

I BIORITMI: le lancette del nostro orologio biologico

Il termine BIORITMO deriva da BIO=vita e RITMO=ripetersi ciclico.

Dal momento della nostra nascita ha iniziato a battere il nostro orologio biologico e l'analisi bioritmica è la chiave per interpretare il significato delle sue lancette.

Come le piante hanno i propri cicli biologici, durante i quali germogliano, fioriscono e fruttificano, così anche l'essere umano ha i suoi cicli fisiologici (fisico, emotivo, intellettuale) durante i quali attraversa fasi positive, negative e critiche.

Tutti siamo soggetti, dal giorno della nostra nascita, a questi ritmi e ne siamo influenzati, anche senza esserne coscienti, per l'intero corso della nostra vita.

L'analisi del nostro bioritmo ci aiuta a capire il perché, senza una causa esterna, ci sentiamo più o meno in forma, oppure perché, a volte, non otteniamo i risultati che ci aspettiamo; ci spiega il motivo per cui in certi giorni siamo socievoli ed in altri irritabili; ci permette, in sintesi, di utilizzare meglio le nostre capacità indirizzando maggiore attenzione dove occorre.

Da millenni, antiche discipline hanno cercato di decodificare le influenze dei cicli cosmici sulla nostra vita. In campo astrologico il bioritmo per molti anni è stato ricoperto da un velo misterioso e riferito ai cicli planetari: ciclo del sole o fisico (23 giorni), ciclo della luna o emotivo (28 giorni), ciclo di mercurio o psichico (33 giorni).

Già nel terzo secolo a.C. Ippocrate constatava che le capacità individuali sono sottoposte a costanti oscillazioni derivanti da leggi naturali. Egli era anche riuscito a distinguere i giorni favorevoli da quelli sfavorevoli nello sviluppo delle malattie.

Le basi scientifiche

delle teorie sui ritmi biologici o bioritmi risalgono però ai primi del 1900 ad opera del medico berlinese Wilhelm Fliess e del noto psicologo viennese Hermann Swoboda.

Essi dimostrarono, indipendentemente l'uno dall'altro, l'esistenza di due cicli fondamentali endogeni: il ciclo fisico, o maschile, di 23 giorni e il ciclo emotivo, o femminile, di 28 giorni.

I due medici constatarono, dall'osservazione diretta di vari pazienti, che febbri, malattie reumatiche ed influenzali, disturbi cardiocircolatori, bronchiti e asma, seguivano una ciclicità nel loro decorso ove si alternavano periodi di recrudescenza, in cui l'acuirsi del male aumentava di intensità, a periodi più regolari e costanti con un miglioramento spontaneo senza cause apparenti. W. Fliess teorizzò la parte androgenica dell'individuo (Freud stesso ne rimase fortemente influenzato) con la conclusione che sia l'uomo che la donna siano influenzati da entrambi i cicli.

La medicina moderna, con la scoperta degli ormoni maschili e femminili e della loro periodica secrezione, ha dato conferma della veridicità di queste scoperte.

Gli studi e le teorie di Fliess e Swoboda stimolarono le ricerche di molti altri scienziati nel vasto campo di quella nuova scienza denominata "cronobiologia" dove si studiano gli "orologi biologici" di molte specie animali e vegetali.

Fu così che Alfred Teltscher, ingegnere meccanico e Professore del Dipartimento di Ingegneria dell'Università di Innsbruck, nel 1920 nel corso dei suoi studi specifici, nell'intento di verificare la veridicità dei due cicli già scoperti, giunse a scoprire il terzo ciclo o ciclo della mente di 33 giorni.

Questo ciclo battezzato "ciclo della mente" o intellettuale fu attribuito alla ghiandola tiroidea e alle secrezioni periodiche delle varie ghiandole che agiscono sul cervello.

Il ciclo Fisico:

è il primo ciclo scoperto da Fliess e Swoboda, è il ciclo del rinnovamento cellulare delle fibre muscolari e dei tessuti ossei ed ha una durata di 23 giorni.

Questo ciclo influenza la forza, l'agilità, l'eliminazione delle tossine, la resistenza ai traumi.

Durante la prima metà del ciclo, periodo ascendente, detto positivo, l'individuo è più attivo ed intraprendente, più resistente alle fatiche, al freddo, all'umidità, ai traumi e alle malattie.

Nella seconda metà del ciclo, periodo discendente, detto negativo, l'organismo ha scaricato le proprie energie ed ha bisogno di ricostituire le proprie risorse. In questi giorni si è quindi più esposti al rischio di contrarre malattie od infezioni, si è più sensibili agli agenti climatici ed agli sforzi fisici.

I giorni da tenere più sotto controllo sono per i cosiddetti giorni critici, essi corrispondono al primo e al 12⁻/13⁻ del ciclo, ossia quelli di transizione tra la fasi positive e negative (la fascia centrale nella visualizzazione grafica).

Durante questi giorni si è particolarmente vulnerabili in quanto l'equilibrio corporeo è temporaneamente instabile, occorrerà quindi prestare maggiore attenzione agli sforzi, ai viaggi e agli spostamenti in genere; sono statisticamente più probabili (specie durante l'associazione con altri cicli negativi o critici): ferite, fratture, infezioni, recrudescenze di malattie, nevralgie, emicranie, stati di spossatezza, infarti, suicidi.

Il ciclo Emotivo:

è il ciclo della rigenerazione delle cellule del sistema parasimpatico, endocrino e dell'area psichica inconscia.

Esso ha una durata di 28 giorni ed influenza le funzioni digestive e riproduttive, i riflessi, l'umore, i rapporti sentimentali, la percezione di sé, l'intuito, l'inventiva e l'immaginazione.

E' un ciclo della massima importanza ed ha una indubbia influenza anche sugli altri due cicli.

Durante la prima metà del ciclo, periodo ascendente, detto positivo, l'individuo è nella fase di esuberanza neuro-psichica, buonumore, fiducia in sé, socievolezza, rapidità di percezione e creatività.

Nella seconda metà del ciclo, periodo discendente, detto negativo, vi è diminuzione della vitalità, pessimismo, ansia, depressione e irritabilità.

I giorni più problematici sono però sempre i giorni critici che nel ciclo emotivo corrispondono al primo ed al quindicesimo del ciclo;

in questi giorni vi è la concreta possibilità di incappare in insuccessi o incidenti dovuti all'ansia, al nervosismo, alla collera, al pessimismo, al rallentamento dei riflessi e alla generale instabilità psico-fisica.

Il ciclo Intellettivo:

è il ciclo della trasformazione delle cellule e dei neuroni che governano il cervello ed il sistema nervoso ed ha una ciclicità di 33 giorni.

Esso influenza la velocità di apprendimento, la memoria, la concentrazione, le funzioni logiche, analitiche e di sintesi.

Nella prima metà del ciclo, fase ascendente, detta positiva, l'individuo può esprimere in modo brillante le proprie capacità di comprensione, di osservazione e di apprendimento.

Nella seconda metà del ciclo, fase discendente, detta negativa, il corpo è in fase di ricarica e quindi la mente è meno ricettiva, le facoltà razionali ed espressive sono rallentate.

Sono particolarmente soggetti alle influenze di questo ciclo i professori, gli scienziati, gli uomini d'affari, gli studenti e tutti coloro che svolgono attività intellettuali.

Anche per il ritmo intellettuale i giorni più delicati sono i giorni critici che in questo ciclo corrispondono al primo e al 16°/17°; in questi giorni di transizione tra le fasi, negative e positive, sono più probabili errori od incidenti dovuti a svogliatezza, scarsa concentrazione, vuoti di memoria, carenze nell'osservazione e nella valutazione.

E' importante sottolineare che i tre cicli bioritmici non vanno valutati solo singolarmente ma anche e soprattutto globalmente e poiché ciascuno di essi può trovarsi in una qualsiasi delle tre fasi (positiva, negativa, critica) sono possibili ventisette combinazioni di base.

E' opportuno, inoltre, se non si conosce esattamente la propria ora di nascita, considerare come "critici" anche il giorno precedente e quello successivo allo stadio di transizione tra le fasi positive e negative.

Poiché la teoria dei bioritmi ha le sue fondamenta nella scienza matematica e la sua rappresentazione più chiara è quella grafica, la elaborazione elettronica è lo strumento migliore per fornire un'interfaccia grafica piacevole e d'immediata lettura e soprattutto per ottenere velocemente risultati sempre precisi ed analisi affidabili evitandoci l'uso di tabelle cronologiche e di dispendiosi calcoli.

Per dare a tutti la possibilità di conoscere la propria situazione bioritmica nel periodo desiderato, questo programma offre, dopo la semplice introduzione della data di nascita e del periodo da analizzare, la visualizzazione chiara in modo grafico dell'andamento bioritmico di tutti e tre i cicli sia singolarmente che nella loro intersezione.

Associata all'analisi bioritmica è anche disponibile in linea, con la semplice digitazione di un tasto, una pratica spiegazione testuale della fase bioritmica del giorno desiderato contenente note e suggerimenti, in base alle combinazioni bioritmiche.

L'influenza del proprio Bioritmo può essere constatata anche nelle piccole cose della vita quotidiana; talvolta accadono fatti che non riusciamo a spiegare in modo razionale e che quindi attribuiamo a delle coincidenze o al caso.

I ricercatori ci insegnano invece che lo studio bioritmico permette di comprendere certi strani comportamenti umani, certe misteriose affinità o repulsioni. E' possibile con l'analisi bioritmica verificare la compatibilità fra i partner, nei gruppi di lavoro, oppure, più semplicemente, controllare meglio la propria emotività nei rapporti interpersonali.

La previsione bioritmica inoltre è molto utile sia nell'evitare infortuni od incidenti, sia per dare utili indicazioni agli studenti nell'affrontare meglio gli esami.

Conoscere il nostro Bioritmo non significa fare una semplice previsione dei giorni fortunati o sfortunati, ma avere la possibilità di misurare le nostre forze e usarle con sapienza e metodo onde darci la fiducia necessaria per affrontare con successo le difficoltà che immancabilmente ci si presentano.

Le ricerche hanno dimostrato che, attraverso l'analisi della propria situazione bioritmica, ognuno può essere in grado di conoscere in anticipo il proprio stato psico-fisico e quindi di prestare maggiore attenzione ed avere più autocontrollo, nei giorni dove più occorrono, riducendo l'ansia, controllando meglio la propria emotività o irritabilità e dosando la propria aggressività in modo da ottenere un migliore adattamento alle situazioni e dare il meglio delle proprie capacità.

Se ognuno fosse cosciente anche del proprio Bioritmo, allora potrebbe essere anche in grado di coordinare con più armonia la propria esistenza.