

**Илзе Лиєпа**

*Метод Лиєпа*

*Философия тела*



Москва  
2012

УДК 792.8:82-32+796.035

ББК 85.335.42+75.1

Л55

Редактор Роза Пискотина

**Лиёпа И.**

Л55      Метод Лиёпа: Философия тела / Илзе Лиёпа. — М.: Альпина нон-фикшн, 2012. — 171 с. + 24 с. вкл.

ISBN 978-5-91671-061-8

Известная балерина, дочь знаменитого артиста балета Мариса Лиёпы, умная и красивая женщина делится своей философией жизни и философией тела. Искренне и доверительно Илзе Лиёпа рассказывает о себе, об отце, о друзьях и близких, о своем пути в танце. Объясняет, как и почему пришла к своему уникальному методу физической подготовки и призывает нас подружиться с собственным телом. Не каждый может посещать уроки балетного экзерсиса Илзе Лиёпа, на которых женщины всех возрастов учатся быть грациозными, но у всех есть возможность прочитать эту книгу и посмотреть диск. И с первых же страниц вам захочется стать лучше. Еще не добравшись до комплекса упражнений, вы расправите плечи, непроизвольно стараясь хотя бы чуть-чуть походить на автора — женщину с королевской осанкой.

УДК 792.8:82-32+796.035

ББК 85.335.42+75.1

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-91671-061-8

© И. Лиёпа, 2012

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2012

## *Содержание*

*Благодарности 5*

*Мой метод*

*Рекомендации о питании, пострадавшие жизнью 12*

*Встреча, которая многое изменила 24*

*Философия тела 30*

*Пилатес 33*

*ИЗЪЕМЛЕМА МЕТОД 38*

*Хореография 43*

*Дети: воспитание движением и искусством 49*

*Мода, и как с ней бороться 56*

*Королевская осанка 61*

*Надо ли вообще заниматься? 66*

*Из записных книжек*

*Мы – маленькие 73*

*Андрюша 80*

*Мастер и Маргарита 86*

*Машка 88*

*Катя и Володя 92*

*Память 94*

*Дар 102*

*Дарси 105*

*День любви 107*

*Болеро 115*

*Из дневника 119*

*Экзерсис 125*

## *12 шагов к изяществу*

### *Комплекс упражнений*

*Разминка 140*

*Основная часть 144*

## *Благодарности*

**Д**орогие друзья!  
Хочу воспользоваться случаем и выразить благодарность. Прежде всего, моей семье, моей горячо любимой мамочке за то, что она такая, какая есть, за ее любовь, которая всегда давала и дает нам силы. Моему дорогому мужу Владиславу — за терпение и понимание. К тому же он чаще всего становится первым слушателем и критиком моих опусов. Моему любимому брату Андрису — за бесценные советы и помощь в проведении съемок.

Я хочу поблагодарить издательство «Альпина нон-фикшн». Прежде всего, главного редактора и очаровательную женщину, талантливую литератора Этери Чаландзия. Именно ей принадлежит идея создания этой книги. Спасибо издателю Павлу Подковсому за терпение в работе с таким непростым автором, как я. Редактору книги Розе Пискотиной — удивительному профессионалу, чуткому человеку — моя огромная благодарность. Для меня было честью встретиться с ней в работе.

Я хочу сказать большое спасибо моему главному соавтору ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОД — Елене Макаровой, кандидату в мастера спорта по художественной гимнастике, кандидату педагогических наук, международному мастер-тренеру по пилатесу, презентеру международных конвенций «Body and mind». С истинным удовольствием я перечисляю ее титулы. Она абсолютно подтверждает их своей яркой творческой индивидуальностью и глубоким пониманием Чело-

века в его стремлении к гармоничному движению и здоровью. Все наши многочисленные встречи, споры, поиски всегда были (и есть) для меня очень интересны.

Не могу не обратиться со словами любви и признательности к моему другу и партнеру Марии Субботовской. Ее целеустремленный, сильный характер, ее знания и опыт стали залогом успеха того, что сейчас называется «Школа-студия Илзе Лиена» — уникального концепта занятий для детей и взрослых. Наша студия и филиалы — это настоящие творческие лаборатории. Увлеченная ее энергией, я открыла для себя новый мир и бесконечно благодарна Богу и судьбе, что этот путь я прохожу плечом к плечу с таким удивительно глубоким, серьезным и талантливым человеком, как Мария.

Я также хочу выразить великую благодарность моему директору, моему дорогому помощнику Наталии Яковлевой за огромную работу в подборе материалов, за поддержку и помощь во всех моих начинаниях и вообще за то, что она рядом со мной.

Я благодарю Кирилла Злотника за режиссерскую работу в съемках комплекса упражнений. За дружескую помощь и профессионализм. В съемках нам помогала наш друг — гример Ольга Латынцева, прекрасный профессионал, обладающий хорошим вкусом и умеющий создать на съемках добрый, благожелательный настрой. Большое ей спасибо. Моя признательность Евгению Мякинченко — доктору педагогических наук, специалисту в области теории и методики оздоровительной физической культуры, — также соавтору основного комплекса ИЛЗЕ ЛИЕНА МЕТОД. И Елене Покорской, принимавшей большое участие в обсуждении того, какой должна быть эта книга.

А также спасибо вам, дорогие читатели, за то, что вы держите в руках мою книгу.

*Ваша Илзе Лиена*

*Мой метод*



**М**еня обступает «стайка» молодых женщин-журналистов. Диктофон уже выключен.

«Илзе, можно задать вам несколько вопросов? Это уже не для интервью... Как Вы держите форму? Можете рассказать, какая у вас диета? А как быстро похудеть к лету? Сколько часов в день вы занимаетесь?»

«Что вы думаете о фитнес-программах и какие из них предпочитаете?» И еще, и еще...

Обычно к этому моменту я думаю о предстоящем спектакле. Я уже не могу позволить себе пространно отвечать на эти вопросы, за которыми угадываю то, что не высказано: «Подскажите, как всегда выглядеть элегантно и привлекательной, современной и энергичной? Как успевать за всем, что диктует современная мода и реклама? И надо ли стремиться успевать? А если нет, то где найти внутреннюю стойкость, уверенность в правоте, чтобы идти против течения?»

Ах, как мне понятны эти вопросы! Я и сама из этой жизни и так же порой заглядываюсь на обложки глянцевого журналов.

Но у меня никогда не хватало времени по душам поговорить обо всем этом.

А теперь время пришло! Эта книга — мой ответ на все когда-либо заданные мне вопросы о «здоровом образе жизни», за которыми, по сути, стоит знание себя, понимание значения движения и питания. Это размышления о том, что есть женщина в XXI веке.

Я буду говорить о тех методиках, которые считаю лучшими для женщин: пилатесе, хореографии и ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОДЕ. Эти дисциплины составляют основу программы *моей студии*, где

с удовольствием занимаются женщины разных возрастов и степеней подготовки, что дает мне возможность на практике убедиться в правильности своей позиции.

А также я предложу вам экспресс-комплекс упражнений (вы найдете его в конце книги). Я назвала его «12 шагов к изяществу». Это тот мини-экзерсис, который я заставляю себя делать, когда хочу отдохнуть от профессии, но не потерять форму и мышечный тонус.

К тому же мы начнем этот путь вместе. Вы увидите упражнения на DVD-диске.

На первый взгляд упражнения очень просты. Знакомясь с разными методиками, я отбирала и сохраняла в памяти то, что мне казалось самым интересным (особенно из моего любимого пилатеса, принципы постановки тела в котором очень близки к хореографии). Я уверена в эффективности этих упражнений. Я бы хотела, чтобы они стали вашим началом дня, утренней гимнастикой, которая даст тонус, бодрость, откорректирует, укрепит мышцы проблемных зон.

Этот экспресс-комплекс никак не отрицает других ваших занятий, какими бы они ни были. Скорее, это дополнение.

И это ваша «палочка-выручалочка», если вы хотите заняться собой, но не знаете, с чего начать. А еще экспресс-комплекс — отличный спутник для вас, когда вы в пути или на отдыхе. Это ваша домашняя мастерская. Мастерская образования тела.

*Я знаю, что КАЖДАЯ женщина хочет всегда чувствовать себя красивой, подтянутой и молодой. Мы будем говорить о том, как этого можно добиться, как правильно организовать свою жизнь и найти способ управлять собственным телом. Я буду говорить о движении, питании, уходе за собой. О моем собственном методе физических тренировок, который сделает женщину изящной и грациозной. Этот метод я разработала совместно с группой профессионалов, перепробовав предварительно многое.*

Я — балерина. Моя профессия вынуждает меня постоянно заниматься своим телом. Я хочу поделиться с вами тем, что знаю, чему учусь долгие годы работы над собой.

Анна Павлова говорила: чтобы добиться успеха, нужно каждый день, делая одно и то же дело, стараться сделать его как можно лучше — и тогда маленькими шажками, незаметно, ты приблизишься к совершенству... В нашей семье никогда не звучало: «Стремись к успеху! Будь первым! Будь лучше всех!» Но мы часто слышали: «Старайся, трудись, работай, терпи». Когда я говорила: «Не могу», то слышала в ответ: «В балете нет слова “не могу”, есть — “не хочу”». И другое: «Чтобы прыгать — надо прыгать, чтобы вертеться — надо вертеться, чтобы танцевать — надо танцевать...»

Я как-то разговорилась с концертмейстером Большого театра Дмитрием Котовым и призналась ему, что мне комфортнее репетировать с магнитофоном. Когда в зале концертмейстер, мне кажется, надо все время что-то пробовать с музыкой. Мне неловко, что человек сидит за инструментом, а я брожу по залу и думаю в тишине. Дмитрий мне ответил: «Ну что вы, Илзе, это самые интересные репетиции, когда видишь, как рождается роль. Кстати, именно так делал ваш отец». Я и не догадывалась, что иду с отцом одним путем... Наверное, в подсознании накапливались впечатления от того, сколько сил, времени, поиска требовал каждый спектакль отца. И тогда, если приходит успех, — это просто награда за невероятный труд.

## *Рекомендации о питании, выстраданные жизнью*

**Н**ет такого человека, который не хотел бы выглядеть лучше.

Я готова бесконечно говорить о движении, но с сожалением должна подтвердить, что без правильного питания мы не добьемся желаемого: сохранения здоровья, нормализации веса и как результат — хорошего самочувствия и сохранения молодости.

Увы, я не отношусь к тем счастливым людям, которые могут есть все, что угодно и не поправляться!

А также с прискорбием признаюсь, что мне знакомы все вредные привычки, касающиеся неправильного питания... Я очень люблю сладкое, особенно шоколад. С легкостью могу съесть целую плитку разом. Я обожаю чипсы, иногда со вздохом умиления останавливаю свой взгляд на продукции типа «Сникерс», «Твикс» и т.п. Я бы с удовольствием ела картошку (особенно картофель по-крестьянски из Макдоналдса). О мороженом лучше не вспоминать. А еще я очень люблю бутерброды с сыром и сладкий кофе с молоком. Что говорить о пирожных и тортах — особенно безе с орехами (как торт «Киевский»).

Неплохой рацион для балерины, правда?

Все начинается с детства. Конечно, именно тогда формируются привычки. Ах, какая это важная вещь — привычка! Ведь благодаря хорошей привычке, например, ответственности, аккуратности,

умению планировать дела и доводить их до конца, можно добиться больших успехов в жизни. И наоборот, дурные привычки становятся гирями на наших ногах, мешающими продвижению вперед.

К сожалению, в редкой семье существует КУЛЬТУРА ЕДЫ. Конечно, мы во многом зависим от тех традиций общества, в котором мы живем. Ох, уж эти наши замечательные застолья (которые я тоже так люблю)! Где стол заставлен яствами и нет свободного места: тут и селедочка под шубой и холодец или заливное из фаршированной рыбы. А какой стол без нашего знаменитого «Оливье»? Тут и нарезка из рыбы, и колбаски. И уже к закуске подносят дымящийся картофель или пельмени. А еще горячие пирожки, маленькие, на один зубок, с блестящей поджаристой корочкой, так и зовут: съешь меня! И это только начало! Потом будет основное блюдо. Что-нибудь из мяса или рыбы и тоже с гарниром: с рисом или, в лучшем случае, с овощами. И, конечно, рядом со всем этим великолепием притаились соленья и хрустящая капуста, грибочки и домашнего приготовления соте из овощей.

К моменту, когда после всего этого звучит обычное предложение: «А сейчас, конечно, чай! У нас чудесный “Наполеон!”», ты уже раздавлен количеством съеденной еды, с трудом дышишь и незаметно пытаешься расстегнуть молнию на юбке или пуговицу на брюках.

Тут обычно моя Совесть начинает вести со мной печальную беседу: «Как же ты завтра пойдешь в класс на занятия? Ты же еле встанешь, будешь ужасно выглядеть, и ноги будут тяжелыми!» Настроение резко падает, и все великолепие стола, которое еще несколько часов назад казалось таким заманчивым, превращается в тяжесть в желудке и расстройство по поводу собственной несдержанности. Обычно следом посещают мысли о том, что завтра я устрою себе разгрузочный день. Но, о ужас! На следующее утро просыпаешься с мыслью: что бы поесть? И как ни странно, переедание будет и на следующий день, и остановиться окажется очень непросто,

и все это будет сопровождаться чувством вины, недовольством собой — одним словом, настоящим СТРЕССОМ!

Как видите, я — яркий пример жертвы излишеств. Конечно, все начиналось в детстве. Мы с братом съедали несметное количество сладкого. Наш излюбленный ужин состоял из докторской колбасы со сладкими глазированными сырками. Любили компоты и варенье. Тайком покупали мороженое, экономя деньги из того рубля, который нам давали на обед. При этом наша любимая мама делала все возможное, чтобы дети хорошо питались: мы ели продукты с рынка. В сезоны ягод и фруктов нас закармливали витаминами. Мы жили по своему расписанию и объедались, открыто или тайно. К тому же после хорошего обеда, если мы оставались одни, то очень любили приготовить нашу любимую МУРЦОВКУ из ржаного хлеба, покрошенного в воду, с ложкой подсолнечного масла, репчатым луком и солью. После этого «деликатеса» у нас нередко болели животы, но наша любовь к Мурцовке не прекращалась.

И как-то никто не думал и не обсуждал, что и как следует есть. Что правильно, а что — нет.

Разумеется, в меню семьи, где отец — премьер балета, почти не было макарон и белого хлеба. К тому же сам отец очень следил за своим питанием, и ему готовились свежавыжатые соки на завтрак. Мясо с овощами на обед и легкий ужин. Но обычно у мужчин в балете нет проблемы с весом, пока они танцуют, так как нагрузки, которые им приходится выносить, невероятно тяжелы. Проблемы у них начинаются после того, как они оставляют сцену. А моя мама всегда была стройной красавицей, проявляла умеренность в еде, не усердствовала со сладким, таким образом, в нашей семье проблема правильного питания не обсуждалась. И я первая приняла на себя всю тяжесть проблемы лишнего веса и борьбы с ним.

Я была ученицей I курса хореографического училища (мне 15 лет). Во время обеда мы с подругами успевали добежать до боль-

шой красивой булочной, где покупали очень сладкий горячий напиток, называемый «кофе» и смутно его напоминающий, еще теплые булочки с корицей и граммов двести мармелада. В какой-то момент я поняла, что столь любимый рацион, который еще в прошлом году оставался без последствий в виде лишних килограммов, в этом году становится катастрофой!

К тому же нам объявили взвешивание! (Процедура взвешивания и измерения роста направлена на то, чтобы следить, как изменяются фигуры учениц. Если ваш вес превышает допустимую для вашего роста планку — это повлечет серьезные последствия, вплоть до отчисления.) О, если бы вы знали, что это такое — взвешивание! Это равносильно объявлению смертного приговора, особенно, когда есть, чего опасаться!

С этого момента начались мучения под названием «похудеть любимыми путями».

После школы мы отправлялись в Сандуновские бани — вымучивали себя в парной. Потом надо было еще удержаться и не выпить ни капли жидкости. Тогда же мы стали злоупотреблять мочегонными средствами, хотя и знали, как это вредно для здоровья. Именно тогда я испробовала недельное голодание — пила только воду и иногда съедала ложку меда. Разумеется, я исхудала, у меня кружилась голова, и подкашивались ноги. А ведь нагрузки в хореографическом училище невероятные — это четыре, шесть, а может быть и больше, часов тяжелого физического труда.

И что же? Я, конечно, благополучно преодолевала испытание взвешиванием. При росте 173 см старалась, чтобы стрелка весов не переходила за 50 кг, а лучше на одно или два деления меньше. Но потом я опять поправлялась.

Как-то я разговорилась со своим приятелем — тенором Большого театра. Он сказал, что жизнь певца — это постоянная боязнь простудиться, а я с полной уверенностью могла сказать, что моя жизнь — это постоянная боязнь поправиться.

Нас приучали не есть после шести часов! О! Это прекрасный способ не поправляться и еще: есть умеренно... и т.д. и т.п. Но, увы, это очень трудно и не для меня — я очень хочу есть именно вечером!

Я стала панически бояться отпусков. Потому что меня не покидала мысль, что я уже непоправимо потолстела. Я опять оказывалась в состоянии стресса, и все радости отдыха не приносили мне удовольствия.

К тому же, когда у меня появилась семья, для меня очень ценными и дорогими стали моменты, когда мы с мужем приглашаем наших друзей, и как же здесь обойтись без застолья! Выходило, что надо либо сидеть перед тарелкой с салатными листьями, либо сказать себе: все, больше не могу, и, что называется, «оторваться»... со всеми вытекающими отсюда последствиями. Результат: опять все те же лишние килограммы, уныние и потеря радости общения с семьей, друзьями.

*Конечно, когда предстояли серьезные выступления, я «брала себя в руки», и тут уж в способах экспресс-похудания мне, наверное, нет равных. Я принималась за свои любимые голодания. Например, День зеленого чая (иногда с ложечкой любимого варенья).*

- Трехдневное голодание на супе из сельдерея.
- Гречневая каша как единственное блюдо.
- День кефира.
- День воды и еще много...

Когда я изнемогала в этой борьбе и моя воля отказывалась мне служить, я прибегала к помощи. Испробовала на себе похудание в санатории «Кивач» (Карелия). Кстати, осталась невероятно довольна отдыхом, и не столько из-за дорого оплачиваемого голода, сколько из-за чудесной карельской природы, красивого озера, моря черники, тишины, двухнедельного молчания (даже заставила

себя отключить телефон). И Храма (с долгими, проникновенными службами), который постоянно посещала, с замечательным настоятелем — отцом Сергием.

Знакома я и с системой раздельного питания доктора Волкова и не раз имела с ним личные беседы. Знаю, что многие добиваются блестящих результатов по снижению веса. Но вот беда. В моей семье, когда я готовила себе отдельно, в маленькой кастрюльке, рыбу на пару — это вызывало как минимум непонимание, а то и раздражение, и в результате жить, то есть «есть правильно», становилось так утомительно, что я отступала. А результат все тот же: или голодать, или толстеть. Казалось, третьего не дано!

И тут я сказала себе: хватит, я устала страдать от того, что поела после шести часов. Я устала от постоянных мыслей о еде! Я перевернула горы книг о правильном питании и в результате сформулировала для себя правила, которые позволили мне: избавиться от стресса из-за боязни поправиться; сбрасывать вес, не голодая; удерживать его и, главное, с благодарностью наслаждаться едой и общением с друзьями!

Должна сразу сказать: без потерь здесь не обойтись. Я постаралась критически посмотреть на свои привычки в еде и избавиться от плохих, поменяв их на хорошие. И еще с сожалением должна заметить, что внимательное отношение к тому, что и когда мы едим, — это задача на всю жизнь! Но если научиться творчески к этому относиться и освоить основные правила, можно достичь очень хороших результатов!

Как говорят, давайте рассмотрим, какова цена вопроса. Надеюсь, что вы поняли из вышесказанного, КАК я люблю сладкое.

Для начала я нашла в себе силы отказаться от сладкого! Результат был ошеломляющим: уже в первую неделю я избавилась от двух килограммов. Я постаралась перестроиться со сладкого на соленое. К счастью, в детстве родители приучили меня любить КАШИ — это

отличная привычка. Большое им за это спасибо. И если раньше я изрядно поливала кашу медом или вареньем, то теперь я стала подсаживать ее чуть больше и со временем привыкла и полюбила вкус соленой, а не сладкой каши. Суворов еще любил посыпать готовую кашу порошком из сухих белых грибов и подержать несколько минут под крышкой. Ах...

Следующей сложностью стал для меня вопрос: как обойтись без шоколадки, булочки или конфеты к чаю?

Я попробовала заменить сладкое полезным сухим крекером (благо их сейчас огромный выбор). Оказалось, что это была просто плохая привычка — грызть нечто (сладкое, конечно, приятнее), запивая чаем.

Это была первая победа на пути изменения привычек, и я, окрыленная успехом, не захотела остановиться на достигнутом.

Для начала я составила для себя перечень продуктов, от которых надо отказаться. Определить их было нетрудно, так как в любой системе питания эти продукты составляют зону риска. На первом месте был (увы!) сахар и, соответственно, сладкое печенье, конфеты, выпечка. Второе место занял хлеб. За исключением крекеров и бездрожжевого хлеба (но его не так-то просто найти). Следом шел картофель (особенно жареный). Так же я удалила рафинированный рис и кукурузу. Одновременно купила несколько пачек спагетти из муки грубого помола, а макароны из рафинированной муки убрала подальше. От соков в пакетах я уже давно отказалась. А теперь прибавила к ним все газированные напитки.

*И если раньше я была очень рада, если получалось есть один раз в день (пусть даже поздно вечером), то теперь стараюсь есть не меньше четырех раз в день.*

На завтрак я обычно выбираю:

Как я уже сказала, мою любимую овсяную кашу.

Или творог (йогурт).

Или фрукты.

Яйца я ем не часто, но иногда с удовольствием делаю мой любимый омлет с помидорами.

Сыр, колбасные изделия и икру я научилась есть без хлеба, заменяя его кусочком огурца или листом салата.

Стараюсь пить зеленый чай, кофе без кофеина и очень люблю травяные чаи: ромашку с долькой лимона, шиповник.

**ВНИМАНИЕ!** Фрукты вовсе не безобидны в борьбе с лишним весом!

Очень важно помнить, что фрукты, кроме завтрака, следует есть, когда мы чувствуем голод — между приемами пищи. И очень неправильно заканчивать ими обед или ужин!

Очень важно в первый период — один или два месяца — перестроить свой организм, отучив его от столь любимого сладкого вкуса пищи. В будущем можно найти на прилавках супермаркетов, например, джем на виноградном соке без добавления сахара. Или иметь про запас шоколад с содержанием какао не менее 60 %. Но не забывать, что это — удовольствие первой половины дня!

Обед стал для меня приятным и возможным, так как, будучи уверенной, что в моем меню нет запрещенных продуктов, я с удовольствием ем рыбу, мясо или птицу с любыми овощами (единственное, стараюсь избегать свеклы или моркови). Но так как это — полезные овощи, я могу их съесть в виде отдельного блюда на ужин. Вместо десерта довольствуюсь кусочком сыра или йогуртом.

О чудо! Для меня стал возможен и приятен ужин. Обычно я предпочитаю тушеные овощи, очень ценю фасоль и чечевицу.

Я очень люблю спагетти (теперь только из муки грубого помола), но они хороши с легким соусом из помидоров и базилика.

И я не отказываю себе в бокале хорошего сухого вина! Правда, сказала «прощай» коктейлям, крепким напиткам и ликерам.

Обычно утром, после моего профессионального урока, я покупаю в буфете Большого театра бутылку воды без газа и два кусочка лимона. Опускаю лимон внутрь и получаю замечательное питье на весь день, добавляя туда уже воду из кулера. Стараюсь пить не меньше 1,5–2 л воды в день.

*Итак! Постараемся сменить свои плохие привычки, приобретенные в детстве, на хорошие.*

- *Смириться с мыслью: внимание к тому, что и когда ты ешь, — это навсегда. Это шаг к своему внутреннему «Я».*
- *Быть внимательным, не допуская даже маленьких отклонений, — это очень важно!*
- *В будущем можно себе что-то позволить, но внимательно следить за собой (т.е. соблюдать осторожность и избирательность).*
- *Ставить перед собой трудную задачу.*
- *Стремиться к совершенству.*

Удивительно, но иногда чувство жажды мы ошибочно принимаем за голод, и стоит выпить воды — голода как не бывало.

И еще, конечно, каждый сам для себя устанавливает, есть ли у него лишний вес и, если есть, то сколько килограммов он хотел бы сбросить.

Лично я, с одной стороны, ярая противница стремлений женщин быть идентичными образам из глянцевого журналов. А с другой стороны, я противница жировых отложений и торчащих животов. Добровольные самоограничения и внимание к себе — залог покоя и отсутствия стрессов.



И тут я могу с уверенностью заметить, что правильное питание и правильные физические нагрузки — это единое целое на пути достижения гармоничного облика. Сколько раз мне приходилось присутствовать на модных показах! Когда перед зрителями проходят очень-очень худые девушки. Во-первых, я с прискорбием констатирую, что у большинства худышек все же есть целлюлит! (От целлюлита не спасут ни новомодные дорогие процедуры, ни голодания, ни массажи. Отсутствие целлюлита — это комплекс правильного питания и грамотных физических тренировок!)

А, во-вторых, я безошибочно могу распознать, работает над своим телом девушка или нет. Если нет, то тело, пусть и худое — но, увы, дряблое. А тот результат, который я наблюдала у группы женщин, занимающихся ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОДОМ — в моей студии (все фигуры подтянулись — тела перестали быть дряблыми), меня необыкновенно обрадовал!

А если у вас появляется мышечный корсет, который приобретен путем правильных тренировок, то и движения становятся изящными, пластичными — что бы вы ни делали.

Сейчас очень модны занятия йогой, и я бы не возражала против этого. Но как-то, придя на одну светскую вечеринку, я увидела молодых, успешных женщин (их лица часто появляются в светской хронике). Они — ярые поклонницы йоги. Нарядно одетые в мини-платья последних модных тенденций, очень стройные, туфли на высоких каблуках, элегантный макияж. Они стояли в числе приглашенных — вечер только начинался. В разгар вечеринки одну из них пригласили подняться на сцену, а за другой я невольно проследила, когда она шла среди гостей по залу. И, правда, в первый момент они выглядели столь эффектно, что нельзя было не обратить на них внимание. Что же я увидела? Поднимаясь по

ступенькам, ведущим на сцену, первая шла, согнув колени, грубыми широкими шагами и нескладно ставила ноги. Вторая была отчаянно сутулой! Все мое впечатление рассеялось. В них не было ни капли грациозности!

Нет, подумала я, еще раз убеждаюсь: лучше всего — это хореография, пилатес, или «метод», так как они ведут к здоровью, бодрости и ГРАЦИОЗНОСТИ!

Разве можно в толпе не распознать даму с балетным образованием! В ней стать, грациозность и КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА!

Расскажу вам такой пример. Галина Борисовна Волчек, художественный руководитель театра «Современник», не раз приглашала меня во время работы над новыми спектаклями, чтобы откорректировать пластику актрис. Так я с удовольствием встретилась с талантливой Еленой Яковлевой при подготовке спектакля «Пигмалион», где она исполняла роль Элизы Дулиттл.

Но вот Галина Борисовна пригласила меня посмотреть репетицию возобновляемого спектакля «Три сестры». Одна из ведущих актрис, по ее мнению, нуждалась в подсказке пластического решения образа, в корректировке манеры себя держать. А роль Ирины исполняла Чулпан Хаматова. Она сразу приковывала к себе взгляд. Ее движения были порывисты, но грациозны. Я безошибочно отметила человека, прекрасно владеющего своим телом. Чтобы ей ни требовалось — пробежать, вальсировать — все было легко и естественно. В то же время для многих каждый шаг и поворот представлял немислимую техническую сложность. Для меня все стало объяснимо, когда я узнала, что Чулпан в юности серьезно занималась спортом, в том числе фигурным катанием и хореографией, и до сих пор не оставляет занятий.

Вы можете сказать — это актриса... Но разве для человека, занимающегося бизнесом, будь то мужчина или женщина, внешний вид не важен?! Напомню пословицу: «Встречают по одежке — про-

вожают по уму». Ведь торчащий живот, второй подбородок, мешки под глазами говорят о несдержанности, об излишествах и, соответственно, неумении владеть собой. Это серьезная отрицательная характеристика.

## *Встреча, которая многое изменила*

**Я** родилась в удивительной семье. И не только потому, что мой отец — Марис Лиэпа — знаменитый танцовщик и премьер Большого театра, а мама — драматическая актриса и необыкновенная красавица. Оба они: и отец (которого нет уже больше десяти лет), и моя милая мама замечательно вмешивались и вмешиваются в мою жизнь, и подчас именно их вмешательству я обязана невероятным поворотам судьбы.

Именно мама своим неподражаемым тоном, который не терпит возражений, сказала мне семь лет назад: «Ты должна познакомиться с очень интересной молодой женщиной. Ее зовут Мария, она — директор крупного фитнес-центра». Мы познакомились. Мне было интересно совершить фитнес-экскурсию: тренажерный зал, бассейн, кардиолиния и зал групповых программ — все было знакомо, красиво, стильно. Но что меня поразило, так это небольшая студия для персональных тренировок, где ты — один на один с тренером. Зеркало, ровный пол — и удивительная МАШИНА, вернее, две: Кадиллак и Реформер.

Я сразу все поняла, вернее, не поняла, а почувствовала, какие фантастические возможности могут быть у этой методики. А еще я вспомнила, что однажды была впечатлена тем, как занимается знаменитая балерина Наталья Макарова на удивительном тренажере в нью-йоркской студии. Это был фильм о ней, о ее жизни, о том, что помогает ей поддерживать форму и здоровье. И вот, под руководст-

вом тренера балерина делала упражнения. Я смотрела и удивлялась, КАК в щадящем, но очень эффективном режиме можно, например, проработать мышцы спины или сделать растяжку. Когда я сама с увлечением стала опробовать чудесные машины, Мария сказала: «Мы в студии пилатеса».

Мария Субботовская первая привезла пилатес в Россию. Мы, к сожалению, опаздываем с хорошим и с головой кидаемся в посредственное, будь то кино, театр или фитнес. А мир уже давно оценил преимущества этой системы. В Нью-Йорке слово «пилатес» в поисковом запросе Интернета занимает восьмое место по популярности, а в Великобритании и Испании занятия по системе пилатес приняты как общенациональная программа оздоровления населения. Сейчас я знаю, что множество моих друзей, живущих на Западе, начинают день с занятий именно пилатесом.

Мария хотела открыть уникальность метода России и предложила мне подумать о совместной студии, где пилатесом можно заниматься в полном объеме, так как в московских клубах, где этот метод представлен как дополнительное направление, невозможно достичь высокого уровня занятий и преподавания. К тому же существовал явный дефицит профессионалов, вернее, их просто не было. Предложение было интересным, но очень неожиданным. Я не решалась отказаться, но и не давала согласия. Между тем я не переставала удивляться энергии и пронизательности моей новой знакомой. И во всем была сердечность и творческий подход — это мне особенно нравилось. Например, название для известной теперь сети фитнес-клубов «Доктор Лодер» придумала именно Мария. Пришла в Ленинскую библиотеку, перевернула гору литературы о старой Москве и Остоженке, где располагался первый клуб, и нашла реальную историю о том, что в XIX веке большой популярностью у москвичей пользовалась клиника реабилитации доктора Лодера на Остоженке. Так и появилось это название клуба, который Мария

создавала и которым руководила тогда. Именно эта замечательная ее творческая жилка особенно мне нравилась. Мы подружились. Стали единомышленниками.

Но первый вопрос, который предстояло решить: как подготовить мастер-тренеров по пилатесу высшего класса. Нью-Йорк, Лос-Анджелес, Лондон — раз в год там проходят международные конвенции по фитнес-программам. Маша старалась ничего не пропускать, следила за новыми тенденциями, собирая все лучшее. В Лондоне она познакомилась и подружилась с Майклом Кингом — человеком, которого можно по праву назвать флагманом мирового пилатеса. Познакомилась с Майклом и я. Он прилетел в Москву на мой творческий вечер в Большом театре. А вскоре и я полетела в Лондон на выступление и первым делом отправилась посмотреть студию Майкла Кинга.

Невероятно харизматичный, открытый, обладающий чудесным чувством юмора, он превращает свои уроки в маленькие спектакли, где ученики то заворуженно следят за мастером, то заливаются вместе с ним звонким смехом. Но главное — он досконально знает предмет — пилатес. А в прошлом Майкл — профессиональный артист балета.

Из нашей дружбы с Майклом, из его желания и доверия к нам с Марией возник Институт Пилатеса в России (который мы возглавили) как филиал лондонского отделения. Не откладывая, мы объявили набор фитнес-инструкторов для обучения в Лондоне в студии М. Кинга.

Нелегкое же это было дело. Большой зал гостиницы «Славянская», где проходил кастинг, был переполнен. Желающих — огромное количество. Больше трехсот человек. Но мы должны отобрать лишь шесть.

Меня очень порадовало, что без всякой протекции с моей стороны в нашу финальную группу вошли три артиста балета, к тому

времени закончившие свою карьеру. Это подтвердило мою уверенность, что балет как профессия формирует незаменимые качества характера: трудолюбие, волю к достижению цели и способность постоянно учиться новому.

И еще я была рада, что открываю своим коллегам, оставившим сцену, возможность обрести себя в новом качестве. Жизнь артиста балета так быстротечна. В тридцать восемь лет у тебя в руках пенсионное удостоверение, и, в общем, никому ты не нужен! Сколько разбитых судеб прошло перед моими глазами! Особенно трудно мужчинам, ведь на всех не хватит мест педагогов в театре или в хореографическом училище. А здесь мужчина-инструктор со знанием дела, с умением работать и балетной выправкой (!) становится очень востребованным.

Четыре месяца наши ребята жили в Лондоне и с утра до вечера учились. Пилатес — базовый уровень. Пилатес — первый уровень, второй. Пилатес и большое оборудование. И еще много, много всего... Конечно, им было трудно. И не только от обилия информации. Существовал и языковой барьер, хотя все в разной степени и владела английским. Но в Москве они были вынуждены оставить семьи на четыре месяца. Это было сложно, но зато они получили новую профессию.

Конечно, мы с Машей мечтали о собственной студии. Но как до нее было еще далеко! Если бы мы знали, что этот путь займет целых шесть лет... Как хорошо, что мы этого не знали. Но мы верили!

Нам хотелось, чтобы студия стала нашей экспериментальной площадкой и учебным центром, где бы мы могли готовить инструкторов не только для Москвы, но и для других городов. Ведь правильное профессиональное преподавание — это и есть ключ к продвижению уникального для здоровья, особенно женского, метода пилатес.

Нам удалось сделать невозможное! Не имея своей площадки, мы сохранили главное — наших уникальных мастер-инструкторов. Мы арендовали залы и регулярно проводили тренинги. Институт жил. Теперь в ведущих клубах России, таких как World Class, «Планета Фитнес» и других, работают специалисты, которых обучили наши педагоги. Мы открыли представительства Института Пилатес в Новосибирске, на Украине, в Казахстане и Латвии. За это время удалось организовать пять международных конвенций, специализированных в направлении *body and mind* (разум и тело).

Мы были первыми! Мы познакомили российских специалистов с уникальными людьми, настоящими звездами. Конечно, в первую очередь это был Майкл Кинг. Ведь он преподает пилатес более 25 лет. Широко известен в Европе, США, Австралии, Мексике, Новой Зеландии. Майкл полностью оправдывает свою фамилию. Он — настоящий Король пилатеса.

Участники наших конвенций могли заниматься у таких супер-профессионалов, как известнейший международный презентер Кэтлин Кори. Она — директор ассоциации *West Coast Pilates*. Обучалась у мастер-тренеров, которые занимались у самого Джозефа Пилатеса. Малколм Мюрхед является содиректором Института Пилатес в Лондоне. Нула Комбс — мастер-презентер из Ирландии. Джолита Трайян (Италия), Вероника Пониман и Анна Луис Мартинс (Португалия), Кристина Хедрен (Швеция).

И, конечно, занятия с этими уникальными личностями обогатили знаниями наших тренеров. Институт Пилатес продолжает свою жизнь, и я надеюсь, что благодаря нашим усилиям многие найдут в занятиях по методу Пилатеса свой путь к здоровью и радости жизни.

Этот новый мир открылся для меня благодаря встрече с Машей. Она родилась в знаменитой цирковой династии Иман. Вместе с родителями исколесила страну и даже выходила на манеж. Оказалось,

что пути наших отцов пересекались. Они были хорошо знакомы, с интересом и симпатией относились друг к другу. И когда я об этом узнала, то вся цепочка событий стала мне понятна. И уже не казалось удивительным настойчивое желание моей мамы познакомиться меня с ней.

Я бы не смогла ответить на вопрос «как приобретать друзей?». Но я точно знаю, что это очень непросто. Так же как найти спутника жизни. К тому же дружба проверяется временем. И чем ты становишься старше, тем это сложнее.

Мне кажется, что дружба основывается на признании в другом человеке качеств, которых у тебя нет, но которые тебе нравятся. Это добровольное признание авторитета другого человека, но обязательно с двух сторон. В настоящей дружбе, как и в любви, нельзя быть завоевателем.

Я стараюсь быть внимательной к цепи событий в моей жизни, и тогда это похоже на раскрывающуюся книгу или на пазл, где из разрозненных, непонятных кусочков складывается единое целое. И в перспективе времени может совершенно измениться смысл происшедших ранее событий.

## Философия тела

**В** мае 2007 года в Жуковке, что на Рублево-Успенском шоссе, открыла двери «Школа-студия Илзе Лиепа».

Специально для нашей студии Майкл Кинг разработал программу «Кинезис+Пилатес». И это отличная, грамотная тренировка для мужчин.

Кинезис — программа тренировок, которая выполняется с использованием тренажера нового поколения. В занятиях на кинезисе, в отличие от машин тренажерного зала, отсутствует ударная нагрузка на суставы и позвоночник. Уникальным объединением двух программ мы добиваемся безопасности тренировочного процесса. Эта тренировка буквально создает тело, параллельно являясь реабилитацией, и тренажерный зал здесь не нужен.

Что же касается занятий женщин на тренажерах, то здесь я — ярая противница. Дело в том, что физиологически у нас с мужчинами совершенно разная структура мышц. У мужчин они более жесткие и короткие, у женщин — более длинные и мягкие, пластичные. И занятия для женщин, таким образом, должны быть совершенно особыми.

Занятия на тренажерах — удел женщин-спортсменок. Я сама давно уже даже близко не подхожу к железным монстрам. Да и среди коллег — балерин подобного не замечала. Конечно, при необходимости мы можем работать с утяжелением, но мы — про-