



MAPA DE EVIDÊNCIAS EFETIVIDADE CLÍNICA DA PRÁTICA DO YOGA¹

(julho 2020)

TEMÁTICA

YOGA

EQUIPE

Danilo Forghieri Santaella (Responsável), Rui Afonso, Pamela Siegel

NÍVEL DE ATENÇÃO

Atenção Primária à Saúde (APS), Média e Alta Complexidade

PÚBLICO A QUEM SE DESTINA

Profissionais de Saúde da Atenção Primária à Saúde (APS), média e alta complexidade; e Gestores de Saúde

OBJETIVO

Sistematizar informações de revisões sistemáticas em Yoga com intuito de instrumentalizar profissionais e gestores quanto ao cuidado em saúde.

MÉTODO

Essas orientações são baseadas em um mapa de evidências de revisões sistemáticas sobre Yoga. Revisões sistemáticas fornecem um processo confiável que resume as melhores evidências disponíveis e relevantes em determinada área.

¹ Este Mapa é parte de uma série de Mapas de Evidências sobre aplicação clínica das Práticas Integrativas e Complementares da Saúde (PICS) que estão na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), e é fruto de Projeto de Cooperação entre o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME/OPAS/OMS), o Ministério da Saúde por meio da Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e o Consórcio Brasileiro Acadêmico de Saúde Integrativa (CABSIn).

Selecionamos os resultados considerando desfechos positivos relacionados a Efeitos Físicos e Metabólicos, Vitalidade, Bem-Estar e Qualidade de Vida, Sócio-Ambiental e Espiritualidade, Gestão e outros. Essas orientações foram apoiadas por um painel de especialistas técnicos, bibliotecários, profissionais de saúde, formuladores de políticas e pesquisadores.

Busca bibliográfica

A busca de revisões sistemáticas para o mapa de evidências foi realizada desde janeiro de 2005 até novembro de 2019, a partir de termos específicos, nos idiomas inglês, espanhol e português, e aplicando o filtro “revisão sistemática”, “metanálise” e “revisão integrativa” (Quadro 1).

Base de dados	Termos de Busca
BVS, PUBMED, EMBASE	yoga or ioga or yogi

Quadro 1. Termos de busca para o mapa de evidências

Critério de inclusão

Revisões sistemáticas sobre Yoga e descrição adequada dos resultados de saúde foram elegíveis para inclusão no Mapa de Evidências. Foram incluídos, também, metanálises, revisões de escopo, revisões sistemáticas com metanálise, mapas de evidências, revisões qualitativas e revisões narrativas. Todos os participantes de todas as idades, independentemente do estado de saúde, foram elegíveis para inclusão na revisão. Foram excluídas revisões sistemáticas e metanálises que não se concentraram nos resultados de saúde do Yoga enquanto Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Foram incluídas intervenções de qualquer tipo de prática de Yoga, de qualquer duração e período de acompanhamento.

Procedimento

Três revisores independentes examinaram a seleção dos artigos, realizada de forma cega na ferramenta Rayyan (<https://rayyan.qcri.org>). Revisões consideradas potencialmente relevantes por pelo menos dois revisores e revisões pouco claras foram obtidas como texto completo. As publicações em texto completo foram examinadas de acordo com os critérios de inclusão especificados por três revisores independentes; as divergências foram resolvidas através da discussão entre eles. De cada estudo incluído, extraímos a intervenção do Yoga, assim como suas diversas e plurais variantes e os principais resultados de saúde - qualidade de vida, depressão, ansiedade, pressão arterial e muitas outras - que foram descritos na caracterização dos referidos estudos. Foram recuperados dados sobre a população, desfechos em saúde e efeito da prática mente-corpo - positivo, potencial positivo, resultados mistos, sem efeito, negativo. Revisões que investigaram apenas o componente “meditação” do Yoga foram excluídas.

RESULTADOS

De um total de 505 revisões recuperadas das bases de dados, 149 foram incluídas no mapa de evidências, sendo 82 revisões sistemáticas, 58 metanálises, 4 Revisões de Escopo, 2 Revisões Narrativas, 2 mapas de evidências e 1 Revisão Qualitativa (referências inclusas no final do relatório) descritos na Figura 1.

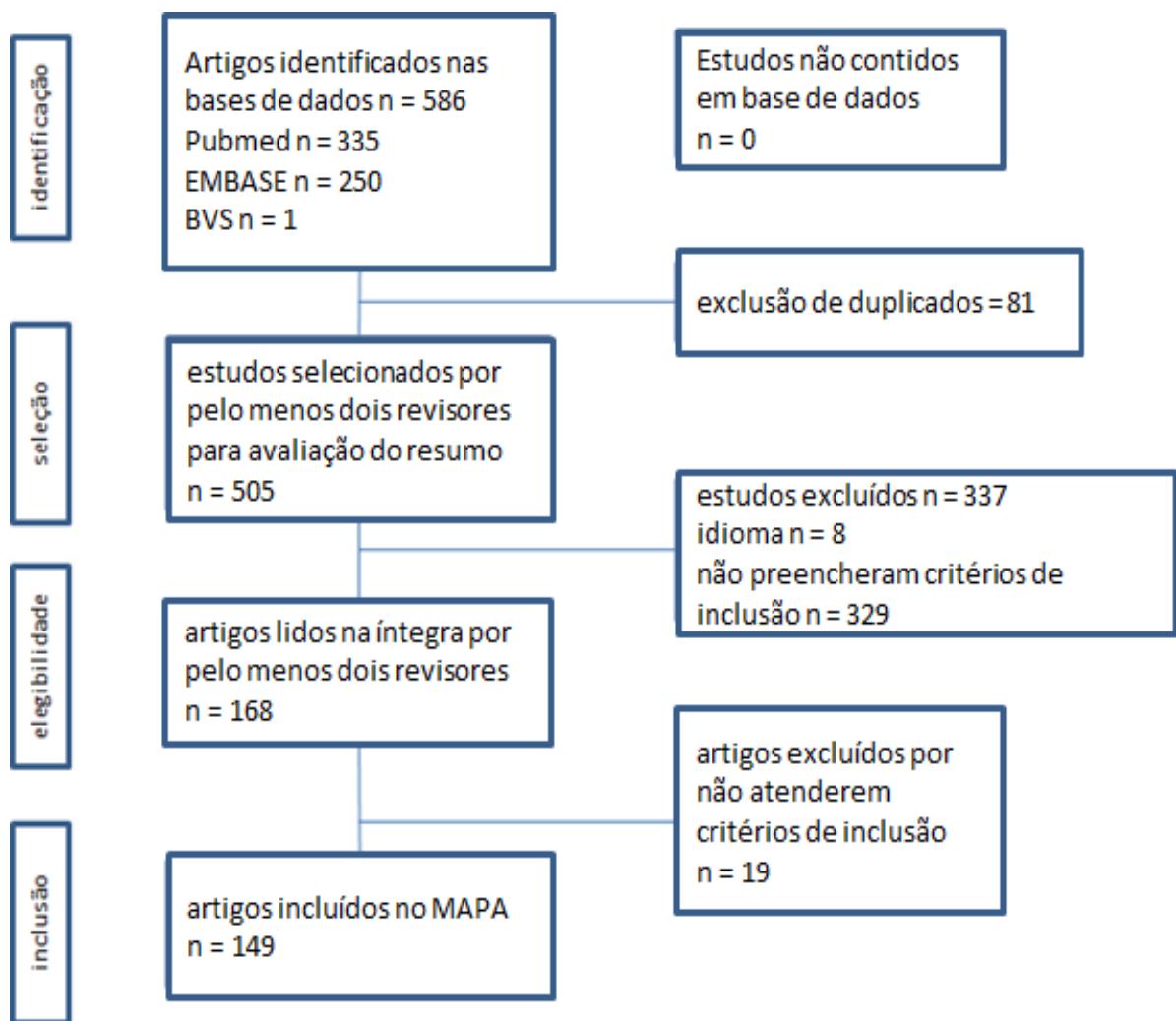


Figura 1. Fluxograma do Mapa de Evidências em Yoga

Tipos de prática

Dentre as revisões incluídas foram identificados e categorizados os seguintes tipos de prática do Yoga:

- Yoga Inespecífico - não especificado; clássico; ensino a distância (guiado); método misto
- Escolas Tradicionais - Hatha Yoga; Patanjali Yoga; Raja Yoga
- Yogaterapia - Adaptado; Yogaterapia
- Práticas Contemporâneas - Ashtanga Vinyasa; Bikram Yoga; Broota Relaxation; Iyengar Yoga; Kripalu Yoga; Kundalini Yoga; Consciência e Atenção Plenas; Sahaja Yoga; Silver Yoga; Sudarshan Kriya Yoga; ViniYoga; Vinyasa Yoga; Yoga Integrado; Yoga of Awareness; Yoga na Cadeira; Yoga na Vida Diária; Yoga Restaurativo; Yoga Tibetano; Yoganidra/Nidra Yoga; Nomenclaturas Variadas
- Técnicas Específicas - Asanas; Asanas associados a outras Práticas; Kriyas; Kriyas associados a outras Práticas; Meditação; Pranayama; Pranayama associado a outras Práticas; Outras Práticas do Yoga
- Yoga com outras Intervenções - Yoga associado a Auto-Observação; Yoga associado a Exercícios; Yoga associado a Terapias
- Outros - Práticas complementares ao Yoga

População

As revisões incluídas foram realizadas em populações com as seguintes características:

Indivíduos com: doenças crônicas, câncer, dor, diabetes, transtornos mentais, traumatismo craniano, hipertensão, doenças cardiovasculares, ou HIV/AIDS. Quanto à faixa etária: crianças; adolescentes, adultos, ou terceira idade. Quanto ao gênero: homens, mulheres, mulheres grávidas, mulheres diagnosticadas com câncer de mama). E outros: profissionais da saúde.

Efeitos

Muitas vezes foram encontrados efeitos positivos, potencialmente positivo, misturados e neutros em revisões distintas, que abordaram os mesmos desfechos. Quando isso ocorreu, na maioria das vezes tratava-se de revisões mais antigas (efeitos potencialmente positivos, mistos ou neutros) e revisões mais recentes (efeitos positivos), o que demonstra uma evolução investigativa coerente no sentido da confirmação da eficácia das intervenções de Yoga. Os efeitos da prática do Yoga verificados nos estudos foram apontados para 184 desfechos distribuídos em 12 grupos, como apresentado na tabela 1.

Grupos de desfechos	Positivo		Potencial positivo		Sem efeito		Inconclusivo/ Misturado	
	desfechos	estudos	desfechos	estudos	desfechos	estudos	desfechos	estudos
Dor	6	14	4	4	2	4	3	4
Doenças Crônicas	5	9	6	7	4	4	4	4
Câncer	1	1					2	3
Doenças Agudas	2	2			5	5		
Doenças Nutricionais, Metabólicas e Linfáticas	5	7	2	2			1	1
Vitalidade, Bem-Estar e Qualidade de Vida	25	100	15	29	13	27	11	30
Transtornos Mentais	11	48	6	16	4	15	9	19
Indicadores Mentais	17	33	8	13	15	18	8	12
Sócio Ambiental e Espiritualidade	3	3	1	2	1	1		
Indicadores Metabólicos e Fisiológicos	35	72	27	42	9	12	14	17
Gestão	1	2	3	6	1	2	3	3
Outros	8	10	5	5	2	3		

Tabela 1 – Distribuição dos desfechos e estudos por efeito do Yoga

A distribuição do número de estudos por efeito e desfechos dentro de cada categoria está apresentada nas tabelas que seguem. O número indica o número de estudos que aporta ao efeito e desfecho correspondente.

Dor	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Cefaleia	1				
Consumo de Analgésicos	1				
Dor Cervical	3			1	
Dor Crônica	4		3	1	
Dor em Osteoartrite	2				
Dor Lombar	3	1	1	2	
Dor no Parto		1			
Dor com Redução de Funcionalidade da Coluna		1			
Reatividade à Dor		1			
Doenças Crônicas	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Artrite Reumatoide		1			
Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)	1				
Esclerose Múltipla			1		
Fibromialgia		1			
Hipertensão	4		1	1	
Incontinência Urinária	1		1		
Osteoartrite		1			
Asma	1	1		1	
Cardiopatias	2	2	1		
Epilepsia		1		1	
Doenças Hematológicas				1	
Câncer	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Fadiga na Quimioterapia	1			2	
Náusea e Vômito na Quimioterapia				1	
Doenças Agudas	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Artrite	1				
Acidente Vascular Cerebral			1		
Hipertensão Gestacional	1				
Lesões do Menisco			1		
Distensão Muscular			1		
Lesões por Queda			1		
Lesões Permanentes			1		

Indicadores Metabólicos e Fisiológicos	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/Misturado	Negativo
Biomarcadores Imunológicos		2			
Citocinas		2	1		
Colesterol		3			
Coordenação Visual-Motora		2			
Dispneia	3				
Fatores Tumoral Alfa (TNF Alfa)	1				
Frequência Cardíaca	3	1	1	2	
Função Pulmonar	4		2	1	
Glicemia	8	2			
Hemoglobina Glicada (HbA1c)	2	1			
Índice de Massa Corporal (IMC)	3	2	1		
Inflamação		1			
Interleucina 6 (IL-6)	1				
Lipoproteína de Alta Densidade (HDL)		1		1	
Lipoproteína de Baixa Densidade (LDL)	1	1			
Marcadores de Estresse Oxidativo	2	1			
Pressão Arterial	12	4	3		
Proteína C Reativa				1	
Regulação do Sistema Imunológico				1	
Rigidez Articular	1				
Sintomas do Climatério	3	2			
Transtorno Gastrointestinal	1				
Triglicerídeos		2	1	1	
Diarreia	1				
Cortisol	2	1		2	
Frequência Respiratória	2	1	1		
Circunferência Abdominal	1	2	1		
Pressão Sanguínea	1				
Sequelas Neurológicas	1				
Dispepsia		1			
Distocia		2			
Receptores de Glucocorticoides	3				
Antígenos CD4	1				
Regulação Metabólica	1				
Fatores de Crescimento Neural	1				
Ocitocina		1			
Volume Expiratório Forçado	2	1		2	
Capacidade Anaeróbia		1			
Força Muscular Respiratória		1		1	
Superóxido Dismutase	1	1		1	
Volume Residual Pulmonar				1	
Prostaglandinas E			1	1	
Composição Corporal	2				
Coagulação Sanguínea	1	1			
Função Cardiovascular	1				
Antioxidantes	1				
Glutatona	1				

Indicadores Metabólicos e Fisiológicos	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Consumo de Oxigênio				1	
Volume Sistólico				1	
Incontinência Urinária de Urgência	1				
Noctúria	1				
Níveis Hormonais	1				
Índice de Apgar		2			
Densidade Óssea	1				

Vitalidade, Bem-Estar e Qualidade de Vida	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Alongamento e Flexibilidade	1	2			
Capacidade Aeróbica	3				
Capacidade de Exercício	1				
Desenvolvimento Neuro-Psico-Motor		1	1		
Equilíbrio	2	2	3		
Estresse	9	2	2	2	
Execução das Atividades Diárias	1				
Redução da Fadiga	6	2	2	2	
Força Muscular	2		1		
Função Física	5	1	2	2	
Função Social	2	1	2	2	
Humor	5	3	2	3	
Mobilidade	2			2	
Qualidade de Vida	29	5	5	9	
Qualidade do Sono	7	4	1	5	
Risco de Queda	1				
Saúde em Geral	4	1			
Sensação de Bem-Estar	3	2			
Vitalidade			3		
Parar de Fumar	2				
Redução do Peso	1				
Consciência Corporal	1				
Condicionamento Físico	3		1		
Vigor	1	1			
Capacidade Funcional	6	1	2	1	
Domínio Físico	2			1	
Saúde Física	1			1	
Comportamento Alimentar		1			

Sócio Ambiental e Espiritualidade	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Coping	1				
Resiliência	1		1		
Espiritualidade	1	2			
Desenvolvimento Infantil				1	

Doenças Nutricionais, Metabólicas e Linfáticas	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Diabetes Mellitus	1				
Dislipidemias	2				
Hiperlipidemias	1				
Síndrome Pré-Menstrual	1				
Resistência à Insulina	2	1			
Linfedema		1			
Hiperglicemia				1	

Transtornos Mentais	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Burnout	1				
Compulsão Alimentar			1	1	
Depressão	17	7	7	8	
Esquizofrenia	3	1		1	
Insônia				1	
Transtornos de Ansiedade	17	5	6	4	
Transtornos de Estresse Pos-Traumáticos	3	1		1	
Transtornos do Humor	2		1		
Trauma Psicológico		1			
Transtorno do Deficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)	1				
Síndrome de Tourette	1				
Enurese Noturna	1				
Depressão Pós-Parto	1				
Transtorno Obsessivo-Compulsivo		1			
Transtorno de Pânico	1				
Transtornos do Sono-Vigília				1	
Transtornos da Alimentação				1	
Transtornos Cognitivos				1	
Indicadores Mentais	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Aceitação			1		
Emoções Negativas	1	3		2	
Atenção Plena	4	1			
Auto-Compaixão	1		1		
Bem-Estar	3		2	3	

Transtornos Mentais	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Desempenho Cognitivo	1		2	1	
Emoções Positivas	2	3		2	
Empatia	1		1		
Memória	3	2			
Regulação Emocional	1				
Ruminação Mental	1				
Saúde Mental	5		2	1	
Bem-Estar Físico			1		
Ideação Suicida			1		
Concentração		1			
Delírio			1		
Confusão Mental			1		
Inteligência		1			
Autoestima	2	1			
Domínio Emocional	1			1	
Domínio Social	1			1	
Domínio Psicológico			1		
Propósito de Vida			1		
Capacidade de Resposta	1				
Função Executiva	2				
Medo			1		
Idade Social		1			
Ajustamento Social	3		1	1	
Estimulação Acústica			1		

Gestão	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Consumo de Medicamentos		3		1	
Número de Internações		1			
Segurança da Intervenção (da prática)	2	2	2	1	
Consumo de Broncodilatadores				1	
Outros	Positivo	Potencial positivo	Sem efeito	Inconclusivo/ Misturado	Negativo
Efeitos Adversos	1	1	2		
Paralisia Cerebral			1		
Cifose	1				
Sistema Nervoso Simpático	2	1			
Trabalho de Parto		1			
Gravidez	2	1			
Duração do Trabalho de Parto	1				
Necessidade de Anestesia (Parto)		1			
Tipo de Parto	1				
Precocidade do Parto	1				
Peso ao Nascer	1				

Os desfechos com efeitos positivos estão descritos na Figura 2.



Figura 2. Efeitos Positivos da Prática Integrativa Yoga.

SÍNTES

As categorias dos agravos previamente estabelecidas para o Mapa das Evidências, em que os desfechos poderiam ocorrer, foram 12, a saber: 1. Dor; 2. Indicadores Metabólicos e Fisiológicos; 3. Doenças Crônicas; 4. Câncer; 5. Doenças Agudas; 6. Doenças Nutricionais, Metabólicas e Linfáticas; 7. Vitalidade, Bem-estar e Qualidade de Vida; 8. Transtornos Mentais; 9. Indicadores Mentais; 10. Socioambiental e Espiritualidade; 11. Gestão; 12. Outros.

Dentre essas 12 categorias, a maioria dos desfechos ocorreu em quatro delas: Vitalidade, Bem Estar e Qualidade de Vida (28 desfechos); Indicadores Metabólicos e Fisiológicos (54 desfechos); Transtornos Mentais (18 desfechos); e Indicadores Mentais (29 desfechos). Segundo o levantamento feito, o yoga pode ser aplicado para melhorar a função psicológica e qualidade de vida no câncer de mama tanto não-metastático quanto metastático; nas esquizofrenias leves, tanto em pacientes internados como ambulatoriais; nas doenças reumáticas; nos sintomas da menopausa; em pacientes adultos e crianças vítimas da esclerose múltipla e que sofreram um acidente vascular cerebral. O yoga também pode ser aplicado, como terapia adjuvante, na asma infantil. Outros agravos que podem ser beneficiados com o yoga são: transtorno de ansiedade em crianças, adolescentes e adultos; depressão em adultos e materna durante a gravidez e pressão arterial em adultos.

Em total, foram aportados efeitos dos diferentes tipos do Yoga para 184 desfechos, assim distribuídos: efeito positivo – 119 desfechos, efeito potencialmente positivo – 77 desfechos, sem efeito – 56 desfechos, efeito inconclusivo ou misturado – 55 desfechos, e efeito negativo ou potencialmente negativo não foi apontado para nenhum desfecho. O anexo 1 apresenta esta distribuição de forma discriminada para cada desfecho e com o número de estudos correspondente.

ORIENTAÇÕES

O yoga pode ser desenvolvido por indivíduos saudáveis ou que possuem alguns agravos de saúde que apresentaram efeito positivo e potencial positivo neste levantamento.

Essas orientações são pertinentes para profissionais de saúde, gestores e usuários do Sistema Único de Saúde. Para os profissionais de saúde, com formação em yoga e habilitados para conduzir aulas nos espaços da Atenção Primária e Secundária, é importante modular as práticas de yoga segundo as comorbidades dos pacientes, a idade e o estado de vitalidade em que se encontram. A duração das aulas de yoga que emergiram nesses estudos, indicam os períodos de 45, 60, 75 ou 90 minutos, com frequência desde uma, duas ou cinco vezes por semana. A duração das práticas analisadas variou de seis semanas até três meses.

Os elementos do yoga a serem incluídos, são: apresentação teórica sobre a parte comportamental e ética do yoga, aquecimento, posturas físicas, respirações, meditação e relaxamento, podendo haver algumas nuances como mantras e visualizações durante a sessão. Em alguns casos, a prática das posturas físicas (*asanas*) pode ser executada com ajuda de apoios, dependendo da dificuldade dos pacientes.

O que é importante os gestores compreenderem é que as aulas de yoga em grupo se constituem em ambientes sociais, que geram trocas de saberes e maior sentimento de acolhimento e pertença, contribuindo para o progresso físico, a qualidade de vida e a cura. Logo, é fundamental facilitar a disponibilidade de espaços para estas práticas coletivas, com ambiente asseado e bem ventilado, mesmo que seja em convênio com salas paroquiais ou salões de associações de moradores do respectivo município. Enfatiza-se, também, que a prática do yoga deve constar nos prontuários clínicos dos pacientes, permitindo assim um acompanhamento do quadro clínico do usuário, bem como o registro de dados para futuras pesquisas.

Os usuários devem ser informados sobre a oferta das práticas de yoga, tanto nas recepções das Unidades Básicas de Saúde, como devem ser encaminhados pelos profissionais de saúde para essas aulas. Grávidas devem ser encaminhadas, preferencialmente, para aulas de yoga específicas para gestantes.

Destaca-se que a maior parte dos estudos que consta deste levantamento foi desenvolvida em países de outros continentes, principalmente na Europa, América do Norte, Índia e Austrália, e não trazem referências sobre a prática do yoga em populações vulneráveis, como moradores de rua, refugiados, moradores de comunidades, profissionais da prostituição, vítimas de dependência química e população carcerária. Os estudos tampouco especificam a classe social dos sujeitos participantes dos estudos e se estes são usuários de sistemas públicos de saúde, privados ou uma mescla de ambos. Levantamentos internacionais recentes sobre o perfil dos usuários de yoga, revelam que estes são em sua maioria de etnia branca, pertencentes à classe média, magros, jovens e com formação superior. Daí que é necessária uma abordagem inclusiva e multiétnica do yoga para os usuários do nosso sistema público nacional de saúde.

O yoga não foi incluído originalmente na Política Nacional de Práticas Integrativas (2006) do Sistema Único de Saúde (SUS) e tampouco na reedição de 2015. Foi inserido, no entanto, na Portaria nº 719/2011, que criou o Programa da Academia de Saúde, com a promoção de práticas corporais e atividades físicas no SUS. Na sequência, em janeiro de 2017, a Portaria nº 145/2017 alterou os procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica, incluindo o yoga, que recebeu o número de procedimento 01.01.05.004-6 e o código de origem 01.01.01.007-9. No mesmo ano, em março de 2017, foi assinada a Portaria nº 849/2017, que legitimou plenamente a prática do yoga no SUS. Daí a importância de que, principalmente, os profissionais de saúde que atuam na Atenção Primária, Secundária e Terciária, atualizem seus conhecimentos sobre Yoga.

Por isso sugere-se investimento na capacitação de profissionais em PICS e, também, no adequado registro dessas atividades pelos profissionais de saúde.

O objetivo dessas orientações é sensibilizar e subsidiar os gestores com informações em 2020 enquanto forma de cuidado dos profissionais de saúde, que estão na linha de frente na assistência direta, e também aos usuários, como forma de promoção da saúde e bem-estar.

MATERIAL SUPLEMENTAR

Mapa de Evidências “Efetividade Clínica da Prática do Yoga”, disponível em:

<http://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-do-yoga/>

REFERÊNCIAS DOS ESTUDOS INCLUÍDOS NO MAPA

1. Sadja J, Mills PJ. Effects of yoga interventions on fatigue in cancer patients and survivors: a systematic review of randomized controlled trials. Explor J Sci Heal [Internet]. 2013;9(4):232–43. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2013.04.005>
2. Zhang J, Yang K, Tian J, Wang C. Effects of Yoga on Psychologic Function and Quality of Life in Women with Breast Cancer: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Altern Complement Med. 2012;18(11):120821073025009.
3. Posadzki P, Ernst E, Terry R, Soo M. Is yoga effective for pain ? A systematic review of randomized clinical trials. Complement Ther Med [Internet]. 2011;19(5):281–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2011.07.004>
4. Hill C. Is yoga an effective treatment in the management of patients with chronic low back pain compared with other care modalities – a systematic review. 2013;10(1):211–9.
5. Vizcaino M, E-ryt MS, Stover E, Ryt BS. The effect of yoga practice on glycemic control and other health parameters in Type 2 diabetes mellitus patients : A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med [Internet]. 2016;28:57–66. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.06.007>
6. Vancampfort D, Vansteelandt K, Scheewe T, Probst M, Knapen J. Yoga in schizophrenia : a systematic review of randomised controlled trials. 2012;12–20.
7. Sofia Mendes Sieczkowska, Pedro de Orleans Casagrande DRC, Guilherme Torres Vilarino, Leonardo Vidal Andreato AA. Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis. Complement Ther Med. 2019;46(June):9–18.
8. Sharma M, Haider T, Knowlden AP. Yoga as an alternative and complementary treatment for cancer: a systematic review. J Altern Complement Med. 2013;18(0):1–6.
9. Cramer H, Lange S, Klose P, Paul A, Dobos G. Yoga for breast cancer patients and survivors : a systematic review and meta-analysis. BMC Cancer. 2012;12(0):412–412.

10. Kim S-D. Effects of yoga on chronic neck pain : a systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci.* 2016;28(December 2015):2171–4.
11. Harder H, Parlour L, Jenkins V. Randomised controlled trials of yoga interventions for women with breast cancer : a systematic literature review. 2012;3055–64.
12. Silveira K, Smart CM. Cognitive , physical , and psychological benefits of yoga for acquired brain injuries : A systematic review of recent findings. *Neuropsychol Rehabil* [Internet]. 2019;0(0):1–20. Available from: <https://doi.org/10.1080/09602011.2019.1583114>
13. Hagins M, States R, Selfe T, Innes K. Effectiveness of Yoga for Hypertension : Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2013;2013.
14. Lee MS, Kim J-I, Ha JY, Boddy K, Ernst E. Yoga for menopausal symptoms: a systematic review. *Menopause.* 2009;16(3):602–8.
15. Pilkinson K, Kirkwood G, Rampes H, Richardson J. Yoga for depression: The research evidence. *J Affect Disord.* 2005;89(1–3):13–24.
16. Boehm K, Ostermann T, Milazzo S, Arndt B. Effects of Yoga Interventions on Fatigue : A Meta-Analysis. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2012;2012:124703–124703.
17. Smith, Kelly B; Pukall CF. An evidence-based review of Yoga as a complementary intervention for patients with cancer. *Psychooncology.* 2009;18(5):465–75.
18. Mustian KM. Yoga as Treatment for Insomnia Among Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review. *Eur Med journal Oncol.* 2013;1(0):106–15.
19. Chong CSM, Tsunaka M, Tsang HWH, Chan EP, Cheung WM. Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med.* 2011;17(1):32–8.
20. Cramer H, Haller H, Klose P, Ward L, Chung VC, Lauche R. The risks and benefits of yoga for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *Clin Rehabil.* 2019;33(12):1847-1862. Available from: <https://doi:10.1177/0269215519860551>
21. Tulloch A, Bombell H, Dean C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: A systematic review of randomised controlled trials. *Age Ageing.* 2018;47(4):537–44.
22. Posadzki P, Ernst E. Yoga for low back pain : a systematic review of randomized clinical trials. *Clin Rheumatol.* 2011;30(9):1257–62.
23. Birdee GS, Yeh GY, Wayne PM, Phillips S, Davis RB, Gardiner P. Clinical applications of yoga for the pediatric population: a systematic review. *Acad Pediatr.* 2010;9(4):212–20.
24. Kirkwood, G; Rampes, H; Tuffrey, V; Richardson, J; Pilkinson K. Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med.* 2005;39(12):884–91.
25. Posadzki, Paul; Ernst E. Yoga for Asthma ? A Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *J Asthma.* 2011;48(6):632–9.

26. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic Review of Yoga for Pregnant Women : Current Status and Future Directions. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2012;2012:715942–715942.
27. Innes KE, Bourguignon C, Taylor AG. Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome , Cardiovascular Disease , and Possible Protection with Yoga : A Systematic Review. *J Am Board Fam Pract*. 2004;18(6):8–11.
28. McCall MC, Ward A, Roberts NW, Heneghan C. Overview of systematic reviews: yoga as a therapeutic intervention for adults with acute and chronic health conditions. *Evid Based Complement Alternat Med* [Internet]. 2013;2013:945895. Available from: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84878742286&partnerID=tZOTx3y1>
29. Liu X, Pan L, Hu Q, Dong W, Yan J, Dong L. Effects of yoga training in patients with chronic obstructive pulmonary disease : a systematic review and meta-analysis. *J Thorac Dis*. 2014;6(6):795–802.
30. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Effectiveness of Yoga for Menopausal Symptoms : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2012;2012:863905–863905.
31. Yang K. A Review of Yoga Programs for Four Leading Risk Factors of Chronic Diseases. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2007;4(4):487–91.
32. Pal, Rameswar; Gupta N. Yogic practices on oxidative stress and of antioxidant level : a systematic review of randomized controlled trials. *J Complement Integr Med*. 2017;1–11.
33. Innes KE, Vincent HK. The Influence of Yoga-Based Programs on Risk Profiles in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus : A Systematic Review. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2007;4(4):469–86.
34. Wieland, L Susan; Skoetz, Nicole; Pilkington, Karen; Vempati, Ramaprabhu; D'Adamo, Christopher R; Berman BM. Yoga Treatment for Chronic Non-Specific Low Back Pain (2017). *Cochrane database Syst Rev* [Internet]. 2017;1:CD010671–CD010671. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2017.04.018>
35. Lawrence, Maggie; Celestino Junior, Francisco T; Matozinho, Hemilianna Hs; Govan, Lindsay; Booth, Jo; Beecher J. Yoga for stroke rehabilitation (Review). *Cochrane database Syst Rev*. 2017;12:CD011483–CD011483.
36. Cramer H, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. A systematic review of yoga for major depressive disorder. *J Affect Disord* [Internet]. 2017;213:70–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.006>
37. Cramer H, Manincor M De, Lauche R, Dobos G, Anheyer D, Ward L, et al. Yoga for anxiety : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress Anxiety*. 2018;35(9):830–43.
38. Cocchiara RA, Peruzzo M, Mannocci A, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, et al. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers : A Systematic Review. *J Clin Med*. 2019;8(3).

39. Cramer, Holger; Lauche, Romy; Langhorst, Jost; Dobos G. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*. 2013;30(11):1068–83.
40. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for prenatal depression : a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2015;15:1–8.
41. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Gj D. Yoga for improving health-related quality of life , mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer (Review). *Cochrane database Syst Rev*. 2017;1:CD010802–CD010802.
42. Cramer H, Lauche R, Azizi H, Dobos G, Langhorst J. Yoga for Multiple Sclerosis : A Systematic Review and. *PLoS One*. 2014;9(11):e112414–e112414.
43. Pullen PR, Seffens WS. Yoga for Heart Failure : A Review and Future Research Yoga for Heart Failure : A Review and Future Research. *Int J Yoga*. 2018;11(2):91–8.
44. Vollbehr, Nina K; Bartels-Velthuis, Agna A; Nauta, Maaike H; Castelein, Stynke; Steenhuis, Laura A; Hoenders, H J Rogier; Ostafin BD. Hatha yoga for acute , chronic and / or treatment-resistant mood and anxiety disorders : A systematic review and meta- analysis. *PLoS One*. 2018;13(10):e0204925–e0204925.
45. Tyagi, Anupama; Cohen M. Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. *Int J Yoga*. 2016;9(2):97–113.
46. Panebianco M, Sridharan K, Ramaratnam S. Yoga for epilepsy. *Cochrane database Syst Rev*. 2017;10:CD001524–CD001524.
47. Cramer H, Peng W, Lauche R. Yoga for menopausal symptoms — A systematic review and meta-analysis. *Maturitas* [Internet]. 2018;109(November 2017):13–25. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.12.005>
48. Cramer H, Ostermann T, Dobos G. Injuries and other adverse events associated with yoga practice: A systematic review of epidemiological studies. *J Sci Med Sport* [Internet]. 2017;21(2):147–54. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.08.026>
49. Cramer, Holger; Lauche, Romy; Haller, Heidemarie; Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *Clin J Pain*. 2013;29(5):450–60.
50. Hendriks, Tom; de Jong, Joop; Cramer H. The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med*. 2017;x(x):1–13.
51. Cramer H, Anheyer D, Saha FJ, Dobos G. Yoga for posttraumatic stress disorder - a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):1–9.
52. Green E, Huynh A, Broussard L, Zunker B, Matthews J, Hilton CL. Systematic Review of Yoga and Balance : Effect on Adults With Neuromuscular Impairment. *Am J Occup Ther*. 2019;73(1):7301205150p1–11.

53. Wu Y, Johnson BT, Acabchuk RL, Chen S, Lewis HK, Livingston J, et al. Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis. Mayo Clin Proc [Internet]. 2019;94(3):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.09.023>
54. Thind H, Lantini R, Balletto BL, Donahue ML, Bock BC, Scott-sheldon LAJ, et al. The effects of yoga among adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. Prev Med (Baltim). 2017;105:116–26.
55. El-hashimi D, Gorey KM. Yoga-Specific Enhancement of Quality of Life Among Women With Breast Cancer: Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J evidence-based Integr Med. 2019;24:1–9.
56. Desveaux L, Lee A, Goldstein R, Brooks D. Yoga in the Management of Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. Med Care. 2015;53(7):653–61.
57. Schumann, Dania; Anheyer, Dennis; Lauche, Romy; Dobos, Gustav; Langhorst, Jost; Cramer H. Effect of Yoga in the Therapy of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review. Clin Gastroenterol Hepatol [Internet]. 2016;14(12):1720–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cgh.2016.04.026>
58. Falkenberg RI, Peters CEML. Yoga and immune system functioning : a systematic review of randomized controlled trials. J Behav Med [Internet]. 2018;41(4):467–82. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9914-y>
59. Duan-porter W, Coeytaux RR, Mcduffie JR, Goode AP, Sharma P, Mennella H, et al. Evidence Map of Yoga for Depression , Anxiety , and Posttraumatic Stress Disorder. J Phys Act Health. 2016;13(3):281–8.
60. Sivaramakrishnan D, Fitzsimons C, Kelly P, Ludwig K, Mutrie N, Saunders DH, et al. The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Int J Behav Nutr Phys Act. 2019;16(1):1–22.
61. Wieland, L Susan; Shrestha, Nipun; Lassi, Zohra S; Panda, Sougata; Chiaramonte, Delia; Skoetz N. Yoga for treating urinary incontinence in women (Review). Cochrane Database Syst Rev. 2019;2(February):CD012668–CD012668.
62. Weaver LL, Darragh AR. Systematic Review of Yoga Interventions for Anxiety Reduction Among Children and Adolescents. Am J Occup Ther. 2015;69(6):6906180070p1-9.
63. Youkhana S, Dean CM, Wolff M, Sherrington C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: A systematic review and meta-analysis. Age Ageing. 2016;45(1):21–9.
64. Ng, Qin Xiang; Venkatanarayanan, Nandini; Loke, Wayren; Yeo, Wee-Song; Lim, Donovan Yutong; Chan, Hwei Wuen; Sim W-S. A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy. Complement Ther Clin Pract. 2019;34:8–12.

65. Jayawardena, Ranil; Ranasinghe, Priyanga; Chathuranga, Tharindu; Atapattu, Piyusha Milani; Misra A. The benefits of yoga practice compared to physical exercise in the management of type 2 Diabetes Mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Metab Syndr Clin Res Rev* [Internet]. 2018;12(5):795–805. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.04.008>
66. Hofmann SG, Andreoli G, Carpenter JK, Curtiss J. Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis. *J Evid Based Med*. 2016;8(3):116–24.
67. Bridges L, Sharma M. The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(4):1017–28.
68. Broderick J, Crumlish N, Waugh A, Vancampfort D. Yoga versus non-standard care for schizophrenia (Review). *Cochrane database Syst Rev*. 2017;9:CD012052–CD012052.
69. Innes KE, Selfe TK. Yoga for Adults with Type 2 Diabetes : A Systematic Review of Controlled Trials. *J Diabetes Res*. 2016;2016:10–2.
70. Oates J. The Effect of Yoga on Menstrual Disorders : A Systematic Review. 2017;00(0):1–11.
71. Li, Chenyang; Liu, Yanhui; Ji, Yunan; Xie, Lingli; Hou Z. Efficacy of yoga training in chronic obstructive pulmonary disease patients: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2017;30:33–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.11.006>
72. Cramer H, Krucoff C, Dobos G. Adverse events associated with yoga: a systematic review of published case reports and case series. *PLoS One*. 2013;8(10):e75515–e75515.
73. Pascoe MC, Bauer IE. A Systematic Review of Randomised Control Trials on the Effects of Yoga on Stress Measures and Mood. *J Psychiatr Res* [Internet]. 2015;68:270–82. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
74. Sheffield KM, Woods-giscombé CL. Efficacy, Feasibility, and Acceptability of Perinatal Yoga on Women's Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Journal Holist Nurs*. 2015;34(1):1–16.
75. Shepherd-banigan M, Goldstein KM, Coeytaux RR, Mcdu JR, Goode AP, Kosinski AS, et al. Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health- related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2017;34(June):156–64.
76. Veneri, Diana; Gannotti, Mary; Bertucco, Matteo; Fournier Hillman SE. Using the International Classification of Functioning, Disability, and Health Model to Gain Perspective of the Benefits of Yoga in Stroke, Multiple Sclerosis, and Children to Inform Practice for Children with Cerebral Palsy: A Meta-Analysis. *J Altern Complement Med*. 2018;00(00):1–19.
77. Goode AP, Coeytaux RR, Mcduffie J, Duan-porter W, Sharma P, Mennella H, et al. An evidence map of yoga for low back pain. *Complement Ther Med* [Internet]. 2016;25:170–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.016>

78. Zy Y, Hb Z, Jq Y, Yf H, Xy W, Ym G, et al. Yoga for asthma (Review). Cochrane database Syst Rev. 2016;4:CD010346–CD010346.
79. Domingues RB. Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2018;31:248–55. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.002>
80. Broderick J, Vancampfort D. Yoga as part of a package of care versus standard care for schizophrenia (Review). Cochrane database Syst Rev. 2017;9:CD012145–CD012145.
81. Das RR, Sankar J, Kabra SK. Role of Breathing Exercises And Yoga/Pranayam In Childhood Asthma: A Systematic Review. Curr Pediatr Rev. 2019;175–83.
82. Crow, Edith Meszaros; Jeannot, Emilien; Trewheela A. Effectiveness of Iyengar yoga in treating spinal (back and neck) pain: A systematic review. Int J Yoga. 2015;8(1):3–14.
83. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. Yoga for metabolic syndrome : A systematic review and meta-analysis. Eur J Prev Cardiol. 2016;23(18):1982–93.
84. Chang, Douglas G; Holt, Jacquelyn A; Sklar, Marisa; Groessl EJ. Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. J Orthop Rheumatol. 2019;3(1):1–8.
85. Barrows JL, Fleury J. Systematic Review of Yoga Interventions to Promote Cardiovascular Health in Older Adults. 38Western J Nurs Res. 2015;38(6):1–30.
86. Haider T, Sharma M, Branscum P. Yoga as an Alternative and Complimentary Therapy for Cardiovascular Disease : A Systematic Review. J evidence-based Complement Altern Med. 2016;22(2):1–7.
87. Macy RJ, Jones E, Graham LM, Roach L. Yoga for Trauma and Related Mental Health Problems : A Meta-Review With Clinical and Service Recommendations. Trauma Violence Abuse. 2015;19(1):1–23.
88. Larson-Meyer DE. A Systematic Review of the Energy Cost and Metabolic Intensity of Yoga. Med Sci Sports Exerc. 20016;48(8):1558–69.
89. Tyagi, Anupama; Cohen M. Yoga and Hypertension: A Systematic Review. Altern Ther Health Med. 2014;20(2):32–59.
90. Meister K, Juckel G. A Systematic Review of Mechanisms of Change in Body-Oriented Yoga in Major Depressive Disorders. Pharmacopsychiatry. 2018;51(3):73–81.
91. Domingues RB, Carmo C. Disordered eating behaviours and correlates in yoga practitioners : a systematic review. Eat Weight Disord [Internet]. 2019; Available from: <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00692-x>
92. Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G, Michalsen A. A systematic review of yoga for heart disease. Eur J Prev Cardiol. 2015;22(3):284–95.

93. Chu P, Gotink RA, Yeh GY, Goldie SJ, Hunink MGM. The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Prev Cardiol.* 2014;23(3):291–307.
94. Sharma M, Charitha V, Vinayak L. A systematic review of yoga interventions as integrative treatment in breast cancer. *J Cancer Res Clin Oncol.* 2016;142(12):2523–40.
95. Brandani JZ, Mizuno J, Ciolac EG, Monteiro HL. The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract [Internet].* 2017;28:38–46. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.002>
96. Ostermann T, Vogel H, Boehm K, Cramer H. Effects of yoga on eating disorders—A systematic review. *Complement Ther Med [Internet].* 2019;46(July):73–80. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.07.021>
97. Cramer H, Klose P, Brinkhaus B, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on chronic neck pain : a systematic review and meta-analysis. *Clin Rehabil.* 2017;31(11):1–9.
98. Pan Y, Yang K, Wang Y, Zhang L, Liang H. Could yoga practice improve treatment-related side effects and quality of life for women with breast cancer? A systematic review and meta-analysis. *Asia Pac J Clin Oncol.* 2015;13(2):1–17.
99. Jsw K, Hlc L, Yeung F, Ph C, Woo J. Yoga for secondary prevention of coronary heart disease (Review). *Cochrane database Syst Rev.* 2015;0(7):CD009506–CD009506.
100. Kelly UA, Evans DD, Baker H, Taylor JN. Determining Psychoneuroimmunologic Markers of Yoga as an Intervention for Persons Diagnosed With PTSD : A Systematic Review. *Biol Res Nurs.* 2017;20(3):1–9.
101. Sharma M, Branscum P. Yoga interventions in pregnancy: a qualitative review. *J Altern Complement Med.* 2015;21(4):208–16.
102. Lauche, Romy; Langhorst, Jost; Lee, Myeong Soo; Dobos, Gustav; Cramer H. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Prev Med (Baltim) [Internet].* 2016;87:213–32. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.03.013>
103. Patel NK, Newstead AH, Ferrer RL. The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med [Internet].* 2012;18(10):902–17. Available from: <http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/acm.2011.0473>
104. Buffart, Laurien M; van Uffelen, Jannique G Z; Riphagen, Ingrid I; Brug, Johannes; van Mechelen, Willem; Brown, Wendy J; Chinapaw MJM. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer.* 2012;12:559–559.
105. Broderick J, Knowles A, Chadwick J, Vancampfort D. Yoga versus standard care for schizophrenia (Review). *Cochrane database Syst Rev.* 2015;(10):CD010554–CD010554.

106. Cramer H, Posadzki P, Dobos G, Langhorst J. Yoga for asthma : a systematic review and meta-analysis. *Ann Allergy, Asthma Immunol* [Internet]. 2014;112(6):503-510.e5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anai.2014.03.014>
107. Klatte R, Pabst S, Beelmann A, Rosendahl J. The Efficacy of Body-Oriented Yoga in Mental Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. *Dtsch Arztebl Int.* 2016;113(12):195–202.
108. Posadzki P, Cramer H, Kuzdzal A, Soo M, Ernst E. Yoga for hypertension : A systematic review of randomized clinical trials. *Complement Ther Med* [Internet]. 2014;22(3):511–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.009>
109. Galantino M Lou, Galbavy R, Quinn L. Therapeutic Effects of Yoga for Children : A Systematic Review of the Literature. *Pediatr Phys Ther.* 2008;20(1):66–80.
110. Lauche R, Hunter DJ, Adams J, Cramer H. Yoga for Osteoarthritis : a Systematic Review and Meta-analysis. *Curr Rheumatol Rep.* 2019;21(9):47.
111. Valencia LMP, Weber A, Spegel H, Bögle R, Selmani A, Heinze S, et al. Yoga in the workplace and health outcomes : a systematic review. *Occup Med (Chic Ill.)*. 2019;69(3):1–9.
112. Sha, Kaihui; Palmer, Mary H; Yeo S. Yoga's Biophysiological Effects on Lower Urinary Tract Symptoms: A Scoping Review. *J Altern Complement Med.* 2019;00(00):1–9.
113. Tsoukalas, Nikolaos; Nikolaou, Michail; Mosa, Eftychia; Nazos, Ioannis; Poultysi, Antigoni; Hajioannou, Jiannis; Tsanadis, Konstantinos; Spyropoulou, Despoina; Charalampakis, Nikolaos; Kardamakis, Dimitrios; Kouloulias, Vasileios; Pistevou-Gombaki, Kyri G. Utilizing Yoga in Oncologic Patients Treated with Radiotherapy : Review. *Indian J Palliat Care.* 2019;24(3):355–8.
114. Wei C, Wu Y, Chen P, Chen P, Chi C, Tung T. Effectiveness of Yoga Interventions in Breast Cancer-Related lymphedema: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract.* 2019;36(May):49–55.
115. Klein, Jessalyn; Cook-Cottone C. The Effects of Yoga on Eating Disorder Symptoms and Correlates : A Review. *Int J Yoga Therap.* 2014;(23):41–50.
116. Jeter, Pamela E; Nkodo, Amelie-Francoise; Moonaz, Steffany Haaz; Dagnelie G. Review Article A Systematic Review of Yoga for Balance in a Healthy Population. *J Altern Complement Med.* 2014;20(4):221–32.
117. Wang J, Xiong X, Liu W. Yoga for Essential Hypertension : A Systematic Review. *PLoS One.* 2013;8(10):1–6.
118. Sharma M. Yoga as an alternative and complementary approach for arthritis: a systematic review. *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2014;19(1):51–8.
119. Ferreira-Vorkapic, C; Feitoza, J M; Marchioro, M; Simoes, J; Kozasa, E; Telles S. Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools ? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2015;2015:345835–345835.

120. Gothe NP, Mcauley E. Yoga and Cognition : A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects. *Psychosom Med.* 2015;77(7):784–97.
121. Kumar V, Jagannathan A, Philip M, Thulasi A, Angadi P, Raghuram N. Role of yoga for patients with type II diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med* [Internet]. 2016;25:104–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.001>
122. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for rheumatic diseases : a systematic review. *Rheumatology*. 2013;52(11):2025–30.
123. Posadzki, Paul; Kuzdzal, Adrian; Lee, Myeong Soo; Ernst E. Yoga for Heart Rate Variability : A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2015;40(3):239–49.
124. Cramer H, Lauche R, Klose P, Langhorst J, Dobos G. Yoga for schizophrenia : a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2013;13:32.
125. Felbel S, Jj M, Monsef I, Engert A, Skoetz N. Yoga in addition to standard care for patients with haematological malignancies. *Cochrane database Syst Rev*. 2014;0(6):CD010146–CD010146.
126. Sharma M. Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: a systematic review. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014;19(1):59–67.
127. Cramer H, Haller H, Lauche R, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga for Hypertension. *Am J Hypertens*. 2014;27(9):1–6.
128. Dunne EM, Balletto BL, Donahue ML, Feulner MM, Decosta J, Cruess DG, et al. The benefits of yoga for people living with HIV / AIDS : A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2019;34(July 2018):157–64. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.11.009>
129. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors : A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol* [Internet]. 2014;173(2):170–83. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijcard.2014.02.017>
130. Broderick, Julie; Vancampfort D. Yoga as part of a package of care versus non-standard care for schizophrenia. *Cochrane database Syst Rev*. 2019;4:CD012807–CD012807.
131. Balasubramaniam M, Telles S. Yoga on our minds : a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front Psychiatry*. 2013;3(January):1–16.
132. Dong B, Xie C, Jing X, Lin L, Tian L, Lin L. Yoga has a solid effect on cancer - related fatigue in patients with breast cancer : a meta - analysis. *Breast Cancer Res Treat* [Internet]. 2019;177(1):5–16. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05278-w>
133. Serwacki, Michelle L; Cook-Cottone C. Yoga Therapy in Practice Yoga in the Schools : A Systematic Review of the Literature. *Int J Yoga Therap*. 2012;(22):101–9.

134. Kim S-D. Effects of yoga exercises for headaches : a systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci.* 2015;27(7):2377–80.
135. Abel AN, Lloyd LK, Williams JS. The Effects of Regular Yoga Practice on Pulmonary Function in Healthy Individuals: A Literature Review. *J Altern Complement Med* [Internet]. 2013;19(3):185–90. Available from: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2011.0516>
136. Kan L, Zhang J, Yang Y, Wang P. The Effects of Yoga on Pain , Mobility , and Quality of Life in Patients with Knee Osteoarthritis : A Systematic Review. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2016;2016:6016532–6016532.
137. Ward L, Stebbings S, Bs MB, Sc M, Cherkin D, Baxter GD. Yoga for Functional Ability , Pain and Psychosocial Outcomes in Musculoskeletal Conditions : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Musculoskeletal Care.* 2005;11(4):203–17.
138. Nguyen-feng VN, Clark CJ, Butler ME. Yoga as an Intervention for Psychological Symptoms Following Trauma : A Systematic Review and Quantitative Synthesis. *Psychol Serv.* 2019;16(3):513–23.
139. Kim S-D. Psychological effects of yoga nidra in women with menstrual disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2017;28:4–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.04.001>
140. Luu K, Hall PA. Hatha Yoga and Executive Function: A Systematic Review. *J Altern Complement Med.* 2015;00(0):1–9.
141. McGovern CE, Cheung C. Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea : A Systematic Review. *J Midwifery Womens Health.* 2018;63(4):470–82.
142. Djalilova DM, Schulz PS, Berger AM, Case AJ, Kupzyk KA, Ross AC. Impact of Yoga on Inflammatory Biomarkers : A Systematic Review. *Biol Res Nurs.* 2018;21(2):198–209.
143. Khalsa SBS, Butzer B. Yoga in school settings : a research review. *Ann N Y Acad Sci.* 2016;1373(1):1–11.
144. Park, Seong-Hi; Han KS. Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med.* 2017;00(00):1–11.
145. Pascoe AMC, Thompson DR, Chantal F. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology* [Internet]. 2017;86:152–68. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
146. Riley KE, Park CL. How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychol Rev.* 2015;9(March):37–41.
147. Kizhakkeveettil A, Whedon J, Schmalzl L, Hurwitz EL. Yoga for Quality of Life in Individuals With Chronic Disease : A Systematic Review. *Altern Ther Health Med.* 2019;25(1):36–43.
148. Chugh-gupta N, Baldassarre FG, Vrklijan BH. A systematic review of yoga for state anxiety: considerations for occupational therapy. *Can J Occup Ther.* 2013;80(3):150–70.

149. Costa, Fernanda Mazzoni da; Greco, Rosangela Maria; Alexandre NMC. Ioga na saúde do trabalhador : revisão integrativa de estudos de intervenção Yoga and occupational health : integrative review of intervention studies. Rev bras med trab. 2018;16(4):509–19.
150. Gomes-neto M, Rodrigues-jr ES, Silva-jr WM, Carvalho VO. Effects of Yoga in Patients with Chronic Heart Failure : A Meta-Analysis. Arq bras cardiol. 2014;103(5):433–9.