

но, но не могу же я с утра ехать в метро на репетицию загримированной.

— **Татьяна, я видела, как ты легко садишься на шпагат, делаешь мостик... Тебе действительно удастся во время занятий в клубе оставить голову "чистой", без всяких мыслей — как требует тренер?**

— Да. Как только ко мне придет какая-то мысль, я запутаюсь в двух ногах.

Полтора часа не думаю ни о чем. Поэтому я и хожу туда. Устаю только физически. Зато какие эмоции ко мне приходят, когда мы благодарим друг друга за внимание! Это единственное место, где мне это удастся. Ты там так загружена физически, что у тебя просто нет сил, чтобы загрузить мозг еще чем-то.

— **А как ты выдерживаешь такую физическую нагрузку? Мне даже смотреть было тяжело...**

— Я всегда спортом занималась. И, в зависимости от возможностей, что-то делаю везде. На гастролях бегаю или делаю упражнения в номере, составляя кресла, засовывая ноги под диван. Словом, использую все возможности. Мне гораздо тяжелее не заниматься. Если я не занимаюсь, чувствую, что я — не я. Мне очень некомфортно. И, конечно же, именно тренажерный зал помогает мне выглядеть так, чтобы было не стыдно выходить на сцену. Например, в спектакле "Ну, все, все, все..." я раздеваюсь. У меня после спектакля многие знакомые спрашивают: "Как это? Ты еще раздеваешься, у тебя все так хорошо? Откуда это все?" Оттуда. Оттуда, что я пришла на спектакль из тренажерного зала, а не из постели и не после сигареты с коньяком.

— **Что еще ты делаешь для того, чтобы сохранить молодость? Ходишь**

**на массажи?**

— Ни на какие массажи и на другие процедуры я не хожу. Стараюсь по возможности больше спать и желательнее не очень поздно ложиться. Сон для меня вообще — самый лучший подарок, который я только могу себе сделать сама. И очень важно иметь поменьше стрессов, потому что они очень отражаются на внешности: на состоянии кожи, волос и т.д.

— **А как при двух детях избежать стресса?**

— Для меня уже давно определено, что заслуживает внимания, что — нет. На что я могу реагировать, а на что — не имею права. Организм уже срабатывает автоматически. Когда человек ведет себя глупо, я могу указать ему его место. Такие случаи были. Но я бываю бесстрашна перед хамством и беспричинной злобой. Вот к этому мне трудно привыкнуть, хотя это есть, было и всегда будет. К этому нельзя себя приучить. Иногда меня и обмануть не прочь, и обсчитать. Но я это прощаю. А в основном я получаю очень большой заряд любви от людей. Очень. Просят автографы, говорят очень приятные слова. Иногда человек хочет просто подержаться за руку. И это тоже трогательно. Я чувствую себя очень востребованной.

— **Какой возраст тебе больше нравится — когда тебе было 20, 30 или сегодняшний?**

— Тот, который сейчас. Я во многом начала разбираться. Стала сильнее, мудрее. А это только с возрастом приходит. Поэтому, наоборот, я очень благодарна этому возрасту, что он так благотворно на меня влияет.

— **Ты решилась бы вернуть красоту и молодость даже радикальными методами?**

— Почему нужно этого бояться? Это же хорошо. Если я не чувствую своего возраста, значит, он не должен отражаться на моей внешности. Не вижу в этом ничего тайного, что нужно скрывать, прятать. Это естественно. Для актрисы более естественно, чем для других женщин. Этого хотят люди, которые ходят в театр, смотрят кино, любят меня. Они не хотят видеть, как я старею. И я им помогу в этом.

— **Мне кажется, ты так хорошо выглядишь во многом благодаря внутреннему ощущению себя молодой — у тебя ни к чему не потерян интерес...**

— Конечно, образ жизни, характер, его черты — все это обязательно отражается на лице. Можно стареть очень красиво и оставаться красивой и манкой женщиной в любом возрасте. Примеров масса. Например, Софи Лорен. Я даже не могу применить к ней слово "старость". Она не может быть старой. Она всегда будет самой красивой женщиной планеты.



Информация