

Energy Room

Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, um dich zu setzen oder hinzulegen. Schließe deine Augen... und konzentriere dich – auf das Gefühl ganz tief im Innern deines Körpers.

Atme – beginne ganz langsam und tief einzuatmen

Atme tief ein... halte die Luft für einen Moment an... und lasse sie mit einem Seufzen wieder entweichen.

Atme neue Energie und Kraft ein... atme alle Müdigkeit und Anspannung aus.

Entspanne deine Schultern... deinen Nacken

Lockere deinen Unterleib und deinen Bauch... und merke, wie sich alle deine Körperteile mehr und mehr aufeinander ausrichten, ins Gleichgewicht kommen und miteinander verschmelzen.

Fühle wie sich die Entspannung von deiner Schädeldecke her über den Kopf in deinem ganzen Körper ausbreitet – deinen ganzen Körper erfasst... sich alle Muskeln entspannen... während du langsam und tief atmest.

Spüre, wie sich ein Gefühl der Wärme und völliger Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet

Nun stelle dir vor, wie du einen dunklen Tunnel hinunterläufst, an dessen Ende du eine Tür vor dir siehst. Fühle wie du voller freudiger Erwartung und Selbstvertrauen darauf zuläufst – du bist glücklich und freust dich darauf, durch diese Tür zu gehen – hinter der sich dein persönlicher Energy Room befindet.

Öffne die Tür und betrete den Raum. Dir geht es gut, du bist völlig ruhig und entspannt – während du dich in der Mitte des Raums auf dem weichen, blauen Teppich auf den Rücken legst.

Während du nach oben schaust und die gläsernen Wände und Decke des völlig luftdichten Raumes wahrnimmst, fühlst du wie sich eine innere Ruhe in dir ausbreitet – und du dennoch vor Energie sprühst. Der Anblick grüner Palmen, farbenfroher, tropischer Vegetation und das warme Sonnenlicht, das sich durch die lichtdurchlässigen Wände im ganzen Raum ausbreitet, verstärken dieses Gefühl freudiger innerer Erregung und völliger Ruhe.

Indem sich die Türen schließen und der Raum hermetisch abgeriegelt wird schließt du deine Augen und fängst an mit langsamen, tiefen Atemzügen die spezielle Luft einzuatmen, die in den Raum gepumpt wird.

Mit jedem langsamen, tiefen Atemzug fühlst du, wie dein Körper dank der speziellen Luft die du einatmest Kraft tankt, sich dein Akku auflädt – und du gleichzeitig immer mehr entspannst.

Bei jedem langsamen und tiefen Ausatmen lässt du die ganze negative Anspannung, alle negativen Gedanken entweichen und fühlst wie du immer konzentrierter wirst, du deine Gefühle immer intensiver wahrnimmst.

Wenn du merkst, dass du deinen optimalen Level an innerer Ruhe und Energie erreicht hast, stehe aus deiner bequemen Position wieder auf und gehe zurück durch die Tür.

Zurück durch den Tunnel – in deinen Alltag, dein Leben als Leistungssportler.

Sehe und fühle, wie du mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen festen Schrittes entspannt, konzentriert, in dir selber ruhend und voller Zuversicht deinen persönlichen Energy Room verlässt.