



Zunächst sollte man  
reiflich bedenken,  
wie ähnlich man  
den anderen ist:  
Sie erfahren Freude  
und Leid genau wie ich.  
Darum muss ich sie  
beschützen wie mich.

– Dalai Lama –



# PRAKTIZIEREN UND SPÜREN

WWF YOGA FÜR ARTENVIELFALT®





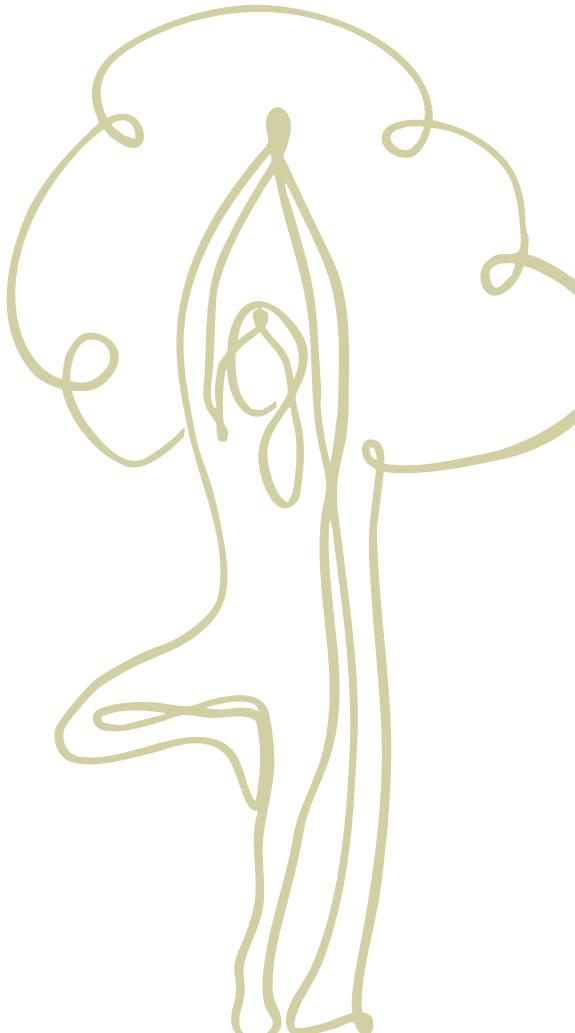
# Namasté – liebe Yogini, lieber Yogi!

Mit jedem Atemzug, jeder Bewegung und jedem Moment der Achtsamkeit sind wir mit der Welt, die uns umgibt, verbunden. Yoga lehrt uns, nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Herzen zu handeln: bewusst, dankbar und im Einklang mit allen Lebewesen. Denn die Natur ist kein Rohstoff – sie ist eine Lebensgemeinschaft. Die Natur zu schützen, heißt, uns selbst zu schützen.

Wir Menschen sind ein Teil der Natur. So ist es kein Zufall, dass viele Tier- und Pflanzenarten seit Jahrtausenden als Namensgeber für Yogapositionen dienen. Doch leider sind viele dieser Arten inzwischen bedroht.

Dieses Heft lädt dich dazu ein, Yoga als ganzheitlichen Weg zu sehen – und so die Natur zu ehren und deinen Platz darin zu finden. Versetze dich in deiner Yoga-für-Artenvielfalt-Praxis in die Wesen unserer Erde hinein, erspüre ihre Sicht auf die Welt und werde Teil des Wandels, den es braucht, um sie zu schützen.

**Gemeinsam können wir der Natur etwas zurückgeben und zugleich eine tiefere Verbindung mit allem Lebendigen eingehen. Viel Freude beim Üben der Asanas von A bis Z!**



# ADLER

## Garudāsana

Adler sind wahre Luftakrobaten. Viele Adlerarten drehen sich im Flug auf den Rücken und vollführen in Sekundenschnelle eine Rolle, um Beute von unten zu greifen, Angreifern die Krallen entgegenzustrecken oder einfach um zu beeindrucken. Unser größter heimischer Adler ist der Seeadler mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,5 Metern.

Dank intensiver Naturschutzbemühungen sind Seeadler in Deutschland heute nicht mehr vom Aussterben bedroht. Doch sind die Könige der Lüfte durch den Mangel an geeigneten Lebensräumen und alten Nistbäumen gefährdet sowie teils noch durch Blei-vergiftungen von Kugeln in ihren Beutetieren.



*Du erhebst dich über die Landschaft und lässt deinen Blick weit schweifen. Fokussiere dich auf einen einzigen Punkt in der Ferne, um die Balance zu halten. Spüre die Verbindung zwischen oben und unten. Bleibe zentriert und behalte dein Ziel im Blick – selbst in herausfordernden Momenten.*



# AFFE

## Hanumānāsana

*In der Haltung des Affengottes durchströmt selbstvergessene Leichtigkeit deinen Geist. Tiefes Vertrauen auf deine Lebensgrundlage gibt dir Sicherheit. Neugier treibt dich an, kraftvoll streben deine Arme und Hände gen Himmel.*

Unsere engsten Verwandten im Tierreich sind Schimpansen und Bonobos. Sie können laut lachen und leise kichern, spüren Wut, Trauer und Verzweiflung, können lügen und sich verstellen, aber sich auch auf besondere Weise in ihre Artgenossen einfühlen und sich uneigen-nützig füreinander einsetzen.

Affen leben zumeist in den Wäldern Südamerikas, Afrikas und Asiens. Doch ihre Lebensräume werden zunehmend zerstört. Und nach wie vor fallen sie wegen ihres Fleisches der Wilderei zum Opfer.

# BAUM

## Vrikshāsana

Mit ihren Wurzeln halten sich Bäume im Boden fest, wobei sich das Wurzelgeflecht bis zu zweimal so weit wie die Baumkronen ausbreitet. Wälder sind die Lunge der Erde: Sie nehmen CO<sub>2</sub> auf, produzieren Sauerstoff und kühlen durch Verdunstung unseren ganzen Planeten. Ein einziger großer Baum kann bis zu 1000 Liter Feuchtigkeit am Tag verdunsten.

Aber Wälder weltweit werden abgeholtzt, brandgerodet und zu Plantagen und Viehweiden umgewandelt. Dabei sind sie unverzichtbar für alles Leben!



*Spüre deine Füße, die fest in der Erde verwurzelt sind. Kraftvolle Verbundenheit durchströmt dich, von ganz unten bis in die Spitzen deiner Krone. Der Baum steht für Kraft, Stabilität und Balance. Du darfst wanken wie der Baum im Wind. Denn was sich biegen kann, das wird nicht brechen.*



# DELFIN

## Shishumarasana

*Diese Asana schenkt dir Weite im Brustraum, stärkt die Schultern und führt dich zurück in deine Mitte. Tauche ein in den yogischen Delfin und spüre die Kraft, wie sie durch Schultern und Rücken fließt, als würdest du durchs Wasser gleiten wie ein Delfin. Nimm die Stärke aus dieser Haltung mit.*

Gleichzeitig stark und sanft sind Delfine, ebenso wie mitfühlend, sozial und intelligent – und perfekt angepasst an das Leben in unseren Meeren und Flüssen. Als Säugetiere müssen sie im Schlaf an die Wasseroberfläche auftauchen, um zu atmen. Deshalb bleibt eine Hirnhälfte immer aktiv.

Der Mensch fängt ihre Nahrung, verschmutzt ihren Lebensraum, bedroht sie durch Schiffsverkehr, Unterwasserlärm und Netze, in denen sie qualvoll als Beifang verenden. Delfine sind faszinierende Lebewesen, die wir nicht verlieren dürfen.



## EIDECHSE

Utthan Pristhasana

---

Auf Lichtungen und Sonneninseln tanken Eidechsen Wärme. Sie besitzen ein drittes Auge, das Scheitelauge: eine Öffnung mit einer lichtdurchlässigen Schuppe auf dem Schädel zur Wahrnehmung von Hell und Dunkel. Vor Fressfeinden können sich Eidechsen häufig durch das Abwerfen ihres Schwanzes, der innerhalb von wenigen Monaten nachwächst, vor Fressfeinden retten. Vor dem Menschen nicht.

Denn in unseren aufgeräumten Landschaften finden sie immer weniger Platz zum Leben. Die Natur Natur sein zu lassen, bedeutet zum Beispiel, totes Holz liegen zu lassen – auch im eigenen Garten.

*Dieses Reptil liebt Wärme und Licht. Begib dich in die Haltung der Eidechse und spüre die Nähe zum Boden. Die Eidechse erinnert uns daran, dass Regeneration Zeit braucht. Genieße die Ruhe und das bloße Sein und sende diesem kleinen Wesen etwas von deiner Wärme.*



*Der Elefant steht für Stabilität, Beständigkeit und Ausdauer. Nimm etwas davon mit in diesefordernde Haltung, denn sie verlangt viel Kraft in Händen und Armen. Genieße die gefühlte Schwerelosigkeit und sende etwas von dieser Leichtigkeit an die ehrwürdigen Dickhäuter, die es immer schwerer haben in ihrem Lebensumfeld.*

## ELEFANTENRÜSSEL

### Eka Hasta Bhujāsana

Elefanten sind die größten heute lebenden Land-säugetiere. Durch ihr Nahrungsverhalten gestalten sie Wälder auf positive Weise und werden auch Gärtnner des Regenwaldes oder Architekten der Savanne genannt. Sie haben ein gutes Gedächtnis, das ihnen zum Beispiel hilft, zu Trockenzeiten eine Wasserquelle wiederzufinden.

Doch wegen ihres Elfenbeins werden sie nach wie vor gewildert. Und auf ihren Wanderungen geraten die majestätischen Tiere immer häufiger in Konflikt mit uns Menschen, die wir ihnen kaum noch Platz zum Leben lassen.

## FISCH

### Matsyāsana

Auch Fische müssen trinken! Süßwasserfische nehmen Flüssigkeit über ihren Körper auf, Salzwasserfische trinken und filtern das Meerwasser. Mit Gleichgewichtsorganen ähnlich denen von uns Menschen können Fische bei starkem Wellengang auch see-krank werden.

Für Millionen Menschen sind Fische ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Ernährung. Doch wir müssen die Überfischung und die Verschmutzung unserer Meere in den Griff bekommen, wollen wir die älteste und artenreichste Wirbeltiergruppe dieses Planeten erhalten.

*Der Fisch steht für Leichtigkeit, Atmung und Fluss. Diese Asana öffnet deinen Brustkorb, dehnt die Vorderseite des Körpers und stärkt die Rückenmuskulatur. Atme tief und bewusst, als Zeichen der Ver-bundenheit mit allem, was unter der Wasseroberfläche lebt.*





*Der Frosch ist ein Symbol für Wandlung – von der Kaulquappe zum Landlebewesen. In dieser Asana bist du dem Boden sehr nah. Spüre die Wirkung dieser Haltung in Hüfte, Oberschenkel, Knie und Fußgelenken und trete in innere Verbindung mit allem, was kriecht, springt und lebt.*

## FROSCH

Bhekāsana/Mandūkāsana

Frösche können in den unglaublichesten Farben leuchten oder perfekt getarnt sein. Sie „trinken“ über ihre Haut. Mit ihrem Fast-Rundumblick sehen sie meist nur, was sich bewegt. Ihre enorme Sprungkraft verdanken Frösche ihren elastischen Sehnen, die sie vor dem Sprung wie ein Katapult spannen.

Frösche sind ein Indikator für den Gesundheitszustand unserer Natur. Als Amphibien gehören sie zur am stärksten bedrohten Wirbeltiergruppe weltweit. Zubetonierte Landschaften, trocken gelegte Feuchtgebiete, Umweltgifte, Autoverkehr, Landwirtschaft und der Klimawandel machen ihnen das Überleben schwer.

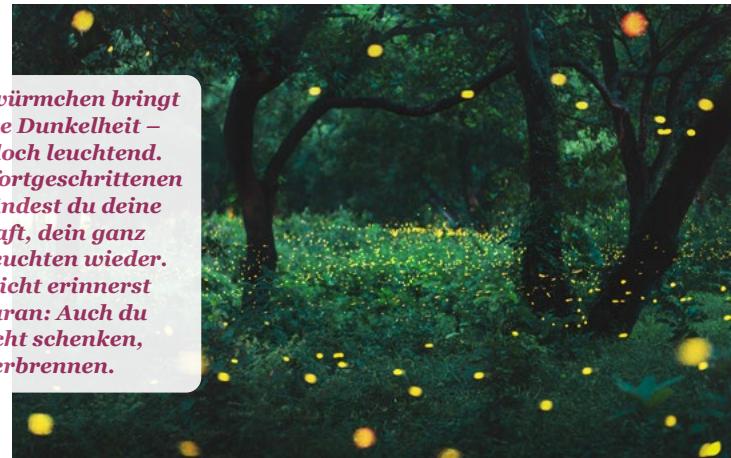
## GLÜHWÜRMCHEN

Titibhāsana

Mit Glück sehen wir Glühwürmchen in Juni- und Julinächten am Waldrand, in Gebüschen und auf Wiesen leuchten. Das tun sie, um ihre Partner anzulocken. Es gibt sie überall auf der Welt, außer in der Antarktis. Eigentlich sind sie keine Würmer, sondern Leuchtkäfer. Das Leuchten entsteht bei der Zersetzung des chemischen Stoffs Luciferin (lat. „lux“: Licht und „ferre“: tragen, bringen).

Ein Feind der Glühwürmchen sind unsere lichtverschmutzten Städte, die ihre Partnersuche erschweren. Glühwürmchen brauchen die Dunkelheit – und giftfreie, feuchte Wiesen, Bachufer und Waldränder.

*Das Glühwürmchen bringt Licht in die Dunkelheit – zart und doch leuchtend. In dieser fortgeschrittenen Haltung findest du deine innere Kraft, dein ganz eigenes Leuchten wieder. Und vielleicht erinnerst du dich daran: Auch du kannst Licht schenken, ohne zu verbrennen.*





*Wachsam ruhst du auf dem Boden, ganz bei dir selbst. Zurückgezogen in dich selbst, findest du stärkende Geborgenheit – wie der Hase, der in seiner Mulde kauert. Nach Momenten der wohltuenden Ruhe kannst du wieder kraftvoll durchstarten.*

## HASE

*Shashankāsana*

Um Verfolger abzuschütteln, können Hasen bis zu 80 Stundenkilometer schnell rennen, bis zu drei Meter weit und zwei Meter hoch springen. Mit ihren beweglichen langen Ohren, den Löffeln, fangen sie den Schall wie mit einem Trichter ein.

Büsche und Sträucher, in denen sich insbesondere der Nachwuchs verstecken kann, gibt es immer weniger. Auch ihre Nahrungsgrundlage schwindet. Mit Blühstreifen, Hecken und einer naturverträglicheren Landwirtschaft können wir sie schützen.

## HEUSCHRECKE

*Shalabhāsana*

Die zirpenden Laute der Heuschrecken, erzeugt durch das Reiben der Flügel oder Beine, sind gleichzeitig Liebes- und Kampfgesang und grenzen das Revier ab. Fast jede Art hat ihren eigenen Rhythmus und Klang, sodass man sie hervorragend identifizieren kann.

Die Vorfahren der Heuschrecken lebten schon lange vor den Dinosauriern. Doch etwa ein Drittel der Heuschreckenarten bei uns ist bedroht. Sie vertragen keine Veränderungen, wie etwa die Zerstückelungen ihres Lebensraumes, und leiden unter intensiver Landwirtschaft sowie der Versiegelung von Flächen.

*Die Heuschrecke steht für Sprungkraft und Erneuerung. In dieser Haltung aktivierst du deine Rückseite und stärkst die Arm-muskulatur. Bereit dazu, jederzeit in dein nächstes Kapitel zu springen. Ziehe Willenskraft und Selbstbewusstsein aus dieser Asana, halte inne und stelle dir die Frage: Wie nutzt du deine Energie?*



# HUND

## Adho/Urdhva Mukha Shvanasana

Hunde riechen 10 000-mal besser als wir: Sie können Krankheiten erschnüffeln, helfen beim Artenschutz, indem sie an Flughäfen geschmugelte Tier- und Pflanzenarten aufspüren, und folgen den Spuren neuer Wolfsrudel in unseren Wäldern. Wölfe zählen, wie auch Kojoten und Schakale, zu den Wildhunden.

Der Afrikanische und der Asiatische Wildhund sind stark gefährdet. Schrumpfende Lebensräume und Beutebestände sowie Bejagung machen den wilden Verwandten unserer Haushunde zu schaffen.



*Der Hund ist treu, aufmerksam und loyal. In dieser vielschichtigen Haltung erreichst du die Balance zwischen Kraft und Hingabe im ganzen Körper. Spüre die beruhigende Wirkung dieser Asana und bleibe geerdet und wachsam.*



# KAMEL

## Ushtränsana

*Das Kamel trägt Geduld und Ausdauer in sich. Es geht unbirrt durch Wüsten und Stürme. In dieser Rückbeuge öffnest du deine Brust und damit dein Herz, stärkst die Wirbelsäule und dehnst die Körpervorderseite. Kamele lehren uns, unsere Ressourcen weise zu nutzen. Erinnere dich an deine innere Oase, die dir Kraft spendet.*

Das arabische Wort für Kamel „jamal“ bedeutet so viel wie „Schönheit“. Die Tiere gelten im arabischen Raum als anmutig und geduldig. Ihre Höcker speichern Fett als Energiereserve und dienen sowohl als Hitze- als auch als Kälteschutz.

Die einhöckrigen Dromedare sind alle domestiziert, ihr wilden Vorfahren lange ausgestorben. Die letzten wilden Großkamele, Trampeltiere mit zwei Höckern, sind stark gefährdet. Die geringen Restbestände in Wüstengebieten Chinas und der Mongolei sollen durch Schutzgebiete bewahrt werden.

# KATZE

## Cakravākāsana

Als größte Katze der Erde kann der Tiger über 300 Kilogramm schwer werden. Da die meisten seiner Beutetiere rot-grün-blind sind, können sie den perfekt getarnten Jäger im Wald oder im hohen Gras nicht wahrnehmen. Europas größte Raubkatze, der Luchs, kehrt langsam in unsere Wälder zurück, lebt jedoch weiter in Gefahr.

Weltweit wird der Lebensraum von Katzen vernichtet und ihre Beutetiere werden gejagt. Immer wieder werden Großkatzen in Mensch-Wildtier-Konflikten getötet und immer noch gelten in Asien Körperteile von Tigern als Heilmittel. Mehr Schutz und Aufklärung sind dringend nötig!

*Die Katze bewegt sich geschmeidig, achtsam und ist stets mental präsent. Diese grundlegende dynamische Übung mobilisiert deine Wirbelsäule, entspannt den Rücken und massiert deine Bauchorgane. Mit jedem Atemzug dehnst du dich – wie eine Katze, die sich reckt und streckt. Katzen lehren uns Selbstfürsorge. Finde heute deinen eigenen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe.*





## KOBRA

### Bhujangāsana

In der indischen Mythologie wird die Schlange intensiv verehrt. Die Kobra, die sich aufrichtet und ihr Nackenschilde spreizt, findet sich hier als Schutzsymbol. Im alten Ägypten gilt sie als Zeichen von Abwehr und Herrschaft. Diese Abwehrhaltung zeigt sie auch bei der Schlangenbeschwörungen: Sie folgt dabei nicht den Tönen, sondern der Bewegung der Flöte.

Kobras sind hochgiftig. Für ihre Haut und als Heilmittel in der Traditionellen Chinesischen Medizin werden sie gejagt. In einigen Regionen landet die Kobra auch auf dem Teller.

*Diese anmutige Asana ist eine der häufigsten Haltungen im Yoga. Die Kobra steht für Transformation und das Abstreifen alles Alten. Stolz und wachsam richtest du dich auf. Spüre die Dehnung in der Körpervorderseite, wie neue Kraft durch deine Wirbelsäule steigt und wie sich deine Lebensenergie erneuert.*



## KRÄHE

### Kākāsana

*Diese herausfordernde Haltung verlangt ein hohes Maß an Balance und Fokus. Dafür belohnt sie dich mit Kraft und verbesserter Koordination. Finde den richtigen Punkt zwischen Himmel und Erde – und wenn du doch einmal fällst, flieg einfach wieder los!*

Krähen und Raben spielen weltweit eine wichtige Rolle in Mythen und Märchen. Aufgrund ihres Aussehens und ihrer Intelligenz gelten sie als Schicksalsboten oder Überbringer der Weisheit, als Helfertier oder Unglückssymbol. Rabenvögel zählen zu den klügsten Vögeln der Welt und sind außerdem einfühlsam und sozial.

Bei uns sind Krähen noch weit verbreitet, aber das ist längst nicht mehr überall so. Manche Arten sind akut bedroht oder in ihrem natürlichen Verbreitungsgebiet bereits ausgestorben. Wir dürfen die faszinierenden Vögel nicht bejagen und müssen ihnen Raum zum Leben lassen.

# KRANICH

## Bakásana

Kraniche finden sich in Märchen, Mythen und Gedichten, gelten als Glücksbringer und symbolisieren Klugheit und Wachsamkeit. Bei uns kündigt die Wiederkehr der großen Graukraniche in jedem Jahr den Frühling an. Weit über 1000 Kilometer können die Vögel am Tag zurücklegen. Doch nicht alle Kraniche ziehen. In wärmeren Regionen mit ausreichend Nahrung ist das nicht nötig.

15 Kranicharten gibt es weltweit, 10 davon sind bedroht. Die beeindruckenden Vögel brauchen ausreichend Feuchtgebiete zum Brüten und zum Aufziehen ihrer Jungen. An vielen Orten der Erde müssen sie vor Wilderei geschützt werden.



*Für diese fortgeschrittene Pose brauchst du die richtige Mischung aus Kraft und Balance. Trifft du sie, strahlst du die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs aus, der Grenzen überwindet und uns so an das große Ganze erinnert. Atme achtsam in die Weite und spüre die Freiheit des Fliegens.*



*Diese einfache Übung in Rückenlage mobilisiert durch ihre sanfte Drehung die Wirbelsäule, entspannt den unteren Rücken und massiert die Bauchorgane. Das Krokodil steht für das Wasser und für die alles umspannende Macht dieses Elements auf unserem Planeten.*

# KROKODIL

## Makárásana

Krokodile bevölkern schon seit über 200 Millionen Jahren die Erde. Sie haben die Dinosaurier überlebt, zählen zu den Großsauriern und werden als „lebende Fossilien“ bezeichnet. Sie weinen tatsächlich manchmal Krokodilstränen: Wenn sie beim Verschlingen ihrer Beute nach Luft schnappen, drückt das auf ihre Tränendrüsen.

Viele Krokodilararten sind akut bedroht durch Lebensraumverlust, Bejagung oder Umweltverschmutzung. Der Bestand des Nilkrokodils hat sich jedoch durch Schutzmaßnahmen erfolgreich erholt.



## KUH

Gomukhāsana

---

Das Urrind – der Auerochse – war mit seiner imposanten Gestalt eines der größten Landsäugetiere im nacheiszeitlichen Europa. Ein männlicher Ur konnte bis zu drei Meter lang und eine Tonne schwer werden. Der vor 400 Jahren endgültig ausgestorbene Auerochse ist der Urahn unsere Hausrinder.

Auch heute sind viele Wildrinder akut bedroht – durch Lebensraumverlust und Bejagung. Dazu gehören wilde Yaks, der Gaur und der sehr versteckt lebende Banteng in Südostasien.

*Die Kuh ist bekannt für grenzenlose Liebe und Vertrauen. Diese Asana dehnt Schultern und Hüften, schenkt dir Flexibilität in der Wirbelsäule und Kraft in der Rückenmuskulatur. Spüre die Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit und begegne dem Leben mit neuer Großherzigkeit.*



*Bei dieser kraftvollen Asana spreizt du die Finger, neigst den Kopf nach hinten, reisst die Augen auf, streckst die Zunge heraus und atmest mit einem kräftigen „Haaaah“ aus. So sammelst du Mut und Willenskraft, während du Stress abbaust.*

## LÖWE *Simhāsana*

Der Löwe steht für Stärke und gilt als König der Tiere. Gleichzeitig ist er die sozialste unter den Raubkatzen: Als einzige Katzenart leben Löwen in Rudeln. Ihre Mimik und Körpersprache sind hoch entwickelt. So muskelbepackt Löwen sind, so anmutig sind sie auch. Beim Laufen berühren ihre Fersen nicht den Boden – sie sind Zehengänger.

Der Lebensraum der majestätischen Raubkatzen schrumpft rapide. Immer öfter auch ersetzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin Löwenknochen die knapp werdenden Tigerkörperteile.

## PFAU *Mayūrāsana*

Die Schleppfeife aus bunt schillernden Schmuckfedern, die das männliche Tier zu einem prächtigen Rad aufstellen kann, ist das Markenzeichen der Pfauen. In Indien sind die Vögel heilig. Im Buddhismus verkörpern sie den geistigen Sieg über giftige Einflüsse. Denn Pfauen können Kobras fressen und sterben nicht an ihrem Gift.

Im Gegensatz zum Blauen Pfau ist der Grüne Pfau in seiner Heimat in Südostasien stark gefährdet. Wir Menschen müssen den Pfauen endlich ihre Federn lassen, ihre Eier, ihr Fleisch und ihren Lebensraum.



*Der Pfau steht für Schönheit, Stolz und Reinigung. In dieser fordernden Haltung spürst du Kraft und Würde – wie der Pfau, der seine prachtvollen Federn entfaltet. Erinnere dich heute daran, dass wahre Schönheit von innen leuchtet, und habe den Mut, sie auch zu zeigen.*

# ROBBE

## Laghu Bhujangāsana

Die Kegelrobbe ist Deutschlands größtes Raubtier. Mit ihrem torpedoförmigen Körper kann sie bis zu 30 Stundenkilometer schnell schwimmen und 300 Meter tief tauchen. An Land wirken die Robben durch ihre dicke Unterhautspeckschicht, Blubber genannt, eher plump. In der Paarungs- und Wurfzeit zehren Kegelrobben ausschließlich von diesen Fettreserven.

Weltweit sind viele Robbenarten bedroht. Heutzutage weniger durch Bejagung als vielmehr durch Fischernetze, Verschmutzung und zu wenig Beutetiere. Dank Schutzmaßnahmen kehren die Kegelrobben an unsere Küsten zurück, gelten aber immer noch als bedroht.



*Die Robbe ist ein Grenzgänger:  
Sie lebt zwischen Wasser und  
Land. In dieser Haltung gibst du  
dich der Schwerkraft hin, passt  
dich dem Rhythmus der Wellen  
an. Höre in dich hinein und  
atme weich. Mit jedem Atemzug  
wird das Meer in dir ruhiger.*



*Zieh dich zurück wie die  
Schildkröte in ihren Pan-  
zer. In dieser Vorbeuge  
kommst du dir selbst, deinen  
Gedanken und Emp-  
findungen wieder näher.  
Die Schildkröte steht für  
große Geduld, Weisheit  
und Langlebigkeit. Spüre  
die Weite des Ozeans und  
verbinde dich mit seinen  
unzähligen Wesen.*

# SCHILDKRÖTE

## Kūrmāsana

Schildkröten gehören mit zu den ältesten Reptilien der Welt. Sie überlebten die Dinosaurier und besiedeln seit Millionen von Jahren Berge und Täler, Wüsten und Wälder, Seen, Flüsse und Meere. Meeres-schildkröten legen Tausende Kilometer zurück, kehren aber zur Eiablage immer an den Ort zurück, an dem sie selbst geschlüpft sind.

Rund die Hälfte der weit über 300 Schildkrötenarten ist bedroht – auch weil sie als Delikatesse, Heilmittel und exotisches Haustier gelten. Schildkröten brauchen ungestörte und gesunde Lebensräume ohne Müll und Chemikalien.

# SCHMETTERLING

## Bhadrāsana

Schmetterlinge besiedeln seit etwa 135 Millionen Jahren die unterschiedlichsten Lebensräume – von der Arktis bis in die Tropen. Die oft wunderschöne Färbung der Flügel von Tagfaltern entsteht durch winzige Schuppen, die innen hohl sind und auch dem Auftrieb dienen.

Bei uns ist die Hälfte aller Tagfalterarten bedroht oder schon ausgestorben. Sie leiden unter dem Klimawandel, dem Verlust von Lebensräumen und dem Einsatz von Pestiziden. Nachtaktive Falter werden zudem von den vielen künstlichen Lichtquellen angezogen und sterben dort oft an Erschöpfung.

*Der Schmetterling symbolisiert Verwandlung und Leichtigkeit. In dieser Sitzhaltung öffnest du dich und deine Hüften – wie Flügel, die sich sanft entfalten. Spüre, wie die Leichtigkeit dich umströmt, und atme die Veränderung ein, unvorhersehbar wie der Flug des Schmetterlings. Denn sie ist der natürliche Weg des Lebens.*



# SKORPION

## Vrishikasana

Trotz ihres auffälligen Giftstachels sind die meisten Skorpione für den Menschen ungefährlich – nur wenige Arten produzieren ein für uns tödliches Gift. Sie können ihren Stoffwechsel so verlangsamen, dass sie bis zu zwei Jahre ohne Nahrung auskommen.

Skorpione kommen vor allem in den Tropen und Subtropen vor. Wie bedroht sie sind, ist bisher kaum erforscht. Doch ihr Lebensraum schwindet und sie werden gerne als Haustiere gefangen. Deshalb stehen einige Arten heute unter Schutz.



*Der Skorpion vereint eine starke Rückbeuge mit einer Umkehrhaltung und trägt Stärke und Präzision in sich. Genau diese Eigenschaften verlangt diese Asana von dir. Doch wenn du sie meisterst, findest du darin Fokus und innere Kraft. Lenke deine Energie bewusst, anstatt sie zu verschwenden!*

*Die Taube ist eine wunderbare Asana, um die Hüften zu lockern und zu öffnen sowie Verspannungen zu lösen. Dieser leider oft unbeliebte Vogel steht für Frieden, Hingabe und Weichheit. In dieser Haltung öffnest du dein Herz sanft – nichtfordernd. Und vielleicht darfst du heute Frieden in dir selbst finden und ihn weitertragen.*



# TAUBE

## Ekapādarājakapotāsana

Tauben haben ein erstaunliches visuelles Gedächtnis und können sich gut Gesichter merken. Die größte Taube war der Dodo, der durch das Buch „Alice im Wunderland“ Bekanntheit erlangte. Der etwa einen Meter große, flugunfähige Vogel mit dem auffälligen Schnabel starb kurz nach seiner Entdeckung auf der Insel Mauritius aus.

Auch wenn Tauben unsere Städte prägen, sind viele Arten weltweit bedroht. In Deutschland etwa ist die Turteltaube stark gefährdet. Die Liebessymbole können ohne Ackerwildkräuter, Brachen, Kleingewässer und Feldgehölze zum Brüten bei uns nicht überleben.

# Hast du es gespürt?

So wie jede Haltung ihren Platz in deiner Praxis hat, hat auch jede Art ihren Platz im großen Ganzen. Jede Asana erinnert uns daran, dass wir alle ein Teil der Natur sind – und nicht getrennt von ihr leben können. Was du heute auf der Matte spürst, darfst du mitnehmen, und es wirkt hoffentlich noch lange nach. Für dich, für andere und für all das Leben auf diesem einzigartigen Planeten.



Kristin Rübesamen am Strand von Rügen

**Danke:**

Die Asana-Texte sind mit der freundlichen Unterstützung des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga) entstanden.

# Gemeinsam aktiv für die Artenvielfalt!

Der WWF Deutschland ist Teil des World Wide Fund For Nature, einer der größten Umwelt- und Naturschutzorganisationen der Welt. Bitte unterstütze unsere Arbeit und lass uns gemeinsam Großes bewirken:

- Klima schützen
- Leben in den Meeren erhalten
- Wälder bewahren
- Wildtiere schützen
- Nachhaltige Landwirtschaft und Lebensstile fördern
- Süßwassersysteme schützen
- Biologische Vielfalt erhalten
- Themen des WWF in der Gesellschaft verankern
- Natur- und Umweltschutz unterstützen



## Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Einklang miteinander leben.

Unterstütze auch du:  
Deine Spende wirkt!

## WWF Deutschland

Reinhardtstr. 18, 10117 Berlin  
Telefon: +49 30 311777-700  
[info@wwf.de](mailto:info@wwf.de)

**Spendenkonto:**  
**DE06 5502 0500 0222 2222 22**  
**SozialBank | BFWDE33MNZ**



#YogaFuerArtenvielfalt  
[wwf.de/yoga](http://wwf.de/yoga)

Fotos: © Henning Köstler/WWF, Imago/imagebroker, © Brent Stirton/Getty Images/WWF UK, © Ralph Frank/WWF, © abzerit/Getty Images, © Ahmadoo abdoo/Getty Images, © Richard Barrett/WWF UK, © Florian Möllers/Wild Wonders of Europe, © Gilitukha/Thinkstock Photos, © Casper Douma/WWF, © ABDESIGN/Getty Images, © Peera Sathawirawong/Getty Images, © Uros Poteko/Getty Images, © Pavol Klimek/Getty Images, © Thomas Retterath/Getty Images, © Petrichuk/Getty Images, © Anuradha Marwah/Shutterstock/WWF Sweden, © Peter Chadwick/WWF, © Wirestock/Getty Images, © Piotr Krzeslak/Getty Images, © Michael Poliza, © piyathep/Getty Images, © Davide Antoniani/Getty Images, © Mathew Risley/Getty Images, © Hans-Ulrich Rösner/WWF, © Philipp Kanstinger/WWF, © Bernhard Bauske/WWF, © ViniSouza128/Getty Images, © Jack Farrar/Shutterstock/WWF UK, © Joel Vodell/Unsplash, © Sonja Ritter/WWF, © Getty Images