



Валерий Леонтьев всегда в отличной форме – стройный, подтянутый, пластичный. Его мускулам могут позавидовать спортсмены. Как ему это удастся? Постоянный тренинг, диеты? Неужели даже по праздникам он не позволяет себе расслабиться?

Валерий ЛЕОНТЬЕВ:

вечные мечты об экзотических фруктах

– Обычно праздники артисты встречают на сцене – в такие дни у нас самый напряженный концертный график. Но отметить-то хочется... Поэтому я завел в своей “команде” традицию – накрывать стол в гримерке.

– *Какими же яствами вы балуетесь? И кто их готовит, если не секрет?*

– В нашей команде около тридцати человек. Все, кто не



занят на сцене, получают задания: кто-то бежит покупать разные вкусности, кто-то едет за цветами, кто-то накрывает стол. Главное требование – чтобы на столе было побольше экзотических фруктов, это моя слабость. Но в Москве, и уж тем более в глубинке, с ними сложно: либо замороженные и потерявшие вкус, либо недозрелые, да и выбор крайне скуден. Приходится довольствоваться традиционными апельсинами и яблоками. Я очень люблю сам выбирать на рынке фрукты – увлекательнейшее занятие! Но обычно мне не удается даже дойти до прилавка, как начинается раздача автографов...

– *Говорят, когда вы дома готовите свой фирменный фруктовый салат, у всех слюнки текут...*

– Это потому, что я готовлю “со вкусом”. Для меня важен сам процесс. Пока чищу фрукты острым маленьким ножом, наслаждаюсь их запахами,

и диет не придерживаюсь. Иной раз подвернется под руку бутерброд с колбасой – и то хорошо. Но при этом не перестаю мечтать об экзотических фруктах...

– *Значит, “оттягиваетесь” в Майями, в гостях у жены?*



формой. Фрукты на редкость вкусны и эстетичны.

– *...И в обычной жизни мясу вы предпочитаете морковь и яблоки.*

– Да, от сала и сыра давно отказался – это идет только “в бока”. Люблю рыбу, морепродукты. А вообще в еде неприязнителен, меню не составляю

– Да, там соотечественников мало, и можно спокойно бродить по магазинам. Рядом с нашим домом большой супермаркет – просто рай! Представляют, лежат горы диковинных фруктов, которых мы в России никогда и не видывали! Я сразу вошел в раж и нагрузил полные пакеты.

Правда, один такой прелестный фрукт, названия которого я до сих пор не знаю, подложил мне свинью. Съел я его, прельстившись необычностью, и не прошло пяти минут, как у меня на кончике языка вскочил прыщ – какая-то аллергия. Мне захотелось увидеть, что же там такое. В тот момент мы как раз шли мимо зеркальной

ками напролет, от напряжения спасала иной раз и рюмка водки. Под утро заезжали в супермаркет, покупали картошки и селедки, отваривали-разделявали (благодаря мне водитель Паша по хозяйству помогает), и под такую “мужскую” закуску принимали по паре-тройке “замороженных” рюмок водки. И сразу на боковую...



стены; я бегу к ней и, высушив язык, пытаюсь его рассмотреть. И вдруг вижу над собой вывеску: это оказался очень дорогой ресторан. А зеркальная стена, в которую я смотрелся, изнутри – абсолютно прозрачная! Я представил себе, как сидит за столиком чинная пара, поедает омаров при свечах и вдруг с изумлением замечает некое существо со скошенными глазами, показывающее им язык... и как дам деру!

– А какие напитки предпочитаете?

– Минералку. А год назад, зимой, когда мы готовили последнее шоу, работая сут-

– Приходилось ли вам по какому-либо поводу брать больничный лист?

– В 1982 году я чуть не потерял голос. Все это было похоже на страшный сон: на связках обнаружили опухоль, и врач-фонистр осторожненько поинтересовалась, нет ли у меня другой профессии. К счастью, хирург Ральф Райкин блестяще провел операцию. Он не просто восстановил мой голос – он сохранил мне самого себя...

– Не осталось ли после этого страха, стремления поберечься, пожалеть свой “инструмент”?

– Если жалеть и щадить себя, то ничего в творчестве

не получится. Я просто доверяю доктору, который регулярно осматривает мои связки. Если чувствую, что голос садится, стараюсь поменьше говорить – для меня это несложно, поскольку болтливостью не отличаюсь. Не единожды приходилось выходить на сцену с гриппом, с высокой температурой. Но если люди пришли в зал, концерт должен состояться...

– Вы на сцене невероятно много двигаетесь, порой находите просто в состоянии полета. Случались ли травмы?

– Мое слабое место – колено. Его несколько раз оперировали. После одной из сложных операций я уже на тридцатый день вышел на сцену в сольном концерте. Конечно, хромал. Но не сидел и не стоял. У публики, знавшей об операции, это вызвало дополнительный восторг. А однажды пришлось петь даже на костылях. Наверное, это выглядело ужасно смешно...

– Как вам удается быть всегда молодым, полным энергии при такой напряженной творческой жизни?

– Дома у меня есть тренажеры, но не так уж часто выкраиваю на них время. А вот плавать, ходить в сауну стараюсь почаще – может быть потому, что по гороскопу я – Рыба.

Есть один секрет молодости, который открыли восточные мудрецы. Нужно уметь отгораживаться от всего неприятного, раздражающего – ведь старят прежде всего отрицательные эмоции. Я стараюсь возвести невидимую стену, свою “башню”, в которой можно укрыться. А ухажу в нее с помощью медитации: отключившись от всех проблем и бед, ввожу себя в состояние радости и блаженства.

Еще один рецепт стар как мир: меньше сидеть и лежать. Двигаться, двигаться, двигаться, где бы вы ни находились! Это тоже дает ощущение молодости, радости и полета. Я часто летаю во сне...

Татьяна ХАРЛАМОВА