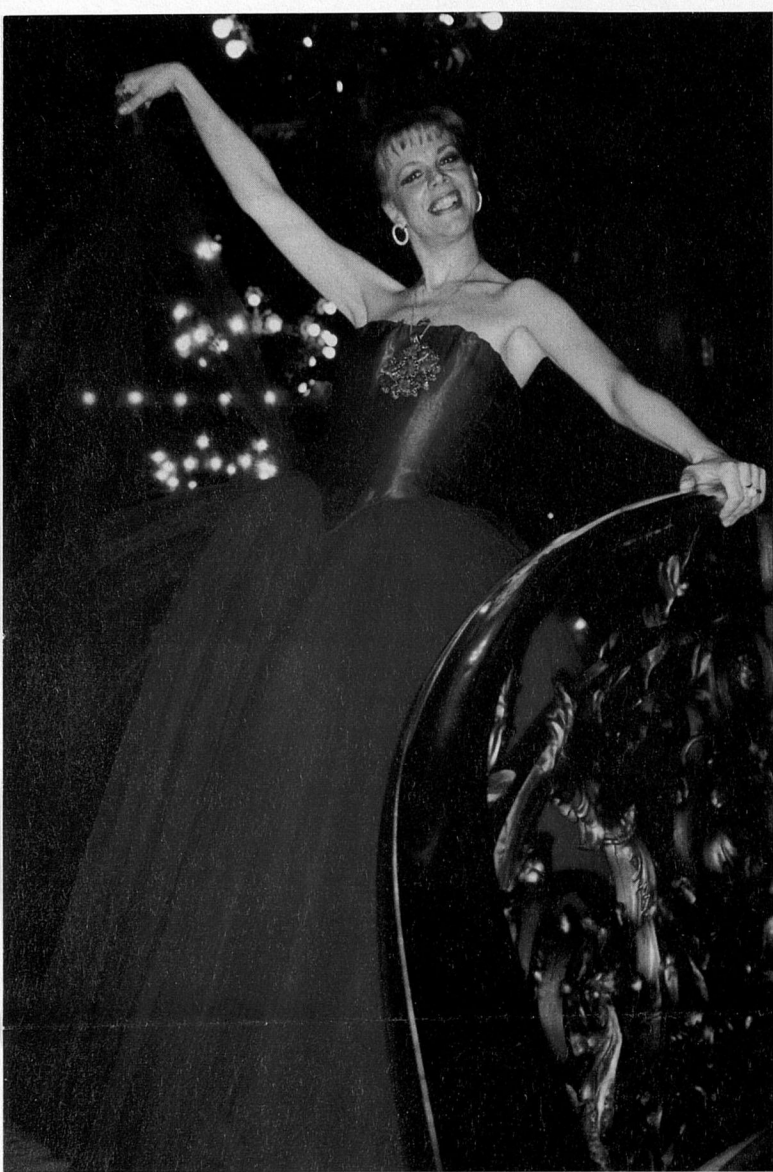




**самое
главное**

Любовь КАЗАРНОВСКАЯ: «Моим персонажам по 18—20 лет»

— Есть мнение, что оперным исполнителям для того, чтобы быть в голосе, надо обязательно плотно поесть и хорошенько выспаться. Как вы полагаете, оно верное?

— Это предрассудки. Действительно, есть такой физиологический момент, когда ты попоешь — диафрагма очень сильно давит на желудок и создается ложное ощущение голода. На мой взгляд, пение — это энергетика плюс свободный проток дыхания. Потому, когда желудок набит, я, например, петь не могу. Да и все большие певцы: Доминго, Бонизолли, Скотто — съедают в день спектакля или концерта максимум 2—3 банана и выпивают чашечку кофе.

— Разве можно целый день ничего не есть?

— По-моему, творить надо на голодный желудок. Когда я поем, у меня возникает единственное желание — прилечь на диван. Максимум, что я себе позволяю в день выступления, — это чашечку крепкого чаю или кофе, чтобы просто были силы. А так весь день я пью много жидкости, например кипятка с лимоном. И я себя настолько к этому приучила, что у меня не возникает чувства голода.

— Но тогда после выступления, а это значит на ночь, приходится есть?

— Это я всегда и делаю, потому что очень много расходую энергии. Где-то в среднем полтора-два килограмма теряешь за спектакль или концерт. Но все, что потом съедаешь, перегорает тут же, и поэтому в жир ничего не идет.

— Но говорят, что желательно на ночь не наедаться?

— По-моему, это глупость. Главное, чтобы у вас какая-то половина дня была разгружена. Мне надо разгрузить утро, поэтому с утра я пью только кофе.

— И ни к каким диетам прибегать не приходится?

— Только когда я родила своего сына Андрея, я сильно поправилась. Вот тогда я себя возненавидела, потому что не влезала ни в одно свое концертное платье. И потом, моим персонажам где-то 18—20 лет, а Саломее вообще 15. Поэтому я решила посадить себя на диету. Где-то год я потратила на то, чтобы привести себя в прежнюю форму и сбросить десять килограммов. Ела в основном фрукты и овощи. Каждый день по часу в тренажерном зале работала до седьмого пота, занимаясь на беговой дорожке, качая немного мышцы рук и ног. И по

«Максимум, что я себе позволяю в день выступления, — это чашечку крепкого чаю или кофе, чтобы просто были силы. А так весь день я пью много жидкости, например, кипятка с лимоном. И я себя настолько к этому приучила, что у меня не возникает чувства голода».

В Большом театре идет опера «Евгений Онегин». На сцене Татьяна с Онегиным никак не могут поцеловаться, упираются друг в друга животами. Видя это, девочка, сидящая в зале, засмеялась, потом расплакалась и попросила маму больше не водить ее в оперу. По иронии судьбы через несколько лет эта девочка станет знаменитой оперной певицей. Но, помня о своем детском впечатлении, не позволит себе располнеть. Мы привыкли, что в опере, какими бы юными ни были по сценарию герои, певцы, как правило, удивительно дородны. Но везде есть свои исключения.

МК БУЛЬВАР — 2003 — С. 22 — 23.

*Окружающие
скорее всего
и не поняли,
что Любовь
Юрьевне
в какой-то
период
необходимо
было похудеть.
Во всяком
случае, по
фотографиям
этого
не заметить.*

сей день по утрам я делаю зарядку с тем комплексом упражнений для спины, позвоночника, дыхания, медитативных упражнений, который сама для себя нашла. На нее у меня уходит полчаса.

— Сокращать количество занятий не собираетесь?

— Мне это удобно. Вот сегодня мы были с моим сыном на катке, это очень хорошая нагрузка на ноги. Я сама катаюсь, кроме того, люблю лыжи, бассейн. Летом обязательно плаваю.

— И никаких ограничений в еде для себя не делаете?

— Сейчас был пост, и я его соблюдала. Мясо исключила, рыбу ела только в те дни, когда это было дозволено. А так в основном была гречневая каша, картошка, немножко спагетти без масла, салаты, фрукты, вкусные супы... Для меня внутренний барометр — мое самочувствие. Иногда я теряю какое-то количество килограммов — и чувствую, что перебор. Если у меня очень плотный график выступлений и я через день не ем, то такое случается. Тогда мне нужно на десять дней сделать перерыв, чтобы восстановиться.

— После недавних праздников, которые у нас принято отмечать за обильным столом, как себя чувствуете?

— У меня организм знает меру. Я не могу съесть больше того, что разрешает мне желудок. Ключула один салат, второй, третий — и все, чувствую, что наелась. И уже для горячего порой места нет. Очень люблю легкие рейнские вина, могу выпить стаканчик белого вина или, под настроение после спектакля, — рюмочку водки.

— А мороженым, шоколадом любите себя побаловать?

— Летом, особенно когда жарко, я не могу обойтись без порции мороженого. Но если я его съедаю, то ограничиваю свой ужин. В некоторых странах Европы — в Швейцарии, Австрии — продают соевое мороженое: это вообще потрясающая вещь, в нем нет лактозы, и оно не очень сытное. А к шоколаду, сдобе я довольно равнодушна.

