
FLOW WITH ESEN

7 GÜN · 10 DAKİKA · EKİPMAN YOK

Pilates & Güç

7 DAYS · 10 MINUTES · NO EQUIPMENT



Bir gün kontrol, bir gün güç. Evinde, günde on dakikada. Hiçbir ekipmana ihtiyacın yok — bir mat, bir duvar, bir sandalye yeterli. *Kusursuz olman gerekmez. Sen de yapabilirsin.*

One day control, one day strength. At home, in ten minutes a day. No equipment needed — a mat, a wall and a chair is enough. You don't have to be perfect. You can do this.

ESEN DÖŞEMECİLER · PILATES & STRENGTH TRAINING · GİRNE, KKTC

Bu rehber nasıl kullanılır

GÜNDE ON DAKİKA

Her gün bir bölüm. Sırayla git — her gün bir öncekinin üzerine kurulu.

EKİPMAN YOK

Bir mat veya halı, bir duvar, bir sandalye. Hepsi bu.

BİR GÜN KONTROL, BİR GÜN GÜÇ

Tek günler Pilates, çift günler güç. 7. gün ikisi birleşiyor.

SAYI DEĞİL, KALİTE

Bir hareketi sekiz kez doğru yapmak, on beş kez aceleyle yapmaktan iyidir.

KUSURSUZ OLMAN GEREKMEZ

İlk hafta hiçbir hareket "doğru" hissetmeyebilir. Bu normal. Sen de yapabilirsin.

BİR GÜN KAÇIRIRSAN

Baştan başlama. Kaldığın yerden devam et.

TEN MINUTES A DAY

One section per day. Go in order — each day builds on the one before.

NO EQUIPMENT

A mat or rug, a wall, a chair. That's all.

ONE DAY CONTROL, ONE DAY STRENGTH

Odd days Pilates, even days strength. Day 7 combines both.

QUALITY, NOT QUANTITY

Eight correct repetitions beat fifteen rushed ones.

YOU DON'T HAVE TO BE PERFECT

In the first week nothing may feel "right". That's normal. You can do this.

IF YOU MISS A DAY

Don't start over. Pick up where you left off.

GÜVENLİK NOTU · SAFETY NOTE

Hamileysen, yakın zamanda doğum yaptıysan, ameliyat geçirdiysen veya devam eden bir yaralanman varsa, başlamadan önce doktoruna veya fizyoterapistine danışman iyi olur.

Doğum sonrası dönemdeysen, egzersize dönüş için genellikle tıbbi onay beklenir; sezaryen sonrası bu süre daha uzun olabilir. Karın ayrışması (diastasis recti) varsa programa başlamadan önce mutlaka bir uzmana danış.

Bel, boyun, diz veya omuz ağrın varsa hareketleri küçültmek ya da atlamak her zaman bir seçenek. Ağrı hissettiğin bir hareketi yapmaman tamamen normal.

Güç günlerinde (2, 4, 6) nefesini tutma. Nefesin akıyorsa hareket senin için henüz çok ağır demektir — kolaylaştırılmış hâline dön.

Bu rehber genel bilgi amaçlıdır ve kişisel tıbbi tavsiye yerine geçmez.

If you're pregnant, recently gave birth, have had surgery, or have an ongoing injury, it's worth speaking to your doctor or physiotherapist before you begin.

If you're postpartum, medical clearance is usually recommended before returning to exercise, and longer after a caesarean. If you have abdominal separation (diastasis recti), please check with a specialist before starting.

If you have back, neck, knee or shoulder pain, making a movement smaller or skipping it is always an option. Not doing a movement that hurts is completely normal.

On strength days (2, 4, 6), don't hold your breath. If the breath stops, the movement is still too heavy for today — go back to the easier version.

This guide is general information and isn't a substitute for personal medical advice.

HAFTANIN HARİTASI · THE WEEK

GÜN 1	PİLATES	NEFES & MERKEZ	Her şey buradan başlıyor.
GÜN 2	GÜÇ	ALT VÜCUT	Kontrolü koruyarak güçlen.
GÜN 3	PİLATES	OMURGA KONTROLÜ	Zihnin beden üzerindeki zaferi.
GÜN 4	GÜÇ	ÜST VÜCUT & SIRT	Göremediğin yer, en çok ihtiyacın olan yer.
GÜN 5	PİLATES	YAN ZİNCİR	Az ama doğru. Çok ama yanlış değil.
GÜN 6	GÜÇ	TÜM VÜCUT	Ayakta, hareket hâlinde, gerçek hayatta.
GÜN 7	PİLATES + GÜÇ	BİRLEŞTİR	Bir hafta, tek bir akışta.

NEFES & MERKEZ

BREATH & CENTRE

Her şey buradan başlıyor. / Everything starts here.

Bu hafta iki şeyi birleştiriyoruz: Pilates'in kontrolü ve gücün kendisi. Ama ikisinin de temeli aynı yerde — nefeste ve merkezde. Bugün hiçbir yere varmaya çalışmıyoruz.

This week we combine two things: the control of Pilates and strength itself. Both start in the same place — the breath and the centre. Today we're not trying to get anywhere.

Yan Kafes Nefesi · Lateral Breathing

2 DK / MIN · 8 NEFES / BREATHS

Sırtüstü uzan, dizler bükülü, ayak tabanları yerde. Ellerini kaburgalarının yanlarına koy. Burnundan alırken kaburgalar ellerini yanlara doğru açıyor. Ağzından verirken yavaşça kapanıyor.

Lie on your back, knees bent, feet flat. Hands on the sides of your ribs. Inhale through the nose — the ribs widen into your hands. Exhale through the mouth — they close slowly.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Karnın değil, kaburgalarının yanları genişliyor. / *Your side ribs expanding, not your belly.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Boynun rahatsızsa başının altına ince bir havlu koyabilirsin. / *If your neck feels tense, put a folded towel under your head.*

Pelvik Köprü · Pelvic Bridge

3 DK / MIN · 8 TEKRAR / REPS

Kollar yanda. Nefes ver, kuyruk sokumundan başlayarak omurganı tek tek yerden ayır. Dizden omuza düz bir çizgi. Nefes al. Nefes ver, omur omur geri in.

Arms by your sides. Exhale and peel the spine off the mat one vertebra at a time from the tailbone. Straight line from knee to shoulder. Inhale. Exhale and roll down vertebra by vertebra.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Omurganın bir inci kolyesi gibi tek tek açılıp kapandığını. / *Your spine opening and closing like a string of pearls.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Yüksek çıkmak zorunda değilsin. Beş santim de yeterli. / *You don't have to lift high. Five centimetres is enough.*

Pelvik Köprü Pullover · Pelvic Bridge Pullover

2.5 DK / MIN · 8 TEKRAR / REPS

Köprüde kal, kalçan yukarıda. Nefes al, kollarını başının üzerinden yere doğru uzat. Nefes ver, kollarını yanlardan geçirerek başlangıca getir. Kalçan hep aynı yükseklikte kalsın.

Hold your bridge, hips lifted. Inhale and reach your arms overhead toward the floor. Exhale and sweep them back around to your sides. Keep your hips at the same height throughout.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Kalçan sabit dururken omuzlarının ve karnının birlikte çalıştığını. / *Your shoulders and core working together while your hips hold still.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Kollarını tam yere değdirmene gerek yok, küçük bir hareket de işi görür. / *Your arms don't need to touch the floor — a small range still counts.*

Diz Kucaklama · Knee Hug

1 DK / MIN · 5 NEFES / BREATHS

Dizlerini göğsüne çek, kollarınla sar. Burada sadece nefes al.

Draw both knees to your chest and wrap your arms around them. Just breathe here.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Belinin yumuşadığını. / *Your lower back softening.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

İstersen hafifçe sağa sola sallanabilirsin. / *You can rock gently side to side if you like.*

Kapanış: Mutlu Bebek · Closing: Happy Baby

1.5 DK / MIN · 6 NEFES / BREATHS

Sırtüstü uzan, dizlerini göğsüne çek ve ayaklarının dışından tut. Dizlerini yanlara aç, topukları tavana doğru it. İstersen hafifçe sağa sola sallan.

Lie on your back, draw your knees toward your chest and hold the outside edges of your feet. Let your knees open out to the sides, pressing the heels toward the ceiling. Rock gently side to side if it feels good.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Kalçalarının ve belinin tamamen bıraktığını. / *Your hips and lower back letting go completely.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Ayaklarını tutamıyorsan dizlerinin arkasından tut, aynı işi görür. / *If you can't reach your feet, hold behind your knees instead — same effect.*

İlk gün bu kadar. Az geldiyse doğru yerdesin — merkezini bulmadan güç eklemek işe yaramıyor.

That's day one. If it felt like very little, you're in the right place — adding strength before you find your centre doesn't work.

ALT VÜCUT

LOWER BODY

Kontrolü koruyarak güçlen. / Get strong without losing control.

Bugün güç günü. Ama dünkü merkezi bırakmıyoruz — her harekette karnın hâlâ çalışıyor. Fark burada: aynı squat, merkezle yapıldığında bambaşka bir hareket oluyor. İlk hareketin ilk üç tekrarını ısınma gibi, daha yavaş yap.

Today is a strength day. But we don't drop yesterday's centre — your abdominals stay engaged in every movement. That's the difference: the same squat, done from the centre, becomes a completely different exercise. Take the first three reps of the first movement slowly, as your warm-up.

Squat · Bodyweight Squat

2 DK / MIN · 12 TEKRAR / REPS

Ayaklar kalça genişliğinde. Kalçanı geriye doğru götürerek in, dizlerin ayak parmaklarının yönünde. Göğüs açık kalsın. Topuklarından iterek kalk.

Feet hip-width apart. Sit the hips back as you lower, knees tracking over the toes. Keep the chest open. Push through the heels to stand.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Kalçanın ve uyluğunun ön kısmının çalıştığını — dizinde baskı değil. / *Your glutes and thighs working — not pressure in the knees.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Bir sandalyeye doğru inip hafifçe dokunarak kalkabilirsin. Derinlik hedef değil. / *Lower to a chair and touch lightly before standing. Depth isn't the goal.*

Sumo Squat · Bodyweight Sumo Squat

2 DK / MIN · 12 TEKRAR / REPS

Ayaklarını normalden geniş aç, ayak uçların dışa dönük. Kollarını başının üzerine uzat. Kalçanı geriye ve aşağı indir, dizlerin ayak uçlarının yönünde kalsın. Topuklarından iterek kalk.

Take a wide stance, toes turned out. Reach your arms overhead. Sit the hips back and down, knees tracking over the toes. Push through the heels to rise.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

İç uyluklarının ve kalçanın birlikte çalıştığını. / *Your inner thighs and glutes working together.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Kollarını yukarıda tutmak zorsa öne uzat ya da belinde tut. / *If holding your arms overhead is tiring, reach them forward or rest them at your waist.*

Good Morning to Squat · Bodyweight Good Morning to Squat

2.5 DK / MIN · 10 TEKRAR / REPS

Ayaklar kalça genişliğinde, eller ensende, dirsekler geniş. Kalçandan katlanarak gövdeni öne eğ, sırtın düz kalsın. Aynı pozisyonundan bir squat'a in ve kalk.

Feet hip-width apart, hands behind your head, elbows wide. Hinge forward from the hips, keeping your back flat. From there, lower into a squat and rise.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Arka bacaklarının ve belinin altının çalıştığını, sırtının düz kaldığını. / *Your hamstrings and lower back working, your spine staying flat.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Öne eğilme derinliğini azalt, önemli olan sırtının düz kalması. / *Hinge less deeply — what matters is keeping your back flat, not how far you fold.*

Makas · Scissors

2 DK / MIN · 8 HER BACAK / EACH LEG

Sırtüstü uzan, bacaklarını tavana kaldır. Bir bacağın yüzüne doğru çek, diğerini yere doğru uzat. Nefesle değiştir, makas gibi.

Lie on your back, legs lifted toward the ceiling. Pull one leg toward your face while the other lengthens toward the floor. Switch with your breath, like scissors.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Karnının derinlerinin bacaklarını taşıdığını, belinin yerden kalkmadığını. / *Your deep abdominals carrying your legs, your lower back staying on the mat.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Dizlerini bükerek yap, ya da başını yere bırak. / *Bend your knees, or rest your head down.*

Kapanış: Kalça Esnetme · Closing: Figure-4 Stretch

1 DK / MIN · 30 SN HER TARAF / SEC EACH

Sırtüstü, bir ayak bileğini diğer dizinin üstüne koy. Alt bacağı kendine doğru çek.

On your back, cross one ankle over the opposite knee. Draw the bottom leg toward you.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Kalçanın dışında yumuşak bir gerilme. / *A soft stretch on the outside of the hip.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Ayağı yerde bırakıp sadece dizi karşıya doğru bırakabilirsin. / *Keep the foot down and just let the knee fall open.*

Yarın tekrar Pilates'e dönüyoruz. Bu hafta böyle gidiyor: bir gün kontrol, bir gün güç.

Tomorrow we go back to Pilates. That's the rhythm this week: one day control, one day strength.

OMURGA KONTROLÜ

SPINE CONTROL

Zihnın beden üzerindeki zaferi. / The mind's victory over the body.

Dün ağırlığını taşıdın. Bugün omurganı tek tek yönetiyoruz. Bu ikisi birbirinin zıttı değil — güçlü bir beden, kontrol edebildiğin bedendir. Yesterday you carried your weight. Today we manage the spine one vertebra at a time. These aren't opposites — a strong body is a body you can control.

Yuvarlanarak Kalkma · Roll Up

2 DK / MIN · 6 TEKRAR / REPS

Sırtüstü, dizler hafif bükülü, kollar başının üzerinde. Nefes ver, omurganı tek tek yerden ayırıp öne uzan. Nefes al, aynı yavaşlıkla geri in. On your back, knees slightly bent, arms overhead. Exhale and peel the spine off the mat, reaching forward. Inhale and lower with the same slowness.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

İnerken her omurun yere ayrı ayrı değdiğini. / Each vertebra meeting the mat separately on the way down.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Uyluklarının arkasından tutup kendine yardım edebilirsin. Hile değil, basamak. / Hold behind your thighs to help. Not cheating — a step.

Tek Bacak Çemberi · Single Leg Circle

2 DK / MIN · 5 HER YÖN / EACH DIRECTION

Sırtüstü, bir bacak tavana uzanıyor, diğeri yerde uzun. Uzanan bacakla tavanda küçük daireler çiz. Leğen kemiğin hiç kıpırdamıyor. On your back, one leg to the ceiling, the other long on the mat. Draw small circles on the ceiling with the lifted leg. Your pelvis doesn't move at all.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Daireyi bacağının değil, merkezinin kontrol ettiğini. / Your centre controlling the circle, not your leg.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Yerdeki bacağı bükebilirsin. Daireyi küçültmek kontrolü artırır. / Bend the bottom leg. A smaller circle means more control.

Ters Yuvarlanma · Roll Over

2 DK / MIN · 4 TEKRAR / REPS · İLERİ SEVİYE / ADVANCED

Sırtüstü, kollar yanında. Bacaklarını kaldırıp kalçanı yerden ayırarak başının üzerinden geçir, sonra omurga omurga geri in. On your back, arms by your sides. Lift your legs up and over, rolling your hips off the mat, then roll back down vertebra by vertebra.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Omurganın tek tek yuvarlandığını, boynuna hiç yük binmediğini. / Your spine rolling one segment at a time, no weight on your neck.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Bacaklarını tam başının üzerine götürmene gerek yok, yarı yolda dur. / You don't need to take your legs all the way over — stop halfway.

Kedi-İnek & Eriyen Kalp · Cat-Cow & Melting Heart

2 DK / MIN · 4 TEKRAR + 4 NEFES / 4 REPS + 4 BREATHS

Dört ayak pozisyonunda nefesle inek-kedi arasında geçiş yap. Birkaç turdan sonra göğsünü yere doğru eritircesine indir, kollarını öne uzat. On all fours, move between cow and cat with your breath. After a few rounds, melt your chest toward the floor with arms reaching forward.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Omurganın dalga gibi hareket ettiğini, sonra göğsünün açıldığını. / Your spine moving like a wave, then your chest and shoulders opening.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Hareketi küçük tut, önemli olan omurganın her noktasının hareket etmesi. / Keep the movement small — what matters is that every part of your spine moves.

Akrepler · Scorpions

2 DK / MIN · 6 HER TARAF / EACH SIDE

Yüzüstü, kollar yanda açık, alnın yerde. Bir dizini büküp ayağını karşı tarafa, kalçanın üzerinden geçirmeye çalış. Nefesle değişir. Face down, arms open to the sides, forehead on the mat. Bend one knee and reach that foot across your body, lifting through the hip. Switch with your breath.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Belinin ve kalçanın yanında hoş bir burulma. / A pleasant twist through your lower back and hip.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Ayağını çok uzağa götürmene gerek yok, küçük bir dönüş yeterli. / You don't need to reach far — a small rotation is enough.

Kapanış: Çocuk Pozu · Closing: Child's Pose

1 DK / MIN · 6 NEFES / BREATHS

Kalçanı topuklarına bırak, kollarını öne uzat, alnını yere koy. Sadece nefes al. Sit back onto your heels, arms reaching forward, forehead on the mat. Just breathe.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Sırtının ve omuzlarının nefesle genişlediğini. / Your back and shoulders widening with each breath.

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Dizlerin rahatsızsa aralarına bir yastık koy. / Put a cushion between your heels and hips if your knees complain.

Bugün hiçbir hareketi hızlandırmadıysan tam olarak amacına ulaştın.

If you didn't rush a single movement today, you did exactly what this day was for.

ÜST VÜCUT & SIRT

UPPER BODY & BACK

Göremediğin yer, en çok ihtiyacın olan yer. / The part you can't see is the part you need most.

Gün boyu öne eğiliyoruz — telefon, direksiyon, masa. Bugün tersini yapıyoruz. Sırtını hem güçlendiriyor hem açıyoruz. İlk turları ısınma gibi, yavaş yap.

We spend all day folding forward — phone, steering wheel, desk. Today we do the opposite. We're strengthening your back and opening it at the same time. Take the first few rounds slowly, as your warm-up.

Plank'a Yürüme · Walk to Plank

2 DK / MIN · 2 SET / SETS

Ayakta başla, kalçandan katlanarak ellerini yere doğru uzat. Elleriyle öne yürüyerek plank pozisyonuna gel, sonra aynı yoldan geri ayaklarına yürü.

Start standing, hinge forward and reach your hands to the floor. Walk your hands forward into a plank, then walk them back to your feet.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Karnının plank'a gelirken devreye girdiğini, belinin çökmediğini. / *Your core switching on as you reach plank, your lower back not sagging.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Dizlerini hafif bükük tutabilirsin, hamstring gerginse sorun değil. / *Keep a soft bend in the knees if your hamstrings feel tight.*

Plank Sallanma · Plank Swing

1.5 DK / MIN · 10 TEKRAR / REPS

Plank pozisyonunda, eller omuz altında. Kalçanı hafifçe öne-arkaya, omuzların üzerinden ayak bileklerine doğru sallan. Karnın hep sıkı kalsın.

In plank, hands under your shoulders. Gently rock your hips forward and back, shifting from over your shoulders toward your ankles. Keep your core engaged throughout.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Omuzlarının ve karnının sabit kalırken çalıştığını. / *Your shoulders and core working to stay stable through the motion.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Sallanma mesafesini küçült, dizlerini yere indirebilirsin. / *Make the rock smaller, or drop your knees to the mat.*

Diz Üstü Şınav · Knee Push-Up

2.5 DK / MIN · 3 X 8 TEKRAR / REPS

Dizlerin yerde, eller omuz genişliğinden biraz açık. Dizden başa düz bir çizgi. Dirsekler geriye doğru bükülerek in, iterek kalk. Karnın hiç gevşemiyor.

Knees down, hands slightly wider than the shoulders. Straight line from knee to head. Bend the elbows back to lower, press to rise. Your abdominals never release.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Göğsünün ve kolunun arkasının çalıştığını, belinin çökmediğini. / *Your chest and triceps working, your lower back not sagging.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Ellerini bir duvara veya sehpaye koyarak ayakta yapabilirsin. Açı ne kadar dik, o kadar kolay.

Do them standing with hands on a wall or table. The more upright, the easier.

Aşağı Bakan Köpekten Ayıya · Downward Dog to Bear Hover

2 DK / MIN · 8 TEKRAR / REPS

Aşağı bakan köpek pozisyonundan başla, kalçan yukarıda. Dizlerini bükerek öne kaydır, omuzların bileklerinin üzerine gelsin. Nefesle ikisi arasında geçiş yap.

Start in downward dog, hips lifted high. Bend your knees and shift forward until your shoulders stack over your wrists. Move between the two with your breath.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Omuzlarının, bileklerinin ve karnının birlikte çalıştığını. / *Your shoulders, wrists and core all working together.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Geçişi küçük tut, tam ayı pozisyonuna gelmen gerekmiyor. / *Keep the transition small — you don't need to reach a full bear hover.*

Yüzme · Swimming

2 DK / MIN · 2 X 20 SAYI / COUNTS

Yüzüstü, kollar başının üzerinde uzun. Karşıt kol ve bacağı aynı anda hafifçe kaldır, sonra diğerini. Küçük ve hızlı — karnın hâlâ içerde.

Face down, arms long overhead. Lift opposite arm and leg slightly, then switch. Small and quick — abdominals still drawn in.

NEHİSSETMELİSİN/WHATYOU SHOULD FEEL

Bütün sırtının uzun bir çizgi gibi çalıştığını. / *Your whole back working as one long line.*

KOLAYLAŞTIR/MAKEITEASIER

Sadece kolları veya sadece bacakları çalıştırabilirsin. / *Work only the arms or only the legs.*

Sırt günleri en sevilmeyen ama en çok fark yaratan günlerdir. Bunu yaptın.

Back days are the least loved and the most useful. You did it.

YAN ZİNCİR

SIDE CHAIN

Az ama doğru. Çok ama yanlış değil. / Few but correct. Not many but wrong.

Bugün vücudunun yan tarafındayız — çoğu programın atladığı yer. Ayakta durmanı, dönmeni ve dengeni bu zincir taşıyor. Bugün az sayıda hareket yapacağız ama her birini gerçekten yapacağız.

Today we're on the side of the body — the part most programmes skip. This chain carries your standing, your turning and your balance. Fewer movements today, but we actually do each one.

Yan Tekme: Ön / Arka · Side Kick: Front / Back

2.5 DK / MIN · 10 HER TARAF / EACH SIDE

Yan yat, vücudun düz bir çizgi. Alt kol başının altında, üst el önde yerde. Üst bacağı kalça hizasına kaldır. İki sayıda öne salla, kontrollü şekilde arkaya götür. Gövden hiç sallanmıyor.

Lie on your side, body in a straight line. Bottom arm under your head, top hand on the floor in front. Lift the top leg to hip height. Swing it forward for two counts, take it back with control. Your torso doesn't rock.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Bacağın hareket ederken gövdenin taş gibi sabit kaldığını. / *Your torso staying completely still while the leg moves.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Alt dizini öne doğru bükersen denge çok kolaylaşır. / *Bending the bottom knee forward makes balance much easier.*

Yan Tekme: Yukarı / Aşağı · Side Kick: Up / Down

2 DK / MIN · 10 HER TARAF / EACH SIDE

Aynı pozisyonda. Üst bacağı tavana kaldır, kontrollü indir — alt bacağına değdirmeye. Çıkarken uzat, inerken direnç göster.

Same position. Lift the top leg to the ceiling, lower with control — don't let it touch the bottom leg. Lengthen up, resist down.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

İnirken kaslarının çalıştığını — bacağının düşmediğini. / *Your muscles working on the way down — the leg isn't dropping.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Yüksekliği küçültmek hassasiyeti artırır. / *A smaller range increases the precision.*

Yan Plank · Side Plank

2.5 DK / MIN · 2 X 20 SN HER TARAF / SEC EACH

Yan yat, dirseğinin üzerinde destekli. Kalçanı yerden kaldır, baştan ayağa düz bir çizgi. Omuzun dirseğinin tam üstünde. 20 saniye kal.

On your side, propped on your elbow. Lift the hips, one straight line from head to feet. Shoulder stacked directly over the elbow. Hold 20 seconds.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Yan karın kaslarının bütün vücudunu taşıdığını. / *Your side abdominals carrying your whole body.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Alt dizini bükerek yere koy — çok daha kolay, aynı bölge çalışıyor. / *Bend the bottom knee onto the floor — far easier, same muscles.*

Yan Eğilme · Side Bend (Mermaid)

2 DK / MIN · 4 HER TARAF / EACH SIDE

Yana otur, bacaklar bir tarafa katlı. Bir kolu yukarı uzat ve gövdeni karşı tarafa uzun bir yay gibi eğ. Nefes al, geri gel.

Sit with both legs folded to one side. Reach one arm overhead and bend the torso to the opposite side like a long arc. Inhale to return.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Kaburgalarının arasının açıldığını. / *The space between your ribs opening.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Alt elini yere dayayarak destek alabilirsin. / *Rest your bottom hand on the floor for support.*

Kapanış: Sırtüstü Dinlenme · Closing: Constructive Rest

1 DK / MIN · 6 NEFES / BREATHS

Sırtüstü uzan, dizler bükülü. Bir tarafının diğerinden farklı hissettiğini fark et.

Lie on your back, knees bent. Notice one side feeling different from the other.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

İki tarafın farklı olduğunu — bu tamamen normal. / *The two sides being different — that's completely normal.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Gözlerini kapatabilirsin. / *You can close your eyes.*

Bugün az hareket yaptın. Ama her birini gerçekten yaptın. Fark buradan geliyor.

You did fewer movements today. But you actually did each one. That's where the difference comes from.

TÜM VÜCUT

FULL BODY

Ayakta, hareket hâlinde, gerçek hayatta. / Standing, moving, in real life.

Bugün her şey ayakta ve hareket hâlinde — çünkü hayat matın üstünde geçmiyor. Bu, benim derslerimin en çok benzediği gün. İlk squatları ısınma gibi, yavaş ve küçük yap.

Today everything is standing and moving — because life doesn't happen on a mat. This is the day that most resembles my actual classes. Take the first squats slowly and small, as your warm-up.

Squat + Uzanma · Squat to Reach

2 DK / MIN · 12 TEKRAR / REPS

Squat'a in, kalkarken kollarını başının üzerine uzat. İnerken nefes al, kalkarken ver. Akıcı ve kesintisiz.

Lower into a squat, then reach both arms overhead as you stand. Inhale down, exhale up. Fluid and unbroken.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Bacaklarınla omuzlarının aynı hareketin parçası olduğunu. / *Your legs and shoulders as part of the same movement.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Kolları göğüs hizasında tutabilirsin. Omzun rahatsızsa yukarı zorlama. / *Keep the arms at chest height. Don't force overhead if your shoulder objects.*

Tek Bacak Öne Eğilme · Single Leg Deadlift

3 DK / MIN · 8 HER BACAK / EACH LEG

Tek ayak üstünde dur. Gövdeni öne eğerken diğer bacağı geriye uzat — baştan topuğa düz bir çizgi. Yavaşça geri gel.

Stand on one leg. Hinge the torso forward while the other leg reaches back — one straight line from head to heel. Return slowly.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Duran bacağının arka kısmının gerildiğini ve kalçanın çalıştığını. / *The back of your standing leg lengthening and your glute working.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Bir duvara veya sandalyeye tutun. Arka ayağını yerde sürükleyerek de yapabilirsin. / *Hold a wall or chair. You can also keep the back toe brushing the floor.*

Plank → Aşağı Bakan Köpek · Plank to Down Dog

2 DK / MIN · 10 TEKRAR / REPS

Ellerinin üzerinde plank. Kalçanı yukarı ve geriye it, vücudun ters V olsun. Nefes ver ve plank'a geri gel.

Plank on your hands. Press the hips up and back into an inverted V. Exhale and return to plank.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Omuzlarının ve merkezinin birlikte çalıştığını. / *Your shoulders and centre working together.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Dizlerini yere indirerek geçiş yapabilirsin. / *Drop your knees between positions.*

Ayı Duruşu · Bear Hold

2 DK / MIN · 3 X 15 SN / SEC

Eller ve dizler yerde. Dizlerini yerden iki parmak kaldır ve orada kal. Sırtın masa gibi düz.

Hands and knees on the floor. Lift the knees two fingers off the ground and hold. Back flat like a table.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Karnının bütün gövdeni sabitlediğini. / *Your abdominals locking your whole torso in place.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Dizlerini yerde bırakıp sadece karnını sıkarak da başlayabilirsin. / *Start with the knees down and just engage the abdominals.*

Kapanış: Ayakta Öne Sarkma · Closing: Standing Roll Down

1 DK / MIN · 4 TEKRAR / REPS

Ayakta, başından başlayarak omur omur öne sark. Aşağıda birkaç nefes al, sonra aşağıdan yukarıya doğru geri diz.

Standing, roll down vertebra by vertebra starting from the head. Breathe a few times at the bottom, then stack back up from the base.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Omurganın gün boyunca kazandığı gerginliği bıraktığını. / *Your spine releasing the day's tension.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Dizlerini yumuşak bük. Yere değmek hedef değil. / *Keep the knees soft. Touching the floor isn't the goal.*

İşte tam olarak bu — Pilates'in kontrolü, gücün kendisi. Yarın ikisini birleştiriyoruz.

That's exactly it — the control of Pilates, the load of strength. Tomorrow we put them together.

BİRLEŞTİR

PUT IT TOGETHER

Bir hafta, tek bir akışta. / One week, one flow.

Bugün yeni bir şey öğrenmiyoruz. Haftanın altı gününü tek bir akışa diziyoruz — kontrol ve güç yan yana. Benim derslerim tam olarak böyle geçiyor.

Today we don't learn anything new. We string the week's six days into one flow — control and strength side by side. This is exactly how my classes run.

1 · Nefes & Merkez · 1 · Breath & Centre

1 DK / MIN · 5 NEFES / BREATHS

Sırtüstü, eller kaburgalarda. Yan kafes nefesi. Haftanın başladığı yer.

On your back, hands on the ribs. Lateral breathing. Where the week began.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Pazartesiden bugüne nefesinin değiştiğini. / *How your breath has changed since day one.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Acele etme. Bu ısınma değil, hazırlık. / *Don't rush. This isn't a warm-up, it's a preparation.*

2 · Yüz + Köprü · 2 · Hundred + Bridge

2 DK / MIN · 10 DÖNGÜ + 8

Yüz hareketiyle merkezini uyandır, ardından sekiz pelvik köprü.

Wake the centre with the Hundred, then eight pelvic curls.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

İlk günden daha sabit olduğunu. / *That you're steadier than on day one.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Baş yerde de tamamen geçerli. / *Head down is completely valid.*

3 · Roll Up · 3 · Roll Up

1.5 DK / MIN · 5 TEKRAR / REPS

Yavaş. Her omur ayrı ayrı. Hangi omurun takıldığını fark et.

Slow. Every vertebra separately. Notice which one catches.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Takıldığın yerin senin çalışma alanın olduğunu. / *That where you catch is where your work is.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Uyluklarından tutarak yardım alabilirsin. / *Hold your thighs for help.*

4 · Squat + Hamle · 4 · Squat + Lunge

2 DK / MIN · 10 + 6 HER BACAK

On squat, ardından her bacakta altı geriye hamle. Merkezini bırakma.

Ten squats, then six reverse lunges each leg. Don't let go of your centre.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Bacakların yorulurken gövdenin hâlâ dik durduğunu. / *Your torso still upright as the legs tire.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Sandalyeye inip kalkmak da squat sayılır. / *Squatting to a chair still counts.*

5 · Yan Tekme + Yan Plank · 5 · Side Kick + Side Plank

2 DK / MIN · 8 + 20 SN HER TARAF

Her tarafta sekiz yan tekme, ardından yirmi saniye yan plank.

Eight side kicks each side, then a twenty-second side plank.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Yan zincirinin artık tanıdık geldiğini. / *That your side chain now feels familiar.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Alt dizini bükmek her zaman bir seçenek. / *Bending the bottom knee is always an option.*

6 · Kuğu + Plank · 6 · Swan + Plank

1 DK / MIN · 6 + 20 SN

Altı kuğu, ardından yirmi saniye plank. Sırtın ve merkezin birlikte.

Six swans, then a twenty-second plank. Back and centre together.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Göremediğin bölgeyi artık hissedebildiğini. / *That you can now feel the part of you that you can't see.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

Alçak kalmak ve dizleri indirmek her zaman güvenli. / *Staying low and dropping the knees is always safe.*

7 · Kapanış · 7 · Closing

0.5 DK / MIN · 4 TEKRAR / REPS

Ayakta öne sarkma. Bir hafta önce burada değildin.

Standing roll down. A week ago you weren't here.

NE HİSSETMELİSİN / WHAT YOU SHOULD FEEL

Bitirdiğini. / *That you finished.*

KOLAYLAŞTIR / MAKE IT EASIER

İstedikçe kadar kal. / *Stay as long as you like.*

GÜN 7 TAMAMLANDI · DAY 7 COMPLETE

Yedi gün bitti. Ekipmansız, evinde, günde on dakikada. *Seven days done. No equipment, at home, ten minutes a day.*

Şimdi *sıra sende*

"10 derste farkı hissedeceksin,
20 derste farkı göreceksin,
30 derste ise tamamen farklı bir bedenin olacak."

JOSEPH H. PILATES

Bu haftayı tek başına, evinde tamamladın. Kontrolün ve gücün aynı derste nasıl birleştiğini bedeninde hissettin. Bundan sonrası formla ilgili — ve form, aynada değil, birlikte çalışırken düzelir. Bir hareketin nerede kaydığını, hangi omurun takıldığını, nefesinin nerede kaçtığını karşıdan görmek gerekir.

You finished this week on your own, at home. You felt how control and strength come together in one session. What comes next is form — and form gets corrected together, not in a mirror. Seeing where a movement slips, which vertebra catches, where the breath escapes, takes another pair of eyes.

BİR SONRAKİ ADIM · NEXT STEP

Girne'de Pilates & güç antrenmanı — birebir veya küçük grup.

Pilates & strength training in Girne — one-to-one or small group.

Instagram'da [@flowwithesen](#) hesabına DM at, sana uygun olanı birlikte bulalım.
Message @flowwithesen on Instagram and we'll find what suits you.

İlk 4 gün yayında. Rehberi aldığın linkte, videolar bölümünde onları bulabilirsin. Kalan 3 gün için de aynı 10 dakikalık videoları hazırlıyorum — hepsi aynı yerde olacak.

The first 4 days are live — find them in the videos section, same link. The remaining 3 are on the way.