

Fitnes outdoor&

TRTÜRK

KASIM - ARALIK 2019 SAYI: 19 / 18 TL

14

**ADIMDA
DAHA
MUTLU BİR
İNSAN OL**

**ATATÜRK'ÜN
MARATONCU
AKRABASI!**

*Selin
Söğütluğül*

**Egzersiz &
Beslenme**

**ÇILGIN RİTMİK
GİMNASTİKÇİ
GÜLHAN
ŞANDA**

Ruhsal bir çalışma:

Bioenerji

**CİLDİNİZ
KIŞ GÜNEŞİ GİBİ
PARLASIN**

ISSN 2458-7788



9 172458 177860



ATATÜRK'ÜN MARATONCU AKRABASI

SELİN SÖĞÜTLÜGİL:

"Daha koşulacak çok yol,
çok maraton var"

Mustafa Kemal Atatürk ile baba tarafından akrabalığı bulunan Selin Söğütlügil sporcu kişiliği ile dikkat çekiyor. Yerli ve yabancı hemen hemen bütün önemli maratona katılan Söğütlügil, bu yarışmalardan elde edilen gelirin tamamını kurumlara bağışlıyor.

Q

por maceranız ne zaman başladı?

Şu anda icra etmekte olduğum mesleğim yazartık. Amatör olarak spor yapıyorum, büyük bir keyifle, gönülden yapıyorum ve hayatım boyunca da yapmak istiyorum. İkisine de 8-9 yaşlarında başladım. Şu an 49 yaşındayım, 40 senedir bu iki işi de severek icra ediyorum. Spor çok profesyonel bazda yapmıyor olabilirim ama sporun kategorize edilmesine de karşıyım, spor bir hayat şekli çünkü aslında. Ben de ona tutkuyla bağlıyım.

Ne ile başladınız spora?

Atletizm ile başladım. Marmara Bölge Yarışmaları'nda derecelerim var. 200 ve 400 metre kıymetli, sprinterdim.

10 senedir eş zamanlı olarak Londra'da yaşıyorum. Geçen sene İstanbul'a taşındım işlerimle bağlantılı olarak. Bu yurt dışında yaşadığım sürede aslında sporun bize verdiği keyfin ötesinde bir takım manevi değerleri besleyebildiğini de keşfettim. Çocuk ve yardıma muhtaç olan insanlara destek olmayı hedeflemiş dernek ve kuruluşlarda sporun çok daha güzel bir işlevinin daha olduğunu, yardım faaliyetlerinde bulunarak insanlara katkı sağladığını gördüm. Ben de katıldım, Londra'da UNICEF'e üye oldum. Koşulsuzca yapılan her türlü yardımın ve atılan adımın aslında dünyada çok büyük bir pozitif enerji yarattığını gördüm. Birlik beraberlik enerjisinin de iki en büyük tema olan sanat ve sporla desteklediği zaman ne noktalara geldiğine tanık oldum bu süreçte. He for she organizasyonu için koştum, UNICEF için koştum. Sonra kendi kendime dedim ki ben üç çocuk



annesi bir cumhuriyet kadınıym, bir türk kadınıym. Benim kendi ülkemde de yardıma muhtaç birçok insan ve çocuk var. Ben öncelikle kendi ülkemdeki kuruluşlar için koşularımı gerçekleştireceğim dedim. Spor aşkım aynı zamanda yardım aşkımla da birleşti yani. Koşulsuzca yapılan şeylerin maneviyatımızı beslediği noktada bunları gerçekleştirebilmek büyük bir şükür sebebi.

Spor yaparken nasıl hissediyorsunuz? Ne gibi faydalarını gördünüz biraz bahsedebilir misiniz?

Sporun bize bedensel, görsel açıdan sağladığı katkılar bir yana içsel anlamda katkısı var. Hormonlarımızı aktive ediyor, düşünce yapımızı, ruh halimizi, hissedişimizi, kendimizi ve dünyayı algılama şeklimizi çok daha pozitif etkiliyor. Ben spor yaparken kendi içime çok dönüyorum. Kendimi daha iyi hissediyorum, algılarım açılıyor, kendimi keşfetmeye başlıyorum.

Bunların yanı sıra spor yaptığımda kendime fayda sağlamanın yanı sıra aileme, çocuklarıma örnek olduğumu düşünüyorum. Onlara spor yapılması gerektiğini, spor sevgisini söyleyerek değil, örnek olarak göstererek aşıyorum.

Senelerdir spor yaparken fitness olarak adlandırdığımız, daha çok vücut ağırlığımızla ya da ek ağırlıklarla yaptığımız kuvvet çalışmalarının yaptığım diğer spor faaliyetlerine çok büyük bir fayda sağladığını tecrübe ettim. Maratonlarda koşmadan önce sadece koşu antrenmanları yapmıyorum. Kaslarımı güçlendirici geliştirici bölgesel ve bütünsel anlamda fitness çalışmaları da yapıyorum. Bunun maratonlarıma olan faydasını birebir deneyimledim. Dolayısıyla spor adı altında yaptığımız her faaliyete ben çok holistik, bütüncü olarak bakıyorum.

Düzenli bir programınız var mı? Bir hoca eşliğinde mi çalışıyorsunuz?

Eğitmenle çalışmanızın ne faydasını gördünüz?

Enerji çalışmalarını isteyerek yapıyorsak, arzuluysak bize çok daha fazla şey katıyor. Doğru nefes alma teknikleri yaptığınız spora, işinize, içinizde bulunduğunuz her ilişkiye çok fayda sağlıyor. Enerji çalışmalarına başladıktan sonra performansım ikiye katlandı. Bilincim açıldı, kendimi hissediş şeklim olumlu yönde değişti. Aldığım her nefeste hayatı çok daha katıksızca, çıplak algılamamı sağladı. Enerji çalışmalarını yaparken bazen öyle bir an geliyor ki ben daha önce yaşamıyordum diyorsunuz. Ya da bir perdenin arkasında yaşadığımızı hissediyorsunuz. Doğru nefes alma teknikleri yaptığınız spora, işinize, içinizde bulunduğunuz her ilişkiye çok fayda sağlıyor. İnsan ilişkilerinin kökeninde de kendimizle kurduğumuz ilişki yatar. Kendimizle kurduğumuz ilişki nasılsa, dünyayla da öyle bir ilişki kurarız. Biz enerji çalışmalarımıza varlığımıza şükran duyarak başlarız. Şükran ve minnet duymaksa kendimizle ilişkimizi pürüzsüz bir hale getirir. Benliğimizi çok daha fazla sevmeye başlarız. Yaşadığımız boyutun ötesinde çok daha farklı boyutlarda yaşamaya başlarız. Ben Çin Seddi Maratonu'na gitmeden önce etrafımdaki herkes bana "sen aklını kaçırdın, Çin Seddi'ni maratonla geçemezsin" dedi. Ben de "Çin Seddi Maratonu'nu da tamamlayacağım ondan sonra 3 büyük başka maratonlarda da koşacağım ve bunu rahatlıkla yapacağım göreceksiniz" dedim. Sevgiyle söyledim bunu. Çin'e 12 saat uçtum, 48 saatlik zaman farkından kaynaklanan uykusuzlukla 2.gün maratona girdim. İnanç ve yaradılışıma duyduğum şükranın verdiği o büyük güçle o gün 3 Çin Seddi Maratonu daha koşabilirdim. Dünyanın en zorlu maratonlarından biri benim en kolaylıkla tamamladığım maraton oldu böyle bir şey olabilir mi? İnanabiliyor musunuz?

Edebi olarak nasıl besleniyorsunuz peki? Türk, yabancı yazarlardan kimleri okuyorsunuz?

Manevi olarak beni en çok edebiyat besliyor. Şiire aşığım, felsefe çok severim. Senelerdir kitap kurduyum. Güney Amerika'lı şairleri ve yazarları büyük tutkuyla takip ederim, Pablo Neruda, Gabriel Garcia Marquez severek okuduğum yazarlar.

Çağdaş Amerikan yazarlarını beğenirim, Emily Dickens şiirlerini çok severim. 19.yüzyıl Rus Edebiyatı'na aşık bir insanım: Dostoyevski'yi, Anton Çehov'u çok



Selin Söğütüğü bu yıl İstanbul Maratonu'nda Türkiye Harp Malulü Gaziler Şehit Dul ve Yetimler Derneği yararına koştu.

severim. Tiyatro eserlerini severek okurum. Fransız Edebiyatı yazarlarından Marcel Proust en sevdiğim yazarlardan. Onun 7 bölümden oluşan "Kayıp Zamanın İzinde" adlı eserine bayılırım. Türk edebiyatından Ahmet Hamdi Tanpınar çok severim. Çağdaş Türk Yazarlarından Ahmet Ümit, Ayşe Kulin ve Orhan Pamuk çok sevdiğim yazarlar.

Şair olarak Turgut Uyar, Nazım Hikmet ve Cemal Süreyya'ya doyamam. Yahya Kemal Beyatlı'nın şiirlerini ezbere bilirim, Türklükle alakalı, milli değerlerimize vurgu yaptığı şiirlerine, İstanbul şiirlerine çok bağlıyım. Kendi kendimle beslenen bir yapım da var, kendi yazdıklarımı da severek okuyorum.

Atatürk'ün amcazadesiyim, baba tarafı olarak bizim ailecek büyük bir edebiyat tutkumuz var. Dedem de babam da icra ettikleri mesleklerinin yanı sıra şairlerdi. Büyük halam Oxford Edebiyat mezunu ilk Türk kadınıdır, Prof. Dr. Hediye Sayron. Ben de Oxford Üniversitesi'nde halen Edebiyat yüksek lisansına devam etmekteyim.

Akademik eğitiminiz hiç bitmeyecek mi?

Ben dünyaya öğrenmeye geldiğimize inanıyorum. Öğrenmenin beyin hücrelerimizde yaptığı müthiş bir rejenerasyon var. Öğrenmekle kalmayıp aynı

zamanda öğrendiklerimizi uyguladığımızda zihnimizi, ruhumuzu, bedenimizi canlı, genç kılıyoruz. Yaptığım her koşuda dahi kendimle alakalı o kadar farklı o kadar çok yeni şey öğreniyorum ki.. Bu da benim için bir öğrenme şekli. Akademik olarak ise Bahçeşehir Üniversitesi'nde de film doktorasına başlıyorum. Eş zamanlı sürdüreceğim Oxford Edebiyat Yüksek Lisansı ile..

Siyaset ihtimali var mı?

Ülkem için bir katkı payı yaratabileceğimi düşünürsem eğer Türk siyasetinde yer almak isterim.

Şu an aktif olarak hangi derneklere yardım ediyorsunuz?

Kansersiz Yaşam Derneği var, Otizm Vakfı var ve hiçbir zaman göz ardı etmeyeceğim bu vatan topraklarında özgürce nefes almamızı sağlayan şehit ve gazilerimiz anısına Şehit ve Gaziler Derneği var. Bizi biz yapan, vefa borcumuz olan kişileri unutmamamız gerektiğine inanıyorum. Vefanın insanı insan yaptığını düşünüyorum. Elimden geldiğince de vefalı bir birey olmaya çalışıyorum. Daha koşulacak çok yol, gidilecek çok maraton var. Yardım etmek istediğim o kadar çok dernek var ki anlatamam size! Yanıp tutuşuyorum.