



ОСНОВА КРАСОТЫ — ДВИЖЕНИЕ

Сегодня гостя «Грации» — заслуженная артистка РСФСР, лауреат Международного конкурса балета, председатель Федерации фигурного катания РСФСР, педагог-репетитор ансамбля «Московский камерный балет» **Е. РЯБИНКИНА**. С ней беседует наш внештатный корреспондент **Е. Величко**.



Корр: Что, на ваш взгляд, наиболее полно передает красоту человека?

Е. Р.: Вспомните, в программу первых Олимпийских игр в Древней Греции входил бег на один стадион, то есть вид спорта, содержащий как бы основу движения. И эллины находили в созерцании такого движения эстетическое наслаждение.

Балетное искусство — это тоже искусство движения. Возьмите любое изображение человеческого тела: скульптуру, картину художника. И как бы ни стремился художник к экспрессии, в его произведении все-таки присутствует статичность. На мой взгляд, только непосредственно движение способно наиболее ярко передать красоту человека. И если полностью достигается это лишь в балете, в танце, то сразу же следом идет спорт. Именно балет и спорт приучают нас к красоте движения, заставляя любить и понимать его.

Корр: Что вы вкладываете в понимание красоты движения?

Е. Р.: Попросту говоря, владение своим телом. Походка, осанка, пластичность — все то, что мы называем грацией. А это и есть красота!

Корр: Видимо, этому надо учиться?

Е. Р.: Конечно. Но не забывайте о том, что многое заложено в нас от рождения. Вспомните, как красив в движении любой ребенок. Но постепенно, с возрастом, его очарование исчезает. А у взрослого появляется и шаркающая походка, и неповоротливость, я бы даже сказала, расхлябанность во всем теле. Ссылки при этом идут на наследственность, болезни, недостаток времени заниматься собой и сотни других причин. Я говорю таким людям: не ищите причин, а проявляйте силу воли, дисциплинируйте себя внут-

ренне, приучайте к собранности себе и во всем. Женщина должна быть привлекательной.

Иди по улице, видишь многих хорошо и со вкусом одетых женщин, но собранных и подтянутых среди них все же не много. И не подумайте, что я чрезмерно требовательна. Погрешности фигуры у большинства возникают от неумения «держать» режим. А это так важно!

Вновь обращусь к примеру артистов балета. Наш обычный день: утром — класс, днем — репетиция, вечером — спектакль. Между этим — необременительные для желудка приемы пищи, домашние хлопоты, короткий отдых. И так каждый день в течение всего сезона. Конечно, такая жизнь специфична и трудна. Но именно она и строгий режим дня, ставший привычкой, позволили, например, мне более двадцати лет танцевать на сцене Большого театра.

Отмечу, что я никогда не изуряла себя голодом (на мой взгляд, это излишне, даже вредно), а просто запретила себе поинтересоваться, что существует, к примеру, торт. В моем меню не было места сладкому, мучному, жирному. Незачем мучить себя различными диетами, нужно просто научиться вовремя вставать из-за стола, все остальное даст вам движение. Какое?

Например, наклоны с широкой амплитудой, повороты в разные стороны, глубокие приседания — утром зарядят вас бодростью, вечером — снимут усталость. Даже при тех огромных нагрузках, которые испытывают балетные артисты, время для спорта у них находится. Владимир Васильев, например, любит волейбол, Марис Лиена — бег, я в свое время очень увлекалась настольным теннисом. В своей работе с молоды-

ми балеринами я для разминки часто применяю ряд упражнений, взятых из гимнастики. Из спорта мы берем и принципы расслабления, умение освобождаться от отрицательной энергии.

Корр: А сколько, по-вашему, времени необходимо уделять физкультуре обычной женщины?

Е. Р.: Не менее 10—15 минут, но делать это ежедневно. Главное — систематичность. Знаете, из чего состоит балетный класс? Из серии специальных упражнений для рук, ног и туловища, прыжков и поворотов, которые идут в определенной последовательности и очень напоминают гимнастические упражнения, делаем мы их ежедневно, всю свою артистическую жизнь. Вот что главное. Лично мне сейчас помогают быть активной весь день такие упражнения:

— круговые движения туловища, головы, наклоны (это для осанки);

— сидя на стуле и вытянув ноги перед собой, делаю так называемые «ножницы» (для мышц живота);

— махи ногами вперед, назад, вбок (для повышения общего тонуса организма).

После выполнения этих движений я ощущаю прилив сил, чувствую себя приподнято. С удовольствием хожу пешком, посещаю парную, плаваю...

Корр: И в балете, и в фигурном катании все движения выполняются под музыку. Видимо, и утренняя зарядка, различные гимнастические упражнения станут воздействовать полнее, если выполнять их под музыку?

Е. Р.: Я так не считаю. И вот почему. В балете, фигурном катании, которые в определенном смысле очень близки, музыка играет связующую роль.

Она ведет за собой исполнителя, ведет его движение. Отсюда и возникают музыкальность движений, умение слушать музыку, переводить ее в свое внутреннее состояние. Когда наши известные фигуристы Марина Пестова и Станислав Леонович, Елена Водорезова работали над своими программами, то мы с ними посещали в Большом уроки классического танца, смотрели спектакли. Это, безусловно, помогало ребятам совершенствоваться, развивало их духовно, а итог — настоящая поэзия их номеров.

Это относительно спорта. Теперь о физкультуре. В быту, в домашних условиях, когда вы включаете магнитофон или приемник, а сами становитесь на коврик, то чаще всего музыка идет вразрез с вашими занятиями. Ведь музыка различна, а человек слушает ее очень эмоционально, невольно подчиняя движение ее ритму. В фигурном катании музыкальное сопровождение подбирается специалистами, дело это кропотливое и ответственное. И главное, в момент выполнения даже самых обычных упражнений общеразвивающего свойства, важно полное сосредоточение собственным на самом движении. Иначе ваши десять минут в день не принесут желаемых результатов. Музыка в момент тренировок не должна отвлекать. Лучшим аккомпанементом я считаю звук собственного равномерного дыхания.

Корр: Что вы больше всего цените в современной женщине?

Е. Р.: Я уже говорила, что женщина должна быть привлекательной. Упругая походка, прямая спина, узкая талия... Обретая это, мы становимся оптимистичнее, энергичнее, целеустремленнее, в результате — красивее. Но достигается это не копированием и подражательством, а самовоспитанием, развитием своих духовных и нравственных качеств.