

Paul Grilley: Taoist Yoga. Outline of a quiet practice. (englisch).

Zuerst im Eigenverlag, nun auch als normales Buch zu beziehen. Grilley bietet einen ganz anderen, nämlich einen passiven Zugang zu Yoga. Einzelne Stellungen werden über mehrere Minuten ohne Kraft gehalten, so dass eine Wirkung auf tiefere Körperstrukturen eintritt. Wer schon einmal eine Dehnung über drei bis fünf Minuten (aus)gehalten hat, wird wissen, wovon ich spreche.

Drei verschiedene Übungsreihen werden angeboten, die eine fundamentale Entspannung im Körper erzeugen, so dass ich das Üben dieses Yogas auch gern vorm Schlafengehen empfehle, zusammen mit der Musik von Deva Premal „Love is space“. **Entsresst** ungemein, und man schläft wie ein Stein.

Paul Grilley arbeitet zusammen mit der (früheren) Ashtanga-Yoga Lehrerin Sarah Powers (die mittlerweile einen eigenen Yoga-Ansatz vertritt). Ein Artikel über diese wirklich ruhige und meditative Methode ist in der August-2001-Ausgabe der amerikanischen Zeitschrift „Yogajournal“ erschienen.