



Być jak łabędź albo Japońska baletnica

Yurika Kitano, 26-letnia tancerka baletu Teatru Wielkiego – Opery Narodowej w Warszawie. W Polsce jest już od sześciu lat. Była Księżniczką Magicznej Latarni w *Dziadku do Orzechów* i *Królu Myszy* Czajkowskiego czy *Serafinem* w spektaklu baletowym Krzysztofa Pastora, *Page'a Ashleya* i *Forsythe'a Williama Echa czasu*. Obecnie jest *Bianką w Poskromieniu złościny* oraz *Amorkiem w Don Kichocie*. Rozmawiamy z nią o diecie baletnicy, scenicznych wymogach makijażu i tajemnicach delikatnej skóry.

Czy kiedy jest się tancerką baletową, trzeba stosować specjalną dietę, żeby utrzymać prawidłową wagę i sylwetkę?

Próbowałam w życiu różnych diet. Podczas studiów i kiedy już zostałam profesjonalną tancerką, musiałam zawsze kontrolować moją wagę. Musimy być szczupłe,

a jednocześnie zachować kobiece kształty. Nie musimy jednak przechodzić jakichś testów sprawdzających wagę itp. Ważne jest też umiętnienie, żeby mieć się tańczyć i skakać. Staram się dostarczać mojemu organizmowi dużo protein w sposób jak najbardziej naturalny, wyrabiać masę mięśniową, ale nie tak jak w przypadku body bulding. Jem dużo warzyw, drobiu, fasoli. W Japonii jadłam dużo ryb, warzyw, ryż zamiast chleba i stosowałam różne diety. Podobne rzeczy staram się jeść w Europie. Staram się nie jeść sera ani produktów mlecznych. W Japonii nie mamy ich tak dużo. Kiedy je jem, czuję się ciężka. Nie jestem jednak bardzo restrykcyjna. Czasami zdarza mi się zjeść ciastko czy czekoladę. Nie są zakazane. Tańczymy przez cały rok, wiem, że jeśli byłabym zbyt restrykcyjna przez pewien czas, mogłabym przybrać na wadze później. Próbuję więc zachować równowagę i jeść to, co lubię.

A czy inne są wymogi w balecie klasycznym, a inne we współczesnym?

Podczas występów w balecie klasycznym musimy być bardzo szczupli, przy nowoczesnym można więcej jeść.

Tradycyjna uroda japońska kojarzy się z bardzo delikatną, gładką i jasną skórą, zero opalenizny. Czy aby zachować taką skórę, trzeba używać specjalnych kosmetyków?

Nie. Czyszcze skórę twarzy, odświeżam zwykłymi, niezbyt drogimi produktami. Na noc używam kremu. Czasami stosuję maseczki odżywcze i nawilżające, bo makijaż sceniczny jest ciężki i wysusza skórę. Używamy dużo produktów chroniących przed słońcem. Nasza skóra jest bardzo wrażliwa na promienie słoneczne. W Japonii ochrona przed słońcem jest czasami przesadzona. Używamy produkty chroniące przed słońcem nawet do włosów, w postaci sprayu. Są specjalne podkłady z wysokimi filtrami, kremy.

A zdarza się, że Japonka w Japonii jest opalona?

Niektórzy ludzie lubią być opaleni, czują się wtedy ładniejsi, bardziej pewni siebie. Gdy byłam bardzo mała, jeszcze zanim zaczęłam tańczyć w balecie, chodziłam często na basen i nie używałam żadnej ochrony. Jak patrzę teraz na swoje zdjęcia, ciężko mi siebie rozpoznać. Kiedy wiedziałam, że zostanę baletnicą, rodzice kazali mi się chronić przed słońcem. Mama powiedziała, że muszę uważać, jeżeli chcę być łabędziem... Mam więc ochronny makijaż, a kiedy jest słońce, noszę parasolkę i cienki sweterek dla ochrony.

Czy używasz jakichś produktów wybielających, peelingów złuszczających skórę?

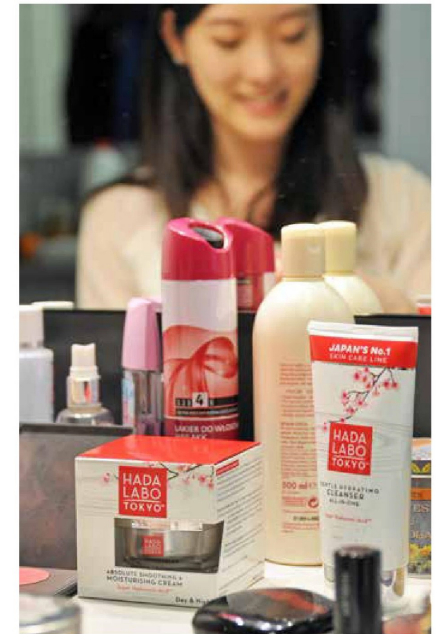
Nakładam krem wygładzający, krem ochronny z faktorem 10, podkład i puder. Kiedy nie występuję na scenie, staram się nie nakładać wiele na twarz, zachować jak najbardziej naturalny wygląd skóry, jak najmniej kosmetyków natłuszczających i puder o naturalnym odcieniu, praktycznie bez koloru. Chcę, żeby moja skóra oddychała.

Kiedy zaczęłaś tańczyć?

W wieku siedmiu lat. Pochodzę z Ishikawy, nieco staromodnego, oddanego tradycji miasta. Mama chciała, żebym występowała na scenie, ale nie zmuszała mnie. Chciałam zostać baletnicą, większość dziewczynek chciała. Mogłyśmy zostać kwaciarkami albo baletnicami. Kiedy powiedziałam mamie, że chcę tańczyć, zapisała mnie do szkoły baletowej. Najpierw to było tylko hobby. Z czasem zaczęłam to traktować coraz poważniej.

Dlaczego wybrałaś Polskę?

Podróżowałam po świecie, byłam w Stanach Zjednoczonych, miałam stypendium w Boston Ballet School, potem startowałam do europejskich zespołów baletowych, bo chciałam tańczyć w Europie, którą uważam za kolebkę baletu. Gdy byłam w Finlandii, usłyszałam o Krzysztofie Pastorze i pomyślałam, że warto spróbować. Przyjechałam, przyjęli mnie i tak tu jestem. |



Kiedy nie występuję na scenie, staram się nie nakładać wiele na twarz, zachować jak najbardziej naturalny wygląd skóry. Chcę, żeby moja skóra oddychała.