

## ПРОФЕССИОНАЛ

28 июня в концертном зале «*Barvixa Luxury Village*» выступит знаменитый композитор *Эннио Морриконе*.

Текст *Натальи Норенковой*

Первым фильмом, в работе над которым участвовал Морриконе, была кинолента *Il Federale*. В 1964 году началось его сотрудничество с кинорежиссерами Серджо Леоне и Бернардо Бертолуччи. После огромного успеха фильма «За пригоршню долларов» композитора стали приглашать лучшие режиссеры. Он работал с Джилло Понтекорво, Мауро Болоньини, Пьером Паоло Пазолини, Майком Николсом и Педро Альмодоваром. Морриконе аранжировал сотни песен для знаменитостей: Джанни Моранди, Марио Ланца, Миранды Мартино и других.

Прославившись в Европе, Морриконе был приглашен для работы в Голливуд. В Америке Морриконе написал музыку к фильмам Романа Полански, Оливера Стоуна, Брайана Де Пальма.

Он был пять раз номинирован на «Оскар», а в 2007 году получил статуэтку за выдающийся вклад в кинематограф. В 1987-м за музыку к фильму «Неприкасаемые» был удостоен премий «Золотой глобус» и «Грэмми». Среди фильмов, к которым Морриконе написал музыку, — «За пригоршню долларов», «На несколько долларов больше», «Хороший, плохой,

злой», «Однажды на Диком Западе», «Однажды в Америке», «Миссия», «Декамерон», «Багси», «Профессионал», «Неприкасаемые», телесериал «Спрут».

Вопреки расхожему мнению, Морриконе создавал не только саундтреки, он писал и камерную инструментальную музыку, с которой в 1985 году даже совершил тур по Европе, лично дирижуя оркестром. Дважды за свою карьеру Эннио Морриконе сам снимался в фильмах, к которым он писал музыку, а в 1995 году про маэстро был снят целый документальный фильм.



Композитор Эннио Морриконе отлично чувствует себя за дирижерским пультом

## КЕН ЭНДЕЛЬМАН: Я УДИВЛЕН КАЧЕСТВОМ СТУДИЙ ПИЛАТЕСА В РОССИИ

*Barvixu* посетил основатель и президент знаменитой компании *Balanced Body*, создавшей современный тренажер для занятий пилатесом. Уроки русского языка оказались для него сложнее, чем гимнастика.

Текст *Илзе Лица*

Когда я ехал в Россию, то не знал, на что рассчитывать. Я в курсе, что пилатес довольно популярен в фитнес-клубах, и предполагал увидеть несколько студий. Но был приятно удивлен: настолько прекрасны пилатес-студии в России. Возможно, это был самый большой сюрприз для меня.

Как называется район, в котором мы находимся? Крубловка? Врублевка? Рубловка?

Это русский Лонг-Айленд.

Так вот, я был особенно удивлен высочайшим качеством *London Body School*. На меня произвели впечатление необыкновенная обстановка, прекрасное оформление, великолепное окружение, индивидуальный подход к каждому клиенту, приватная атмосфера и внимание.

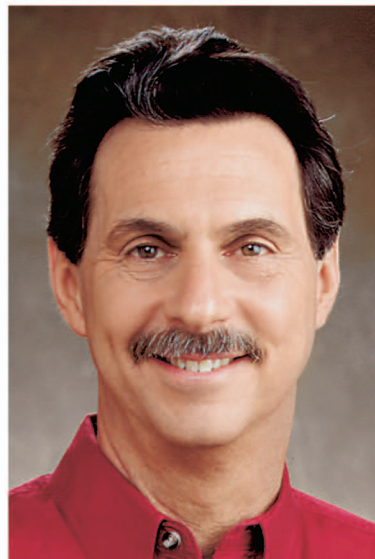
В чем, на ваш взгляд, состоит различие между пилатесом и йогой?

Я много путешествую по миру, читая лекции о Джозефе Пилатесе и истории гимнастики пилатес. И один из вопросов, которые мне часто задают, — откуда появилась система пилатес и в чем ее особенность? Без-

условно, йога оказала огромное влияние на ее формирование, и в упражнениях часто используются позы йоги. А различие в том, что в пилатесе используются особая нагрузка и особое оборудование. Согласно данным современных научных исследований, для развития силовых качеств необходимо дополнительное сопротивление. Таким образом, упражнения на оборудовании, в котором применяются пружины, позволяют развивать силу. Именно в этом и заключается основное отличие пилатеса от йоги. Есть и другие. Система пилатес действует функциональные движения. Нагрузка преодолевается в положении стоя, сидя, лежа — это именно те «нормальные», естественные положения, в которых мы обычно находимся в нашей повседневной жизни. Поэтому и движения в пилатесе более естественные.

Есть мнение, что пилатес — это в основном женское направление. Вы согласны?

На оригинальных видеосъемках Джозефа Пилатеса заметно, что



Прекрасно выглядеть Кену помогают регулярные тренировки

большинство в группе — мужчины. И после переезда в США он активно работал с боксерами. Затем Джозеф открыл пилатес-студию на 8-й авеню в здании, где занималось много танцевальных трупп. И именно танцоры раскрыли преимущества метода и открыли его миру. Постепен-

но этот метод стал пользоваться большой популярностью у женщин, хотя изначально был создан мужчинами. На сегодняшний день в США 89% любителей пилатеса — это женщины. Но за пределами Штатов количество занимающихся мужчин увеличивается и доля женщин составляет 60-70%. Также за пределами США больше учителей-мужчин. Пилатес — это фантастический вид упражнений, помогающий поддерживать мышцы в тонусе, развивать гибкость и баланс. Простой пример: я — велосипедист, проезжаю более 180 миль в неделю. Езда на велосипеде стимулирует кардиовыносливость, а пилатес помогает улучшить гибкость и поддержать все мышцы в тонусе. Пилатес для меня — это комплексная тренировка мышц всего тела, а велосипедный спорт — всего лишь необходимая нагрузка для сердца. И если большинство мужчин осознают, что пилатес — прекрасное дополнение к другим видам физических нагрузок, они действительно улучшат

свои показатели в гольфе, теннисе и других видах спорта.

Кроме того, пилатес — прекрасное средство борьбы с последствиями повседневной нагрузки. Многие из нас проводят целые дни, сидя за компьютером или за письменным столом, а это худший вид нагрузки для нашего организма. Потому что наше тело было создано для того, чтобы постоянно двигаться и добывать себе пищу. А наша сегодняшняя деятельность абсолютно не соответствует изначальному замыслу. И пилатес нейтрализует негативное воздействие данной нагрузки, помогая выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше.

Основная проблема заключается в том, что, когда мужчина приходит в студию пилатеса, ему приходится выполнять разные непривычные упражнения, с которыми многие женщины справляются лучше. И у мужчин появляется чувство дискомфорта. Чтобы преодолеть этот дискомфорт, необходимо иметь цель и стремиться к ней. 🐾