlu, İ., Golmoghani-Zadeh, N., Demir Atılğan, A., Bağcı, E., Günay, M. ve 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), ss. 262-271.

Parker, S. (1981). “Change, Flexibility, Spontaneity, and Self-Determination In Leisure. *Social Forces*”, Special Issue, 60 (2): ss. 323-331.

Polat, S. ve Polat S. A. (2016). Bedevi Ümrandan Hazeri Ümrana Geçiş: Boş Zaman Kültürüne Bir Bakış, *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Nisan 2016, No: 12.

Prabhavananda, S. ve Isherwood, C. (2006). *Konsantrasyonun Gücü, Patanjali'nin Yoga Sutları*. Okyanus Yayıncılık, İstanbul.

Rathfisch, G. (2015). Gebe Eğitiminde Yoga ve Meditasyon, Doğum, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, İstanbul.

Rocha, G., Seabra, C., Silva, C. ve Abrantes, J. L. (2016). Holistic Tourism: Motivations, Self-Image and Satisfaction, Higher School of Technology and Management, Polytechnic Institute of Viseu Portugal, Research Article, *J. Tourism Res. Hospitality*. Vol: 1, Issue: 2.

Ross, A. ve Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review Of Comparison Studies, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 16, Nr. 1.

Sağcan, M. (1986). “*Rekreasyon ve Turizm*”. Cumhuriyet Yayınları, İzmir.

Sağkal, T., Demiral, S., Odabaş, H. ve Altunok, E. (2013). Kırsal Kesimde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerini Kullanma Durumları, *F.Ü. Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*; 27 (1): ss. 19-26.



Saper, R. B., Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Culpesser, L. ve Phillips, R. S. (2004). Prevalence and Patterns of Adult Yoga Use In The United States: Results Of A National Survey. *Altern. Ther. Health Med*, Mar-Apr; 10(2). ss. 44-49.

Saraswati, S. J. (2001). *Yoga*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Sarıkcıoğlu, E. (2008). *Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi*, Fakülte Kitabevi, İstanbul, s. 173.

Satyananda, S. S. (2005). *Yoga Nidra*. New Delhi: Thomson Press, s. 11.

Seneca, L. A. (2015). *Hoşgörü Üzerine-Ruh Dinginliği Üzerine*, Doğu Batı Yayınları - Yayınevi Genel Dizisi.

Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O. V. ve Çeliksoy, M. A. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayını.

Seyir Defterinden (2008), (Çevrimiçi), <http://seyirdefterinden.blogspot.com.tr/2008/12/>, 10.04.2018.

Sharf, R. H. (1995). "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience", *Numen*, Vol. 42, Nr. 3, ss. 228-283.

Smart, N. (1998). *The World's Religions*, New York: Cambridge University Press.

Smith, M. ve Kelly, C. (2006). Holistic Tourism: Journeys of the Self. *Tourism Recreation Research*, 31, ss. 15-24.

Sotoodeh, M. S., Arabameri, E., Panahibakhsh, M., Kheiroddin F., Mirdoozandeh, H. ve Ghanizadeh, A. (2017). Effectiveness of Yoga Training Program On The Severity of Autism, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, ss. 47-53.

Sözeri, E. ve Bayrak Kahraman, B. (2015). Hasta ve Hemşire Perspektifinden Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, (Derl.), ss. 39-42.

Statik Asanalar (2018), (Çevrimiçi), <https://www.shaktihouse.com>, 25.03.2018

Şahin, G. (2015). "Grotowski Tiyatrosu ve Yoga", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 10.

- Şifa Aura (2018), (Çevrimiçi), <http://sifaura.com/2016/03/29/cakralar/>, 18.05.2018.
- Tarr, T. (2012), (Çevrimiçi), <https://www.slideshare.net/tanyatarr/nose-yoga-11472130>, 25.03.2018.
- Taşpınar, B. (2010). “Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması”, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, Doktora Tezi.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2001). *İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri*. Epsilon Yayınları: İstanbul.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, ss. 161-163.
- Topçu, N. (1998). *İsyân Ahlâkı*, Dergâh Yayınları, İstanbul.
- Torkildsen, G. (1971). *Management of Sport and Recreation Centres*. Leisure Research, Policy. Scottish Academic Press. Edinburg, London.
- Turek, G. (1995). *A Seeker's Journey*, Knowledge of Reality Publishing, Taree, s. 48.
- Tüzün, Ş., Aktaş, İ., Akarırmak, Ü., Sipahi, S. ve Tüzün, F. (2004). Postmenopozal Osteoporozda Yoga Eğitiminin Denge ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, *Osteoporoz Dünyasından*, 10 (3), ss. 118-122.
- Uebelacker, L. A., Kraines, M., Broughton, M. K., Tremont, G., Gillette, L. T., Epstein-Lubow, G., Abrantes, A. M., Battle, C. ve Miller İ. W. (2017). Perceptions of Hatha Yoga Amongst Persistently Depressed Individuals Enrolled In a Trial of Yoga For Depression, *Complementary Therapies In Medicine* 34, ss. 149-155.
- Uplifers (2015), (Çevrimiçi), <https://www.uplifers.com/turkiyedeki-yoga-kamplari/>, 03.04.2018.
- Uzun, M. ve Baysan, O. (2005). Yoga ve Kardiyovaskuler Sistem, Gülhane Askeri Tıp Fakültesi, Kardiyoloji Anabilim Dalı, *MN Kardiyoloji*, 12/5, ss. 371-375.
- Vardar Yağlı, N. (2012). “Meme Kanseri Geçirmiş Hastalarda Aerobik Egzersiz Eğitiminin ve Yoga Temelli Egzersiz Programının Fonksiyonel Kapasite ve Yaşam

Kalitesi Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Vella, E. J. ve Budd, M. (2011). Pilot Study: Retreat Intervention Predicts Improved Quality Of Life and Reduced Psychological Distress Among Breast Cancer Patients, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17, ss. 209-214.

Vivekananda, S. (2014). *Patancali”nin Yoga Bilimi*, Yoga Sutraları. İstanbul: Purnam Yayınları.

Weiler, B. ve Hall, C. M. (1992). *Special interest tourism*, Belhaven Press.

White L. S. (2012). Reducing Stress In School-Age Girls Through Mindful Yoga, *Journal of Pediatric Health Care*, Vol. 26, Issue 1, ss. 45-56.

Wichasin, S. (2007). A Study of Thai Women As Health Tour Participants In Relation to Lifestyle and Leisure Practice. A Thesis Submitted In Partial Fulfilment of The Requirements of Bournemouth University For H. Degree of Doctor of Philosophy.

Williams, S. (2003). *Tourism and Recreation*. Edinburgh: Pearson Education Limited.

Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*, Erkin Kitabevi, İstanbul.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım, A. (2000). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi, *Qualitative Research Methods*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, s. 10.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım, E. D. ve Kangal, S. (2018), (Çevrimiçi), <https://www.workshopix.com/ece-dilek-yildirim-kabak-koyunda-yoga-ve-dans-festivali>, 09.04.2018.

Yıldız, M. ve Merçin, M. M. (2014). Dinlerde İç Yolculuklar, Riyazetin Kökenine Dair, *Tarih Okulu Dergisi* (TOD) Mart, Yıl 7, Sayı XVII, ss. 221-251.

Yılmaz, Ş. (2007). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu: Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Yitik, A. İ. (2010). “*Hinduizm*”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, Ed. Şinasi Gündüz, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Yitik, A. İ. (2014). *Doğu Dinleri*, İslam Yayınları, İstanbul.

Yoga ve Yaşam (2016). (Çevrimiçi), <http://yogaveyasam.com/egzersizler/surya-namaskar-gunese-selam-nedir-nasil-yapilir/>, 05.06.2018.

Yogana (2018), (Çevrimiçi), <https://www.yoga-ana.com/vipassana-inzivasi/>, 02.04.2018.

Yogaposes8 (2016), (Çevrimiçi), <https://www.pinterest.co.kr/pin/353321533251587887/>, 09.04.2018.

Yurtaydın, Y. (2016). “*Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Hatha Yoga Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik ve Motorik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*”, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Zafer, H. (2007). “*Dinî Yaşantıda İnziva*”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Zeybek, M. (2016), (Çevrimiçi), <http://www.milliyet.com.tr/10-gun-susabilir-misiniz-pembelar-yazardetay-yasam-2188062/>, 03.04.2018.

Zorlu, E. (1973). *Boş Zamanlar Sorunu*, Gençlik Lideri El Kitabı, GSB Yayınları, Ankara.

## **EK 1.**

### **Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları (Eğitmenlere)**

- 1- Size göre Yoga ne demektir? Neden yapılmalıdır?
- 2- Yoga kimler için uygundur? Yoga için bir yaş sınırlaması var mıdır?
- 3- Kimler yoga uzmanı olabilir?
- 4- Yoga uzmanlığının nasıl bir meslek olduğunu düşünüyorsunuz?
- 5- Yoga eğitim inziva kamplarında eğitmenlik yapılabilmesi için kaç yıllık yoga deneyimi gerekmektedir?
- 6- Yoga eğitim inziva kamplarında bütün aktiviteler yoga eğitmeninin gözetimi altında mı yaptırılmaktadır?
- 7- Yoganın bir din olup olmadığı çok tartışılan ve anlaşılammış bir konudur. Bu konuda sizin düşünceleriniz nelerdir?
- 8- Pozitif bilimler literatürü uzun yıllardır yoganın çeşitli hastalıklar üzerindeki iyileştirici etkisini tartışıyor. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz? Hangi hastalıklara iyi geliyor?
- 9- Türkiye’de ‘Yoga Spordur’ diyenler var, sizce yoga bir spor mudur?
- 10- İnziva nedir?
- 11- Yoga eğitim inziva kamplarına gidebilmek için meditasyon yapmayı bilmek gerekiyor mu?
- 12- Yoga inziva kamplarının gerçekleşeceği bölgenin özellikleri nasıl olmalıdır? (Bölgenin, ekolojik özellikleri, tarihi değerleri, kent kültürü, yaşam tarzı, gelenek ve görenekleri, vb)
- 13- Yoga eğitim inziva kamplarında en çok hangi konaklama türü tercih edilmektedir? Neden?
- 14- Yoga eğitim kamplarında yiyecek-içecek kültürü nasıldır?
- 15- Yoga eğitim inziva kamplarının turizme katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?
- 16- Türkiye’deki yoganın daha geniş kitlelere ulaşması için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?
- 17- Sizce yoganın yurt dışında Türkiye’ye oranla çok daha yaygın olmasının sebepleri nelerdir? (Eğitim, tanıtım, gelir seviyesi, vb)
- 18- Türkiye’deki yoga eğitim inziva kampları hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
- 19- Yurtdışında sayısızca uzman yoga eğitmeni ve yoga eğitim inziva kampları bulunmakta, Türkiye’de ise bu sayı oldukça az. Bu durumu nasıl yorumluyorsunuz?

## **EK 2.**

### **Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları (Katılımcılara)**

- 1- Size göre yoga ne demektir? Neden yapılmalıdır?
- 2- Yogaya nasıl başladınız? (Bir tavsiye, bir arkadaş, bir ilişki, bir tesadüf, bir sağlık problemi, ruhsal bir arayış, kilo kontrolü, vb)Kaç yıldır yoga yapıyorsunuz?
- 3- Yogaya evde kendi kendinize mi, yoksa bir eğitmen aracılığı ile mi başladınız?
- 4- İlk yoga deneyiminizden sonra sizi ikinci defa yoga yapmaya ve yoga eğitim inziva kamplarına katılmaya sürükleyen duygu ve düşünceleriniz nelerdi? Kaç kere yoga eğitim inziva kamplarına katıldınız?
- 5- Yoga eğitim inziva kamplarına katılmaya başladıktan sonra yaşamınızda meydana gelen zihinsel, ruhsal, fiziksel değişiklikler nelerdir?
- 6- Yoga yapabilmek için bir eğitmene ihtiyaç var mıdır?
- 7- Yoganın bir din olup olmadığı çok tartışılan ve anlaşılammış bir konudur. Bu konuda sizin düşünceleriniz nelerdir?
- 8- Pozitif bilimler literatürü uzun yıllardır yoganın çeşitli hastalıklar üzerindeki iyileştirici etkisini tartışıyor. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?Eğer bir hastalığınız varsa sizde ne gibi etkiler gösterdi?
- 9- Türkiye’de ‘Yoga Spordur’ diyenler var, sizce yoga bir spor mudur?
- 10- İnziva nedir?
- 11- Sizce yoga eğitim inziva kamplarının ortamı nasıl olmalıdır?
- 12- Türkiye koşullarında yoga eğitim inziva kamplarına katılmanın maliyeti hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 13- Yurtdışında sayısızca uzman yoga eğitmeni ve yoga eğitim inziva kampları bulunmakta, Türkiye’de ise bu sayı oldukça az. Bu durumu nasıl yorumluyorsunuz?
- 14- Türkiye’deki yoga eğitim inziva kampları hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
- 15- Türkiye’de yoganın daha geniş kitlelere ulaşması için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?
- 16- Sizce yoganın yurt dışında Türkiye’ye oranla çok daha yaygın olmasının sebepleri nelerdir? (Eğitim, tanıtım, gelir seviyesi, vb)