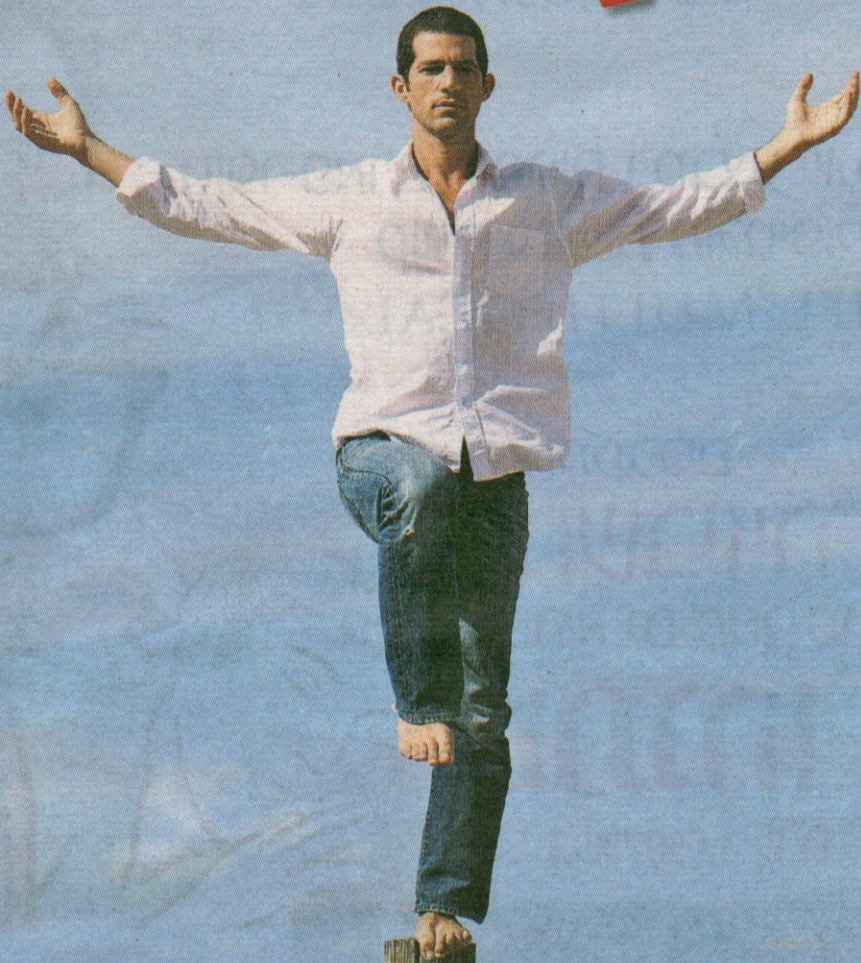


יונתן הגדול



הוא מתחיל את היום עם 20 דקות מדיטציה וכפיפות בטן, מקפיד על לו"ז גמיש עם מרווח לנשמה, ובמקום לספור קלוריות מסמן ארוחות

● השחקן יונתן עוזיאל נותן כבוד לגוף שלו, רק אל תעמידו אותו במבחן הגלידה – זה ישבור אותו | גאיה קורן

מי אני: "יונתן עוזיאל, שחקן.

שיחקתי בסדרות הטלוויזיה 'עד התנונה' ו'הצרות שלי עם נשים', משחק בתיאטרון הקאמרי בהצגה

'מברולח לעשן' בתפקיד העורך של הרמן גרינג ומגלם שבע דמויות שונות בהצגת היחיד שלי 'קשטנקה', שמתארכת בתיאטרון הרצליה ב-11.11. זהו סיפור חייה של כלבה שמאבדת את בעליה ומוצאת עולם אחר אצל זה. למעשה, ההצגה מדברת על הבחירות שאנו עושים בחיים ועל ההחלטות שאנחנו מקבלים. יש לי חברה שמייצעת לארגונים, למנהלים ולעובדים בנושא של פרפורמנס. אני מלמד אנשים 'להופיע' את עצמם. הבייבי שלי הוא מגמת התיאטרון בבית הספר למנהיגות סביבתית בכפר הירוק. הקמתי את המגמה ואני מרכז אותה ומלמד שם. גר בתל-אביב עם מיקלה, בת זוגי האוסטרלית, בן 1.80, 35 מ', לא יודע כמה שוקל, מידת מכנסיים 40-42."

יום העבודה שלי: "בימים שאני עושה

הליכה אני קם בשש וחצי בבוקר. עושה מדיטציה, תרגילי פיתוח קול, קצת שכיבות סמיכה וכפיפות בטן, טלפונים, דברים משרדיים, ומתחיל את היום. ארבע פעמים בשבוע אני בכפר הירוק, מאוד אוהב את המגע עם הילדים ומאמין שיש ניסים בחינוך. זה ממלא אותי באנרגיות. לפעמים אני שם עד הערב, ולפעמים רגה ליטוין, הסוכנת שלי, שולפת אותי לאודישנים. זו עבודה גמישה, אין לי בעיה לצאת לחזרות ולימי צילום.

"בית הספר זה עוגן, ובתוכו אני עושה אימפרוביזציה. אני אוהב את זה שיש אבל אין לו"ז. זה נכון בריאותית, ויש בזה משהו שיותר מתאים לחיים. החיים הם לא סרגל, הם דינמיים. אני הולך לישון מאוחר, יושב מול המחשב וכותב, או קורא ספרים. אני אוהב לקום מוקדם ולהספיק הרבה דברים, אבל גם להישאר עד עד השעות הקטנות של הלילה."