

Kahkaha Yogasının Tarihsel Gelişimi Historical Development Of Laughter Yoga Ece KARALI^{1*}

¹Fenerbahçe Üniversitesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sayın Editör,

Kahkaha yogası, tamamlayıcı ve alternatif terapiler içinde yer alan, interaktif katılımı ve terapötik görüşmeleri içeren, sağlıkla ilgili fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçları olan kahkaha deneyimi olarak tanımlanır. Tıp doktoru Madan Kataria tarafından geliştirilmiştir. Kahkaha egzersizlerinin yanı sıra yoganın nefes teknikleri ve egzersizlerinin de birleştirilmesinde oluşan terapötik bir yöntemdir (Kataria, 2018).

Bireylerin sağlığını geliştirmek ve iyileştirmek amacıyla kullanılabilecek bir yöntem olan kahkaha yogası, sağlık profesyonelleri tarafından da uygulanabilecek noninvazif bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir. Günümüzde sağlık alanında yapılan çalışmalarda tamamlayıcı ve alternatif yöntemler kullanılarak zaman ve maliyet etkin bir çerçevede hasta bakımı verilebileceği gösterilmektedir. Bu bağlamda kahkaha yogasının, bilimsel çalışmalarda farklı örneklem grupları üzerine pozitif etkilerinin sıkça bildirildiği yenilikçi bir yöntem olduğu söylenebilir.

Kahkaha yogasının tarihsel gelişimi incelendiğinde, kahkaha yogasını bir terapi yöntemi olarak geliştiren Madan Kataria'nın çalışmalarıyla başlamak gerekir. Hindistan, Mumbai'de bir tıp doktoru olan Dr. Madan Kataria 1995 yılının mart ayında bir sağlık dergisi için 'Kahkaha – En iyi ilaç' isimli araştırmasını yazdı. Bu araştırmayla beraber kahkahanın insan vücudu ve zihni için olan faydalarını ispat etmiş olan modern anlamda yapılmış birçok bilimsel çalışma olduğunu keşfetti. Özellikle Dr. Kataria, Norman Cousin'in 'Hastalığın Anatomisi' adlı kitabından ve Dr. Lee Berk'in yaptığı çalışmadan çok etkilenmişti.

13 Mart 1995 sabahı 'Kahkaha Kulübü'ne katılmak üzere kendisiyle beraber 4 kişiyi de ikna ederek yerel halka açık parkta beraber kahkaha atmaya başladılar ve 5 kişiyle başlayan grup birkaç gün içinde 50 kişiye kadar ulaştı. Her toplanmalarında bir daire şeklinde dizildiler ve bir kişi grubun ortasına geçip komik bir hikaye veya bir şaka anlattı. Etkinlik sonrasında bu kişiler ünün geri kalanında kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade ettiler.

İki hafta sonra iyi şakalar ve hikâyeler tükenmişti ve negatif, incitici ve kötü şakalar anlatılmaya başlandı. Gücenen katılımcılar bu tarz şakalarla devam edileceğine kulübün kapatılması gerektiğini söylediler. Dr. Kataria o gece yaptığı araştırmayla gerçek ve sahte kahkaha arasında vücudun faydalanabilirliği açısından bir fark olmadığını keşfetti. Sonraki grup toplantılarında bir dakika boyunca hiçbir sebep olmadan kahkaha atıldı. Sonuçları ise çok etkileyici olmuştu.

Sahte atılan kahkahalar hızla gerçek kahkahalara dönüştürülmüştü. Gruptakiler daha önce hiç gülmedikleri kadar çok gülmeye başlamıştı. Bu şekilde ismi 'Kahkaha Yogası' oldu. Sahte kahkaha için mizah dışında da yöntemler olduğunu keşfeden Dr. Kataria, bazı drama oyunlarıyla da kahkaha yogasını süsledi.

Sağlıklı kahkahayı oluşturup geliştirmek için birçok yöntem mevcut olmakla beraber Kahkaha Yogası, bir grubun birbirini etkilemesi şeklinde kahkahanın faydalarını arttırmak için temel olarak 'amaçsızca gülmek' terimini kullanır (www.laughteryoga.org, erişim tarihi: 02.05.2021).

Kataria'nın bu yenilikçi yöntemini "Kahkaha Yogası" olarak isimlendirmesinin nedeni yoganın (diğer adıyla pranayama) nefes alıp verme egzersizlerini kahkaha egzersizleri ile birleştirmesidir.

Dr. Kataria ileride yaptığı çalışmalarda gerçek ve sahte kahkaha arasında vücudun faydalanılabilirliği açısından fark olmadığını ve terapötik amaçlı kullanılabileceğini kaydetti (Kataria, 2018). Kahkaha öncelikli olarak sahtedir, fakat sonra hızla gerçek kahkahaya döner. Bu durum beynin ve vücuttaki oksijen saturasyonunu yükseltir. Terapötik bir yöntem olan kahkaha yogası derin nefes alma, meditasyon ve farklı esneme hareketlerini içerir (Field, 2011).

Herkes mizah, komedi ya da herhangi bir gerekçe olmadan gülebilir. Çoğu durumda simülasyonlar ile kısa zamanda kahkahalar gerçek ve bulaşıcı bir gülmeye dönüşür. Kahkaha yogası, vücudun gerçek ve gerçek olmayan gülmeyi ayırt edemediği savına dayanmaktadır (Kataria, 2018). Kahkaha terapisinin yararları arasında nefes alıp vermeyi arttırması, kasları gevşetmesi, stres hormonlarının kandaki düzeyini azaltması, dolaşımı ve immün sistemi uyarması, ağrı eşiği ve ağrıya toleransı arttırması, zihinsel fonksiyonu güçlendirmesi şeklinde sıralanabilir (Ripoll ve Casado, 2010).

Atıf için (how to cite): Karali, E. Kahkaha Yogasının Tarihsel Gelişimi. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2021;1(2): 150-151.

Kaynakça

Field T. Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2011;17(1):1-8.
Kataria M. *Certified laughter yoga teacher training manual. (Guide)* Bangalore: Laughter Yoga International University. 2018.

Ripoll RM, Casado IQ. Laughter and positive therapies: modern approach and practical use in medicine. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental (English Edition)*. 2010;3(1):27-34.