

# Biorythmes

pour COLUCHE  
né(e) le 28 Octobre 1944

## Présentation des biorythmes

L'homme et la nature sont soumis à divers rythmes biologiques, plus ou moins réguliers, à l'image des alternances saisonnières du jour et de la nuit, de l'action et du repos. Ces rythmes ont été mis en évidence au cours de notre siècle et sont scientifiquement désignés sous le terme général de "horloges biologiques". Trois de ces rythmes sont considérés comme principaux et sont étonnamment réguliers : on les appelle communément "Les biorythmes"

Un de ces rythmes influence la forme physique, sa période est de 23 jours.

Un autre, dit émotionnel, dure 28 jours.

Enfin un troisième, intellectuel, s'étale sur une durée de 33 jours.

Ces trois cycles agissent ensemble, ils sont étroitement liés et interactifs, passant alternativement par une période d'extériorisation dite de décharge, considérée comme positive, et une période de recharge, dite négative. Ces phases, que l'on peut comparer à la respiration, passent par des périodes dites critiques, de deux ou trois jours, au moment de l'inversion des rythmes, passage du positif (extériorisation, expiration) au négatif (intériorisation, inspiration), et bien sûr, inversement du négatif au positif. On peut comparer ces moments critiques au passage du sommeil à l'éveil ou encore au passage du chaud au froid...

La connaissance et l'étude de nos rythmes biologiques nous permet de mieux contrôler notre vitalité et nos fonctions physiologiques, et tendre à vivre en harmonie avec nos périodes tristes ou gaies et utiliser ainsi au mieux nos capacités vitales et pouvoirs de récupération.

## Cycle de la forme physique

### Période de 23 jours.

La première moitié du cycle, phase positive, correspond à une période où la force et la vitalité physique s'extériorisent. L'organisme résiste mieux à la maladie, à la fatigue et aux conditions de l'environnement. L'activité d'agir se fait plus présente et pressante.

La seconde moitié du cycle, phase négative, correspond à une période où l'organisme a besoin de se reposer et de se recharger. Il faut profiter de ces journées pour se soigner et se revitaliser. Eviter les actions et les entreprises où les risques physiques sont plus forts que de coutume.

Les premiers, derniers, 10ème, 11ème et 12ème jours du cycle sont dits critiques. Il est utile

de faire une pose physique pendant ces journées, de faire plus attention qu'à l'accoutumée pendant les déplacements et d'éviter de s'engager physiquement.

## **Cycle de la forme émotionnelle**

### **Période de 28 jours.**

La première moitié du cycle, phase positive, correspond à une extériorisation de notre vie sentimentale et de notre sensibilité psychique. Les rapports humains sont favorisés au travers de l'optimisme et de la bonne humeur, de même que la créativité et l'intuition.

La seconde moitié du cycle, phase négative, est favorable à la tranquillité de l'âme et à l'introversion. Les émotions sont empreintes de mélancolie. Période de pessimisme et d'incertitude. Propice à la méditation.

Les premiers, derniers, 13ème, 14ème et 15ème jours du cycle sont dits critiques. S'attendre à être contrarié, impatient et colérique. Disposition aux crises et remises en cause affectives. Période propice aux explications.

## **Cycle de la forme intellectuelle**

### **Période de 33 jours.**

La première moitié du cycle, phase positive, permet à l'intelligence de s'exprimer avec aisance. L'esprit est dans sa phase d'extériorisation. L'imagination est constructive et la mémoire capable d'assimiler facilement les informations et les événements.

La seconde moitié du cycle, phase négative, marque surtout le manque de concentration. L'esprit et les facultés mentales marchent au ralenti. Période propice à l'analyse, à la révision des connaissances et à l'introspection.

Les premiers, derniers, 16ème, 17ème et 18ème jours du cycle sont marqués par une prédisposition au manque de diplomatie et de tact. Permet d'envisager les remises en cause intellectuelles, la critique et la controverse. Se méfier toutefois des mauvais choix et du manque de logique.

## **Comment lire les tableaux**

Chaque page est composée de quatre colonnes. Celle de gauche donne l'indication du jour et du mois concerné. Les suivantes concernent respectivement les cycles physique, émotionnel et mental. Les périodes positives, critiques et négatives sont indiquées par les symboles + \* et -.

Jour	Cycle Physique	Cycle Emotionnel	Cycle Intellectuel
01.01	+++++++	+++	-----
02.01	+++++++	+++++	-----
03.01	+++++++	+++++	-----
04.01	+++++++	+++++++	-----
05.01	+++++++	+++++++	-----
06.01	+++++	+++++++	-----
07.01	++++	+++++++	-----
08.01	***	+++++++	-----
09.01	***	+++++++	-----
10.01	***	+++++	-----
11.01	----	+++++	-----
12.01	-----	+++	---
13.01	-----	***	***
14.01	-----	***	***
15.01	-----	---	+++
16.01	-----	----	+++++
17.01	-----	-----	+++++++
18.01	-----	-----	+++++++
19.01	---	-----	+++++++
20.01	***	-----	+++++++
21.01	***	-----	+++++++
22.01	+++	-----	+++++++
23.01	+++++	-----	+++++++
24.01	+++++++	-----	+++++++
25.01	+++++++	----	+++++++
26.01	+++++++	---	+++++
27.01	+++++++	***	+++++
28.01	+++++++	***	+++
29.01	+++++	+++	***
30.01	++++	+++++	***
31.01	***	+++++	***

**du 01.Jan au 07 Janvier 1984**

*Cycle Physique positif (+)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel négatif (-)*

L'optimisme et la volonté s'allient avec la volonté d'agir. Les sentiments priment sur la raison et le bon côté de l'existence est vécu spontanément. Période idéale pour profiter au maximum de l'effort physique. Une prédisposition à l'entêtement peut jouer des tours.

**du 08.Jan au 10 Janvier 1984**

*Cycle Physique critique (\*)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel négatif (-)*

Le coeur domine et on est prédisposé à rendre service. L'intellect n'est pas en forme et la force physique fait défaut. Ne rien entreprendre sans réflexion si ce n'est satisfaire certains besoins affectifs. Faire un effort d'adaptation aux gens et aux circonstances.

**du 11.Jan au 12 Janvier 1984**

*Cycle Physique négatif (-)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel négatif (-)*

Le coeur et les dispositions de l'âme priment. Le souci de plaire et la recherche des plaisirs pourraient être utilisés pour emmagasiner des forces nouvelles. Le bon sens pratique fait défaut et l'ambition n'est pas soutenue par l'action et la réflexion. Il est conseillé de se reposer.

**du 13.Jan au 14 Janvier 1984**

*Cycle Physique négatif (-)*

*Cycle Émotionnel critique (\*)*

*Cycle Intellectuel critique (\*)*

Manque de ressort et santé fragilisée. Les difficultés de l'existence peuvent prendre le dessus. Ne pas prendre de décisions graves: Les remettre à plus tard. Sachez renoncer aux impératifs et attendre des jours meilleurs.

**du 15.Jan au 19 Janvier 1984**

*Cycle Physique négatif (-)*

*Cycle Émotionnel négatif (-)*

*Cycle Intellectuel positif (+)*

Profiter de cette période pour voir les choses avec recul car le jugement est bon. Bonnes dispositions à la méditation et à l'analyse des problèmes en cours. On se fatigue facilement. Il est conseillé de se retirer de l'agitation du monde pour réfléchir et trouver les solutions.

**du 20.Jan au 21 Janvier 1984**

*Cycle Physique critique (\*)*

*Cycle Émotionnel négatif (-)*

*Cycle Intellectuel positif (+)*

Accentue l'égoïsme qui s'exprime au travers d'une bonne forme intellectuelle. On saura être circonspect et de bon conseil s'il ne s'agit pas d'affaires de coeur. Il est conseillé d'être plus prudent que de coutume lors des déplacements. La raison sera bonne conseillère. Ne pas

s'engager avec passion dans de nouvelles entreprises. Surveiller sa santé.

#### **du 22.Jan au 26 Janvier 1984**

*Cycle Physique positif (+)*

*Cycle Émotionnel négatif (-)*

*Cycle Intellectuel positif (+)*

Bon indice de vitalité car il y a équilibre entre le physique et l'esprit. L'habileté et l'intelligence font bon ménage. Propice aux actions organisées et responsables. Période où l'on devrait être efficace au détriment des sentiments qui passent à l'arrière-plan.

#### **du 27.Jan au 28 Janvier 1984**

*Cycle Physique positif (+)*

*Cycle Émotionnel critique (\*)*

*Cycle Intellectuel positif (+)*

La période est marquée par l'ambition, la témérité et le courage. Les sentiments sont troubles et une tendance à la nervosité peut nuire à la vie affective ou amoureuse. Manque de patience. Permet pourtant de contrôler les événements avec méthode et rigueur.

#### **du 29.Jan au 30 Janvier 1984**

*Cycle Physique positif (+)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel critique (\*)*

Le raisonnement et la logique sont affaiblis. Ne conseille pas la polémique ni l'argumentation. La vitalité est bonne et fait bonne place aux élans narcissiques. Excellente période pour s'imposer sentimentalement quand tout va bien. Propice à l'inspiration des artistes qui travaillent la matière avec spontanéité. Permet l'effort soutenu.

#### **du 31.Jan au 31 Janvier 1984**

*Cycle Physique critique (\*)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel critique (\*)*

Net penchant à la bonne volonté et aux élans généreux. Il est conseillé de se laisser aller à ses sentiments sans essayer de forcer les situations. Le sens des réalités fait défaut. Les décisions qui demandent le sens des responsabilités sont à remettre à plus tard. Restez sur vos gardes.

#### **du 01.Fév au 01 Février 1984**

*Cycle Physique critique (\*)*

*Cycle Émotionnel positif (+)*

*Cycle Intellectuel négatif (-)*

Le coeur domine et on est prédisposé à rendre service. L'intellect n'est pas en forme et la force physique fait défaut. Ne rien entreprendre sans réflexion si ce n'est satisfaire certains besoins affectifs. Faire un effort d'adaptation aux gens et aux circonstances.