

Power Yoga entstand Anfang der 80er Jahre in den USA (Vorreiter waren Bryan Kest aus LA und Beryl Bender Birch aus New York, sowie Baron Baptiste aus Boston). Es ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden. Power Yoga vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen.

Power Yoga ist die amerikanische Interpretation von Ashtanga Yoga, einem System von Übungen, das von Sri K. Pattabhi Jois in Mysore / Indien gelehrt wird. Power Yoga orientiert sich an den Vorgaben des Ashtanga Yoga, lässt aber Erkenntnisse der modernen Sportmedizin in den Unterricht einfließen.