

Игорь Саруханов любит «позу льва»

— Игорь, вы являетесь автором и исполнителем многих хитов нашей эстрады, поэтому кому как ни вам знать о влиянии музыки на организм.

— Не знаю, сможет ли она вылечить от различных болезней, но то, что благодаря ей можно снять усталость и предупредить депрессию, — это правда. Конечно, я сейчас говорю о достойной музыке в хорошем исполнении. Для каждого — своя музыка. Я выбрал для себя джаз. Это мой рецепт снять накопившееся напряжение. Он в одну минуту улучшает мое настроение. Если же нет джаза, то просто беру гитару в руки, наигрываю что-то... Звуки снимают стресс, помогают отвлечь от проблем.

— А что вы делаете, чтобы не было проблем со здоровьем?

— Стараюсь вести спортивный образ жизни.

— Утро начинается с зарядки?

— Утро начинается с обливания холодной водой и с домашних тренажеров. Без них я уже не могу. Даже во время гастролей обязательно перед выступлением нахожу время, чтобы зайти в тренажерный зал и поплавать в бассейне. После этого чувствую себя на концерте замечательно. А



когда еще жил в своей московской квартире (сейчас Игорь живет в построенном собственными руками загородном доме под Звенигородом. — Авт.), то мое утро начиналось с утренних пробежек по набережной Москвы-реки.

— Мы слышали, что вы любитель рыбалки. Чем вы еще увлекаетесь помимо этого?

— Очень люблю поиграть с друзьями на бильярде, а также попариться в сауне. Это очень меня расслабляет после тяжелой недели. Слава Богу, теперь все это можно сделать не выходя из дома.

— Экстремальными видами спорта когда-нибудь занимались?

— Никогда не пробовал и вам не советую.

— Придерживаетесь ли какой-нибудь диеты?

— Одно время был вегетарианцем, но сейчас отошел от этого. Стараюсь придерживаться раздельного питания и на ночь не есть. Люблю русскую и восточную кухню.

— Певцам необходимо, чтобы голос всегда звучал. Если вы его переутомили, что делаете?

— Голос восстанавливаю молчанием, сном и отсутствием алкоголя. И, считаю, с голосом всегда надо правильно обращаться, постоянно развивать его, репетировать.

— Игорь, а что для вас значит здоровье?

— Здоровье для меня — это путь к себе. Только находясь в гармонии с собой, можно избежать стрессов и заболеваний.

— У вас есть любимое упражнение?

— Да, конечно. Это упражнение я взял из йоги. Очень помогает голосовым связкам. Кстати, неплохо и для профилактики ангины. Называется оно — «поза льва». Нужно сесть на корточки, руки положить на колени, при этом стараясь держать спину прямо. Затем сделать семь медленных, помогающих тебе расслабиться, вдохов, и на последнем выдохе, задержав дыхание, нужно постараться как можно дальше высунуть язык. Таким образом разгоняется кровь по всему телу, а она промывает миндалины. Желательно делать это упражнение 3 раза в день.

Руче курьер - 2004 - 1401 - с 31