

## Михаил ЖИГАЛОВ: «Прорубь — это роскошь»

— Михаил Васильевич, от одного вашего вида, как вы ходите босиком, раздетым на морозе, озноб охватывает. Я думаю, чтобы сигануть в прорубь, нужна сильная мотивация...

— Если говорить о чисто фактической стороне этого вопроса, то 12 лет тому назад существовал человек по фамилии Жигалов, и он уже начинал разваливаться на части. У него были две запущенные язвы, одна из которых — «целующаяся», хронический бронхит курильщика, постоянная бессонница, то есть весь джентльменский актерский набор. Причем он как бы концы отдавать не собирался, потому что находился еще в такой стадии, когда медикаментозно можно было вылечиться. Вы знаете, это был настоящий кошмар. Огромные тома по истории моих заболеваний хранились во многих медицинских учреждениях: и в Боткинской больнице, и в поликлинике Большого театра, и в больнице ВТО в Сокольниках — здесь, рядом с «Современником», в Харитоньевском переулке. То есть буквально каждый год — как часы: или воспаление легких, или обострение бронхита. Соответственно — либо больница, либо дома банки, уколы... И это каждый сезон — 40 уколов в жопу, извините за выражение. Вот просто наступала весна, я шел в аптеку, покупал лекарство, заносил его сюда, в Харитоньевский переулок — меня там уже все девчонки знали, — снимал штаны, получал свою порцию и шел на репетицию. Та же самая история повторялась и осенью. Еще в сумке постоянно какую-то еду таскал, потому что язву надо было «кормить»...

Таким образом, я еще не стоял на краю, но уже близко к нему подходил. А ведь еще где-то в подсознании сидел страх: бабушка у меня умерла от рака, отец умер от рака, мама перенесла две тяжелые онкологические операции... Нетрудно было предположить, что и у меня ко всему этому предрасположенность имела. Нужно было срочно что-то делать, а я вместо этого курил как паровоз, выпивал... Не был, конечно, алкоголиком, но и не понимал, как это можно выпить всего 50 грамм и остановиться: гулять так гулять! Кстати, впоследствии, познакомившись со многими людьми, живущими по системе Иванова, я, к сожалению, видел, что многие пришли к ней из-за страшных болезней, от отчаяния, когда уже ничего не помогало. И люди благодаря этой чудотворной методике из таких безнадежных ям выбирались, начиная от Чернобыля и кончая Бог знает чем...

У меня тогда был, как мне казалось, не самый плохой случай, то есть какая-то еще отсрочка по здоровью имела, но к тому

времени сложилось стойкое убеждение, что медицина — это уже такой тупиковый вариант. К тому же от природы мне было дано достаточно здоровья, и, конечно, сейчас я понимаю, что был идиотом, когда подставлял свою задницу под бесконечное количество уколов пенициллина и прочей гадости. Хотя в глубине души был уверен, что это ни к чему не ведет.

— Как вы пришли к учению Порфирия Иванова?

— Я, надо сказать, всю жизнь интересовался разными системами закалывания, был в поиске, нащупывал свою нишу. Интуиция, организм тебе что-то подсказывают, и если ты чувствуешь, что это не твое, то интерес быстро уходит, и ты хватаешься за что-то другое: йогу, какие-то тибетские дела и тому подобное. Но, допустим, ту же йогу я до сих пор использую в дыхательных упражнениях, иногда стою на голове. Но это как бы такие первые ступени. Для меня это просто физкультура, никак не связанная с моим духовным миром. До высших структур в любой системе доходят немногие. Это что-то из разряда своего пути. Ведь каждый из нас должен занимать свое место в этой жизни. И найти это место — задача любого, иначе маета замучит.

Я для себя определил это так. Человек рождается с ключом, и где-то есть дверь, которую только он сможет открыть. Мож-

**«12 лет я не болею, не пью таблеток и не хожу по врачам».**



Елена Грибкова

Елена ГРИБКОВА

Он подтянут, бодр и энергичен. В предыдущую нашу встречу, восхищенно наблюдая за его легкой, пружинящей походкой, я сделала ему комплимент и таким образом совершенно случайно узнала, что он уже давно — кстати, один из немногих артистов — живет, руководствуясь учением Порфирия Иванова, которое построено на идее воссоединения с природой и обретения тем самым здоровья через обливание холодной водой, хождение босиком по земле, правильное дыхание, двухсуточное сухое голодание и так далее.