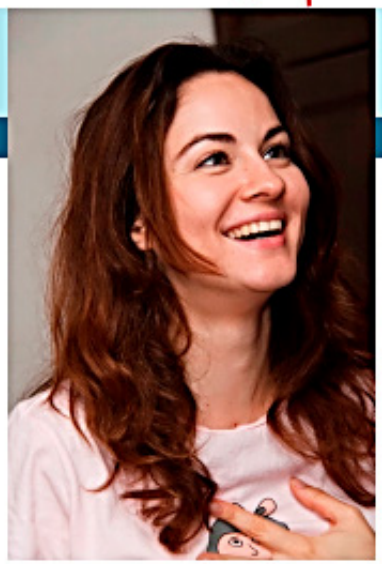
В фильмографии Марины Коняшкиной накопился приличный список работ - около 25 ролей. Наиболее заметные фильмы - «Пусть говорят», «Телохранитель 2,3», «Глубокое течение», «Врач», «Александра», «Мы объявляем вам войну», «Все ради тебя». Известная киноактриса дала интервью Южному (Ростовско-Донскому) выпуску № 24 (1184)/1 – 2021 Российской Диабетической Газеты «Жизнерадостная газета», Главный редактор А.Д. Кондратцева.

«Давайте общаться!»

У нас в гостях талантливая актриса театра и кино - **Марина Сергеевна Коняшкина.**

Она родилась в Минске, училась в театральном институте в Москве, здесь и построила карьеру актрисы. На счету Марины Коняшкиной более 50 работ в кино, интересные театральные работы в МХТ им. А.П. Чехова. Мы расспросили Марину Сергеевну о её творческом пути, дальнейших планах и любимых городах.



«Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.»

Кадр из сериала «Пятый этаж без лифта».

матическое и что-то комедийное. Все это вызывает чистый восторг. Мне нравится делать все самой, полностью погружаться в работу. Вот представьте: Вы две недели не спите, сутками репетируете, практически живете в училище. Специально договорились с вахтером, чтобы не выгоняли нас ночью из стен Альма-матер. Я в это время практически ничего не ела, только черный хлеб с кабачковой икрой. Полное погружение в творческий процесс. И вот кульминация: день показа, положительная оценка… Это невероятный энергетический заряд! Таких эмоций больше нигде не испытаешь. Сейчас всегда есть режиссер, готовый материал, предлагаемые обстоятельства. А тут было «живое» творчество, проверка себя. Для меня это очень важно, так как я максималист во всем.

- Какие Вы испытали ощущения, когда впервые вышли на сцену театра МХТ им. А.П. Чехова в постановке «Ундина»? Помните это момент…?

- Нужно начать с того, что первый спектакль, который я посмотрела в Москве, когда приехала поступать - это была «Ундина»! Запомнилась прекрасная музыка и режиссура Николая Лаврентьевича Скорика. Когда оканчивала 4 курс, мы выпускали дипломный спектакль и мне предложили пройти кастинг в Московский Художественный театр. Меня взяли, в марте сыграла первый раз. Выйти на большую сцену в трехчасовом спектакле, в главной роли очень ответственно. «Ундина» Жана Жироду - это пьеса, со сложной драматургией. Это было серьезное испытание. Рада, что прошла его.

- Как Вы считаете, есть ли разница в подготовке к роли в кино и к роли в театре? Или перевоплощение и подготовка проходят одинаково?

- Все отличается. Театр и кино - это абсолютно разные вещи, как опера и балет. Кино - это «здесь и сейчас», сцену отыграл и забыл. Хорошо, когда попадаются проекты, где действительно нужно готовиться, тренироваться, дополнительно репетировать. К спектаклю можно готовиться от 3-х месяцев до года. Это ежедневные репетиции. Все в более спокойном темпе.

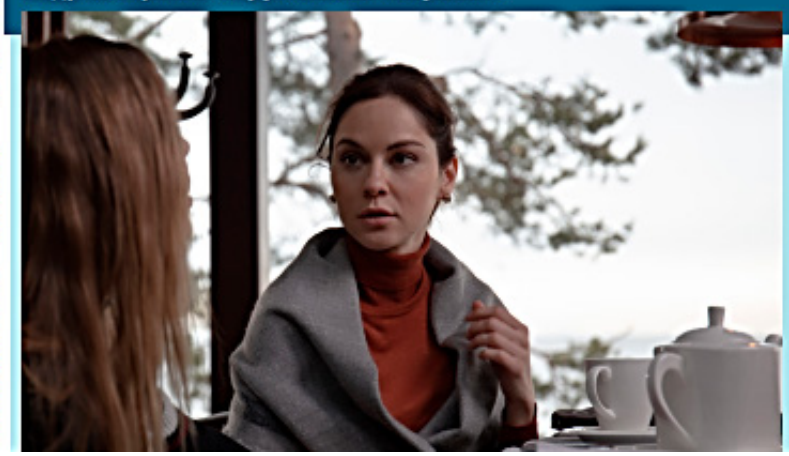
- Марина Сергеевна, а были в Вашей практике роли, к которым необходимо готовиться заранее, получать новые навыки?

- На Первом канале должен выйти сериал «Близнец». Мне очень понравилась моя роль. Была необходима супер спортивная подготовка. Я сыграла женщину-следователя ГРУ. До начала съёмок встречалась с каскадёрами, отрабатывала трюки, тренировалась. Занялась бегом. До роли ходила на бокс еще, старалась очень активно включить спорт в свою жизнь. Считаю, чем ты начинаешь заниматься, то и притягиваешь в свою жизнь. Вот и роль пришла такая.

- Какие у Вас на данный момент творческие планы? Ожидается новый спектакль или фильм с Вашим участием?

- В театре пока, к сожалению, не занята. Но вот недавно закончила проект у Елены Цыплаковой. Мы снимали три месяца в Калининграде. Параллельно еще один проект у режиссера Ильи Хотиненко в этом же городе. С января приступаю к съемкам в сериале о декабристах, где сыграю Екатерину Трубецкую.

Кадр из сериала «Хрустальная ловушка».



Bifrut · Dr. DiaS · рототайка · верное средство для здоровья · la Fito

- Бытует мнение, что актеры очень суеверны, что у каждого есть свой ритуал или секрет для настроя и вдохновения? Марина Сергеевна, поделитесь с нашими читателями, как настраиваетесь на роль, что Вас вдохновляет?

- Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись! Мне кажется, артисту, важно, как можно больше бывать в музеях.

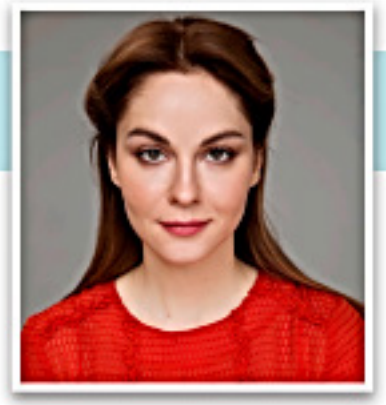
- А какой город или страна поразили Вас больше всего?

- В августе первый раз посетила Рим, а потом через две недели Париж. В Риме удалось провести 5 дней. Особенно хотелось посмотреть этот город после просмотра фильма «Великая красота» Паоло Соррентино (итальянский кинорежиссёр и сценарист - Прим. ред.). Конечно, мы сразу отправились на поиски фонтана Аква-Паола, с которого начинается фильм. Это восторг. Вернулась в Москву и снова появилось свободное время. Всю жизнь мечтала поехать в Париж. Но думаю, как после Рима поеду туда, ведь впечатления еще не улеглись? Но поехал жили в районе Маре. Когда вышли из метро на у меня сразу «кольнуло» в сердце. Это была л с первого взгляда. (Улыбается.) Рим, как один шой музей, а Париж - город для общения.

- Марина Сергеевна, что Вы можете пож нашим читателям в такое непростое для вс время?

- Меньше сидеть в тишине. Во время кара поняла, что сила в людях, в личных встречах циях. Нужно чаще ходить в гости, приглаш себе. Мы ведь совершенно забыли об этом. Не встречалась с подругой - актрисой, спрашивал у друга, какие планы на Новый год. Хочется, кто-то пригласил в гости. Все вместе что-то гот отмечали. Тогда хандра исчезнет. Так что да общаться! И пусть новый год принесёт только шее, светлое и доброе!

Беседовала Диана К
Фотографии предост
Марина Коняш



Рецепт черемухового торта от Марины Коняшкиной.

Ингредиенты:
- Яйца — 4 шт.;
- Сода - 5 г;
- Мука - 150 г;
- Мука черемуховая - 135 г;
- Мука миндальная - 75 г;
- Сахар тростниковый — 230 г;
- Разрыхлитель — 5 г;
- Сметана 25% — 280 г.

В чаше взбейте яйца (4 шт.) с тростниковый сахаром (230 г) до пышной пены, на это уйдёт от 5 до 10 минут. Далее добавьте все сухие ингредиенты: муку (150 г), муку миндальную (75 г), муку черемуховую (135 г), соду (5 г) и разрыхлитель (5 г). Перемешайте всё на низких оборотах миксера или даже лопаткой. В конце идёт жирная сметана (270 г). Тесто будет достаточно жидким. Если хотите, чтоб коржи были ещё нежнее, добавьте растительное масло (80 г). Три металлических кольца на 16 см оберните фольгой и разделите тесто поровну. Выпекайте на режиме верх-низ, при температуре 145-155 градусов до готовности. Готовые коржи оберните пищевой плёнкой горячими. Уберите в холодильник на 8 часов. После этого соберите торт, промазав каждый корж кремом.

Рецепт крема:
- Масло сливочное 82,5% — 100 г;
- Пудра сахарная — 100 г;
- Натуральный экстракт ванили — 5 г;
- Творожный сыр — 300 г.

Для начала порубите холодное масло (100 г, из холодильника) на кубики в 5-9 мм, добавьте сахарную пудру (100 г). Используйте пудру с добавками, они помогают избежать комочков, она не сваливается и остаётся рассыпчатой. Взбивайте пудру и масло на высокой скорости до состояния однородной пасты. Добавьте экстракт ванили. Когда размешаете экстракт, добавьте творожный сыр (300 г). Добейтесь однородности миксером. Крем готов к использованию.