

**Ciprian Bachigeanu**

## **Ce sint bioritmurile**

Bioritmurile reprezinta fluctuatiile lunare naturale care guverneaza fiinta umana din punct de vedere fizic, emotional si intelectual.

### **Bioritmul fizic**

Acest ciclu are efecte asupra aspectului fizic al organismului. Acesta cuprinde nivelurile de energie, rezistenta, puterea fizica globala si rabdarea. Jumatatea pozitiva a ciclului este cea in care ne simtim cel mai bine. Aceste cicluri influenteaza factorii fizici cum ar fi coordonarea dintre ochi si mina, puterea, rabdarea si rezistenta la diferite boli.

Perioada de maxim este atunci cind ne simtim in stare din punct de vedere fizic sa depunem eforturi in ceea ce priveste proiecte care cer putere si rezistenta mare.

Perioada de minim este in cea de-a doua jumatate a ciclului, cind avem mai putina energie si vitalitate. Trebuie sa tinem cont de aceste perioade mai ales atunci cind avem in vedere efectuarea unor activitati care necesita rezistenta fizica - fie in munca, fie in sport.

### **Bioritmul emotional**

Acest ciclu guverneaza sistemul nervos si de cele mai multe ori este denumit ritmul sensibilitatii. El influenteaza starile emotionale, stimuleaza dragostea sau ura, optimismul sau pesimismul, pasiunea sau indiferenta, depresia sau inflacararea.

Perioada de maxim se inregistreaza atunci cind ne simtim cel mai creativi, cel mai iubitori si calzi si probabil mult mai deschisi in ceea ce priveste relatiile interumane.

Perioada de minim este atunci cind sintem mai inclinati sa fim retrasi si mai putin cooperanti. Este posibil ca in aceasta perioada sa fim foarte nervosi si negativisti cu privire la tot ce se intimpla in viata de zi cu zi.

### **Bioritmul intelectual**

Se presupune ca acest ciclu isi are originea in creier. El influenteaza memoria, agerimea, rapiditatea de a invata lucruri noi, abilitatea de a rationa, acuratetea aprecierilor si calculelor.

## Ciprian Bachigeanu

Perioada de maxim este atunci cind reactia intelectuala este la apogeu - sintem deschisi sa acceptam si sa intelegem ideile, teoriile si abordarile noi, indiferent de natura lor.

Perioada de minim a bioritmului intelectual este atunci cind nu putem intelege decit, in cel mai bun caz, foarte greu noile concepte si idei cu care venim in contact.

### Zilele critice ale ciclurilor bioritmice

Aceste cicluri incep in momentul in care ne nastem. In momentul nasterii acestea sint intr-un punct median. Apoi oscileaza de la minimum la maximum, la diferite intensitati, de-a lungul intregii noastre vieti. Atunci cind oricare din cicluri se afla la punct maxim, actiunile pe care le intreprindem si care sint in strinsa legatura cu bioritmul respectiv au mult mai multe sanse de reusita si satisfactiile de pe urma lor sint mult mai mari - lucrurile stau invers in cazul in care ciclul se afla in perioada de minim. Multe persoane afirma ca viata lor s-a imbunatatit din momentul in care au inceput sa isi monitorizeze bioritmurile si sa actioneze in functie de nivelurile fiecaruia la un moment dat.

Toate cele trei cicluri trec prin faze pozitive (ascendente) si negative (descendente). Zilele in care un ciclu face trecerea de la faza pozitiva la cea negativa sau invers sint cunoscute drept zile critice.

Exista trei zile critice in fiecare ciclu si s-a dovedit statistic ca in aceste zile au loc mai multe accidente decit in oricare altele.

### Istoria bioritmurilor

Acum 3.000 de ani, oamenii de stiinta din Grecia antica descopereau ritmurile regulate ale functiilor organice de baza, cum ar fi respiratia, activitatea renala, pulsul si, bineinteles, ciclul menstrual al femeilor. Multi dintre noi nici macar nu ne gindim la aceste aspecte legate de organismul nostru. Totusi, aceste cicluri ritmice influenteaza chiar si cele mai mici celule din corpul uman din ziua in care ne nastem pina cind murim.

Hipocrate semnala faptul ca zilele bune si cele proaste fluctueaza ciclic atit in ceea ce ii priveste pe oamenii sanatosi, cit si pe cei bolnavi. Abia relativ recent teoria celor trei cicluri interne care au influente asupra structurii comportamentului au inceput sa isi cistige credibilitatea in societatea contemporana, iar oamenii au inceput sa isi dea seama ca, ghidindu-se dupa ele, viata lor a devenit mai buna si mai usoara.

## Ciprian Bachigeanu

### Parintii teoriei bioritmului

In timpurile moderne se considera ca parintii teoriei bioritmului sint dr. Wilhem Fliess si Hermanna Swoboda.

Wilhem Fliess, medic german din Berlin, a oferit prima incercare de a explica acest fenomen pe bazele ciclurilor fiziologice si emotionale.

Mai tirziu, un medic austriac, profesor Alfred Telcher, a dezvoltat mai departe teoria, identificind o a treia componenta - ciclul intelectual.

Hermanna Swoboda a fost profesor de psihologie la Universitatea din Viena. Dr. Wilhelm Fliess era specialist ORL-ist la Berlin. Ca in multe cazuri de descoperiri stiintifice de acest fel, atat Fliess, cit si Swoboda lucrau la acelasi lucru, cu metode asemanatoare, fara a sti unul de altul. Totusi, ceea ce este cu adevarat extraordinar este faptul ca acesti doi oameni de stiinta, chiar daca au facut cercetari independent unul de celalalt, au ajuns aproape la aceeasi concluzie.

Atat Swoboda, cit si Fliess au considerat ca psihologia este o stiinta intriganta si, datorita cartilor si informatiilor pe care le aveau despre teorii din negura timpului, au inceput sa fie interesati de ciclurile organismului uman.

### Schimbarile din viata de zi cu zi

Swoboda si-a publicat lucrarea la Universitatea din Viena in 1900, iar acolo scria, printre altele: Viata este supusa unor schimbari care au loc periodic. Prin aceste schimbari nu trebuie sa intelegem ca sint acelea care au loc in ceea ce priveste destinul nostru sau cele care au loc de-a lungul vietii fiecaruia dintre noi. Chiar si pentru cineva care a trait fara a fi influentat de forte din afara, departe de orice ar fi putut sa ii transforme starea fizica sau mentala, viata nu va fi aceeasi in fiecare zi a vietii. Chiar daca avem o sanatate fizica extraordinara, asta nu inseamna ca nu ne simtim in unele zile ca si cum am fi bolnavi sau mai putin fericiti decit de obicei.

Analizind visurile, ideile si impulsurile creative ale pacientilor sai, Swoboda a observat ritmuri sau tipare foarte regulate. De asemenea, a observat ca femeile care nascusera de curind incepeau sa fie nelinistite in ceea ce priveste copiii lor de fiecare data cind se aflau in zi critica sau cind aceasta se apropia.

Descoperirea lui Swoboda cu privire la aceste doua bioritmuri l-a impins sa scrie o succesiune de carti foarte populare si deosebite de caracterul celorlalte

## Ciprian Bachigeanu

de aceeași factura, în care explică și dezvoltă ideile cu privire la ciclurile umane. Prima din aceste cărți, publicată în 1904, poartă titlul *Perioadele din viața omului* (semnificația lor psihologică și biologică). A doua sa carte, intitulată *Studii pe baza psihologiei*, dezvoltă munca sa de cercetare asupra creativității și repetabilității visurilor. În anul 1909, publică o broșură care include o metodă de a calcula momentul în care apar zilele critice în viața numite *Zilele critice ale oamenilor*.

Cea mai bună carte a lui Swoboda - și printre ultimele - a fost un volum de aproape 600 de pagini care poartă titlul de *Anii lui șapte*. Mare parte din această creație a fost realizată pentru a demonstra teoria privind bioritmurile dând o analiză matematică cu privire la modul în care sincronizarea nasterilor are tendința de a fi ritmică și previzibilă din generație în generație în cadrul aceleiași familii.

### Bisexualitatea umană

Wilhelm Fliess, pe de altă parte, nu a primit atât de multe laude pentru descoperirea sa precum Swoboda. Pe la începutul secolului al XIX-lea, el i-a spus lui Sigmund Freud, care îi era prieten, despre teoria sa privind bioritmurile. Freud, bine cunoscut lumii întregi ca părinte al psihologiei moderne, era foarte interesat de tot ceea ce ținea de comportamentul uman și era fascinat de lucrările lui Fliess. Pe parcursul a cinci ani, cei doi și-au scris sute de scrisori unul altuia în care discutau despre ce a mai descoperit și ce cercetări a mai făcut fiecare.

Așa cum Fliess, cit și Freud aveau un interes deosebit pentru bisexualitatea umană. Fliess a început să demonstreze bisexualitatea celulară prin intermediul cercetărilor sale asupra bioritmurilor, arătând că atât bărbații, cit și femeile au un ciclu emoțional identic. El specifică faptul că femeile sunt influențate mai mult de ciclul emoțional, pe câtă vreme bărbații sunt mai afectați de ciclul fizic.

El concluzionează că, datorită bisexualității celulare, atât la bărbați, cit și la femei coexistă ambele cicluri, adăugând că bărbații au chiar și un pseudociclu menstrual, dacă se poate spune așa. În 1909, Fliess a publicat o carte intitulată *Cursul vieții*, lucrare care a îndemnat un alt doctor, Hans Schlieper, să scrie o carte despre bioritmuri purtând titlul *Anul în spațiu*.

### Bioritmurile circadiene

De-a lungul timpului, oamenii au fost intrigati de efectul pe care îl au Soarele, Luna și stelele asupra vieții lor de zi cu zi. Ciclul noaptea-zi și schimbările datorate anotimpurilor au reprezentat sursa credințelor religioase și a investigațiilor mai mult sau mai puțin științifice de la

## Ciprian Bachigeanu

aparitia omului pe Pamint. Abia relativ recent omenirea a inceput sa inteleaga mai bine ritmurile biologice - sau bioritmurile - care regularizeaza existenta omului.

Acum se stie faptul ca glanda pineala, in afara de faptul ca este cea care impune ritmul si cea care inregistreaza trecerea timpului, este un organ fotosensibil, care interpreteaza mesajele senzoriale transmise de retina. Ea descifreaza mesajele lumii inconjuratoare, cum ar fi ciclul lumina-intuneric al zilelor si noptilor si schimbarile care au loc in fiecare anotimp, si le traduce in mesaje hormonale pe care le trimite in intregul organism. De aici rezulta un bioritm intern zilnic numit ritm circadian. Perioada necesara traversarii unui singur ciclu complet al ritmului circadian se numeste perioada de ritm si reprezinta, de obicei, o zi. Secretia de melatonina a glandei pineale atinge punctul maxim in timpul noptii. Acesta este unul din modurile in care glanda pineala stabileste comunicarea cu alte organe si are rolul de masurator al timpului zilnic pentru intregul organism.

Relativ recent s-a descoperit si faptul ca printre bioritmuri se afla si ciclul intuitiv sau psihic. Acest ciclu de 38 de zile coincide cu cele patru aspecte ale lui Platon si cu cele patru functii ale lui Carl Jung. Jung, cel mai cunoscut psiholog si profesor, descria cele patru functii ca fiind: senzatiile, gandirea, sentimentele si intuitia. Aceste patru functii sint intr-o strinsa si directa legatura cu cele patru cicluri bioritmice regulate: fizic, intelectual, emotional si intuitiv, iar acestea lucreaza impreuna pentru a regla capacitatile noastre fizice si mentale, precum si sanatatea intregului organism.

Al patrulea ciclu controleaza perceptia subconstienta, instinctul, presimtirile si al saselea simt, indiferent care ar fi acesta.