**ČUSTVENO RAVNOVESJE in 6 ZDRAVILNIH ZVOKOV**

Kadar se oseba ne zaveda subtilnih vplivov, ki vplivajo na njeno razpoloženje, potem jo zlahka prevladajo pretirana čustva. Zaradi tega se oseba popolnoma »prepoznava« in poistoveti s čustvi, tako da čustva več niso samo en del življenja. Oseba takšno čustveno stanje opisuje skozi naslednje izjave: »Sem srečna, sem žalosten, sem jezna …« Ko se oseba popolnoma »prepozna« skozi čustva, potem je nesposobna spontanega odzivanja, kjer se primerno in normalno izraža glede na tekočo situacijo. Na ta način je njeno celotno »bitje« potopljeno v čustven aspekt njene energijske strukture, kar zmoti normalen pretok in posledično pelje v bolezni.

Ko se oseba ne zaveda svojega čustvenega neravnovesja, potem se zadovolji z mentalno tolažbo, kot je recimo: »Zaslužim si, da se počutim, kakor se počutim. Takšna pač sem.« Ali pa oseba pade v drugo skrajnost, tako da na silo zatre čustva, zanikajoč pozitivno in zdravo delovanje njenih občutkov in normalnih reakcij. To poškoduje njeno resnično naravo. Takšno vedenje se pogosto pojavlja znotraj tradicij, ki izvajajo asketizem.

6 zdravilnih zvokov je naravna metoda urejanja čustvenih stanj, brez potiskanja ali zanikanja in brez nenadzorovanega izražanja čustev. 6 zdravilnih zvokov predstavlja nežno gibanje + globoko dihanje, kar našemu bitju omogoči normaliziranje čustev. Ko se čustva usmeri v ustvarjalno smer, potem postanejo motivacijska energija telesa. 6 zdravilnih zvokov je starodavna preizkušena metoda ohranjanja ali vzpostavljanja zdravja, ki je časovno preverjena.