

Знаменитого музыканта сэра Иегуди Менухина не нужно представлять: скрипач-виртуоз, великолепный дирижер, много поживший и переживший человек, который мыслит к тому же удивительно широко и глубоко [давно, к слову сказать, призывал к мирному решению палестинской проблемы]. В свои 77 лет он сохранил удивительную жизнеспособность. О том, что помогло и помогает ему в этом, рассказывает сам сэр Иегуди на страницах лондонской «Дейли мейл».

«У меня, к счастью, никогда не было проблемы с отдыхом. Спросите Диану, она скажет, что естественное состояние для ее мужа — это сон. Несмотря на то, что я никогда не прекращал разъездов по белу свету с сольными концертами и выступлениями с крупнейшими оркестрами, живу согласно старой поговорке: «Иногда сижу и думаю, иногда просто сижу».

Не знаю никаких психологических проблем. Если только это не связано непосредственно с выступлениями. Но когда выхожу на сцену, не ощущаю никакого беспокойства. Только предвкушение радости. Если вы в добром здравии и работаете с отличным коллективом, что плохого может случиться.

Стучу по дереву — повезло, что, несмотря на возраст, никогда не жаловался на здоровье. Увы, от случайностей никто не застрахован. Однажды сильно защемили левый мизинец дверью автомобиля. До сих пор сохранился шрам. Правда, травма, утолтившая палец, даже улучшила технику «виبراتто».

У очень многих скрипачей болят спина, шея, плечи из-за того, что ежедневно часами приходится горбиться над инструментом. Мне удалось избежать этого недуга, хотя и у меня свои проблемы. Тридцать пять лет назад, находясь в Южной Африке, повредил спину и пришлось перенести операцию — единственную в моей жизни. После этого стало труднее сгибаться. Вот дополнительная причина, почему приходится постоянно делать зарядку. Иначе мне грозила бы большая скованность в движениях. Каждый день, например, стою на голове, хотя минуту. Проводить большую часть дня стоя или сидя — очень плохо. Голова, по сравнению с другими частями тела особенно нуждается в притоке кро-

ва. бадминтон, но от них пришлось отказаться. Вообще-то соревновательные виды спорта пожилым людям не рекомендуются, не надо проверять свою силу в противостоянии другим.

Для меня нет никакого сомнения в том, что зарядка препят-

ствует вызыванию у животных раков. Конечно, такое предупреждение отпугивает не больше, чем напоминание о вреде курения на пачке сигарет.

Что касается меня, то я завел для себя порядок: ежедневно принимать таблетки витаминов с необходимыми микроэлементами (до 20). Какое-то время был вегетарианцем, а вот сейчас ем мясо, когда хочу. Рыбу люблю. Соль выбираю или морскую, или растительного происхождения. Всякая иная соль столь же вредна, как и сахар. Британцы привыкли ужасно пересаливать любую еду, еще даже не притронувшись к ней. Вот где яд, приводящий к артриту! К алкоголю почти не прикасаюсь. Иногда могу поддаться искушению попробовать очень хорошего вина.

Огромное значение для здоровья имеет и психическое состояние человека. Никогда не позволяю себе беспочвенно волноваться. Многие люди впустую тратят массу времени, задаваясь вопросами: а что, а если, а как? Смогу ли я это сделать? Что будет, если провалюсь? Девять десятых энергии уходит на столь никчемное занятие. Не проце- ли сразу приступить к делу и добиваться его реализации. Конечно, бывает ситуация, когда от вас мало что зависит (ну, заболела, скажем, жена). В остальных случаях, если это в пределах моих возможностей, переживаниям предпочитаю напряженную работу.

В сочетании с другими причинами это объясняет, думаю, почему я не боюсь старости. С возрастом пришли удовольствия, о которых раньше даже не догадывался. Уверен, что впереди еще очень приятные годы. Моей матери 97 лет. Ей удалось сохранить удивительную активность, ясность ума и неплохое здоровье.

Четвертого октября сэр Иегуди Менухин будет дирижировать Королевским симфоническим оркестром в лондонском «Фестивал-холле».

Александр КРИВОПАЛОВ.

ЛОНДОН.

Daily Mail

Известия. - 1993. - 2 окт. - с. 9

СЭР ИЕГУДИ МЕНУХИН НЕ БОИТСЯ СТАРОСТИ

Газета «Дейли мейл», Великобритания

ви, а сердцу приходится совершать дополнительные усилия, чтобы качать ее вверх.

Помимо всего прочего, я регулярно практикую йогу, в частности «позу плуга». И, конечно, обязательны дыхательные упражнения. Я придумывал даже свой специальный комплекс для координации движений. Лежа на спине, резко поднимаю попеременно правую руку, левую ногу; левую руку, правую ногу — в быстром темпе. Потом переворачиваюсь на живот и повторяю то же самое. Сейчас мне удается проделывать это в довольно хорошем ритме. На протяжении дня делаю такие упражнения несколько раз. Иногда удается выкраивать время для того, чтобы взбодриться подобным образом перед самым концертом.

Очень люблю плавание, но не переношу хлорированной воды в бассейнах. Так что приходится дожидаться каникул, которые мы с Дианой ежегодно проводим в Греции. Как там прекрасно: море и... никаких телефонов! В молодости играл в теннис и

стает старению. В свои 77 лет точно знаю, что без нее не сохранил бы такой подвижности.

Все это помогает мне дирижировать. Не представляю себя просто стоящим перед оркестром и лишь указывающим ритм кистями рук. Подобная статичность мешает выразительности. Мне нравится делать глубокий вдох, когда грудь вздымается, глаза широко открыты, и весь оркестр продлевает этот вдох вместе со мной.

Чрезвычайно важна диета. Много в моем самочувствии тоже связано с ней. Главное, не обременять организм переизбытком и излишним весом. Вот уже пятьдесят лет не употребляю ничего печеного из белой муки. Разных «софтингов» (напитков), сахара и белого сахара. Ужасно, но большинство продуктов, потребляемых людьми в наши дни, канцерогенны. В Америке на пакетах с искусственными сладостями обязательно должно быть объяснение: «Этот продукт известен тем, что в лабораторных условиях способен