

# 7

## Майкл Грбич, который умеет держать баланс

• Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Craig Merrill •

**ГОРОД:**  
Сан-Франциско,  
США

**ВОЗРАСТ:**  
78

**СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ:**  
Равновесие

*78-летний Майкл Грбич очень любит прогуляться по натянутой проволоке. Хотя он никакой не гимнаст, а простой учитель рисования. И практикуется он вовсе не из любви к физкультуре. В своих прогулках Грбич зашифровал секрет здоровья и счастья.*



Когда Грбичу было 70, он увидел по телевизору передачу о канатоходцах. Услышал, как они рассказывают о своей работе, и его осенило: да они же буквально проговаривают его мысли! «На самом деле вся наша жизнь и есть хождение по натянутой проволоке, — уверяет он. — Двигаешься вперед, балансируешь и стараешься не упасть. Но понимаешь, что можешь упасть в любой момент».

Грбич решил, что непременно должен овладеть этим мастерством. Расстелил у себя в гостиной маты, натянул проволоку (невысоко, буквально 30 сантиметров над полом) и приступил к занятиям. Теперь периодически



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

разгуливает по проволоке у себя дома или во дворе. И считает, что это упражнение (точнее, необходимость держать баланс, на котором оно основано) — залог здоровья и счастья.

Майкл Грбич вообще хочет объяснить как можно большему числу людей, что быть здоровым и счастливым — просто. Надо жить сегодняшним днем, уметь разумно рисковать, не бояться препятствий и держать равновесие. А еще — испытывать искреннюю благодарность за каждый прожитый миг.

Например, в благодарность за первые 75 лет своей жизни Грбич прошел, а точнее, протанцевал через мост «Золотые ворота» в Сан-Франциско, непрерывно отбивая чечетку. «Я имел в виду, что жизнь прекрасна», — поясняет Майкл. А поскольку его мнение по этому вопросу не менялось, год спустя он по-

ехал в Нью-Йорк и в такой же манере пересек Бруклинский мост.

Если вы думаете, что Майкл Грбич такой жизнелюб, потому что жизнь его всегда была простой и веселой, то ошибаетесь. Майкл еще ребенком остался без родителей и воспитывался у родственников, в очень бедной семье. Когда ему было около 50, он трагически и внезапно потерял любимую жену. Через год после этого его дом, который он в течение 10 лет строил своими руками, сгорел дотла со всем имуществом, а его дети выжили лишь чудом. Грбич никогда не был богат и большую часть жизни проработал учителем рисования. Нынешний период своей жизни он называет «третьим детством» и совершенно искренне наслаждается им.

«Каждое мое детство все лучше и лучше!»

