

Анна Большова

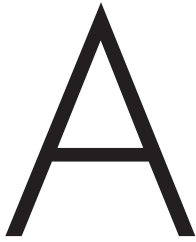
ПО НАТУРЕ ОПТИМИСТКА

ПОЧТИ ГОД НАЗАД В ЖИЗНИ АННЫ БОЛЬШОВОЙ ПРОИЗОШЛО СОБЫТИЕ ОГРОМНОЙ ВАЖНОСТИ – НА СВЕТ ПОЯВИЛСЯ СЫН ДАНЯ. КСТАТИ УЖЕ БУДУЧИ В ИНТЕРЕСНОМ ПОЛОЖЕНИИ АННА ЕЩЕ ЕЗДИЛА В ГАСТРОЛЬНЫЕ ТУРЫ С КОМАНДОЙ «ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА», ПОСКОЛЬКУ ЕЙ НАСТОЛЬКО ПО ДУШЕ ПРИШЛАСЬ РОЛЬ ФИГУРИСТКИ, ЧТО ОНА НЕ СМОГЛА СЕБЕ ОТКАЗАТЬ В ЭТОМ УДОВОЛЬСТВИИ. КАК НЕ МОЖЕТ УЖЕ СПУСТЯ ДВА ГОДА РАССТАТЬСЯ С КОНЬКАМИ.



ФОТО АЛЕНА БЖАХОВА

Диван и плед
Fendi Casa



ня, прошло уже два года с твоего «Ледникового периода», но тем не менее думаю, то время не забылось.

Что самое

яркое из радостных и из грустных моментов осталось в памяти?

Я склонна считать, что все плохое забывается, а хорошее остается. Чем дальше, тем больше всплывает чего-то светлого, и мы все — участники того проекта все — больше ощущаем себя счастливыми первооткрывателями. От проекта к проекту профессиональный уровень повышался, а вместе с ним и дух соперничества (*улыбается*). Сейчас это уже не совсем шоу, все серьезно. А тогда, когда сравнивали шоу Первого канала и «России», говорили: у вас все так серьезно...

в стране. Так что учил меня кататься непосредственно Илья Авербух. Хотя стоять-то я на коньках стояла (*смеется*), а вот чтобы дальше продвигнуться... И конечно, я ему очень признательна за то, что он, увидев мои умения, сразу не отправил меня домой!...

Значит, увидел потенциал...

Да, он сказал: «Знаешь, у тебя есть конек». Я спросила: «А что это такое?» — «Ты скользишь». И надо сказать, что я достаточно быстро ощутила то, о чем говорил Илья. Уже потом в турах я почувствовала, что гонять по кругу основным шагом научилась будь здоров. И удивительная вещь память тела: зимой, еще находясь в декретном отпуске, я пошла на каток и обнаружила, что, в общем, все, чему научилась, при мне. И конечно, испытала колоссальное удовольствие. Уже за одно это огромное

прошлая обледеть затылком. Слава Богу, сотрясения не было, обошлось. *А волнение перед выступлением и перед выходом на сцену похоже по физиологическому состоянию?*

Оно немножко иного рода, потому что перед спектаклем ты волнуешься, но твердо стоишь на ногах (*смеется*).

У вас никогда не было такого волнения перед спектаклем, что хоть вытирай на сцену?

Может быть, в актерскую профессию идут определенные люди, потому что, даже когда очень страшно, все равно идешь. Возможно, такие моменты бывали перед нелюбимыми спектаклями. Но деваться-то некуда, выходить все равно надо (*смеется*). Конечно, играя на худсовет или на специфическую публику (критики, жюри и т.д.), испытываешь излишнее волнение. Одно дело — прогон нового спектакля для пап и мам, это доброжелательная атмосфера, как ни крути. А когда в зале критики, коллеги, одним словом, судьи — это, конечно, более напряженная атмосфера. Но актер должен уметь любые условия оборачивать в свою пользу. В этом тоже состоит профессионализм. Бывает, ты играешь спектакль уже много-много лет, но знаешь, что кто-то сидит в зале, и у тебя вдруг начинает в желудке дын-дын-дын... Но это нормально. Вообще, если артист перед выходом на сцену не волнуется, это может быть и недобрый знак.

Чтобы немного успокоиться, до выхода стараетесь с кем-то поболтать за кулисами или, наоборот, помолчать, уединиться?

Что касается болтовни, поскольку я очень склонна к этому делу (*смеется*), то всегда, когда себя на этом ловлю, стараюсь себе рот заткнуть и не расплескивать энергию. Не только перед спектаклем, а в принципе. Я не сторонница трепа или веселого анекдота перед тем как... Кто-то это умеет, кто-то нет.

Что нового о себе узнали, поняли в проекте?

Поняла, что я, оказывается, боец. И что во многом справедлива фраза, что мы сами кузницы своего

«ПЕРЕД СПЕКТАКЛЕМ ТЫ ВОЛНУЕШЬСЯ, НО ТВЕРДО СТОИШЬ НА НОГАХ»

На втором канале, конечно, более «по-домашнему»... Сейчас, сравнивая с последним проектом, слово «по-домашнему», пожалуй, можно применить и к нам! Тогда фигуристы вообще не понимали, что с нами делать, если элементарный танец, который они выучивают за три с половиной минуты, мы никак не можем повторить (*смеется*). Сколько нам приходилось их приучать и объяснять, что, конечно же, мы «коровы на льду», но очень хотим научиться. И очень быстро учились, хотя многие из нас действительно имели нулевой опыт в этом деле. Например, Маша Киселева, олимпийская чемпионка, на коньках никогда не стояла. Я, Саша Носик, Оксана Пушкина были такими же. Я начала учиться в конце июля, а в последних числах августа была первая съемка, и, конечно, страшно было безумно. А с Лешей мы вообще встали в пару за неделю до этого, так как его не было

спасибо. Так бы, наверное, мне никогда в жизни не пришлось в голову встать на коньки. В детстве я ходила на каток с сестрой. Сестра каталась, а я стояла и ждала, когда она меня амнистирует, развяжет туго завязанные коньки и отправит домой. Приходила с совершенно ледяными ногами. Но я занималась горными лыжами.

То есть спортивная закалка у вас была? Наверное, особенного страха не было?

Да, я по натуре достаточно спортивный человек. И поэтому мне было разумно страшно — в том смысле, что не хотелось падать, потому что не устаю повторять, что лед холодный, жесткий и скользкий (*смеется*). Кстати, на своем опыте познала, что это такое, когда фигуристы рассказывают, что часто ушибы и травмы они получают просто на ровном месте. Я на поклонах в туре так энергично вскинула руки, приветствуя зрителей, что вдруг хорошо



Люстра
Bebby Group;
столики Pozzoli



счастья, и что твои усилия должны быть пропорциональны ситуации. Никогда нельзя идти по головам, преступать какие-то нравственные принципы. И если это шоу, то к этому и надо так относиться. Это же не вопрос жизни и смерти. Когда все происходит в рамках заданных правил игры, тогда и твоё поведение должно быть соответствующим. Я наблюдала со стороны, как в случае более серьезного отношения это выглядит не вполне адекватным. Сейчас это уже больше спортивная борьба. Тот дух коллегиальности, та действительно очень теплая атмосфера, как я понимаю, была только в нашем первом проекте. Наверное, на протяжении двух третей проекта мы во время тренировок постоянно смотрели друг за другом, подсказывали что-то, болели. Было ощущение, что мы все делаем общее дело, шоу. Конечно, кто-то об этом помнил меньше, кто-то больше, но все равно в целом атмосфера была такой, что удовольствие для всех было главным. Так вот, для нас, первооткрывателей, было неожиданностью, что проект стал пользоваться огромной популярностью, что разные слои населения и возрастные категории оказались подвержены этому общему увлечению. У нас была действительно замечательная атмосфера.

А по мере движения к финалу атмосфера менялась?

Конечно, она несколько накалялась, но все равно нам хватало сознания не впадать в такую уж соревновательную эйфорию, хотя конкуренция, конечно же, усиливалась и некий соревновательный дух присутствовал. А вообще я с моими умениями изначально понимала, что на что-то дальше третьей программы рассчитывать не могу, и была готова к тому, что каждая следующая станет последней. Было очень приятно, когда на первой записи Константин Эрнст сказал, что на канале все в шоке, потому что никто не ожидал, от меня, в частности, таких результатов. А я на той программе в самом неожиданном месте завалилась назад, и мы упали. Я очень расстроилась. Потом, после выступления,

поняла, что где-то до пояса я себя контролирую, а вот что происходит ниже, даже не знаю (*смеется*). Сказать, что у меня была дрожь в коленках, — ничего не сказать: ноги тебе просто не подчиняются. Плюс свет, проекции рисунков на полу... У меня вообще потерялось пространство. Помню, как я стою мрачная, недовольная, и идет Эрнст и спрашивает: «Что такое?» Я говорю: «Да все плохо». А он: «Ты что, с ума сошла? У вас самый лучший номер». Это была «Нежность», еще без песни, потом мы уже сделали его со словами и получился совсем другой танец. Но и первый был тоже красивый. После этого нас с Тихоновым поженили и стали допытывать: «А что же у вас на самом деле?»

Какие ваши номера считаете лучшими?

И «Нежность», и «Бессаме мучо», и, по-моему, танго из «Семейки Адамс». Правда, мы его чуть-чуть не

мы этот номер сделали. Причем буквально за пятнадцать минут. Он просто сложился. Я подозреваю, что энергия спектакля передалась нам. Как и там, так и здесь все сложилось. Я специально поехала к Рыбникову, записала еще раз весь номер, скомпоновала, наговорила заново, потому что нужно было сделать все четко по времени. Смонтировали музыку, и очень быстро его поставили. И конечно, это было хорошее переживание! К тому же еще так совпало, что мы как раз номер показали на той неделе, когда у Николая Петровича был день рождения. И он смотрел. Люда Поргина рассказывала, что ему было очень приятно.

Легко нашли контакт с Лешей?

Сначала все равно был период усадки, утруски (*смеется*), некое налаживание системы координат. Но речь не о конфликтах. У нас с Лешей сложились очень теплые отношения.

«РЕГУЛЯРНО ВЫПЛЕСКИВАЮ СВОИ ЭМОЦИИ И ПОРОЙ НЕ ПО ДЕЛУ»

успели доделать. Получается, какой номер ни возьми (*смеется*)... А «Ромео и Джульетта», а «Мохнатый шмель», а «...You are angry»? Кстати, это была моя идея. А Илье она сначала совсем не понравилась. И даже когда он уже начал ставить номер, у него все равно были какие-то сомнения. Уже позже он признал, что получился хороший номер, выбрали правильно. Конечно, для всех было неожиданно, когда мы появились на льду в военной форме да еще с испачканными лицами. И конечно же, это «Юнона и Авось». Я помню, как Олег Иванович Янковский говорил: «Вот только зря вы «Юнону и Авось» так рано сделали, надо было ближе к финалу». А я ему тогда сказала: «Олег Иванович, понимаете, я готова была вылететь в каждой следующей программе и очень боялась, что не успею». Поэтому, как только появилась мало-мальски подходящая тема,

А в отношениях с партнером в театре, на съемках как обычно у вас происходит процесс утруски, усадки?

Вообще мне в основном везло с партнерами. Везде. Грех жаловаться. В театре, естественно, это происходит постепенно, в репетиционном процессе. На съемках бывает забавно. Например, в фильме «Казароза» мы снимались с Владом Галкиным, а до этого не были знакомы. Я приехала накануне в Кострому, и режиссер Алена Демьяненко позвала меня на площадку. Шла сцена, и она сказала: «А вон Влад...» И в эту секунду раздается совершенно дикий ор, трехэтажный крик (*смеется*), который вызван тем, что Владу в машине креслом здорово придавили большую ногу. Естественно, реакция была пропорциональна боли. На следующий день мы снимали совместную сцену. И когда

ты видишь человека первый раз, а снимается сцена встречи людей после определенных событий, у них отношения... И помню, что у меня начинает дико чесаться нога. А там крупный план и достаточно напряженный момент. И я думаю: «Наверное, микрофон висит на ноге, и там чешется. Нет, другая нога» (*смеется*). И пока Алена делает замечания, я нервно чешу одну ногу, потом понимаю, что уже вторую, то есть веду себя странно. Влад деликатно никак не отреагировал на мою чесотку (*смеется*). И мне с ним было очень комфортно работать. Здорово, когда между партнерами существует взаимопонимание, возможность обо всем поговорить. Сложнее, когда его нет. Но, с другой стороны, опять же любые условия нужно уметь оборачивать в свою пользу, даже негатив и препятствия.

«Я ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ ФАЛЬШЬ. ПРОСТО БОЛЕЮ, КОГДА С ЭТИМ СТАЛКИВАЮСЬ»

Вы говорите, что пытаетесь себя не выплескивать. Но актриса — существо эмоциональное, и, наверное, знаете, что где-то все равно не сможете сдерживать себя?

Я регулярно выплескиваю свои эмоции и порой не по делу. И потом, бывает, кусаю локти, что надо было смолчать. Но для меня сложное дело сдержаться в той или иной ситуации. Бывает, что-нибудь где-нибудь скажу, а потом думаю, что была полной душой или, наоборот, зря чего-то не сказала. Потом мучаюсь, веду мысленный диалог, придумываю массу прекрасных ответов. Конечно, мне еще учиться и учиться говорить точно и вовремя. **А если жалеете, что сказали что-то в запале хорошему человеку?** Для меня не составляет вообще никакого труда признать свою ошибку. Или если какая-то ситуация мне непонятна: почему, например, человек вдруг разговаривает со мной в странном тоне — то, даже

если я сразу не задала вопрос, но меня это беспокоит, скорее всего, вернусь к этому разговору. Я люблю ясность. И очень не люблю недосказанность.

Бывают люди, с которыми невозможно что-то выяснить, они уходят от прямых ответов...

Если меня что-то беспокоит, то я в лоб спрашиваю. Как можно не ответить?! Другое дело, что, может быть, не всегда это человек, с которым можно просто поговорить, позвонить. Бывают ситуации, когда ты понимаешь, что все, поезд ушел. Ну, это твой опыт — делай выводы. **У вас есть близкие друзья, с которыми вы можете не просто легко поболтать, а с которыми вас тянет встретиться, позвонить, искренне рассказать, если что-то плохое произошло или очень хорошее?**

Есть такие родные и друзья, я бы их не разделяла. Родственников много,

но ты ведь все равно общаешься не со всеми. Есть некий круг действительно близких людей. И он небольшой, естественно. Друзей не бывает много. Но это те, с кем я могу быть абсолютно откровенна, к мнению которых я прислушиваюсь. Я не говорю о том, что буду слепо следовать их советам, но прислушиваться и просить совета — обязательно. И конечно, очень здорово, что у меня, есть люди, которые, не щадя моего себялюбия, гордыни, скажут мне, как обстоят дела на самом деле. Это бесконечно ценно, потому что нам зачастую очень не хватает адекватной оценки себя. Хотя, конечно, нам это не всегда нравится (*улыбается*). Но когда ты знаешь, что человек говорит это не для того, чтобы уязвить, ударить по больному месту... На мой взгляд, близкие люди, друзья — это те, при которых ты можешь быть такой, какая есть, и отношения при этом строятся на взаимном уважении и возможности объективного

откровенного разговора, в котором нет стремления использовать твои ошибки против тебя. А мы ведь строим огромное количество преград, защит именно потому, что очень боимся того, что наши ошибки, недостатки и слабости будут использованы против нас. И, к сожалению, не зря боимся, потому что так оно и происходит. А по большому счету людям до такой степени нет друг до друга дела... У каждого свои проблемы, своя жизнь. И твой выбор — с кем общаться, с кем не общаться. Допустим, мне не понравился чей-то поступок, но дальше возникает вопрос: зачем я буду со своим видением ситуации лезть к человеку, если мне с ним детей не рожать, не крестить, если по большому счету нас ничто не связывает? Тогда это уже факт его биографии. А вот если мне нужно дальнейшее взаимодействие с этим человеком, тогда буду выяснять ситуацию до конца. Если «мы разошлись, как в море корабли», то делаешь для себя выводы. Это все равно твой опыт, твои ошибки, твои уроки. Естественно, я буду изо всех сил стараться разобраться, что меня задело. И не затем, чтобы остаться правой, а, скорее, для того, чтобы найти, где была не права, почему обиделась. И тем не менее бывают ситуации, когда ты понимаешь, что твоей вины действительно нет. И если у тебя к себе нет претензий — все, жизнь пошла дальше.

Какая черта для вас является одной из самых притягательных в людях?

Мне очень импонирует целеустремленность, профессионализм, честное отношение и к людям, и к тому, что делаешь. Я терпеть не могу фальшь. Просто болею, когда с этим сталкиваюсь.

А в мужчине что цените, кроме этого?

Очень уважаю ответственность. Это очень ценное качество вообще, а в мужчинах тем более. И оно редко встречается. Мне легче сказать, чего я не люблю в мужчинах. Некий каприз и опять же фальшь, манерность, неискренность. Можно найти разные синонимы для этого понятия. Это сразу вызывает во мне

*Одежда для съемки
предоставлена
бутиком россий-
ских дизайнеров
«Наряд»*

*Благодарим за по-
мощь в проведении
съемки Галерею ин-
терьеров AURRUM*



«ОЧЕНЬ УВАЖАЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.
ЭТО ОЧЕНЬ ЦЕННОЕ
КАЧЕСТВО ВООБЩЕ,
А В МУЖЧИНАХ ТЕМ БОЛЕЕ»



**КОММЕНТИРУЕТ
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ЗДОРОВОМУ
ПИТАНИЮ
ФАТИМА ДЗГОЕВА:**

Зеленый чай – один из ключевых компонентов здорового питания, поскольку в чайных листьях содержится масса полезных компонентов. Например, антиоксиданты, которые усиливают защитные функции организма, препятствуют старению на клеточном уровне, выводят ряд токсинов. Помимо этого, в листьях зеленого чая содержатся вещества, способствующие нормализации пищеварения, артериального давления и снижению веса, а также выведению холестерина и укреплению иммунной системы. Целым рядом исследований доказано, что для получения этих позитивных эффектов необходимо пить не менее 1 литра (пять чашек) зеленого чая в день.



Кресло
Fendi Casa

стопор, включается тормоз, который не подпускает к человеку. Все равно, мужчина это или женщина...

Насколько я вас знаю, вы не помещаны на деньги, но тем не менее какую степень важности они имеют в вашей жизни?

Нет, я очень люблю деньги (*смеется*). И очень ценю и хочу иметь возможность делать и покупать то, что может сослужить положительную службу в моей жизни. А главное, сейчас, когда появился ребенок, мне нужны деньги, потому что есть много всего, чем я хочу обеспечить его.

Но кто-то продолжает работать бескомпромиссно, а кто-то, что называется, пускается во все тяжкие... Должны быть какие-то базовые вещи на уровне домашних условий; дальше это все, что касается образования, которое начинается уже сейчас. И я бы хотела иметь возможность путешествовать, возить ребенка на море и в Диснейленд. **Вам необходим пятизвездочный отель?**

Нет, наличия какого-то комфорта и чистоты мне достаточно. Это не исключает наличия туалета на улице в деревне. Это меня никоим образом не пугает. Но, рассматривая условия проживания, буду исходить из того, смогу ли я обеспечить ребенка всем необходимым, связанным с едой, чистотой, теплом и т.д.

А, например, купить дорогую машину?

Вопрос – ради чего эта новая машина. Я буду зарабатывать деньги и соглашаться на ту или иную работу исходя из того, для чего мне это нужно. А моя жизнь подчинена тому, чтобы у моей семьи, а главное, у моего ребенка была качественная жизнь.

Но для кого-то качество в хорошей трехкомнатной квартире, а для кого-то – в пентхаузе, для кого-то – в машине среднего класса, а для кого-то – в «Лексусе»...

У каждого свои эталоны и свои привилегии. Мне важно, чтобы был свежий

воздух, зелень, чтобы было здоровое питание у ребенка, хорошее образование и т.д. И я буду пахать немерено, чтобы всего этого достичь.

У вас не было ситуаций, когда деньги становились лакмусовой бумажкой в отношениях, — например, вы с друзьями оказывались на разных полюсах достатка и это влияло на ваши отношения или вопрос одалживания денег?

Первого, пожалуй, не было. А что касается займа... Я не люблю быть должной, это меня здорово напрягает. Поэтому стараюсь избегать таких ситуаций. Большие суммы не брала в долг, а по мелочам, конечно, бывало. Но в первую очередь занимаешь у кого-то из родных.

Друзья никогда не отказывали?

Нет, слава Богу, таких ситуаций не было. Выручали.

А вы одалживаете? Сейчас многие говорят, что не одалживают, потому что не хотят потерять дружбу или хорошие отношения. Хотя, по-моему, в таком случае ты уже это потерял...

Я тоже одалживаю, но это не большие суммы. Помню, как в советские времена было принято жить лестничной клеткой и ходить постоянно друг к другу за сахаром, солью, растительным маслом...

Вы сказали про образование. Если говорить о ближайшем будущем, чем бы вам хотелось занять Даню?

Есть термин «раннее развитие», и это включает в себя и музыкальное, и художественное направление, и движение. В этом плане нам, конечно, здорово повезло, потому что у меня сестра может с ним заниматься музыкой, а папа — мой муж — художник. В бассейн мы водим Даню с четырех месяцев. Спорт обязательно будет присутствовать, начиная с зарядки. Каждый возраст позволяет включать что-то новое.

Вы не думаете, что, если ребенок занимается всем-всем, у него совсем не остается свободного времени, то есть, по сути, нет детства?

Я могу сказать исходя из собственного опыта, что самый счастливый год моего детства — это третий класс, когда у меня не было ни секунды свободного времени, лишь

раз в неделю я бегала, играя с друзьями в «казаки-разбойники». Мое время было рационально использовано. А у ребенка столько энергии, что чем большее количество клеток мозга ты спровоцируешь работать, тем лучше для него.

Но они же читать не успевают...

Ну почему? Это ведь тоже занятие...

Первые месяцы после рождения ребенка женщина обычно настолько сконцентрирована на нем, что ей совсем не до того, чтобы порадовать себя чем-то приятным. Что сегодня вас возбуждает больше: красивые детские вещи или женские?

Детские вещи, конечно, очень радуют. Приходится себя сдерживать. В том, что касается женских вещей, у меня ничего не изменилось: я всегда покупаю то, что мне нужно. Я не хожу по магазинам абы прошвырнуться и развлечь себя. Не могу себе этого позволить просто психологически. Мне кажется, это преступление по отношению ко времени. И так было всегда.

У вас сейчас счастливый период в жизни. Тем не менее, если все-таки выдаются зрелые минуты, как поднимаете себе настроение?

Я стараюсь жить независимо от настроения. Иначе тебе наступят на ногу — и уже настроение испортилось. В результате из-за каких-то мелочей оно может меняться как флюгер. Так что я стараюсь особенно не поддаваться настроению ни в ту, ни в другую сторону. Ну, а уж если такое все же случится, то есть традиционный способ — съесть что-нибудь вкусенькое, лучше всего сладенькое. Правда, если съешь килограмм конфет (смеется), то потом настроение еще больше испортится из-за того, что столько съел. А вообще я, наверное, мало подвержена влиянию настроения, потому что по своей сути оптимистка. А чем отличается оптимист от оптимиста? Пессимист говорит: «Хуже не будет», а оптимист: «Будет, будет» (смеется).

Марина Зельцер

Естественная гармония — секрет хорошего настроения



Не упускайте ни одной возможности испытать положительные эмоции. Ведь хорошее самочувствие позволяет получать от жизни больше! Кроме того, позитивный настрой — это ключ к успеху! Вы наверняка замечали: когда самочувствие хорошее, то задачи любой сложности решаются быстрее и проще, а настроение становится все лучше и лучше с каждой минутой!

Специально для тех, кто стремится каждый день чувствовать себя на «пять с плюсом», Lipton предлагает коллекцию Clear Green! 6 вариантов зеленого чая высшего качества — с травами, цветочными лепестками, кусочками фруктов и пряностями — помогут восполнить природный запас энергии и обновить восприятие окружающего мира. Разнообразие вкусов и ароматов так естественно способствует улучшению внутреннего настроения.

