

Vienmēr par mīlestību

Guna PUISĀNE, tālr. 67886805

«Pats galvenais dzīvē ir mīlestība, jo notikumi profesionālajā vai personīgajā jomā virzās atkarībā no tā, vai esmu iemīlējusies, vai mīlu un mani mīl, vai arī šajā jomā ir kādi sarežģījumi. Ja kādās viesībās man ir jāsaka tosts, paziņas jau zina, ko no manis gaidīt, un, pirms es vēl sāku runāt, viņi jau iepriekš saka: «Nu Dančiks – tas jau par mīlestību!»» stāsta dzīvespriecīgā Latvijas Leļļu teātra aktrise Dana Lāce.

Mostas ar mūziku

Izkļaidēties un atpūties Dana Lācei šobrīd nav laika – viņa gatavojas jaunai izrādei. 17. septembrī Leļļu teātrī pirmizrādi piedzīvos spāņu režisora Plamena Dipčikova iestudējums *R-r-rumpel...rrrūķis*. Dienas režīms pašlaik ir pavisam vienkāršs, bet, protams, gana sašpringts – no deviņiem rītā līdz astoņiem vakarā norit mēģinājumi. Taču, kad pirmizrāde būs aiz kalniem, viņa atkal atgriezīsies pie sava ierastā dzīves ritma.

«Teātrī parasti jābūt desmitos. Es vienmēr ceļos divas stundas agrāk, jo viena stunda pāriet, lai saģērbtos un savestu sevi kārtībā, bet otra, lai kārtīgi atmotos. Teātrī jau no paša rīta mums prasa rādīt dzīvas emocijas. Tā nevienam darīt, ja esi tikko izlēcis no gultas,» stāsta Dana Lāce. Atmosfēra viņai palīdz stiepšanās vingrinājumi ar dažiem jogas un meditācijas elementiem. «Man ir vairāki Ingus Ulmaņa rīkotā projekta *Dabas koncertzāle* ieraksti. Pie šīs mūzikas es mostos, veicu rīta rosmi, un sajūta tāda, it kā atrastos laukā pie meža. Esmu dabas cilvēks, un ir grūti, ja visu laiku jādzīvo pilsētā, tāpēc cenšos to dabas sajūtu dabūt kaut vai ar mūziku.»

Priekšroka meditācijai

Dana Lāce labprāt sporto un no agra pavasara līdz pat vēlam rudenim no Imantas uz teātri dodas ar velosipēdu. «Vēl nesen šo maršrutu veicu ar kājām, jo ritenim riepa bija pušu un nebija skaidras naudas, lai nopirktu e talonu. Sanāca divas stundas gara pastaiga, taču lietderīga, jo pa ceļam atkārtēju tekstus izrādei,» atceras aktrise. «Emocionāliem un jūtīgiem cilvēkiem, kāda arī esmu, vajag fiziski kustēties – skriet un dejoj, lai atbrīvotos no liekām emocijām un nebūtu naktī jāmokās ar bezmiegu, jo visu laiku galvā šaudās dažnedažādas domas.»

Agrāk Dana apmeklēja aerobikas nodarbības un vēlāk arī jogu. «Taču šobrīd



JŪTAS LIELISKI. «Neeju ne uz aerobiku, ne jogu, jo pēc izrādēm un mēģinājumiem jutos kā pēc laba treniņa un ir sajūta, ka mans ķermenis ir pietiekami stiprs bez papildu fiziskās slodzes. Tā vietā nodarbojos ar meditāciju. Tas ir lieliski, ka vari ar domām sevi uzlādēt gan fiziski, gan garīgi,» saka aktrise Dana Lāce

DANA LĀCE DARA TĀ

- Ēd visu, kas kārojas
- Vakariņas darba dienās ietur desmitos vakarā, kas visbiežāk ir pirmā kārtīgā ēdienreize dienā
- Brauc ar riteni
- Regulāri iet paparu vannā, jo tā noņem sliktu enerģiju un nogurumu
- Rozes, ko dāvājuši izrāžu skatītāji, vienmēr izkaltē un ber klāt vannai
- Meditāciju uzskata par labu fizisko un garīgo treniņu
- Tic horoskopiem un Mēness kalendāram

neeju ne uz aerobiku, ne jogu, jo pēc izrādēm un mēģinājumiem jutos kā pēc laba treniņa, un ir sajūta, ka mans ķermenis ir pietiekami stiprs bez papildu fiziskās slodzes. Tā vietā nodarbojos ar meditāciju. Tas ir lieliski, ka vari ar domām sevi uzlādēt. Meditācija dod spēku, noņem visu sliktu, arī nogurumu. Pirms izrādēm mēdzu meditēt, lai noņemtu uztraukumu.»

Pirmā plātsmaize

Kādreiz aktrise centusies ievērot dažādas diētas, taču sapratusi, ka ir citas iespējas, kā neļaut uzkrāties liekajiem taukiem. Tā kā dzīvesveids Danai nav mazkustīgs, viņa atļaujas ēst visu – vienlīga ko un vienlīga cik. «Kā jau pārsvarā visiem aktieriem, arī man pirmā kārtīgā ēdienreize parasti ir desmitos vakarā. Ēst brokastis agri no rīta negribas, pusdienās ir pusstundu gara pauzīte, kurā gribas paspēt izdarīt simts citas lietas, turklāt tad nemaz nav apetītes. Tā parādās tad, kad esmu mājās, un tad arī piekrāmēju pilnu šķīvi ar makaroniem, kas man ļoti garšo.» Danai vakaros ir tik liela apetīte, ka viņas porcija ir līdz-

- Sapņo par savu lauku māju, kur patverties grūtos brīžos
- Priecājas par rudeni, jo tas smaržo pēc krāsainām koku lapām un kino. Rudens viņai asociējas ar kinofestivāliem *Arsenāls* un *Baltijas pērle*, kurus kā jau kino mīļotāja vienmēr apmeklē
- Reizi trijos mēnešos dodas pie kosmetoloģes
- Reizēm pati sev uzliek šokolādes sejas masku, jo to ir viegli pagatavot

vērtīga vīrieša porcijai, bet, par laimi, «labumā neiet».

Aktrise ļoti reti gatavo ēst, bet, ja būtu vairāk brīvā laika, noteikti to darītu ar patīku. «Saka, ka vīrieši gatavo reti, bet garšīgi. Domāju, ka to varu teikt arī par sevi,» viņa smejas. «Nesen pirmo reizi izcepu ābolu plātsmaizi. Tā kā šogad ir daudz ābolu, jādodom, ko ar tiem darīt.» Dana Lāce nenoliedz, ka viņa ir liela kārumniece un šokolāde ir našķis, no kura noteikti nespēj atteikties. Turklāt ar šokolādi viņa reizēm palutinā arī savu sejas ādu. «Skrubjus un maskas pati parasti negatavoju, jo tas prasa daudz

laika. Savu ķermeni kopju ar līdzekļiem, ko var vienkārši izspiest no tūbiņas. Vienīgā maska, ko mēdzu taisīt pati, ir šokolādes, jo ir viegli pagatavojama, – ieliek to katlīnā, izkausē un klāj uz sejas. Tā baro ādu.»

Pret slimībām

«Uzskatu, ka slimības rodas no tā, ka tevī sakrāties par daudz negatīvu emociju. Tās rodas no pārslodzes, stresa un konfliktiem, kas ikdienā valda. Kādā žurnālā izlasīju, ka šo sliktu enerģiju, kas cilvēkā sakrājusies, palīdz noņemt paparu vanna. Vasarā tās salasu, satīnu buntītēs un izžāvēju. Sākumā neticēju šim brīnumam, taču tagad, kad regulāri to daru, zinu, ka šāda vanna tik tiešām palīdz atgūt viegluma sajūtu, īpaši pēc smagām izrādēm. Man patīk arī tā gaisotne, ko vannasistabā ienes samirkušās papardes. Tās ļoti smaržo, un ir sajūta, it kā atrastos mežā,» stāsta aktrise. Šogad viņa papardes lasīja pašā Jāņu naktī. Tā kā šajā laikā lasītām zālītēm piemīt īpašs dziedinošs spēks, Dana Lāce cer, ka ziemu pavadīs neslimojot. Ar vīrusiem palīdz cīnīties

arī dzērvenes, kuras aktrisei ļoti garšo. Viņas mamma ir čakla ogotāja un rudenī vienmēr burciņas sapilda ar dzērvenēm, lai vitamīnu pietiktu visam gadam.

Ticot, ka slimības rodas galvā, aktrise seko Mēness kalendāram, kas rāda, kā Mēness fāzes ietekmē cilvēku dažādās dzīves jomās. «Tas palīdz vieglāk izprast gan savu, gan citu uzvedību. Kāpēc ir dienas, kad emocijas ir stiprākas un kad cilvēki dažādās situācijās uztver ļoti saasināti. Reizēm citu emocijas nevajag uztvert pārāk personīgi un par daudz sašpringt, bet vienkārši samierināties, ka ir tāda nelāga diena, un viss.»

Dabas fenomens

Šovasar Dana Lāce daudz laika pavadījusi laukos, vienojoties pie saviem radniekiem. Aktrise atklāj, ka šis gads viņai bijis pilns ar atskārsēm, un, dzīvojoties pa laukiem, viņa pēkšņi apjautusi, cik patiesībā lauku vide un daba ir neveltota un īpaša un cik viņai ar to ir cieša saikne. «Šovasar es priecājos par visu, ko redzēju un dzirdēju, – par to, kā kaķis lok pienu, un par to, kā man

blakus stāv govys un saka *mū!*. Es esmu no Līvāniem, taču nekad dabas parādības neuztvēru tik saasināti.» Dana atklāj, ka daba ir fenomenāla un tā viņai liek smaidīt. «Es gribētu savu lauku māju. Man nevajag to celt no ķieģeļiem. Pietiek ar vecu māju bez iekopta dārza, kaut vai ieaugušu garā zālē. Galvenais, lai man ir sava pasaule, miera osta, kur doties grūtos brīžos. Kad ir ļoti smags darba periods, citreiz nodomāju – ja man būtu tā māja, šovakar tur aizbrauktu, atslēgtu durvis, iegultos šūpuļtīklā un gulētu, vienatnē baudītu klusumu, bet no rīta ar jauniem spēkiem dotos atpakaļ uz Rīgu.»

Arī bērni tāpat kā daba ir neveltoti un īsti, tie nav dzīves samaitāti. «Bērni priecājas par visu kā par brīnumu, un mums, pieaugušajiem, vajadzētu to no viņiem mācīties. Pedējā laikā tieši mazi bērni ir tie, kas man liek smaidīt visvairāk. Ko tas nozīmē, nezinu. Laikam gadi...» pārdomās ieslīgst aktrise. «Man ir divas krustmeitiņas, par kurām ļoti priecājos. Gribētos arī pašai savus bērnus, taču pagaidām nav tādu apstākļu, lai tas īstenotos.» ■

KINO

Kino Citadele

13. janvāra iela 8

Noderīgi draugi

11.00, 13.30, 16.00, 18.30, 21.00

Ceļa gals 5 3D

11.30, 14.00, 16.30, 19.00, 21.30

Smurfi 3D

(filma dublēta latviešu valodā)

10.30, 16.00, 21.00

Smurfi 3D

(filma dublēta krievu valodā)

13.15, 18.30

Lote un mēnessakmens noslēpums

10.45, 12.45, 14.15

Zaļais lukturis

16.30, 19.00, 21.30

Vāģi 2 (filma dublēta latviešu valodā)

11.00, 16.30, 21.30

Vāģi 2 (filma dublēta krievu valodā)

13.45, 19.00

Sliktā skolotāja

12.00, 14.15, 16.30, 18.45, 21.00

Neciesāmie basi

11.45, 14.15, 16.30, 19.00, 21.30

Zoodārza sargs

11.00, 13.30, 16.00, 21.30

Karību jūras pirāti: svešajos krastos 3D

18.30

Samainīti vietām

10.30, 13.15, 16.00, 18.30, 21.15

Vāģi 2 3D (filma dublēta krievu valodā)

11.00, 16.30, 21.30

Vāģi 2 3D

(filma dublēta latviešu valodā)

13.45, 19.00, 24.00

Smurfi (filma dublēta krievu valodā)

10.30, 15.30, 20.30

Smurfi (filma dublēta latviešu valodā)

13.00, 18.00

Kolombiāna

11.30, 14.00, 16.30, 19.00, 21.30

Starptautiskais kinoforums

ARSENĀLS

Dharma Guns

11.00

Bibinura

11.30

Gads bez vasaras

13.00

Dārvina

14.00

Džoja

15.30

Ikdienišks stāsts

16.30

Augšējā stāvā pa kreisi

18.00

Busongs

19.00

Kods: zils

20.30

Bez vēsts pazudušais

20.30

Kinoteātris Rīga

Elizabetes iela 61

Bijetes cena Ls 3,00

Mr. Taurins

14.00, 18.30

Lote un mēnessakmens noslēpums

15.00, 16.30

Valdzinošā Tamāra Drū

16.00, 20.30

Nākotne ir pagātnes tagadne

19.00

Blue Valentine

21.00

K.Suns

Elizabetes iela 83/85

Starptautiskais kinoforums

ARSENĀLS

Hi-So

15.00

Mani brāji

17.30

Kosē Gonsalesa neparasti parastā dzīve

19.30

Gaismas zīmes

19.30

Seržanta Lapiņa atgriešanās

21.30