



İDEAL PİLATES EĞİTMENİ NASIL OLUNUR?



"Mesleki Beceriler
ve Profesyonel
Gelişim İçin
Rehberin"

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

NİLAY ZERRİN BEKTAŞ

1987 yılında İstanbul, Üsküdar'da dünyaya geldim. 2005 yılında Çengelköy Lisesi'nden mezun oldum. Aynı yıl hayatımın aşkını buldum ve 2010 yılında evlendim. 2014 yılında anne oldum. 2005-2010 yılları arasında farklı sektörlerde iş deneyimleri edindim, ancak 2010 yılı itibarıyla Pilates eğitmenlik macerama başladım ve bu alanda farklı ekollerden birçok eğitim aldım.

2011 yılında **BASI Pilates** ekolünü keşfettim ve diğer ekollerden farklı bir yaklaşımı olduğunu gözlemledim. Araştırmalarım ve deneyimlerim sonucunda bu ekolü kendime daha yakın hissettim. Böylece benim için yeni bir süreç başladı. Eğitim için Üsküdar'dan Levent'e gidip gelirken, ilk gün yaşadığım heyecanı hâlâ hatırlıyorum.

O gün, beyaz ahşap merdivenlerden çıkarken kıvrıkcık saçlı, mavi gözlü bir kadınla karşılaştım. O kişinin BASI Pilates fakülte üyesi **Sheri Long** olduğunu ve eğitim vermek için Los Angeles'tan geldiğini öğrendim. Eğitim dili İngilizceydi ve benim İngilizcem yalnızca okul bilgileriyle sınırlıydı. Pilates terminolojisi ve kullanılan dil hakkında neredeyse hiçbir bilgim yoktu. Bu durum, eğitim sürecine bir adım geriden başlamama neden oldu, ancak bu asla motivasyonumu düşürmedi. **Başarmalıydım.**

Eğitim ücretini karşılamak için düğünümde takılan bileziklerimi bozdurdum. Maddi açıdan zor bir dönemden geçiyorduk, ama eşimin desteğiyle eğitime başladım. Eğitim sürecinde İngilizce konusundaki eksiklerim için o zamanki öğretmenlerden **Cengizhan Üçgün** büyük destek sağladı ve eğitim benim için çok daha verimli hale geldi.



Amerika'daki ilk heyecanım ve deneyimim... Bu programla, hem mesleki hem de kişisel olarak büyüdüm. O anıları yazıya dökerken aynı heyecanı hissediyorum.



Yer: Los Angeles

Tarih: 2019

Program: Master 1 ve Master 2

"Gerçek bir ilham kaynağı" – Rael Isacowitz – dedi.

2015 yılına kadar birçok farklı salonda pilates dersleri verdim. Aralık 2015'te İstanbul'da kendi stüdyomu açtım. Bu sektörde yetkinliğimi ve uzmanlığımı artırmaya kararlıyım. İlk yıl boyunca günde 15 saate yakın ders verdim. Çünkü bir hedefim vardı: **Los Angeles'taki BASI Pilates Mentor Programı.** 2017 Mayıs ayında ailecek Los Angeles'a giderek bu programa katıldım. Eğitim sürecinde **Aybike**'nin dil konusundaki desteği iletişim açısından büyük kolaylık sağladı.

Eğitim dönüşü, stüdyomda değişiklik yapma kararı aldım ve pilates ekipmanlarımı yavaş yavaş **BASI Pilates ekipmanları** ile değiştirmeye başladım. Yurt dışı eğitimlerime devam ederken, yurt içinde de çeşitli değerli hocalardan eğitimler aldım. Ayrıca, **Türkiye Cimnastik Federasyonu**'ndan 1. ve 2. Kademe eğitimlerimi tamamladım.



Bu benim için çok özel bir hatıradır. O dönemde eğitmenlik yolculuğumda ilk adımı atmıştım. Bu anımı burada paylaşmak istedim.



Bu fotoğraf, Rael ile tanışmamın bir hatırası. 40 yıl hatırı olacak bir an değil mi sizce de? Bu karşılaşma, Pilates'e olan bağlılığımı bir kez daha pekiştirdi.

2018 yılında eşimin desteğiyle Londra'daki **Pilates On Tour** programına katıldım. 2019 yılında ise tek başıma Los Angeles'a giderek **Master 1** ve **Master 2** programlarına katıldım. Dönüşümde, stüdyomdaki tüm ekipmanları tamamen BASİ Pilates ekipmanlarıyla değiştirdim. Aynı yılın sonunda İtalya'da düzenlenen **Pilates On Tour** programına katıldım.

2020 yılında, dünya genelinde yaşanan **Covid-19 Pandemisi** her sektör gibi bizim sektörümüzü de derinden etkiledi. Ancak bu zorlu süreçte hedeflerimden vazgeçmedim. 2020 Kasım ayında Los Angeles'a giderek BASİ Pilates eğitim sürecimi tamamladım ve mezun oldum.

Bu yolculuk, hem mesleki hem de kişisel olarak hayatımda derin izler bıraktı. Şimdi ise bu birikimi, eğitmenlik yolunda ilerleyen sizlerle paylaşmak ve ilham olmak benim için büyük bir mutluluk.



Kasım ayıydı ve pandemi hala tüm dünyayı etkisi altına alıyordu. Ancak seyahat izinleri yeniden verilmeye başlanmıştı. O dönemde BASİ Pilates Legacy Graduate unvanını kazandım. Bu başarı, eğitim yolculuğumdaki en önemli adımlardan biri oldu.



Sevgili Eğitmenler,

Zero Pilates Akademisi olarak, eğitmenlerimizin gelişimine destek ve rehberlik etmek için burada olmaktan mutluluk duyuyoruz. Eğitimlerimiz, dijital platformlarımız, özel popülasyon eğitimlerimiz ve gelişim videolarımızla bu yolda size eşlik ediyoruz. Amacımız, sürekli öğrenme sürecinizi desteklemek ve mesleki yetkinliklerinizi daha da ileri taşımanıza yardımcı olmaktır.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, Pilates eğitmenleri olarak hem mesleğinizi nasıl geliştirebileceğinizi hem de sektörde nasıl sağlam bir yer edinebileceğinizi anlatmak için hazırlandı. Kitapta, karşılaştığınız sorunlara yönelik yanıtlar bulacak ve size rehberlik edecek önemli ipuçlarına ulaşacaksınız. Bu bilgiler, sizi mesleğinizde daha başarılı kılmak ve öğrencilerinizle daha etkili bir bağ kurmanızı sağlamak amacıyla derlenmiştir.

Eğitmenlik, yaşam boyu öğrenme ve gelişim gerektiren bir meslektir. Bu nedenle, bu kitap sadece bugün değil, gelecekte de sizin için bir yol haritası olacak şekilde tasarlandı. Amacımız, Pilates'in gücüyle daha fazla insana ulaşmanıza ve onların hayatlarına olumlu bir dokunuş yapmanıza katkıda bulunmaktır.

Zerrin Hoca olarak, sizlerin yanında olmaktan ve bu yolda birlikte ilerlemekten gurur duyuyorum. 13 yıllık bilgi birikimimle hazırladığım bu kitabın, sizin için değerli bir rehber olacağına inanıyorum.

Pilates yolculuğunuzda başarılar diler, bu kitabın size ilham ve güç vermesini temenni ederim.

Sevgilerimle,

Nilay Zerrin Bektaş



ZERO PİLATES AKADEMİ

2010 yılında Pilates ile tanışan **Nilay Zerrin Bektaş**, 2010-2011 yıllarında farklı ekollerin eğitimleriyle yolculuğuna başlamış, 2011 yılında BASI Pilates ekolünü tercih ederek **BASI Pilates** mezunu olmuştur.

2015 yılında İstanbul Çekmeköy'de **Zero Pilates Stüdyosu**'nu kurmuş, 2017 yılında BASI Pilates'in California'daki stüdyosunda **Mentor Programı**'na, 2019 yılında Los Angeles'ta **Master 1 ve Master 2 Programı**'na, 2020 yılında ise yine Los Angeles'ta düzenlenen **Honors Programı**'na katılmıştır.

2018 yılında Londra ve 2019 yılında İtalya'da **Balanced Body** tarafından gerçekleştirilen **Pilates on Tour Programı**'na katılan Bektaş, aynı zamanda **Türkiye Cimnastik Federasyonu** tarafından verilen 1. ve 2. Kademe eğitimlerini tamamlamıştır. Türkiye'de birçok farklı ekolün eğitimlerini almış ve özellikle **Özel Popülasyonlara Yönelik Eğitimler** konusunda uzmanlaşmıştır.

2021 yılında stüdyosunu kapatan Nilay Zerrin Bektaş, 2019 yılından itibaren aktif olarak Pilates eğitmenlerine yönelik yüz yüze ve online eğitim programları düzenlemeye devam etmektedir.

Zero Pilates Akademisi, herhangi bir resmi yetkinlik belgesi verme amacı taşımayan bir eğitim platformudur. Eğitimlere katılan eğitmenlere, **katılım belgesi** niteliğinde belgeler sunulmaktadır.

Akademimiz, eğitmenlerin **özel popülasyon, Mat, Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ladder Barrel ve Spine Corrector** gibi ekipmanları nasıl profesyonel şekilde kullanabileceklerine dair rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Uzman bir ekip tarafından hazırlanan **video çekimleri** ve **kitapçıklar**, eğitmenlerin öğrencilere daha etkili bir şekilde **hizalama sisteminin matematiğini** öğretebilmesine destek olmaktadır.



HOŞ GELDİN

Sevgili Okuyucu,

Pilatesin sihirli dünyasına adım attığın bu sayfalara hoş geldin! Elindeki bu kitap, yalnızca bedensel farkındalığa ulaşmanın değil, aynı zamanda ruhsal dengeyi ve iç huzuru bulmanın kapılarını aralıyor. **"İdeal Pilates Eğitmeni Nasıl Olunur?"**, pilatesi bir yaşam biçimine dönüştürmek isteyenler, bedenleriyle uyumlu bir dansın ritmini yakalamayı arzulayanlar ve öğretmenlik yolunda emin adımlarla ilerlemek isteyenler için bir rehber niteliğindedir.

Pilates, fiziksel gücü ve esnekliği geliştirirken aynı zamanda zihinsel farkındalığı ve dengeli bir yaşamı destekleyen eşsiz bir sistemdir. Ancak, gerçek bir pilates eğitmeni olmak, yalnızca hareketleri teknik olarak bilmekle sınırlı değildir. Bu yolculuk, aynı zamanda öğrencilerinizin duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarını anlamayı, onların hikayelerine kulak vermeyi ve doğru rehberliği sunmayı gerektirir. İşte bu kitap, tam da bu noktada size yol arkadaşlığı yapmayı amaçlıyor.

Burada, deneyimli bir pilates eğitmeni olmanız için gerekli olan bilgi birikimini, ilhamı ve rehberliği bulacaksınız. Pilates felsefesini derinlemesine kavrayacak, bedenlerin dilini daha iyi anlayacak ve öğrencilerinizle güçlü bir bağ kurmanın yollarını keşfedeceksiniz. Gerçek bir pilates eğitmeni, bedenlerin ihtiyaçlarını dinleyip onlara uygun rehberlik sunarak öğrencilerinin potansiyelini ortaya çıkarır. Bu, pilates dünyasının en önemli niteliklerinden biridir.

Unutmayın, **ideal bir pilates eğitmeni olmak**, yalnızca bilgiye değil, aynı zamanda tutkuya, sevgiye ve bitmek bilmeyen bir öğrenme merakına dayanır. Her ders, yalnızca öğrencileriniz için değil, sizin için de yeni bir keşif ve gelişim fırsatıdır. Kendinizi bu yolculukta geliştirmek için bir adım attığınız her an, hem kendiniz hem de öğrencileriniz için daha iyi bir gelecek inşa ediyorsunuz.

Şimdi derin bir nefes alın ve bu rehberin sizi hem profesyonel hem de kişisel anlamda büyütecek ilham dolu yolculuğuna başlayın.

Bu kitap, sizin ve öğrencilerinizin pilates yolculuğunu daha anlamlı, tatmin edici ve ilham dolu bir hale getirecek bir yol arkadaşı olacak. İçeriğindeki bilgilerle, kendi deneyimlerinizi harmanlayarak özgün bir eğitmen kimliği oluşturmanız için size rehberlik edecek.

Eğitmenlik yolculuğunuzda size eşlik edecek olmanın heyecanını yaşıyorum. Birlikte, daha sağlıklı, daha esnek ve daha mutlu bireyler yetiştirerek, daha güzel bir dünyanın kapılarını aralayacağız.

Pilates dolu bir macera için hazır mısınız? O halde, bu sayfalarda hayat bulacak olan "İdeal Pilates Eğitmeni"ni keşfetmeye başlayalım!

Tüm kalbimle sevgiler,
Nilay Zerrin Bektaş

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. Zero Pilates Akademi'nin Yolculuğu

Zero Pilates Akademi'nin 2011'den bu yana süregelen yolculuğu.

2. Hoşgeldiniz

Pilatesi bir yaşam biçimi haline getirmek ve beden uyumunu dans gibi hissettiren bir yolda rehber niteliğinde.

3. Nilay Zerrin Bektaş'ın Hikayesi

2010'da başlayan Pilates eğitmenlik maceram ve farklı ekollerden edindiğim eğitimler.

PİLATES VE İLKELER

4. Pilates'in Tarihçesi ve Felsefesi

- Joseph Pilates'in yaşamı ve Pilates'in doğuşu
- Pilates'in temel prensipleri: Kontrol, merkez, nefes, akıcılık, konsantrasyon, doğruluk
- Pilates'in sağlık ve zindelik üzerindeki faydaları

5. Eğitmenlik Becerileri ve Eğitim Süreci

- İdeal bir Pilates eğitmeninin nitelikleri
- Eğitmenlik sertifikasyonu ve sürekli eğitimin önemi
- Eğitmenlik sürecinde pratik deneyimler ve staj imkanları

6. Anatomi ve Vücut Bilgisi

- Temel anatomi bilgisi ve kas-iskelet sistemi
- Pilates egzersizlerinde doğru vücut mekaniği
- İşlevsel hareketlerin temelleri



EGZERSİZLER VE UYGULAMALAR

7. Pilates Egzersizleri ve Ekipman Kullanımı

- Temel Pilates egzersizleri ve varyasyonları
- Egzersizlerin doğru sıralanması ve modifikasyonlar
- Ekipmanlı Pilates (Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Corrector) ve mat egzersizleri
- Pilates materyallerinin kullanımı (top, bant, foamroller vb.)

8. Özel Popülasyonlara Yönelik Pilates

- Hamileler, yaşlılar, sporcular ve sakatlık yaşayan bireyler için Pilates uygulamaları
- Adaptif Pilates ve kişiye özel programlar

EĞİTMENLİK VE UYGULAMALAR

9. Eğitmen-Müşteri İlişkileri

- Güven oluşturma ve etkili iletişim
- Geri bildirim verme teknikleri
- Müşteri hedeflerini belirleme ve program tasarlama
- Derslerde ses kullanımı ve beden dili

10. Güvenlik ve Önlemler

- Egzersiz sırasında yaralanma risklerini azaltma
- Postür analizi ve hareket değerlendirmesi
- Acil durumlara müdahale yöntemleri

İŞLETME VE PAZARLAMA

11. Pilates Stüdyosu Yönetimi

- Stüdyo açılışı için yasal süreçler ve planlama
- Randevu planlama, kayıt tutma ve finansal yönetim

12. Marka Oluşturma ve Pazarlama Stratejileri

- Eğitmenler için kişisel marka yaratma
- Sosyal medya ve diğer pazarlama kanalları

KİŞİSEL VE MESLEKİ GELİŞİM

13. Kendini Geliştirme ve İlerleme

- Pilates alanında güncel kalma ve öğrenme kaynakları
- Seminerler, konferanslar ve eğitimlerle mesleki gelişim

14. İlham Veren Hikayeler ve Deneyimler

- Başarılı Pilates eğitmenlerinin hikayeleri
- Müşteri dönüşüm hikayeleri
- Kişisel motivasyon ve meslek aşkıyla ilgili anekdotlar

15. Pilates ve Sağlıklı Yaşam İlişkisi

- Pilates ile uyumlu beslenme önerileri
- Enerji ve performansı artıran alışkanlıklar

EK VE SON BÖLÜMLER

16. Pilates Mesleği ile İlgili Yasal ve Hukuki Konular

- Mesleki haklar ve sorumluluklar
- Yasal düzenlemeler ve uygulamalar

17. Son Düşünceler ve Öneriler

- Pilates dünyasına dair kapanış notları ve öneriler

18. Ek Kaynaklar ve Kitap Önerileri

- Alanında öne çıkan kaynaklar
- Eğitmenler için ilham verici kitap önerileri