

In alter Zeit wurde tiefes und bewusstes Einatmen als Heilungstechnik betrachtet. Reichliches Einatmen von Sauerstoff hat reinigende Wirkung. Die Yogis wissen dies und sie praktizieren es regelmäßig. Sie atmen sogar feurige Ausstrahlungen der Feuerrituale ein, die sie durchführen. Während sie bestimmte Klänge singen, bieten sie dem Feuer verschiedene pflanzliche Naturprodukte an und atmen die entsprechenden feurigen Ausstrahlungen ein. Holz der Himalaya-Zeder, des Ficus religiosa, des Banyan-Baums (Bengalischer Feigenbaum), des Sandelholz-Baums, des Mango-Baums, der Zeder und weitere Hölzer von Bäumen sowie besondere Wurzeln und Blätter werden für Feuerrituale verwendet. Durch die feurige Ausstrahlung verleihen sie Lebenskraft. Dies ist eine übliche Vorgehensweise. Wenn man die feurigen Ausstrahlungen einatmet, wird erstens der Körper gereinigt und zweitens die Lebenskraft im Körper gestärkt. Bestimmte Bäume, die in allen Traditionen als heilig gelten, tragen Eigenschaften von Agni, der feurigen Lebenskraft, in sich.

Solche Substanzen zu verbrennen und ihre Ausstrahlungen einzuatmen, ist eine heilende Tätigkeit. Vegetationen auf vulkanischen Böden enthalten von Natur aus die Energie des Feuers und das Einatmen der feurigen Ausstrahlung dieser Pflanzen hat eine starke Wirkung auf den mentalen, vitalen und physischen Körper. Wenn man sich auf Bretter der Himalaya-Zeder, der Zeder, des Mango-Baums, des Ficus religiosa oder des Banyan-Baums legt, kann man eine Verbindung zum Herzen des Holzes aufnehmen, das Heilungspotenzial besitzt.

Im modernen Leben wird Holz durch Metall ersetzt. Im menschlichen Verstehen ist dies ein erheblicher Schritt abwärts. Inzwischen wird das Metall durch Kunststoff ersetzt. Die moderne menschliche Aktivität entwickelt sich auf ein geringeres Bewusstsein zu, während ihre Suche nach Gesundheit ständig zunimmt. Ringsum ungesunde Energien aufzubauen und gleichzeitig für gesunde Körper zu kämpfen, ist das Paradox unserer Zeit.

Es würde die Gesundheit viel stärker fördern, wenn man sich morgens und abends jeweils für 24 Minuten aufrecht hinsetzt und langsam, sanft, tief und gleichmäßig ein- und ausatmet. Der Yoga hat seine natürlichen Gesundheitstherapien, die in das Behandlungs- und Heilungssystem eingeführt werden sollten. Im Yoga ist es festgelegt, dass ein Schüler seine Atmungsorgane jederzeit rein halten muss. Einem Yogi wird dringend nahegelegt, seinen Magen und seine Därme rein zu halten. Die Lebenskraft der Drüsen ist unmittelbar mit dem Atemrhythmus verbunden. Daher sollten Ärzte auch die yogischen Atemübungen für die Heilungen nutzen.