

Hemşirelikte Tamamlayıcı Terapiler: Renklerle Sanatsal Tedavi, Çakralar ve Reiki

Complete Therapy in Nursing: Artistic Treatment with Colors, Chakras and Reiki

Gözde Özsezer Kaymak , Merve Ataç , Özlem Tekir 

Öz

Günümüz sağlık alanında, görsel sanatların alternatif tedavi yöntemleri içerisinde ele alınması, görsel sanatların tedavi (terapi) amaçlı kullanılmasına olanak sağlamaktadır. İnsan vücudunda belirli noktalarda, "çakra" adı verilen, farklı frekansları olan ve endokrin sistem ve sinir sistemiyle ilişkili olan enerji merkezleri bulunmaktadır. Çakraların her birinin hem bedeni hem de bilinci etkileyen belirli fonksiyonu, frekansı, adı, notası, duygusu, mantrası, şekli ve rengi vardır. Reikinin etki mekanizması kesin olarak açık olmamakla birlikte organların elektromanyetik alanlar yoluyla iletişimde olduğu ve tıkanmış kanallardaki enerjinin tekrar dolaşmasına yardımcı olduğu düşüncesi kabul edilmektedir. Bu doğal şifa yönteminde enerji, elle dokunularak aktarılır. Hasta bakımında dokunarak mesleğini icra eden hemşire de yalnızca evrensel yaşam enerjisini aktaran bir kanal olup, bu süreçte enerji kaybetmeden, aksine güçlenip enerjiyle dolarak akan enerjiyi aktarır. Aktarılan enerji reiki alıcısının ihtiyacına göre belirlenir. Rehabilitasyon üniteleri, hospisler, acil bakım üniteleri, psikiyatri klinikleri, ameliyathaneler, huzurevi/yaşlı bakım evleri, pediatri klinikleri, kadın doğum ve jinekoloji klinikleri ve yeni doğan bakım kliniklerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Anahtar kelimeler: Tamamlayıcı terapi, reiki, çakra, hemşirelik

ABSTRACT

Nowadays health field, the treatment of visual arts in alternative treatment methods enables the use of visual arts for therapy purposes. At certain points in the human body are energy centers, called "chakra", which have different frequencies and are associated with the endocrine system and the nervous system. Each of the chakras has a specific function, frequency, name, note, sense, reason, shape and color that affect both the body and the consciousness. While the mechanism of action of Reiki is not precisely clear, it is assumed that the organs are in communication through electromagnetic fields and that it helps to re-circulate the energy in the clogged channels. In this natural healing method, energy is transferred by hand. The nurse who carries out his profession in the care of the patient is a channel that transmits only the universal life energy and transfers the energies flowing in this process without losing energy but being strengthened and filled with energy. The energy delivered is determined according to the needs of the receiver. It is widely used in rehabilitation units, hospices, emergency care units, psychiatric clinics, operating rooms, retirement home / elderly care homes, pediatrics clinics, gynecology and gynecology clinics, and neonatal care clinics.

Keywords: Complementary therapy, reiki, chakra, nursing

Received/Geliş: 10.01.2019
Accepted/Kabul: 25.01.2021
Published Online: 16.12.2022

Cite as: Özsezer Kaymak G, Ataç M, Tekir Ö. Hemşirelikte tamamlayıcı terapiler: renklerle sanatsal tedavi, çakralar ve reiki. Jaren. 2022;8(3):177-186.

Gözde Özsezer Kaymak

Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi,
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı,
İzmir, Türkiye
✉ gozdeozsezer@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-4352-1124

M. Ataç 0000-0001-9556-0737

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,
Sağlık Uygulama ve Araştırma
Hastanesi, Çanakkale, Türkiye

Ö. Tekir 0000-0001-5932-178X

İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları
Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

GİRİŞ

İnsanlar dünyaya geldikleri ilk aylardan beri renkleri ayırtmakta ve renklerin bir anlam ifade etmesi; duygusal anlamda etkilenmeye, ilgi ve anımsama kaynağı olmaya neden olmaktadır ⁽¹⁾. Renklerin estetik amaçla kullanılmasının ya da sosyal yaşamın basit mesajlarını taşımasının yanında, iyileştirici etkisi göz önünde bulundurularak alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Renklerin beyin frekanslarını etkileyerek vücudun çeşitli bölgelerindeki enerjilerle iletişim halinde olduğu belirtilmektedir ⁽²⁾.

Günümüz sağlık alanında, görsel sanatlar alternatif tedavi yöntemleri içerisinde yer almaktadır. Bunlar; boya tedavi, renk tedavi, fırça tedavi, çamur tedavi, doku tedavi, çizgi tedavi gibi tedavi teknikleri olarak sıraya konulabilmektedir. Ancak; görsel sanatlar ile sağlık alanının multidisipliner çalışmalar ile tedavi gereksinimlerini karşılaması zorunluluğu oluşmaktadır ⁽³⁻⁶⁾.

Renk terapisi (kromoterapi), birçok hastalıkları tedavi etmek için renklerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır ⁽⁷⁾. 21. yüzyılın göze çarpan terapötik tedavilerinden biri olan renk terapisi, duygusal çatışmaları gidermekte, farkındalığı arttırmakta, sosyal becerileri geliştirmekte, davranışları yönetmekte, problemleri çözmekte, kaygıyı azaltmakta, gerçeğe yöneltmekte ve öz-sayıgıyı arttırmakta kullanılmakla beraber akıl-beden temelli yaklaşımlar içinde yer almaktadır ^(6,8). Renk terapisinde kişinin duygusal dengesini kurmasına yardımcı olmak üzere genellikle birkaç rengi birlikte kullanarak kendini anlatması istenmektedir. Aynı rengi defalarca ve aşırı kullananların duygusal tepkilerinin daha yoğun olduğu, dikkatini toplayamama, etrafından kolaylıkla rahatsızlık duyma gibi olumsuz duygular besledikleri görülmüştür ⁽⁹⁾.

Renklerle terapi araştırmaları yapan Dr. Shelly Wu'nun çalışmalarını inceleyen Stein (2003), kimi renklerin iç rahatlattığını, kimi renklerin hareketliliği arttırdığı, coşku ve mutluluk verdiğini belirtmektedir ⁽¹⁰⁾. Son yıllarda sağlık sektöründe alternatif tedavinin revaçta olmasıyla, renklerle yapılan tedaviye ilgi artmış, hastanelerde, okullarda, cezaevlerinde renkler kullanılarak bu kurumlardaki iç çevresel faktörlerin iyileştirilmesi sağlanmıştır.

Bu makalede, literatür ışığında renklerin insan fizyolojisine etkisi, çakralarla olan bağlantısı, reiki enerjileriyle ilişkisi ve hemşirelerin sanatsal tedavi, terapötik dokunma, reiki gibi tamamlayıcı ve alternatif tedavileri uygulamadaki rolleri ve etkinlikleri ele alınmıştır.

RENKLERİN ÖZELLİKLERİ VE İNSAN FİZYOLOJİSİNE ETKİLERİ

Renkler gözler aracılığıyla algılanmaktadır. Nesnelere gelen ışık gözbebeğinden geçerek görme sinirleri tarafından beynin ilgili merkezine iletilmekte ve beyin oluşan görüntüyü anlamlandırmaktadır ⁽¹¹⁾. Renklerin yaydıkları titreşimler belirli frekanslara sahiptirler ve kişilerde güdülerini uyarak algılamayı yönlendirdiği, bireyin çağrışım yollarını açtığı, duygularını harekete geçirdiği ve daha farklı etkiler bıraktığı kabul edilmektedir. Açık ve sıcak renklerin çok kuvvetli etkileyici olduğu kabul edilmektedir. Örneğin, koyu kırmızının organizmayı harekete geçirdiği, gözün parlak limon sarısına fazla bakamayıp huzursuz olduğu, dinlenmek için maviyi aradığı bilinmektedir ⁽¹¹⁾. Zıllıoğlu'nun (2008) kitabında belirttiği üzere Keskin (2006) renklerin odaklanma, dikkatli olma, saldırganlık seviyesi ve stres gibi etkilere sahip olduğunu ifade etmektedir. İnsanoğlunun yaşamı boyunca renklere anlam yüklemesi, renklerden duygusal olarak etkilenmesine bağlı olarak gerçekleştiği vurgulanmaktadır ⁽¹⁾.

Renkler, nesnelere olduklarından büyük ya da küçük, uzak veya yakın gösterebilmektedir. Örneğin, açık maviler uzaklaşma, koyu maviler yakınlaşma duygusu vermektedir. Sıcak renkler, soğuk renklere göre, parlak renkler daha mat olanlara göre daha yakınmış gibi görünmektedir ⁽¹²⁾.

M. Luckiesh'in "İlan ve Satış Teşvikinde Işık ve Renk" adlı kitabında bahsedilen deneyde belirli renklerin özellikleri sınıflandırılarak bunların duygusal etkileri tespit edilmek istenmiştir. Deneyde gri yüzey üzerine, on iki tane renk, bir tayf oluşturacak şekilde dizilmiştir. Deneklerden, renklere baktıklarında, yan tarafta duran tahtada yazılı olan heyecan verici, sakinleştirici ve frenleyici kelimelerinden bir tanesini ya da duygularını anlatan bir başka kelimeyi, kağıda yazmaları istenmiştir. Sonuçlara bakıldığında heyecan verici renkler, kırmızı ve tonları, frenleyiciler mor ve tonları, sakinleştiriciler ise yeşil ve mavimsi yeşil arasındaki renkler olmuştur ⁽¹³⁾.

Bazı renklerin insan üzerinde yarattığı etkiler ve uyandırdığı hisler aşağıdaki gibidir:

Kırmızı

Canlılığın ve tutkunun rengi olan kırmızı spektrumda dalga boyu en yüksek dolayısıyla enerjisi yüksek bir renk olarak bilinmekle beraber beyinde olumlu düşünceleri çağırır. Geleneksel uygulamalarda da kullanılan bu renk İskoçya'da yaraların üzerine yün kumaş olarak sarılır, İrlanda'da boğaz ağrısı için, Makedonya'da ateşi düşürmek için kullanılır ⁽¹⁴⁾. Özellikle "fast-food" lokantalarda müşterilerin yemek yemesini hızlandırmak ve lokantanın hareketliliğini arttırmak için kullanılır ⁽¹⁰⁾. Ayrıca kırmızının bir tonu migren tedavisinde kullanılmakta ve olumlu sonuçlar alınmaktadır ⁽¹⁵⁾.

Turuncu

Affedicilik, bereket ve ateş rengidir. Güç, zevk, heyecan, yaşama bağlanma gibi duyguları uyandırmakla beraber bazı ülkelerde depresyon tedavisinde kullanılır ⁽¹⁴⁾.

Sarı

Kararları doğru vermeye yardımcı olduğu bilinir ve üstünlük kurmak amacıyla kullanılır. Ayrıca yaratıcılık, uyum sağlama, sakinlik, özgüveni açığa çıkarmak için kullanılır. Olumsuz tarafları da bulunan sarıyı kullanma alanları önem arz eder. Soluk sarının, kıskançlık, korkaklık, vefasızlık, hastalık anlamına geldiği bilinir. Bebekler sarı duvarları olan odalarda daha çok ağlar, sarı mobilyalı evlerde eşler daha çok kavga eder ⁽¹⁴⁾.

Yeşil

Çoğu kültürde üreme, tazelik, yenilenmenin rengi olarak kabul edilir. Kendilerini herhangi bir dine ait hissetmeyen topluluklar törenlerinde yeşil rengi kutsal saydıklarından Milattan Sonra (MS) bin yıl içinde Hristiyanlar cezalandırma amacıyla kullanmıştır. Müslüman kültürü yeşil rengi kutsal sayar, coşku ve umudu simgelediğine inanır. En sakinleştirici renk olarak bilinir, geleneksel uygulamalarda ağrı gidermede kullanılır. Hasta ziyaretlerinde de bu açıdan yeşil bitkilerin kullanıldığı düşünülmektedir. Londra'da sürekli intihar vakalarının görüldüğü bir köprü yeşile boyandıktan sonra intiharların %34 azaldığı görülmüştür. Yeşilin kimi tonlarının olumsuz bir enerjisi vardır. Koyu yeşil insanlarda ölüm ve sıkıntı duygusu yaratırken, parlak sarı-yeşil ise kıskançlık, huysuzluk, dargınlık çağırır ⁽¹⁴⁾.

Mavi

İnanç, metanet, sessizlik, hassasiyet, barış, sadakat rengi olarak bilinir ⁽¹⁴⁾. Sakinleştirici olarak kullanıldığından birçok hastanenin koridorları ve hasta odaları mavi renk boyanır. Mavinin açık tonları bedensel ve zihinsel olarak rahatlatıcıdır. Kan basıncını düşürmeye yardımcı olur, daha kolay iyileşmeyi sağlar ⁽¹⁰⁾. İştah kapatıcı etkisinin olduğu da bilinmektedir. Kilo vermek isteyenler mavi tabaklarda yemek yemeyi ve yemek odalarını mavi renge boyamayı tercih etmektedirler. Mavinin de koyu tonlarının negatif etkileri vardır. Örneğin, lacivert insanlar üzerinde depresif etki yaratır ⁽¹⁵⁾.

Mor

Liderlik, güç ve hükümdarlığın simgesi olan mor, obsesif-kompulsif bozukluk ve korku tedavisinde sakinleştirici olarak kullanılır. Magenta rengi, güçsüzleştirici ve duygusal olarak başkasına muhtaç olma hissi yaratan bir renk olarak bilindiği için kronik depresyon hastalarının kesinlikle kaçınması gerekir ⁽¹⁴⁾.

Siyah

Yas, umutsuzluk, günah gibi negatif anlamları olsa da erdem, ihtiyat, akıl gibi duyguları da çağırır. Saklanma ve gizemlilik ifade ettiğinden dolayı pelerinlerde genellikle siyah kumaş kullanılır ⁽¹⁴⁾.

Beyaz

Saflik, barış, iyi niyet anlamında kullanılır. Sakinlik, ferahlık, masumiyet duygularını ifade eder. Umutsuzluk ve depresyon tedavisinde kullanılır ⁽¹⁴⁾.

Diğer Renkler

Gri rengi bağımsızlığı sembolize eder. Renklerin iki farklı ortamdaki etkilerini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada 6 kadın ve 6 erkek, renkli ve gri odalarda sırasıyla bir süre bekletilmiş, odada kaldıkları süre boyunca EEG ve nabız ölçümleri yapılmış, deneklerin renkler hakkında konuşmaları istenmiştir. Buna göre gri odada kalp atış hızının arttığı ve erkeklerde kadınlara göre stres reaksiyonlarının daha fazla ortaya çıktığı görülmüştür ⁽¹⁵⁾. Toprağın rengi olan kahverengi kararlılığı ve aynı zamanda görüş darlığını simgeler ⁽¹⁴⁾. Pembe rengin bazı tonlarıyla stres tedavi edilmektedir. Dünyada birçok hapishanede kullanılan Baker-Miller pembesi ile renk tedavisinde gergin kasların birkaç saniye içinde gevşediği ifade edilmiştir ⁽¹⁶⁾.

RENKLERİN ENERJİ NOKTALARI ÇAKRALARLA İLİŞKİSİ

İnsan bedeninde belirli noktalarda, “çakra” adı verilen, farklı frekansları olan ve endokrin sistem ve sinir sistemiyle bağlantılı olan, bedende yaşam enerjisini (Ki) dolaştıran ve dengeleyen enerji merkezleri bulunur ⁽¹⁷⁾. “Ki”, yaşamın özü olarak insan ve evren arasında enerji akışını gerçekleştirir ve hava, güneş, toprak ve su gibi kaynaklardan sürekli alınır ^(17,18). Çakralar düzgün bir şekilde enerji akışını sağlayamadığında ya da çakralardan birinde tıkanıklık olduğunda, beden enerjisi güçlükle alır ve hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Çakralar, vücutta kuyruk sokumu bölgesinden (kök çakra) başlayıp, başın tepe noktasına (taç çakra) kadar uzanan omurga kanalı boyunca çeşitli noktalara karşılık gelirler. Çakraların hepsi bedensel ve zihinsel işleve, frekansa, duyuya, mantraya (dini hece/şiiir), şekle ve renge sahiptir. Bir çakrada tıkanıklık olduğunda ki -bu durum bütün çakra sistemini etkiler- enerjisi dengelemek için o çakranın rengi kullanılır. Çakralar spektrumun kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert ve mor renklerine sahiptir. Kırmızı en düşük frekansı, mor ise en yüksek ifade eder. Vücudumuzda enerji merkezleri olarak kabul edilen yedi çakra vücutta omurga boyunca yer alır. Büyük endokrin ve ekzokrin bezlerle ve sinir ağı merkezleriyle kesişirler. Böylelikle enerji akışı, çakralar ve salgıbezlerinin ortak çalışması hareket eder ^(19,20).

ÇAKRALARIN RENKLERİ VE VÜCUTTAKİ ETKİLERİ

Renk terapisi bilimsel çalışmalarında çakra ile renk ilişkileri arasında bağlantılar belirtilmektedir. Her çakra, farklı bir renge karşı duyarlıdır. Bu modele göre renklerin çakralarla korelasyonu:

Kırmızı: Kök çakra.

Turuncu: Sakral çakra.

Sarı: Solar - pleksus çakra.

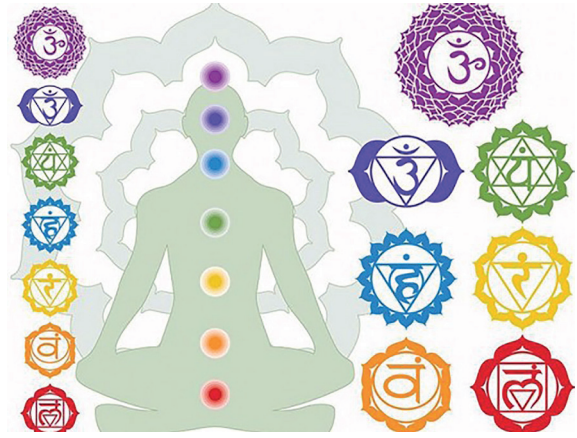
Yeşil: Kalp çakrası.

Mavi: Boğaz çakrası.

Lacivert: Alın çakrası (üçüncü göz).

Mor: Taç çakra.

Çakraların insan vücudundaki yerleri ve renkleri Şekil 1’deki gibidir. Her çakra belirli bir organa enerji akışı sağlamaktadır ve organı beslemektedir. Bu yedi çakranın dengesi iyileşme mekanizmalarını harekete geçirmektedir ⁽²¹⁾.



Şekil 1. Çakraların insan vücudundaki yerleri ve renkleri.

Her rengin renk skalasında bir zıt rengi bulunmaktadır ve birbirlerini absorbe etmektedir. Kromoterapide çakralara kendi rengiyle birlikte skalada karşılık gelen zıt renkler de uygulanmaktadır. Bu şekilde zıt renge maruziyet süresi ve uygulama amacı dikkate alınarak çakraların gerçek renkleri belirlenebilmektedir. Kök çakraya yeşil uygulandığında bu çakra uyarılmakta, topraklama sağlanmakta ve güven duygusu hissedilmektedir. Ancak yeşil renk kalp çakrasını baskılamakta, daha yoğun yeşil renk ise solunum gücüne sebebiyet verebilmektedir. Mavi renk sakral çakrayı uyarılmakta ve rahatlatmaktadır. Ayrıca, tiroid hormon seviyesinden sorumlu olan boğaz çakrasının fonksiyonunu azaltmaktadır. Mor renk sindirimi kolaylaştırmakta, sinir sistemini rahatlatmakta ve uykuyu tetiklemektedir. Mor renge aşırı maruz kalma, depresyon ve baş ağrısına neden olabilmektedir. Kalp çakrasına kırmızı renk uygulandığında dolaşım uyarılmaktadır. Öte yandan kırmızı renk kök çakrasının fonksiyonlarını azaltmaktadır. Bu sebeple, hayatta kalma mekanizmaları (adrenal bezlerin salgıları) azalmakta ve bu durum öfke ve korku yaratmaktadır. Turuncu, metabolizmayı hızlandırmakta, sakral çakrayı baskıladığı için ise sırt ağrılarının neden olmaktadır. Sarı renk, sinir sistemini uyarılmakta, uyanıklık durumuna yol açmaktadır. Ancak sindirim için önerilememektedir ⁽²¹⁾.

Aşağıda çakraların renkleriyle birlikte vücuttaki etkileri verilmiştir:

Kök çakra (1. Çakra)

Koksiks üzerinde bulunan kök çakra kırmızı renktedir. Adrenal bezleri ve vücut sıvılarının kimyasal yapısını, sinir ve dolaşım sistemlerinin çalışmasını kontrol eder. Bu çakra tıkalı ise konstipasyon, hemoroid, obezite,

siyatik sinir ağrısı, artrit, diz sorunları, iştahsızlık ve suisid düşünce gibi problemler görülür ^(22,24-26).

Sakral çakra (2. Çakra)

Göbek deliğinin altında bulunan sakral çakra turuncu renktedir. Genital organlara, böbreklere, mesaneye, kana, sindirim sıvılarına, prostat bezine pelvis bölgesine, overlere ve bağırsaklara yaşam enerjisi sağlar. Bu çakra tıkalı ise cinsiyet problemleri, cinsel kimlik sorunları, özgüven eksikliği, duygusal felç ve genital organ rahatsızlıkları oluşur ^(22,24-26).

Solar pleksus–güneş sinir ağı merkezi (3. Çakra)

Göğüslerin altında göbek deliğinin üzerinde bulunan ve mide çakrası olarak bilinen solar pleksus sarı renktedir. Özsaygının, kendini değerli kılmanın, benliğin, gücün enerji merkezidir. Bu çakra tıkalı ise organlar hastalıkları, asabiyet, diyabet ve madde bağımlılıkları gelişir ^(22,24-26).

Kalp çakrası (4. Çakra)

Göğüslerin ortasında, timüs bezinin bulunduğu yerde olan kalp çakrası yeşil renktedir. Sevginin ve ilişkilerin enerji merkezidir. Bu çakra tıkalı ise kalp ve damar hastalıkları, akciğer kanseri, fibrokistler, immün sistemle ilgili hastalıklar ortaya çıkar ^(22,24-26).

Boğaz çakrası (5. Çakra)

Mavi renkli boğaz çakrası, iletişimin ve isteklerin enerji merkezidir. Tiroid ve paratiroid bezlerine, boyuna, enseye, akciğer ve bronşlara, yemek borusuna, ses tellerine, çene ve dişlere, omuz ve kollara enerji aktarır. Bu çakra tıkalı ya da kapanmış ise tiroid ve paratiroid hastalıkları, gırtlak kanseri, akciğer kanseri, ekstremiteler hastalıkları görülür ^(22,24-26).

Alın çakrası–üçüncü göz (6. Çakra)

Sezgilerin enerji merkezi olan ve alın üzerinde bulunan üçüncü gözün rengi lacivettir. Hipofiz bezine enerji aktarır. Bu çakra hem fiziksel hem de spiritüel görme ile ilişkilidir. Bu çakra tıkalı ise unutkanlık, spiritüel gelişimi reddetme, güçle başkalarını etkileme gibi davranışlar, algı bozuklukları ve baş ağrıları oluşur ^(22,24-26).

Taç-tepe çakra (7. Çakra)

Spiritüel ilişkiler için enerji merkezi olan ve başın en üst kısmında bulunan taç çakranın rengi mordur. Pineal beze (serotonin ve melatonin hormon salgısı), beyin zarlarına ve merkezi sinir sisteminin büyük bölümüne enerji sağlar. Bu çakra tıkalı ise uykusuzluk, depresyon gibi hastalıklar ortaya çıkar ^(22,24-26).

RENKLERİN HEMŞİRELİKTE KULLANIMI

Renk terapisi, özellikle çocuk veya sözlü iletişim kurmayan hastalarla başa çıkmada etkili olan psikoterapötik bir yaklaşımdır ⁽²⁷⁾. Bal (2019) bir Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ndeki çocuklarla ve anneleriyle (n=70) yaptığı yarı deneysel çalışmada renk terapinin depresyon düzeyini azalttığını ve tedavi amaçlı psikoterapistler ve klinik hemşireler tarafından kullanılabilceğini belirtmektedir ⁽²⁸⁾.

Görünür ışıpta (beyaz ışık), spesifik dalga boyları, enzimatik aktiviteler üzerinde katalitik etkilere sahiptir. Örneğin, mor renk (464 nm) glukoz oksidasyonunda gelişmiş aktiviteye neden olur ve koyu menekşe (400 nm), kolesterol esteraz + kolesterol oksidaz ve lipaz gibi enzimlerde aktiviteyi artırır. Bu nedenle, mor renkli ışık diyabet için kromoterapötik tedavi olarak kullanılmaktadır ⁽²⁹⁾. Yenidoğanlarda, fototerapik tedavide turkuaz (mavi-yeşil) ve mavi floresan lamba emisyonu kullanılarak bilirubin konsantrasyonu azaltılmaktadır ⁽³⁰⁾. Mevsimsel afektif bozukluk (SAD) tedavisinde, beyaz ışığın, eşit mavi ve kırmızı ışıktan daha etkili olduğu bulunmuştur ⁽³¹⁾. Ayrıca, yeşil floresan ışığının, eşit miktarda kırmızı floresan ışığından terapötik olarak daha etkili olduğu belirtilmektedir. Aslında, kırmızı dalga boyları SAD tedavisinde nispeten daha az etkiliyken mavi (kısa) ve yeşil (orta) ışık dalga boyu antidepresan etkilere neden olur. Dar bant mavi ışık yayan diyot (LED) tedavisi, mevsimsel afektif bozukluk için loş kırmızı ışığa göre daha etkili bir tedavi gerçekleştirir ⁽³¹⁾. Grakov'un sanal tarama tıbbi değerlendirme ve tedavi sistemi araştırmasında, renk testi hem organ patolojisini hem de beyindeki hasarların telafisini tanımlamak için kullanılmaktadır. Belirli organlarda terapötik etki için uygun renkli ışıkla stimülasyon uygulanmaktadır ⁽³²⁾.

Araştırmalar rengin insan davranışını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Hemşireler tarafından her rengin doğru kullanımını bilmek, terapötik ortam yaratma, kaygı düzeyini azaltma, depresyondaki hastaya yaklaşım gibi hemşirelik bakımı için uygun bir ortam yaratmada önem arz etmektedir ⁽³³⁾. Filipinler'de kromoterapinin yaşlı bireylerin bilişsel yeteneklerine olan etkisinin araştırıldığı çalışmada katılımcılar beyaz ışık (n=45), kırmızı ışık (n=45) ve yeşil ışığa (n=45) maruz bırakılmıştır. Özellikle, yaşlı yetişkinlerin bilişsel yeteneklerini arttırmak için kırmızı ve yeşil ışıklar beyaz ışıktan daha olumlu sonuç verdiği belirtilmiştir ⁽³⁴⁾. Hindistan'ın Mysore kentinde hemşirelerle (n=100) yapılan bir

çalışmada hemşirelerin renk terapisi ile ilgili bilgi sahibi olmadığı (%50) ve yetersiz bilgiye sahip olduğu (%25) görülmektedir ⁽³⁵⁾. Ulusal düzeyde yapılan literatür taramasında Türkiye’de henüz renk terapisinin hemşirelikte kullanımıyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla hemşirelerin kromoterapi hakkında bilgi düzeylerinin de artırılması gerektiği düşünülmektedir.

REİKİ NEDİR?

Japonca bir sözcük olan ve “evrensel yaşam enerjisi” anlamına gelen reiki, Rei “her yerde var olan “Ki” ruhsal yaşam enerjisi” sözcüklerinin birleşmesiyle oluşmuştur. 19. yüzyılda Budist bir rahip olan Dr. Mikao Usui tarafından keşfedilmiş ve 20. yüzyıldan sonra resmi ve özel kurumlarda uygulanmaya başlamıştır ^(21,36).

Reikinin etki mekanizması kesin olarak açık olmamakla birlikte organların elektromanyetik alanlar yoluyla iletişimde olduğu ve tıkanmış kanallardaki enerjinin tekrar dolaşmasına yardımcı olduğu düşüncesi kabul edilmektedir. Ancak reikinin etkileri enerji teorileri ile açıklanabilir ^(26,27). Bu enerji teorilerinin en fazla kabul göreni meridyenlerdir ^(15,17,28). Reiki uygulayıcısı, omurga boyunca uzanan çakralara elleriyle enerji göndererek vücuttaki enerji yetersizliklerini, çakralardaki tıkanıkları giderir ve kan ve lenf yoluyla enerji dengesi sağlanır. Aynı zamanda reiki bakım veren ve bakım alan arasında da pozitif etkileşimi artırır ^(16,37).

Ellerin terapötik tedavilerde kullanılması 5000 yıl kadar öncesinden gelmektedir. Vücudun aura ile çevrildiğini ve açık enerji alanları olduğunu savunan terapötik dokunma ilk kez hekim Dora Kunz ve hemşire Dolores Krieger tarafından 1973 yılında uygulanmıştır ⁽³⁸⁾. Bireylerin enerji alanları simetrik olduğunda sağlıklı, enerji alanlarının dengesi bozulduğunda hasta olduğu varsayılmakta ve hastalıklar terapötik dokunma ile tedavi edilmektedir. Martha Rogers’ın “Üniter İnsan Teorisi” nde bahsedilen terapötik dokunma ile reiki benzerlik taşımaktadır ^(23,39). Rogers teorisine göre tüm maddeler enerjidir ve enerji yolları birbiriyle bağlantılıdır. Rogers’ın hemşireliğe getirmiş olduğu kuantum gerçekliğine göre; çevresiyle sürekli etkileşim halinde olan insan vücudunun enerjiye sahip olduğunu savunmuş ve insanı çevresiyle bir bütün olarak ele almıştır ⁽⁴⁰⁾. Yapılan çalışmalarda reikin; hastaların ağrısını, anksiyetesini azaltmada, kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerini hafifletmede, uykuya dalmayı kolaylaştırmada,

yorgunluğu gidermede, hasta memnuniyetini arttırmada, iletişimi kolaylaştırmada, yaşam bulguları üzerinde olumlu etki gösterdiği ifade edilmektedir ^(38,41-44).

Reikin Organizmadaki Etkisi

Reiki yaşam bulgularını normal düzeye ulaşmasına yardımcı olur. Hemoglobun ve hematokrit seviyesini düzenler, yara iyileşmesini hızlandırır. Akut ve kronik ağrıyı azalttığı için analjezik kullanımını da azaltır. Yorgunluk seviyesini azaltır. Daha kolay uykuya dalmayı sağlar. Depresif duyguları, anksiyeteyi, korkuyu, stresi azaltır, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Hastanede yatış süresini kısaltır, dolayısıyla maliyeti azaltır. İletişimi kolaylaştırır. Kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerini azaltır ^(20,21,45-52). Morse ve Beem (2011), nötropenik ve hepatit C hastalığı olan bir hastaya uygulanan reikiden sonra mutlak nötrofil sayısında bir artış olduğunu, interferonun tolere edildiğini ve ardından hepatit C virüsünün temizlenmesini sağlayan bir vaka olduğunu bildirmiştir ⁽⁴⁸⁾. Olson ve arkadaşları (2003), ağrısı olan kanser hastalarında (reiki uygulanan n=11, kontrol n=13) reiki grubunun kontrol grubuna göre ağrısında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu ifade etmiştir ⁽⁴⁹⁾. Demir ve arkadaşları (2015), kemoterapi alan kanser hastalarında (reiki uygulanan n=8, kontrol n=10) reiki uygulanan grupta hastaların ağrılarının azaldığını bildirmişlerdir ⁽⁵⁰⁾.

Reiki Uygulama Yöntemi

Yaşam enerjisini temel alan şifa yöntemleri insanlık tarihi boyunca var olmuştur. Dr. Usui bu yöntemlerden biri olan reikiyi 19. yy.da Sanskrit yazıtlarında tekrar keşfetmiştir ve yeniden kullanılmasını sağlamıştır ⁽⁵¹⁾. Reikinin temeli, bir çakrada tıkanıklık olduğunda hastalık veya dengesizliğin meydana gelmesi esasına dayalıdır. Reiki şifa yönteminde doğadan alınan enerji elle aktarılır. Hasta bakımından sorumlu olan hemşire de, doğadan aldığı yaşam enerjisini aktaran bir kanaldır ve güçlendirerek enerjisini aktarır. Enerji aktarımı hastanın ihtiyacına göre belirlenir ^(38,46).

Reiki uygulamasında eller doğru pozisyonda vücuda yaklaştığında reiki kendiliğinden akmaya başlar ve çakraların bulunduğu baş, boyun, göğüs, karın boşluğu, kasık bölgesine eller yaklaştırılmak suretiyle her bir çakra bölgesinde 3-5 dakika tutulur. Tıkanıklık bulunan çakralarda süre 10-20 dakikaya uzatılabilir. Reiki uygulama süresi ortalama 30-90 dakikadır. Uygulama esnasında kişinin çıplak olmasına gerek yoktur ve reiki alıcısı yatar pozisyonda bulunmalıdır ⁽⁵¹⁾.

Reiki uygulayıcısı sakin ve huzurlu olmalıdır. Çakralarla beraber bedenin gevşemesi engelleneceğinden reiki uygulayıcı reiki alıcısını rahatsız edecek derecede sarımsak, tütün veya şiddetli parfüm kokmamalıdır. Uygulayıcı elleriyle çalıştığından, önceden ellerini yıkamalı ve tedavi sırasında asla sigara içmemelidir. Tedavi odasına güzel bitki ve çiçekler, birkaç kuş veya kabuk, güzel bir resim konulduğunda barış ve uyum duygularını harekete geçirmekte ve reiki alıcısında rahatlama gerçekleşmektedir. Spot ışık ve neonlar dikkat dağıtacağından kullanılmamalıdır. Reiki sırasında su akıntısı, deniz dalgası, sözsüz müzik ve mantralar da enerji aktarımını kolaylaştırmaktadır⁽⁵¹⁻⁵⁴⁾.

Çakraların ve Reikin Hemşirelikte Kullanımı

Enerji tedavileri hemşirelik uygulamaları için temeldir ve Hemşirelik Müdahale Sınıflandırma Kodunda tanınır⁽⁵⁵⁾. Amerikan Holistik Hemşireler Birliği'nde (AHNA) ve NIC hemşirelik girişimlerinde enerji yöntemlerinin kişisel bakım ve başkalarının bakımı için geçerli hemşirelik müdahalesi olarak kullanılması desteklenmektedir⁽³⁸⁾. Bu organizasyon, bütünsel hemşirelikte öz bakım için ayrı bir standart içermektedir. 30.000'den fazla hemşirenin enerji terapileri uyguladığı tahmin edilmektedir⁽⁵⁶⁾.

Dokunma terapilerinin kökenleri, enerjii veya ruhsal değişiklikleri paylaşan masaj, terapötik dokunuş, reiki uygulamaları gibi çeşitlendirilebilmektedir⁽⁵⁷⁾. Hemşireler, hemşirelik felsefesine uygun olarak, hastayı yaşam ve çevre ile olan bağlamsal ilişki içerisinde dinamik bir yapı olarak gören bütünsel bir yaklaşım kullanmaktadırlar. Hemşirelik felsefesinde hastalığın değil hastanın varlığı söz konusu olmaktadır. Hemşirelerin odağı ise, hastalığın önlenmesi ve sağlıklı yaşlanmanın teşvik edilmesi olarak belirtilmektedir⁽⁵⁸⁾.

2013 yılında, Reiki Araştırma Merkezi, Amerika'da standart uygulamaların bir parçası olarak reikin sunulduğu toplamda 75 adet hastane, sağlık kliniği ve bakımevi bulunduğunu ifade etmiştir⁽⁵⁹⁾. Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) bir süre önce Reiki'nin fibromiyalji, AIDS, ağrılı nöropati, stres ve prostat kanseri için kullanımını araştıran klinik çalışmaları tamamladığını ifade etmiştir⁽⁶⁰⁾.

Hemşireler ve diğer sağlık personelleri reiki kullanımının ve uygulanmasının; gevşemede ve stres yönetiminde etkili olduğunu belirtmektedir. Freitag ve arkadaşlarının (2018) İtalya'nın kuzey bölgesinde iki belediyeye bağlı Aile Sağlığı Stratejilerinde çalışan

hemşirelere (n=8) uyguladığı üç seans reiki sonucunda hemşirelerin rahatlama, dinlenme gibi duygularını belirttikleri, kişisel olarak ve hastaların terapötik bakımlarında kullanacaklarını belirttikleri ifade edilmektedir⁽⁶¹⁾. Cuneo ve arkadaşlarının (2011), bir kentsel tıp merkezinde çalışan ve Reiki sınıfına kayıtlı olan hemşirelerle (n=26) reikin iş stresine etkisini incelediği pilot çalışmada hemşirelerin iş streslerinin önemli ölçüde azaldığı vurgulanmaktadır⁽⁶²⁾.

Reiki Araştırma Merkezi verilerine göre, reiki ağrı, depresyon ve anksiyete düzeyini azaltmada etkili bir yaklaşımdır⁽⁵⁹⁾. Olson ve arkadaşları (2003), ağrı kaynağı olarak kemik metastazı, nöropatik ağrı, lenfadenopati, assit ve visseral ağrıyı belirledikten sonra visual analog skalada (VAS) en az 3 ağrı puanı olan ve günde 2-5 doz analjezik kullanan kanser hastalarında (reiki uygulanan n=11, kontrol n=13) reiki grubunun kontrol grubuna göre ağrısında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu belirtmektedir⁽⁴⁴⁾. Sağkal Midilli ve Eser'in (2015) İzmir'de bir hastanenin jinekoloji servisine yatırılan ve sezaryen doğum yapan 90 hasta (reiki uygulanan n=45, kontrol n=45) ile doğumdan sonraki 24. ve 48. saatlerde 10 dakika boyunca deney grubuna reiki uyguladığı çalışmada reiki uygulanan grubun ağrı seviyelerinin kontrol grubundan daha düşük olduğu ifade edilmektedir⁽⁶³⁾. Zins ve arkadaşları (2018) tarafından hemodiyaliz hastalarına (n=15) dört hafta boyunca haftada iki kez 20 dakika reiki uygulanmış ve hemodiyaliz alan bireylerin semptomlarına azalma sağladığı belirtilmiştir⁽⁶⁴⁾.

Reikin kanser hastalarında yorgunluk, uyku düzeni, uygulanan radyoterapi ve kemoterapinin yan etkilerini azaltma, yaşam kalitesini iyileştirmede etkinliği gösterilmektedir. Aghabati ve arkadaşlarının (2010), randomize kontrollü seçilen kemoterapi uygulanan kanser hastalarında (n=90) deneysel olarak 5 gün boyunca günde bir kez uyguladığı reikin ve yorgunluk üzerinde azaltıcı etki oluşturduğunu göstermişlerdir⁽³⁶⁾. Tsang ve arkadaşları (2007), kanser hastalarında (n=13) kansere bağlı yorgunluğun giderilmesi amacıyla 5 günlük reiki uyguladığı pilot çalışmada kanser hastalarına uygulanan reikin yorgunluğu ve ağrıyı azaltmada etkili olduğunu belirlenmiştir⁽⁴¹⁾. Demir ve arkadaşları (2015), kemoterapi alan kanser hastalarına (reiki uygulanan n=8, kontrol n=10) 5 gün boyunca her gün 30 dakika reiki uygulanmış ve çalışma sonucunda reiki uygulanan grupta hastaların ağrılarının, kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir⁽⁴⁵⁾. Alarcão ve Fonseca (2016)'nın randomize kontrollü

seçilen lösemili hastalarda (reiki uygulanan=58, kontrol=58) 4 hafta boyunca haftada iki kez günde bir saat uyguladıkları reikinın yaşam kalitesini arttırdığını belirtmişlerdir ⁽⁴²⁾. Pediatrik onkolojide, hematopoetik kök hücre transplantasyonu yapılan çocuklarda reiki uygulamasının ağrıyı hafifletmek için kullanılabileceği ifade edilmiştir ⁽⁶⁵⁾.

Reikinın tek bir oturumunun bile fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilgili birden fazla değişkeni geliştirdiği görülmektedir ⁽⁶⁶⁾. Reiki; noninvaziv, yan etkisi olmayan, var olan tedavi üzerine olumsuz etkisi olmayan, farklı akut ve kronik durumları önleyen ve tedaviye yardımcı olan, uygulanması kolay ve düşük maliyetli bir tedavi şeklidir. Rehabilitasyon üniteleri, hospisler, acil bakım üniteleri, psikiyatri klinikleri, ameliyathaneler, huzurevi/yaşlı bakım evleri, pediatri klinikleri, kadın doğum ve jinekoloji klinikleri ve yeni doğan bakım kliniklerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Reikinın hastane ve kliniklerde birinci derece reiki eğitimi almış hemşire gibi lisanslı uygulayıcılar (Reiki Practitioner), bakım vericiler, aile üyeleri ve hastalar tarafından uygulanabileceği belirtilmektedir ^(38,41,47,67).

Reikinın uluslararası düzeyde hemşirelik alanında aktif olarak kullanıldığı, ulusal düzeyde hemşirelikte yeterli çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda ülkemizde hemşirelerin reiki ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi ve arttırılması gerektiği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak hemşireler, hastaya holistik bakım verirken; hastanın psikolojik durumunu etkileyen kromoterapi, hastanın çevresiyle enerji etkileşimi içinde olduğunu vurgulayan reiki gibi terapileri çoğunlukla kullanmaya başlamışlardır ⁽⁶⁶⁾. Reiki eğitiminin kolay olması, uygulama esnasında bugüne kadar olumsuz bir enerjinin aktarıldığına rastlanmaması, tüm düzeylerde tedavi edici olduğunun belirtilmesi ve her durumda etkili olduğunun ileri sürülmesi de reikiye duyulan ilgiyi arttırmaktadır.

Değişen ve gelişen sağlık bakım sistemleri içerisinde kullanılmaya başlayan kromoterapi ve reikinın, hemşirelerin mesleki gelişmelerine katkı sağlayacağı ön görülmele beraber fiziksel ve mental hastalıklar üzerindeki etkisinin gözlemlenmesi için randomize kontrollü çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

Reiki için hastalıklarda kullanılacak el pozisyonu, reiki oturumunun süresi ve sıklığı, reiki uygulayıcısının eğitimi ve reikinın fizyolojik ölçümlerle desteklenmesi bu enerji aktarım yönteminin hemşirelik bakımında kullanılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda enerji aktarım boyutu bulunan reikinın eğitimsiz, bilgisi olmayan kişiler tarafında kullanılmasının hastalara zarar verebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yazar katkısı

Araştırma fikri ve tasarımı: GÖ, MA ve ÖT; araştırma metnini hazırlama: GÖ, MA ve ÖT. Tüm yazarlar araştırma sonuçlarını gözden geçirdi ve araştırmanın son halini onayladı.

Finansal destek

Yazarlar araştırma için finansal bir destek almadıklarını beyan etmiştir.

Çıkar çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Author contribution

Study conception and design: GÖ, MA, ÖT; draft manuscript preparation: GÖ, MA and ÖT. All authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Funding

The authors declare that the study received no funding.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest.

KAYNAKÇA

1. Zillioğlu M. İletişim nedir? 3ncü Baskı. İstanbul: Cem Yayınevi; 2008. s. 10-56.
2. Ökten T (Çeviri), Avery S. Renklerle Tedavi. İstanbul: Arıtan Yayınevi; 2004. s. 1-30.
3. Azeemi KS. Color Therapy. Al-Kitab Publications, Karachi; 1999.
4. American Art Therapy Association. About Art Therapy, URL: <http://www.arttherapy.org/aboutart.htm> Kasım 18, 2017.
5. Salderay B. Türkiye'deki zihin engelliler iş okullarında görsel sanatlar dersinin öğrencilerin beceri, davranış ve meslek edinimindeki katkısına yönelik öğretmen görüşleri. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Doktora Tezi. 2008.

6. Case C, Dalley T. Handbook of art therapy. (2 rd ed.) England; London: Routledge, 2006:1-10.
7. Azeemia STY, Rafiqb HM, Ismaila I, Kazmia SR, Azeemi A. The mechanistic basis of chromotherapy: Current knowledge and future perspectives. *Complementary Therapies in Medicine* 2019; 46: 217-222. [\[Crossref\]](#)
8. Lindsey H. Pilot study: Art therapy can reduce cancer-related pain & anxiety. *Oncology Times* 2006; 28(6): 4-33. [\[Crossref\]](#)
9. Withrow RL. The use of color in art therapy. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development* 2004; 43: 33-40. [\[Crossref\]](#)
10. Stein S. Communicating with colors. *Art Business News* 2003; 30-69.
11. Işingör M, EtiE, AslierM. Temel sanat eğitimi resim teknikleri grafik resim. 1nci Baskı. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi; 1986. s. 1-55.
12. Holtzschue L. Rengi anlamak. A. Fuat (çev.). 1nci Baskı. İzmir: Duvar Yayınları; 2009. s. 23.
13. Kanat A. Renk ve Duyu Psikolojisi. 2nci Baskı. İzmir: İlyay Yayınları; 2003. s. 15.
14. The Psychiatric and Holistic Meaning of Colours URL: <http://www.colourtherapy.homestead.com> Aralık 14, 2017.
15. Kuller R. The use of space-some physiological and philosophical aspects. *Proceedings of the 3rd International Architectural Psychology Conference*; 1976; Strasbourg, France.
16. Demarco A, Clarke N. An interview with Alison Demarco and Nichole Clarke: light and colour therapy explained. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 2001; 7: 95-103. [\[Crossref\]](#)
17. Chang SO. Meaning of ki related to touch in caring. *Holist Nurs Pract* 2003; 16(1): 73-84. [\[Crossref\]](#)
18. Coppa D. The internal process of therapeutic touch. *Journal of Holistic Nursing* 2008; 26(1): 17-24. [\[Crossref\]](#)
19. Anderson LN, Ameling A. Reiki: a complementary therapy for nursing practice. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* 2001; 39(4): 42-49. [\[Crossref\]](#)
20. Müller B, Günther HH. Reiki uygulamalı şifacılık teknikleri. İzmir: Ege Meta Yayınları; 2006. s. 13-26.
21. Başbinar Aktekin D, Şimşek Y. A new model for chromotherapy application. *Color Research And Application* 2011; 37(2): 154-156. [\[Crossref\]](#)
22. Vitale A, O'Connor P. The effect of reiki on pain and anxiety in women with abdominal hysterectomies. *Holist Nurs Pract* 2006; 20: 263-72. [\[Crossref\]](#)
23. Professor Julia Keefer's Cross-disciplinary Web Sites. URL: <https://pages.nyu.edu/keefer/> Aralık 18, 2017.
24. Özer Z, Kavradım ST. Hemşireler İçin Tamamlayıcı Terapiler El Kitabı. In: Özer Z, Boz İ, Teskereci G, Kavradım ST, Eds. Reiki. Antalya: Best Care; 2016. s. 57-62.
25. Song DH, Rhee HK, Kim J, Lee JH. Reading children's emotions based on the fuzzy inference and theories of chromotherapy. *International Information Institute (Tokyo)* 2016; 19(3):735-741.
26. Bal F. Renk terapinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2019; 12(62): 744-752. [\[Crossref\]](#)
27. Azeemi ST, Raza SM, Yasinzai M. Colors as catalysts in enzymatic reactions. *J Acupunct Meridian Stud* 2008; 1: 139-142. [\[Crossref\]](#)
28. Ebbesen F, Agati G, Pratesi R. Phototherapy with turquoise versus blue light. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed* 2003; 88: F430- F431. [\[Crossref\]](#)
29. Glickman G, Byrne B, Pineda C, Hauck WW, Brainard GC. Light therapy for seasonal affective disorder with blue narrow-band light-emitting diodes (LEDs). *Biol Psychiatry* 2006; 59: 502- 507. [\[Crossref\]](#)
30. Hankey A, Ewing E. New light on chromotherapy: Grakov's "virtual scanning" system of medical assessment and treatment. *Evid Base Compl Altern Med* 2007; 4: 139-144. [\[Crossref\]](#)
31. Monohar Croke, Light is life, using light & color to heal body, mind and spirt. 2009; URL:<http://www.ofspirit.com/manoharcroke1.htm> Mart 26, 2019.
32. Paragas ED, Therese YA, Reyes DVL, Reyes GAB. Effects of chromotherapy on the cognitive ability of older adults: A quasi-experimental study. *Explore* 2019; 15(3): 191-197. [\[Crossref\]](#)
33. Saraswathi KN, Lissa J. A study to assess the knowledge regarding chromotherapy among staff nurses working at selected hospitals in Mysore. *Asian J Nursing Edu and Research* 2015; 5(3): 341-343. [\[Crossref\]](#)
34. Sağkal T, Eşer İ. Emphasis on nursing of reiki touch therapy according to rogerian theory. *Proceedings of the 1st International Congress on Nursing Education, Research & Practice*; 2009; Thessaloniki, Greece.
35. Chang SO. The conceptual structure of physical touch in caring. *Journal of Advanced Nursing*. 2001; 33(6): 820-827. [\[Crossref\]](#)
36. Aghabati N, Mohammadi E, Esmail ZP. The effect of therapeutic touch on pain and fatigue of cancer patients undergoing chemotherapy. *CAM* 2010; 7: 375-81. [\[Crossref\]](#)
37. Fazio DL, Quinn Griffin MT, McNulty SR, Fitzpatrick JJ. Energy healing and pain. *Holist Nurs Pract* 2010; 24(2): 79-88. [\[Crossref\]](#)
38. Vitale A. An integrative review of reiki touch therapy research. *Holist Nurs Pract* 2007; 21(4): 167-179. [\[Crossref\]](#)
39. Demir M, Can G, Kelam A. Effects of distant reiki on pain, anxiety and fatigue in oncology patients in Turkey: A pilot study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* 2015; 16: 4859-4862. [\[Crossref\]](#)
40. Nisha Y, Senthil RK. Effects of Reiki therapy on blood pressure for subjects with hypertension in selected hospital, Bangalore. *International Journal of Nursing Care* 2018; 6(2): 138-141. [\[Crossref\]](#)
41. Tsang KL, Carlson LE, Olson K. Pilot crossover trial of Reiki versus rest for treating cancer-related fatigue. *Integr Cancer Ther* 2007; 6: 25-35. [\[Crossref\]](#)
42. Alarcão Z, Fonseca JRS. The effect of Reiki therapy on quality of life of patients with blood cancer: Results from a randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine* 2016:239-248. [\[Crossref\]](#)

43. Jackson E, Kelley M, McNeil P, Meyer E, Schlegel L, Eaton M. Does therapeutic touch help reduce pain and anxiety in patients with cancer? *Clinical Journal of Oncology Nursing*. 2008; 12(1): 113-120. [\[Crossref\]](#)
44. Lee MS, Jang JW, Jang HS, Moon SR. Effects of qi-therapy on blood pressure, pain and psychological symptoms in the elderly: a randomized controlled pilot trial. *Complementary Therapies in Medicine* 2003; 11: 159-164. [\[Crossref\]](#)
45. Movaffaghi Z, Hasanpoor M, Farsi M, Hooshmand P, Abrishami F. Effects of therapeutic touch on blood hemoglobin and hematocrit level. *Journal of Holistic Nursing* 2006; 24(1): 41-48. [\[Crossref\]](#)
46. Pocotte S, Salvador D. Reiki as a rehabilitative nursing intervention for pain management: a case study. *Rehabil Nurs* 2008; 33: 228-231. [\[Crossref\]](#)
47. Williams AM. Facilitating comfort for hospitalized patients using non-pharmacological measures: preliminary development of clinical practice guidelines. *International Journal of Nursing Practice* 2009; 15: 145-155. [\[Crossref\]](#)
48. Morse ML, Beem LAW. Benefits of Reiki therapy for a severely neutropenic patient with associated influences on a true random number generator. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2011; 17(12): 1180-1190. [\[Crossref\]](#)
49. Olson K, Hanson J, Michaud M. A phase II trial of Reiki for the management of pain in advanced cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management* 2003; 26(5): 990-997. [\[Crossref\]](#)
50. Musal N. Birinci derece için uygulamalı reiki el kitabı. İstanbul: Akis Yayıncılık; 2008. s. 40-44.
51. Karahan Y. Usui reiki ışığı. 1nci Baskı, İstanbul: Kozmik Kitaplar; 2005. s. 23-24.
52. Algarin R. Using Reiki as a harm reduction tool and as a stress management technique for participants and self. *Proceedings of the Northeast Conference: Harm Reduction Coalition and the Drug Policy Foundation*; 1995; New York, USA.
53. Dressen LJ, Singg S. Effects of reiki on pain and selected affective and personality variables of chronically ill patients. *Subtle Energies Energy Med J* 1998; 9: 51-82.
54. Richeson N, Spross J, Lutz K, Peng C. Effects of reiki on anxiety, depression, pain and physiological factors in communitydwelling older adults. *Res Gerontol Nurs* 2010; 3: 187-99. [\[Crossref\]](#)
55. Wardell DW, Engebretson J. Biological correlates of Reiki touch healing. *Journal of Advanced Nursing* 2001; 33(4): 439-445. [\[Crossref\]](#)
56. Engebretson J, Wardell D. Experience of a Reiki session. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2002; 8(2): 48-53.
57. Engebretson J. A multiparadigm approach to nursing. *Advances in Nursing Science* 1997; 20:21-33. [\[Crossref\]](#)
58. Quinn JF. The intention to heal: Perspectives of a therapeutic touch practitioner and researcher. *Advances: The Journal of Mind-Body Health* 1996; 12(3):26.
59. The Center for Reiki Research. *Research Conclusions* URL: <http://www.centerforreikiresearch.org> Mart 24, 2019.
60. National Center for Complementary and Integrative Health. URL: <https://nccih.nih.gov/> Mart 26, 2019.
61. Freitag VL, Andrade A, Badke MR, Heck RM, Milbrath VM. Reiki therapy in family health strategy: perceptions of nurses. *Rev Fund Care Online* 2018; 10(1):248-253. [\[Crossref\]](#)
62. Cuneo CL, Curtis Cooper MR, Drew CS, Naoum-Heffernan C, Sherman T, Walz K, Weinberg J. The effect of Reiki on work-related stress of the registered nurse. *Journal of Holistic Nursing* 2011; 29(1): 34-43. [\[Crossref\]](#)
63. Sağkal Midilli T, Eser İ. Effects of Reiki on post-caesarean delivery pain, anxiety, and hemodynamic parameters: A randomized, controlled clinical trial. *Pain Management Nursing* 2015; 16(3): 388-399. [\[Crossref\]](#)
64. Zins S, Hooke MC, Gross CR. Reiki for pain during hemodialysis a feasibility and instrument evaluation study. *Journal of Holistic Nursing* 2018;1-15. [\[Crossref\]](#)
65. Zucchetti G, Candela F, Bottigelli C, Campione G, Parrinello A, Paola Piu P, Vassallo E, Fagioli F. The power of reiki: Feasibility and efficacy of reducing pain in children with cancer undergoing hematopoietic stem cell transplantation. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 2019; 36(5): 361-368. [\[Crossref\]](#)
66. Dyer NL, Baldwin AL, Rand WL. A Large-Scale effectiveness trial of reiki for physical and psychological health. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. 2019; 1-7
67. Lindquist R, Snyder M, Tracy MF. *Complementary & alternative therapies in nursing*. Seventh Edition. New York: Springer Publishing Company. 2014. p. 419-441. [\[Crossref\]](#)