Natural Cycle

Por Nuno Nina

www.healy.world

Vers. 7.3 | 2023-02-03

Una clave importante en la salud holística es reconectar con nuestro ciclo energético natural.

No existimos aislados en el planeta Tierra.

Siempre estamos bajo influencias cósmicas:
el **ciclo SOLAR**, el **ciclo LUNAR** y el **ciclo DIARIO**.

Ser capaz de vivir en armonía y en sintonía con estos ciclos naturales es tan importante como dificultoso para los seres humanos. Nuestro estilo de vida vertiginoso ha perturbado el flujo de energía natural, a menudo con consecuencias negativas para nuestra salud holística, nuestro bienestar y nuestra vitalidad.

El Natural Cycle es un conjunto de programas de frecuencia desarrollado por Nuno Nina. Está concebido para reconectar con nuestro sentido innato del ser en sintonía con la naturaleza.

PASO 1 PASO 2 PASO 3 PASO 4 PASO 5

En el primer paso, tenéis que identificar vuestra posición geográfica.

¿Por qué?
El motivo es que las fuerzas gravitacionales son distintas en todo el planeta.

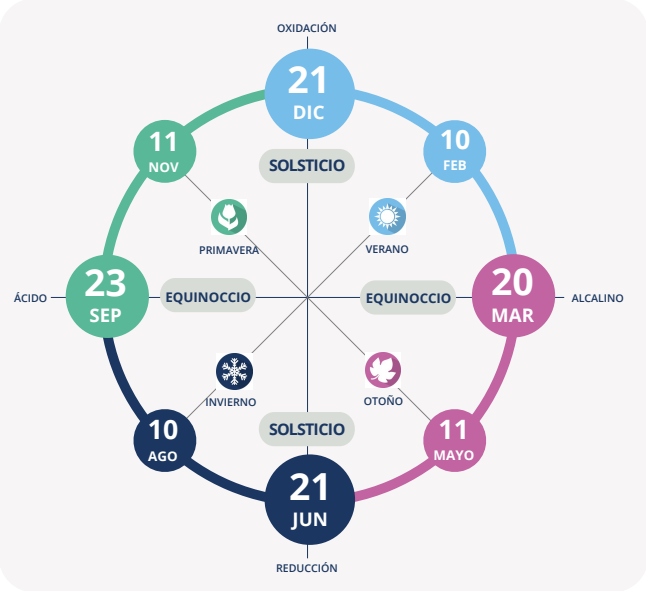
La fuerza de la gravedad que afecta a Italia es diferente de la que afecta a Alemania. También es uno de los motivos por los que existen numerosas diferencias culturales en todo el mundo.

Como ejemplo, vamos a elegir Nueva York.

Nueva York

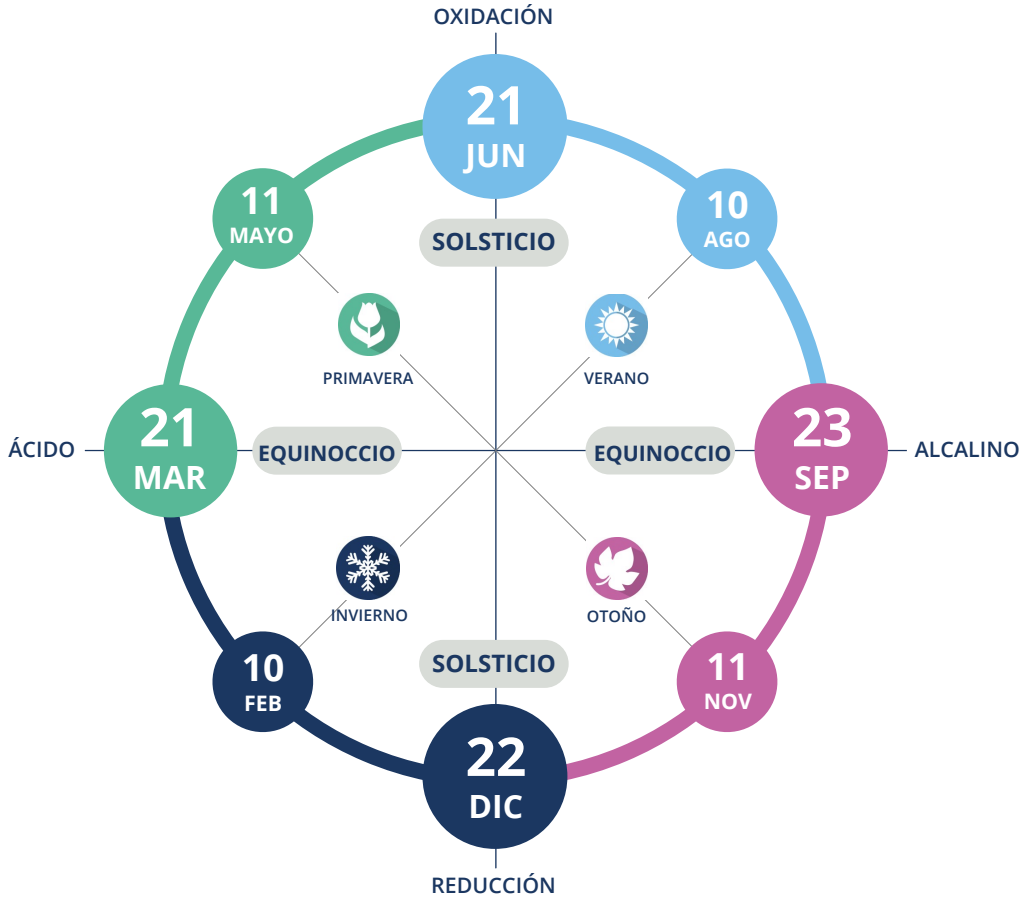
En el siguiente paso, debéis seleccionar el día en el que vais a realizar la reconexión con vuestro ciclo natural.

Como veis en el lado derecho, hay
8 fechas ideales llamadas «fechas de activación».



Hemisferio sur

Nota: la disposición de las fechas en el diagrama reducción-oxidación cambiará en función del hemisferio.



Hemisferio norte

Nueva York

Como ejemplo, elegiremos EQUINOCCIO de marzo.

Las cuatro fechas representan los principales cambios de las estaciones, llamados SOLSTICIOS y EQUINOCCIOS. El equinoccio y el solsticio están relacionados, pero se producen en épocas del año diferentes.

Las cuatro fechas intermedias representan la manifestación de las ESTACIONES de la PRIMAVERA, el VERANO, el OTOÑO y el INVIERNO.

Nueva York

Equinoccio de marzo

En este paso, estableceremos el DÍA y la HORA en que se producirá el fenómeno del equinoccio.

Como ejemplo, seleccionaré el equinoccio de marzo.

Nueva York

Equinoccio de marzo

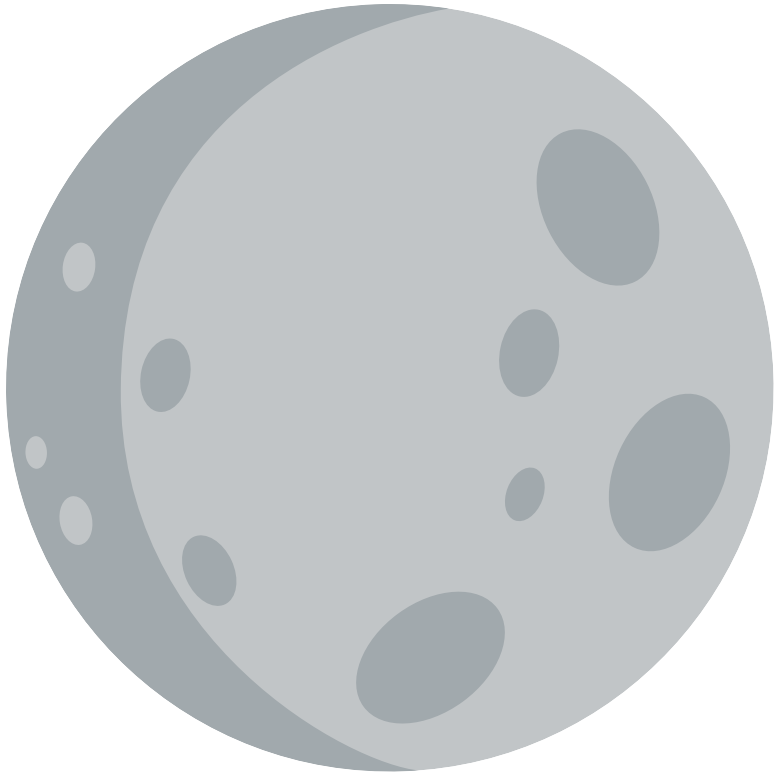
Para la ubicación de Nueva York, podemos calcular la fecha y hora exactas del comienzo de la primavera de 2022, que se corresponden con el 20 de marzo a las 11:33 horas.

PASO 1 | PASO 2 | PASO 3 | **PASO 4** | PASO 5

Nueva York | **Equinoccio de marzo** | **20 de marzo, 11:33 horas**

En este paso, estableceremos la FASE DE LA LUNA que se producirá el día del equinoccio.

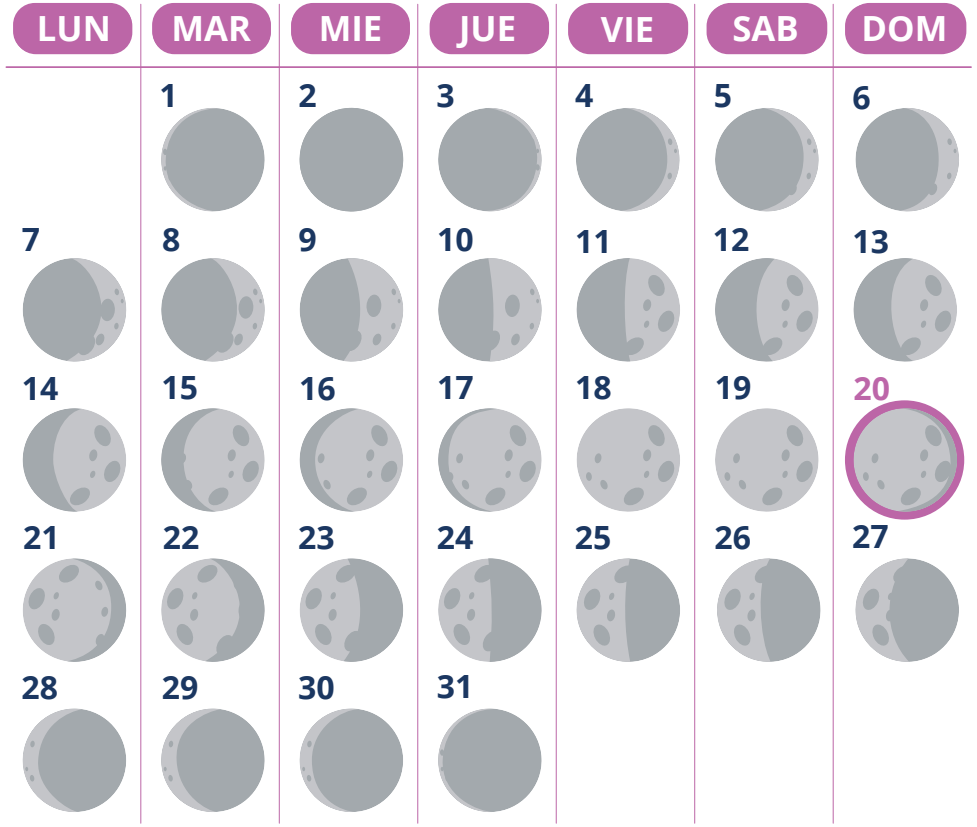
Comprobemos el calendario lunar.



Nueva York **Equinoccio de marzo** **20 de marzo, 11:33 horas**

Se puede calcular la fase lunar del 20 de marzo para Nueva York.

Puesto que la luna llena es el 18 de marzo, podemos asumir con certeza que el 20 todavía tendremos luna llena.
La luna estará aquí en ese momento.



PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4	**PASO 5**
Nueva York	**Equinoccio de marzo**	**20 de marzo, 11:33 horas**	**Luna llena**	

1 **En los dos primeros pasos, fijamos los puntos de inicio**

2 **En los dos siguientes, determinamos las influencias cósmicas:**

CICLO SOLAR
20 DE MARZO

CICLO DIARIO
11:33 HORAS

CICLO LUNAR
LUNA LLENA

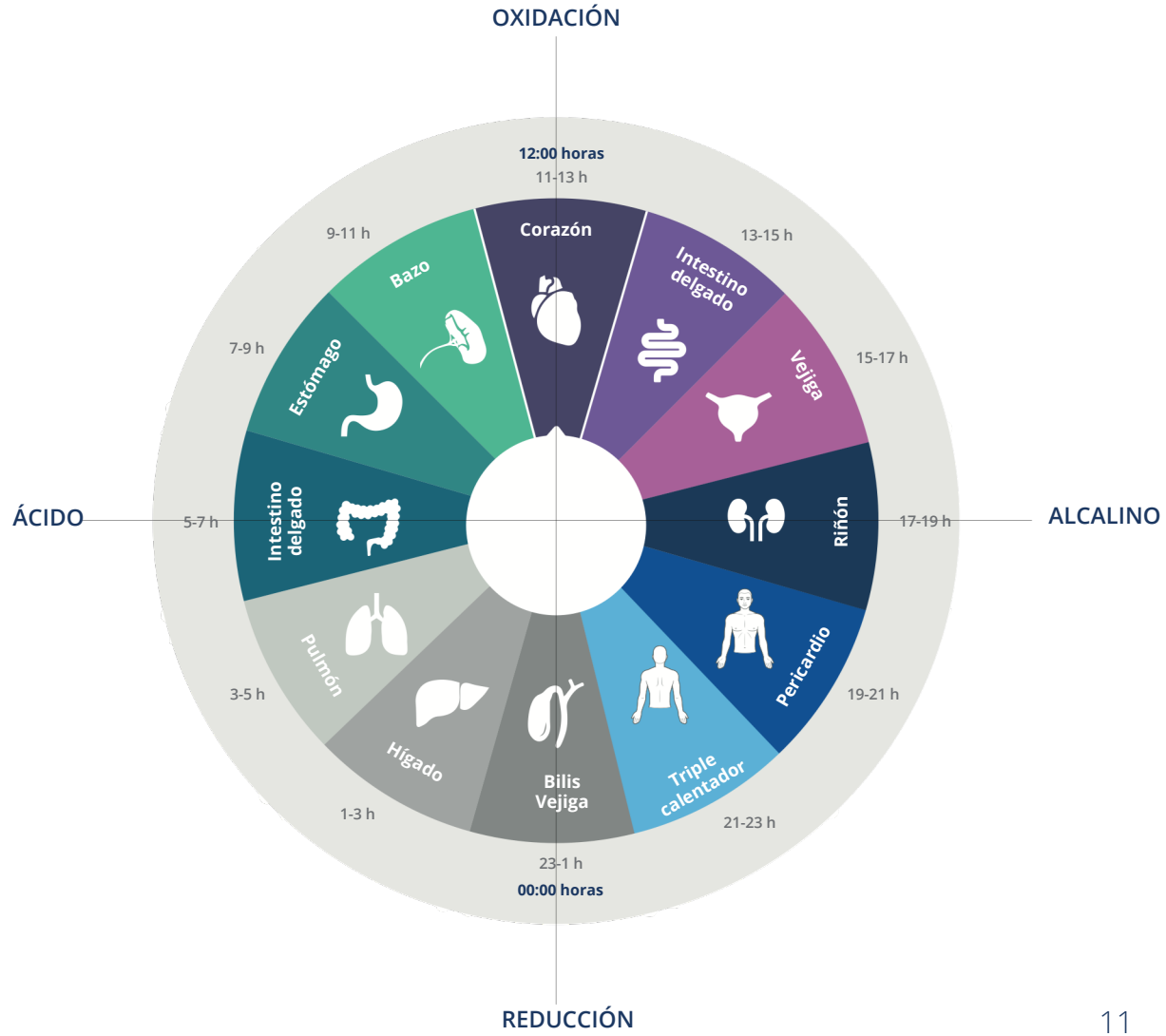
3 **Veamos ahora los programas de frecuencia adecuados.**

NEW YORK.USA

SPRING 2022

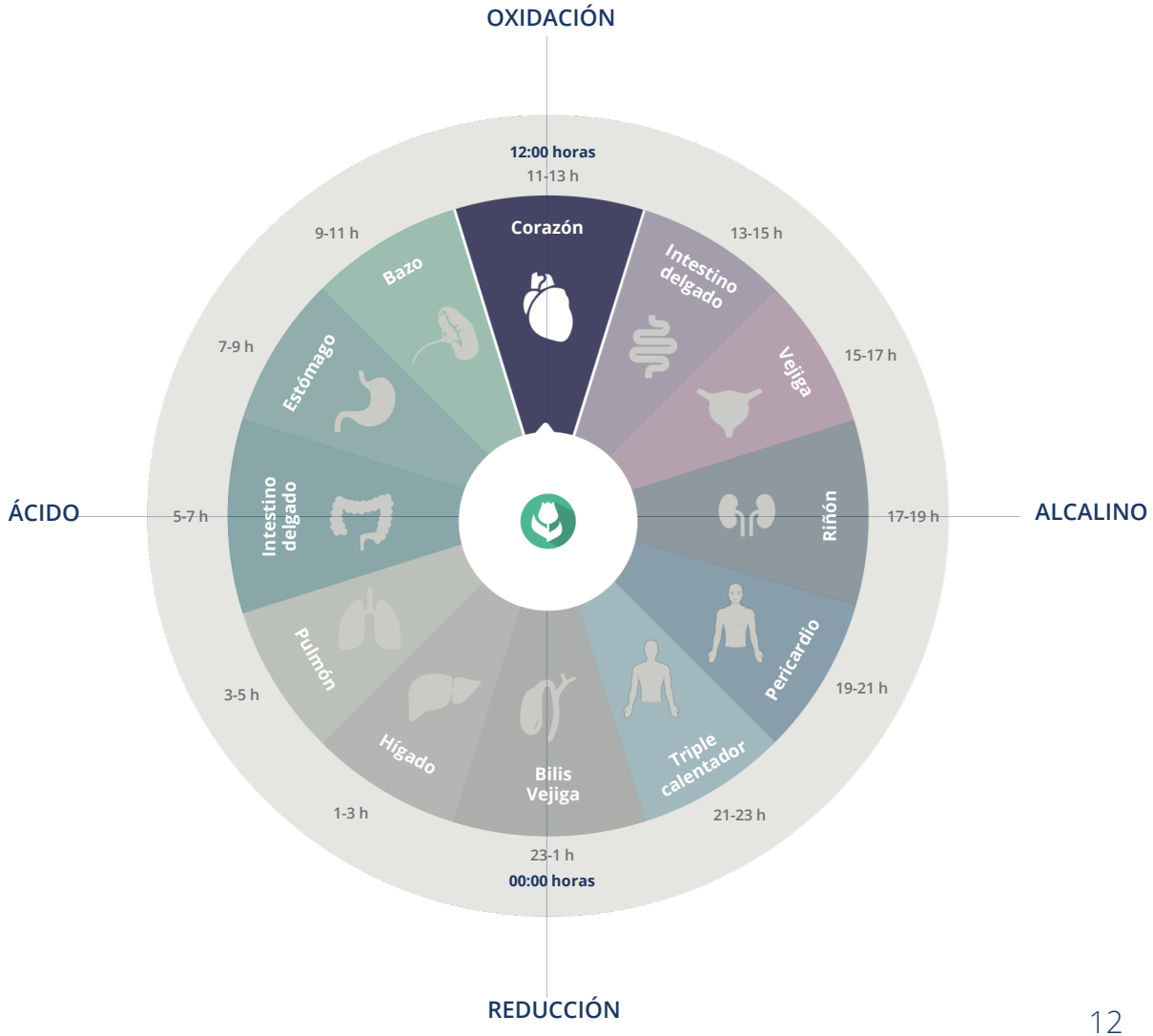
Start (March Equinox) **Mar. 20th 11:33 AM**

Para calcular el programa de frecuencia correcto, usamos el diagrama reducción-oxidación con los **meridianos**.

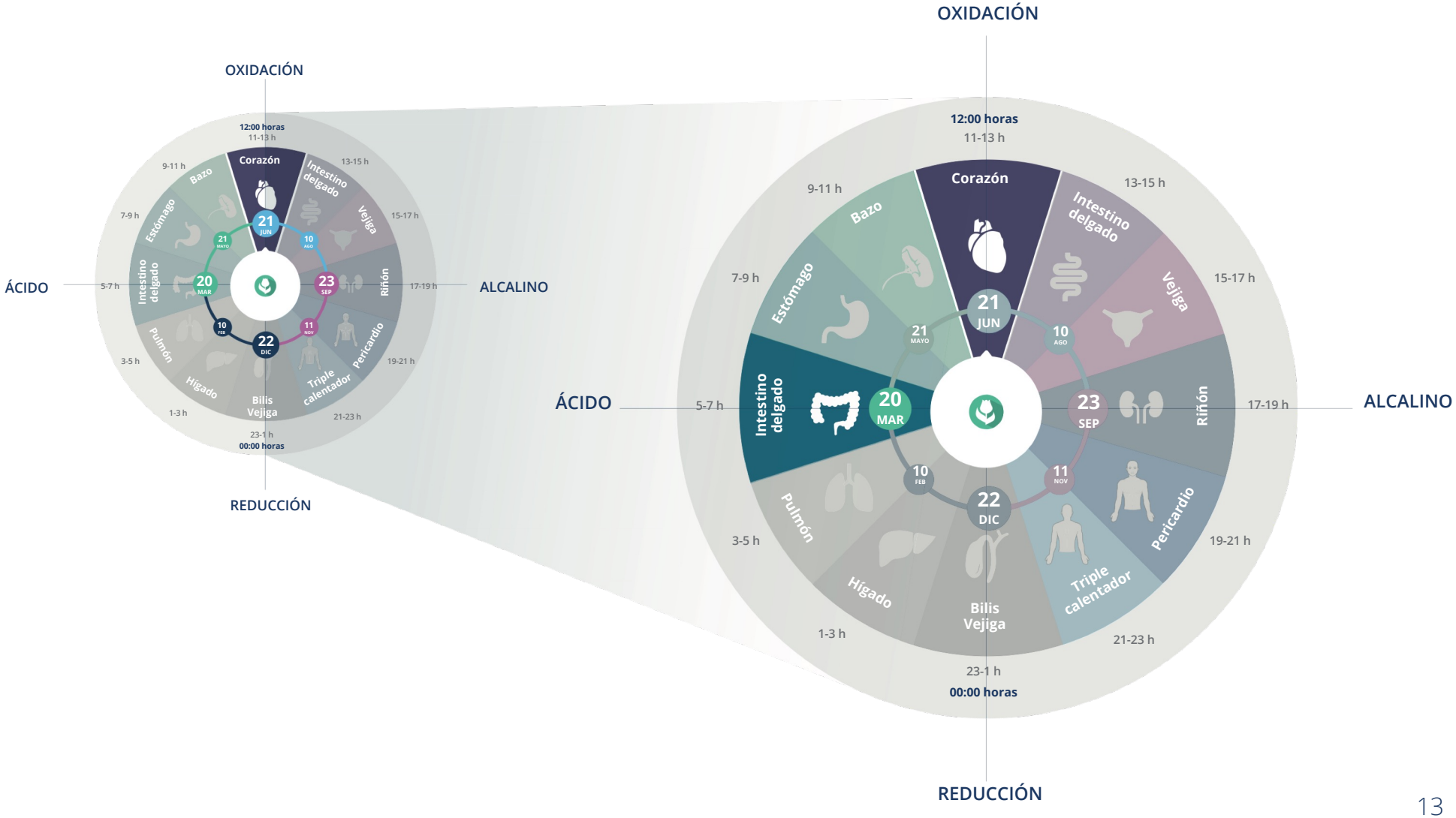


A.HORA

Primero tenemos la hora del ciclo diario.
Basándonos en los meridianos, el **corazón**
es el órgano con mayor actividad a las 11:30 am.

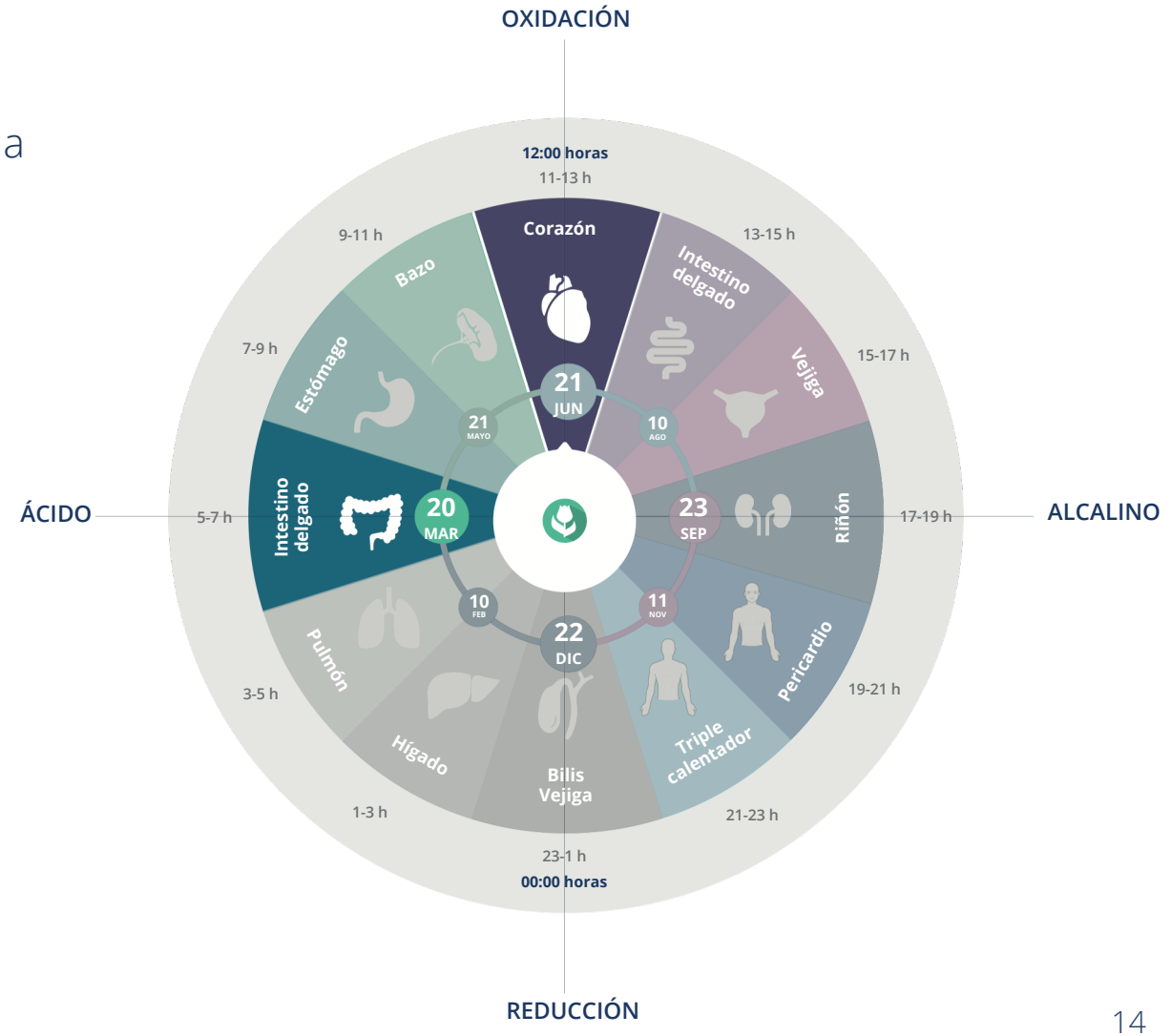


B.FECHA

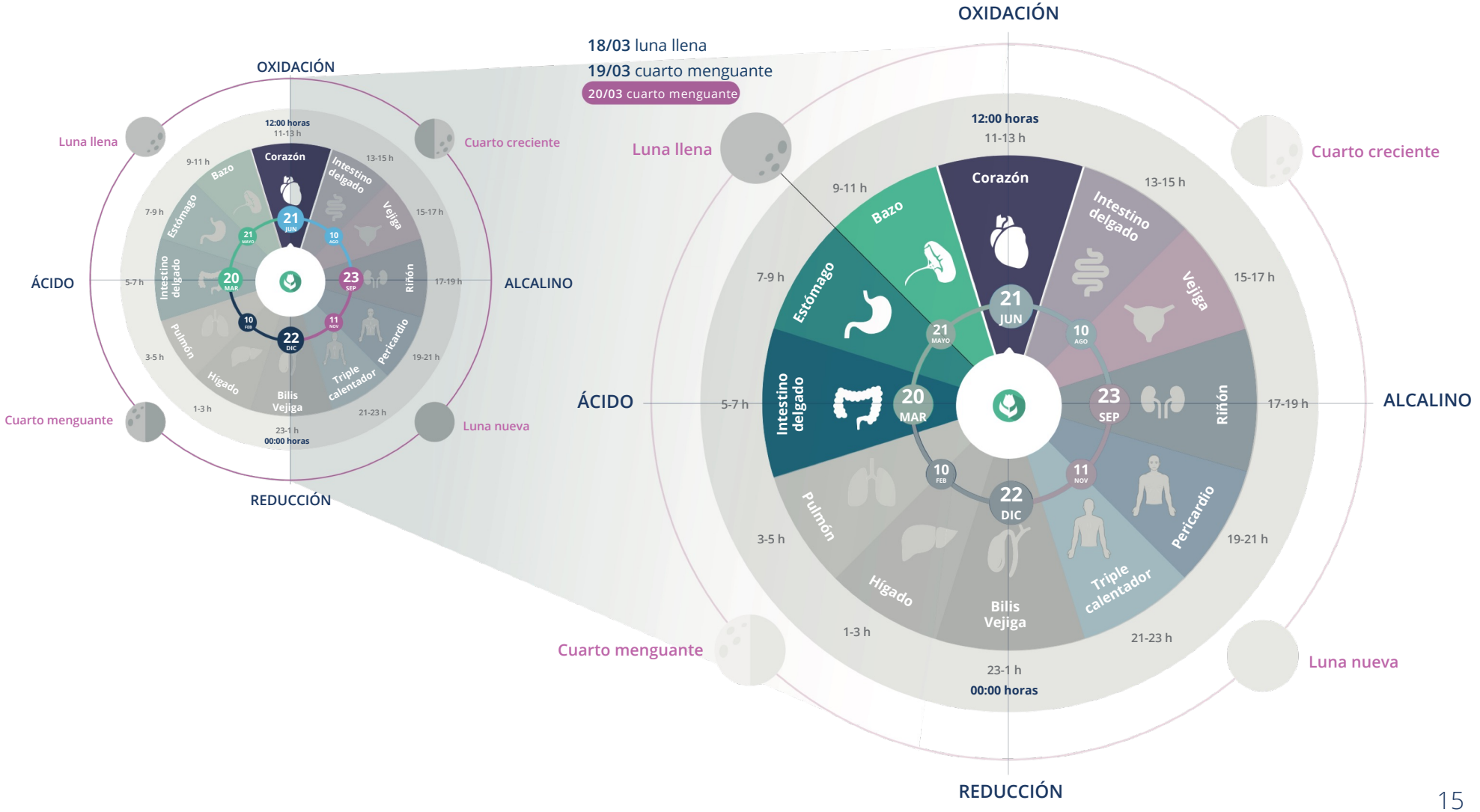

OXIDACIÓN
ÁCIDO
ALCALINO
REDUCCIÓN
12:00 horas
11-13 h
13-15 h
15-17 h
17-19 h
19-21 h
21-23 h
23-1 h
00:00 horas
1-3 h
3-5 h
5-7 h
7-9 h
9-11 h
Corazón
Intestino delgado
Vejiga
Riñón
Pericardio
Triple calentador
Bilis Vejiga
Hígado
Pulmón
Intestino delgado
Estómago
Bazo
21 JUN
10 AGO
23 SEP
11 NOV
22 DIC
10 FEB
20 MAR
21 MAYO

B.FECHA

En la tabla de reducción-oxidación, veamos dónde se sitúa esa fecha: es ácida y representa al **intestino grueso**.

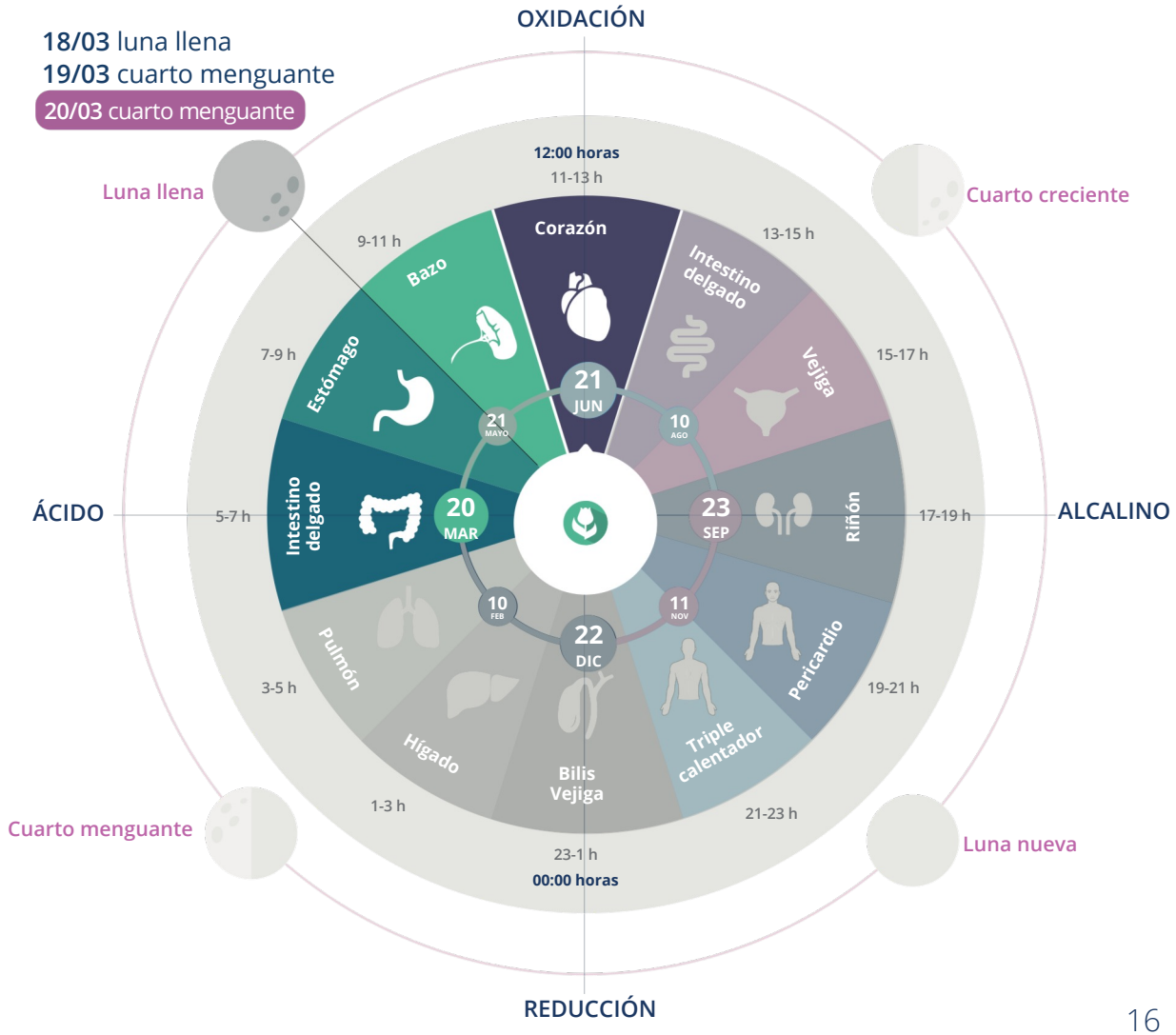


C.LUNA


18/03 luna llena
19/03 cuarto menguante
20/03 cuarto menguante
OXIDACIÓN
REDUCCIÓN
ÁCIDO
ALCALINO
Luna llena
Cuarto creciente
Cuarto menguante
Luna nueva
12:00 horas
11-13 h
13-15 h
15-17 h
17-19 h
19-21 h
21-23 h
23-1 h
00:00 horas
1-3 h
3-5 h
5-7 h
7-9 h
9-11 h
Corazón
Intestino delgado
Vejiga
Riñón
Pericardio
Triple calentador
Bilis Vejiga
Hígado
Pulmón
Intestino delgado
Estómago
Bazo
21 JUN
10 AGO
23 SEP
11 NOV
22 DIC
10 FEB
20 MAR
21 MAYO

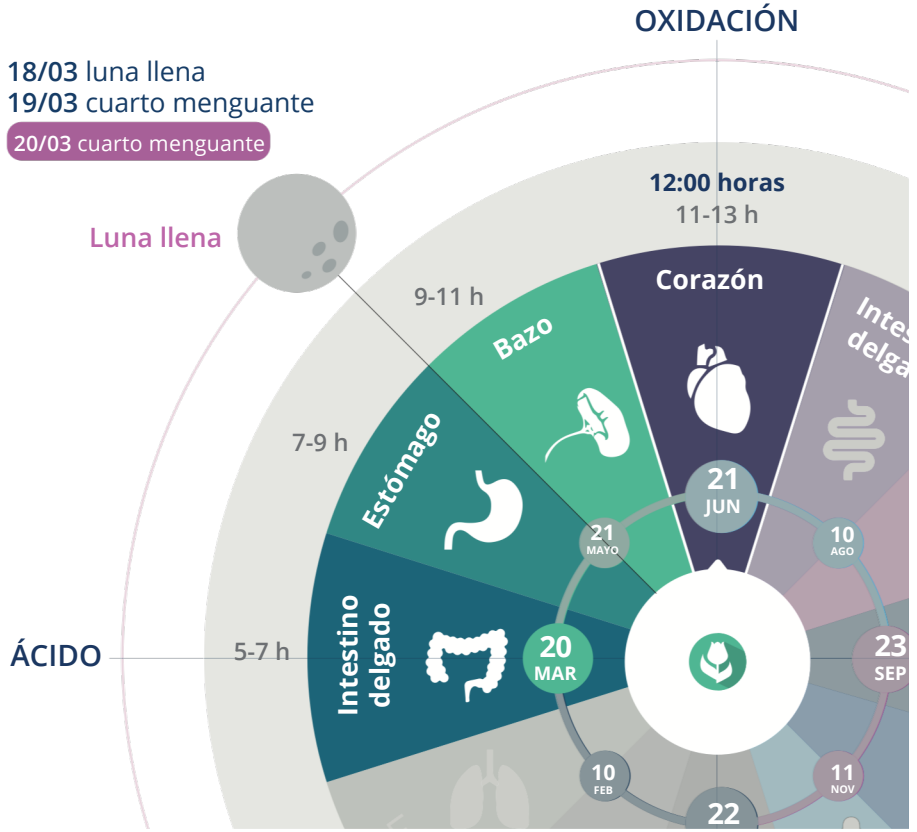
C.LUNA

En la misma tabla, veamos dónde está la luna llena: esta se sitúa entre el **estómago** y el **bazo/páncreas**.



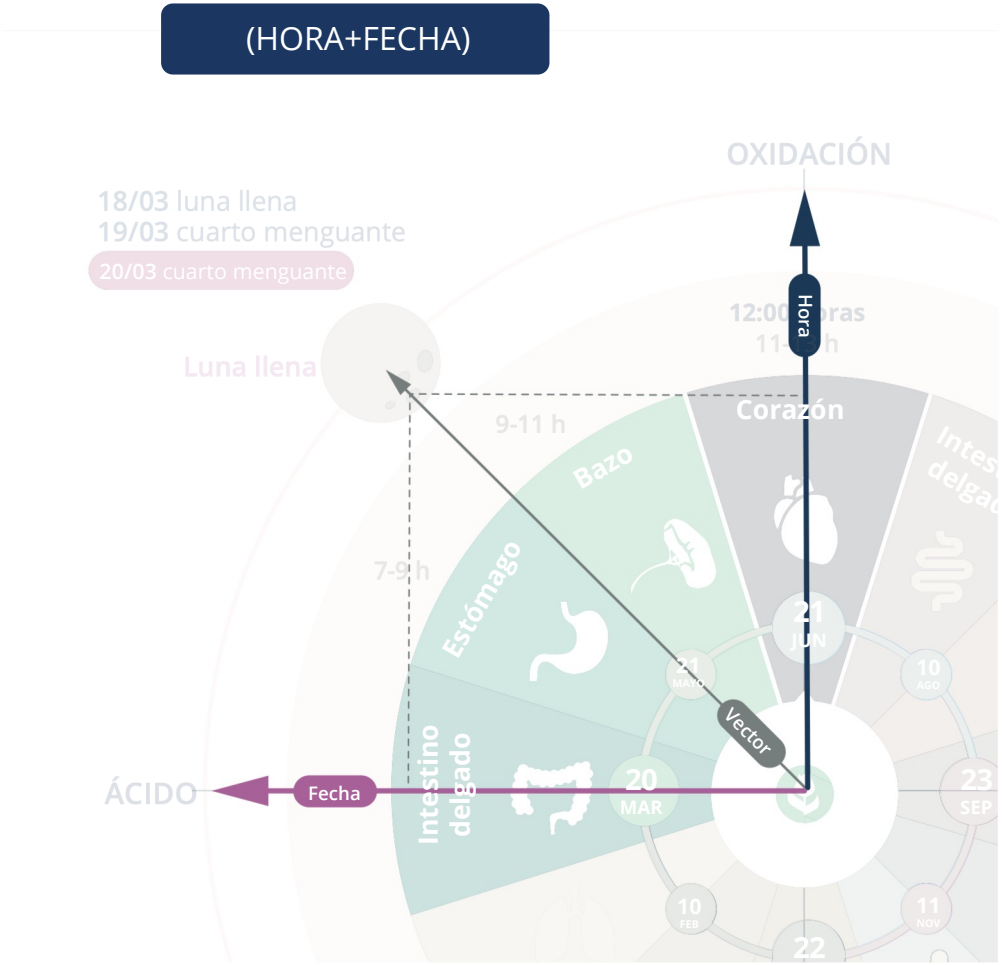
PASO 1 PASO 2 PASO 3 PASO 4 **PASO 5**

Hemos determinado estos cuatro órganos y ahora elegiremos **solo uno**.



PASO 1 PASO 2 PASO 3 PASO 4 **PASO 5**

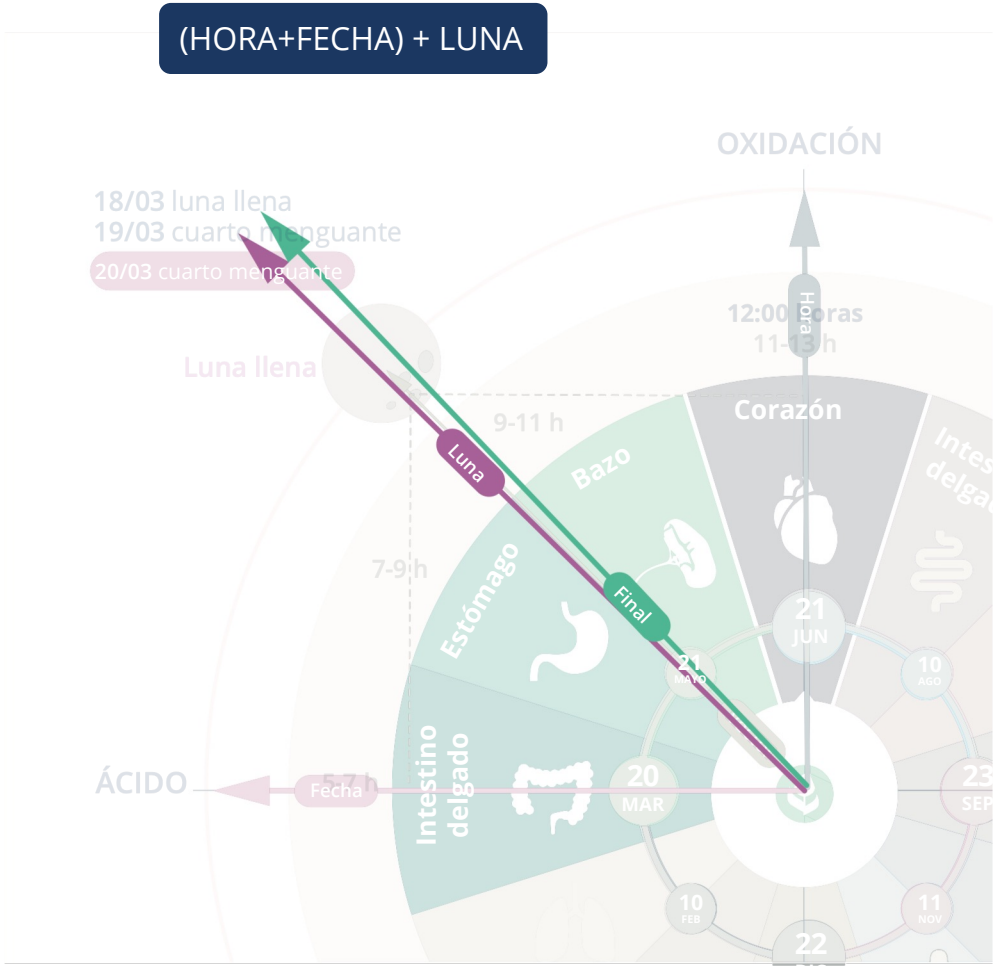
Ahora, sumad los vectores de fecha y hora para tener un **solo vector.**



PASO 1 PASO 2 PASO 3 PASO 4 **PASO 5**

Luego, añadid el vector resultante al **vector lunar**.

(HORA+FECHA) + LUNA

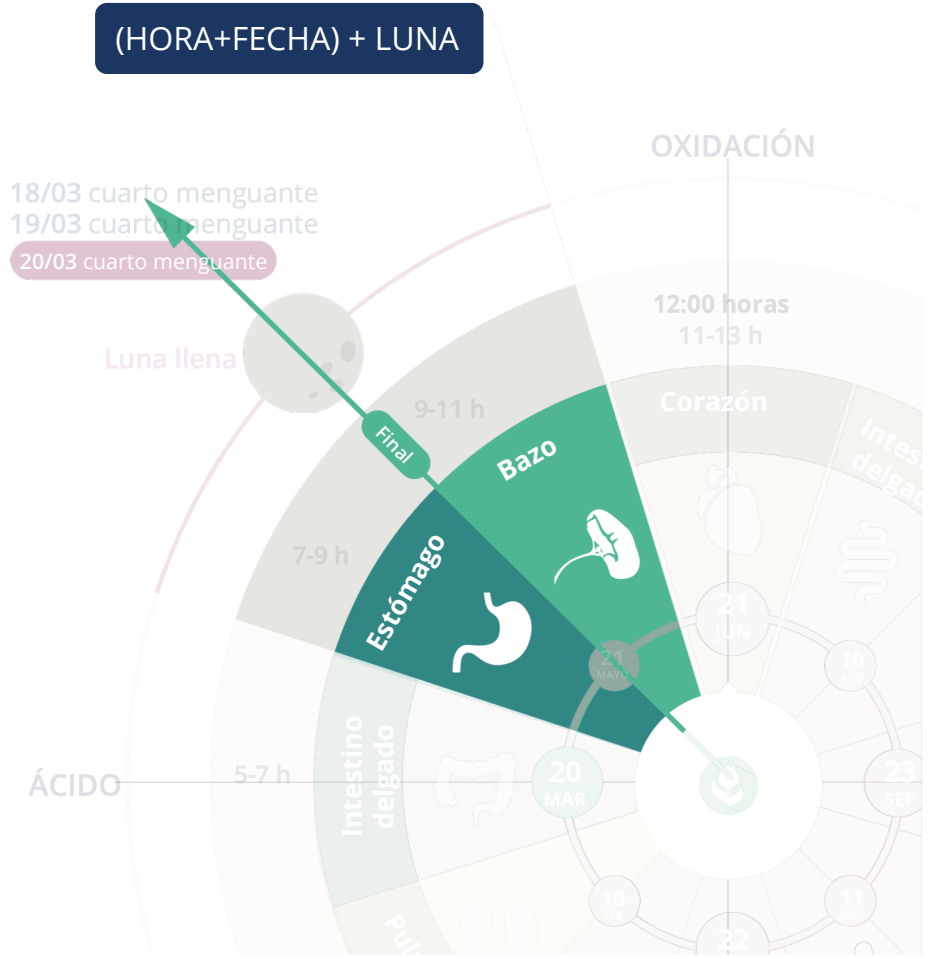


PASO 1 PASO 2 PASO 3 PASO 4 **PASO 5**

Y aquí lo tenéis:
Hay dos opciones principales: **estómago o bazo/páncreas**

Nota: si no podéis elegir uno de los dos porque tienen lugar de madrugada, seleccionad una de las otras opciones.

Todos estos pasos los realizaréis automáticamente en el HealAdvisor Natural Cycle Module.



GUÍA DE USO
Programas de frecuencia Natural Cycle

1. PREPARAD EL CUERPO

Para este fin, os recomendamos beber agua:

- 1 vaso **30 minutos antes,**
- 1 vaso **15 minutos antes** y
- 1 vaso **15 minutos después** del programa de frecuencia de activación

FRECUENCIAS
DE ACTIVACIÓN
18
MINUTOS

FRECUENCIAS DE
ESTABILIZACIÓN
30
MINUTOS

2. SESIÓN DE FRECUENCIA

Una sesión de frecuencia consta de dos partes:

ACTIVACIÓN

El **órgano** que seleccionamos **en el paso 5 se activa primero.**
El programa de frecuencia de activación dura 18 minutos.
No olvidéis beber un vaso de agua después de terminar la aplicación.

ESTABILIZACIÓN

El programa de frecuencia de estabilización dura 30 minutos; hay dos programas, para **ritmo diario** y **para ritmo solar**.

Se recomienda utilizar ESTABILIZACIÓN DIARIA las cuatro primeras semanas hasta sentirse alineado con el ciclo diario. Notaréis que ya estáis alineados cuando os levantéis descansados y frescos, hagáis de vientre por la mañana y os durmáis fácilmente por la noche.

Tras finalizar la fase de Estabilización Diaria, pasad al programa de ESTABILIZACIÓN SOLAR.

Resumen de la sesión de frecuencia...

1 vaso de agua 30 minutos y 15 minutos antes de la sesión de frecuencia.

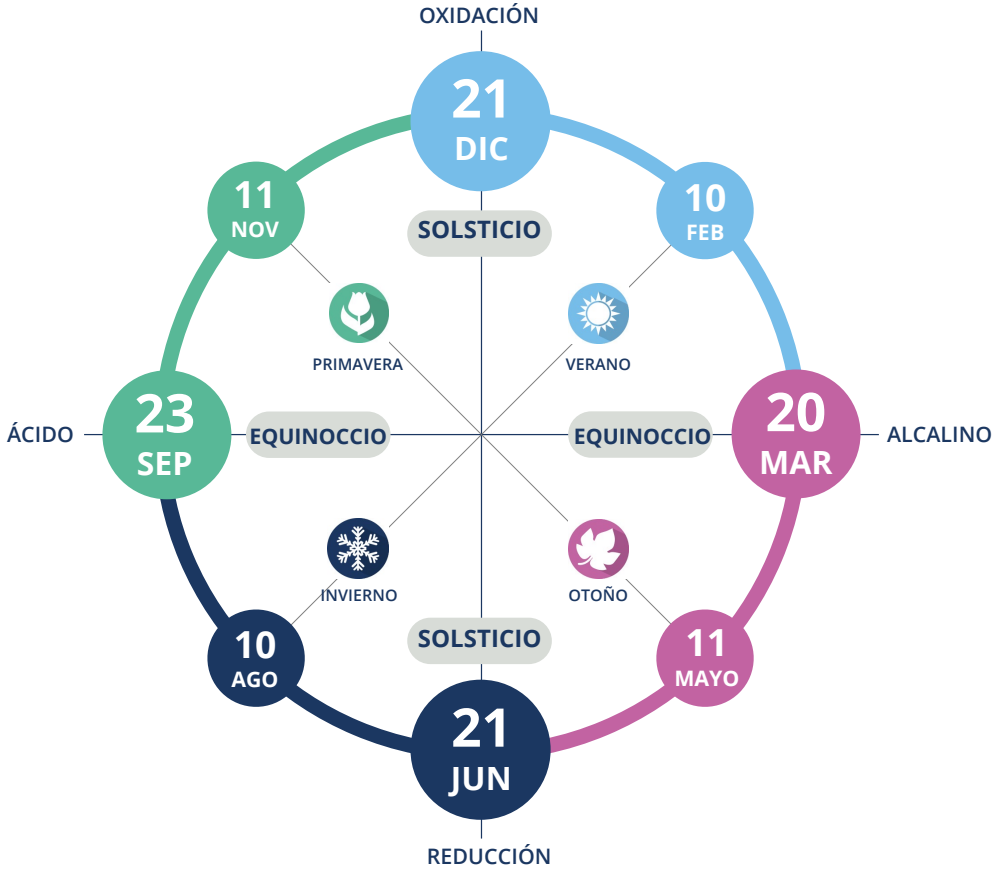
ACTIVACIÓN
Programa de frecuencia elegido en el paso 5.

1 vaso de agua al finalizar la aplicación.

ESTABILIZACIÓN
Diaria (posteriormente, Solar).

Protocolo Natural Cycle

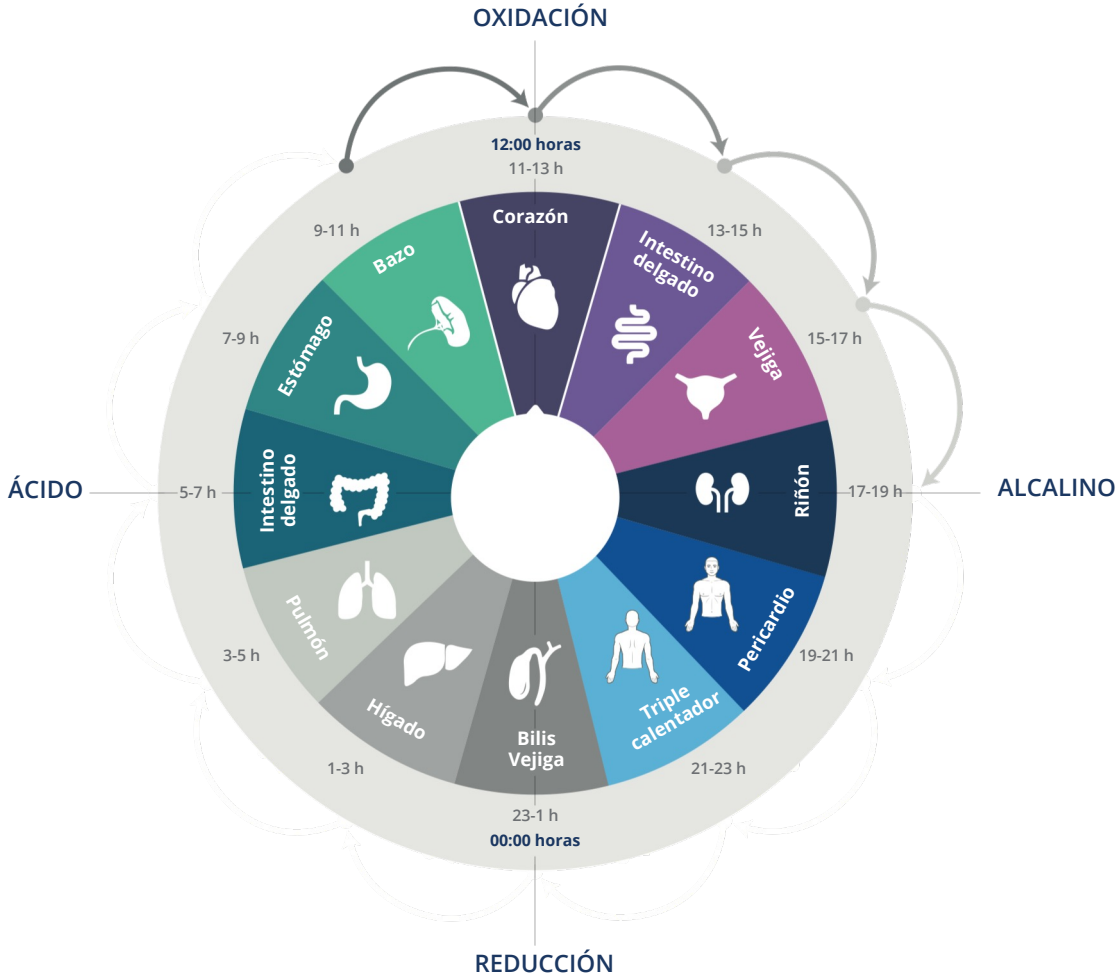
La reconexión con vuestro ciclo natural debería comenzar la **fecha** en que **elegisteis en el paso 2**. En nuestro ejemplo, ese día sería el 20 de marzo y se produciría la activación del páncreas y el bazo entre las 9 y las 11 de la mañana.



Protocolo Natural Cycle

Continuad en sentido horario con la segunda sesión tras aplicar el primer programa de activación. A continuación, aplicad los programas de activación siguientes en cada una de las sesiones. Cualquier sesión para un órgano que se activa durante la noche podría interrumpir vuestra fase de sueño. La ventana de dos horas en la que el órgano está activo es el mejor momento para aplicar los programas de ciclo natural.

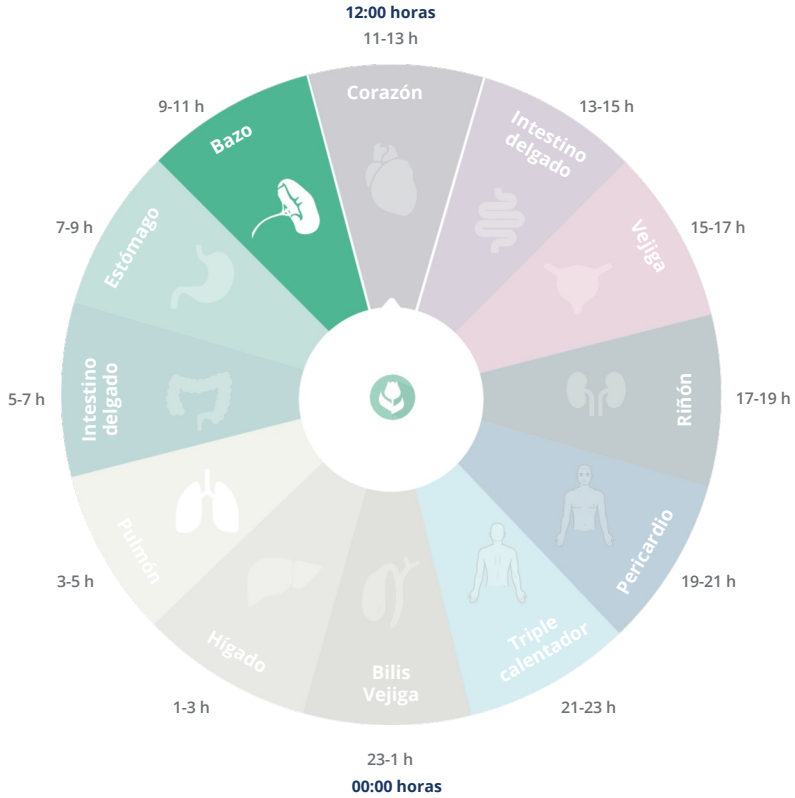
Hasta entonces, preparad el cuerpo: bebed suficiente agua y usad el programa PURE del grupo de programas Gold Cycle dos veces por semana. Es mejor aplicar el programa Pure a primera hora de la mañana. Además, podéis seguir usando otros programas de Healy.



¿A qué hora?

La sesión de frecuencia debería realizarse **cuando el órgano seleccionado en el paso 5 alcance su máxima actividad**.

Para el bazo/páncreas, esto ocurriría entre las 9 y las 11 de la mañana.

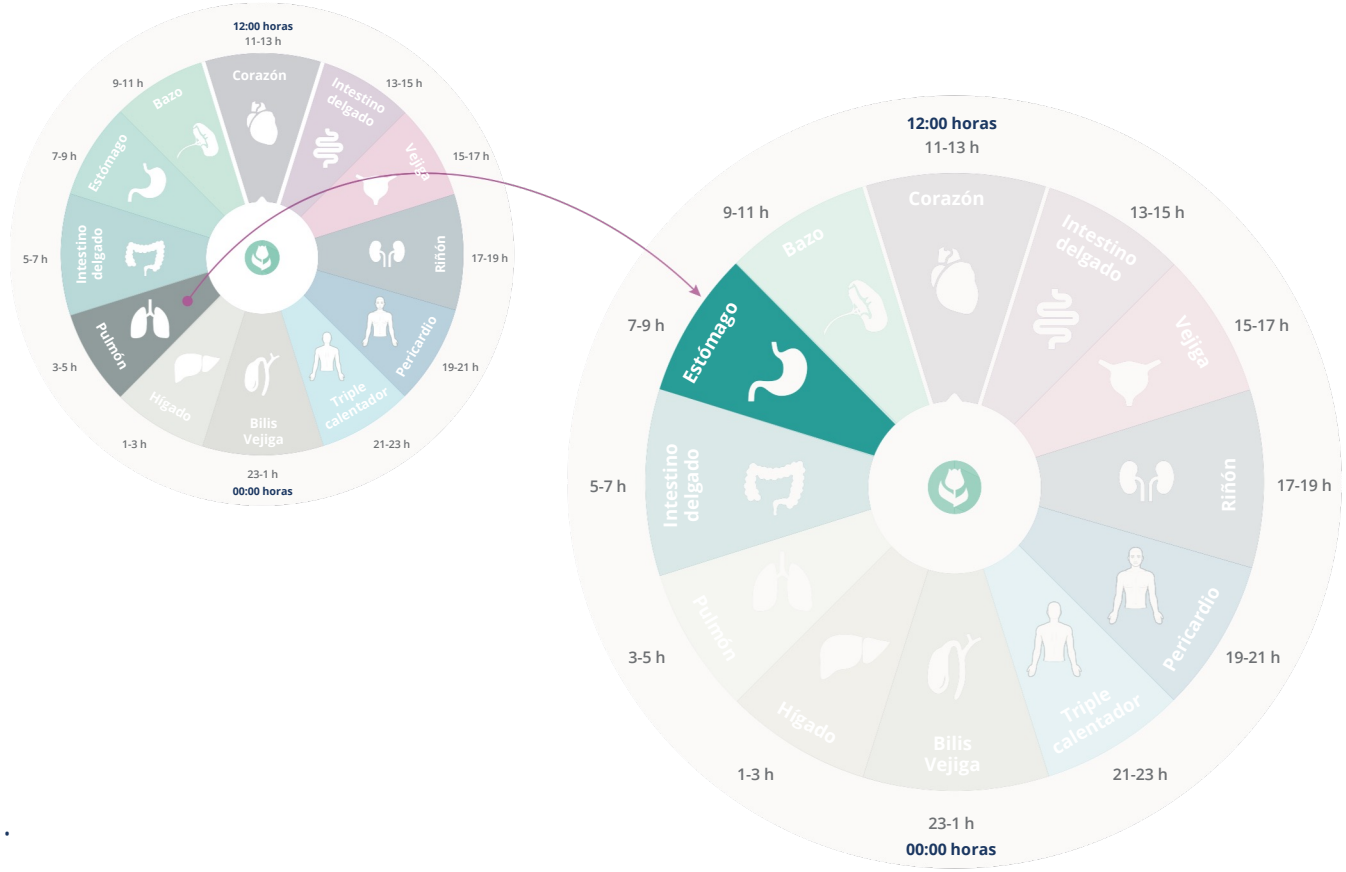


¿A qué hora?

EXCEPCIÓN:

Si el órgano seleccionado no está activo a una hora que te venga bien (por ejemplo, en mitad de la noche), se puede escoger **el órgano más cercano a una hora adecuada, situado entre los vectores** (de la luna, del día y de la hora) establecidos en el paso 5.

Por ejemplo, en lugar de aplicar el programa del meridiano para el pulmón entre las 3 y las 5 de la mañana, podéis usar el programa del meridiano del estómago entre las 7 y las 9 de la mañana.



¿Con qué frecuencia?

DOS VECES POR SEMANA

Las sesiones de frecuencia se aplicarían los martes y los viernes, con descanso el fin de semana.

¿Cuándo parar?

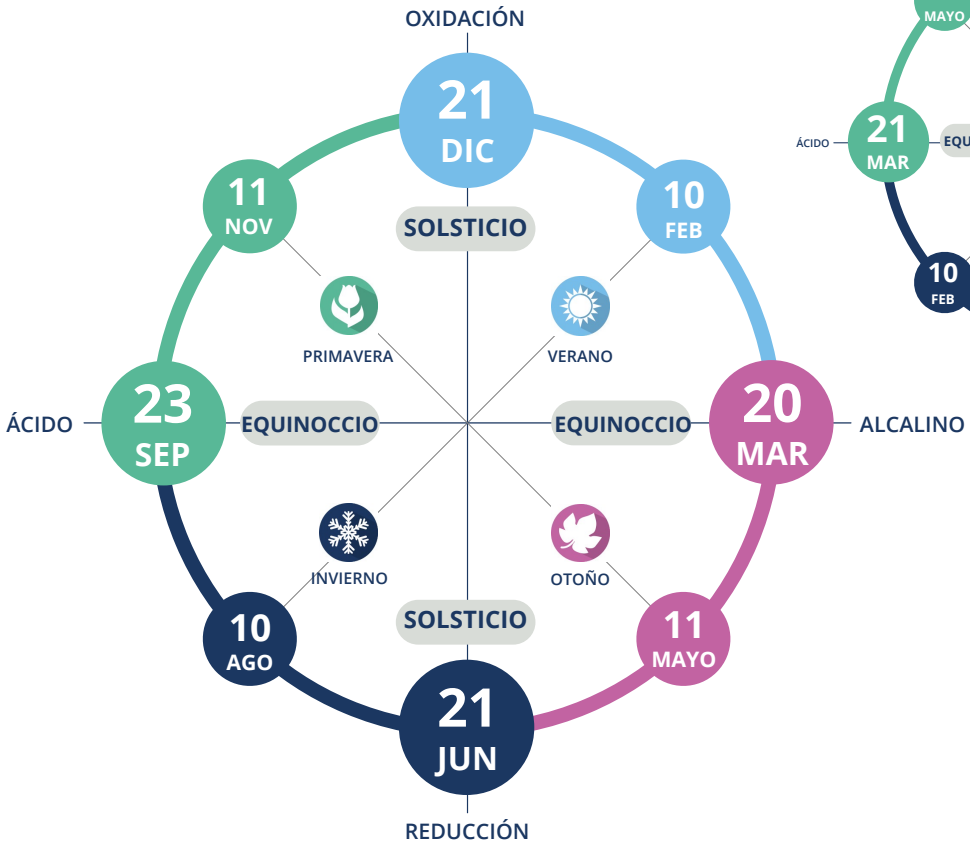
Detened la aplicación de las sesiones de frecuencia si sentís que estáis **alineados con el ciclo natural**.

Es necesario elegir una de las **fechas de activación** para finalizar el protocolo.

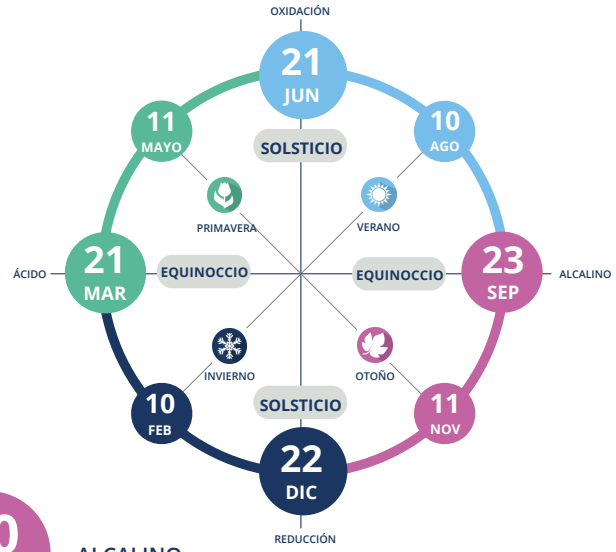
Podéis repetir en el futuro.

Por ejemplo, si empezáis el 20 de marzo, podríais terminar el 11 de mayo si sentís una alineación con el ciclo natural.

Luego, se puede empezar de nuevo el Natural Cycle el 21 de junio. En este caso, es necesario determinar de nuevo el órgano más adecuado.



Hemisferio norte



Hemisferio sur

Healy International B.V. | Paterswoldseweg 806 | 9728 Groningen | Netherlands | www.healy.world | contact@healy.world