

**INLEIDING**

Dit document geeft een korte achtergrond van wat bioritme cycli zijn, hoe en wanneer ze werden ontdekt en hoe ze kunnen gebruikt worden. Er zijn een aantal boeken over dit onderwerp. Bijna alle informatie in deze beschrijving komt uit het boek "Biorhythms: Is This Your Day?", Door George S. Thommen.

Heel kort, bioritme cycli bestaan uit drie natuurlijke menselijke cycli; het fysieke, het emotionele (of de gevoeligheid) en het intellectuele. Elke cyclus heeft een unieke periode en daarom varieert de interactie van deze cycli constant. De fysieke cyclus duurt 23 dagen, de emotionele cycli 28 dagen en de intellectuele 33 dagen. Ze beginnen allemaal met de nul-waarde op de dag van geboorte en beginnen met het positieve deel van de cyclus. Halverwege de cyclus kruisen ze opnieuw nul en gaan ze naar het negatieve deel van de cyclus. Deze cyclische aard is analoog aan een golfpatroon.

Ik zal je een korte beschrijving geven van wat deze positieve en negatieve cycli betekenen en hoe je deze informatie kunt gebruiken om te helpen je dagelijkse activiteiten te plannen. Je kunt veel meer leren over de interpretatie van deze cycli uit andere referenties. Lees je bioritme en noteer hoe je je voelt of reageert op bepaalde situaties is de beste methode om ze te begrijpen, persoonlijke ervaring leert je het meest.

Ik zal ook uitleggen hoe de grafiek is te lezen die ik voor u heb opgesteld. Ik geloof dat het intuïtief wordt als je leert wat de bioritme cycli zijn. Als je weet hoe je je bioritmen moet interpreteren, zul je merken dat deze grafische weergave van je persoonlijke bioritme de gemakkelijkste manier is om de interacties van de drie cycli te bekijken en te plannen voor toekomstige gebeurtenissen.

**GESCHIEDENIS**

De geschiedenis van bioritme onderzoek is fascinerend en verhelderend. Beroemde geleerden hebben patronen en cycli in de natuur opgemerkt voor zolang de menselijke geest heeft geobserveerd en geanalyseerd. Prehistorische volkeren herkenden de cycli van de hemel en de seizoenen. Ptolemaeus en Pythagoras herkenden enkele subtielere cycli en patronen in de natuur. Astronomen hebben altijd herkend de cycli van hemellichamen, en de moderne psychologie heeft het concept van bio-cycli (dwz de biologische klok) voortgebracht. George S. Thommen citeert Mark Twain in het voorwoord van zijn boek en ik neem dat citaat hier op:

"Volgens de Wet van Periodieke Herhaling moet alles wat eens is gebeurd steeds opnieuw gebeuren - en niet grillig, maar op gezette tijden, en elk ding in zijn eigen periode, niet die van een ander, en elk zijn eigen wet gehoorzamen. . . dezelfde aard die geneugten in periodieke herhaling in de lucht is de natuur die de zaken van de aarde ordent, laten we de waarde daarvan niet onderschatten."

Bioritmische cycli werden voor het eerst ontdekt in de late 19e en vroege 20e eeuw in Oostenrijk en Duitsland. Op dit moment was een Dr. Herman Svoboda, een psycholoog in Wenen, nam observaties op van de periodiciteit van verschillende onderwerpen. Zijn eerste onderzoek registreerde de herhaling van pijn en zwelling door insectenbeten, ook koorts, ziekten en hartaanvallen. Hij zag een patroon met pasgeboren zuigelingen die weigeren voedsel in een cyclisch patroon te accepteren. Hij noteerde ook dromen en die obsessieve kleine melodieën die in ons opduiken in ons hoofd en terugkeerden met cyclische regelmaat. Dit leidde tot de ontdekking van zeer verschillende cycli van 23 en 28 dagen. Hij publiceerde verschillende artikelen en boeken over het onderwerp.

Dr. Svoboda creëerde een rekenliniaal waarmee hij kon voorspellen wanneer de dagen van kritiek in deze cycli plaatsvonden.

Tegelijkertijd werd Dr. William Fliess van Berlijn, die in 1910 tot president van de Germaanse Academie van Wetenschappen werd gekozen, hij onderzocht het uitbreken van ziekten en koorts en hoe sommige kinderen immuun lijken voor een ziekte, maar op een later tijdstip er toch aan bezwijken. Hij bevestigde ook het bestaan van ritmes van 23 en 28 dagen bij zijn patiënten. Door verschillende studies concludeerde hij dat er was een verband tussen biologische ritmes en 'evolutie, de schepping van organismen en het leven zelf'.

De 23-daagse cyclus was van de mannelijke aard of fysieke conditie van mensen. De cyclus van 28 dagen was van het vrouwelijke aspect en iemands emotionele beïnvloed.

In de jaren 1920 constateerde Alfred Teltscher, een ingenieur en docent, een cyclische fluctuatie in de intellectuele capaciteiten van zijn studenten in een duidelijke cyclus van 33 dagen. Anderen in Europa en in de Verenigde Staten volgden met soortgelijke bevindingen van een dag van 33 "intellectuele" cyclus.

Veel studies in het Europa en in de Verenigde Staten in de jaren veertig en vijftig lieten een hogere aanleg zien van ongevallen en menselijke fouten die samenvielen met deze bioritmische cycli.

George S. Thommen's "Bioritmen..." biedt veel meer verhelderende details van de geschiedenis van het onderzoek en de ontdekking van bioritmische cycli. Ik raad je ten zeerste aan zijn boek te lezen.

**DE CYCLI**

Er zijn drie bioritmische cycli; het fysieke (23 dagen), het emotionele (28 dagen) en het intellectuele (33 dagen).

Bij de geboorte beginnen alle drie de cycli bij nul en volgen het bovenstaande patroon. Ga eerst in de plus richting (omhoog) en keer terug naar nul, dan in de min, omdraaien en terugkeren naar de dag 1 positie om de opnieuw te beginnen. Tijdens de opwaartse beweging heeft die eigenschap de meeste energie en wordt deze ontladen. De neerwaartse gang is het recuperatieve, oplaadcyclus. De kritieke dagen zijn wanneer de cyclus het nulpunt overschrijdt. Dat is wanneer de eigenschap van de lage "overschakelt", recuperatiefase naar de hoge ontladingsfase (dag 1 van de cyclus) of wanneer deze van de hoge ontladingsfase "overschakelt" naar de lage recuperatiefase (halverwege de cyclus). Op kritieke dagen is uw fysieke, emotionele of intellectuele toestand in beweging en heeft een hogere mate van instabiliteit.

Omdat de periode van alle drie de cycli verschillend is (23, 28 en 33 dagen), is de interactie van de drie cycli over elkaar heen gelegd andere is vrij complex. Op de dag van geboorte staan ze allemaal op hun dag 1 positie (halverwege en naar boven. Ze zijn niet binnen deze exacte configuratie opnieuw gedurende 21.252 dagen (23 x 28 x 33) of 58 jaar en 66-68 dagen (afhankelijk van schrikkeljaren). (Wie zegt het leven begint bij 40? Het lijkt mij 58.) Deze cyclus van 21,252 dagen staat bekend als een bioritmische periode. Er zijn 4.327 dagen waarop één of meer van de drie fasen is van cruciaal belang. Dat laat 16.925 dagen gemengd ritme of 'normale' dagen. Wanneer meer dan één cyclus kritisch is wordt dit dubbel-kritisch of drievoudig kritisch genoemd. Deze meerdere kritieke dagen zijn bijzonder onstabiel. De fysieke en emotionele cycli lijken de meeste invloed te hebben op iemands staat van zijn (aanleg voor menselijke fouten of ongevallen). Trouwens, de intellectuele cyclus is bijna 1 1/2 keer zo lang als de fysieke cyclus en heeft veel minder dagen van kritiek. De fysieke en emotionele ritmes beginnen een gelijktijdige opleving (dag 1 van hun cycli) om de 644 dagen (23 x 28). Deze periode is bekend als het bioritmische jaar en is eigenlijk ongeveer een jaar en negen maanden lang.

### **DE FYSISCH CYCLUS (23 dagen)**

Fliess geloofde dat de fysieke cycli hun oorsprong vinden in de spierweefsels of vezels. De fysieke cyclus is van jouw mannelijk overerving en beïnvloedt uw fysieke conditie. Tijdens de positieve kant van de cyclus (dag 2 tot en met dag 11) is je fysieke conditie in een geladen toestand en ontlad. Lichamelijk werk is gemakkelijker. Je voelt je krachtiger en hebt meer vitaliteit. Je uithoudingsvermogen is hoger. Sommige artsen zijn van mening dat dagen 2 tot en met 9 (in de plusheft van de cyclus) de beste dagen zijn om te kiezen voor chirurgische ingrepen. Tijdens het min-gedeelte van de cyclus (dag 13 tot en met dag 23) bent u in een recuperatieve toestand van opladen en kunt u meer vermoeid worden. Deze periode is bevorderlijk voor herstel. Sommige atleten, afhankelijk van de toestand van andere cycli en factoren, kunnen een inzinking hebben gedurende deze tijd. Hoewel, een goed getrainde atleet die zich niet te veel heeft voorbereid, op dit moment zou kunnen slagen. Dit is geen "slechte" tijd. In feite kan het een goed moment zijn om routinematige fysieke activiteiten te oefenen en 'te herstellen'. Thommen vergelijkt de fysieke cyclus met een autobatterij en een generator. De volledig opgeladen batterij kan de ontsteking tot volledig vonken macht. Wanneer de batterij leeg is, schakelt de generator in om de batterij weer volledig op te laden. De kritieke punten van de fysieke cyclus zijn op dag 1 en dag 11 1/2. Misschien heb je meer kans om je fysieke energie verkeerd te beoordelen of uithoudingsvermogen tijdens het overschakelen van de ene fase naar de andere.

### **DE EMOTIONELE CYCLUS (28 dagen)**

De emotionele cyclus regeert het zenuwstelsel. Het is te wijten aan de invloed op zenuwcellen van het vrouwelijke zijn en beïnvloedt het emotionele niveau. Tijdens het einde van de cyclus (dag 2 tot dag 14) is men meer geneigd tot optimisme en gelukzaligheid. Creativiteit, gevoelens, liefde en samenwerking worden gunstig beïnvloed. Tijdens het lage einde van de cyclus (dag 16 tot dag 28) zijn je emoties in een herstellende toestand. Je bent eerder geneigd prikkelbaar te zijn en negativiteit. Het relatieve hoog en laag van deze twee fasen wordt zeker beïnvloed door je algemene temperament. Een prikkelbaar persoon zal een bredere uitwaai hebben dan een meer kalmer persoon. De kritieke dagen zijn dag 1 en dag 15. Verzekeringen en industriële statistici in de VS en elders hebben een hoger percentage opgemerkt van zelf veroorzaakte ongevallen op deze dagen. Bestuurders en andere mensen die snel moeten reageren met een gezond oordeel moeten voorzichtig zijn op deze dagen. Er is iets interessants aan deze kritieke dagen. Omdat de emotionele cyclus 28 dagen duurt, precies 4 weken, dag 1 en dag 15 vallen altijd op de dag van de week dat je bent geboren. Om de week is deze dag een kritieke dag in je emotionele cyclus. Als je weet niet welke dag van de week je bent geboren, kan je biochart het je vertellen. Kijk maar naar de dagen waarop de emotionele cyclus is op de as tussen plus en min. Bekijk nu een kalender. Ziedaar, dat is de dag van de week dat je bent geboren. Eens om de 14 dagen zal kritisch zijn.

### **DE INTELLECTUELE CYCLUS (33 dagen)**

De intellectuele cyclus werd niet ontdekt samen met de fysieke en emotionele cyclus en lijkt minder bekend te zijn dan de laatste twee. Toch heeft het wel invloed. De intellectuele cyclus vindt zijn oorsprong in de hersencellen. Enkele medewerkers van Teltscher geloofde dat het te wijten was aan afscheidingen van de schildklier. Wanneer de intellectuele cyclus zich in een hoge plusfase bevindt (dag 2 tot dag 16), is men beter in staat nieuwe ideeën op te nemen en kan men duidelijkere denken. Geestelijke reacties zijn spontaan en het geheugen functioneert goed. Dit is een goed moment voor creatief denken en nieuwe ideeën bestuderen. Tijdens de lage fase (dag 18 tot dag 33) kan uw denkvermogen worden verminderd. Dit is misschien een beter moment om te repeteren en de bekende concepten te beoordelen. Praktiseren van bekende dingen zal opslag in de geest en het onderbewustzijn vergemakkelijken. De kritieke punten zijn op dag 1 en dag 16 1/2. Op deze dagen moet u het nemen van belangrijke beslissingen uitstellen. Als het moet denk dan eerst goed, van tevoren, na over je beslissing.

### **KRITIEKE DAGEN**

Kritieke dagen zijn beschreven als 'vol gevaar en moeilijkheden'. Het zijn dagen van flux en hoge instabiliteit. Dit zijn geen dagen voor angstvalligheid, maar om misschien op je hoede te zijn. Kritieke dagen zijn geen dagen waarop een ongeval zal plaatsvinden, maar een tijd waarin u meer ongeval gevoelig zult zijn. Gewoon weten dat dit het geval is, kan het ongeval of de fout voorkomen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat de kritieke periode 24 of 48 uur duurt. De meeste studies wijzen echter op de kritieke periode met als een duur van 24 uur. Daarom kan het tijdstip van geboorte belangrijk zijn bij het bepalen van deze kritieke periode.

Het is waarschijnlijk een 24 uur periode die 12 uur vóór het tijdstip van geboorte begint en tot 12 uur na het tijdstip van geboorte eindigt. Dit betekent dat als je geboren bent 's avonds laat moet u een deel van de dag na de aangegeven kritieke dag ook als kritisch beschouwen.

Voor alle cycli begint de kritieke periode van dag 1 12 uur vóór het tijdstip van geboorte op die dag. Voor de emotionele cyclus de middencyclus kritieke periode begint 12 uur vóór de geboorte op de 14e dag van de cyclus.

Merk op dat de kritieke middencyclusdag voor de fysieke en intellectuele cycli (oneven aantal dagen - 23 en 33) 12 uur na het tijdstip van geboorte op respectievelijk de 11e en 16e dag. Daarom begint de kritieke periode op het moment van geboorte op de 11e of 16e dag en duurt 24 uur. De studie van bioritmecycli is geen exacte wetenschap en de bovenstaande informatie wordt gegeven als een algemene richtlijn. Eén analyse zegt dat er een kritieke periode van 24 uur is voor alle cycli op dag 1 en voor de gevoeligheidscyclus op dag 14, maar dat is 48 uur gecentreerd op dag 11 van de fysieke cyclus en dag 16 van de intellectuele cyclus.

### HOE DEZE GRAFIEK TE LEZEN

Het lezen van de grafiek die ik voor u heb opgesteld, moet vrij eenvoudig zijn. Het kan heel interessant zijn om het op de vloer of op een muur en uit te vouwen

bekijk het hele jaar op zoek naar punten waar de cycli samenvallen of tegelijkertijd kritisch zijn.

De grafiek heeft de kalenderdata links en daarnaast lopen de cycli. Er loopt een as naar beneden in het midden dat de kritieke punten van elke cyclus vertegenwoordigt en er zijn hulplijnen om elke dag te onderscheiden. De cycli zelf worden weergegeven door de drie krommen getekend met de tekens "f", "e" en "i" (fysiek, emotioneel en intellectueel). Op dag 1 elke cyclus valt precies op de as. Op de dag van de middelste cyclus kruist het opnieuw de as.

Voor de oneven genummerde cycli (fysiek en emotioneel) valt het personage dat die cyclus vertegenwoordigt niet op de as tijdens de cyclus.

Dat komt omdat ze de as kruisen op 11 1/2 en 16 1/2 dagen. Daarom kritieke dagen halverwege de cyclus voor het fysieke en intellectuele cyclus zijn wanneer het karakter van de cyclus de ene dag één spatie boven de as is en de andere een spatie eronder. Eén blik op de grafiek zal vereenvoudig deze hele discussie en maak het te ingewikkeld, maar het is een detail waar je uiteindelijk misschien nieuwsgierig naar wordt.

Het teken "\*" wordt gebruikt wanneer twee of meer cycli voor die dag op hetzelfde niveau zijn. Om te bepalen welke cycli ze gewoon zien welke cycli niet worden weergegeven door hun respectieve karakter ("f", "e" of "i") op die datum. Het samenvallen van cycli is alleen belangrijk wanneer ze zich voordoen op kritieke dagen. Met een quickscan van de middelste as voor het hele jaar kun je eenvoudig het dubbele vinden en driedubbele kritieke dagen van het jaar. Vergeet niet dat de fysieke en intellectuele cycli niet daadwerkelijk op de as zullen vallen tijdens de middencyclus kritieke dagen, maar met deze grafische weergave zijn die dagen ook gemakkelijk te herkennen.

### Conclusies

Thommen praat ook over andere dingen in zijn boek. Ik stel voor dat je het leest. De meeste concepten in dit document zijn rechtstreeks overgenomen uit zijn boek. Naast wat ik heb uitgelegd, bespreekt hij enkele subtiliteiten in het interpreteren van bioritmecycli. Een dergelijke subtiliteit is een waargenomen toename van de instabiliteit van een emotionele kritieke dag wanneer deze samenvalt met de fysieke cyclus die op zijn hoogtepunt is. Hij praat ook over bioritmen en compatibiliteit. In essentie zijn de grafieken van de meer vergelijkbare twee mensen bijna stijgend en kleiner dezelfde patronen, hoe beter ze compatibel zijn. Hij beschrijft ook een methode om het geslacht van een ongeboren kind te bepalen.

### HOE BIORITMES GEBRUIKEN

We hebben allemaal dagen van vreugde en dagen van depressie ervaren. Om een onbekende reden kunnen onze disposities veranderen.

Bioritmecycli kunnen worden gebruikt om een deel hiervan te verklaren en met oefening kan dit worden gebruikt om het te voorspellen. Zoals ik in het begin van dit artikel zei, persoonlijke observaties van je eigen fysieke, emotionele en intellectuele staat en hoe deze samenvallen met de opkomst en ondergang van de cycli op de kaart geeft u het meeste inzicht in hoe ze moeten worden geïnterpreteerd. Ik heb het meest geleerd door terug te kijken naar de grafiek als ik er een aantal dagen niet naar heb gekeken en zie hoe kritieke dagen en hoogtepunten en dieptepunten samenvielen met gebeurtenissen uit die afgelopen dagen.

De opkomst en ondergang van deze cycli zijn relatieve niveaus, niet absoluut. Je kunt de toekomst niet voorspellen met bioritmen, maar je kunt jezelf wel het voordeel van een weloverwogen oordeel geven. Met oefening zullen uw bioritmecycli u helpen uw dag tot dag te begrijpen ups en downs en zich daarop voorbereiden.

Ik wil hier geen kosmische mysteries openbaren, maar ik geloof dat het een mengeling is van puur lot en ons eigen rationele en emotionele keuzes die onze bestemming bepalen. Deze grafiek kan alleen dienen als leidraad bij die keuzes. Het is geen wondermiddel voor een perfect leven, maar een adviseur. Het resultaat van uw dagelijkse activiteiten ligt grotendeels in uw handen.

Ga niet zitten en verstop je op kritieke dagen. Wees alleen voorbereid op wat extra voorzichtigheid. Misschien een belangrijke beslissing uitstellen of activiteit voor een dag of twee. Als je weet dat je energieniveau gedurende een bepaalde periode laag kan zijn, kun je je erop voorbereiden.

Als u een keuze hebt, bijvoorbeeld voor het selecteren van een tijdstip voor chirurgische ingreep, gebruikt u de grafiek om een optimale tijd te kiezen. Je bioritmecycli zijn niet de enige factoren die uw fysieke, emotionele en intellectuele toestand op een bepaald moment bepalen. Veel plezier met je grafiek. Ik hoop dat je snel zult begrijpen hoe jouw biocycli je beïnvloeden.