

Body Based Applications in Oriental Medicine

Oryantal Tıpta Beden Temelli Uygulamalar

Nihat AYÇEMAN^a

^aAkdeniz Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ANTALYA

Yazışma Adresi/Correspondence:
Nihat AYÇEMAN
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ANTALYA
nayceman@akdeniz.edu.tr

ABSTRACT Oriental Medicine (OM) have been known and practiced since old civilizations, particular in the Asian Countries. In this review, the philosophical, cultural, and historical aspects are discussed, and the many types of OM practices are mentioned. The pattern of OM practice mainly includes the use of herbs, dietary therapy, exercise, massage as body based therapies and acupuncture. OM include wide range of body based applications included Shiatsu, Thai massage, Ayurvedic massage and Reflexology. OM is a wide subject and is practiced throughout Middle/East Asia by millions of people. OM applications are healing systems and beliefs that have evolved over time in different cultures and parts of the world. It treats the individual and reflects the unique experience of that disease. It also treats the vital energy and encourages the body, mind, and spirit to return to a harmoniously balanced state of well-being.

Key Words: Oriental, medicine, massage, CAM

ÖZET Oriental Tıp (OT) özellikle Asya Ülkelerinde olmak üzere eski medeniyetlerden bu yana bilinir ve uygulanır. Bu makalede felsefik, kültürel ve tarihsel yönleriyle değerlendirildi ve çok sayıda OT uygulamasından söz edildi. OT uygulama örnekleri, genellikle bitkiler, diyet terapisi, egzersiz, beden temelli uygulama olarak masaj, ve akupunkturu içermektedir. OT Shiatsu, Thai masajı, Ayurveda masajı ve Refleksoloji olmak üzere çok sayıda beden temelli uygulama çeşidini içerir. OT geniş bir konudur ve Orta/Doğu Asya boyunca milyonlarca insan tarafından uygulanmaktadır. OT uygulamaları, şifa ağırlıklı sistemlerdir, dünyanın farklı bölgelerinde ve farklı kültürlerinde zamanla gelişim ve değişim geçirdiğine inanılır. Uygulamaların bireyi iyileştirdiği ve mevcut hastalığın eşsiz deneyimini yansıttığı bilinir. Aynı zamanda yaşam enerjisini iyileştirdiği ve iyilik halinin tekrar uyumlu bir denge halinde geri elde edilmesi için beden, zihin ve ruh uyumunu teşvik ettiği savunulur.

Anahtar Kelimeler: Oriental, tıp, masaj, CAM

Türkiye Klinikleri J Med Sci 2009;29(Suppl):S95-S99

Oriental Tıp (OT) “Asya’nın Medikal Gelenekleri”; Geleneksel Çin Tıbbı (GÇT), Geleneksel Hint Tıbbı, Geleneksel Kore Tıbbı, Geleneksel Tibet Tıbbı, Geleneksel Tayland Tıbbı, Japon Tıbbı (Kambo) ve Endonezya JAMU Tıbbı’nı kapsamaktadır. Doğu ya da Asya Tıbbı olarak da anılan OT sistemi, geniş bir coğrafya içerisinde bulunan çeşitli kültürleri kapsadığından dolayı, çok geniş bir kültür zemginiği ve çeşitliliğine sahip olmasıyla bilinir.¹⁻³ Oriental-Orientalizm ya da diğer adıyla Doğu bilimi; Yakın/Uzak Doğu toplumlarını, tıp sistemlerini, kültürlerini, dillerini ve halkların yaşam şekillerinin incelendiği alanlarının tümü için kullanılan ortak bir terimdir. Doğu’da farklı kültürlerle ait olan geleneksel tıp sistem-

lerinin OT kavramı adı altında kullanılması da “orientalizm” düşüncesinin bir ürünü olarak ortaya çıktığı bilinmektedir.

Batı’da OT sistemleri dahil olmak üzere dünyada var olan farklı uygulamalar için çeşitli sınıflandırma ve isimlendirme çalışmaları da yapılmaktadır. Günümüzde, çoğunlukla Asya-Doğu uygulamaları başta olmak üzere dünyada var olan tüm geleneksel uygulamalar, Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH-National Institute of Health) tarafından Complementary and Alternative Medicine (CAM) çatısı altında sınıflandırılmıştır. NIH, “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp için Amerikan Ulusal Sağlık Merkezi”ni (NCCAM -The US National Institutes of Health Center for Complementary and Alternative Medicine) kurmuştur. NCCAM, CAM olarak sınıflandırılan birçok değişik alan ve uygulama türlerini anlamak için faydalı bir sınıflandırma sistemi geliştirmiştir.²⁻⁴

Çok geniş bir uygulama yelpazesine sahip olan dünya uygulamaları.CAM kapsamı içerisinde altı ana kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar; Alternatif Medikal Sistemler, Manipulatif ve beden temelli uygulamalar, enerji terapileri, beden-beyin temelli uygulamalar, biyolojik temelli uygulamalar olarak adlandırılmıştır. Alternatif medikal sistemler; GÇT, Akupunktur, Hint-Ayurveda Tıbbı, Tibet Tıbbı, Naturopati ve Homeopatik tıp sistemlerini kapsar ve bunlar teorik ve pratik olarak tanımlanmış sistemlerdir. Örneğin; deneysel çalışmalarla akupunkturun ağrıyı azalttığı ve kusmayı giderdiği biliniyor.²⁻⁵ Manipulatif ve beden temelli uygulamalar refleksoloji, masaj ve kiropratik benzeri uygulamalar, çoğunlukla bedenin anatomik yapılarını hareket ettirilmesini kapsar. Deneysel çalışmalar, hastaların mevcut ağrısını gidermek için masaj terapinin etkili olduğunu gösteriyor.⁶

OT sistemleri içerisinde bulunan beden temelli uygulamalar arasında benzerlikler bulunmaktadır. Tüm OT uygulamalarının ortak noktası, bedenin yaşam enerjisidir.1,4,5 Çinlilerin “chi” ya da “qi”, Hintlilerin “prana” Japonların “ki” Taylandlıların “sen” olarak adlandırdıkları bedenin enerji sistemi, Oriental Tıbbın temellerini oluşturmaktadır. Oriental uygulamaların Batı uygulamalarından en büyük farkı, bedenin enerji sisteminin dikkate alınarak teşhis ve tedavi uygulamalarının yapılmasıdır.^{1,7,8} Beden temelli uygulamalarının da temel kuralı; enerji sistemini göz önüne alarak bedene dokunmak, dokunarak kontrol etmek, hissetmek ve gerektiğinde çeşitli manevralar ya da teknikler uygulamaktır.⁶

Sonuç olarak, günümüzde artık geleneksel ya da modern tıp uygulamalarının birbirinden ayrı olmadığı-

nı, tam tersi sıkı bir entegrasyon içerisinde çalıştığını görmekteyiz. Alternatif, komplementer, oriental, entegre-ratif ya da doğal tıp kavramlarının tümü için beden temelli uygulamalarının yeri ve önemi çok büyüktür.

GELENEKSEL ÇİN TIBBI (GÇT)

OT sistemleri arasında başta gelen GÇT binlerce yıldır Çin’de geliştirilen ve uygulanan geleneksel tıbbi uygulamaların bütünüdür. Geleneksel Japon ve Kore tıbbi gibi diğer geleneksel Doğu Asya tıp sistemlerini de içerir. Kişinin rahatsızlığını ve hastalıklarını anlayıp, tedavi etmek ve önlemek için dahili ve harici yönleri arasında bir uyum olması gerektiği teorisi üzerine kurulu bir geleneksel tıp anlayışıdır.^{1,7,8}

Çin Tıp pratiğinin ana konuları çoğunlukla bitkiler, beslenme terapisi, hareket terapisi, masaj ve akupunkturdan oluşmaktadır. Çin Tıbbının Çin ve Doğu Asya’da milyonlarca insan tarafından binlerce yıldır uygulanıyor olması çok geniş bir konu olduğunu göstermektedir.^{1,3,7,8}

Bir Çin uygulaması olan Akupresor, iğne yerine parmakla noktalara bası uygulanması sonucu vücutta uyarımların oluşması ilkesine dayanır. Bu uygulama aynı zamanda bir çeşit Çin masajı olarak da geçer. Bu uygulama, akupunktur prensiplerine dayalı olarak çalışır. Akupresor-Tui Na (nokta masajı), Anma (eski Çin masajı) gibi uygulamalar yaygın olarak kullanılan beden temelli uygulamalardır.^{1,9} Beden hareketliliği için anatomi ve mekanik prensiplere göre çalışan Kinesiyoloji, Çin Tıbbında diğer bir uygulama olarak bilinmektedir. Hastaların kendi biyolojik süreçlerini kontrol edebilmeleri için kişiyi bilinçlendirme eğitimi ile birlikte uygulanır.^{1,6}

GÇT aynı zamanda bir Holistik tıp şeklidir. Doğu tıbbında parça ve bütünün birbirinden bağımsız açıklanamayacağı yaklaşımı vardır, psikolojiyi ve bedeni ayrı incelemez.^{7,8,10} Her şeyin birbiriyle bir enerji bağı taşıdığı bütünlükçü bakışa dayanan doğu bilimlerinde hareket, yin ve yang (iki karşıt güç) ilkeleriyle açıklanır. GÇT ying-yang, beş element, insan bedenindeki meridyen sistemi, Zang Fu organ teorisi vb. gibi teorik temellere dayalı felsefik bir yapı üzerinde inşa edilmiştir. Hastalık, teşhis ve tedavi, bu kavramlara dayalı olarak ele alınır ve değerlendirilir.⁷⁻⁹ Herhangi bir organsal rahatsızlık, belirli bir psikolojik rahatsızlığı tetikleyeceği gibi; herhangi bir psikolojik rahatsızlık ta organsal bir rahatsızlığın göstergesi olur. Rahatsızlık ise iç enerjiyle (Chi), dış enerjilerin uyumunun bozulması durumudur. Bu durum, enerji meridyenlerinden akan Chi’nin direnci

noktalarında tıkanmasına yol açar. Noktalardaki tıkanlıklar yine doğuya özgü iğneli ya da manipulatif uyarım şeklinde değişik yöntemler kullanılarak aktif hale gelir ve böylece rahatsızlık giderilir.^{6,8,9} Aynı zamanda, yaşam enerjisini dengeler ve genel iyilik hali için dengeli duruma geri dönmede beden, zihin ve ruh bütünlüğünü sağlar.^{1,7,8}

AYURVEDA-HİNT TIBBİ

Ayurveda veya Ayurvedik tıp, Hindistan 'ın alt kıtasında ortaya çıkmış ve binlerce yıldır uygulanan dünyanın bilinen en eski tıp sistemlerinden biridir. Eski bir Oriental medikal bilim olarak bilinen Ayurveda yaklaşık 5.000 yıllık geçmişe sahiptir. Ayurveda "Ayur" ve "veda" olarak iki kelimedenden oluşmuştur. "Ayur" yaşam veya hayat ilkesi "veda" ise "bilgi" anlamına gelir, kısaca Ayurveda "yaşam bilimi" anlamına gelmektedir.^{1,10,11}

Ayurveda bilgisi diğer uygarlıklara yayıldıkça adapte edilebilir olduğu görüldü ve çoğunlukla yerel hekimlik biçimlerine entegre edildi. Günümüzde daha çok Pakistan, Tayland, Bangladeş, Nepal, Sri Lanka başta olmak üzere Batı ülkelerinin çoğunda uygulanmaktadır. Günümüzde Hindistan nüfusunun %70'i Ayurveda tarzında tedavi edilmektedir. Ayurveda'nın Tibet, Çin, Tayland, İran, Mısır, Yunan, Roma ve Endonezya tıp sistemleri ve hekimlik alanları üzerinde derin etkileri olmuştur.^{10,11}

Batı'da Ayurveda CAM sınıflandırması içerisinde tam bir medikal sistem olarak göz önüne alınır. Ayurveda da kullanılan bir çok terapi şekli aynı zamanda CAM uygulamaları olarak da geçer. Örneğin, bitkiler, masaj, yoga, meditasyon vb. Bütün olarak bakıldığında, Ayurveda sağlık için bütüncül ve pratik bir anlayışa sahiptir. Bundan dolayı, bazı çevreler "holistik tıp" olarak bakmaktadır.^{1,10,12}

Diğer OT sistemlerinde olduğu gibi, Ayurveda Tıbbı da, sağlık ve hastalığın teorik temellerine dayalı olarak, öncelikle hastalığı tedaviden ziyade korunma, önleme daha sonra sağlık problemlerini tedavi etme üzerinde durulur. Ayurveda, beden, zihin ve ruh entegrasyonu ve dengesini bulmayı amaçlar. Bu dengenin, hoşnutluk ve sağlığı getirdiğine inanılır ve böylece hastalıklara karşı korumaya yardımcı olur. Ayurveda, aynı zamanda fiziksel ya da mental olan bazı özel sağlık problemleri için uygun tedavi şekilleri de sunar. Ayurveda uzmanı, uygun uygulamalarla hastalığa neden olan maddelerden bedeni arındırır, bu yolla uyum ve dengeyi yeniden bulmaya yardımcı olduğuna inanılır.^{10,12,13}

Ayurveda tıp sisteminde bireyin hastalık teşhisi ve tedavisinden önce beden tipi belirlenir. Ayurveda felsefesine göre, hiçbir beden bir diğer bedeninin aynısı olmadığı gibi, hastalık seyri de aynı olamaz. Dolayısıyla, tedavi şekli de kişiye ve hastalık durumuna göre değişkenlik gösterir. Ayurvedik felsefe beş element, dosha olarak adlandırılan üç dinamik gücü biçimlendirmek için çifterli olarak çalışır. Ayurvedaya göre insanlar 3 ana beden tipine (dosha) göre farklılık gösterir. Vata (boşluk-hava), Pita (su-ateş) ve Kapha (su-toprak) olarak adlandırılan üç beden tipi hava, boşluk (eter), ateş, su ve toprak olarak beş unsur ya da element ile ilişki içerisindedir. Dosha (beden tipi, biyolojik mizaç), değişim içinde olan demektir, çünkü doshalar sürekli olarak dinamik bir dengede, birinden diğerine geçiş yapar.¹⁰ Bu 3 beden tipindeki farklılıklar için kişiye bütünsel olarak bakılır, yani fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak değerlendirilir. Buna göre, kişinin hastalık teşhisi yapılır ve uygun olan tedavi şekli ya da şekilleri sunulur.^{12,13}

Ayurveda uygulamaları arasında beden temelli uygulamaların önemli bir yeri vardır. Hastalıklardan korunmak, bedeni toksinlerden arındırmak, beden enerjisini dengelemek ve hastalıkları tedavi etmek için tercih edilen Ayurveda uygulamalarının başında tüm vücuda yapılan Ayurveda masajı (Abhyanga) ve yağlı baş masajı (Shiroabhyanga) gelir. Diğer uygulamalardan en büyük farkı, öncelikle beden tipinin belirlenmesi, buna göre bitkisel yağların hazırlanarak ısıtılması ve mekanik etkiden çok beden enerjisini uyumlu hale getirme amacıyla uygulama yapılmasıdır. Bunun yanında akupunktur noktalarına eşdeğer olarak düşünülen ve tüm bedende 107 tane olarak bilinen "marma" noktalarına amaç doğrultusunda bası teknikleri kullanılarak masaj yapılır.¹⁰⁻¹²

MANİPULATİF VE BEDEN TEMELLİ UYGULAMALAR

Manipulatif ve beden temelli uygulamalar şemsiyesi altında CAM terapilerinden oluşan heterojen bir grup yer almaktadır. Bu grup içerisinde Doğu ve Batı uygulamalarından oluşan çok geniz bir uygulama çeşitliliğini görmek mümkündür. Kiropratik ve osteopatik manipulasyon, masaj terapi, Tui Na, Refleksoloji, Rolfing, Shiatsu (Akupresör), Bowen tekniği, Alexander tekniği ve bunlara benzer diğer metotları içermektedir. Amerika'lılar üzerinde yapılan araştırmada yetişkinlerin %3'ünden %16'sına kadar olan kısmı bir yılda kiropratik uygulama görmüş, buna karşın %2 ila %14'ü masaj terapisi görmüş olduğu belirlenmiştir.^{14,15} 1997 yılında

A.B.D’de yaşayan yetişkinlerden 192 milyon kadarı kiropratik uygulaması yapan hekimleri ziyaret etmiş ve 114 milyonu masaj terapistlerine başvurmıştır. Bu ziyaretlerin toplamı CAM pratisyenlerine yapılan ziyaretlerin %50’sini oluşturmaktadır. Son araştırmalara göre, masaj terapinin %89 ile Amerikalılar tarafından en çok kullanılan ilk üç CAM uygulamasından biri olduğu rapor edilmiştir.¹⁶

Manipulatif ve beden temelli uygulamalar öncelikle kemikler, eklemler, yumuşak dokular, dolaşım gibi vücut sistemleri ve yapısı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bazı uygulamalar Çin, Hindistan ve Mısır gibi geleneksel tıp yöntemlerinden türemişken, diğerlerinin de son 150 yılda geliştirildiği görülmektedir (kiropratik, osteopatik uygulamalar).⁵

ORIENTAL BEDEN TEMELLİ UYGULAMALAR

Oriental beden temelli uygulamaların çoğunlukla Hindistan, Çin, Japonya ve Tayland’da ait olduğunu, en popüler olan uygulamaların da Shiatsu, Thai Masajı, Refleksoloji ve Ayurveda Masajı olduğunu görmekteyiz.

Shiatsu (Akupresor): Shiatsu bir Japon tedavi yöntemidir. Kelime anlamı olarak Shi (parmak) ve atsu (pres) sözcüklerinin bileşiminden oluşur ve “parmak presi” batıda daha çok akupresor anlamına gelmektedir. Enerji kanallarındaki blokajı gidermek için bedenin meridyen hatları boyunca yerleşik bulunan noktalara parmak presi yapılır. Pek çok oriental uygulama yönteminde olduğu gibi, Shiatsu da Geleneksel Çin Tıbbı’nın akupunktur tekniği temel alınarak geliştirilmiştir. Shiatsu, bir fiziksel sağaltım yöntemi olduğu kadar, zihinsel ve ruhsal olarak da rahatlatma getirdiği vurgulanmıştır.¹⁷

Geleneksel Tayland Masajı-Thai Yoga Masajı: Geleneksel Thai masajı (NUAD BO-RARN) geleneksel Thai

tıbbının eski şifa sanatlarından bir tanesidir. Geleneksel Thai masajı ya da Thai Yoga masajı olarak da söylenen Thai masajı, enerjinin akış dengesi için germe ve pres hareketlerinin kombinasyonundan oluşur. Thai masajı alternatif tedaviler içerisinde farklı bir yapıya sahip. Çünkü hem Hindistan hem de Çin’in tıbbi felsefesinin izlerini taşıyor. Thai masajındaki gerdirme hareketlerinin temelini Hatha Yoga’nın temelini oluşturan Asanalar (duruş) ve enerji meridyenlerinin kaynağını da Çin akupunktur ve Yoga meridyenleri oluşturur. Thai masajı ile Çin’in Tui na, Japonya’nın Shiatsu ve Hint Marma (Nokta masajı) Masajı arasında teorik ve uygulama bakımından benzerlikler vardır. Thai masajı, çok kompleks yumuşak doku presi, gerdirme, burma ve eklem manipulasyonlarını kapsar. Bu nedenle yazarlar, genellikle “masaj” terimi yerine “Thai bodywork” (beden çalışması) kelimesini kullanmayı daha uygun buluyorlar. “Beden Çalışması” tüm bedene dokunularak yapılan bir dizi terapinin adıdır. Bu terapilerin çoğu hareket, egzersiz, nefes ya da meditasyonu el çalışmasıyla birleştirir. Oriental beden temelli uygulamaların çoğu “beden çalışması” mantığına göre işler.¹⁸

Refleksoloji: Refleksoloji, akupunktur temellerine dayalı olan ve vücutta bulunan hassas noktalara elle özel bası tekniklerini gerektiren ve bölgesel terapinin teorik prensiplerine dayanan bir şifa ve sağaltım uygulamasıdır. CAM uygulaması altında manipulatif uygulama olan refleksoloji genellikle el, ayaklara uygulanır.¹⁹ Refleksolojinin genel faydaları, stres, anksiyete, genel gerginliğin azaltılması ve immun sistemin güçlendirilmesine yöneliktir.²⁰ El ve ayaklar, bedeni dinlendirmek, gerginlik/stresi azaltmak ve homeostasis dengesini oluşturmak için önemli araçlardır ve uygulama için kolay bir yoldur. Bu yoldan kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal bakımdan iyi hissetmesini sağlar ve kişiye doğal dengesini kazandırır.¹⁹

REFERENCES

1. Oumeish, Y.O. The Philosophical, Cultural, and Historical Aspects of Complementary, Alternative, Unconventional, and Integrative Medicine in the Old World. *Arch Dermatol.* 1998;134:1373-86.
2. CDR Colleen O. Lee, RN, MS, AOCN, Clinical Trials in Cancer Part I Biomedical, Complementary, and Alternative Medicine: Finding Active Trials and Results of Closed Trials. *Clinical Journal of Oncology Nursing.* 2004; 8(5):531-5.
3. Shankar K, Liao LP. Traditional Systems of Medicine. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America.* 2004;15:725-47.
4. Carlson LK., Reimbursement of Complementary and Alternative Medicine by Managed Care and Insurance Providers. *Alternative Ther Health Med.* 2002; 8:38-49.
5. Patricia M. Barnes MA, Barbara Bloom, M.P.A., Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: U.S, 2007. *National Health Satatistics Reports.* 2008; 12(10):1-6.
6. Vickers A., Zollman C., ABC of Complementary Medicine. The Manipulative Therapies: Osteopathy and Chiropractic. *BMJ* 1999;319:1176-9.
7. Bernie B, Gao D, Introduction. Gao D, ed. *Chinese Medicine.* 1st.ed. Broadway: Thunders’s Mouth Pres; 1997. p. 7-8
8. Wright RC, The History and Philosophy of Chinese Medicine . Gao D, ed. *Chinese Medicine.* 1st ed. Broadway: Thunders’s Mouth Pres; 1997. p. 10-12.

9. Chung FWT, Acupresure. Gao D, ed. Chinese Medicine. 1st ed. Broadway: Thunders's Mouth Pres; 1997. p. 144-51.
10. Majumdar A, Ayurveda. Majumdar A, Ayurveda: The Ancient Indian Science of Healing. 1st ed. New Delhi: Wheeler Publishing; 1998. p. 1-6.
11. Subbarayappa BV. The Roots of Ancient Medicine: An Historical Outline. Journal of Bioscience 2001;26(2):135-44.
12. Lodha R, Bagga A. Traditional Indian Systems of Medicine. Annals of the Academy of Medicine, Singapore. 2000;29(1):37-41.
13. Mishra L, Singh BB, Dagenais S. Healthcare and Disease Management in Ayurveda. Alternative Therapies in Health and Medicine. 2001;7(2):44-50.
14. Astin JA., Why patients use alternative medicine: results of a national study. J. Am. Med. Assoc. 1998;279(19):1548-53.
15. Barnes P, Powell-Griner E, McFann K, Nahin R., Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. CDC Advance Data Report 2004; 343.
16. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. J Am Med Assoc 1998;280(18):1569-75.
17. Liechti E, What is Shiatsu. Liechti E, Complete Illustrated Guide to Shiatsu. 1st ed. London: Element Book; 1998, p. 12-5.
18. Ayçeman N, Thai Masaji. 1 st. ed. Konya: Medya Ofset; 2004. p.2-6.
19. Kunz B, Kunz K, The Complete Guide to Foot Reflexology. 3rd ed. London, DK, 1993. p.2-12.
20. Lee YM, Effect of Self-Foot Reflexology Massage on Depression, Stress Responses and Immune Functions of Middle Aged Women, Taehan Kanho Hakhoe Chi 2006;36(1):179-88.