

Théorie des Biorythmes

La biorythmie est une théorie selon laquelle notre biologie humaine fonctionnerait suivant 3 cycles différents:

- Physique : cycle de 23 jours
- Emotionnel : cycle de 28 jours
- Intellectuel : cycle de 33 jours.

Ces cycles partent tous de 0 (soit la médiane) au moment de notre naissance et évoluent ensuite entre un mini est un maxi sous la forme d'une sinusoïde.

Ces cycles se décalent les uns par rapport aux autres tout au long de notre vie.

Au bout de $23 \times 28 \times 33$ jours soit environ 58 ans, ils se recroisent tous à 0 et c'est reparti.

Interprétation des Biorythmes

Les jours au-dessus de la médiane(0) correspondent aux phases "positives": nous sommes en pleine possession de tous nos moyens, tout paraît plus facile, périodes propices à l'action.

Les jours en dessous de la médiane (0) correspondent à des phases "négatives": il est plus difficile de puiser dans nos ressources même si cela reste possible, périodes plutôt propices à la récupération.

Positif ne veut donc pas dire que tout va bien et négatif que tout va mal, il faut plutôt considérer cela comme un flux d'énergie dont nous serions la source.

Quand ce flux d'énergie est positif, nous nous sentons plus forts pour influencer sur notre environnement, quand ce flux est négatif, nous nous sentons moins forts et du coup plus perméables aux événements.

Les jours sur la médiane(0) sont des jours critiques car ils correspondent à une transition de positif vers négatif ou de négatif vers positif, c'est une période d'instabilité.

Ces jours sont des périodes propices au déséquilibre, il faut redoubler de vigilance car tout peut se compliquer très vite.

Voici en plus détaillées les tendances de notre état pour chaque cycle:

Jours en phase positive pour le cycle Physique: (au-dessus de la médiane)

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

Jours en phase positive pour le cycle Emotionnel: (au-dessus de la médiane)

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

Jours en phase positive pour le cycle Intellectuel: (au dessus de la médiane)

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

Jours Critiques pour le cycle Physique: (sur la médiane)

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.

Jours Critiques pour le cycle Emotionnel: (sur la médiane)

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

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

Jours Critiques pour le cycle Intellectuel: (sur la médiane)

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.

Jours en phase négative pour le cycle Physique: (en dessous de la médiane)

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

Jours en phase négative pour le cycle Emotionnel: (en dessous de la médiane)

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

Jours en phase négative pour le cycle Intellectuel: (en dessous de la médiane)

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

Si vous vous sentez en concordance avec cette théorie, il est alors utile de connaître l'état de ces cycles afin d'ajuster vos activités à vos périodes de pleine forme, de vous préparer plus assidument si vous avez des activités qui vous sont imposées pendant une période de méforme...

Maintenant, à vous de jouer, renseignez votre date de naissance et votre biorythme pourra être calculé.