

2025 TEMMUZ

Bedende Sessiz Bir Akış;

*"Bazen en güçlü dönüşüm, hareketten değil,
farkındalıktan doğar."*

Simge Uluer

Sabah Ritüelleriyle Güne
Hafif Başla

Yaz Işığında SPF ile Barışmanın 3
Nedeni

Sabahları Hafif Başlatan Kahvaltılar

Günlük Ritmin İçinde Nefes
Molaları

Ayın Ritmi

TAG MAGAZİNE

"Ritim"

MOTION WITH SİM KÜRASYONUyla: TEMMUZ'UN
YAVAŞ TEMPOSUNDA BİR KEŞİF.

MERHABA SEVGİLİ OKUYUCULAR



Bazı sayılar planlanır, bazıları ise kendiliğinden oluşur.
Bu ay, ikinci ihtimal gerçekleşti.

Hiçbir şey zorlanmadı, bir konu belirlenmedi, hatta
sayfa düzeni bile zaman zaman akışına bırakıldı.
Ama tüm bu belirsizliklerin içinde oldukça net bir şey
vardı:

Bedende sessiz bir akış vardı.
Ve ben sadece onu takip ettim.

TagMagazine şimdiye kadar farklı disiplinlerden
sanatçılarla buluştu,
röportajlarla ilham veren diyaloglara sayfalarında yer
verdi.

Her söyleşi, başka bir dünyaya açılan bir pencereydi.
Ancak bu ay, pencere içeriye çevrildi.
Dışarıdan bir ses yerine, içerideki sese kulak verildi.

Bu 7. sayı, bir planın değil, bir hissin peşinden gitti.
Bir nefes, bir gözlem ve hareket etmenin sağlığınıza
olan katkılarına yönelik güzel sonuçların izini sürdü.
Belki az, belki sade — ama kesinlikle samimi.

Bu sayı; içerik üretmenin değil, alan açmanın,
susmanın, sezmenin bir denemesi oldu.
Okuyucuyu yönlendirmek yerine, ona alan bırakmayı
seçti.

Derginin ritmi, bu ay biraz daha içsel, biraz daha
yumuşak aktı.

Ve biliyoruz ki bir dergi sadece okunmaz. Hissedilir.
Bu sayıda his, kelimelerden daha çok yer kaplıyor.

Simge Uluer

Editör

SABAHA
RİTÜELLERİYLE
GÜNE

GÜNE HAFİF BAŞLA

Her sabah aynı şeyleri yapmana gerek yok; ama kendine dönmenin bir yolunu bulabilirsin.

Her sabah uyanır uyanmaz sana söylenmeyen birkaç şey var:
Zaman hemen yarışa katılmanı bekliyor.
Bildirimler “uyan!” diye bağıyor.
Kahve seni kucaklamadan, dünya senden çoktan bir şeyler beklemeye başlıyor.

Ama sen beklemeyebilirsin.
Kendini.
Günü.
Bir ritüel yaratmak zorunda değilsin belki de.
Ama bir ritme sahip olabilirsin.

Ben mesela bazen hiçbir şey yapmıyorum.
Alarmdan sonra birkaç dakika gözümü kapatıp
sadece “bugün nereye gitmesem iyi olurdu” diye düşünüyorum.
Kafamda olmayan yerlere gitmemeye karar veriyorum.
Böyle başhyorum güne.

Bazen ilk yaptığım şey perdeleri açmadan duvarı izlemek.
Bazen en sevdiğim kupaya su koyup içmeden önce ısınısını hissediyorum.
Bazen de yalnızca sessizliği duyuyorum.
Dışarıdan değil, içimden gelen sessizliği.

Ritüel dediğimiz şey belki de
her sabah aynı şeyi yapmak değil,
aynı yerden geçip her defasında başka bir şey görmek gibi bir şeydir.

Bu yazı sana sabah yapman gerekenleri söylemeyecek.
Sana bir şey öğretmeyecek.
Ama belki şunu fısıldayacak:

“Gün seni değil, sen günü başlatabilirsin.”





Ama Nasıl?

Kalktığında hemen perdeleri açmayarak. Gözlerini açmadan önce içinden geçen ilk düşüncüyü fark ederek.

Telefonu değil, gökyüzünü kontrol ederek.

Ağzını çalkalamadan önce birkaç damla sessizlikle dolarak.

Henüz hiçbir şey başlamamışken, senin zaten burada olduğunu hatırlayarak.

Kimi gün bir cümle ile, kimi gün bir sessizlik ile.

Kimi gün hiçbir şey yapmadan da başlayabilirsin.

Çünkü ritüel dediğimiz şey bir alışkanlık değil; kendine verdiğin küçük, fark edilmez ama derin bir selamdır.

Her sabah yeniden.

“ben böyle başlıyorum.”

Düşünce Kırıntısı #1

“Bazen sadece yastığın şeklini değiştirmek bile,
hayatta başka bir şeyi değiştirmeye cesaret verebilir.”

-Tag Notları



CİLTTE RAHATLIK, RUHTA FERAHLIK



Temmuz, teninle konuşur.
Gölgede bekleyen bir rüzgâr gibi yanağında
gezinir,
ince bir ter damlasının bile ritmini hatırlatır.
Bu mevsimde bakım, ürün değil niyetle başlar.
Cildini temizlemek değil, serinletmek istersin.
Bedenini sıkılaştırmak değil, rahatlatmak...

Yüzüne dokunduğunda, parmak uçlarının acele
etmemesi gerekir.
Her sabah soğuk bir bezle alnına koyduğun niyet,
gün boyu zihnini de serin tutabilir.

Çok konuşulanlar değil, az uygulananlar işe yarar
bu mevsimde:

Birkaç damla gül suyu.
Bir tutam aloe vera.
Bir buz küpünü avucunda tutmak.
Bir bardak suyu sessizce içmek.
Bir duştan sonra havluyu yavaşça bastırmak...
Hepsi seni bir “halden” alır, başka bir “hale”
bırakır.

Ve unutma, bazı ferahlıklar dıştan değil, içeriden
başlar.
Cilt buna şahitlik eder.
Sıcakla savaşmazsın, onunla birlikte var olursun.
O zaman beden sana kızmaz, seni terk etmez,
seninle birlikte kalır.



Temmuz'un Ferahlatıcı Yüz Tazeleme Spreyi

Bir damla serinlik...

Malzemeler:

- 1/2 su bardağı gül suyu
(alkolsüz, saf gül suyu olmasına dikkat et)
- 1/4 su bardağı soğumuş yeşil çay
(taze demlenmiş, mümkünse poşetsiz, sadece suyla demlenmiş)
- İsteğe bağlı: 1-2 damla lavanta yağı veya nane yağı
(çok az, sadece bir "ferahlık izi" kadar)
- Küçük bir cam sprej şişesi

Hazırlık:

1. Yeşil çayı demledikten sonra tamamen soğumasını bekle.
2. Cam şişenin içine önce gül suyunu, sonra yeşil çayı ekle.
3. Eğer kullanacaksan, uçucu yağdan sadece 1-2 damla damlat (fazlası tahriş edebilir).
4. Şişeyi kapat ve hafifçe çalkala.
5. Buzdolabında sakla. Her kullanımdan önce çalkala.

Kullanım:

- Sabah uyandığında, yüzünü yıkadıktan sonra gözlerini kapat ve yüzüne nazikçe sık.
- Gün içinde, terledikçe ya da yoğunlaştığında tekrar uygula.
- Yatmadan önce, cildi temizledikten sonra da kullanabilirsin.

Saklama:

- Serin yerde ya da buzdolabında sakla.
- 5-6 gün içinde tüketmeye çalış (koruyucu içermediği için tazeyken kullan).



YAZ IŞIĞINDA SPF İLE BARIŞMANIN 3 NEDENİ

Güneşle savaşıma. Onu tanı, saygı duy ve bedenini onunla tanıştır.

GÜNEŞ BİR DÜŞMAN DEĞİL AMA BİR UYARICI.

Güneşin altında yürürken cildinle konuşmayı denedin mi hiç?

“Bugün nasılsın?” demeyi...

Çünkü yaz, sadece tenimizi değil, bedeninin tüm hafızasını uyarır.

Işık arttıkça açıklık da artar; gözler kamaşır, sinir uçları hassaslaşır.

Ama işte tam da bu yüzden, korunmak kendini kapatmak değil, kendine alan tanımaktır.

Güneş koruyucu kullanmak, eskisi gibi cilde bariyer örmek değil artık.

Artık bu, bir temas biçimi.

Ve belki de artık onunla barışma zamanı.

PEKİ SPF’İ EN DOĞRU ŞEKİLDE NASIL UYGULARIZ?

- Sabah, yüzünü nazikçe temizledikten sonra uygulamalısın.
- Cildin hâlâ nemliyken sürmek emilimini artırır.
- En az SPF 30 koruma içeren, geniş spektrumlu bir ürün seç.
- Göz çevresi dâhil, tüm yüze (kulak arkası ve boyun da unutulmadan) yay.
- Dışarı çıkmadan 15-20 dakika önce uygula.
- Eğer gün içinde terliyorsan, denize giriyorsan veya mendil kullanıyorsan, 2-3 saatte bir cildini yıkayıp, temizledikten sonra tazele.

Geniş spektrumlu SPF 30 ve üzeri bir ürün, sabah dışarı çıkmadan 15 dakika önce uygulanmalı. Makyaj yapıyorsan, kaliteli güneş koruyucu içeren renkli nemlendiriciler ya da mineral pudralar da destek olabilir.

3 NEDEN:

1. Çünkü korunmak kaçmak değildir.

SPF bir duvar değil, bir filtre.

Güneşi dışlamak değil, onunla daha sağlıklı bir ilişki kurmaktır.

Bugün yüzüne sürdüğün o şeffaf tabaka, aslında bedenine “seninle ilgileniyorum” demenin yollarından biri olabilir.

2. Çünkü hafıza ciltte de birikir.

Çocukken hiç güneş lekesi olmayanların,

şimdi aynaya her bakışta o eski ışığı hatırlaması boşuna değil.

Her yaz cildin bir şeyleri kaydeder.

SPF, sadece bugünü değil, gelecekte kendine göstereceğin saygının bir parçasıdır.

3. Çünkü serinlik sadece gölgede olmaz.

Güvende hissetmek de bir serinliktir.

Teninde SPF olduğunu bilmek, sana dış dünyayla aranda yumuşak bir sınır verir.

Sıcak altında bile, içten gelen bir ferahlık hissi...



Günlük Ritmin İçinde Nefes Molaları

Bazen sadece bir boşluk veririz. Ama o boşluk bizi yeniden düzenler.

Günün içinde bir şeyleri durdurmadan durmak mümkün mü?

Mesela e-posta atmadan önce.

Ya da kahve sıcakken...

Tam kapıdan çıkacakken...

Yanıt vermeden önce.

Cevap yazmadan.

İşte orada bir boşluk var.

Adına “nefes” diyoruz. Ama bu bir teknik değil.

Bir dönüş anı.

Kendine hafifçe yönelmek, belki de sadece fark etmek için.

Nefes molaları, yoganın içinde olmak zorunda değil.

Meditasyon müzikleriyle gelmek zorunda değil.

İlla bağdaş kurmak, göz kapamak da gerekmiyor.

Belki sadece şunu sormak yetiyor:

“Şu an nefesimi tuttuğumun farkında mıyım?”

Ve sonra...

Sadece bırakmak.

Zorlamadan, büyütmeden, hesaplamadan.

BEDENİN HAFIZASINDA NEFES İÇİN KÜÇÜK DURAKLAR



Su içerken

Suyu sadece yudumlama değil, taşıma hali olarak düşün. Bir damlayı dudaklarına getirmeden önce... omuzlarını indir, çenenin gerginliğini fark et. Sonra iç. Ama önce: **nefes ver.**



Bilgisayar başında duraklarken

Avuç içlerini dizlerine bırak. Gözlerini ekrandan ayırmadan önce sadece içinden say: 1-2-3 Ardından sadece 3 nefes al ve ne derinleştirmeye çalış, ne düzelt. Sadece farkına var: nefesin seni nasıl taşıyor?



Yolda yürürken

Gölgelik alan, bedenın "dinlen" dediğı yerdir. İçine girdiğinde başını çok az çevir. Boynun ne kadar dönebiliyor, fark et. Burnundan derin bir nefes al, şayet burnundan nefes almakla alakalı problemler yaşıyorsan ağzından da nefes alabilirsin ve gölgede kaldığın o 2 saniyeyi bozmadan geç.

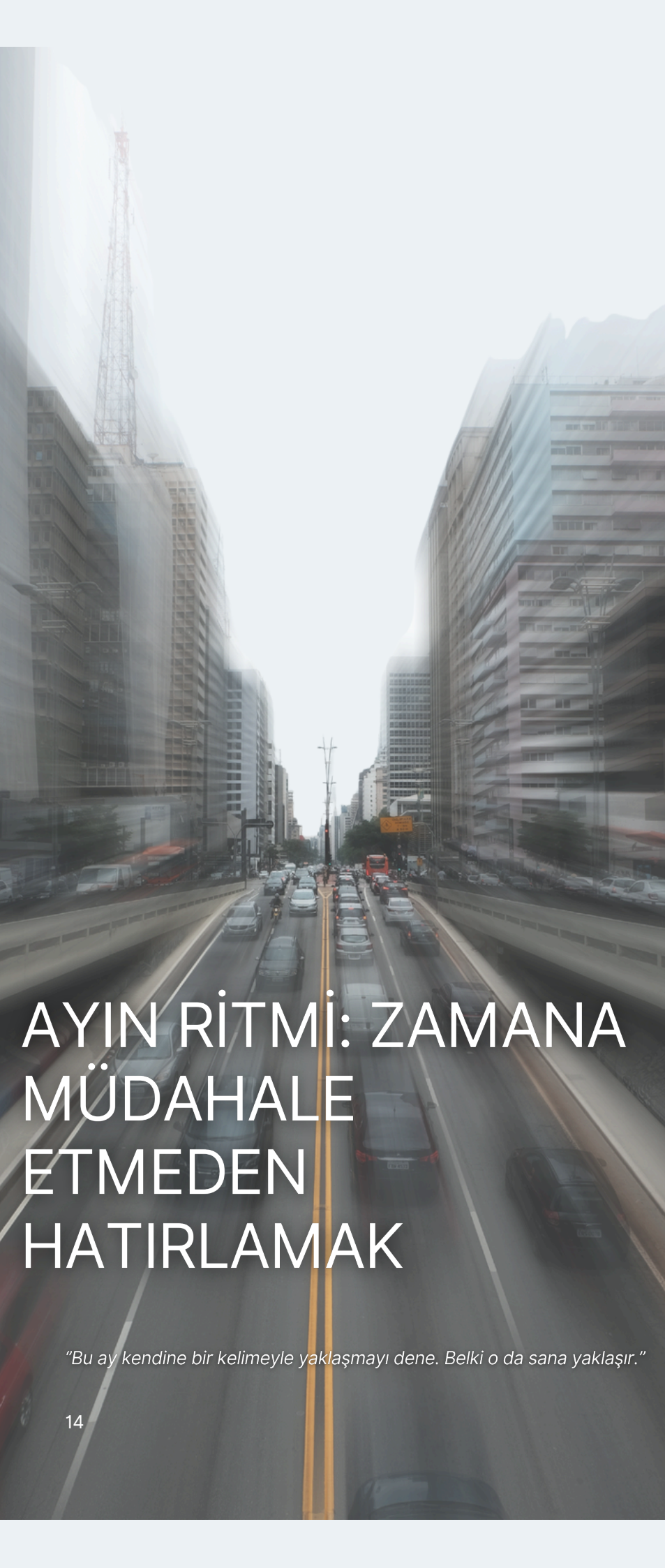


Yatmadan önce uzanırken

Sırtın yatağa/koltuğa temas ettiğinde gözlerini kapatma. İlk temasta bir nefes al. O nefes günün en dürüst olanı olabilir. O anda: ne taşıyorsan nefesle beraber serbest bırak.

Not: Nefes molası bir egzersiz değildir. Hareketin içinde bir yer açmaktır ve o yer, gün boyu bedenini taşıyan merkez olabilir.

**AYIN
RİTMİ -
TEMMUZ
2025**



AYIN RİTMİ: ZAMANA MÜDAHALE ETMEDEN HATIRLAMAK

"Bu ay kendine bir kelimeyle yaklaşmayı dene. Belki o da sana yaklaşır."

Günler geçiyor.

Hızla.

Göz kırpmadan, akışa karşı
direnmeden.

Takvimdeki sayılar değişiyor ama biz
bazen aynı yerde kalıyoruz.

Bazen değişiyoruz ama günler fark
etmiyor.

O yüzden bu sayfa:

Zamana müdahale etmek için değil,
onunla birlikte var olmak için yazıldı.

Her gün bir kelime.

Bir cümle.

Yön göstermeyen ama hatırlatan.

"Bugün ne yapmalıyım?" demeden
önce,

"Bugün nasıl hissedebilirim?" diye
soran bir alan.

Ayın Ritmi, klasik bir motivasyon
takvimi değil.

Çünkü ilham aradığın günlerde seni
dürtmez.

İçeri dönmek istediğinde oradadır.

Çünkü ritim, tekrarla değil, fark edişle
oluşur.

Belki bazı günler kelimeye
direneceksin.

Belki birini pas geçeceksin.

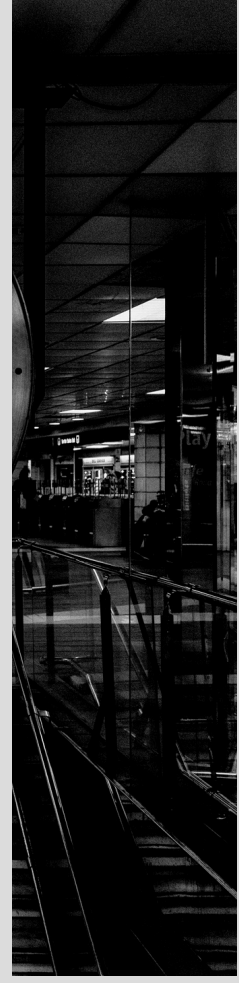
Ama belki de bir cümle gününün
içinden geçecek.

Ve bu yeter.

İşte bu yüzden bu sayfa:

Zamana not düşmek için değil,
zamanla yumuşamak için burada.

AYIN İLK HAFTASI (1-7 TEMMUZ)



1 Temmuz – Başla

Hiçbir şey mükemmel olmak zorunda değil. Sadece bir şeye başla.

2 Temmuz – Yavaşla

Hızını değil, yönünü fark et.

3 Temmuz – Dinle

Bugün sessizliği konuşan biri gibi duy.

4 Temmuz – Sadeleş

Bir eşyayı kaldır. Belki bir düşünce de gider.

5 Temmuz – Nefes

İçine aldığın her hava seni biraz daha buraya getiriyor.

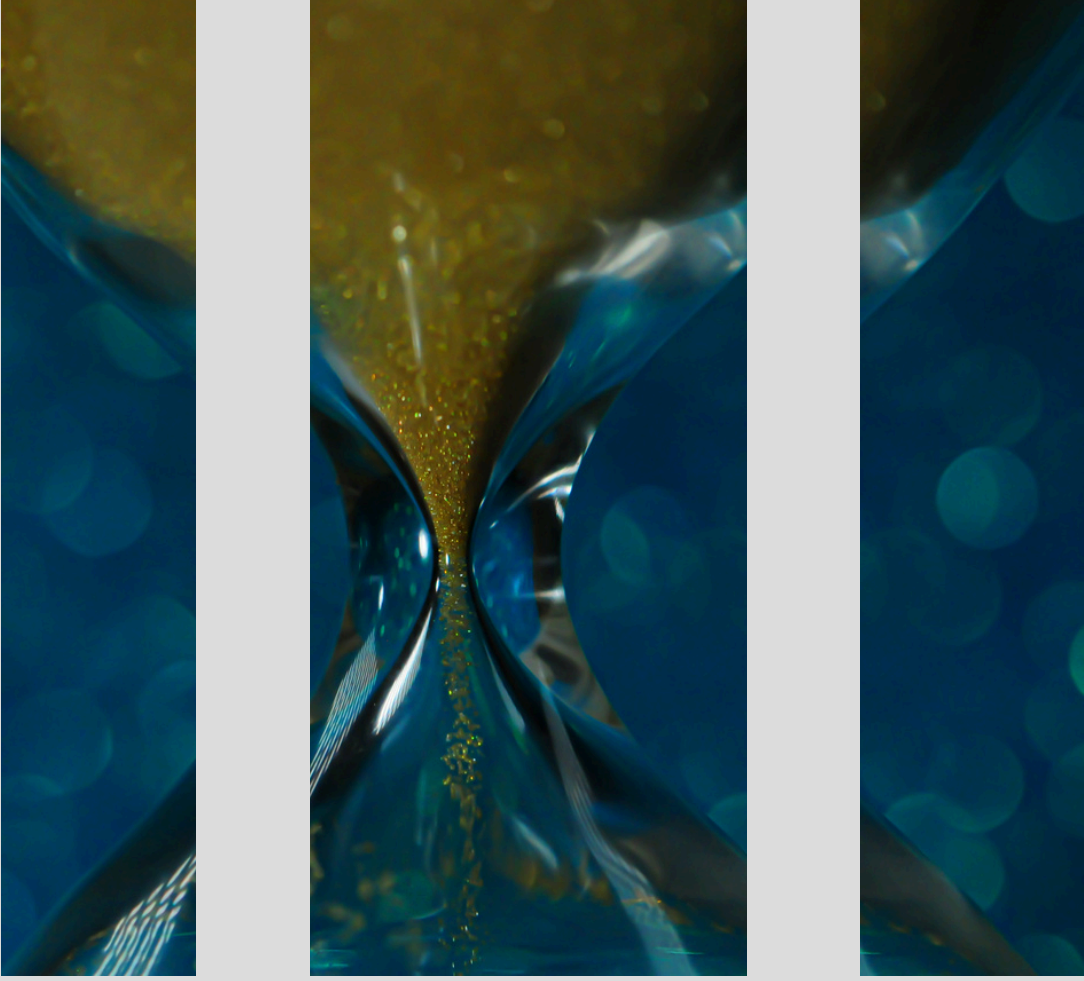
6 Temmuz – Yumuşa

Kas değil, tutunduğun fikir gevşesin.

7 Temmuz – Kabul

Bugün olan şeyin, olması gereken şey olduğunu düşün. Sadece bir günlüğüne.

AYIN İKİNCİ HAFTASI (8-14 TEMMUZ)



8 Temmuz – Temas

Bir yüzeye, bir sese, bir duygunun kenarına dokun. Geri çekilmeden.

9 Temmuz – Şeffaflık

Bugün hiçbir şeyi parlatma. Olduğu gibi bırak.

10 Temmuz – Derinlik

Yüzeyin altına inmek için büyük sorulara değil, sessizliğe ihtiyacın var.

11 Temmuz – Alan

Bir boşluk yarat. Oraya kimseyi değil, sadece kendini koy.

12 Temmuz – Akış

Karşı koymayı bırakınca, yönün seni bulur.

13 Temmuz – Hafiflik

Bugün taşımadığın her şeyin farkına var. Belki bıraktığın yük kadar yer açılır.

14 Temmuz – Denge

İki zıt şeyin ortasında durmayı dene. Ne düş ne gerçek, ikisi de sende olabilir.

AYIN ÜÇÜNCÜ HAFTASI (15-21 TEMMUZ)



15 Temmuz – Ses

Bugün çevrende değil, içinde duyduklarına dikkat et.

16 Temmuz – Ağırlık

Hissettiğin yükün ne kadarı sana ait, fark et. Taşıyorsan bilinçli taşı.

17 Temmuz – Koku

Burnunun hatırladığı ama zihninin unuttuğu bir yer olabilir. Bugün o alanı çağır.

18 Temmuz – Şeffetlik

Kendini gizleme. Bazen en kırılgan hâlinle de sevilirsin.

19 Temmuz – Alan

Biriyle arana değil, kendinle arana mesafe koy. Nefes buradan geçer.

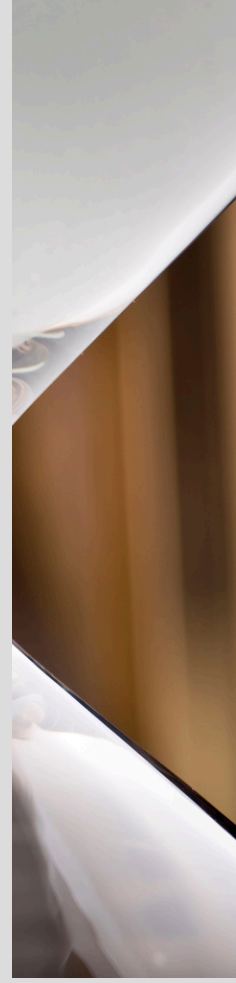
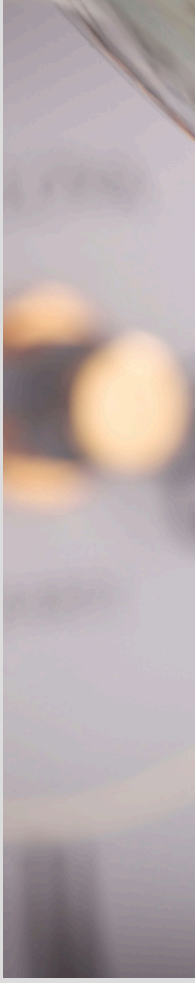
20 Temmuz – Ritim

Bugün bedensel ritmini bozma. Dans etmesen bile müziğe uy.

21 Temmuz – Teslimiyet

Kontrolü bırakmak, kaybetmek değil. Akışı tanımaktır.

AYIN DÖRDÜNCÜ HAFTASI (22-31 TEMMUZ)



22 Temmuz – Netlik

Ne olduğunu bilmek zorunda değilsin ama ne olmadığını fark edebilirsin.

23 Temmuz – Gölge

Aydınlığa bu kadar odaklanma. Gölge de senin parçan.

24 Temmuz – Sabır

Bugün hiçbir şeyin hemen olmasına gerek yok. Olduğu hızda yeter.

25 Temmuz – Bitiş

Bitirmek bir yenilgi değil. Bazen en büyük şefkat orada başlar.

26 Temmuz – Toprak

Ayaklarının bastığı yeri fark et. Sadece zihnini değil, bedenini de indir.

27 Temmuz – Temizlik

Bugün yalnızca bir şeyayı değil, bir düşünceyi de bırakabilirsin.

28 Temmuz – Hafıza

Dokunduğun bir şeyde geçmişin izi kalabilir. Onu fark et ama taşıma.

29 Temmuz – Serbestlik

Hiçbir plana uymayan bir şeyi yap. O anı bozma, aç.

30 Temmuz – Teşekkür

Bugüne, bedene, sürece. Sebep aramadan teşekkür et.

31 Temmuz – Sessizlik

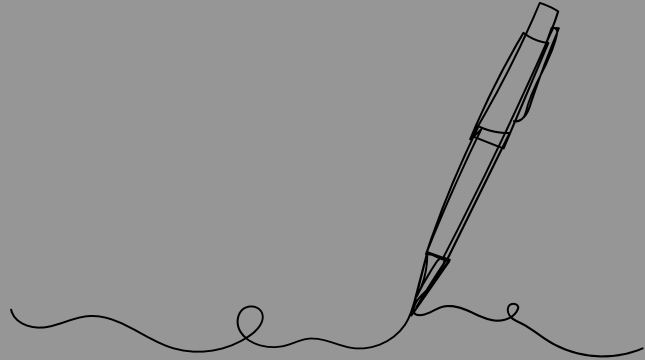
Ayın son gününü kelimesiz bırak. Bazen en net ritim buradan geçer.



Ayın Ritmi

Ve Şimdi...

Bu ayın içinde sana hangi kelime kaldı?
Günleri unutabilirsin.
Cümleleri hatırlamayabilirsin.
Ama belki bir kelime sende iz bırakmış olabilir.
Bir düşünce, bir karara, bir harekete dönüşmüştür.
Onu bir yere yaz.
Tutmana gerek yok.
Sadece fark et.
Belki o ritim,
gelecek ay yeniden başlar.



Bu ay bende kalan kelime/kelimeler: _____

Düşünce Kırıntısı #2

“Her gün bir şey değişmedi.
Ama sen, fark etmeye devam ettin.”

-Tag Notları



Sabahları Hafif Başlatan



K
A
H
V
A
L
T
I
L
A
R

"Güne ağırlıkla değil, nezaketle yaklaş.

Sabahları uyandığında bedenın aç olmayabilir.

Ama yine de senden bir şey ister:

Nazık bir eşlik.

Bir tat. Bir yudum.

Belki de sadece fark edildiğini hissettiren bir şey.

Kahvaltı, sadece karnı doyumak değil;

bedenle sabahın ilk diyalogudur.

Ne yediğinden önce, nasıl başladığın önemlidir.

*Bu yüzden bazı sabahlar sadece bir tabak değil,
bir niyet hazırlanmalı."*

Sabahları Hafif Başlatan Kahvaltılar

Güne ağırlıkla değil.
nezaketle yaklaş.



Güne hafif başlatan birkaç sabah fikri:

🍌 Meyve + bir avuç denge
Yarım muz, birkaç badem.
Dışarıdan sade, içeriden dengeli.

🍞 Bir dilim ama farkında
Tam tahıllı ekmek, üstüne avokado + limon + karabiber.
Yayarken, sürerken, koklarken: acele etme.

🥛 Sıvı olan her şey yavaşlığa hizmet eder
Ilık bitki sütü, içine 1 çay kaşığı tarçın.
Belki yanında sade bir hurma.

🍯 Tatlıysa yumuşak olmalı
Yulaf ezmesine biraz sıcak su, üzerine 1 tatlı kaşığı tahin + 1 çay kaşığı pekmez.
Tatlılık burada bir enerji değil, bir hatırlatmadır: kendine iyi davran.

BEDENDE SESSİZ BİR AKIŞ

YAZAN: SİMGE ULUER



Gövdemin içinde bir ritim var.
Ne hızlı ne yavaş.
Ne aceleyle ileri itiyor, ne de geride tutuyor.
Sadece orada.
Bazen kürek kemiklerimin arasında serin bir farkındalık,
bazen ayak parmaklarımda titreşen bir denge hissi...
Ve en çok da sustuğumda kendini belli ediyor.
Hareketsizliğin içinden kıpır kıpır bir hayat geçiyor.
Ben ise sadece onu izliyorum.

Yıllar boyunca klasik müziğin ritmine,
beden disiplinine ve çizginin hassasiyetine göre eğitildim.
Bir balerin gövdesinde kontrol, estetik ve denge bir arada yaşar.
Bazen bütün bu duygular sadece bir parmak ucunda buluşur.
O küçücük temas noktasında hem durmak hem akmak gerekir.
Ve ben yıllarca tam da o sınırdı kaldım:
zarafetin içinde güç, dengenin içinde çaba,
görünmeyenin içinde derinlik arayarak...

Bugün bir eğitmenim.
Ve bedenle çalışıyorum.
Onu duyabilmek, yumuşatmak, güçlendirmek, serbest bırakmak ve yeniden toplamak için...
Derslerim bir kurguya değil, bir sezgiye dayanır.
Bazen merkezde nefes vardır, bazen omurganın uzaması,
bazen denge, bazen boşluk,
ve bazen yalnızca ayakta durabilmenin inceliği.

Her ders aslında benim için bir gözlem alanı.
Bir beden içindeki ritmi duyduğumda, kendi içimde bir şey hizalanıyor.
O yüzden hareket, bana göre bir "çözüm" değil.
Bir tür "yansıma".
Derslerimde bunu anlatmıyorum ama yaşıyorum.
Ve her öğrenciyle birlikte, bir cümlemin devamı gibi ilerliyoruz.

Öğrencilere bir kalıp öğretmiyorum.
Onlarla birlikte bedeni yeniden okumaya çıkıyorum.
Çünkü her bedende başka bir hikâye var.
Bazen suskun bir sırt, bazen sabırsız bir diz,
bazen hiç oturmamış bir omuz...

Ve ben bu hikâyeleri kelimelere dökmek yerine,
hareketin içinden duymayı seçiyorum.

Bedende sessiz bir akış var.

Bu, zorlanarak gelen bir şey değil.
Aksine, durmayı seçtiğimizde ortaya çıkan bir derinlik.
Bir dönüşüm, ama gösterişli olmayan,
içeride sessizce kıvrılıp yerini bulan türden...

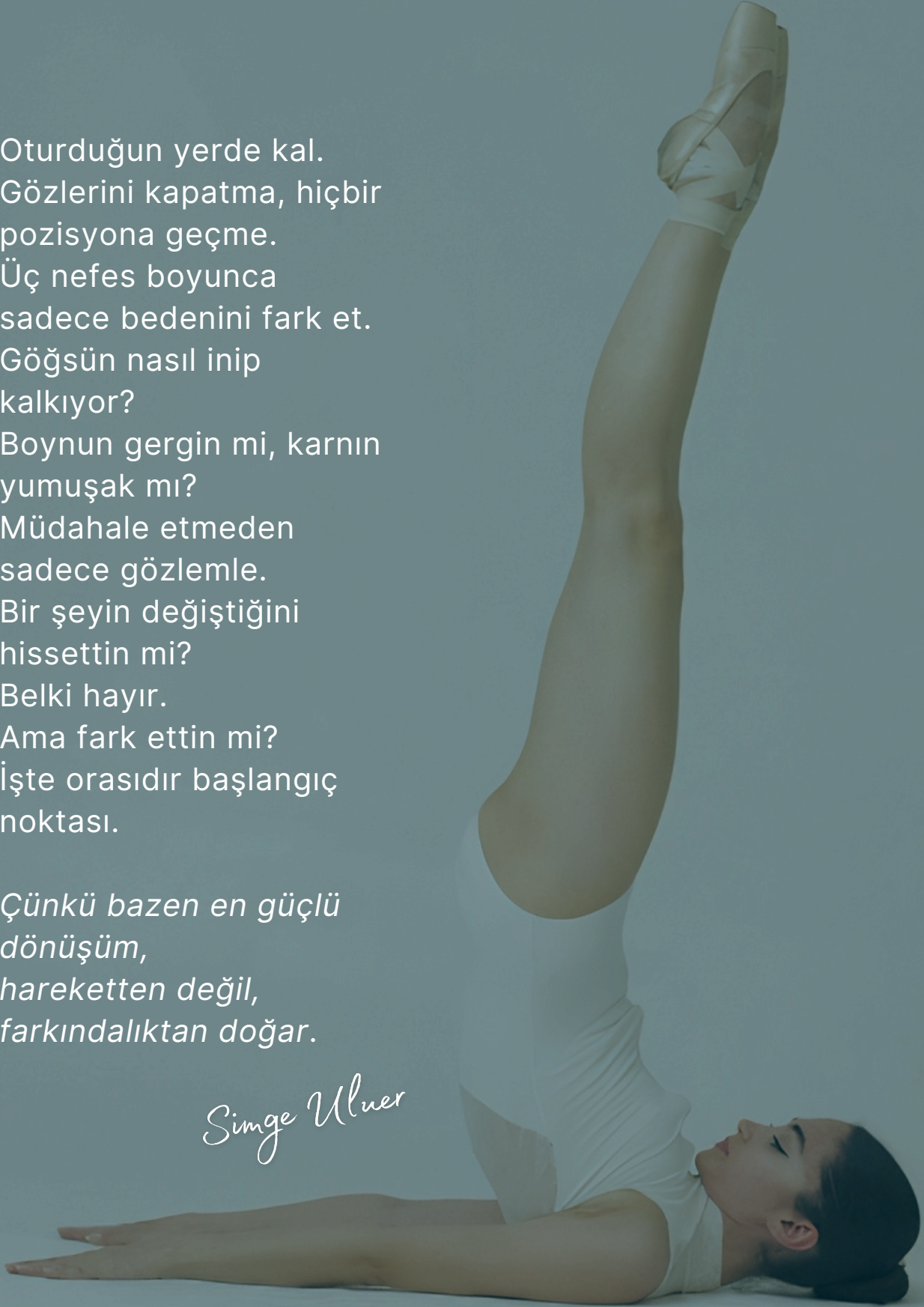
Derslerin sonunda çoğu zaman çok az konuşulur.
Ama beden bir şekilde hafifler.
Ve bazen bir öğrenci şöyle der:
"İlk kez kendime bu kadar nazık davrandım."
İşte o an, bütün anlatmak istediğim şey yerine ulaşmış olur.

Ben her gün yeniden öğreniyorum.
Hem eğitmen olarak, hem kadın olarak, hem insan olarak.
Ve öğrendiklerimin çoğu, hareketin içinde değil —
hareketsizliğin bıraktığı boşlukta gizli.

Oturduğun yerde kal.
Gözlerini kapatma, hiçbir
pozisyona geçme.
Üç nefes boyunca
sadece bedenini fark et.
Göğsün nasıl inip
kalkıyor?
Boynun gergin mi, karnın
yumuşak mı?
Müdahale etmeden
sadece gözlemler.
Bir şeyin değiştiğini
hissettin mi?
Belki hayır.
Ama fark ettin mi?
İşte orasıdır başlangıç
noktası.

*Çünkü bazen en güçlü
dönüşüm,
hareketten değil,
farkındalıktan doğar.*

Sinige Uluer



TAG MAGAZINE

INTERIOR
DESIGN
MAGAZINE

FOR A
FIT LIFE

MWS katkilya

Motion with Sim