



Frequencies for Your Life

Healy® App

Resumen de programas



www.healy.world

Aviso:

«Individualized Microcurrent Frequencies» («IMF») es una tecnología propia de Healy World. Utiliza los datos de un generador de ruido físico para asignar una prioridad a las frecuencias que, de acuerdo con la experiencia profesional, tienen la máxima importancia para el usuario.

La duración, frecuencias, intensidad, frecuencia, denominación y las descripciones de los programas Individualized Microcurrent Frequency (IMF) se basan en la experiencia práctica de Nuno Nina y otros expertos y en nuestro conocimiento de la interacción de la microcorriente de frecuencia modulada con el Campo Biogenergético. No han sido confirmados por estudios independientes.

Los programas Individualized Microcurrent Frequency (IMF) de Healy son programas diseñados para favorecer el bienestar a través de la armonización del Campo Bioenergético. Hemos realizado estudios a ciegas antes y después en grupos de participantes controlados y aleatorios, los cuales sugieren que el bienestar de los participantes aumentó después de la aplicación. Atribuimos este hecho a la armonización del Campo Bioenergético, al que nos referimos como el flujo de energía vital y que también tradicionalmente se conoce como Chi (o Qi) y Praná. Este hecho no ha sido confirmado por estudios independientes.

Los programas Individualized Microcurrent Frequency (IMF) del dispositivo Healy no son aplicaciones médicas. No están destinados a curar, tratar, mitigar, diagnosticar o prevenir enfermedades o cualquier trastorno médico. Los términos empleados en los programas no constituyen afirmaciones relativas a sus efectos. El propósito de los programas es ofrecer al usuario una herramienta para explorar opciones de aplicación. Los programas Healy no deben considerarse como sustitutos de asesoramientos, diagnósticos o tratamientos médicos. Dicho asesoramiento debe pedirse siempre a un profesional sanitario cualificado. Si padeces o crees que padeces una enfermedad o si te estás sometiendo a un tratamiento médico, debes hablar con el profesional sanitario que te esté tratando antes de utilizar Healy. Utiliza Healy siempre siguiendo las instrucciones de uso.

Exención de responsabilidad:

Los programas Individualized Microcurrent Frequency (IMF) del dispositivo Healy no están reconocidos por la medicina convencional debido a la falta de evidencia científica en el sentido de la medicina convencional. La información contenida en estas páginas se ofrece únicamente con fines de referencia y educativos. Aunque Healy World procura mantener la información de estas páginas actualizada, no puede ofrecer ninguna garantía respecto a la precisión, la idoneidad ni la actualidad de esta. Healy World no se hace responsable de las pérdidas o los daños ocasionados por el uso de la información proporcionada en estas páginas. Toda la información se presenta «tal como es» y la responsabilidad de su interpretación y uso recae exclusivamente en el usuario. El uso de los productos, programas o información de Healy World se realiza por cuenta y riesgo del usuario y está sujeto a su discreción y juicio independiente. Las empresas de Healy World declinan específicamente la responsabilidad por las decisiones del usuario relacionadas con el uso de los productos o servicios de Healy World que estén fuera del alcance de las instrucciones de uso y del manual proporcionado por la empresa.

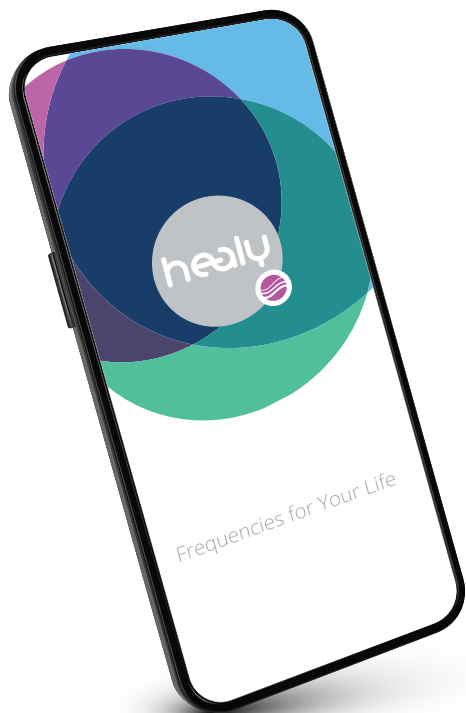
© 2022 Healy International B.V.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida cualquier tipo de reproducción, incluida la electrónica, y la publicación, incluida en Internet, en aplicaciones digitales y/o en plataformas de redes sociales salvo que Healy International B. V. haya otorgado una autorización previa por escrito. «Healy» es una marca registrada de Healy International AG.

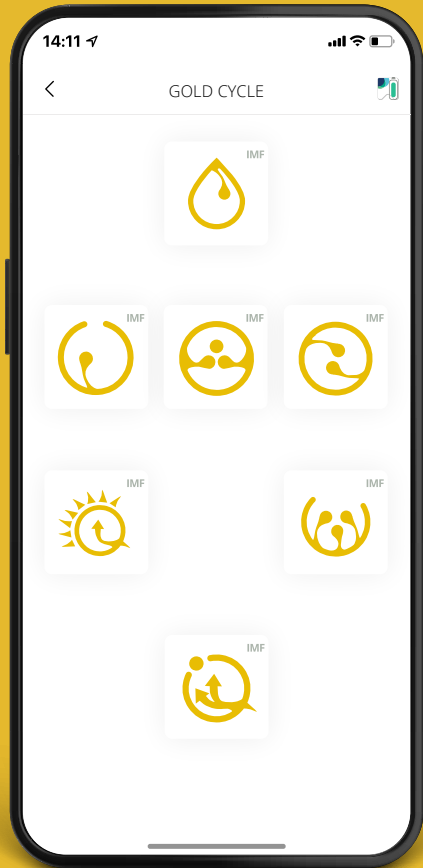
Healy International B.V.

Paterswoldseweg 806 | BM 9728 Groninga | Países Bajos

Contenido



Gold Cycle	4	Chakras	15
Estimulación local	5	Defensa bioenergética	16
Learning	6	Deep Cycle H	17
Forma física	7	Vitalización bioenergética	19
Job/Sleep	8	Bienestar	20
Equilibrio mental	9	The Power of Three	21
Beauty/Skin	10	Bioenergetic Support	22
Armonía bioenergética 1	11	Ciclo Natural	23
Armonía bioenergética 2	12	Ciclo Natural	24
Meridianos 1	13	Soul Cycle	25
Meridianos 2	14		



Gold Cycle



Pure

El programa «Pure» es el punto de partida ideal para los que quieran usar los programas IMF de la Healy App por primera vez. Está diseñado para ayudar al campo de energía del cuerpo a recuperarse de los efectos bioenergéticos de los factores medioambientales

Duración 52 min



Care

Un Campo Bioenergético debilitado suele estar asociado a una mala salud. Fortalecer tu campo de energía con un ejercicio adecuado, una alimentación saludable y agua pura, así como restablecer tu armonía bioenergética son maneras de cuidar tu salud interior y exterior

Duración 46 min



Equilibrio

El buen equilibrio entre los diferentes sistemas del cuerpo es muy importante para nuestro bienestar y nuestra salud. El programa «Balance» está orientado a la armonía bioenergética. Es un programa ideal para una armonización bioenergética profunda del campo de energía global del cuerpo

Duración 52 min



Being

Lo que el programa «Balance» es para el cuerpo, «Being» lo es para el alma. Está diseñado para ayudarte a mantener el control en medio de la confusión de la vida

Duración 55 min



Energía

El rendimiento necesita ayuda. Independientemente de si eres un atleta competitivo bien entrenado, un directivo estresado o una madre atareada, «Energy» aumenta tu capacidad de reaccionar a las exigencias de la vida

Duración 55 min



Relax

«Relax» está orientado a la armonización de tu respuesta ante el estrés. El estrés puede ser tanto el resultado como la causa de los desequilibrios en la mente y el cuerpo que pueden perjudicar tu salud y tu bienestar. La vida moderna nos impide a muchos de nosotros que nos despojemos de las penas y el estrés diarios, por lo que una ayuda en este ámbito puede contribuir a que recuperes el sentido del equilibrio

Duración 55 min

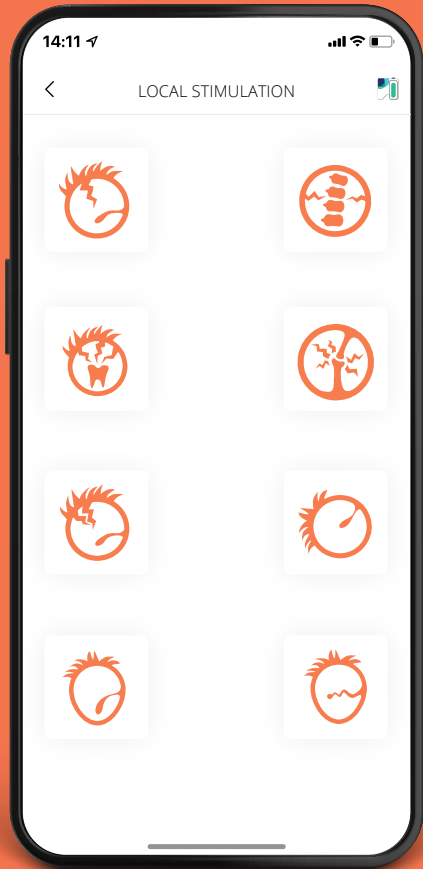


Release

Hay muchas cosas que pueden causar molestias. Con este programa se trabaja a nivel sistémico para abordar la fuente energética de la molestia en el Campo Bioenergético

Duración 46 min

Estimulación local



I

Duración 20 min



II

Duración 20 min



III

Duración 20 min



IV

Duración 20 min



V

Duración 20 min



VI

Duración 20 min



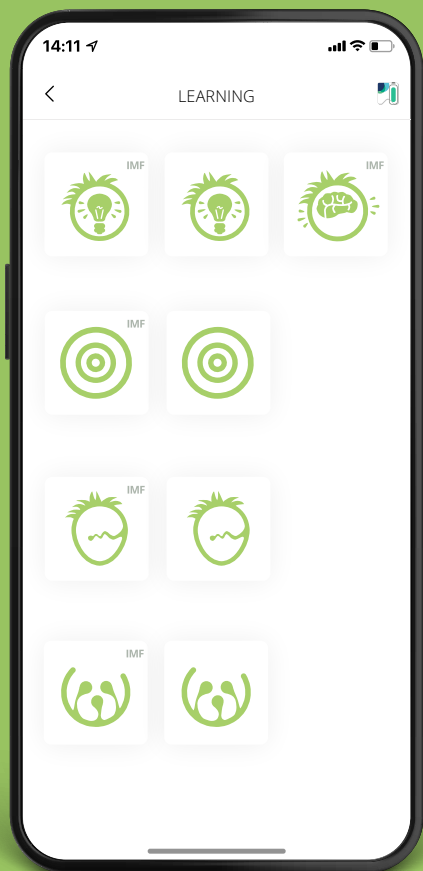
VII

Duración 20 min



VIII

Duración 20 min



Learning



Aprendizaje, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para actividades de aprendizaje

Duración 57 min



Aprendizaje, agudo

Armonización específica del Campo Bioenergético para el aprendizaje

Duración 20 min



Memoria

Armonización del Campo Bioenergético para el aprendizaje a cualquier edad

Duración 79 min



Concentración, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para el éxito

Duración 57 min



Conc., agudo

Armonización específica del Campo Bioenergético para mejorar la concentración

Duración 20 min



Examen, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético durante la preparación de los exámenes

Duración 57 min



Examen, agudo

Armonización del Campo Bioenergético antes de los exámenes

Duración 30 min



Estrés, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para el poder creativo

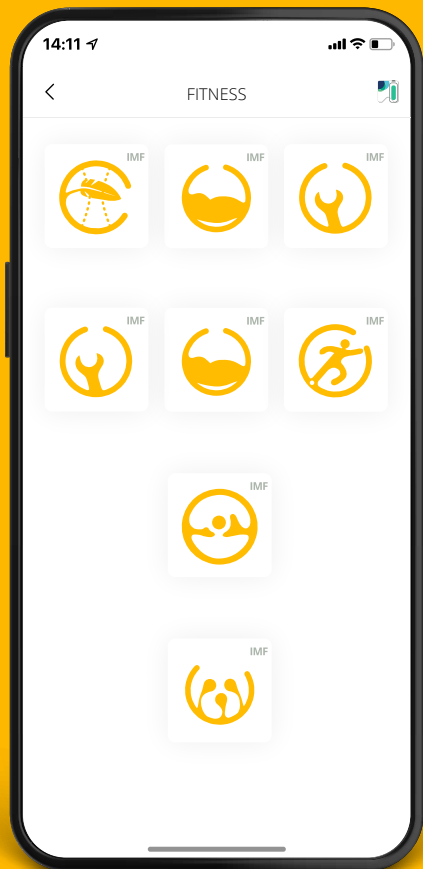
Duración 57 min



Estrés, agudo

Armonización del Campo Bioenergético para situaciones de estrés

Duración 30 min



Forma física



Peso

Armonización del Campo Bioenergético para el equilibrio energético del cuerpo (no es un programa para perder peso)

Duración 60 min



Armonía en los músculos

Armonización del Campo Bioenergético de los músculos

Duración 39 min



Circulación

Armonización del Campo Bioenergético para las exigencias del ejercicio

Duración 30 min



Rendimiento

Armonización del Campo Bioenergético que favorece tu deseo de destacar

Duración 60 min



Fuerza

Armonización del Campo Bioenergético de los músculos con distensión

Duración 60 min



Resistencia

Armonización del Campo Bioenergético para optimizar la capacidad de resistencia

Duración 60 min



Regeneración

Armonización del Campo Bioenergético para estimular la vitalidad

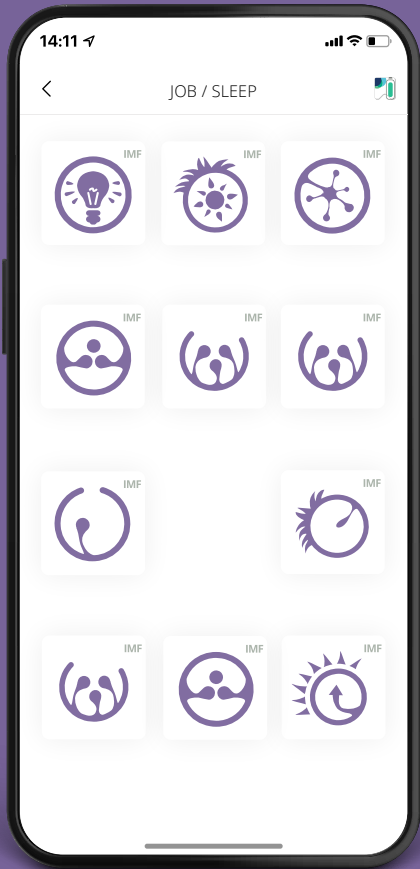
Duración 57 min



Relajación profunda

Armonización del Campo Bioenergético para optimizar la fase de relajación

Duración 24 min



Job/Sleep



Activación

Activación del Campo Bioenergético

Duración 57 min



Pensam. positivos

Orientación energética hacia pensamientos positivos

Duración 45 min



Equilibrio nervios

Armonización del Campo Bioenergético para favorecer la tranquilidad

Duración 60 min



Fatiga

Armonización del Campo Bioenergético para favorecer el equilibrio energético

Duración 60 min



Agotamiento, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para el esparcimiento

Duración 60 min



Agotamiento, agudo

Armonización del Campo Bioenergético para protegerte de diversas influencias

Duración 20 min



Estrés extremo

Armonización del Campo Bioenergético para el equilibrio mental

Duración 60 min



Sueño, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para optimizar la fase del sueño

Duración 51 min



Reposo

Armonización del Campo Bioenergético para promover un estado de ánimo relajado

Duración 55 min



Sueño equilibrado

Armonización bioenergética de la fase del sueño

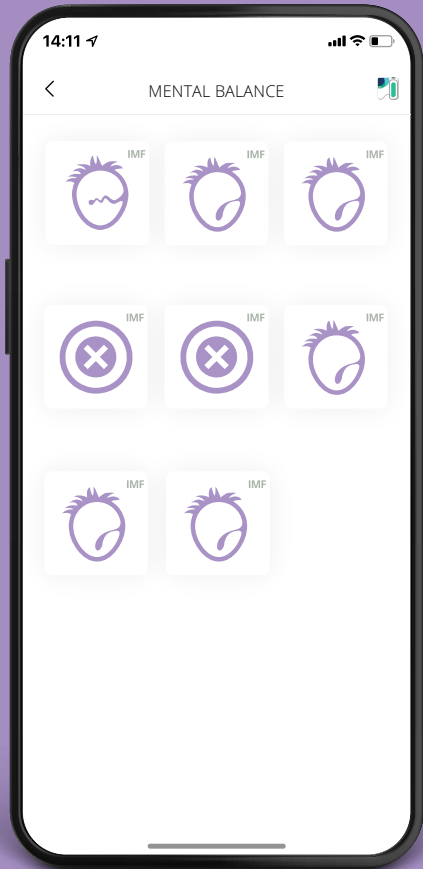
Duración 52 min



Flujo fino

Activación bioenergética mediante flujo de apoyo en el cuerpo

Duración 20 min



Equilibrio mental



Fuerza interior, sistémico

Armonización energética de la autoconfianza en estados de incerteza e inseguridad

Duración 51 min



Bienestar emocional

Armonización energética para cuando se siente un bloqueo emocional

Duración 51 min



Sentirse bien, sistémico

Activación energética de la confianza en estados de desánimo

Duración 51 min



Satisfacción, sistémico

Armonización energética de la sensación interna del yo y la satisfacción

Duración 60 min



Satisfacción, agudo

Refuerza tu sensación de equilibrio interior para tener un estilo de vida más independiente

Duración 20 min



Unidad interior

Armonización energética de la sensación de plenitud psíquica

Duración 55 min



Bienestar del alma

Armonización energética para ayudarte mientras desarrollas nuevos hábitos

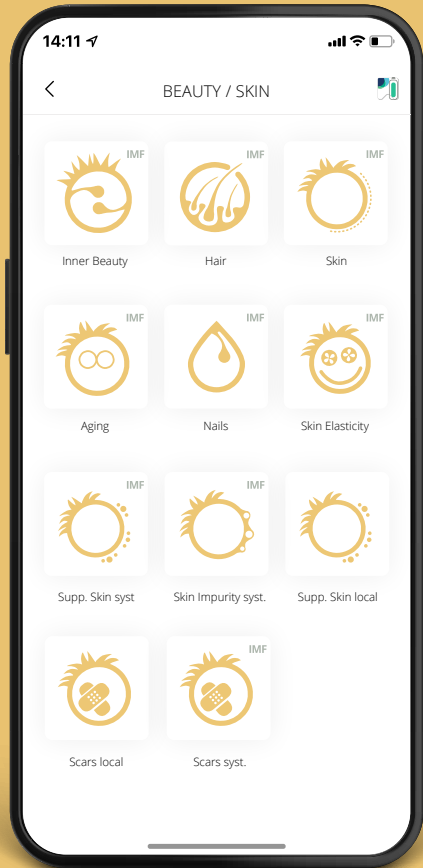
Duración 51 min



Equilib. ment. agudo

Fomenta el pensamiento positivo

Duración 20 min



Beauty/Skin



Belleza interior

Armonización de la coherencia y la expresión del Campo Bioenergético

Duración 45 min



Cabello

Armonización del Campo Bioenergético del cabello

Duración 60 min



Armonía en la piel

Armonización del Campo Bioenergético de la piel

Duración 60 min



Envejecimiento

Armonización del Campo Bioenergético de las expresiones

Duración 57 min



Armonía en las uñas

Armonización del Campo Bioenergético de las uñas

Duración 42 min



Energía en la piel

Armonización del Campo Bioenergético para una piel firme

Duración 51 min



Armonía en la piel, local

Armonización del Campo Bioenergético de las células de la piel

Duración 30 min



Armonía en la piel, sistémico

Equilibrio energético de la piel

Duración 60 min



Impurezas piel, sistémico

Armonización de las impurezas energéticas

Duración 60 min



Armonía en las cicatrices, sistémico

Armonización del Campo Bioenergético para equilibrar los campos de interferencia

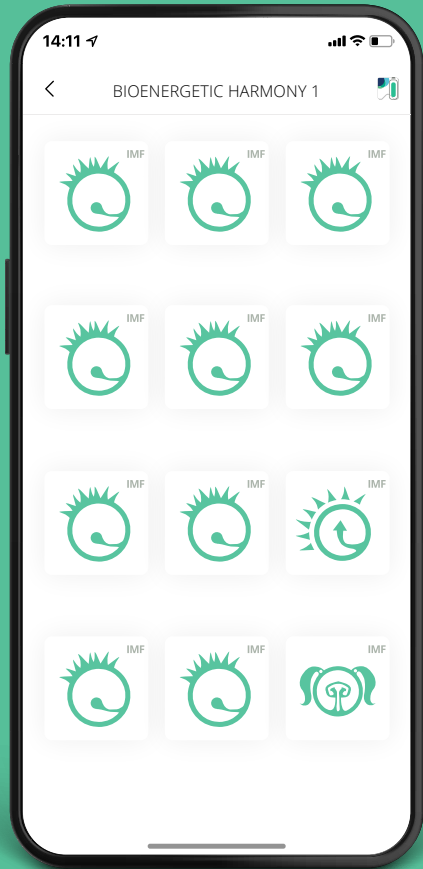
Duración 60 min



Armonía en las cicatrices, local

Armonización del Campo Bioenergético del tejido cicatricial

Duración 20 min



Armonía bioenergética 1



Defensas

Armonización del Campo Bioenergético del sistema inmunitario energético

Duración 60 min



Escalofríos

Armonización del Campo Bioenergético de las mucosas

Duración 51 min



Sensibilidad

Armonización del Campo Bioenergético en caso de reacción excesiva a agentes irritantes

Duración 60 min



Armonía en los ojos

Armonización del Campo Bioenergético de los ojos

Duración 65 min



Armonía en las hormonas

Armonización del Campo Bioenergético de los «mensajeros» del cuerpo

Duración 57 min



Armonía intestinal

Armonización del Campo Bioenergético del intestino

Duración 51 min



Armonía en los nervios

Armonización del Campo Bioenergético para favorecer la relajación

Duración 45 min



Flexibilidad

Armonización del Campo Bioenergético para facilitar el movimiento

Duración 51 min



Circulación

Armonización del Campo Bioenergético de la circulación

Duración 55 min



Potencia

Armonización del Campo Bioenergético de los órganos reproductores

Duración 60 min



Para mujeres maduras

Armonización del Campo Bioenergético para el cuidado de las mujeres mayores

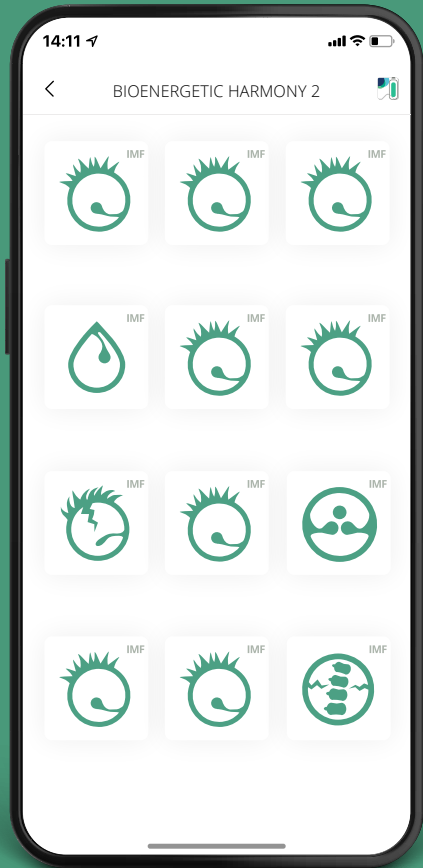
Duración 66 min



Para mujeres

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del abdomen bajo

Duración 20 min



Armonía bioenergética 2



Armonía gastrointestinal

Armonización del Campo Bioenergético de la digestión
Duración 60 min



Armonía en las bacterias

Armonización del Campo Bioenergético del sistema inmunitario energético
Duración 60 min



Armonía en las amígdalas

Armonización del Campo Bioenergético de las anginas
Duración 60 min



Armonía en el hígado

Armonización del Campo Bioenergético del hígado
Duración 52 min



Desequilibrio alimentario

Armonización del Campo Bioenergético para la ingesta de alimentos
Duración 60 min



Impurezas

Armonización del Campo Bioenergético en caso de impurezas
Duración 60 min



Armonía en la cabeza

Armonización del Campo Bioenergético para reducir la tensión
Duración 72 min



Armonía en la próstata

Armonización del Campo Bioenergético de la próstata
Duración 60 min



Armonía en los pulmones

Armonización del Campo Bioenergético de los pulmones
Duración 52 min



Armonía en la glándula tiroidea

Armonización del Campo Bioenergético de la glándula tiroidea
Duración 60 min



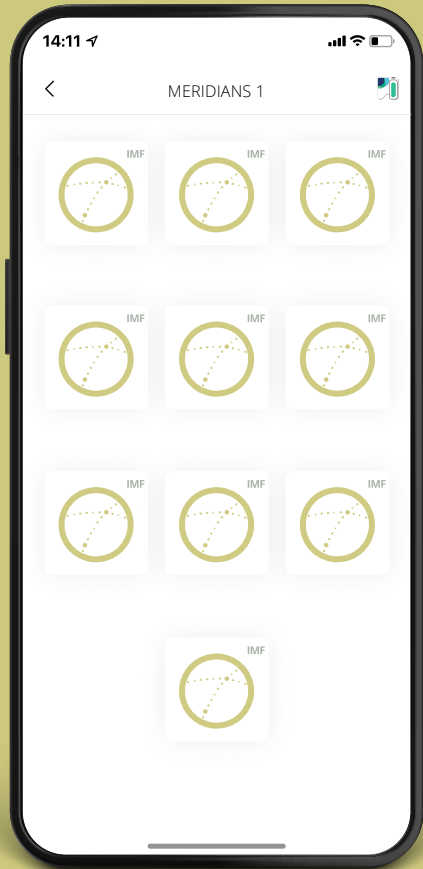
Armonía en articul.-huesos

Armonización del Campo Bioenergético de las articulaciones y los huesos
Duración 72 min



Armonía en el nervio ciático, local

Armonización del campo bioenergético del nervio ciático
Duración 20 min



Meridianos 1



Meridiano alergia

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de las alergias

Duración 60 min



Tejido conjuntivo

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del tejido conjuntivo

Duración 51 min



Vejiga

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de la vejiga

Duración 51 min



Intestino grueso

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del intestino grueso

Duración 51 min



Intestino delgado

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del intestino delgado

Duración 51 min



Esteatosis

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de la esteatosis

Duración 51 min



Vesícula biliar

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de la vesícula biliar

Duración 51 min



Articulaciones

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de las articulaciones

Duración 51 min



Piel

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de la piel

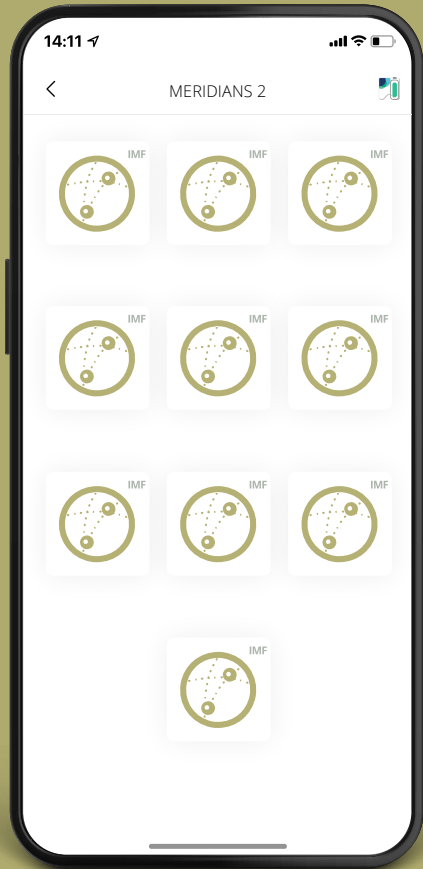
Duración 51 min



Corazón

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del corazón

Duración 63 min



Meridianos 2



Equilibrio hormonal

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del equilibrio hormonal

Duración 51 min



Circulación

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de la circulación

Duración 51 min



Hígado

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del hígado

Duración 54 min



Pulmones

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de los pulmones

Duración 51 min



Sistema linfático

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del sistema linfático

Duración 51 min



Estómago

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del estómago

Duración 51 min



Bazo-páncreas

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano del bazo-páncreas

Duración 39 min



Meridiano nervio

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano nervio

Duración 51 min



Riñón

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano de los riñones

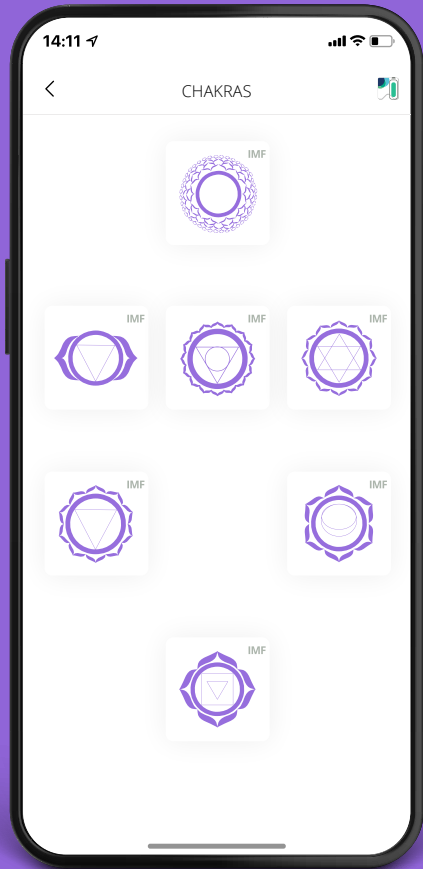
Duración 54 min



Meridiano órgano

Armonización del Campo Bioenergético del meridiano órgano

Duración 54 min



Chakras



Chakra de la corona

Armonización de las energías del chakra de la corona

Duración 33 min



Chakra tercer ojo

Armonización de las energías del chakra del tercer ojo

Duración 33 min



Chakra garganta

Armonización de las energías del chakra de la garganta

Duración 33 min



Chakra del corazón

Armonización de las energías del chakra del corazón

Duración 33 min



Chakra plexo solar

Armonización de las energías del chakra del plexo solar

Duración 33 min



Chakra sacro

Armonización de las energías del chakra del sacro

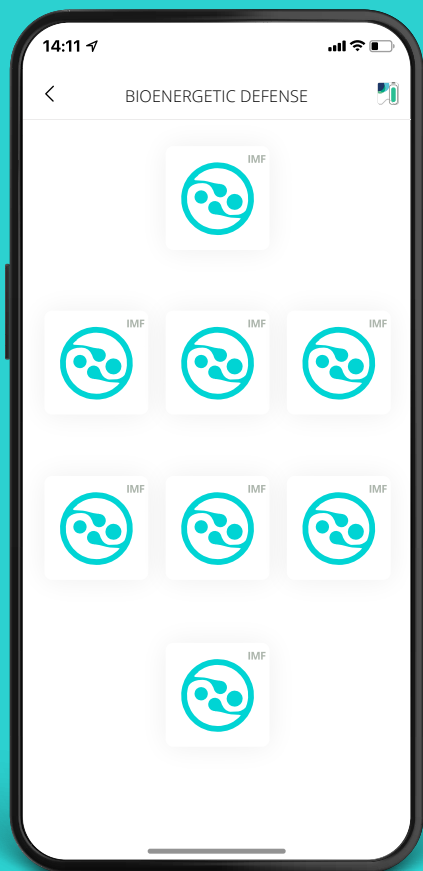
Duración 33 min



Chakra raíz

Armonización de las energías del chakra raíz

Duración 33 min



Defensa bioenergética



Protección general

Blindaje energético

Duración 77 min



Electrosensibilidad

Armonización energética de la tolerancia al llamado «electrosmog».

Duración 86 min



Armonía celular

Armonización energética del Campo Bioenergético de la célula

Duración 77 min



Mental

Armonización energética del Campo Bioenergético de la mente

Duración 77 min



Sueño

Armonización energética durante el sueño

Duración 77 min



Geopatía

Armonización de la sensibilidad energética a los campos de interferencia

Duración 77 min



Sutil

Armonización energética de la sensibilidad a los campos de interferencia

Duración 77 min

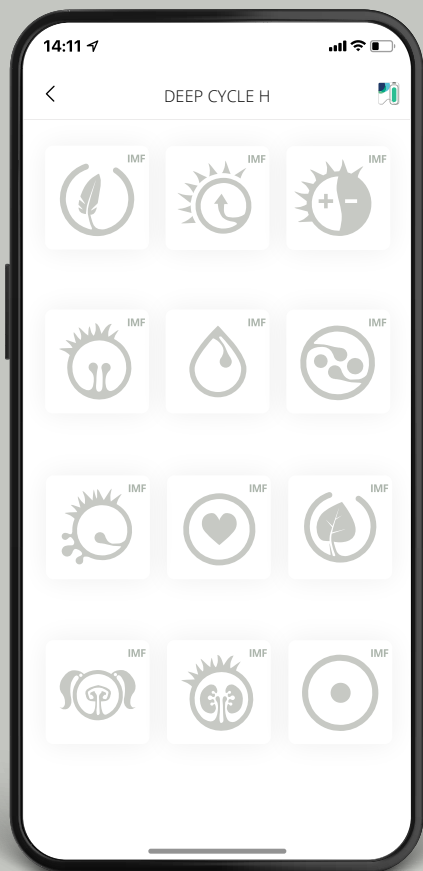


Planetas

Armonización de las influencias de los planetas

Duración 77 min

Deep Cycle H



Sensible

Muy indicado para personas sensibles, incluidas aquellas afectadas por la electrosensibilidad. Si eres especialmente sensible a tu entorno, es buena idea utilizar este programa durante varios días hasta que notes algo de alivio. Si es la primera vez que utilizas la aplicación de frecuencias, sería un buen programa para iniciar tu viaje. Si no notas ningún cambio el día después de la aplicación, es el momento de pasar al siguiente programa. Muchos usuarios informan de que, a veces, sienten la necesidad de regresar al programa Sensible y, de hecho, podría ser una buena idea, especialmente en periodos de mucho estrés físico ocasionado por viajes o por la exposición al ruido electromagnético

Duración 41 min



Energía vital

La parte principal del programa Energía vital se centra en equilibrar las emociones, el equilibrio espiritual y contribuir al bienestar

Duración 62 min



Trabajo energético

El propósito principal del programa Trabajo energético es aumentar la armonía energética. Se recomienda utilizarlo por la mañana

Nota: Este programa no debe utilizarse si te encuentras en una situación de mucha tensión; debes sentir un cierto nivel de equilibrio antes de usarlo

Duración 241 min



Aliento de vida

Existen problemas energéticos vinculados a los pulmones y a los órganos que los rodean, incluido el pecho, además de sentimientos relacionados con la debilidad y los sentimientos de tristeza

Duración 60 min



Evacuación

Adecuado para hacer un seguimiento después de la purificación energética como refuerzo energético para todos los caminos de purificación. Se recomienda incluir este programa en una secuencia de aplicaciones, ya que cualquier liberación a cualquier nivel del sistema a menudo provoca una necesidad de purificación. Para liberar antiguos bloqueos del cuerpo y la mente energéticos

Duración 63 min

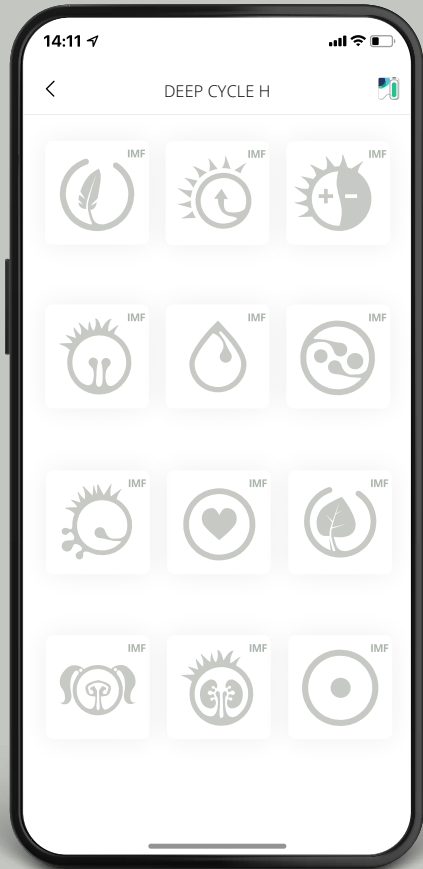


Digestión

Recomendado para faltas de armonía en el Campo Bioenergético de la digestión que bloquean un progreso futuro. Para este programa pueden utilizarse los electrodos adhesivos. Deben colocarse a la altura del tobillo, por la parte frontal del pie (punto de acupuntura podal ST 42)

Duración 60 min

Deep Cycle H



Ir a la raíz

Solo se debe usar si los síntomas energéticos han remitido y el proceso de recuperación energética ha empezado. Todas las funciones energéticas esenciales deberían funcionar con normalidad. Las causas energéticas a nivel mental y los patrones emocionales se abordan en este momento. Este programa es adecuado como conclusión de una serie de aplicaciones

Duración 72 min



Circulación

Armonizar a nivel energético el Campo Bioenergético de la circulación Recomendado para utilizar después de una armonización básica del Campo Bioenergético de los riñones y pulmones, así como para la rigidez energética general

Duración 65 min



Renovación

Quando se desea la armonización energética

Duración 61 min



Armonía en los riñones, mujer/hombre

Para armonizar el Campo Bioenergético de los riñones y armonizar los procesos energéticos relacionados con los riñones. La zona entre los puntos de acupuntura K5 y K6 (por debajo del tobillo, en la parte interna del pie) es adecuada para colocar el electrodo. La zona entre el K5 y el K6 (o SP6) está cerca del nervio tibial, que también se puede estimular indirectament.

Duración 65 min/76 min

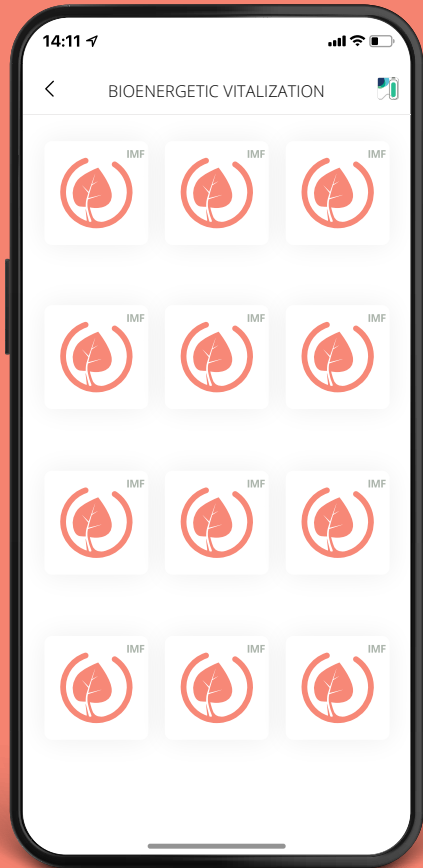


Paz interior

Está pensado para contribuir a la paz interior y al equilibrio emocional y espiritual

Duración 65 min

Precaución: No uses la estimulación de los puntos SP6 o K5-K6 si tienes hemorragias, incluida la menstruación.



Vitalización bioenergética



Regeneración I

Armonización del Campo Bioenergético para estimular la vitalidad, primera fase

Duración 36 min



Regeneración II

Armonización del Campo Bioenergético para estimular la vitalidad, segunda fase

Duración 36 min



Regeneración III

Armonización del Campo Bioenergético para estimular la vitalidad, tercera fase

Duración 36 min



Armonía en los huesos

Armonización del Campo Bioenergético de los huesos

Duración 32 min



Armonía en el tejido

Armonización del Campo Bioenergético del tejido

Duración 36 min



Estabilidad

Armonización del Campo Bioenergético para la estabilidad

Duración 22 min



Apoyo holístico

Armonización del Campo Bioenergético para el apoyo holístico

Duración 37 min



Armonía en los nervios

Armonización del Campo Bioenergético de los nervios

Duración 38 min



Armonía en la glándula pineal

Armonización del Campo Bioenergético de la glándula pineal

Duración 36 min



Juventud

Armonización del Campo Bioenergético para optimizar la capacidad de actividad

Duración 25 min



Armonización epigenética

Armonización del Campo Bioenergético de la epigenética celular

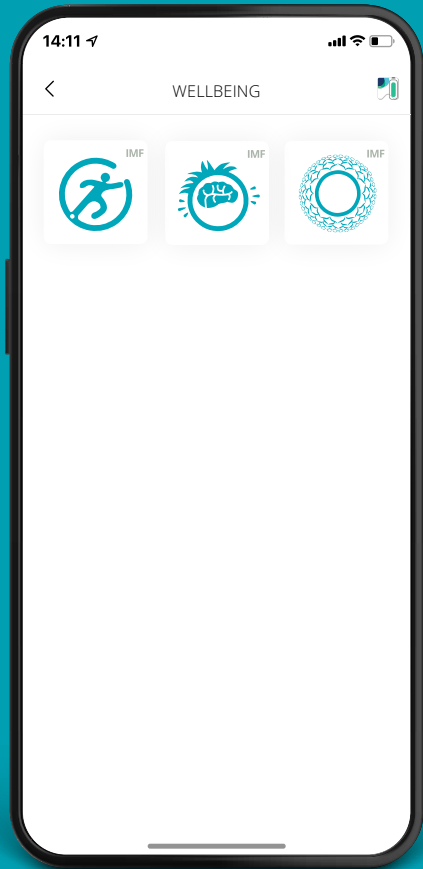
Duración 36 min



Armonía celular

Armonización del Campo Bioenergético de las células

Duración 41 min



Bienestar



Cuerpo

Duración 42 min



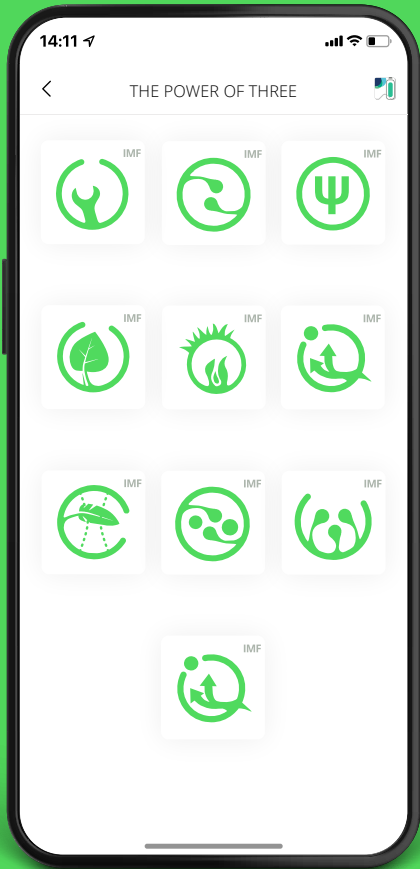
Mente

Duración 66 min



Espíritu

Duración 66 min



The Power of Three

REEQUILIBRIO BIOENERGÉTICO

Para usar en tiempos energéticos particularmente difíciles.



Equilibrio conflicto

Los conflictos pueden ocasionar estrés físico, mental y emocional. Sabemos por experiencia que tanto el campo bioenergético como el físico pueden reaccionar a los factores estresantes por medio de procesos de conflicto ocultos y permanentes. Este programa está diseñado para armonizar estos conflictos a distintos niveles

Duración 54 min



Sop. defensas

Según nuestra experiencia, los conflictos y los factores estresantes externos activan nuestras defensas bioenergéticas y pueden hacer que pierdan el equilibrio, reaccionen en exceso o se debiliten. La armonización puede reequilibrar el Campo Bioenergético para encontrar la respuesta adecuada a los desafíos y cambios externos

Duración 66 min



Flora amigable

Según nuestra experiencia, el Campo Bioenergético consta de los campos del organismo y del Campo Bioenergético de todos sus microorganismos. Creemos que una relación energética sinérgica entre estos campos es la base de la armonía y el bienestar bioenergéticos. Asimismo, este programa está diseñado para promover el equilibrio mental y emocional

Duración 66 min



Reequilibrio

Según nuestra experiencia, los eventos físicos pueden causar varios desequilibrios en el Campo Bioenergético. Este programa está diseñado específicamente para armonizar estos desequilibrios

Duración 102 min

FRECUENCIAS UNIVERSALES

Las frecuencias clásicas, tal y como las desarrollaron los grandes pioneros de las frecuencias, complementadas y mejoradas con frecuencias Healy IMF.



Físico clásico

Frecuencias clásicas básicas combinadas con Individualized Microcurrent Frequencies (IMF)

Duración 53 min



Energético clásico

Frecuencias clásicas adicionales combinadas con Individualized Microcurrent Frequencies (IMF)

Duración 44 min



Protocolo Zapper

El Zapper Protocol clásico de 7-20-7-20-7 minutos para armonizar el Campo Bioenergético y los campos bioenergéticos parasitarios

Duración 79 min

AYURVEDA DIGITAL

El poder calmante y la sabiduría ancestral de la ayurveda digital. Mézclalos y combinalos, o bien elige uno o dos en función de tu tipo ayurvédico personal.



Kapha

Armoniza el Campo Bioenergético si Kapha está desequilibrado

Duración 54 min



Pitta

Armoniza el Campo Bioenergético si Pitta está desequilibrado

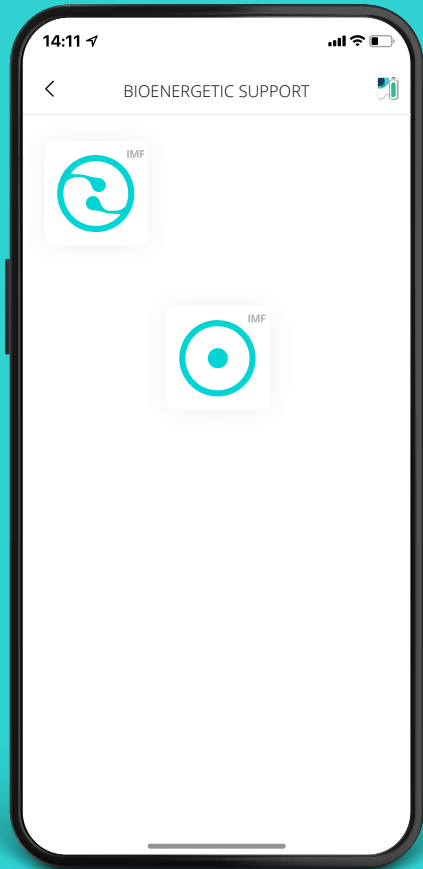
Duración 42 min



Vata

Armoniza el Campo Bioenergético si Vata está desequilibrado

Duración 42 min



Bioenergetic Support



Bioenergetic Support

Apoyar, equilibrar y armonizar el Campo Bioenergético

Duración 78 min

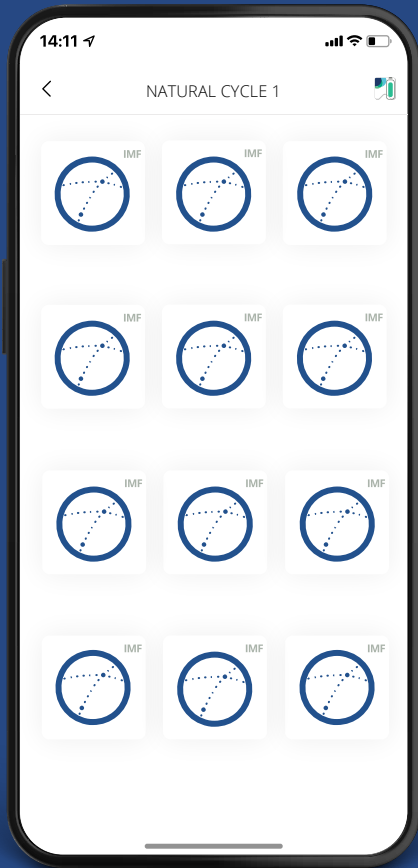


Coherencia

Según nuestra experiencia, la coherencia es la capacidad de una persona de responder con flexibilidad y como un todo a los estímulos de su entorno, al tiempo que también persigue intensamente el significado de su existencia. La coherencia es una medida de consistencia y equilibrio interior, así como la capacidad de comunicarse e interactuar con el mundo exterior.

Pensamos que se corresponde con un sentido poderoso de propósito y con el poder de crear un orden interior y exterior. La interacción entre las partes de un organismo, la relación armónica entre el organismo, la mente y el espíritu, y la del individuo con la comunidad: a eso es a lo que llamamos coherencia. La aplicación del programa Coherencia de Healy está diseñada para fortalecer el sentido de la coherencia.

Duración 54 min



Ciclo Natural



3:00-5:00 Pulmón 寅

El meridiano del pulmón se denomina el «Maestro de Qi», lo que significa que puede equilibrar el flujo de la energía biológica y la respiración en todo el cuerpo. Ayuda a las células en sus intercambios energéticos cuando comienzan a absorber oxígeno y expulsar residuos. El horario de regeneración de este importante meridiano modulante del Qi se sitúa entre las 3 y las 5 h de la mañana. La distribución de Qi y Ying permite un buen flujo linfático y energético que se produce en mitad de la noche, cuando el cuerpo se halla en un estado muy pasivo o Yin.

Duración 18 min



5:00-7:00 Intestino grueso 卯

El meridiano del intestino grueso se llama «Purificador de agua» porque ayuda a eliminar residuos durante el día. El intestino grueso regula la salud de la piel, las articulaciones y la mucosa y se regenera cada madrugada entre las 5 y las 7 h. Este periodo en particular es muy importante para reequilibrar nuestro microbioma y redistribuir los fluidos que luego serán eliminados durante el día o reabsorbidos como hidratación.

Duración 18 min



7:00-9:00 Estómago 辰

El meridiano del estómago es denominado el «Gran granero» por su conexión con los alimentos ingeridos. No solo es importante para equilibrar la digestión, sino que también ayuda a mantener una buena visión, la coordinación ocular y la vigilancia. El estómago tiene que regenerarse cada mañana entre las 7 y las 9 h y, si se reactiva bien, produce suficiente energía Yan para mantener una buena temperatura corporal.

Duración 18 min



9:00-11:00 Bazo-páncreas 巳

El meridiano del bazo está relacionado con el Yi o «Pensamiento y memoria», y tradicionalmente se le asocia con la asimilación. Desempeña una importante labor regulando la GuQi o energía digestiva, lo que permite un suministro de energía duradero para todo el día. La energía del bazo se regenera todos los días entre las 9 y las 11 h de la mañana. Durante este tiempo, es importante que la energía fluya de dentro hacia fuera y no al revés, por eso deben evitarse las comidas pesadas.

Duración 18 min



11:00-13:00 Corazón 午

El meridiano del corazón es considerado el «Espíritu emperador» del cuerpo, la fuente de la conciencia y del yo puro. El típico estado de vacuidad, adorado por los taoístas y budistas, está históricamente representado por el corazón resonante vacío, desprovisto de estrés y de pasión. La oportunidad de vaciar el corazón y el cerebro y favorecer el tránsito de energía a los órganos digestivos ocurre cada día entre las 11 de la mañana y las 13 h de la tarde. Esta pequeña pausa para el cerebro le permite al meridiano del corazón promover el equilibrio de las funciones cognitivas y energéticas.

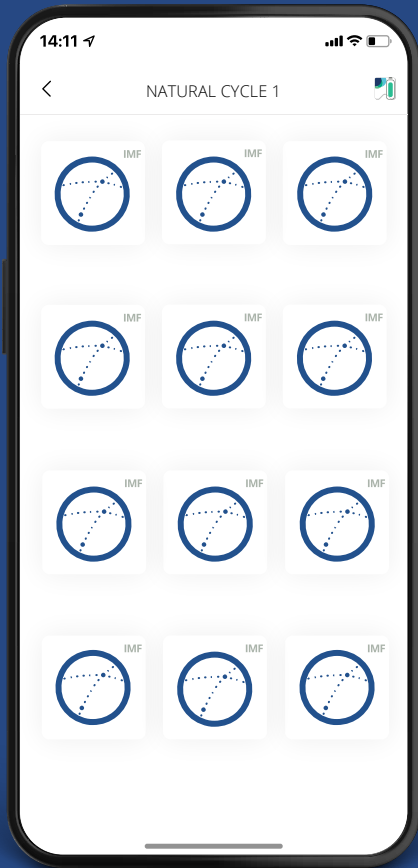
Duración 18 min



13:00-15:00 Intestino delgado 未

En el meridiano del intestino delgado reside el «Fuego» y la energía digestiva. Es en el intestino delgado donde se produce la energía necesaria para la atención y la concentración. Durante esta parte del día, el Yang Qi tiene más oportunidades de circular para mejorar la asimilación de los alimentos y transformarlos en GuQi o la energía de los alimentos y la bebida. El horario de regeneración del intestino delgado se repite cada día entre las 13 y las 15 h de la tarde.

Duración 18 min



Ciclo Natural



15:00-17:00 Vejiga 申

Se cree que el meridiano de la vejiga equilibra tanto la expulsión de fluidos como el flujo externo de energía a los nervios. De hecho, el meridiano de la vejiga produce la mayor distribución de Qi a lo largo de la columna vertebral y de la cabeza a los pies. El horario de regeneración de la vejiga se repite cada día entre las 15 y las 17 h de la tarde.

Duración 18 min



17:00-19:00 Riñones 酉

El meridiano del riñón también se conoce como la «Raíz de la vida», dado que el agua es su elemento y es un componente esencial para la vida y la juventud. Es el almacenamiento de energía densa llamado Jing, el tipo de energía menos fluida que constituye las glándulas y los tejidos. La pérdida de Jing se hace visible por una peor calidad del cabello, los huesos y los dientes. Entre las 17 y las 19 h, el meridiano del riñón puede calmarse mediante la ingesta de zumos, agua activada y bebidas calientes sin cafeína.

Duración 18 min



19:00-21:00 Pericardio 戌

El meridiano del pericardio ayuda a la microcirculación de Qi a través del sistema vascular del cuerpo. Debido a nuestro cronobiorritmo diario, el efecto del Qi en la periferia comienza a desplazarse hacia los órganos internos a las 19 h, lo que permite que los órganos densos se nutran de energía interna.

Duración 18 min



21:00-23:00 Triple calentador 亥

El meridiano del Triple Calentador es comparable al metabolismo en la visión occidental. Un triple calentador sano ayuda a mantener una temperatura normal y un buen equilibrio entre el O₂ y el CO₂ mediante la respiración. El meridiano del triple calentador reduce sus funciones entre las 21 y las 23 h de la noche. Una señal típica de que necesita recuperación es cuando se bosteza durante este periodo de dos horas.

Duración 18 min



23:00-1:00 Vesícula biliar 子

El meridiano de la vesícula biliar es denominado «General» y se cree que es el órgano de la energía concentrada. Está relacionado con la función cerebral, la energía magnética (del metabolismo de hierro) y la fuerza de voluntad. Se piensa que está asociado a los reflejos y ojos energéticamente equilibrados. La hora de regeneración de la vesícula biliar se repite cada día entre las 23 y la 1 h de la noche.

Duración 18 min



1:00-3:00 Hígado 丑

El meridiano del hígado es el órgano de la «Vida y energía» y necesita una noche de sueño reparador para recuperarse. El hígado alberga el Wei Qi (energía defensiva) y la sangre. Ambos se purifican por la noche entre la 1 y las 3 h de la mañana. El meridiano del hígado también controla la buena salud del Qi en los tendones y la circulación sanguínea en los ojos y la cabeza.

Duración 60 min



Soul Cycle



Aceptación

Armonización energética de la capacidad de aceptarnos como somos.

Duración 51 min



Seguridad en uno mismo

Concentración interior del campo energético

Duración 60 min



Seguridad

Estímulo energético de la conexión interior contigo mismo

Duración 51 min



Serenidad

Estimular el equilibrio interior del campo energético

Duración 60 min



Equilibrio interior

Estimulación energética de la unidad interior

Duración 51 min



Felicidad

Alineación positiva del campo energético

Duración 51 min



Emociones

Ayuda energética para procesar emociones

Duración 60 min



Carga

Ayuda energética para liberar

Duración 69 min



Aura pura

Purificar el campo energético

Duración 60 min



Estimulación

Estimular la regeneración energética

Duración 60 min



Reserva de poder

Estimular el Campo Bioenergético

Duración 51 min



Equilibrio energético

Equilibrio de los centros de energía

Duración 69 min



Frequencies for Your Life

Publicado para:

Healy World Co.

8529 Southpark Circle | Suite 100 | Orlando | FL 32819-9029 | USA

www.healy.world