

ВАЛЕРИЯ: Он сразу сделал мне предложение... контракта

Центр Плюс. - 1995. - июль. - с. 23.

Валерия сегодня, бесспорно, одна из самых популярных эстрадных певиц. Многих привлекает ее сценическое обаяние, спокойная, интеллигентная манера исполнения. Кстати, американцы прозвали ее «московской Мадонной».

- Валерия, ваш сценический имидж сложился сразу?

- Как вам сказать... Любой артист проходит определенный путь становления. Когда я училась в институте, то пела самую разную музыку, пробовала себя во многих стилях. Но окончательно поняла, что хочу петь только так и не иначе, когда работала над своим первым альбомом. Он называется «Симфония тайги».

- Сначала вы учились в музыкальной Академии имени Гнесиных в классе эстрадного вокала у Иосифа Кобзона и Гелены Великановой. А что было потом?

- На одном из моих, тогда еще очень редких, выступлений познакомилась со своим будущим мужем, композитором и продюсером Александром Шульгиным. Саша сразу предложил мне... контракт на запись целого альбома. Это было похоже на сказку. Но что-то подсказывало: ему можно верить. И, как видите, я не ошиблась.

- Семья многое определяет в вашем творчестве?

- Бесспорно. И я знаю, например, что с появлением детей стала по-

другому чувствовать, смотреть на мир. Наверное, стала добрее.

- Вашей дочке, Анечке, два года, сыну, Теме, всего одиннадцать месяцев. Как вам удается совмещать роль молодой мамы с напряженной работой?

- Мне помогают няня, бабушки. И потом значительная часть времени у меня уходит на подготовительную работу дома, так что нет необходимости отрываться от детей. Когда чувствую, что устала, играю с ними. И хотя Аня и Темочка еще совсем маленькие, уже сейчас видно, что это два совершенно разных человека. Между собой у них такие интересные отношения, что я даже снимаю об этом домашнее кино. Малыши пре-

красно ладят с нашими двумя собаками - бультерьером и стаффордширским терьером. А кошка Муся - лучший Анечкин партнер по подвижным играм.

- У вас, вероятно, есть свои секреты поддержания такой великолепной физической формы?

- Они более чем просты. Главный рецепт - не употреблять алкоголь, не курить и быть физически активной. В качестве физических нагрузок я использовала шейпинг, занималась аэробикой, но все это показалось мне скучным. Хотелось найти что-то, подходящее непосредственно мне. Постепенно сложилась собственная система ежедневных тренировок. Сюда входят элементы классического ба-

летного станка и всех тех видов гимнастики, которыми я занималась раньше. Обязательно слежу за нормированием нагрузок - переутомление вряд ли может пойти на пользу. Что еще? Специальной диеты у меня нет. Просто не ем мясо, которое никогда не любила, и птицу. Предпочитаю овощи, фрукты и блюда, приготовленные из них на растительном масле, нежирную рыбу в небольших количествах. Минимум соли и сахара. Существует множество вегетарианских блюд, которые можно без труда приготовить из самых доступных и недорогих продуктов.

Беседу вела Марина ЮРЬЕВА