

Patrick Debarbieux

ABC des Biorythmes

Éditeur : Michel Grancher

Les graphiques sont issus d'un modèle déposé.

TABLE DES MATIÈRES

1 - INTRODUCTION	7
2 - LES TROIS RYTHMES	11
2-1 Les rythmes vitaux	
2-2 Présentation	
2-3 La naissance	
2-4 Représentation	
2-5 Synthèse	
3 - LE RYTHME PHYSIQUE	19
3-1 Description	
3-2 Manifestations positives	
3-3 Manifestations négatives	
3-4 Les jours critiques	
3-5 Domaines d'applications	
4 - LE RYTHME ÉMOTIF	23
4-1 Description	
4-2 Manifestations positives	
4-3 Manifestations négatives	
4-4 Les jours critiques	
4-5 Domaines d'applications	

5 - LE RYTHME INTELLECTUEL..... 27

- 5-1 Description
- 5-2 Manifestations positives
- 5-3 Manifestations négatives
- 5-4 Les jours critiques
- 5-5 Domaines d'applications

6 - LA LECTURE DES COURBES 31

- 6-1 Conseils de base
- 6-2 Apprentissage
- 6-3 Combinaisons remarquables
- 6-4 Expérimentations

7 - LA COMPATIBILITÉ 43

- 7-1 Principes
- 7-2 Applications
- 7-3 Exemples

8 - LE CALCUL DES BIORYTHMES..... 51

- 8-1 Les calculs manuels
- 8-2 Le calcul arithmétique
- 8-3 Difficultés du calcul arithmétique
- 8-4 Les tables de Judt
- 8-5 Le calcul de compatibilité.

9 - BIORYTHMES ET INFORMATIQUE.... 83

- 9-1 Les aides au calcul manuel
- 9-2 Les moyens électroniques
- 9-3 Les sociétés spécialisées
- 9-4 Biorythmes assistés par ordinateur
- 9-5 Les logiciels disponibles

10 - LES APPLICATIONS..... 89

- 10-1 Dans les entreprises
- 10-2 Chez les sportifs
- 10-3 Dans le milieu médical

11 - LA THÉORIE DES BIORYTHMES 99

- 11-1 La découverte des cycles
- 11-2 Les limites de la théorie
- 11-3 La chronobiologie
- 11-4 Utilisation avancée

12 - CONCLUSION..... 121

ANNEXES 123

- Les 200 premiers jours de la vie
- Représentation des jours critiques triples
- Aide-mémoires : Manifestations des rythmes
- Programme d'apprentissage
- Graphiques pour utilisation personnelle
- Bibliographie

TABLES DES MATIÈRES 143

Offre Spéciale

Les Éditions Jacques Grancher et l'auteur de ce livre ,
Patrick Debarbieux ont le plaisir de vous offrir gratuitement
vos biorythmes pour les trois mois à venir.

Nous vous prions de remplir le questionnaire ci-dessous
et de nous le retourner, accompagné d'une enveloppe
comportant votre adresse et un timbre poste au tarif en
vigueur.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Pays :

Date de naissance :

Date de la demande :

Nous ne pouvons proposer qu'une seule offre par foyer.
Merci de bien vérifier votre date de naissance.

Éditions Jacques Grancher
Opération Biorythmes
98, rue de Vaugirard
75006 PARIS

Adage :
Courte sentence fondée sur l'expérience populaire.

1

INTRODUCTION

Il est relativement facile aujourd'hui de se procurer ses biorythmes, en les calculant soi-même, en les faisant tracer par un logiciel, par minitel, ou en les achetant auprès d'organismes spécialisés.

Par contre, leur compréhension, leur décodage et leur utilisation dans la vie quotidienne ne sont pas réellement difficiles, mais demandent une bonne compréhension de la théorie et une mise en pratique progressive.

De nombreuses exagérations ont été écrites et souvent les ouvrages traitant des biorythmes insistent plus sur les aspects historiques ou scientifiques, en négligeant le but ultime de cette théorie qui est de rendre service quotidiennement au plus grand nombre de personnes.

Le présent guide pratique a été rédigé pour faire suite aux demandes de nombreux utilisateurs et pour aider chacun à la (re) découverte de ses rythmes fondamentaux, à l'analyse des différentes interactions entre ces rythmes et surtout à en déduire des utilisations concrètes pour les actions de tous les jours.

La théorie des biorythmes n'est pas un remède miracle, mais elle peut constituer un outil important pour vous aider à aborder ce nouveau millénaire.

Au milieu des années 80, les biorythmes étaient très utilisés dans le monde du travail et de la santé et chez les sportifs mais cette grande mode d'utilisation des biorythmes s'est atténuée pour plusieurs raisons.

D'abord, dans les milieux professionnels, l'utilisation des biorythmes a été vécu comme un gadget de plus, des services du personnel des entreprises, imposé aux salariés, de l'ouvrier au pilote de ligne.

Bien souvent les employés avaient à peine connaissance de leurs positions biorythmiques, et recevaient des injonctions à la prudence ou au repos sans réellement savoir pourquoi.

Ils n'étaient pas demandeurs et appréhendaient les biorythmes comme un moyen de contrôle supplémentaire sur leur travail, de la part des supérieurs hiérarchiques.

Dans le milieu hospitalier, il est regrettable que les recherches n'aient pas continué, notamment parce que la science qui étudie les rythmes, la chronobiologie, est d'une part une discipline récente et d'autre part s'occupe plus d'étudier les rythmes courts de la journée pour trouver des débouchés immédiats aux industries pharmaceutiques.

De même, dans le domaine du sport, en se servant des biorythmes, l'entraîneur est amené à faire des choix qui souvent apparaissent arbitraires au sportif peu informé.

Quant aux particuliers qui suivaient leurs biorythmes, et dont vous faites peut-être parti, au bout de quelques mois ou de quelques années, ils se sont lassés de faire des calculs incessants et de tracer eux-mêmes leurs courbes avec les risques d'erreurs que cela comporte.

Depuis peu de temps, la grande diffusion des ordinateurs et d'internet, ainsi que l'édition de carte biorythmique par des sociétés spécialisées, permettent à tout le monde de disposer de façon fiable, rapide et peu onéreuse de ses propres tracés biorythmiques et de pouvoir démarrer la pratique des biorythmes sur une base solide.

Avec l'aide de ce livre, vous pourrez améliorer votre capacité à comprendre les rythmes, à les utiliser dans votre quotidien, et à pratiquer une observation de vous-même pour en constater les résultats visibles.

En plus des nombreux moyens de vous procurer vos rythmes, nous vous apporterons deux méthodes simples pour les calculer vous-mêmes.

Comme à chaque fois que vous utilisez un nouvel outil ou une nouvelle technique, il vous faudra déployer un certain nombre d'efforts dans la phase d'apprentissage et user d'un peu de discipline pour une pratique quotidienne, pour arriver à intégrer cette technique dans votre vie de tous les jours, de façon réflexe.

De même que vous regardez la météo avant de vous habiller pour sortir, il s'agit de prendre l'habitude de consulter vos rythmes avant d'entreprendre certaines actions, afin de dégager les points faibles à renforcer et les points forts à exploiter.

2

LES TROIS RYTHMES

1 - LES RYTHMES VITAUX

Il existe des rythmes gigantesques comme la période de 250 millions d'années nécessaire au soleil pour parcourir toute notre galaxie, ou bien des rythmes microscopiques de quelques nanosecondes comme la radiation naturelle de certains minéraux, l'univers et la vie existent et évoluent que par la présence, l'imbrication et l'interaction de très nombreux rythmes.

Pour revenir à une dimension plus proche de la notre, des grands rythmes nous sont plus familiers comme la rotation de la terre autour du soleil d'environ 365 jours, le rythme des saisons; des rythmes moyens comme celui de la lune de 29 jours et demi, ou de la menstruation chez les femmes; ou bien des rythmes courts comme celui du jour et de la nuit, ou encore plus courts comme notre rythme cardiaque (plus d'un battement par seconde).

Nous sommes complètement dépendants des rythmes naturels, car nous sommes nous mêmes la somme d'une multitude de rythmes, alors essayons de mieux connaître cette composante fondamentale de notre être.

Adage 1 : "Il y a des jours avec et des jours sans."

Au début du vingtième siècle, des scientifiques ont mis en évidence trois rythmes concernant l'être humain.

L'historique de cette découverte, que nous présentons d'une façon condensée au chapitre 11-1, a été décrit en détail ainsi que les multiples travaux de vérifications et de validations de la théorie des biorythmes et ce n'est pas l'objet de ce livre de relater ces faits, mais la bibliographie en annexe, permettra éventuellement des recherches.

2 - PRÉSENTATION DES TROIS RYTHMES

Le premier des biorythmes qui a été mis en évidence est d'une durée totale de 23 jours et il concerne la partie **physique** de notre être. Pendant la moitié de ce rythme, soit onze jours et demi, nous sommes dans une époque favorable aux activités physiques, et, pendant les onze jours et demi suivants, se déroule une période de repos, de récupération des fonctions physiques.

Ensuite un rythme d'une durée de 28 jours agit sur les fonctions **émotives**, il est composé de deux époques de 14 jours, la première favorable sur le plan émotif et la seconde moins favorable.

Le troisième rythme concerne notre **intellect**, il est d'une durée de 33 jours, une première partie de seize jours et demi où nos facultés intellectuelles sont au maximum et une seconde partie de même durée où notre intellect est moins efficace.

Une notion très importante de la théorie des biorythmes concerne la journée de passage d'une période haute à une période basse ou inversement, d'une période basse à une période haute.

Ce jour est appelé **CRITIQUE**, car comme nous le verrons, c'est une journée de déséquilibre et d'instabilité.

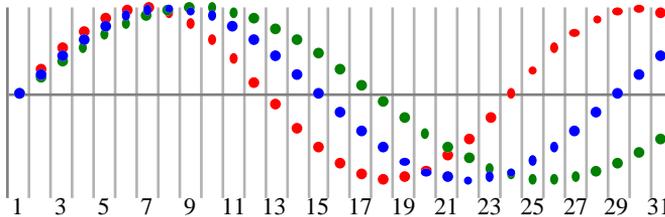
3 - LA NAISSANCE

Notre naissance est l'instant le plus intense de notre vie, et nous ne connaissons aucun événement plus fort durant toute notre vie, excepté le moment de notre décès.

Les recherches ont démontré que les biorythmes débutent à la naissance au moment où certaines fonctions vitales débutent et où celles que nous avons pendant la vie intra-utérine connaissent un changement radical constituant un nouveau point de départ pour tous les organes de notre corps, qui sont contraints à une réelle autonomie, lors de leur première confrontation avec le monde extérieur.

4 - REPRÉSENTATION DES RYTHMES :

Ce n'est qu'à la fin des années 50 que fut créée la représentation des biorythmes sous forme de courbes, comme les trente et un premiers jours suivant la naissance:



Chaque point représente une journée de 24 heures.

Un point au dessus de la ligne centrale horizontale de couleur grise indique une phase haute du rythme.

Inversement, si le rythme est sous cette ligne, le rythme considéré est en phase basse.

Lorsque la courbe traverse l'axe horizontal, il s'agit d'une journée critique.

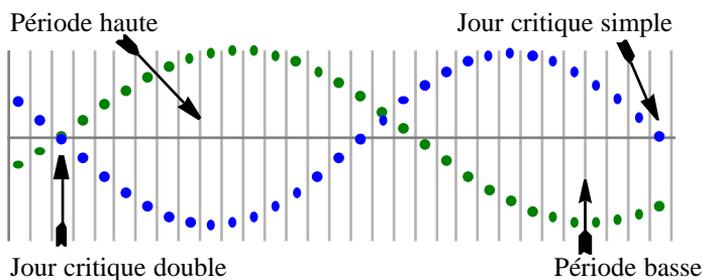
Conventions internationales :

- Le rythme physique est en rouge,
- Le rythme émotif est en bleu,
- Le rythme intellectuel est en vert.

Pour vous souvenir des couleurs :

- Pensez au sang de couleur rouge qui nourrit tous nos organes physiques,
- Pensez à l'expression "être fleur bleue" qui désigne un état émotionnel,
- Pensez à la couleur verte de la menthe, par analogie...
...mental, puis intellectuel.

Si deux courbes traversent l'axe le même jour, il s'agit d'un jour critique double :



Les trois rythmes débutent en même temps à la naissance, mais comme leurs périodes sont différentes, ces rythmes vont se croiser pendant toute la durée de ce que l'on appelle une ère biorythmique qui dure 58 ans et 67 jours ($23 \times 28 \times 33 = 21\,252$ jours).

Durant cette ère, vous traverserez 4 006 jours critiques simples (une seule des trois courbes traverse l'axe).

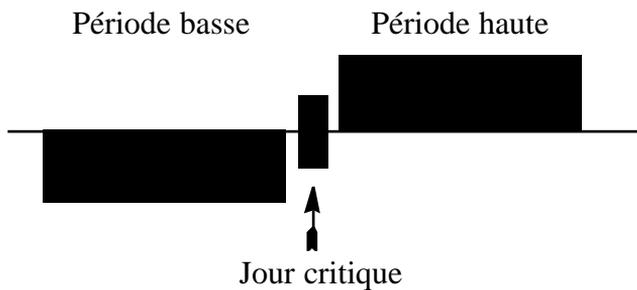
Vous aurez aussi 312 jours critiques doubles (2 courbes traversent l'axe le même jour) et 8 jours triplement critiques (les 3 courbes traversent l'axe le même jour).

L'ensemble de ces combinaisons représente 4 326 jours critiques (simple, double ou triple), soit 20% des journées d'une ère biorythmique de 58 ans environ.

Une erreur d'interprétation fréquente, dénoncée par tous les spécialistes, est de croire que plus un point est haut sur la courbe plus la journée est positive et que plus un point est bas et plus la journée est négative.

Il n'y a pas de différence d'intensité, malgré ce que peut suggérer l'amplitude de la courbe, il n'y a pas de journée plus positive que les autres journées positives.

La représentation la plus juste est celle ci-dessous, mais il serait alors difficile d'y faire figurer les trois rythmes ensemble.



Les chercheurs s'accordent à dire que ces courbes ne sauraient être précises à plus d'une demie-journée, mais si vous êtes né très tôt le matin ou très tard le soir, vous devez imaginer que vos courbes sont décalées d'une demi-journée vers la gauche dans le premier cas ou vers la droite dans le deuxième cas.

Si vous êtes né dans un pays qui à plus de 6 heures de décalage horaire avec l'endroit où vous résidez, en plus ou en moins, vous devez en tenir compte dans la lecture de vos biorythmes.

De même qu'une plante originaire de l'hémisphère sud fleurira en hiver dans l'hémisphère nord, le rythme qui démarre à votre naissance est immuable.

5 - SYNTHÈSE

L'étude quotidienne de vos biorythmes doit vous permettre d'agir en fonction de la phase dans laquelle se trouvent vos rythmes.

Il faut profiter de la phase haute pour entreprendre, agir et prendre des risques dans chacun des domaines physique, émotionnel et intellectuel.

Pendant la phase basse, il vous faudra au contraire ralentir l'activité du rythme, ou mettre plus de moyens en oeuvre pour tenir vos objectifs.

Le fait de connaître la position de vos biorythmes doit influencer votre comportement afin de pallier certaines faiblesses ou au contraire d'exploiter certaines forces.

De même qu'en phase haute on ne devient pas un être surhumain et en phase basse un moins-que-rien, le jour critique n'est pas synonyme de danger, mais de difficultés conséquentes à un déséquilibre.

Si l'on devait établir une notation, un jour en phase haute obtient la note 10, un jour en phase basse la note 7 et un jour critique la note 1. C'est pourquoi vous devez accorder une grande importance aux jours critiques.

Pendant les jours critiques, reportez si possible certaines activités ou certains actes, sinon redoublez de prudence et mettez en oeuvre des moyens et des précautions plus importantes que d'habitude.

Même si un événement important doit se produire par exemple et au pire lors d'un jour triplement critique et que vous ne pouvez pas le remettre à plus tard, il convient de vous y préparer trois fois mieux que si c'était un jour non critique et ne pas rester cloîtré chez vous.

Nous voulons insister ici, sur le fait que vous êtes rarement maître des évènements de votre vie, mais une personne avertie en valant deux, le fait de connaître à l'avance une situation à faible potentiel doit vous conduire à mieux vous y préparer, d'abord en anticipant, car vous êtes informé de la situation à l'avance et ensuite en redoublant d'efforts, de moyens et d'attentions pour le ou les rythmes considérés.

Inversement, si votre situation biorythmique est favorable, vous aurez un grand sentiment de confiance et une certaine sérénité face aux évènements et profitez en pour prendre des risques et pour vous surpasser.

Un commandant de bateau ou bien un pilote d'avion consulte la météorologie, avant de partir, si la météo est très favorable, il envisage un trajet calme et peut améliorer sa rentabilité; si la météo est moyenne il accomplira une sortie normale; et si la météo est mauvaise, soit il annule ou repousse son départ, soit il prendra le maximum de précautions et sera plus attentif que d'habitude.

Adage 2 : "Ça va, ça vient."

3

LE RYTHME PHYSIQUE

1 - DESCRIPTION

Du point de vue physiologique, le rythme physique serait généré par le renouvellement des tissus osseux et des fibres musculaires, tous les vingt-trois jours.

Le premier jour de ce cycle est critique, puis est suivi de dix jours et demi en phase haute où l'énergie est au maximum, puis une journée critique et enfin dix jours et demi en phase basse, période de récupération.

C'est sur votre **force**, votre **résistance** et votre **énergie** qu'agit le rythme physique.

Il concerne l'aspect physique de votre être, votre squelette, vos muscles, tous les organes et les fluides nécessaires à la vie de votre organisme.

Pendant les phases hautes, vous devez être en pleine forme et vous pouvez profiter au mieux de toutes les capacités liées à votre physique

Pendant les phases basses, votre corps réclamera du repos et votre condition physique ne sera pas au mieux, car vous serez dans la période de récupération.

2 - MANIFESTATIONS POSITIVES

Bonne forme physique,
Force, endurance, résistance au plus haut,
Débordement d'énergie,
Meilleure résistance aux maladies,
Meilleure résistance aux chocs opératoires,
Meilleure résistance aux conditions climatiques,
Meilleure résistance aux travaux pénibles,
Meilleure résistance à la fatigue,
Meilleures performances sportives,
Esprit d'entreprise, audace,
Envie d'action, de surpassement, de record.

3 - MANIFESTATIONS NÉGATIVES

Elles sont inverses des précédentes :

Baisse de forme,
Besoin de repos, de sommeil,
La fatigue apparaît plus vite,
Les performances physiques sont en baisse,
Moindre résistance aux agressions extérieures.

4 - JOURS CRITIQUES

Pendant le jour critique, le corps est en déséquilibre, il vous faut redoubler de prudence lors de vos activités physiques, soyez plus vigilant que d'habitude ou bien remettez à plus tard.

Il vous faut être plus attentif, lors de la pratique sportive, lors des déplacements de toutes sortes, en cas de conduite de véhicule et d'engins, ou bien lors de travaux importants ou répétitifs.

Cette page est très importante pour la gestion pratique de votre rythme physique dans votre quotidien, aussi l'avons-nous reproduite en annexe.

5 - DOMAINES D'APPLICATIONS

La période haute du cycle physique est propice :

- à la pratique de tous les sports,
- pour recommencer un sport,
- aux bricolage et jardinage (gros travaux),
- au grand nettoyage, au grand rangement,

- aux voyages,
- aux départ et retour de vacances,
- aux longues promenades, aux randonnées,

- aux sorties (spectacles, courses importantes...),
- aux visites (musée, expos, salons),
- aux célébrations (mariage, anniversaire, ...),
- aux fêtes et aux cérémonies,

- aux opérations chirurgicales,
- aux soins intensifs,
- aux examens médicaux,
- au début de traitement,

- au début de régimes, (mincir, arrêter de fumer, ...).

Inversement, en période basse, ces activités seront moins faciles à réaliser, et demanderons plus d'efforts.

Lors d'un jour critique, votre attitude doit être, dans la mesure du possible, la recherche du repos, du sommeil, du calme.

Rassurez-vous, même si votre potentiel physique est amoindri, il n'est jamais nul :

Nous connaissons rarement les limites de nos forces.

Adage 3 : "Comme ci, comme ça."

4

LE RYTHME ÉMOTIF

1 - DESCRIPTION

D'un point de vue physiologique, ce rythme serait induit par le renouvellement des cellules nerveuses, il gouverne votre système nerveux.

Couvrant une période de vingt-huit jours, le premier jour du cycle sera critique, puis suivi de treize jours en période haute, caractérisés par un fort optimisme, puis le quinzième jour sera critique suivi de treize jours en période basse, qui feront apparaître une attitude plutôt pessimiste.

Ce rythme agit sur vos **émotions**, vos **humeurs**, vos **sens** et vos **sentiments**.

Lors de périodes hautes, vos sens seront amplifiés de façon positive puis lors des périodes basses, vos émotions seront soit amoindries soit amplifiées de façon négative.

Ce rythme guide votre vie intime, votre être profond, vos sensations personnelles et plus généralement votre équilibre psychique.

Il commande aussi votre perception du monde, votre sensibilité et votre créativité.

2 - MANIFESTATIONS POSITIVES

Bonne humeur, générosité, bonté
Moral au beau fixe,
Harmonie des rapports avec autrui, coopération,
Extraversion, disponibilité, convivialité,
Bonne disposition pour l'amour et l'amitié,
Jugement, Intuition, créativité, sensibilité,
Optimisme, attitude positive, souplesse d'esprit.
Bon équilibre psychique, contrôle de soi.

3 - MANIFESTATIONS NÉGATIVES

Inverses des précédentes, on peut citer :

Irritabilité, mauvaise humeur,
Susceptibilité,
Pessimisme, inquiétude,
Attitude négative,
Envie d'être seul, introversion,
Déprime, mélancolie,
Forte émotivité, inquiétude,
Doute de soi, incertitude,
Sensibilité exacerbée.

4 - JOURS CRITIQUES

L'instabilité des émotions doit conduire à être prudent lors du contact avec les autres, notamment lors d'un rendez-vous difficile.

Evitez de préférence les situations fortement chargées sur le plan émotif ou sinon vous devez vous y préparer beaucoup plus qu'en temps normal.

Cette page est très importante pour la gestion pratique de votre rythme émotif dans votre quotidien, aussi nous l'avons reproduite en annexe pour que vous puissiez la découper, pour bien l'assimiler.

Adage 4 : "Dans la vie, il y a des hauts et des bas."

5

LE RYTHME INTELLECTUEL

1 - DESCRIPTION

D'un point de vue physiologique, ce cycle correspondrait à la transformation des cellules et des neurones qui commandent le cerveau.

D'une durée totale de trente-trois jours, le premier jour du cycle sera critique, puis suivi de quinze jours et demi en période haute, caractérisés par une grande vivacité d'esprit, puis d'un jour critique et enfin de quinze jours et demi en période basse, qui feront apparaître une baisse de l'intellect.

C'est sur vos **facultés intellectuelles** que ce rythme agit, c'est à dire lors de toutes les activités où vous devez réfléchir, déduire, vous souvenir, vous concentrer, imaginer, mémoriser.

Il gouverne vos fonctions logiques et analytiques, votre raisonnement et plus globalement votre capacité à juger et à prendre des décisions.

Ce cycle est moins important pour les personnes ayant une activité manuelle ou répétitive mais primordial pour les personnes ayant une forte activité cérébrale.

5 - DOMAINES D'APPLICATIONS

La période haute du rythme émotif est favorable :

Aux rendez-vous sentimentaux,
Aux rencontres amicales,
Aux réunions de famille,
A la création de nouvelles relations,

Au choix de décoration, d'aménagement,
Au choix d'un cadeau,
A la réalisation d'un projet artistique,

A l'implication face à un public,
Au passage d'une audition,
Au passage des oraux d'un examen.

A l'inverse, pendant la période basse, vous gérerez moins bien vos émotions dans les situations ci-dessus, et il vous faudra faire des efforts pour les affronter.

Pendant les jours critiques, dans la mesure du possible, évitez les contacts avec l'extérieur, préférez la solitude car vous aurez plus de difficultés à contrôler vos émotions.

2 - MANIFESTATIONS POSITIVES

Capacité d'assimilation,
Discernement, pensée claire, ambition,
Esprit critique positif, concision,
Sens de la répartie, de l'analyse,
Conscience professionnelle, minutie,
Facilité d'adaptation,
Bonne concentration,
Aptitude à la mémorisation,
Esprit d'entreprise, volonté,
Réflexion philosophique ou spirituelle,
Imagination.

3 - MANIFESTATIONS NÉGATIVES

Inverses des précédentes :

Manque de concentration,
Difficultés de compréhension, d'assimilation,
Manque de curiosité,

nous pouvons y ajouter,

Cynisme, intolérance, dérision,
Manque d'intérêt, de spontanéité.

4 - JOURS CRITIQUES

Il vous faut ces jours là redoubler d'attention en cas de prise de décision importante, ou en cas d'activité de réflexion forte, car vos facultés intellectuelles seront instables.

Cette page est très importante pour la gestion pratique de votre rythme intellectuel dans votre vie de tous les jours, aussi l'avons-nous reproduite en annexe, n'hésitez pas à la relire souvent.

5 - DOMAINES D'APPLICATIONS

La période haute du rythme intellectuel favorise :

Les entretiens professionnels,
Les concours et examens,
Les réunions professionnelles, associatives,
Les rentrées scolaires ou universitaires,
Les travaux intellectuels en général,

La rédaction de courriers importants,
La lecture de documents complexes,
L'étude de matières nouvelles,
Les recherches personnelles,
L'écriture d'un livre (!), la rédaction d'un dossier,

La rédaction des feuilles d'impôts,
La rédaction des dossiers administratifs,
Les travaux de comptabilité,
Les décisions d'achats,
Les décisions d'investissements, de placements,

Les jeux de lettres et de sociétés,
Les jeux télévisés, les concours.

Inversement, pendant la période basse, vous devrez fournir plus d'efforts aux activités ci-dessus.

Pendant les jours critiques, si possible, annulez ou reportez ces activités et redoublez d'attention lors de la prise de décisions.

Le repos intellectuel est recommandé, préférez les travaux routiniers demandant peu de concentration.

Adage 5 : "Cette personne, c'est le jour ou la nuit."

6

LA LECTURE DES COURBES

1 - CONSEILS DE BASE

Si l'on dit que l'été la température est plus élevée que l'hiver (dans l'hémisphère nord), il ne s'agit pas d'une prédiction, mais de la réalité du rythme des saisons.

Les biorythmes ne sont pas prédictifs et ne font pas partie des sciences occultes, ils ne permettent pas de prédire l'avenir, et les courbes ne sont pas "interprétées".

Il s'agit plutôt de décodage, de lecture des courbes et il n'y a pas de médium entre vous et votre avenir, mais c'est réellement vous qui devez sentir ces rythmes, il s'agit là d'une véritable recherche personnelle permanente et vous seul deviendrez l'analyste de vos courbes à l'aide des conseils de ce chapitre.

En premier lieu, il faut être assuré d'avoir des courbes exactes, les sources d'erreurs sont nombreuses, nous en reparlerons dans le chapitre 8.

L'idéal est d'avoir vos courbes en permanence sur vous dans votre sac ou dans votre portefeuille.

Ainsi, dans les nombreuses situations d'attente que vous rencontrez, vous pouvez consulter vos rythmes, de plus, vous pouvez les consulter dès que vous avez besoin de prendre un rendez-vous ou de fixer une date.

Apprenez rapidement les trois couleurs et souvenez-vous qu'il n'y a pas de sommets, que dans une phase positive, il n'y a pas de jours plus positifs que d'autres.

Il est important de ne pas isoler les courbes, de ne pas en regarder qu'une seule sans tenir compte des deux autres, et c'est plus difficile qu'il n'y paraît.

Vous devez parvenir à *pondérer* vos courbes selon le type d'événement que vous analysez. Par exemple, pour le passage d'un permis de conduire, pour la partie "code", c'est le rythme intellectuel qui prédomine, puis l'émotif et enfin le physique, mais pour la partie "conduite", ce sera le rythme émotif le plus important, puis le physique et enfin l'intellectuel.

Il ne faut pas hésiter à relire pour chacune des courbes, le chapitre "domaines d'applications", afin d'avoir les exemples en tête, et de pouvoir déterminer en faisant uniquement preuve de bon sens, l'ordre d'importance de chacun des trois biorythmes.

Votre réaction doit être simple, à chaque fois, il s'agit de renforcer l'éventuelle faiblesse du rythme dominant. Inconsciemment le fait de connaître cette faiblesse produit un auto-renforcement naturel dans le domaine considéré.

Évitez d'isoler une journée, mais tenez compte de la veille et du lendemain, pour dégager une *tendance* plutôt qu'une certitude. Dans l'exemple du permis de conduire, si la veille ou le lendemain de l'examen, vous avez un jour triplement critique cela risque d'avoir une influence négative le jour de l'épreuve, vous devez donc prendre les dispositions nécessaires.

La lecture de vos courbes de biorythmes permet de dégager une tendance, une orientation générale, nous avons déjà signalé que la précision est de l'ordre de plus ou moins six heures autour de votre heure de naissance et que la journée précédente ou suivante peut avoir une influence, la théorie des biorythmes ne permet pas la précision, il faut donc veiller à ne pas trop noircir le tableau ou trop embellir la situation.

Enfin, le décodage des biorythmes étant l'affaire de chacun, nous vous demandons d'être prudent lorsque vous décidez les biorythmes d'une autre personne, notamment ceux des enfants, car chacun doit prendre en compte dans le décodage de ses rythmes: ses expériences passées, son environnement, son âge, ses types d'activités, le climat, le cadre de vie, la situation familiale, etc...

Seule la personne concernée peut en tenir compte, au moins inconsciemment.

Deux personnes nées le même jour et avec moins de six heures d'écart, auront des courbes biorythmiques identiques, mais bien que leurs tendances face aux événements soient les mêmes, leurs réactions à une situation donnée ne seront pas identiques, car il faudra tenir compte des différences individuelles.

Par exemple, un sportif de haut niveau, sur-entraîné sera moins sensible aux évolutions de son rythme physique ou bien à contrario, une personne ayant un équilibre psychique fragile, sera très sensible à son rythme émotif.

2 - APPRENTISSAGE

La division de notre être en trois éléments (physique, émotivité, intellect) est commune à de nombreuses approches spirituelles, philosophiques et religieuses, le quatrième élément étant parfois "l'âme".

Votre premier objectif est de déterminer celui des trois rythmes que vous sentez le mieux, notamment lors des journées critiques décrites ci-après.

En questionnant vos proches, ou bien par l'utilisation de la P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique), ou de la caractérologie, ou encore par des tests, vous pouvez savoir, si vous êtes plutôt physique, émotif ou intellectuel.

Peut-être le savez-vous déjà de façon naturelle.

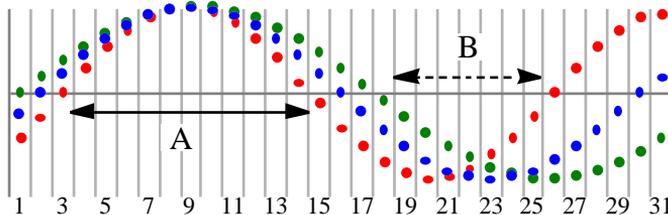
3 - COMBINAISONS REMARQUABLES

Pour continuer l'apprentissage des biorythmes, nous vous conseillons une démarche progressive, et pour commencer, de ne vous intéresser qu'à cinq situations biorythmiques simples et facilement reconnaissables .

A - Période avec les trois rythmes en phase haute

Cette durée est indiquée par la flèche noire continue.

Ci-dessous nous avons la période triplement positive (appelée tri-positive) la plus longue possible, d'une durée de dix jours et demi.



B - Période avec les trois rythmes en phase basse

La flèche de couleur noire discontinue indique une période pendant laquelle les trois courbes sont en position basse, encore appelée période tri-négative.

C - Jour critique simple

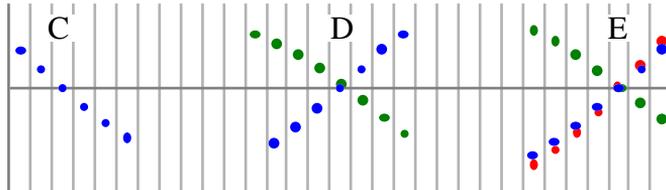
Se produit un jour sur cinq en moyenne.

D - Jour critique double

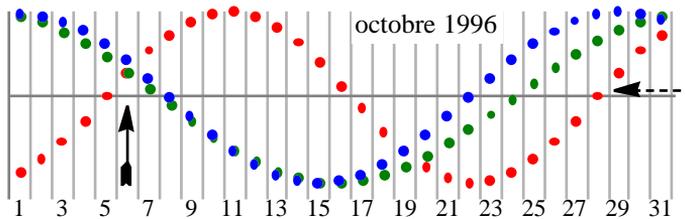
Un jour tous les deux mois environ.

E - Jour critique triple

Se produit huit fois en 58 ans.



A - Période avec les trois rythmes en phase haute :



Ici, le 6 octobre, nous avons une période limitée à une seule journée tri-positive. A partir du 29 octobre, nous pouvons voir le début d'une nouvelle période tri-positive.

Il s'agit des biorythmes du Pape Jean Paul II, qui est né le 18 mai 1920 et qui a subi avec succès une opération chirurgicale le 6 octobre 1996.

Un spécialiste des biorythmes aurait préconisé comme date d'intervention le 31 octobre, parce que le 6 était trop proche d'un jour critique physique (le 5), rythme le plus important lors d'une opération, et aussi d'un jour critique double le 8, seconde journée de convalescence.

Ces périodes avec les trois rythmes positifs sont les plus favorables à tous types d'activités, et il faut les choisir pour entreprendre et risquer le plus de choses.

Vous devez sentir ces périodes tri-positives le matin au réveil : vous avez bien dormi et vous vous sentez en pleine forme et de bonne humeur.

B - Période avec les trois rythmes en phase basse

La période tri-négative la plus longue possible est d'une durée de dix jours et demi.

Elle peut ne durer qu'une journée, ou bien quatre jours comme dans l'exemple précédent du 18 au 21 octobre 96.

Même remarque pour le réveil matinal, où là souvent on se sent pas du tout en forme et en ayant mal dormi.

C - Jour critique simple

Simple à identifier, il y en a au moins un par semaine, il suffit de vous reporter au chapitre décrivant le rythme concerné, pour trouver la conduite à tenir ce jour là.

C'est pendant ces jours là que vous devriez sentir quel est le rythme auquel vous êtes le plus sensible.

D - Jour critique double

Nous pouvons en voir un sur la carte biorythmique de Jean Paul II, le 8 octobre, jour critique pour les rythmes intellectuel et émotif.

E - Jour critique triple

Le jour le plus difficile, le plus "dangereux" du point de vue de la théorie des biorythmes, pendant lequel les trois courbes se croisent sur l'axe, ces jours là (une bonne douzaine durant une vie), il faut être très prudents.

Les dates d'apparition des jours triplement critiques sont approximativement les suivantes (à quelques jours près, cela dépend des années bissextiles et de votre mois de naissance) :

- 1 - Le jour de la naissance
- 2 - 19 ans et 9 mois
- 3 - 21 ans et 6 mois
- 4 - 27 ans et 4 mois
- 5 - 29 ans et 1 mois et demi
- 6 - 48 ans et 10 mois et demi
- 7 - 50 ans et 7 mois et demi
- 8 - 56 ans et 5 mois et demi
- 9 - 58 ans et deux mois
- 10 - 78 ans
- 11 - 79 ans et 9 mois
- 12 - 85 ans et 7 mois
- 13 - 87 ans et 4 mois
- 14 - 107 ans et 1 mois.

Il s'agit ces jours là de décaler le maximum d'actions de quelques jours, avant ou après.

Si à la lecture de ce livre, vous êtes proche d'un des âges ci-dessus, vous êtes alors à proximité d'un jour triplement critique, dont la tendance vous est fournie en annexe.

4 - EXPÉRIMENTATIONS

Maintenant vous allez vérifier la théorie des biorythmes afin de pouvoir en profiter le mieux possible.

4 - 1 - Sensibilité aux horloges biologiques

Comme second objectif, vous allez vérifier votre sensibilité à vos horloges biologiques au moyen de deux tests qui se dérouleront durant votre sommeil.

Le premier consiste à essayer de vous réveiller seul, quelques minutes voire même quelques secondes avant que votre réveille-matin ne se déclenche.

Vous n'y arriverez pas forcément du premier coup, c'est pourquoi nous vous suggérons d'essayer au moins pendant un mois, cette recherche du réveil naturel.

Il s'agit pour vous au moment du coucher, de penser plusieurs fois à l'heure exacte à laquelle vous souhaitez vous réveiller et de vous visualiser en train d'appuyer sur le bouton du réveille-matin juste avant que celui-ci ne se déclenche.

En outre, lorsque vous le programmez, pour 7 heures par exemple, réglez le sur sept heures et cinq minutes, il faut choisir une heure précise et rajouter cinq minutes.

À force d'entraînement, vous pourrez ajouter uniquement une minute de battement.

Le deuxième exercice, très proche, consiste à vous auto-programmer sur la durée de votre sommeil, idéalement pendant une sieste, regardez l'heure avant de vous allonger et dites-vous:

"Je vais dormir une heure et me réveiller naturellement".

Si vous arrivez à réaliser ces deux exercices, c'est que vous êtes très à l'écoute de vos horloges internes et donc bien pré-disposé à la vérification de vos biorythmes.

4 - 2 - Étudier le passé

Les deux exercices qui suivent sont couramment utilisés en biorythmie, il va s'agir de vous souvenir d'évènements anciens et importants.

Il faut choisir une journée pendant laquelle vous avez vécu un événement très important (positif ou négatif) puis vous souvenir de vos différents états (physique, émotif et intellectuel) lors de cette journée.

Comparez alors ces éléments avec la position de vos biorythmes ce jour là, puis vérifiez si le dessin des courbes vous confirment que cette journée était remarquable.

Autre méthode, vous reprenez la liste des jours triplement critiques de la page précédente, vous calculez avec précision chaque date, puis vous essayer de vous rappeler si des évènements marquants sont intervenus ces jours là.

4 - 3 - Test à l'aveuglette

Il s'agit pour cet exercice de ne pas regarder vos biorythmes, mais de noter "en aveugle", tous les soirs, pour chaque rythme, la position dans laquelle vous pensez être, afin de comparer ultérieurement la position des biorythmes telle que vous l'avez imaginée ou sentie, avec la réalité.

Vous pouvez utiliser la notation suivante :

Rythme Physique = *P*,

Rythme Emotif = *E*,

Rythme Intellectuel = *I*,

Période Haute = **H**,

Jour Critique = **C**,

Période Basse = **B**,

et sur votre agenda on pourrait lire : *P H*, *E B*, *I C*.

P H, E B, I C veut dire que ce jour là, vous estimiez que votre cycle physique était en position haute, que la courbe des émotions était basse et que vous étiez dans un jour critique du biorythme intellectuel.

Ensuite, après une période assez longue, au minimum trente jours, tracez vos courbes vous-même, elles seront certainement irrégulières, mais dégagez une tendance, une moyenne pour chaque courbe et vérifiez avec votre carte des biorythmes.

Ces trois exercices de vérification constituent votre troisième objectif, et si vous avez trouvé au moins un rythme proche de la réalité, c'est déjà un beau succès.

4 - 4 - Vérifier chaque biorythme

Vous pouvez faire cela en connaissant les positions de vos rythmes ou vous en servir pour un test à l'aveuglette. Notez chaque jour votre performance ainsi que le degré de facilité que vous avez eu pour réaliser l'exercice.

Pour vérifier votre rythme physique :

Il s'agit de faire tous les jours, le même exercice physique, de préférence à la même heure, et pendant au moins un cycle complet (23 jours).

Il peut s'agir d'une série de flexions ou de pompes, d'un footing sur une longueur précise ou bien d'une marche à pied pour rejoindre un transport en commun, à vous selon vos activités quotidiennes, d'imaginer l'exercice physique régulier qui peut le mieux vous correspondre.

Essayez de ne pas tenir compte de votre notation de la veille (qui peut être fausse), mais au contraire jouez le jeu sérieusement chaque jour et visualisez le plaisir que vous aurez en découvrant votre sensibilité à un rythme et tous les avantages que vous pourrez en tirer.

Pour vérifier votre rythme émotif :

Il s'agit avec une personne proche que vous voyez tous les jours de préférence et pendant une période complète, de passer un quart d'heure à discuter de n'importe quel sujet, cet exercice fonctionnera mieux avec une personne ayant une bonne compatibilité avec vous sur le rythme émotif (voir chapitre 7).

Ensuite, vous analysez ce sentiment que l'on a après un entretien, pendant lequel de nombreux signes inconscients ont été échangés entre deux interlocuteurs (les "Strokes" de l'Analyse Transactionnelle) et nous amènent à penser que l'entretien s'est bien déroulé ou non.

Cette auto-observation est très difficile car très subjective, mais rien ne vous empêche de créer d'autres exercices dans votre contexte personnel.

Pour vérifier votre rythme intellectuel :

Au moyen d'un recueil de mots croisés de même force et de même type, faites une grille chaque jour, à la même heure, pendant une durée courte, et stoppez même si la grille n'est pas complète.

Si vous êtes force 3 d'habitude, nous vous suggérons de faire cet exercice avec des grilles force 2, soit une "force" de moins.

Après au moins 33 jours, faites le bilan et vérifiez avec votre courbe intellectuelle.

Si cela est possible, servez-vous de logiciels de jeux de réflexion sur micro-ordinateurs (jeu d'échecs, go, reversi, dames). Utilisez des jeux où le hasard n'intervient pas, et d'un niveau légèrement inférieur au votre habituellement. Limitez dans le temps, puis analysez vos résultats.

Quelques conseils pour ces exercices :

- Vérifiez un seul rythme à la fois.
- Utilisez une notation simple **H**, **B** ou **C** pour journée Haute, Basse ou bien Critique:

"Aujourd'hui mon footing a été facile = **H**",

"La conversation-test avec mon partenaire s'est très mal déroulée = **C**",

"Ma grille de mots croisés n'est pas terminée = **B**"

- Les exercices doivent être très courts, limités dans le temps, quotidiens, presque identiques et être effectués au moins pendant une période complète du cycle étudié.
- Effectuez des exercices d'un niveau en dessous du votre, idéalement à la même heure de la journée.
- Évitez la tentation de contrôler et comparer chaque jour votre note avec vos courbes, sinon il faut réaliser ces exercices à l'aveuglette.

7

LA COMPATIBILITÉ

1 - PRINCIPES

Nous avons déjà signalé que deux personnes nées le même jour ont des biorythmes absolument identiques.

Vous comprenez aisément que dans les trois domaines physique, émotif et intellectuel leurs états (haut, critique ou bas), étant semblables, il y a une excellente compatibilité (100%) entre ces deux personnes.

Si elles réalisent une activité physique ensemble, elles seront au même moment dans la phase haute, ou dans la phase basse, et leurs possibilités ne sont pas contraires.

Si une de ces personnes est née 11 jours et demi avant ou après l'autre, leurs rythmes physiques seront complètement opposés, d'une compatibilité nulle (0%) et pendant une activité physique commune, l'une des personnes sera en phase d'intense dépense d'énergie, alors que la seconde sera en phase de récupération.

Vous pouvez remarquer, que dans ce cas précis, les deux personnes seront en jour critique physique, en même temps, l'une des personnes ayant sa courbe traversant l'axe du bas vers le haut et l'autre du haut vers le bas.

L'étude de la compatibilité biorythmique consiste à calculer pour chacun des trois rythmes un pourcentage qui représente le nombre de jours pendant lequel le rythme est identique, divisé par le nombre de jours total du rythme considéré.

Pour chaque rythme, le tableau suivant peut être utilisé :

de 0 à 19%, compatibilité faible,
de 20 à 39%, compatibilité limitée,
de 40 à 59%, compatibilité moyenne,
de 60 à 79%, compatibilité bonne,
de 80 à 100%, compatibilité excellente.

De plus, on peut calculer la moyenne des pourcentages des trois rythmes, pour connaître la compatibilité globale, que l'on peut analyser de la façon suivante :

- + de 70%, excellente compatibilité globale,
- + entre 50 et 70%, entente moyenne et considérée par les spécialistes, comme suffisante,
- de 50%, compatibilité globale limitée, les deux personnes doivent faire preuve de tolérance, de compréhension et leurs relations doivent être très souples.

Les biorythmes ne dirigent pas la vie de façon quasi arithmétique, ils ne donnent en fait qu'une tendance, et la compatibilité ne peut être vérifiée que sur une période assez longue, avec des relations permanentes.

Nous verrons dans le chapitre consacré aux calculs des biorythmes, comment vous pourrez déterminer vous mêmes, ces pourcentages de compatibilité.

2 - APPLICATIONS DE LA COMPATIBILITÉ :

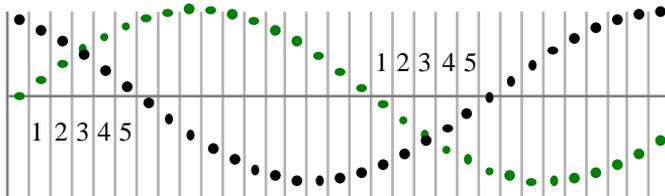
La compatibilité donne une indication sur l'harmonie, l'entente et les affinités entre 2 personnes.

On tiendra compte de la compatibilité du cycle physique dans les situations de duos sportifs (tennis, pétanque, relais, voile, etc...) et dans les équipes de deux personnes réalisant ensemble un travail physiquement pénible.

On étudiera la compatibilité émotive dans les couples, la relation parent/enfant, les amitiés et les duos artistiques (musique, danse, etc...).

La compatibilité intellectuelle sera utile dans les cas où deux personnes travaillent ensemble sur un projet demandant de la réflexion ou collaborant régulièrement ensemble, tels par exemple un Président de la République et son Premier Ministre.

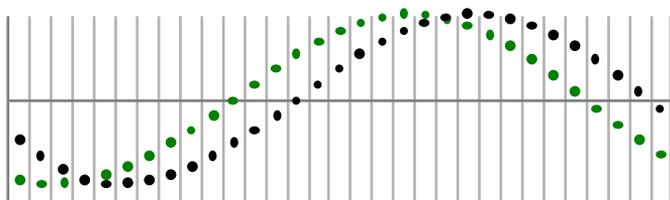
Voici la compatibilité intellectuelle entre Messieurs Jacques Chirac (en vert) et Alain Juppé (courbe noire), son ancien Premier Ministre.



Cette compatibilité de 33%, est limitée, cela veut dire que durant dix jours chaque mois, ils étaient dans la même phase (5 jours en phase haute ensemble et 5 jours en phase basse ensemble) et pendant 20 jours, ils étaient en opposition de phase, ou en jours critiques.

Compatibilité physique de 65%, émotive de 57%, la compatibilité globale étant moyenne, de 51,7%.

Voici l'étude de compatibilité, entre Messieurs Jacques Chirac (en vert) et Lionel Jospin (courbe noire) qui est né le 12 juillet 1932 :



Comme vous le constatez, les courbes sont très proches l'une de l'autre, quasiment identiques et la compatibilité intellectuelle obtient un pourcentage de 81%, c'est à dire une compatibilité excellente.

Leur compatibilité moyenne de 59% est suffisante, avec 39% pour les rythmes physiques et 57% pour les rythmes émotifs.

Il faut tenir compte de la compatibilité globale (moyenne des trois courbes), dans les cas de vie commune où les situations sont variées et les relations sont à la fois fréquentes et inscrites dans la durée comme:

- entre collègues de travail,
- entre les deux personnes d'un couple,
- entre deux parents,
- entre le professeur et son élève,
- dans la relation adulte/enfant,
- entre deux amis,
- entre deux partenaires sportifs réguliers, etc...

Vous pourrez alors à l'aide de vos courbes, définir les meilleures périodes - pour un couple, par exemple - afin de décider de prendre des vacances plutôt sportives (cycle physique), ou bien des vacances plutôt romantiques (cycle émotif) ou plus prosaïquement, pour définir le moment du choix de ces vacances (cycle intellectuel).

3 - EXEMPLES :

Il semble illusoire d'étudier la compatibilité de plus de deux personnes, par exemple d'une équipe sportive pour engager des paris sportifs, car nous rappelons que la théorie des biorythmes est imprécise et cette imprécision augmente avec le nombre de courbes mises en relation.

Par contre nous pouvons étudier la compatibilité deux par deux, de trois personnes, comme entre une mère et ses deux enfants :

La mère est née le 18/02/1949

La fille est née le 17/04/1976

Le fils est né le 12/08/1971

Entre la mère et la fille, il y a 9 920 jours d'écart :

Physique : 39% , compatibilité moyenne,
Emotif : 42% , compatibilité moyenne,
Intellectuel : 21% , compatibilité limitée.

Moyenne des trois rythmes : 34%.

Entre la mère et le fils, il y a 8 210 jours d'écart :

Physique : 91% , compatibilité excellente,
Emotif : 57% , compatibilité moyenne,
Intellectuel : 57% , compatibilité moyenne.

Moyenne des trois rythmes : 68%.

Entre la fille et le fils, il y a 1 710 jours d'écart :

Physique : 30% , compatibilité limitée,
Emotif : 85% , compatibilité excellente,
Intellectuel : 63% , compatibilité bonne.

Moyenne des trois rythmes : 59%.

Analyse de ces pourcentages :

Les écarts ne sont pas excessifs (ni 0, ni 100%).

La moyenne entre la mère et sa fille est faible (34%), mais elle est bonne avec son fils (68%).

La mère sera globalement deux fois plus souvent en phase avec son fils qu'avec sa fille (68/34).

Sur le plan physique, lors d'une randonnée par exemple, la mère et le fils avec 91%, seront en période haute (ou en période basse) pendant que la fille sera en période basse (ou en période haute). Donc un décalage physique qui peut être source de difficultés physiques.

Sur le plan émotif, les deux enfants avec 85%, seront souvent ensemble en période haute (ou basse) pendant que la mère sera en période basse (ou haute). Il est probable qu'en cas de conflits, il y aura souvent des alliances des enfants face à leur mère.

Sur le plan intellectuel, lors d'un jeu de société par exemple, mère et fille (21%) ne formeront pas une équipe efficace, la plupart du temps, alors que les deux enfants ensemble seront meilleurs (63%).

A l'aide de ces données, il est nécessaire de se servir des cartes détaillées de chacun pour déterminer avec plus de précisions les correspondances cycliques.

Nous vous conseillons d'étudier un seul rythme à la fois et d'utiliser des couleurs pour hachurer ou colorier les zones communes, afin de bien les mettre en évidence. Réalisez un dessin pour chacun des rythmes et n'essayez pas de mettre sur le même graphique les trois rythmes des trois personnes, cela devient rapidement illisible et donc inutilisable sérieusement.

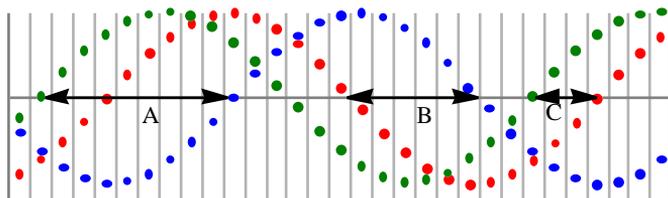
Comme exemple dans le milieu sportif, nous allons étudier les compatibilités entre trois joueurs de tennis, afin de déterminer qu'elle doit être la meilleure paire pour un match de double.

Comme il s'agit d'un sport, nous n'allons étudier que la courbe du cycle physique. Éventuellement, si aucune information marquante ne se dégage, nous étudierons les deux autres courbes et la moyenne des courbes.

Cédric Pioline est né le dimanche 15 juin 1969.
Sa courbe physique est de couleur bleue.

Arnaud Boetsch est né le mardi 1^{er} avril 1969.
Sa courbe physique est de couleur rouge.

Guillaume Raoux est né le 14 février 1970.
Sa courbe physique est de couleur verte.



A - Entre Raoux et Pioline il y a 9 jours d'écart, soit une compatibilité de **21%** (cf. chapitre suivant pour ce calcul).

B - Entre Boetsch et Pioline il y a 6 jours d'écart, soit une compatibilité physique de **48%** .

A - Entre Raoux et Boetsch il y a 3 jours d'écart, soit une compatibilité de **74%**.

La meilleure équipe de double est la paire Raoux/Boetsch qui est du point de vue physique, plus de trois supérieure au couple Raoux/Pioline.

Adage 6 : "Noël au balcon, Pâques aux tisons."

8

LE CALCUL DES BIORYTHMES

1 - LES CALCULS MANUELS

Il existe plusieurs méthodes de calculs à la main, et nous allons en exposer seulement deux.

La première, est le calcul purement arithmétique du nombre de jours vécus, divisé par la période de chacun des trois rythmes, c'est la méthode fondamentale.

La seconde, mise au point par le mathématicien Alfred Judt, fait appel à trois tableaux et demande moins de calcul car elle est globalement plus simple et plus sûre.

2 - LA MÉTHODE ARITHMÉTIQUE

Il faut d'abord calculer le nombre de jours que vous avez vécu depuis votre naissance jusqu'au jour pour lequel vous souhaitez connaître votre position.

Puis, pour le rythme physique - par exemple - divisez le nombre obtenu par 23, le reste indiquant la position du rythme le jour choisi. Enfin, il faut réaliser la même opération pour le rythme émotif et le rythme intellectuel, en divisant respectivement le nombre total par 28 et 33.

Nous allons chercher les biorythmes de Fabien Barthez comme s'il était un des gardiens de but de l'équipe de France de football, le jour de la finale de la Coupe du Monde, le 12 juillet 1998, à Saint-Denis, près de Paris.

Fabien Barthez est né en France métropolitaine le 28 juin 1971, et l'événement que nous souhaitons étudier se déroule en France.

C'est pour ne pas compliquer la démonstration que nous n'avons pas pris l'exemple de Bernard Lama, autre gardien de but, né en Guyane et dont nous ne connaissons pas l'heure de naissance, nous amenant ainsi une imprécision supérieure à une demi-journée et des calculs plus complexes.

Nombre de jours vécus lors des années 1972 à 1997, soit 26 années de 365 jours = **9 490** (26 X 365 ou bien servez-vous du tableau **I** ci-après).

Nombre d'années bissextiles, (à l'aide du tableau ci-après) = **7** (1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996).

Il faut donc ajouter 7 jours pour ces 7 années où le mois de février comportait 29 jours au lieu de 28.

Nombre de jours du 1^{er} janvier au 12 juillet 1998 = **193** (31 + 28 + 31 + 30 + 31 + 30 + 12), ou bien vous servir du tableau **II** ci-après.

Ici nous additionnons les journées d'un mois de février d'une année non bissextile.

Nombre de jours du 28 juin 1971, au 31 décembre de la même année = **186** (2 + 31 + 31 + 30 + 31 + 30 + 31), ou bien vous servir du tableau **III** ci-après.

On ne s'occupe pas de savoir si l'année est bissextile, vu que la date est postérieure à fin février, dans le cas contraire, en tenir compte.

Nombre de jour total = **9 876** (9 490 + 7 + 193 + 186).

Pour trouver le rythme physique:

il faut diviser ce nombre par 23 soit **429,39** ($9\ 876 / 23$),

ce qui nous donne 429 rythmes complets de 23 jours soit 9 867 jours (429×23),

que l'on retranche de 9 876, pour obtenir par le reste de la division la position du rythme pour le jour recherché c'est à dire **9** ($9\ 876 - 9\ 867$).

Pour le rythme physique, les jours critiques sont 0 et 11,5; la période positive est du 1^{er} au 11^{ème} jour et la période négative se situe du 12^{ème} au 22^{ème} jour.

Avec une position de 9 jours de son rythme physique, Fabien Barthez ne sera pas en jour critique (0 ou 10,5) mais en période positive (9 est compris entre 1 et 9, 5).

On peut noter toutefois qu'il sera à l'avant-veille d'un jour critique de son cycle physique.

Pour trouver le rythme émotif, il faut diviser le total par 28 soit 352,7 ($9\ 876 / 28$), ce qui nous donne 352 rythmes complets de 28 jours soit 9 856 jours (352×28), que l'on retranche de 9 876, pour avoir le reste de la division, c'est à dire la position du rythme pour le jour que l'on recherche, qui est de 20 jours ($9\ 876 - 9\ 856$).

Pour le rythme émotif, les jours critiques sont 0 et 14; la période positive est du 1^{er} au 13^{ème} et la période négative se situe du 15^{ème} jour au 27^{ème}.

Son cycle émotif sera donc négatif et si vous faites le calcul, vous constaterez que son cycle intellectuel sera positif avec une valeur de 9 jours et nous vous invitons à consulter l'illustration de cet exemple en page 92.

3 - DIFFICULTÉS DU CALCUL ARITHMÉTIQUE

Les intervalles

La première des difficultés est qu'il faut tenir compte des règles concernant les intervalles et l'on hésite souvent pour savoir à quel moment il faut rajouter ou bien enlever une unité.

Par exemple, dans le second calcul, concernant le nombre d'années, calculer $1997-1972 = 25$ et multiplier par 365 est incorrect, il faut faire $1997-1972 = 25 + 1$!

De même pour le calcul du nombre des journées, nous ne comptons que 2 jours en juin 1971 (le 29 et le 30) et nous ne rajoutons pas le 28 car nous comptons déjà 12 jours en juillet 1998.

Autre exemple de raisonnement sur les dates, le 21^{ème} siècle et le 3^{ème} millénaire, ne commencent pas le 1^{er} janvier 2000, mais le 1^{er} janvier 2001 à 0 heure, car l'ère chrétienne a commencé en l'an 1 et non pas en l'an 0.

Lorsque que l'on vient de souffler 20 bougies - par exemple - on est déjà dans la vingt-et-unième année de son existence.

Les années bissextiles

Comportant un 366^{ème} jour, il ne faut pas oublier de les inclure, dans chaque partie de calcul, si nécessaire, et bien sûr si vous êtes né un 29 février.

Certains agendas ou calendriers indiquent pour une date donnée, le nombre de jours écoulés depuis le début de l'année, et le nombre de jours restants jusqu'à la fin de l'année, prenez garde d'utiliser le calendrier d'une année bissextile, le cas échéant.

Vous pouvez toujours vous aider de la liste des années bissextiles ci-après, prenez en compte que 1900 n'était pas une année bissextile, alors que l'année 2000 est bissextile.

Une autre difficulté est l'erreur de calcul elle-même, car il faut réaliser pas moins de 21 opérations pour trouver les trois biorythmes.

Ne pas oublier l'éventuel décalage horaire et l'heure de naissance, être né à 1 heure du matin dans un endroit qui à + 12 heures de décalage horaire et dans lequel vous ne résidez pas, revient à décaler les 3 courbes d'une journée complète.

Une autre difficulté importante, est la représentation des rythmes, que vous pouvez faire sous forme de courbes ou bien par des notations dans votre agenda, il s'agit là encore de sources d'erreurs possibles.

Enfin vous éprouverez de la lassitude à faire et refaire ces calculs et cette représentation à la main, et il sera pénible de le faire pendant plus de quelques mois.

Comme nous l'avons déjà indiqué, une des bases de la réussite de l'étude de vos rythmes est de disposer de données exactes, de calculs justes et de courbes fiables; pour ces raisons, nous déconseillons l'utilisation des méthodes manuelles, sauf de façon ponctuelle, pour la vérification d'un événement ancien.

Une petite astuce existe, pour contrôler la justesse du rythme émotif de 28 jours:

Si vous êtes né un samedi par exemple, vous serez en jour critique émotif un samedi sur deux $((2 \times 7) = 14) \times 2 = 28$.

De temps à autre vérifiez quand même vos calculs et vos représentations à l'aide d'un des moyens exposés dans le prochain chapitre.

Vous trouverez ci-après la liste des années bissextiles et les trois tableaux **I**, **II**, **III** qui vous aideront dans vos calculs.

LISTE DES ANNEES BISSEXTILES

Rappel : 1900 n'était pas une année bissextile.

1888	1892	1896	1904	1908
1912	1916	1920	1924	1928
1932	1936	1940	1944	1948
1952	1956	1960	1964	1968
1972	1976	1980	1984	1988
1992	1996	2000	2004	2008
2012	2016	2020	2024	

Tableau I		Tableau I	
Jours vécus de la naissance à l'anniversaire		Jours vécus de la naissance à l'anniversaire	
Âge	Jours	Âge	Jours
1	365	26	9 490
2	730	27	9 855
3	1 095	28	10 220
4	1 460	29	10 585
5	1 825	30	10 950
6	2 190	31	11 315
7	2 555	32	11 680
8	2 920	33	12 045
9	3 285	34	12 410
10	3 650	35	12 775
11	4 015	36	13 140
12	4 380	37	13 505
13	4 745	38	13 870
14	5 110	39	14 235
15	5 475	40	14 600
16	5 840	41	14 965
17	6 205	42	15 330
18	6 570	43	15 695
19	6 935	44	16 060
20	7 300	45	16 425
21	7 665	46	16 790
22	8 030	47	17 155
23	8 395	48	17 520
24	8 760	49	17 885
25	9 125	50	18 250

Tableau I - Jours vécus de la naissance à l'anniversaire		Tableau I - Jours vécus de la naissance à l'anniversaire	
Âge	Jours	Âge	Jours
51	18 615	76	27 740
52	18 980	77	28 105
53	19 345	78	28 470
54	19 710	79	28 835
55	20 075	80	29 200
56	20 440	81	29 565
57	20 805	82	29 930
58	21 170	83	30 295
59	21 535	84	30 660
60	21 900	85	31 025
61	22 265	86	31 390
62	22 630	87	31 755
63	22 995	88	32 120
64	23 360	89	32 485
65	23 725	90	32 850
66	24 090	91	33 215
67	24 455	92	33 580
68	24 820	93	33 945
69	25 185	94	34 310
70	25 550	95	34 675
71	25 915	96	35 040
72	26 280	97	35 405
73	26 645	98	35 770
74	27 010	99	36 135
75	27 375	100	36 500

Tableau II						
Jours vécus de début janvier à fin décembre						
	Jan.	Fév.	Mars	Avr	Mai	Juin
1	1	32	60	91	121	152
2	2	33	61	92	122	153
3	3	34	62	93	123	154
4	4	35	63	94	124	155
5	5	36	64	95	125	156
6	6	37	65	96	126	157
7	7	38	66	97	127	158
8	8	39	67	98	128	159
9	9	40	68	99	129	160
10	10	41	69	100	130	161
11	11	42	70	101	131	162
12	12	43	71	102	132	163
13	13	44	72	103	133	164
14	14	45	73	104	134	165
15	15	46	74	105	135	166
16	16	47	75	106	136	167
17	17	48	76	107	137	168
18	18	49	77	108	138	169
19	19	50	78	109	139	170
20	20	51	79	110	140	171
21	21	52	80	111	141	172
22	22	53	81	112	142	173
23	23	54	82	113	143	174
24	24	55	83	114	144	175
25	25	56	84	115	145	176
26	26	57	85	116	146	177
27	27	58	86	117	147	178
28	28	59	87	118	148	179
29	29		88	119	149	180
30	30		89	120	150	181
31	31		90		151	

Tableau II						
Jours vécus de début janvier à fin décembre						
	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
1	182	213	244	274	305	335
2	183	214	245	275	306	336
3	184	215	246	276	307	337
4	185	216	247	277	308	338
5	186	217	248	278	309	339
6	187	218	249	279	310	340
7	188	219	250	280	311	341
8	189	220	251	281	312	342
9	190	221	252	282	313	343
10	191	222	253	283	314	344
11	192	223	254	284	315	345
12	193	224	255	285	316	346
13	194	225	256	286	317	347
14	195	226	257	287	318	348
15	196	227	258	288	319	349
16	197	228	259	289	320	350
17	198	229	260	290	321	351
18	199	230	261	291	322	352
19	200	231	262	292	323	353
20	201	232	263	293	324	354
21	202	233	264	294	325	355
22	203	234	265	295	326	356
23	204	235	266	296	327	357
24	205	236	267	297	328	358
25	206	237	268	298	329	359
26	207	238	269	299	330	360
27	208	239	270	300	331	361
28	209	240	271	301	332	362
29	210	241	272	302	333	363
30	211	242	273	303	334	364
31	212	243		304		365

Tableau III						
Jours vécus de fin décembre à début janvier						
	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin
1	364	333	305	274	244	213
2	363	332	304	273	243	212
3	362	331	303	272	242	211
4	361	330	302	271	241	210
5	360	329	301	270	240	209
6	359	328	300	269	239	208
7	358	327	299	268	238	207
8	357	326	298	267	237	206
9	356	325	297	266	236	205
10	355	324	296	265	235	204
11	354	323	295	264	234	203
12	353	322	294	263	233	202
13	352	321	293	262	232	201
14	351	320	292	261	231	200
15	350	319	291	260	230	199
16	349	318	290	259	229	198
17	348	317	289	258	228	197
18	347	316	288	257	227	196
19	346	315	287	256	226	195
20	345	314	286	255	225	194
21	344	313	285	254	224	193
22	343	312	284	253	223	192
23	342	311	283	252	222	191
24	341	310	282	251	221	190
25	340	309	281	250	220	189
26	339	308	280	249	219	188
27	338	307	279	248	218	187
28	337	306	278	247	217	186
29	336		277	246	216	185
30	335		276	245	215	184
31	334		275		214	

Tableau III						
Jours vécus de fin décembre à début janvier						
	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
1	183	152	121	91	60	30
2	182	151	120	90	59	29
3	181	150	119	89	58	28
4	180	149	118	88	57	27
5	179	148	117	87	56	26
6	178	147	116	86	55	25
7	177	146	115	85	54	24
8	176	145	114	84	53	23
9	175	144	113	83	52	22
10	174	143	112	82	51	21
11	173	142	111	81	50	20
12	172	141	110	80	49	19
13	171	140	109	79	48	18
14	170	139	108	78	47	17
15	169	138	107	77	46	16
16	168	137	106	76	45	15
17	167	136	105	75	44	14
18	166	135	104	74	43	13
19	165	134	103	73	42	12
20	164	133	102	72	41	11
21	163	132	101	71	40	10
22	162	131	100	70	39	9
23	161	130	99	69	38	8
24	160	129	98	68	37	7
25	159	128	97	67	36	6
26	158	127	96	66	35	5
27	157	126	95	65	34	4
28	156	125	94	64	33	3
29	155	124	93	63	32	2
30	154	123	92	62	31	1
31	153	122		61		0

4 - LES TABLES DE JUDT

Pour cette méthode de calcul, vous allez utiliser les trois tableaux ci-après. Le tableau **A** concerne l'année de votre naissance, le tableau **B** le jour et le mois de votre naissance et le tableau **C**, le jour pour lequel vous souhaitez connaître vos biorythmes.

Nous allons étudier les biorythmes du Pape Jean Paul II né le 18 mai 1920, pour le 1^{er} janvier 2000.

Il faut sélectionner dans le tableau **A**, les trois nombres pour chacun des rythmes, correspondants à l'année 1920 :

Physique = 8 Émotif = 24 Intellectuel = 7

Nous allons y ajouter les nombres issus du tableau **B** concernant le 18 mai :

Physique = 8	Émotif = 24	Intellectuel = 7
+ Physique = 2	Émotif = 4	Intellectuel = 29
-----	-----	-----
= Physique = 10	Émotif = 28	Intellectuel = 36

Nous y ajoutons les trois nombres correspondants au 1^{er} janvier 2000, que nous trouvons dans le tableau **C** :

Physique = 10	Émotif = 28	Intellectuel = 36
+ Physique = 1	Émotif = 19	Intellectuel = 7
-----	-----	-----
= Physique = 11	Émotif = 47	Intellectuel = 43

Pour finir nous ôtons de ce résultat un ou plusieurs cycles complets, le cas échéant :

Physique = 11	Émotif = 47	Intellectuel = 43
- Physique = 0	Émotif = 28	Intellectuel = 33
-----	-----	-----
= Physique = 11	Émotif = 19	Intellectuel = 10

Le 1^{er} janvier 2000, le biorythme physique du Pape est positif (car inférieur à 11,5), son rythme émotif est négatif (car supérieur à 14) et son rythme intellectuel est positif (car inférieur à 16,5).

Le tableau C donne, à partir de 1997, les biorythmes au premier jour du mois considéré, il faut ajouter au calcul le nombre de jours du mois, par exemple pour le Pape le 25 janvier 2000, nous ajoutons 24 jours à chaque nombre :

Physique = 11	Émotif = 19	Intellectuel = 10
+ Physique = 24	Émotif = 24	Intellectuel = 24
-----	-----	-----
= Physique = 35	Émotif = 43	Intellectuel = 34

Nous ôtons de ce résultat un cycle complet, le cas échéant:

Physique = 35	Émotif = 43	Intellectuel = 34
- Physique = 23	Émotif = 28	Intellectuel = 33
-----	-----	-----
= Physique = 12	Émotif = 15	Intellectuel = 1

On s'aperçoit que pour toute personne née le 18 mai 1920, le 25 janvier 2000 est un jour triplement critique.

Nous vous rappelons ici la numérotation permettant d'identifier les jours critiques:

Physique :	1	et	11,5
Émotif :	1	et	15
Intellectuel :	1	et	17,5.

Cas particulier des personnes nées une année bissextile (indiquée par une étoile (*) dans les tableaux) :

*Les personnes nées une année bissextile **avant** le 29 février doivent déduire un jour pour chaque cycle.*

Aidez-vous des tableaux ci-après en prenant garde aux erreurs de calculs.

Tableau A - Année de naissance			
	Physique	Émotif	Intellectuel
1890	17	5	8
1891	20	4	6
1892 *	23	2	3
1893	2	1	1
1894	5	0	32
1895	8	27	30
1896 *	10	25	27
1897	13	24	25
1898	16	23	23
1899	19	22	21
1900 *	21	20	18
1901	2	20	17
1902	5	19	15
1903	8	18	13
1904 *	10	16	10
1905	13	15	8
1906	16	14	6
1907	19	13	4
1908 *	21	11	1
1909	1	10	32
1910	4	9	30
1911	7	8	28
1912 *	9	6	25
1913	12	5	23
1914	15	4	21
1915	18	3	19
1916 *	20	1	16
1917	0	0	14
1918	3	27	12
1919	6	26	10
1920 *	8	24	7
1921	11	23	5

Tableau A - Année de naissance			
	Physique	Émotif	Intellectuel
1922	14	22	3
1923	17	21	1
1924 *	19	19	31
1925	22	18	29
1926	2	17	27
1927	5	16	25
1928 *	7	14	22
1929	10	13	20
1930	13	12	18
1931	16	11	16
1932 *	18	9	13
1933	21	8	11
1934	1	7	9
1935	4	6	7
1936 *	6	4	4
1937	9	3	2
1938	12	2	0
1939	15	1	31
1940 *	17	28	28
1941	20	26	26
1942	0	25	24
1943	3	24	22
1944 *	5	22	19
1945	8	21	17
1946	11	20	15
1947	14	19	13
1948 *	16	17	10
1949	19	16	8
1950	22	15	6
1951	2	14	4
1952 *	4	12	1
1953	7	11	32

Tableau A - Année de naissance			
	Physique	Émotif	Intellectuel
1954	10	10	30
1955	13	9	28
1956 *	15	7	25
1957	18	6	23
1958	21	5	21
1959	1	4	19
1960 *	3	2	16
1961	6	1	14
1962	9	0	12
1963	12	27	10
1964 *	14	25	7
1965	17	24	5
1966	20	23	3
1967	0	22	1
1968 *	2	20	31
1969	5	19	29
1970	8	18	27
1971	11	17	25
1972 *	13	15	22
1973	16	14	20
1974	19	13	18
1975	22	12	16
1976 *	1	10	13
1977	4	9	11
1978	7	8	9
1979	10	7	7
1980 *	12	5	4
1981	15	4	2
1982	18	3	0
1983	21	2	31
1984 *	0	0	28
1985	3	27	26

Tableau A - Année de naissance			
	Physique	Émotif	Intellectuel
1986	6	26	24
1987	9	25	22
1988 *	11	23	19
1989	14	22	17
1990	17	21	15
1991	20	20	13
1992 *	23	18	10
1993	2	17	8
1994	5	16	6
1995	8	15	4
1996 *	10	13	1
1997	13	12	32
1998	16	11	30
1999	19	10	28
2000 *	21	8	25
2001	1	7	23
2002	4	6	21
2003	7	5	19
2004 *	9	3	16
2005	12	2	14
2006	15	1	12
2007	18	0	10
2008 *	20	26	7
2009	0	25	5
2010	3	24	3
2011	6	23	1
2012 *	8	21	31
2013	11	20	29
2014	14	19	27
2015	17	18	25
2016 *	19	16	22
2017	22	15	20
2018	2	14	18

Tableau B Jour de naissance							
Janvier				Février			
	P	E	I		P	E	I
1	1	1	1	1	16	26	3
2	0	0	0	2	15	25	2
3	22	27	32	3	14	24	1
4	21	26	31	4	13	23	0
5	20	25	30	5	12	22	32
6	19	24	29	6	11	21	31
7	18	23	28	7	10	20	30
8	17	22	27	8	9	19	29
9	16	21	26	9	8	18	28
10	15	20	25	10	7	17	27
11	14	19	24	11	6	16	26
12	13	18	23	12	5	15	25
13	12	17	22	13	4	14	24
14	11	16	21	14	3	13	23
15	10	15	20	15	2	12	22
16	9	14	19	16	1	11	21
17	8	13	18	17	0	10	20
18	7	12	17	18	22	9	19
19	6	11	16	19	21	8	18
20	5	10	15	20	20	7	17
21	4	9	14	21	19	6	16
22	3	8	13	22	18	5	15
23	2	7	12	23	17	4	14
24	1	6	11	24	16	3	13
25	0	5	10	25	15	2	12
26	22	4	9	26	14	1	11
27	21	3	8	27	13	0	10
28	20	2	7	28	12	27	9
29	19	1	6	29	11	26	8
30	18	0	5				
31	17	27	4				

Tableau B Jour de naissance							
Mars				Avril			
	P	E	I		P	E	I
1	11	26	8	1	3	23	10
2	10	25	7	2	2	22	9
3	9	24	6	3	1	21	8
4	8	23	5	4	0	20	7
5	7	22	4	5	22	19	6
6	6	21	3	6	21	18	5
7	5	20	2	7	20	17	4
8	4	19	1	8	19	16	3
9	3	18	0	9	18	15	2
10	2	17	32	10	17	14	1
11	1	16	31	11	16	13	0
12	0	15	30	12	15	12	32
13	22	14	29	13	14	11	31
14	21	13	28	14	13	10	30
15	20	12	27	15	12	9	29
16	19	11	26	16	11	8	28
17	18	10	25	17	10	7	27
18	17	9	24	18	9	6	26
19	16	8	23	19	8	5	25
20	15	7	22	20	7	4	24
21	14	6	21	21	6	3	23
22	13	5	20	22	5	2	22
23	12	4	19	23	4	1	21
24	11	3	18	24	3	0	20
25	10	2	17	25	2	27	19
26	9	1	16	26	1	26	18
27	8	0	15	27	0	25	17
28	7	27	14	28	22	24	16
29	6	26	13	29	21	23	15
30	5	25	12	30	20	22	14
31	4	24	11				

Tableau B Jour de naissance							
Mai				Juin			
	P	E	I		P	E	I
1	19	21	13	1	11	18	15
2	18	20	12	2	10	17	14
3	17	19	11	3	9	16	13
4	16	18	10	4	8	15	12
5	15	17	9	5	7	14	11
6	14	16	8	6	6	13	10
7	13	15	7	7	5	12	9
8	12	14	6	8	4	11	8
9	11	13	5	9	3	10	7
10	10	12	4	10	2	9	6
11	9	11	3	11	1	8	5
12	8	10	2	12	0	7	4
13	7	9	1	13	22	6	3
14	6	8	0	14	21	5	2
15	5	7	32	15	20	4	1
16	4	6	31	16	19	3	0
17	3	5	30	17	18	2	32
18	2	4	29	18	17	1	31
19	1	3	28	19	16	0	30
20	0	2	27	20	15	27	29
21	22	1	26	21	14	26	28
22	21	0	25	22	13	25	27
23	20	27	24	23	12	24	26
24	19	26	23	24	11	23	25
25	18	25	22	25	10	22	24
26	17	24	21	26	9	21	23
27	16	23	20	27	8	20	22
28	15	22	19	28	7	19	21
29	14	21	18	29	6	18	20
30	13	20	17	30	5	17	19
31	12	19	16				

Tableau B Jour de naissance							
Juillet				Août			
	P	E	I		P	E	I
1	4	16	18	1	19	13	20
2	3	15	17	2	18	12	19
3	2	14	16	3	17	11	18
4	1	13	15	4	16	10	17
5	0	12	14	5	15	9	16
6	22	11	13	6	14	8	15
7	21	10	12	7	13	7	14
8	20	9	11	8	12	6	13
9	19	8	10	9	11	5	12
10	18	7	9	10	10	4	11
11	17	6	8	11	9	3	10
12	16	5	7	12	8	2	9
13	15	4	6	13	7	1	8
14	14	3	5	14	6	0	7
15	13	2	4	15	5	27	6
16	12	1	3	16	4	26	5
17	11	0	2	17	3	25	4
18	10	27	1	18	2	24	3
19	9	26	0	19	1	23	2
20	8	25	32	20	0	22	1
21	7	24	31	21	22	21	0
22	6	23	30	22	21	20	32
23	5	22	29	23	20	19	31
24	4	21	28	24	19	18	30
25	3	20	27	25	18	17	29
26	2	19	26	26	17	16	28
27	1	18	25	27	16	15	27
28	0	17	24	28	15	14	26
29	22	16	23	29	14	13	25
30	21	15	22	30	13	12	24
31	20	14	21	31	12	11	23

Tableau B Jour de naissance							
Septembre				Octobre			
	P	E	I		P	E	I
1	11	10	22	1	4	8	25
2	10	9	21	2	3	7	24
3	9	8	20	3	2	6	23
4	8	7	19	4	1	5	22
5	7	6	18	5	0	4	21
6	6	5	17	6	22	3	20
7	5	4	16	7	21	2	19
8	4	3	15	8	20	1	18
9	3	2	14	9	19	0	17
10	2	1	13	10	18	27	16
11	1	0	12	11	17	26	15
12	0	27	11	12	16	25	14
13	22	26	10	13	15	24	13
14	21	25	9	14	14	23	12
15	20	24	8	15	13	22	11
16	19	23	7	16	12	21	10
17	18	22	6	17	11	20	9
18	17	21	5	18	10	19	8
19	16	20	4	19	9	18	7
20	15	19	3	20	8	17	6
21	14	18	2	21	7	16	5
22	13	17	1	22	6	15	4
23	12	16	0	23	5	14	3
24	11	15	32	24	4	13	2
25	10	14	31	25	3	12	1
26	9	13	30	26	2	11	0
27	8	12	29	27	1	10	32
28	7	11	28	28	0	9	31
29	6	10	27	29	22	8	30
30	5	9	26	30	21	7	29
				31	20	6	28

Tableau B Jour de naissance							
Novembre				Décembre			
	P	E	I		P	E	I
1	19	5	27	1	12	3	30
2	18	4	26	2	11	2	29
3	17	3	25	3	10	1	28
4	16	2	24	4	9	0	27
5	15	1	23	5	8	27	26
6	14	0	22	6	7	26	25
7	13	27	21	7	6	25	24
8	12	26	20	8	5	24	23
9	11	25	19	9	4	23	22
10	10	24	18	10	3	22	21
11	9	23	17	11	2	21	20
12	8	22	16	12	1	20	19
13	7	21	15	13	0	19	18
14	6	20	14	14	22	18	17
15	5	19	13	15	21	17	16
16	4	18	12	16	20	16	15
17	3	17	11	17	19	15	14
18	2	16	10	18	18	14	13
19	1	15	9	19	17	13	12
20	0	14	8	20	16	12	11
21	22	13	7	21	15	11	10
22	21	12	6	22	14	10	9
23	20	11	5	23	13	9	8
24	19	10	4	24	12	8	7
25	18	9	3	25	11	7	6
26	17	8	2	26	10	6	5
27	16	7	1	27	9	5	4
28	15	6	0	28	8	4	3
29	14	5	32	29	7	3	2
30	13	4	31	30	6	2	1
				31	5	1	0

Tableau C - Année de recherche

Voici les 3 nombres à relever et qui concernent le premier janvier de l'année pour laquelle vous effectuez une recherche.

	Physique	Émotif	Intellectuel
1940 *	5	0	4
1941	3	2	7
1942	0	3	9
1943	20	4	11
1944 *	17	5	13
1945	15	7	16
1946	12	8	18
1947	9	9	20
1948 *	6	10	22
1949	4	12	25
1950	1	13	27
1951	21	14	29
1952 *	18	15	31
1953	16	17	1
1954	13	18	3
1955	10	19	5
1956 *	7	20	7
1957	5	22	10
1958	2	23	12
1959	22	24	24
1960 *	19	25	16
1961	17	27	19
1962	14	0	21
1963	11	1	23
1964 *	8	2	25
1965	6	4	28
1966	3	5	30
1967	0	6	32
1968 *	20	7	1
1969	18	9	4

Tableau C - Année de recherche

Voici les 3 nombres à relever qui concernent le premier janvier de l'année pour laquelle vous effectuez une recherche.

	Physique	Émotif	Intellectuel
1970	15	10	6
1971	12	11	8
1972 *	9	12	10
1973	7	14	13
1974	4	15	15
1975	1	16	17
1976 *	21	17	19
1977	19	19	22
1978	16	20	24
1979	13	21	26
1980 *	10	22	28
1981	8	24	31
1982	5	25	0
1983	2	26	2
1984 *	22	27	4
1985	20	1	7
1986	17	2	9
1987	14	3	11
1988 *	11	4	13
1989	9	6	16
1990	6	7	18
1991	3	8	20
1992 *	0	9	22
1993	21	11	25
1994	18	12	27
1995	15	13	29
1996 *	12	14	31

Tableau C - Année de recherche							
Voici les 3 nombres à relever concernant le premier jour de chaque mois de l'année de recherche.							
1997				1998			
	P	E	I		P	E	I
J	10	16	1	J	7	17	3
F	18	19	32	F	15	20	1
M	0	19	27	M	20	20	29
A	8	22	25	A	5	23	27
M	15	24	22	M	12	25	24
J	0	27	20	J	20	0	22
J	7	1	17	J	4	2	19
A	15	4	15	A	12	5	17
S	0	7	13	S	20	8	15
O	7	9	10	O	4	10	12
N	15	12	8	N	12	13	10
D	22	14	5	D	19	15	7
1999				2000			
	P	E	I		P	E	I
J	4	18	5	J	1	19	7
F	12	21	3	F	9	22	5
M	17	21	31	M	15	23	1
A	2	24	29	A	0	26	32
M	9	26	26	M	7	0	29
J	17	1	24	J	15	3	27
J	1	3	21	J	22	5	24
A	9	6	19	A	7	8	22
S	17	9	17	S	15	11	20
O	1	11	14	O	22	13	17
N	9	14	12	N	7	16	15
D	16	16	9	D	14	18	12

Tableau C - Année de recherche							
Voici les 3 nombres à relever concernant le premier jour de chaque mois de l'année de recherche.							
2001				2002			
	P	E	I		P	E	I
J	22	21	10	J	19	22	12
F	7	24	8	F	4	25	10
M	12	24	3	M	9	25	5
A	20	27	1	A	17	0	3
M	4	1	31	M	1	2	0
J	12	4	29	J	9	5	31
J	19	6	26	J	16	7	28
A	4	9	24	A	1	10	26
S	12	12	22	S	9	13	24
O	19	14	19	O	16	15	21
N	4	17	17	N	1	18	19
D	11	19	14	D	8	20	16
2003				2004			
	P	E	I		P	E	I
J	16	23	14	J	13	24	16
F	1	26	12	F	21	27	14
M	6	26	7	M	4	0	10
A	14	1	5	A	12	3	8
M	21	3	2	M	19	5	5
J	6	6	0	J	4	8	3
J	13	8	30	J	11	10	0
A	21	11	28	A	19	13	31
S	6	14	26	S	4	16	29
O	13	16	23	O	11	18	26
N	21	19	21	N	19	21	24
D	5	21	18	D	3	23	21

Tableau C - Année de recherche							
Voici les 3 nombres à relever concernant le premier jour de chaque mois de l'année de recherche.							
2005				2006			
	P	E	I		P	E	I
J	11	26	19	J	8	27	21
F	19	1	17	F	16	2	19
M	1	1	12	M	21	2	14
A	9	4	10	A	6	5	12
M	16	6	7	M	13	7	9
J	1	9	5	J	21	10	7
J	8	11	2	J	5	12	4
A	16	14	0	A	13	15	2
S	1	17	31	S	21	18	0
O	8	19	28	O	5	20	30
N	16	22	26	N	12	22	27
D	0	24	23	D	19	24	24
2007				2008			
	P	E	I		P	E	I
J	4	27	22	J	1	26	24
F	12	2	20	F	9	1	22
M	17	2	15	M	15	2	18
A	2	5	13	A	0	5	16
M	9	7	10	M	7	7	13
J	17	10	8	J	15	10	11
J	1	12	5	J	22	12	8
A	9	13	3	A	7	15	6
S	17	16	1	S	15	18	4
O	2	19	32	O	22	20	1
N	9	21	29	N	7	23	32
D	16	23	26	D	14	25	29

5 - LE CALCUL DE COMPATIBILITÉ

Le calcul de la compatibilité entre deux personnes consiste à déterminer un pourcentage exprimant l'égalité ou au contraire la différence entre deux personnes pour chacun des rythmes.

Même s'il n'est pas utile de suivre la compatibilité au jour le jour, il est bon de faire ce calcul au moins une fois, afin de connaître ces pourcentages qui restent les mêmes pour chaque jour à venir, avec la personne considérée.

Si par exemple votre compatibilité physique avec une personne est de 0%, vous aurez une idée rien qu'en regardant vos propres biorythmes de l'état du rythme physique de cette personne, qui dans ce cas aura son rythme physique complètement opposé au votre.

Pour calculer la compatibilité il faut dans un premier temps déterminer les biorythmes de chaque personne comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent. Ensuite en faisant la différence entre les nombres trouvés pour chaque rythme, vous déterminerez le pourcentage à l'aide du tableau ci-après.

Exemple :

La personne A obtient les nombres suivants :

P = 6 E = 3 I = 1

La personne B obtient les nombres suivants :

P = 14 E = 17 I = 1

La différence s'effectue en déduisant les nombres les plus faibles des plus élevés :

P = 8 E = 14 I = 0

En consultant le tableau de compatibilité, on trouve :

- une compatibilité physique de 30%
- une compatibilité émotive de 0%
- une compatibilité intellectuelle de 100%

La moyenne est de 43% $((100 + 0 + 30) / 3)$

PHYSIQUE		EMOTIVITE		INTELLECT	
Jours d'écart	%	Jours d'écart	%	Jours d'écart	%
0	100	0	100	0	100
1	91	1	93	1	94
2	82	2	86	2	88
3	74	3	79	3	82
4	65	4	71	4	76
5	56	5	64	5	70
6	48	6	57	6	64
7	39	7	50	7	58
8	30	8	43	8	52
9	22	9	36	9	46
10	13	10	29	10	39
11	4	11	21	11	33
11,5	0	12	14	12	27
12	4	13	7	13	21
13	13	14	0	14	15
14	22	15	7	15	9
15	30	16	14	16	3
16	39	17	21	16,5	0
17	48	18	29	17	3
18	56	19	36	18	9
19	65	20	43	19	15
20	74	21	50	20	21
21	82	22	57	21	27
22	91	23	64	22	33
		24	71	23	39
		25	79	24	46
		26	86	25	52
		27	93	26	58
				27	64
				28	70
				29	76
				30	82
				31	88
				32	94

Adage 7 : "Qui se ressemble, s'assemble."

9

BIORYTHMES ET ORDINATEURS

1 - LES AIDES AU CALCUL MANUEL

Certains moyens semi-manuels permettent de calculer les biorythmes avec une diminution du nombre d'erreurs.

Il existe plusieurs autres systèmes de tableaux de nombres, comme les tables de JUDT qui permettent aussi d'éliminer un grand nombre d'erreurs de calcul, notamment sur les intervalles et les années bissextiles, mais ces méthodes ne vous affranchiront pas des autres erreurs.

Des systèmes existent aussi sous formes de plusieurs roues cartonnées ou plastifiées qu'il faut faire tourner les unes par rapport aux autres, ou bien comportant des aiguilles mobiles comme sur une pendule, il existe aussi des règles à calcul comme celles qui étaient auparavant utilisées par les étudiants.

Nous déconseillons aussi ces moyens qui sont très peu pratiques, encombrants, difficiles à comprendre et encore une fois, source de multiples erreurs.

En constatant le nombre de calculs nécessaires et la nécessité d'éviter toute erreur, on peut immédiatement penser que l'électronique, puis l'informatique vont être d'un grand secours pour la théorie des biorythmes.

2 - LES MOYENS ÉLECTRONIQUES

Nous mentionnerons ici la montre biorythmique, telle celle de CASIO ou de CERTINA, très utile, source de peu d'erreur, mais qui a l'inconvénient d'être onéreuse, (plus de 1 000 francs ou 155 euros) et qui ne donne les rythmes qu'au jour le jour.

Ces montres ne permettent pas "la vision globale" qui nous semble indispensable à une étude correcte et sérieuse des tendances rythmiques.

Les calculatrices (CASIO, SHARP) qui donnent les biorythmes à la journée, sont elles aussi onéreuses et ne sont pas toujours à portée de main, lorsqu'on en a besoin.

3 - LES SOCIÉTÉS DE SERVICES SPÉCIALISÉES

Utilisant l'informatique de façon intensive, il existe quelques sociétés (deux en Europe et d'autres en Amérique du Nord et au Japon), dont le métier est de produire des courbes de biorythmes en grand nombre, pour les entreprises, les clubs sportifs, les intervenants médicaux et aussi pour les particuliers.

Vous pouvez vous procurer vos biorythmes auprès de ces sociétés, notamment sous la forme d'une carte au format carte de crédit, en plastique et utilisant les couleurs (environ 200 francs par an, soit 30 euros).

Par son format réduit, ce type de produit est toujours disponible sur vous, indéchirable par sa plastification et facile à lire, ces cartes sont exemptes d'erreurs car elles sont réalisées par des professionnels.

Nous allons dans le chapitre suivant étudier l'apport de l'informatique aux biorythmes.

Nous n'aborderons que des concepts simples qui seront compréhensibles, nous l'espérons, par le plus grand nombre.

4 - BIORYTHMES ASSISTÉS PAR ORDINATEURS

Nous sommes convaincus que les biorythmes ne se sont pas développés, car, les moyens électroniques ou manuels existants jusqu'à ces dernières années, ne permettaient pas une grande simplicité d'utilisation, ni une confiance absolue dans la justesse de la représentation des trois rythmes.

Par minitel

Une trentaine de services proposent de calculer vos biorythmes, mais il nous faut affirmer qu'une bonne moitié donne des courbes fausses, ou des fantaisies comme un quatrième rythme (?) ou des interprétations très précises, qui ressemblent étrangement à celles de l'astrologie ou même de la voyance.

D'ailleurs ces services sont gérés par des sociétés qui mélangent allègrement les genres.

Quant aux services corrects, il est nécessaire de vérifier les calculs, et nous avons testé des sorties sur des imprimantes minitel qui sont loin d'être pratiques.

A utiliser vraiment de façon ponctuelle pour un calcul précis, après avoir trouvé un fournisseur de confiance et en surveillant les coûts de communication (à partir de 60 francs (9,2 euros) de l'heure).

Sur internet

Ces deux dernières années, nous avons pu constater l'explosion des biorythmes sur le réseau des réseaux.

Vous trouverez ci-après, une sélection des meilleurs sites concernant les biorythmes et donnant des résultats justes.

Pour aller sur internet, il faut un micro-ordinateur, d'autres solutions existent, exposées dans le chapitre suivant.

Voici une liste d'adresses permettant l'accès à des services ou des informations sur internet.

La plupart sont en langue anglaise.

Vous noterez une forte présence de sites japonais.

<http://www.qns.com/html/weborhythm>
<http://intern.telalink.net/~templedf/bio/biorhythm.html>
<http://www.biowave.co.jp/goods.htm>
<http://www.funphone.com/bio2.html>
<http://www.Facade.com/Occult/biorhythm>
<http://www.adstation.com/ads/interest>
<http://www.plaza.hitachi-sk.co.jp/~moto/javares/>
<http://www.biorhythm.co.jp/bio-com.html>
<http://gulf.uvic.ca/~gkacy/bioweb.html>
<http://www.10mb.com/webfx/bio/>
<http://www.decoweb.com/decbiodec.htm>
<http://www1.ingnet.or.jp/shuji/eindex.htm>

<http://biorythme.free.fr>

Voici une liste des mots clés à utiliser avec les moteurs de recherche et les annuaires.

BIORHYTHM (S) (deux H en anglais !)

BIOLOGICAL RHYTHMS

BIORHYTHMUS und BIORHYTHMIK

BIORITMO(S)

BIORYTHME(S), BIOCYCLE(S).

5 - LES LOGICIELS SUR MICRO-ORDINATEURS

Avec un micro-ordinateur et une imprimante, vous êtes prêt à tracer de belles courbes.

Nous vous conseillons en environnement WINDOWS, *Biorythmes 2.0*, édité en 1996, par Sybex et disponible en grande surface et magasins spécialisés (100 francs, soit 15 euros environ).

Facile d'utilisation, il comporte des options puissantes d'analyse de différentes situations biorythmiques.

Vous pourrez aussi trouver des logiciels en contribution libre (shareware) ou gratuit (freeware), mais d'une part, il ne faudra pas oublier de payer la licence d'utilisation si nécessaire, et d'autre part, ceux que nous avons testés, avaient des possibilités d'impression limitées.

Écrits par des amateurs, ces logiciels permettent uniquement le tracé des courbes et peuvent être utilisés en cas de besoin comme outil de vérification.

En environnement MAC/OS, nous vous conseillons l'excellent shareware (en anglais), mais simple d'utilisation, du Britannique A. Regan, intitulé *Biorhythms* (version 5.5), disponible sur les CD ROM des magazines spécialisés.

C'est le logiciel le plus complet, permettant un grand nombre de calculs et de recherches. Il inclut aussi plus d'une centaine de courbes de personnes célèbres.

Même remarque concernant les autres sharewares que pour la plate-forme WINDOWS, sauf qu'en plus nous avons trouvé un logiciel qui donne des courbes fausses.

Certains contributifs peuvent être téléchargés sur Internet, mais les serveurs spécialisés en téléchargement changeant fréquemment d'adresses, nous vous avons indiqué page précédente, les mots clés à utiliser dans vos moteurs de recherche.

Si vous n'êtes pas encore équipé d'un micro-ordinateur, n'hésitez pas à vous adresser à une de vos connaissances, nous pouvons affirmer sans nous tromper que cette personne trouvera rapidement un de ses contributeurs, tellement leur diffusion est devenue courante.

Dernière solution, vous pouvez vous même créer un programme de calcul, à l'aide d'un tableur associé à un module de représentation graphique, ou bien à l'aide d'un langage de programmation, l'utilisation de la fonction SINUS n'est pas simple, mais le défi est passionnant.

Nous allons maintenant, revenir à la partie pratique des biorythmes, illustrée d'exemples, tirés du monde du travail, du milieu sportif et du domaine médical.

10

LES APPLICATIONS PRATIQUES

1 - DANS LES ENTREPRISES

"Des milliers de chercheurs, d'entreprises et de médecins ont pris très au sérieux les biorythmes, de nombreuses observations ont prouvé que la plupart des accidents se produisaient aux points critiques de chaque courbe" cet extrait de "Stratégie pour la Création d'Entreprise" de Robert Papin, édition de 1995, résume bien l'état des recherches effectuées à ce jour dans le monde du travail.

Notre but n'est pas de passer en revue toutes ces expérimentations qui ont déjà été décrites par d'autres auteurs, mais juste de vous fournir un rapide aperçu de ce domaine, vous trouverez en annexe, les livres qui ont détaillé le sujet. Ce que vous pourrez constater une fois de plus c'est que les expérimentations et les pratiques de la Biorythmie en entreprise sont centrées sur l'importance des jours critiques.

Les démonstrations les plus tangibles des biorythmes ont été réalisées lors des études portant sur les postes de travail dont la fonction est la conduite par une seule personne, de machines dangereuses impliquant un travail répétitif ainsi que lors de la conduite de moyens de transports.

Dans l'édition 1993 de son livre "BIORYTHMES", George Thommen nous indique que :

"Les compagnies de transports aériens, les conducteurs de trains, les pilotes automobiles, les chauffeurs de camions et les représentants de commerce sont les sujets-types d'examens biorythmiques. Nous avons procédé à l'analyse de plus de 1 000 accidents pour les deux années écoulées et, chose stupéfiante, on a constaté que plus de 90% des accidents se produisaient à l'occasion des jours critiques".

Dans la revue Sciences Humaines de septembre 1995, on peut lire que : "au Japon, les postiers qui distribuent le courrier placent à l'avant de leur cyclomoteur un petit fanion de couleur indiquant, à l'intention des piétons et des automobilistes, s'ils se trouvent dans un jour critique.". Toujours au Japon, des sociétés d'assurance préviennent leurs clients quand ils sont dans une situation biorythmique défavorable.

Si à titre professionnel vous faites partie des catégories évoquées ci-dessus et aussi bien sûr quand vous conduisez ou lorsque vous utilisez un outil dangereux à titre privé, redoublez de prudence, si vous êtes en jour critique.

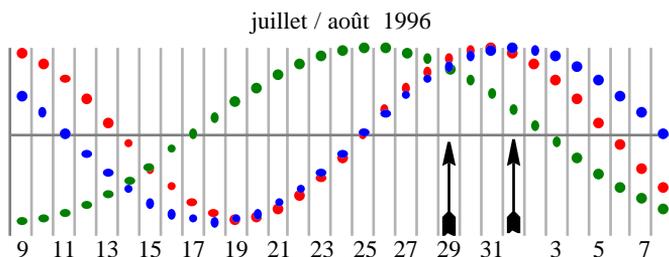
Des sociétés spécialisées, fournissent aux entreprises les biorythmes de leurs salariés et les aident à mettre en place des sessions de formation et d'information et à réaliser des tests dans certains services de l'entreprise, afin de mesurer la baisse des taux des accidents du travail ou des incidents de fabrication.

Mais comme la théorie n'est pas formellement et scientifiquement vérifiée, ni démentie d'ailleurs, les entreprises et même certaines grandes administrations, ont du mal à reconnaître qu'elles utilisent les biorythmes, de même qu'elles n'avouent pas utiliser la graphologie, voire même l'astrologie.

2 - CHEZ LES SPORTIFS

Pour commencer ce chapitre, nous vous présentons le résultat le plus frappant de la théorie des biorythmes sur plus d'une cinquantaine d'évènements sportifs que nous avons analysé, en 1996.

Il s'agit de l'exploit sportif de Marie-José Pérec qui a remporté deux médailles d'or, une le 29 juillet, l'autre le 1^{er} août aux jeux olympiques d'Atlanta.



Née aux Antilles le 9 mai 1968 (sans décalage horaire notable avec Atlanta), ses 3 courbes sont en position haute et cela depuis trois jours avant cette performance.

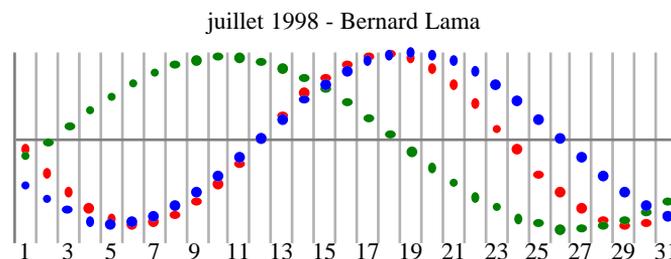
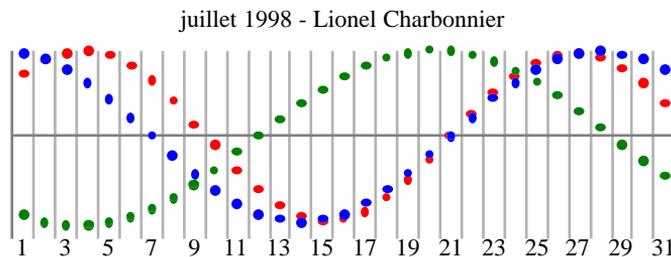
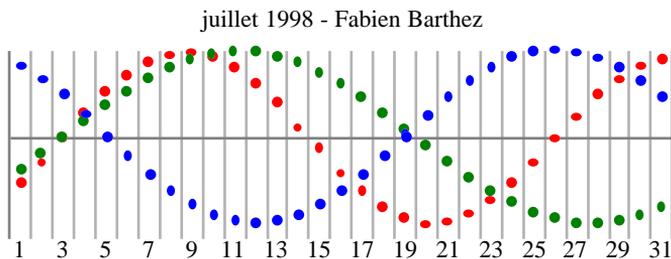
C'est la meilleure configuration biorythmique possible
Ce qui n'enlève aucun mérite au sportif.

Dans tous les sports individuels, vous avez intérêt à étudier vos courbes de biorythmes (et aussi celles de vos adversaires), lors des jours critiques et lorsque le rythme physique est en position basse, il est conseillé d'alléger les entraînements et de vous préparer plus que de coutume si une compétition est prévue.

N'oubliez pas les possibilités d'anticipation que vous permettent les biorythmes, notamment lors de la préparation d'une saison, il vous est possible d'étudier, à l'avance, l'ensemble d'un calendrier sportif.

Dans les sports en double, il est intéressant d'étudier la compatibilité de deux sportifs. Dans les sports d'équipes, s'il est utopique d'établir une courbe pour toute l'équipe, vous pouvez néanmoins étudier les joueurs "sensibles" comme les gardiens de but et les capitaines, puis, votre sélection peut tenir compte de la position des biorythmes de chaque joueur individuellement.

Dans le cas de la Coupe du Monde de football en France, comparons les biorythmes de trois gardiens français, le 12 juillet 1998, jour de la finale:



Pour Bernard Lama, nous avons supposé que celui-ci est né à 15 h 00 en Guyane, soit 12 h 00 en métropole.

En tenant uniquement compte des trois biorythmes, un sélectionneur choisirait Barthez, qui n'est pas dans un jour critique et a deux courbes en phase haute dont la physique.

En gardien remplaçant Charbonnier qui sera dans un jour critique intellectuel avec ces deux autres cycles en phase basse.

Lama étant dans un jour doublement critique physique et émotif, il ne devrait pas être retenu.

Si une rencontre a lieu le 3, la lecture des cartes indique que Lionel Charbonnier est le plus avantage par ses biorythmes et que Fabien Barthez est le moins bien placé car en double jour critique physique et intellectuel.

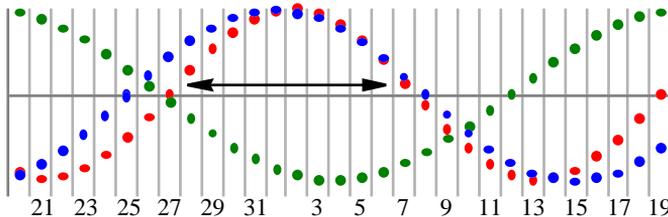
Si une rencontre a lieu le 7, Charbonnier est le moins bien placé malgré un physique en phase haute, car en jour critique émotif, et là, Barthez doit être retenu avec deux courbes en période haute, dont la physique, suivi de Lama qui n'a que le cycle intellectuel en phase haute, mais qui n'est pas en jour critique.

Les biorythmes de Bernard Lama, s'il est né vers 15 heures, ne lui sont pas favorables pour ces trois rencontres, mais tant que la théorie des biorythmes ne sera pas une science exacte, expliquée et reconnue, le sélectionneur à bien d'autres critères pour faire ses choix.

A vous maintenant de trouver, quel gardien titulaire et quel gardien remplaçant choisir avec une équipe de France qui joue le match pour la troisième place le 11 juillet 1998?

En natation, voici les courbes de Marc Spitz, nageur américain, qui en 1972 aux Jeux Olympiques de Munich a remporté **sept médailles d'or** et battu **trois records du monde**, malgré le cycle intellectuel en phase basse.

Ces prouesses se sont déroulées entre le 28 août et le 6 septembre 1972, soit en dix jours seulement.



La réponse pour le choix d'un gardien de but pour le 11 juillet est en premier Barthez qui a deux courbes hautes dont la physique et en remplaçant Bernard Lama qui est en meilleure position biorythmique que Lionel Charbonnier en période tri-négative.

3 - DANS LE MILIEU MÉDICAL

Marie Odile Lagrifa dans l'édition 1992 de son livre "Connaissez vos biorythmes pour mieux réussir" cite le chirurgien d'une clinique de Locarno en Suisse:

"Sauf cas extrême, il a pour règle de ne jamais opérer pendant un jour critique de ses patients. Les résultats ont montré qu'après plus de 10 000 opérations, il n'y a eu aucune complication postopératoire, alors que ces complications sont, d'une manière générale, de l'ordre de 20%."

Sauf cas d'urgence, il est de votre droit de décider avec votre médecin de la date d'une intervention chirurgicale même bénigne. La règle est simple, il faut éviter les jours critiques et à plus forte raison les jours critiques double ou triple.

Concernant la phase terminale de maladie grave, les exemples sont nombreux de décès liés à un jour critique

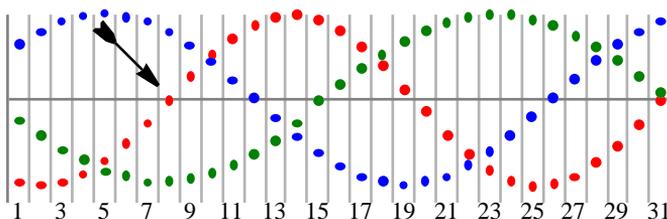
Voici, par exemple, des cas issus du monde politique.

Charles de Gaulle, est décédé le lendemain d'un jour critique double, avec la courbe physique basse.

Georges Pompidou est décédé un jour critique double, et la veille d'un jour critique physique.

Le 8 janvier 1996, François Mitterrand est décédé un jour critique physique, avec la courbe intellectuelle basse.

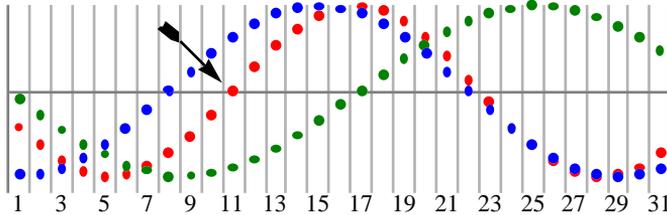
Janvier 1996 F. Mitterrand



Des accidents mortels se sont aussi produits un jour critique comme Didier Pironi lors d'une course de bateau off-shore qui traversait une journée critique, avec ses deux autres courbes en phase basse.

Claude François avait son cycle physique critique et son cycle intellectuel en période basse, le jour de son accident.

Claude François mars 1978

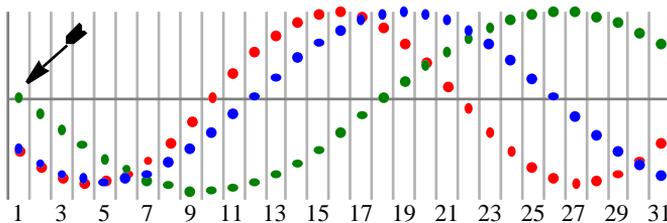


Les biorythmes ont aussi une influence sur le plan psychologique et des études ont été réalisées concernant l'interaction entre le suicide et la position biorythmique.

Nous citerons ici, Marilyn Monroe qui a mis fin à ses jours lors d'un jour critique physique ou bien Judy Garland lors d'un jour critique émotionnel.

Le 1^{er} mai 1993, Pierre Bérégovoy a mis fin à ses jours lors d'un jour critique intellectuel avec ses deux autres courbes en phase basse.

P. Bérégovoy - mai 1993



Il faut donc augmenter les moyens mis en oeuvre lors d'une maladie grave et accroître fortement la surveillance des personnes dépressives pendant les jours critiques.

Nous reprendrons ici la conclusion d'un article sur les biorythmes de la revue mensuelle "Se Soigner Autrement" de septembre 1996:

"La théorie des biorythmes n'est pas un remède miracle. Pour autant voilà une démarche qui va dans le sens de la prévention, un moyen parmi d'autres pour ne pas être malade. Pourquoi ne pas essayer ?"

Adage 8 : "Le YIN est bas, le YANG est haut."

11

LA THÉORIE DES BIORYTHMES

1 - LA DÉCOUVERTE DES CYCLES

Depuis l'antiquité, les rythmes du corps humain ont été pris en compte dans les méthodes de soins ainsi que dans les approches spirituelles et philosophiques de la vie.

Platon et Aristote distinguaient déjà la tripartition de l'être humain (physique, émotif et intellectuel) qu'ils appelaient l'âme végétative, l'âme sensitive et l'âme pensante.

En 1904, le médecin Hermann Swoboda, professeur en psychologie à l'université de Vienne met en évidence le cycle physique de 23 jours et le cycle émotif de 28 jours.

Au même moment, à Berlin, le médecin biologiste Wilhelm Fliess arrive aux mêmes conclusions.

C'est en 1920, que le cycle de l'intellect d'une durée de 33 jours est mis en évidence à Innsbrück par Alfred Teltscher, professeur en Génie Mécanique, qui a pendant des années, noté des observations sur le comportement cérébral de ses étudiants.

En 1934, Alfred Judt, ingénieur et mathématicien de profession publia les tables de calculs qui permirent de déterminer plus facilement les biorythmes.

En 1939, un mathématicien suisse Hans Frueh a mis au point la représentation à l'aide des courbes sinusoïdales que nous utilisons encore aujourd'hui.

La Seconde Guerre mondiale ralentit sérieusement les recherches et les expérimentations.

En 1958, l'Américain Georges Thommen débute ses recherches et en 1964, il rédige et publie son premier livre, ouvrage de synthèse destiné à un large public.

Dans les hôpitaux et dans l'armée débutent alors des recherches et des observations qui confortent la théorie. Des entreprises commencent à utiliser les biorythmes afin de limiter les accidents du travail.

Avec notamment une forte participation du Japon où le Président de l'Association Japonaise pour les biorythmes, Fondateur et Président de l'Association Internationale des Biorythmes écrit :

"En quelques années à peine, plus de cinq mille firmes ont commencé à utiliser la théorie biorythmique..."

Après les phases de découvertes, suivies des études scientifiques, puis des utilisations en entreprises, aujourd'hui, la banalisation de la micro-informatique et l'accessibilité à la télématique permettent une large diffusion des biorythmes dans le grand public.

2 - LES LIMITES DE LA THÉORIE

Un certain nombre d'exagérations ont eu lieu concernant la théorie des biorythmes, dont nous allons vous donner quelques exemples, afin de vous faire sentir les limites à ne pas dépasser.

Parfois un quatrième rythme est décrit, il concerne l'intuition et est d'une durée totale de 38 jours.

A notre connaissance, aucune étude sérieuse n'a démontrée l'existence d'un tel rythme. Nous admettons qu'il est difficile d'étudier les possibilités intuitives d'un individu, mais nous écartons, pour le moment, ce rythme de la théorie des biorythmes.

Certains ouvrages relatent que l'on peut choisir le sexe d'un enfant à l'aide des biorythmes.

Si au moment de la conception, le cycle physique de la future mère est en phase haute, elle donnera naissance à un garçon sinon à une fille si son cycle physique est bas.

Aucune étude sérieuse n'étant citée pour valider cette hypothèse, nous excluons aussi ce type d'application.

Plus extravagant, nous avons lu que certaines personnes ont appliqué la théorie sur les chevaux pour évaluer leurs chances de gains aux courses, en utilisant les mêmes cycles que l'être humain!

Nous concevons mal les cycles émotif et intellectuel du cheval, et dire que son cycle physique est le même que celui de l'homme, nous semble peu concevable, malgré le cycle des chaleurs de 28 jours chez la jument.

Nous donnons ces exemples, car notre objectif lors de la rédaction de ce livre a été de retenir uniquement les éléments sur lesquels étaient d'accord tous les chercheurs.

Nous avons retenu les principes énoncés à l'identique par les différents auteurs qui décrivent la théorie, ce livre étant le plus grand dénominateur commun des idées sur ce sujet.

3 - LA CHRONOBIOLOGIE

Dans sont approche de la science de la vie, l'homme a d'abord étudié les organes et les tissus, ce furent les débuts de l'anatomie et de l'histologie, puis il a voulu savoir comment fonctionnent ces organes et ce furent les débuts de la physiologie, de la biochimie et de la biophysique.

Mais il manquait une dimension a ces études, c'est le temps et notamment l'impact de la rythmicité universelle.

D'où la chronobiologie une des nouvelles branches de la biologie moderne qui étudie et analyse les variations des phénomènes biologiques en fonction du temps.

Bien que les cycles servent de fondement à la médecine traditionnelle chinoise, ce n'est que dans les années cinquante que la chronobiologie "officielle" est née.

C'est cette partie de la science qui a mis en évidence les rythmes biologiques. Mais les biorythmes tels que nous les avons décrits, n'ont pas été scientifiquement expliqués et les nombreuses expériences réalisées sont mises en doute par les scientifiques qui exigent un protocole très précis d'expérimentation, dans un cadre contrôlé (le laboratoire).

Comme il est plus simple d'observer l'être humain pendant 24 heures que pendant un mois, les recherches actuelles en chronobiologie portent sur les rythmes proches de 24 heures (rythmes circadiens) et à notre connaissance aucun laboratoire n'étudie les trois biorythmes (rythmes circamensuels).

L'étude des rythmes circadiens a donné un certain nombre de résultats, souvent décrits en détail dans les magazines sur la santé, et a débouché sur la chronothérapie, une façon de soigner qui tient compte des rythmes du corps.

Certains médicaments ont plus d'efficacité et sont mieux tolérés s'ils sont pris le soir ou au contraire le matin.

Il est reconnu que certaines heures de la journée sont préférables pour aller chez le dentiste ou pour faire une prise de sang.

Les maladies ont aussi des manifestations rythmiques, liées entre autres, aux saisons, et aussi à nos différentes horloges biologiques, car notre organisme est plus ou moins sensible selon l'heure de la journée (chronestésie).

La chronobiologie étudie également le phénomène de re-synchronisation qui en cas de décalage horaire nous permet de conserver les bons rythmes. L'utilisation dans certains pays de la mélatonine - interdite en France - est un des nombreux débouchés concrets de la chronobiologie.

Une observation des rythmes peut être effectuée très facilement sur les végétaux qui vous entourent et vous pourrez même arriver à créer une horloge florale comme celle de l'écrivain et naturaliste suédois Linné fondateur de la biologie moderne.

L'horloge florale de Linné (créée en 1760 environ):

7 h :	L'oeillet d'Inde	s'ouvre
8 h :	La piloselle	s'ouvre
9 h :	Le laiteron	se ferme
10 h :	La lampsane	se ferme
11 h :	L'ornithogale	s'ouvre
12 h :	La passiflore	s'ouvre
13 h :	L'oeillet mignard	s'ouvre
14 h :	le mouron rouge	se ferme
15 h :	l'épervière	se ferme
16 h :	le liseron	se ferme
17 h :	le nénuphar	se ferme
18 h :	l'onagre	s'ouvre.

Voilà un moyen amusant et pratique de connaître l'heure dans la nature, grâce aux biorythmes des fleurs.

Tout ce que l'on ne peut pas expliquer aujourd'hui n'est pas forcément faux et de nombreuses découvertes se font hors des laboratoires.

La comète de Hale-Bopp n'a t'elle pas été découverte en juillet 1995 par deux astronomes amateurs, Alan Hale et Tom Bopp?

En 1996, un des plus grands sites d'oeufs de dinosaures fossilisés a été découvert au sud de Montpellier, par un paléontologue amateur.

Les exemples de découvertes majeures réalisées par des amateurs, hors des laboratoires, sont nombreux.

La théorie des biorythmes a été officiellement classée dans la parabiologie avec le magnétisme.

Elle est aussi classée parmi les Médecines Douces, par le professeur Patrick Piétroni auteur du "Manuel Pratique des Médecines Douces", paru chez Hachette.

Dans la revue Sciences Humaines déjà citée, il est écrit :

"Les limites du domaine des sciences sont loin d'être précises :

Certaines médecines dites "parallèles" (homéopathie, acupuncture, mésothérapie) sont couramment pratiquées par des diplômés."

Il est à notre avis indispensable de garder une grande ouverture d'esprit face aux choses que l'on ne sait pas expliquer aujourd'hui et nous espérons seulement que des chronobiologistes amateurs ou non, puissent trouver un début d'explication à la théorie des biorythmes.

4 - POUR UNE UTILISATION AVANCÉE

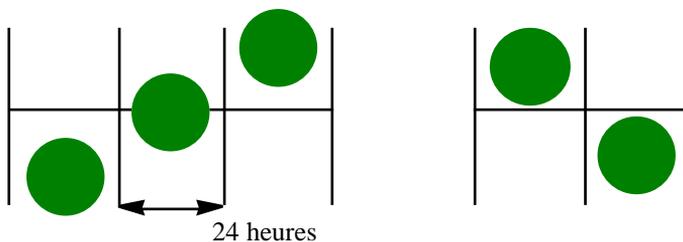
Une fois la phase d'apprentissage passée, nous allons voir maintenant comment vous pouvez approfondir l'étude de vos biorythmes.

Nous supposons donc que vous connaissez bien les cinq combinaisons étudiées dans le chapitre 6, et que vous sentez, ou avez vérifié votre sensibilité à au moins un des trois rythmes.

A - L'heure de naissance

Vous pouvez maintenant tenir compte de votre heure de naissance, mais sans lui accorder une précision supérieure à plus ou moins 6 heures.

Sur les cartes de biorythmes et dans les exemples de ce livre, le point encadré de deux traits représente 24 heures, **le trait de gauche** étant votre heure de naissance.



Il faut tenir compte du fait qu'un jour critique sur deux les rythmes physique et intellectuel sont graphiquement décalés de 12 heures, comme cela est représenté sur la figure de droite où le point n'est pas à cheval sur l'axe horizontal, contrairement à la figure de gauche.

Si vous avez le moindre doute sur l'heure à laquelle vous êtes né, n'hésitez pas à demander un extrait d'acte de naissance auprès du service d'état civil de la mairie de votre commune de naissance.

B - Détermination de la courbe dominante :

Vous pouvez maintenant déterminer pour la journée que vous étudiez, le rythme qui sera dominant pour vous lors de cette journée, et seulement dans ce cas, vous pourrez isoler ce rythme, et vérifier s'il est en phase haute ou basse, en accordant moins d'importance aux deux autres rythmes, sauf s'ils sont critiques.

Vous recommencerez l'analyse de votre courbe, si vous avez deux événements prévus mettant en jeu deux courbes différentes, par exemple, un effort physique important le matin et une rencontre forte sur le plan émotif le soir.

C - Calcul de la valeur biorythmique d'une journée :

Vous pouvez pondérer la valeur d'une journée en notant la position de chaque courbe de la façon suivante :

Phase **H**aute: +10

Phase **B**asse: +7

Jour **C**ritique: +1

En effectuant la somme des valeurs des trois courbes, les dix valeurs possibles, depuis la journée tri-positive, jusqu'à la journée triplement critique sont :

HHH = **30** (10+10+10) HHB = **27** (10+10+7)

HBB = **24** (10+7+7) HHC = **21** (10+10+1)

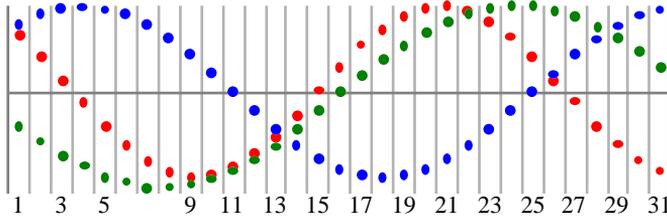
BBB = **21** (7+7+7) HBC = **18** (10+7+1)

BBC = **15** (7+7+1) HCC = **12** (10+1+1)

BCC = **9** (7+1+1) CCC = **3** (1+1+1)

Voici les biorythmes du Président Jacques Chirac pour le début de l'année 1998, et qui ne comporte pas de journée tri-positive ou tri-négative, vous pouvez vérifier les calculs ci-dessous :

Jacques Chirac - janvier 2000



du 1^{er} au 2 janvier 1998 = 27 (10+10+7)

le 3 ou 4 janvier (*) = 18 (1+10+7)

du 5 au 10 janvier = 24 (7+10+7)

le 11 janvier = 15 (7+1+7)

du 12 au 14 janvier = 21 (7+7+7)

le 15 janvier = 15 (1+7+7)

le 16 janvier = 18 (10+7+1)

du 17 au 24 = 27 (10+7+10)

le 25 janvier = 21 (10+1+10)

etc...

(*) cela dépend de l'heure de naissance.

En cas de doute sur votre analyse, effectuez ces calculs, qui vous permettront une meilleure vision des courbes et des conclusions plus sûres.

D - Pondération selon le rythme :

Il est aussi possible d'établir une seconde pondération tenant compte de **l'activité dominante** de la journée, mais il est évident que l'on a là une précision vraiment très forte et ce calcul n'est à utiliser que pour certaines occasions exceptionnelles.

Par exemple pour la finale d'un match de tennis, on peut estimer que le physique est deux fois plus important que l'émotif qui est lui même deux fois plus important que l'intellectuel.

Le cycle physique est donc considéré dans cette hypothèse comme quatre fois plus important que le cycle intellectuel :

Physique (**X4**), Émotif (**X2**), Intellectuel (**X1**)

Dans le cas de la finale d'un match de tennis, il faut réaliser le calcul pour les deux finalistes, et comparer les deux résultats, le joueur ayant le plus fort total étant celui qui est le plus avantagé par ses biorythmes.

Les valeurs possibles sont :

(rappel : Haut = +10, Bas = +7, Critique = +1)

Pour la courbe physique:

Haut = 40 (4 X 10),

Bas = 28 (4 X 7),

Critique = 4 (4 X 1).

Pour la courbe des émotions:

Haut = 20 (2 X 10),

Bas = 14 (2 X 7),

Critique = 2 (2 X 1).

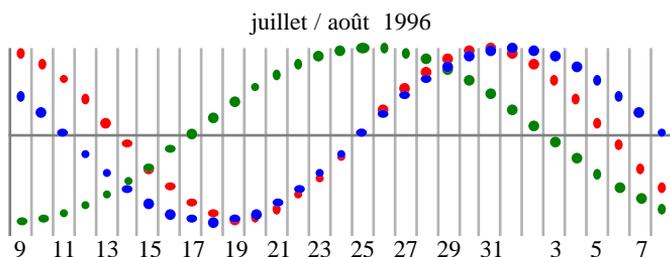
Pour la courbe intellectuelle:

Haut = 10 (1 X 10),

Bas = 7 (1 X 7),

Critique = 1 (1 X 1).

En reprenant l'exemple des positions biorythmiques de Marie-José Pérec en juillet/août 1996, les calculs sont les suivants :



le 11 juillet = 49 (4X10 + 2X1 + 1X7)

les 12 et 13 juillet = 61 (4X10 + 2X7 + 1X7)

le 14 juillet = 25 (4X1 + 2X7 + 1X1)

les 15 et 16 juillet = 49 (4X7 + 2X7 + 1X7)

le 17 juillet = 43 (4X7 + 2X7 + 1X7)

du 18 au 24 juillet = 52 (4X7 + 2X7 + 1X10)

le 25 juillet = 16 (4X1 + 2X1 + 1X10)

26 juillet au 2 août = **70** (4X10 + 2X10 + 1X10)

La grande précision de ces résultats, autorise l'approche la plus fine de la théorie des biorythmes.

E - A propos du rythme intellectuel

Les auteurs des livres sur la théorie s'accordent à dire que le rythme intellectuel est moins important que les deux autres rythmes (presque deux fois moins), vous pouvez maintenant prendre en compte cette dernière remarque pour affiner encore plus l'étude de vos biorythmes.

F - Combinaisons remarquables

Il n'y a que 27 combinaisons possibles (3 X 3 X 3) pour une journée donnée.

Nous allons détailler chacune de ces combinaisons, en indiquant leur valeur numérique, leur notation et leur représentation graphique.

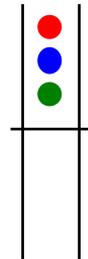
Exercez vous à les reconnaître et n'hésitez pas, dans le futur, lorsque vous n'arrivez pas à vous faire un avis sur une de vos journées, à venir lire le commentaire associé à chaque cas.

1 - Valeur numérique = 30, notation = HHH

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est positif



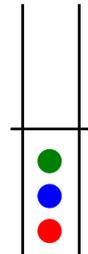
C'est la meilleure journée possible du point de vue des biorythmes. Tout est permis ce jour là car vous bénéficiez de la pleine jouissance de toutes vos facultés.

2 - Valeur numérique = 21, notation = BBB

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



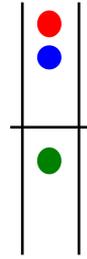
Graphiquement, on peut avoir l'impression que c'est la plus mauvaise des journées, mais il n'y a pas de point critique. Il s'agit là uniquement d'un jour calme, de détente, de récupération de vos trois rythmes.

3 - Valeur numérique = 27, notation = HHB

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



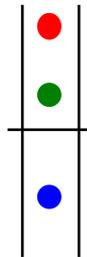
Excellente journée pour les cycles physique et émotif ou les plus larges possibilités vous sont offertes, avec une légère atténuation toutefois, si des vos ressources intellectuelles sont sollicitées..

4 - Valeur numérique = 27, notation = HBH

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est positif



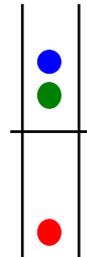
Pas de problèmes pour les activités physique et intellectuelle, mais votre potentiel émotif est en train de se recharger, donc ne le sollicitez pas de trop.

5 - Valeur numérique = 27, notation = BHH

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est positif



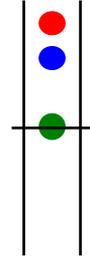
Vos facultés intellectuelles sont au plus haut et votre vécu émotif sera positif, par contre vos activités physiques devront être si possible calmes et sans risque.

6 - Valeur numérique = 21, notation = HHC

Le rythme physique est positif,

Le rythme émotif est positif,

Le rythme intellectuel est critique.



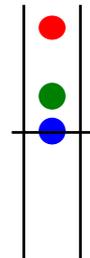
En jour critique intellectuel, il faudra faire attention aux prises de décisions, d'autant plus que vos rythmes physique et émotif positifs, vous dynamisent.

7 - Valeur numérique = 21, notation = HCH

Le rythme physique est positif,

Le rythme émotif est critique,

Le rythme intellectuel est positif



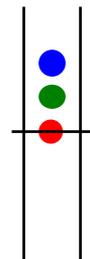
Même raisonnement que précédemment, car un rythme est critique, donc en déséquilibre et les deux autres rythmes sont positifs et vous poussent en avant.

8 - Valeur numérique = 21, notation = CHH

Le rythme physique est critique ,

Le rythme émotif est positif,

Le rythme intellectuel est positif



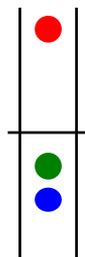
Cette fois, le cycle physique est dans sa plus mauvaise position, alors que les rythmes émotif et intellectuel vous incitent à être entreprenant et dynamique.

9 - Valeur numérique = 24, notation = HBB

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



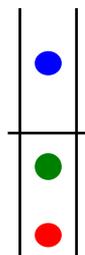
Il s'agit ici d'une journée moyenne, mais avec un rythme physique en haut, il est quand même permis d'entreprendre des activités liées à ce rythme.

10 - Valeur numérique = 24, notation = BHB

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



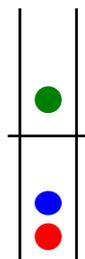
Cette fois ci, c'est sur le plan émotif qu'on ne doit rien redouter, dans une période de récupération des deux autres cycles.

11 - Valeur numérique = 24, notation = BBH

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est positif



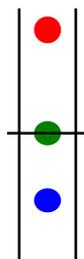
Ces jours-là, privilégiez les activités intellectuelles et laissez votre corps au repos tout en évitant les sensations fortes.

12 - Valeur numérique = 18, notation = HBC

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est critique



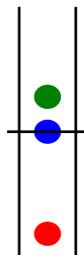
Seul le rythme physique peut relever le niveau d'une telle journée, pendant laquelle il faudra faire attention aux actions liées aux facultés intellectuelles.

13 - Valeur numérique = 18, notation = BCH

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est positif



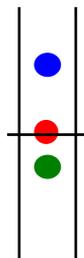
Il s'agit de privilégier les activités cérébrales où les facteurs émotifs n'interviennent pas et où le physique a peu d'importance.

14 - Valeur numérique = 18, notation = CHB

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



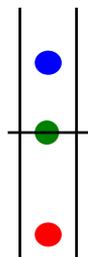
Dans un jour critique du rythme physique, il faut prendre les dispositions indiquées et profiter tout de même d'un rythme émotif positif.

15 - Valeur numérique = **18**, notation = **BHC**

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est critique



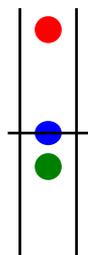
Encore une configuration que vous devez bien décoder et qui ressemble aux trois précédentes et aux deux suivantes, ce sont des journées plutôt moyennes.

16 - Valeur numérique = **18**, notation = **HCB**

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est négatif



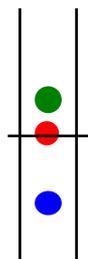
Les journées de valeur égale à 18 sont moyennes, inférieure elles ne sont pas bonnes et supérieures à 18 elles sont considérées comme bonnes par la théorie.

17 - Valeur numérique = **18**, notation = **CBH**

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est positif,



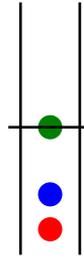
Voici la sixième et dernière journée moyenne. Ce sont certainement pendant ce type de journée que la théorie des biorythmes est la moins utile.

18 - Valeur numérique = 15, notation = BBC

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est critique



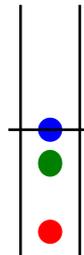
Mauvaise journée d'un point de vue biorythmique pendant laquelle il faudra faire attention au rythme intellectuel.

19 - Valeur numérique = 15, notation = BCB

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est négatif



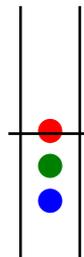
Ici c'est le rythme émotif qui est critique et les deux autres rythmes négatifs ne peuvent diminuer le côté négatif de ce type de journées.

20 - Valeur numérique = 15, notation = CBB

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est négatif



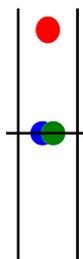
Dernière des trois configurations où un rythme est critique, ici le physique, pendant que les deux autres sont négatifs.

21 - Valeur numérique = 12, notation = HCC

Le rythme **physique** est positif,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est critique



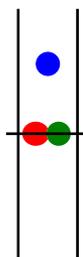
Dans cette page , deux rythmes sont critiques alors que le troisième est positif et aurait tendance à vous pousser à entreprendre alors qu'il vaut mieux l'éviter.

22 - Valeur numérique = 12, notation = CHC

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est positif,

Le rythme **intellectuel** est critique



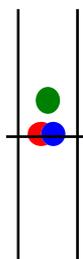
Dans ce cas, le rythme émotif positif risque d'amplifier les mauvaises sensations éventuellement apportées par les deux autres rythmes en position de déséquilibre.

23 - Valeur numérique = 12, notation = CCH

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est positif



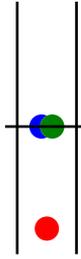
Mauvaise journée bien sûr car elle est doublement critique, seule les activités intellectuelles peuvent être envisagées dans la solitude et dans le calme.

24 - Valeur numérique = 9, notation = BCC

Le rythme **physique** est négatif,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est critique



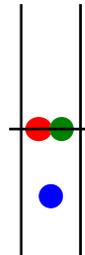
Cette fois ci, deux des rythmes sont critiques, pendant que l'autre est négatif il s'agit de très mauvaises journées du point de vue biorythmique.

25 - Valeur numérique = 9, notation = CBC

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est négatif,

Le rythme **intellectuel** est critique



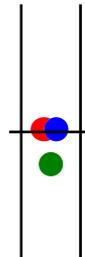
Les trois journées de cette page, de valeur égale à neuf se produisent en moyenne deux fois par an. Il est conseillé d'être particulièrement vigilant ces jours là

26 - Valeur numérique = 9, notation = CCB

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est négatif



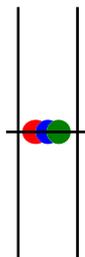
On peut insister une nouvelle fois sur le caractère délicat de ce type de journée, presque la pire du point de vue des biorythmes, la plus mauvaise étant celle qui suit page suivante.

27 - Valeur numérique = 3, notation = CCC

Le rythme **physique** est critique,

Le rythme **émotif** est critique,

Le rythme **intellectuel** est critique



C'est, bien sur, la plus mauvaise journée possible. Limitez au maximum toutes vos activités , vos rencontres et vos déplacements. Restez tranquillement chez vous....

Et si cela n'est pas possible, redoublez de préparations, d'attentions et de précautions

Nous pouvons noter que certaines combinaisons sont remarquables par leur configuration et peuvent donc apporter un aide importante pour la compréhension des évènements à venir. Ce sont celles dont la valeur est soit supérieure, soit inférieure à 18

Par contre les combinaisons égales à 18 sont presque non-significatives et désignent des journées où la théorie des biorythmes ne peut être d'aucun secours.

Nous vous rappelons aussi qu'étudier une journée de façon isolée n'est pas suffisant et qu'il faut examiner la tendance indiquée par les jours précédents et les jours à venir et cela est particulièrement vrai pour les jours critiques ou bien les journées triplement critiques.

Pour ces dernières, nous avons représenté en annexe les différentes possibilités qui existent.

Adage 9 : "Après la pluie vient le beau temps."

12

CONCLUSION

Pour l'apprentissage de n'importe quelle technique, il faut faire un effort non pas important, mais régulier, alors consultez vos courbes très souvent, même plusieurs fois par jour et petit à petit vous les décoderez de mieux en mieux.

Vous devez vous garder de toutes conclusions hâtives et définitives, au moins au début, les premières semaines, et faire preuve de bon sens et de beaucoup de patience.

L'étude des biorythmes est un bon moyen de faire une recherche sur vous-même, une telle démarche est lente, fastidieuse, intime et forcément subjective.

Relisez fréquemment ce guide pratique, ayez toujours sur vous vos biorythmes à jour et consultez les avant de prendre des décisions jusqu'à ce que cela devienne une habitude, un réflexe, afin de dégager vos points faibles à renforcer et vos points forts à exploiter.

Von Bulow : "Au commencement était le rythme."

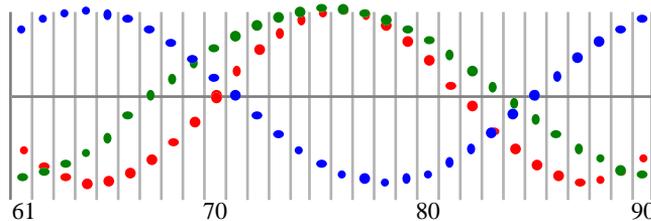
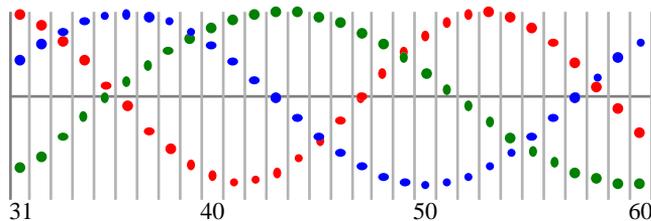
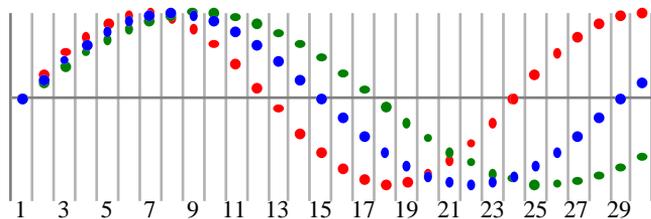
ANNEXES

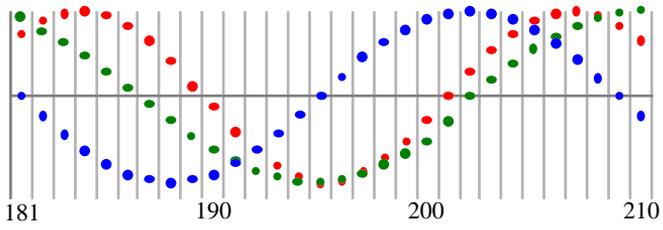
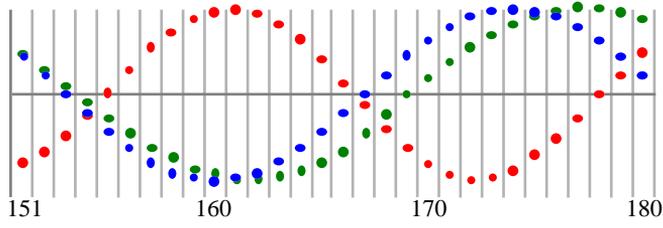
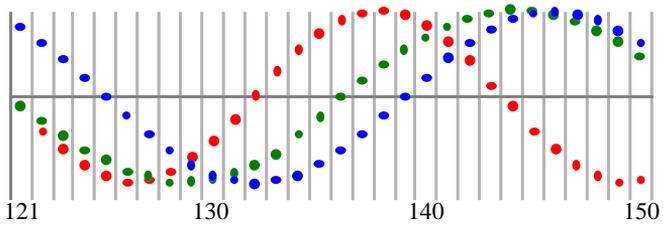
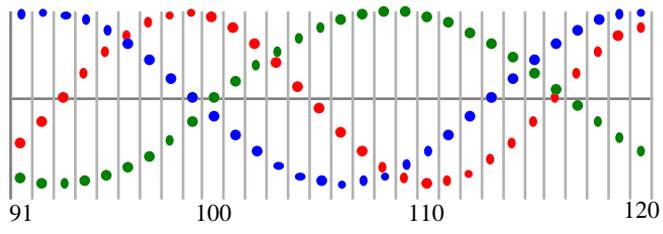
- 1 - Les 200 premiers jours de la vie.
- 2 - La représentation des jours critiques triples.
- 3 - Programme d'apprentissage .
- 4 - Aide mémoire.
- 5 - Graphiques pour utilisation personnelle.
- 6 - Bibliographie

LES 200 PREMIERS JOURS DE LA VIE

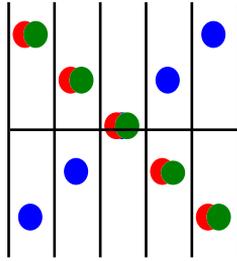
Ici nous représentons les 200 premiers jours de la vie, afin d'une part que vous ayez une idée de la façon dont les courbes évoluent avec le temps, et d'autre part pour les utiliser pour n'importe quel nouveau-né.

Nous avons arbitrairement utilisé des mois de trente jours, il faudra donc compter le nombre de jours vécus par un nourrisson depuis la naissance, pour déterminer sa position.

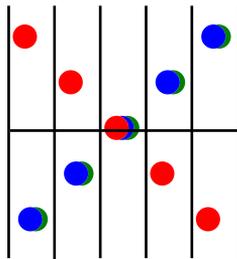




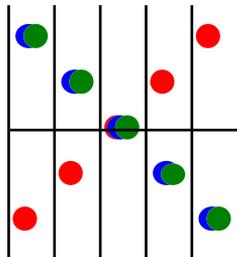
27 ans et 4 mois



29 ans et 1 mois et demi



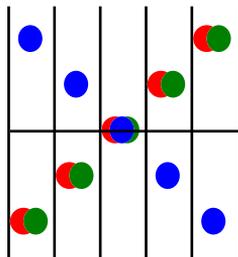
48 ans et 10 mois et demi



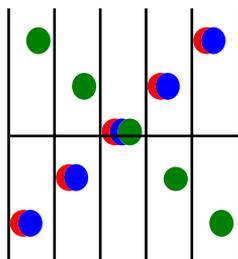
Rappel:

Les âges sont approximatifs à quelques jours près, cela dépend des années bissextiles et de votre mois de naissance.

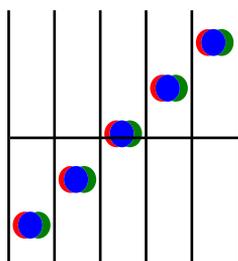
50 ans et 7 mois et demi



56 ans et 5 mois et demi

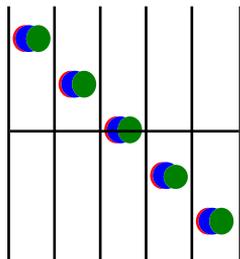


58 ans et deux mois (identique au jour de la naissance)

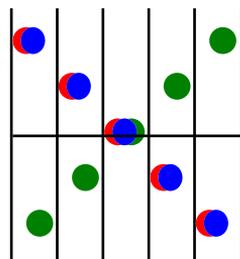


58 ans et deux mois (page précédente), correspond à la limite entre deux ères biorythmiques et les configurations des jours triplement critiques redémarrent de la même façon que depuis la naissance.

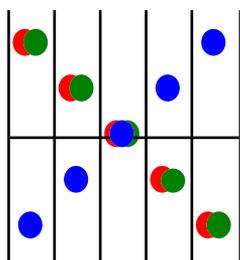
78 ans (identique à 19 ans et 9 mois)



79 ans et 9 mois (identique à 21 ans et 6 mois)



85 ans et 7 mois (identique à 27 ans et 4 mois).



PROGRAMME D'APPRENTISSAGE

SUR 6 MOIS

Mois 1

Ayez toujours sur vous votre carte biorythmique,
Assimilez le code des couleurs,
Exercices sur la sensibilité aux horloges biologiques.

Mois 2

Étudiez les 5 combinaisons remarquables,
Effectuez l'exercice concernant le rythme PHYSIQUE,
Étudiez la compatibilité avec l'un de vos proches.

Mois 3

Observez les 5 combinaisons remarquables,
Effectuez l'exercice concernant le rythme EMOTIF ,
Réalisez les premiers essais de calcul manuel.

Mois 4

Prenez en compte votre heure de naissance,
Exercice concernant le rythme INTELLECTUEL,
Calcul sur des évènements anciens et importants.

Mois 5

Débutez l'utilisation avancée,
Calculez la valeur biorythmique de certaines journées,
Relisez complètement le présent guide.

Mois 6

Approfondissez l'utilisation avancée,
Testez à l'aveuglette les trois rythmes,
Étudiez précisément la compatibilité avec un proche.

Von Bulow : "Au commencement était le rythme."

AIDE-MÉMOIRE JOURNÉES HAUTES

MANIFESTATIONS **POSITIVES** DU RYTHME PHYSIQUE

Bonne forme physique,
Force, endurance, résistance au plus haut,
Débordement d'énergie,
Meilleure résistance aux maladies,
Meilleure résistance aux chocs opératoires,
Meilleure résistance aux conditions climatiques,
Meilleure résistance aux travaux pénibles,
Meilleure résistance à la fatigue,
Meilleures performances sportives,
Esprit d'entreprise, audace,
Envie d'action, de surpassement, de record.

MANIFESTATIONS **POSITIVES** DU RYTHME ÉMOTIF

Bonne humeur, générosité, bonté,
Moral au beau fixe,
Harmonie des rapports avec autrui,
Extraversion, disponibilité, convivialité,
Bonne disposition pour l'amour et l'amitié,
Intuition, créativité, sensibilité,
Optimisme, attitude positive, souplesse d'esprit.

MANIFESTATIONS **POSITIVES** INTELLECTUELLES

Capacité d'assimilation,
Discernement, pensée claire, ambition,
Esprit critique positif, concision,
Sens de la répartie, de l'analyse,
Conscience professionnelle, minutie,
Facilité d'adaptation,
Bonne concentration,
Aptitude à la mémorisation,
Esprit d'entreprise, volonté,
Réflexion philosophique ou spirituelle,
Imagination.

Von Bulow : "Au commencement était le rythme."

AIDE-MÉMOIRE JOURNÉES BASSES

MANIFESTATIONS **NÉGATIVES** DU RYTHME PHYSIQUE

Baisse de forme,
Besoin de repos, de sommeil,
La fatigue apparaît plus vite,
Les performances physiques sont en baisse,
Faible résistance aux agressions extérieures telles que :
maladie, choc opératoire, climat,
Absence de volonté d'entreprendre.

MANIFESTATIONS **NÉGATIVES** DU RYTHME ÉMOTIF

Irritabilité, mauvaise humeur,
Susceptibilité,
Pessimisme, inquiétude,
Attitude négative,
Envie d'être seul, introversion,
Déprime, mélancolie,
Forte émotivité, inquiétude,
Doute de soi, incertitude,
Sensibilité exacerbée.

MANIFESTATIONS **NÉGATIVES** INTELLECTUELLES

Manque de concentration,
Difficultés de compréhension, d'assimilation,
Difficultés de mémorisation,
Manque de curiosité,
Cynisme, intolérance, dérision,
Manque d'intérêt, de spontanéité.

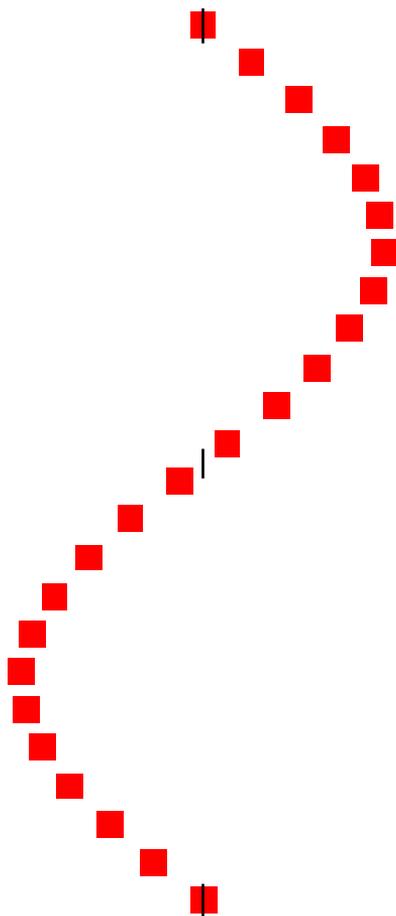
Vous pouvez si vous le souhaitez découper ou photocopier ces
deux aide-mémoires ainsi que les graphiques ci après.

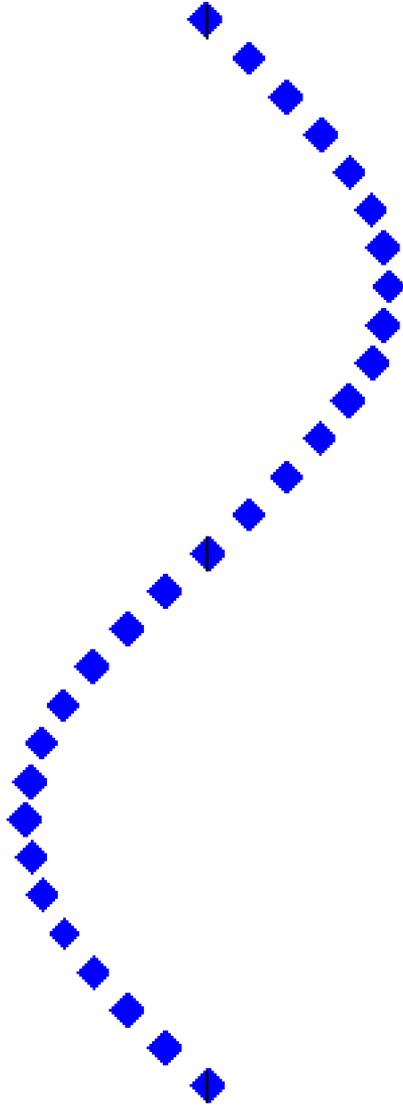
Von Bulow : "Au commencement était le rythme."

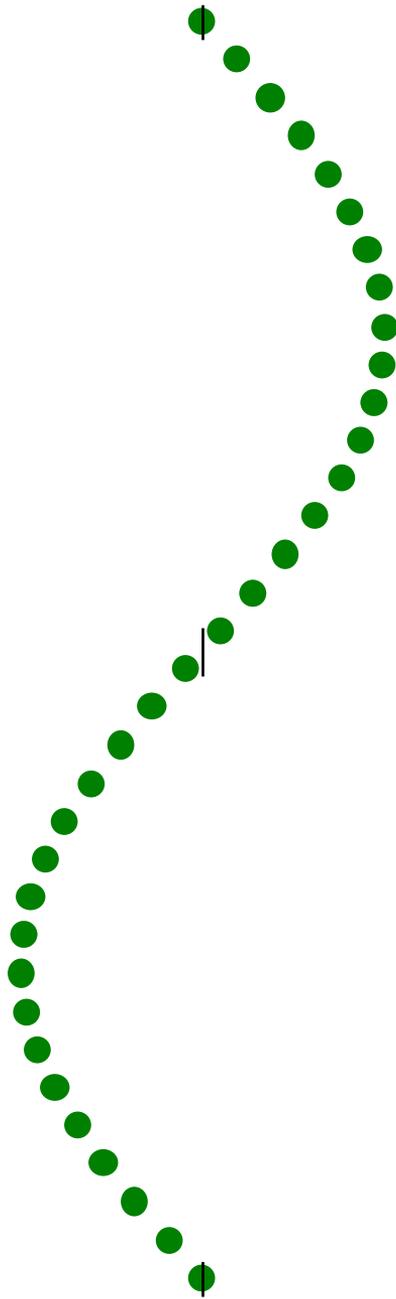
GRAPHIQUES POUR VOTRE UTILISATION

Vous pouvez photocopier, de préférences en couleur et sur papier transparent, les quatre pages qui suivent, afin de visualiser ou tracer vos propres biorythmes.

Après une photocopie sur papier opaque, vous pouvez découper les courbes pour les superposer sur la grille.







BIBLIOGRAPHIE

Connaissez vos biorythmes pour réussir,
Marie-Odile Lagrifa - Éditions De Vecchi - 1992.

Biorythmes, guide des bons et mauvais jours,
George Thommen - L'Étincelle éditeur - 1992.

Le livre des biorythmes,
Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?,
Philippe Préd'homme - Éditions Mutus Liber - 1992.

Vos biorythmes,
Bernard Gittelson - Sand éditeur - 1986.

Biorythmie, comment prévoir bons et mauvais jours,
Fernand Lapointe, Éditions Alain Stanké - 1976.

Découvrez vos rythmes biologiques,
Gabriel Racle - Retz Poche - 1990.

Rythme et Vitalité
J. D. Beaujaut - Guy Trédaniel Editeurs - 1997.

Les rythmes du corps - Chronobiologie et santé
Olivier Coudron - Nil Editions - 1997.

Les rythmes biologiques,
Alain Reinberg - Presse Universitaire de France - 1993.

Nos rythmes vitaux,
M. Gauquelin - Éditions Retz - 1989.