

Миронова о том, как жила в буддийском храме на Бали: «Мы медитировали, занимались йогой. У меня был период жизни, когда я очень много находилась в тревоге, непонимании»

Светлана Миронова рассказала, как жила в буддийском храме на Бали.

«Я готовилась в Тюмени к чемпионату России и очень сильно заболела. Болела 10 дней – и готовилась к ЧР только неделю. Вышла на гонку – и боже, это было так ужасно. Я в прямом смысле слова думала, что просто сейчас умру – было очень сложно. Я еле-еле дошла спринт.

И в тот момент я подумала, что все, я так больше не могу, и что, скорее всего, я приму решение о завершении карьеры. Это было невыносимо. Я тратила еще больше ресурсов из минуса – уходила в еще больший минус. Я брала в долг у своего организма.

И тогда я просто решила улететь на Бали. Я очень давно туда хотела, но долгий перелет, новое место... не летала до этого, потому что было не так много (свободных) дней. А здесь я понимала, что, скорее всего, моя карьера завершена – и я решила полететь туда.

Я так влюбилась в Бали. Это очень сильное место энергетически, которое немного, но поменяло меня.

У меня был такой период жизни, когда я очень много находилась в тревоге, в непонимании, почему все так и чего я вообще хочу. Я прилетела и поехала на четырехдневный ретрит: жила в буддийском храме, у нас были мастера, мы медитировали, занимались йогой, выполняли разные практики.

У нас была группа из четырех человек и два мастера. Мы не разговаривали друг с другом, не смотрели друг другу в глаза. У нас было веганское питание. Это был очень крутой опыт, мне очень понравилось. И в какой-то степени это помогло мне понять, чего я хочу, восстановиться и услышать себя», – рассказала серебряный призер Олимпиады-2022 по биатлону Миронова.