

Гуттаперчевая девочка



От служебного входа в московский цирк на Цветном бульваре до распахнутых дверей репетиционного манежа – десяток шагов. Строгая дежурная, услышав слово “съемка”, спросила:
 – Разрешение есть?
 – Нет, – честно ответили мы. – Да ведь съемка совсем домашняя, эксклюзивная, камерная...
 – Как, – ужаснулась она, – еще и камерами снимать будете?!
 Но тут как добрая фея появилась 15-летняя Карима. Дежурная сменила гнев на милость. И мы сделали десять заветных шагов к алому манежу – знакомиться с феей и ее бессменным заботливым и строгим тренером – “по совместительству” мамой.



**Выступление
Каримы Зариповой
на арене длится 6 минут.
Сколько изгибов
делает при этом
позвоночник?
На эти 6 минут
зрительского
ликования
приходится 3 часа
ежедневных занятий.**

“Звезда” этой девочки
возшла на конкурсе цирково-
го мастерства в Монте-
Карло в 1994 году – там
Карима Зарипова стала
лауреатом, покорила зри-
телей и жюри не только не-
вероятной пластикой, но
редким обаянием, тонким
артистизмом. Про Кариму
писали: “В первые секун-
ды невозможно поверить,
что человеческое тело мо-
жет быть таким гибким.
Потом об этом забываешь – оказыва-
ешься во власти юной Розы, которая
словно раскрывает нам свое Божествен-
ное начало...”

Карима работает в номере “каучук” –
одном из самых сложных цирковых жан-
ров. Этот необычный вид акробатики за-
родился в глубокой древности. Раньше
про таких артистов писали на афише:
“Сегодня на арене гуттаперчевый маль-
чик!” или “Выступает женщина-змея!” В
основном “каучук” демонстрировали
женщины, от природы более гибкие, чем
мужчины. Когда такая артистка работа-
ет, кажется, у нее нет костей. Прогибаясь
назад, верхняя часть тела порой полно-
стью соприкасается с нижней и словно
образует одно целое – даже просвета
нельзя увидеть. Лежа на груди и прогнув-
шись в спине, она может поставить ноги
рядом с плечами или, выполнив позу ло-
тоса, положить скрещенные ноги на го-
лову. Все трюки исполняются через про-
гиб спины именно назад (если гибкость
позвоночника развивается на прогиб
вперед, это уже совсем другой жанр, на-
зываемый в цирке “клишник”).

После Монте-Карло у Каримы были
гастроли в Японии, где ее фотографии
красовались на рекламных плакатах,
фестиваль в Париже, итогом которого
явилась первая за всю российскую исто-
рию жанра золотая медаль, работа в
никулинском цирке на Цветном бульва-
ре, снова Япония, другие солидные
контракты.

Ее мама Говхар Хакимовна ЗАРИПОВА –
тоже цирковая артистка: прежде она,
продолжая династию, выступала в жанре
джигитовки. С ней и побеседовала наш
корреспондент.



– Гибкий позвоночник всегда считался за-
логом молодости. Так ли это?

– Конечно, иметь гибкий позвоночник, де-
лая обычный комплекс упражнений, очень хо-
рошо. Но к артистам-“каучук”, акробаткам и
гимнасткам жизнь предъявляет более суро-
вые требования. Если тщательнейшим обра-
зом не следить за позвоночником, можно
нанести себе непоправимый вред. Уголки по-
звонков при многочисленных изгибах могут
стираться. Чтобы этого не произошло, нужно,
с одной стороны, постоянно растягивать спи-
ну, чтобы расстояние между позвонками уве-
личивалось, а с другой – после выступления
обязательно, как мы говорим, “закачивать”
спинные мышцы: укреплять их, чтобы уравни-
весить корпус и избежать прогиба вперед.
Сильные мышцы крепко держат позвоночный
столб и не позволяют позвонкам сместиться.
Всю жизнь за всем этим приходится следить.
Но если раньше я заставляла Кариму делать
нужные упражнения, то сейчас она и сама по-
нимает, насколько это важно. Особенно стало
ясно, когда вдруг однажды у нее появилась
боль в спине. Ведь перед выступлением Ка-
рима нужно не менее часа выполнять растяж-
ки, а после него – немедленно 20 минут “зака-
чивать” мышцы на турнике или у шведской
стенки. А она несколько раз после своего но-
мера оставалась посмотреть, как работает на
манеже подружка, и свои упражнения делала
спустя полчаса... Это был урок! Прежнюю
форму восстановили, боли больше нет. Так
что всем, у кого позвоночник испытывает зна-
чительные нагрузки, требуются специальные
упражнения, аккуратность и, конечно, знания.

А вообще у Каримы от природы “жесткая”
спина. Ей требовалось тратить много време-
ни, чтобы достигнуть результата, когда кажет-
ся – “нет костей”. Есть еще одна немаловаж-
ная особенность. Как правило, гуттаперчевая
артистка гнется либо в пояснично-крестцовом



отделе спины, либо в шейно-грудном, и в зависимости от этого выстраивается номер. Бывает “супер-каучук”, когда позвоночник легко гнется в любом месте. Кариме удалось добиться именно этого.

– Что же делать, чтобы сохранить здоровый позвоночник, развивая при этом его гибкость?

– С двух лет Карима и ее младший брат Игорь начали осваивать гимнастику йогов, которой мы занимаемся и по сей день, только в более сложном варианте. Этой гимнастике научил меня старый цирковой врач, когда после травмы шейного отдела позвоночника (во время работы споткнулась и упала лошадь) я уже не знала “куда бежать”. Ничто не помогало, становилось только хуже. И лишь благодаря йоге я восстановила себя.

– Каким образом йога действует на позвоночник?

– Из-за растяжек увеличивается расстояние между позвонками – растёт высота межпозвонковых хрящей. Именно благодаря этому расстоянию позвонки не стираются.

– Что еще необходимо?

– Витамины, способствующие укреплению костно-мышечной системы. Но вообще здоровье – искусство, которое начинается с детства. Своим детям, совсем крохотным – лишь только заживала пупочная ранка, я ежедневно делала общий массаж. Чуть научившись ходить, они обливались холодной водой по утрам. Первой “под воду” шла я, потом дети.

– Вы сторонница нетрадиционных методов оздоровления?

– Я бы сказала – естественных и постепенных. Например, к своим детям я бы никогда не применила систему Порфирия Иванова, как делают его сторонники, – вдруг обрушивают на ребенка ведро холодной воды. Я же с первого месяца жизни, ежедневно купая их, постепенно на полградуса понижала температуру воды, доводя ее в конце концов до 18°. Это хорошо закалило их.

Очень важно и правильное (с самого начала!) питание – с преобладанием овощей и



Говхар ЗАРИПОВА:

До 7 лет мои дети не знали, что такое конфеты и мороженое. Они даже помнят день и час, когда впервые попробовали эти сладости, без килограммов которых не вырастает, к сожалению, ни один дошкольник. Зато привычки лакомиться конфетами и шоколадками у них не сформировалось, да и зубы были и есть отличные.



фруктов. Ведь это так просто: что дают малышу взрослые, то и будет он предпочитать всю жизнь. По сути мама формирует вкус ребенка! Мои дети до сих пор заворачивают в листик салата петрушку, укроп, кинзу и жуют, как пирожок. Очень любят сырые овощи – морковь, сладкий перец. Они всегда у нас на столе: захотел – подошел, погрыз. Еще в нашей семье не кладут сахар в чай – лучше пить его с вареньем собственного приготовления. До 7 лет дети не знали, что такое пирожные, конфеты, мороженое. Иногда приходилось быть настоящим цербером, когда их пытались угостить посторонние – из лучших, разумеется, побуждений. И Карима, и Игорь практически никогда не болели. Когда врачи смотрели горло Каримы, думали сначала, у нее удалены миндалины, потому что их просто не видно...

– Но не опасны ли все-таки для позвоночника профессиональные перегрузки?

– В жанре “каучук” успешно работали такие артистки, как Галина Торбеева, Евгения Страшная, в свои 40 лет в отличной форме Любовь Сметанина, а Любовь Писаренкова удивляла зрителей до 55 лет! Никто из них – спаси Бог – не заболел. И вообще мы, циркачи, очень внимательны к своему здоровью – это ведь работа, которая кормит. Может быть, для кого-то она выглядит экзотической, но это по сути такая же профессия, как летчик, учитель, врач. И мы, как все люди, хотим успешно доработать до пенсии. Значит, не имеем права относиться к своему самочувствию как попало.

“Профессиональный век” циркового артиста недолог. И в то время, когда у других только начинается расцвет творческой деятельности, “волшебник манежа” получает пенсионное удостоверение. Обычно это случается годам к 40, а для тех, кто работает в жанре “каучук”, даже раньше – к 30. Может быть, гуттаперчевая девочка еще долго не расстанется со своим номером. Может, привлечет ее другой жанр – вместе с братом Игорем задумывают они собственный номер как воздушные гимнасты.

Пожелаем ей удачи!

...А пока Карима разминается. В репетиционном манеже. В неброской футболке, без грима и блесков. Неторопливо, с вкрадчивой кошачьей грацией демонстрирует на барьере арены свои умопомрачительные растяжки. Разогреваются спинные мышцы, расслабляются. Они сначала дадут ее позвоночнику без вреда стать изысканно гибким, а потом, после заключительных упражнений, будут поддерживать его, охраняя от беды.

В цирке гостили
Елена ОЛЬШАНСКАЯ,
Михаил ШАБАЛИН,
Сергей МИЛИЦКИЙ (фото)

Вот какие упражнения для того, чтобы дети стали гибкими, чтобы улучшалось кровоснабжение внутренних органов, советует разучить Говхар Хакимовна ЗАРИПОВА.

Не сомневайтесь: они полезны всем, даже 2-летним карапузам. Мама и папы тоже могут “размять” свои “закостенелые” спины, занимаясь вместе с малышом.

Расстелив волшебный коврик



Приготовьте место для занятия. Расстелите коврик и сверху положите сложенное вчетверо байковое одеяло – тогда позвоночнику не будет больно. Заниматься надо босиком. Упражнения даны в той последовательности, в какой их выполняют.

ЗМЕЯ. Лечь на живот (голова касается пола лбом). Дыхание произвольное, руки, согнутые в локтях, – перед собой, локти расположены по корпусу (ни в коем случае не отставлены). Пальцы рук вместе. Ноги соединить и тут же расслабить (пятки при этом “распадутся” в стороны), расслабить ягодицы – весь “низ” от поясницы окажется будто “отключенным”. Медленно, начиная с головы и смотря вверх, поднимать плечевой пояс как бы “глазами”, по-прежнему не напрягая ягодицы и мышцы ног (фото 1). Объясните ребенку – должен “работать” только “верх”, а удерживать корпус помогают руки. Когда ребенок почувствует, что в каком-то месте спины появились болевые ощущения, стало “туго”, попросите его расслабить именно это место (и выдержать так 10 секунд). Затем, вернув голову из запрокинутого положения в ровное, пусть посмотрит прямо перед собой и, не поворачивая корпус, повернет голову влево так, чтобы увидеть правую пятку (и вновь застынет на 10 секунд). Потом опять следует посмотреть ровно и прямо перед собой и из этого положения повернуть голову вправо, чтобы увидеть левую пятку (10 секунд). Затем “змея” снова отклоняется назад на 10 секунд и медленно ложится.

Обратите внимание. Самое главное – лечь правильно: не просто плюхнуться на живот. Разъясните: надо как бы постепенно “укладывать” в горизонтальное положение позвоночник за позвоночком – так, как перебирает гусеницами трактор. Позвоночник за позвоночком “уложен” – следом “укладывается” подбородок, нос и последний – лоб.

Отдохнуть 10 секунд и повторить подъем “змеи” (всего 2 раза). Очень важно тщательно соблюдать нюансы.

РОЛИК. Присесть на корточки (стопы и колени вместе), руками захватить щиколотки (фото 2) и, сгруппировавшись, на вдохе “откатиться” назад (в конечной точке колени должны прижаться к плечам), а на выдохе “покатиться” обратно и вновь оказаться на корточках. Взрослый помогает ребенку: придерживая за спину и плечо, возвращает его в положение “на корточках”. С самого первого занятия повторять 16 раз.

Обратите внимание: а) катание “ролика” четко соотносится с дыханием; б) главное – не падать, а именно катиться выгнутым круглым позвоночником.



СКЛАДКА. Сесть на пол, вытянув ноги. Сделать вдох и на выдохе лечь, расслабиться. На вдохе вновь сесть и затем, делая выдох, лечь вперед, потянувшись расслабленным корпусом к ногам (фото 3). Повторить еще раз, но уже не ложась на спину. В этом упражнении позвоночник тянется в длину.

БЕРЕЗКА. Главное – держать спину обязательно прямой, “стоять” на плечах и шее (фото 4). Ягодицы напряжены. Объясните ребенку: надо хорошенько потянуться вверх – ведь березка растет к небу, к солнцу. Держать позу поначалу не менее минуты, постепенно увеличивая время. Дышать животом.

Обратите внимание. Прежде всего следите, чтобы

спина была ровной, нельзя прогибаться в пояснице. Помогите ребенку поднимать и держать ноги.

ПЛУГ. Из положения “березка” на выдохе ноги опускаются за голову (держать их там первое время 10 секунд, а потом увеличить до минуты), дышать животом (фото 5). На вдохе поднять ноги в “березку”, а на выдохе вновь опустить в “пług”. Взрослый помогает, поддерживая ноги ребенка. Повторить 10 раз.

Обратите внимание. Упражнение делается в темпе дыхания: выдох – ноги за голову, вдох – ноги вверх.

ПАЛЬМА. Попросите ребенка, встать на ладони. Пусть, держа спину прямой, на вдохе из всех сил потянется руками вверх, словно за румяным яблочком на ветке. А на выдохе сделает глубокий расслабленный наклон вперед, покачивая руками, как веточками. Повторить 2 раза.

Демонстрирует упражнения юный артист цирка Игорь ЗАРИПОВ



4



5