

## HILFEN BEI FIBROMYALGIE

# Yin Yoga bei Fibro und chronischen Schmerzen

## Yoga und Fibromyalgie

Schneidersitz? Nur mit Schmerzen. Schuhe zubinden und wieder hochkommen? Ein Kraftakt. Flach auf dem Rücken liegen? Fast kaum machbar. Oje, wie soll das erst in ein paar Jahren aussehen?

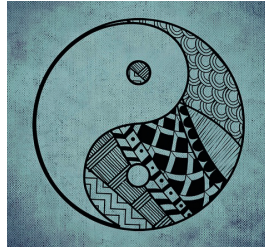
Diagnose Fibromyalgie, hieß es für mich im Herbst 2018. Endlich hatte mein Dilemma einen Namen. Ich begann mit klassischem Funktionstraining und ja, es tat mir ganz gut, aber den richtigen dauerhaften Effekt hatte es für mich nicht.

Durch einen Zeitungsartikel wurde ich auf Yin Yoga aufmerksam und wurde neugierig, suchte ein Yoga Studio und probierte es aus. Ich war geflasht, nach wenigen Abenden konnte ich sogar schon länger im Schneidersitz verbringen, auch die Rückenlage war wieder länger machbar ohne das Gefühl, dass mir der untere Rücken durchbricht. Auch meine Füße kamen mir gefühlt wieder näher.

Nun muss ich dazu sagen, dass mir die Übungen so guttaten, dass ich sie jeden Abend neben den Nachrichten zu Hause für mich auf der Matte ausführte. Mein Lohn: Ich wurde flexibler, geschmeidiger und die Schmerzattacken wurden weniger und erträglicher.

Ich wollte mehr und entschied mich für eine Yogalehrer und Yin Yoga Ausbil-

dung und mein Fokus war klar auf das Yin Yoga ausgerichtet. Meine Vision und mein konkreter Wunsch war und ist, anderen Fibromyalgie Betroffenen Yin Yoga und die wunderbaren Effekte näher bringen zu wollen und sie ebenfalls profitieren zu lassen. Daher habe ich auch die R h e u m a Liga ange-schrieben und berichte-te von mir und meinem Yin Yoga Angebot.



## Yin Yoga hilfreich bei jedem Bewegungsgrad, Fitness und Alter

Wer mich heute die Schuhe zubinden oder im Schneidersitz sitzen sieht, würde nie denken, dass es noch vor 2 Jahren ganz anders war. Das schöne daran, das Yin Yoga unabhängig vom Bewegungsgrad, der Fitness oder vom Alter ist. Es gibt tatsächlich nur ganz wenige Indikationen, bei denen eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt notwendig wäre. Die Yin Yoga Haltungen werden überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt und können mit vielen Hilfsmitteln unterstützt werden, so dass Du für Dich und Deinen Körper die Position finden kannst, die für Dich angenehm ist.

## Was ist und wie wirkt Yin Yoga?

Bei Yin Yoga geht es nicht um gezielten Muskelaufbau und damit die verbundene Anspannung. Es geht in erster Linie um das Loslassen. Loslassen der Muskulatur und somit dem Muskel die Chance zu geben in die Entspannung zu kommen.

Durch die Übungen werden bestimmte Körpermeridiane (wie in der TCM bei Akupunktur oder Akupressur) angesprochen und es können sich Blockaden lösen. Zugleich wird der Abbau von toxischen Schlacken, die sich im

Körper- und Bindegewebe abgelagert haben, gefördert.

Durch den Ausgleich der Energien, die wieder fließen können, wird die Durchblutung angeregt, die Faszien können sich lösen, die Membrane auf den Kapseln werden stimuliert Gelenkflüssigkeit zu bilden und somit wird die Neubildung von Zellen der Hyaluronsäureketten stimuliert. Diese wird im Fibroblast des Faszien-gewebes gebildet, damit unser Gewebe bis ins hohe Alter feucht bleibt. Damit kann bei regelmäßiger Praxis von Yin Yoga der Muskel insgesamt geschmeidiger und flexibler werden. Durch mehr Wasser verkleben die Faszien nicht mehr so stark und die Schmerzen können weniger werden.

Der ständige Kreislauf, den wir als Fibromyalgie Betroffene haben von Verspannung, Anspannung und daher wieder mehr Schmerzen und Bewegungseinschränkungen kann damit wunderbar unterbrochen werden. Dazu wirken sich die Übungen auch auf den Parasympathikus aus, Entspannung setzt ein und das wirkt sich direkt positiv auf unser Nervensystem aus.

Mein Vorteil dabei ist, dass ich sehr wohl darum weiß, wie sich ein richtiger Fibro-Tag anfühlt und auch die Einschränkungen, die damit verbunden sind.

So freue ich mich sehr das Yin Yoga für Betroffene bei der Deutschen Rheuma Liga vorzustellen. Und exklusiv für Teilnehmer der Veranstaltung biete ich einen besonderen Preis für meine Kurse an.



**SANDRA WINTERBERG**  
Yogalehrerin  
Soul Wellness  
[www.sw-soulwellness.de](http://www.sw-soulwellness.de)

## Yin Yoga zum Kennenlernen

**Wann:** 9. Mai 2022 von 18 – 20 Uhr

**Wo & Wie:** online per Zoom, PC, Laptop, Smartphone mit Kamera  
Bitte haben Sie eine Matte / weiche Unterlage, Kissen und Decke parat.

**Kosten:** kostenfrei

Anmeldung ab sofort bis spätestens zum 04.05.22 über das Büro bei Frau Pilz unter 040-6690765-0 oder per E-Mail: [veranstaltungen@rheumaliga-hamburg.de](mailto:veranstaltungen@rheumaliga-hamburg.de)