

г. Москва

7 МАРТ 1972

**Галина УЛАОНОВА:**

# «ГАРМОНИЯ РОЖДАЕТ СОВЕРШЕНСТВО»

ИДУ ПОГОВОРИТЬ с Галиной Сергеевной Улановой о том, что волнует сегодня нас всех. Нет человека, который не стремился бы к гармоническому развитию своей личности. И нет человека, который не мечтал бы о собственном физическом совершенстве.

Вот мы часто рассуждаем о «секрете» вечной молодости. И забываем порою, что «разгадка» его заложена в нас самих. В том, наверное, насколько гармоничны мы в дне прожитом, в поступках, в действиях своих. Есть люди, чья жизнь, чья «вечная молодость» являются собой пример и даже идеал единства духовного и физического, всего красивого и удивительного в человеке.

Вот почему именно к Галине Сергеевне Улановой иду сейчас. Ее гениальное творчество покоряло мир максимальным совершенством человеческой личности. Но и теперь, когда Уланова оставила сцену, когда в балетных классах Большого театра передает молодым секреты гармоничности, по-прежнему осталась она и «просто в жизни» обладательницей секретов вечной молодости.

Годы не властны над Улановой. Не властны изменить легкость и упругость ее походки, безукоризненную подтянутость фигуры, точность движений, дополняющих мысль, ту гармоничность во всем, за которой сразу угадывается всесторонне развитый и физически совершенный человек.

— Наверное, Галина Сергеевна, Вы «не типичны», ибо многое определяется уже самой спецификой профессии Вашей...

— Быть может. Балет — это высшая техника движений, одухотворенная, однако, ярко выраженной мыслью, глубиной понимания образа. То на сцене... Но разве в жизни менее необходимо творческое вдохновение, дополненное физическим совершенством? Такая гармоничность, мне кажется, должна быть присуща людям любой профессии. Тогда рождается достоинство, свобода раскрепощенность не только движений, но и мыслей. В ловкости, силе, подтянутости заложены, если хотите, истоки смелости, мужества. Меня всегда огорчали люди, которые склонны оправдывать свою неуклюжесть, расхлябанность, отсутствие «спортивной фор-

мы» теми или иными жизненными обстоятельствами. Часто оказывалось, что им просто лень заниматься спортом, не умеют правильно организовать свой день, свой досуг.

— А как Вы начинаете утро нового дня?

— Рано встаю. Порою сразу включаю музыку. Она дает мне ритм, сосредоточивает, вселяет радость. Хочется расправить плечи... Потом — гимнастика. Сначала — физкультурная, очень сильная и напряженная, когда чувствуешь каждый мускул своего тела... Однако у меня тоже случаются утра, когда хочется отдохнуть от привычной годами профессиональной «обязательности». Начинаю гимнастику с неохотой, даже раздражением. Но идут минуты — вновь возникает желание какого-то «внутреннего совершенства»... Тогда утро становится светлым, активным, сосредоточенным. И очень хочется передать этот «заряд вдохновения» там, в балетных классах, передать молодым, пришедшим на смену...

— Ваш идеал гармоничности. Как Вы его постигали?

— О, это сложный вопрос. Пожалуй, сначала гармония города, в котором я родилась жила. Ансамбли ленинградских улиц, мостов, площадей, плавность линий, красота собранности... Очень любила природу, в ней все гармонично. Там, в лесу или в поле, встречала и провожала времена года. Любилаходить на байдарке. Или просто побегать по лесной тропе, почувствовать себя сильной и ловкой. Как объяснить... Мне думается, что созвучность с красотой внешней тоже рождает красоту внутреннюю, духовную.

— Бывает и обратная взаимосвязь...

— Да, конечно. Вот еще помню всегдашнее чувство восхищения перед творениями великих зодчих лет прошлых и нынешних. Они воспевали человека. Античность, спартанцы, древние Олимпийские игры... Главное, что покоряет нас в античных статуях — гармоническое единство духовного, физического и нравственного начала в человеке. Покоряет сначала красота пропорций и совершенства тела. Потом видишь стремление к цельности, одухотворенность мыслью. Есть множество примеров и более поздней поры.

— Что Вам нравится, что Вас пленяет в облике человека нынешнего?

— У нас так много умных, талантливых людей. Пленяет их интеллект, эрудиция, плодотворность труда вдохновенного, творческого. Но часто с горечью отмечаю, что есть люди неорганизованные, этакие «недотепы». И уж совсем плохо, когда люди хилы здоровьем, подорванным неуемным курением или вином. Откуда взяться «спортивной форме», если встают утром с распухшими лицами, вяло двигаются? Часто и трудовой день идет насмарку. Я взяла здесь, конечно, крайний пример неорганизованности, неряшливости поведения. Но и в других ситуациях, мне думается, связательность нового Всесоюзного физкультурного комплекса правильно организует жизнь многих, поможет гармоническому развитию личности.

— Галина Сергеевна, хотелось бы услышать и какое-то Ваше напутствие этому очень важному, новому начинанию...

— Знаете, что я часто замечаю? Многие любят констатировать красоту, силу духа и тела в других. А вот очень важно научиться повседневно сверять себя, свою суть, внешнюю осанку, отношение к своему здоровью практически, а не в теории. Короткого эмоционального «выплеска» — мол, хочу стать сильным, ловким, смелым — может не хватить. Необходима последовательность, она — закон любой гармонии. Лишь тогда на смену «хочу стать» приходит радость свершившегося — «стал».

— Как это пришло к Вам?

— Вернее сказать, может прийти к каждому. Специфика моей профессии требовала постоянного стремления к физическому совершенству. Но оно пришло далеко не сразу. Мы росли в трудные годы, не хватало еды, болели часто... Многое приходилось добиваться лишь огромным напряжением силы воли, выдержки. Порою было очень нелегко... Не скажу, что и сегодня нет трудностей, не нужны сила воли, выдержка. Но сама жизнь, условия, созданные ныне и для физического развития человека, очень благодатны. Словом, сегодня каждому доступно достижение гармонического единства, к которому так важно всем стремиться. Тогда приходят и красота, и вдохновение...

Т. АГАФОНОВА.