

Como se vê ele tem uma parte positiva, a que está acima da linha "0", e uma parte negativa que está abaixo da referida linha.

Na teoria que ora tratamos conhecemos a linha "0" como linha dos DIAS CRÍTICOS, pois, como se pode verificar pela figura, ela marca a transição da fase positiva para a fase negativa e, como se verá mais tarde, todos os dias críticos são os piores de cada ciclo.

De acordo com a teoria, os ritmos atuam dentro do ciclo do seguinte modo:

FASE POSITIVA — as atividades concernentes ao ciclo e as funções orgânicas que para elas concorrem, funcionam normalmente e em boas condições.

FASE NEGATIVA — há um decréscimo nas atividades orgânicas e, em consequência, as atividades correlatas com o tipo de ciclo não funcionam em sua plenitude. É a fase na qual nossos sistemas se recuperam e "descansam".

DIAS CRÍTICOS — sendo um dia de transição, o organismo deve passar por uma adaptação de uma fase para outra. Em consequência deste fato, os dias críticos são considerados os principais dias dos ciclos e uma pessoa está propensa a cometer de sete a oito vezes mais erros nestes dias, ficando por isso propensa a sofrer acidentes. O dia que antecede e o dia posterior ao crítico, são considerados semi-críticos, dentro daquela tolerância de mais ou menos 12 horas, citada anteriormente.

Está comprovado cientificamente que desde o átomo até o universo conhecido, todos os seres vivem sob a regência de leis físicas, químicas, etc. Podemos dizer sem medo de errar que tudo e todos têm seu ritmo próprio e peculiar. O nosso sistema solar tem seu ritmo cíclico, regular e determinável; a lua tem seus movimentos (ritmos) cíclicos, regulares e determináveis; a Terra e os outros planetas idem; os animais tem seus ritmos para procriar, para migração, para viver; o mesmo acontece com os vegetais e etc., etc.,....

Porque o ser humano estaria isento de ter seus ritmos próprios?

Pode não parecer, mas tudo na vida da natureza é organizado e de maneira regular.

Quem dos que agora leem este artigo não reconhece que em certos dias ou períodos a atividade física fica cansativa sem razão aparente?

Quem, sem saber porque, fica instável em seu equilíbrio emocional em dias ou períodos em que, podemos dizer, a vida corre num "mar de rosas"? Aposto que isto já aconteceu com você, que agora está lendo este artigo.

Quantas vezes, ao lermos no estudo, na aula ou em qualquer atividade que exija de nós concentração e uso do raciocínio, sentimos-nos incapazes ou entediados, apesar de querermos nos concentrar, raciocinar e estudar?

Quem ou qual pessoa pode negar que fases existem nas quais tudo corre normalmente e outras onde as coisas se alternam e outras, ainda, quando tudo

que a gente faz não sai como desejávamos?

Lembrem-se que estamos raciocinando com o dia a dia normal para nós.

Pergunto de novo, quem nega os FATOS citados anteriormente?

Quem pode dizer de sua consciência que está *sempre* bem disposto física, emocional e intelectualmente? E o oposto?

Neste ponto, é bom que deixemos logo bem claro certos conceitos para que não se desvirtuem os objetivos da Teoria.

Mesmo quem acredita e aplica a Teoria, não pode e nem deve encarar a com espírito fatalístico, isto é, pensar que nas fases positivas tudo dá certo, nas fases negativas tudo dá errado e, se estiver num dia crítico é melhor ficar quieto em casa para não sofrer nenhum acidente.

Este não é o objetivo.

A teoria dos BIORRITMOS é para ser utilizada, como vem sendo feito nos países anteriormente citados, de forma preventiva e não podemos encarar o seu uso de outra forma.

Outro ponto básico é que não existem sobre a Terra dois seres humanos idênticos, logo, não é possível que os ciclos atuem do mesmo modo em cada indivíduo. Entram também como fatores intervenientes no processo, o temperamento, o meio, a profissão, etc. Por exemplo: um dia crítico do ciclo intelectual de um professor será mais sentido do que o de um servente de pedreiro, é lógico. Os ciclos atuam sobre cada um de modo variável, influenciando mais ou menos em determinado sentido de acordo com as características e personalidades inerentes a cada ser humano.

Compreendidas as causas, podemos diminuir ou até mesmo fazer cessar seus efeitos negativos. Do mesmo modo podemos nos valer das potencialidades positivas de cada ciclo.

Vejamos de uma maneira muito genérica como poderemos aplicar esta teoria dentro de cada um dos três ritmos.

RITMO FÍSICO (P)

Rege as atividades motoras e tem um ciclo de 23 dias.

Esfera de aplicação — força física, vigor, resistência, coragem física, autoconfiança, valor, espírito progressivo, etc.

Fase positiva do ciclo — Plenitude do vigor. Exercícios de reconstrução, física, competições, viagens, operações cirúrgicas, trabalhos que exijam força física.

Dia crítico — Instabilidade física. Baixa resistência a doenças, propensão a sofrer acidentes de qualquer natureza.

Fase negativa do ciclo — Sistema que rege as atividades motoras em descanso e recuperação. Cansaço. Os remédios surtem efeitos desejados.

RITMO EMOCIONAL (S)

Rege as funções cerebrais inconscientes.

Ciclo de 28 dias.

Esfera de aplicação — No sentimento, na emoção, na energia moral, na intuição, na arte, no poder de criação etc.

Fase positiva — Plenitude de energia — Trabalhos em equipe, competição, contatos com o público, concursos, exames, etc.

Dia crítico — Instabilidade emocional — Impaciência, facilidade para provocar atritos, diminuição de reflexos, propensão a sofrer ou provocar acidentes.

Fase negativa — Falta de energia — A rotina torna-se incômoda; tédio, monotonia, falta disposição para relações sociais.

CICLO INTELECTUAL (I)

Rege as funções cerebrais conscientes.

Ciclo de 33 dias.

Esfera de aplicação — No poder de pensar, de compreender, na lógica, na adaptabilidade, no raciocínio, na concentração, no julgamento, no critério, etc.

Fase positiva — Excelente capacidade de raciocínio — Bom para decidir, planejar, organizar, estudar, etc.

Dia crítico — Instabilidade intelectual — Falhas de memória, baixo poder de concentração, propensão a erros, propensão a acidentes por distração.

Fase negativa — Trabalho intelectual necessitando de repetição para compreensão, diminuição geral das potencialidades da fase positiva.

Visto o quadro das aplicações, reafirmamos o objetivo da teoria — sabendo-se as condições gerais da pessoa em um determinado dia ou período, através de seu mapa de Biorritmos, haverá, por parte dela, um melhor aproveitamento para suas atividades diárias. É a teoria, apenas um método de auto-controle para que as fases negativas e os dias críticos sejam superados sem maiores problemas.

Repito: não é mágica, não é bola de cristal, não é horóscopo, não é quiromancia.

É uma teoria baseada em dados estatísticos e, por isso mesmo, não deve ser utilizada incorretamente.

É provável que no espírito do leitor tenha surgido a seguinte pergunta: porque a Teoria dos Biorritmos é tão pouco conhecida entre nós?

Vamos voltar um pouco atrás, para podermos tentar explicar a razão. Vamos nos valer de alguns dados tirados da revista Quatro Rodas nº 178 de Maio de 75, e de outros que foram por nós mesmo coletados e analisados, como resultado da curiosidade sobre o assunto há mais de três anos.

Em 10 de Abril de 75 Wilson Fittipaldi Jr., em Silverstone, Inglaterra, dirigindo seu F.1 em alta velocidade, perdeu o controle do carro em uma curva e só não se acidentou com mais gravidade porque o guard-rail segurou o carro. Depois do acidente confiou: "Errei grosseiramente. Senti o carro derrapar e tentei corrigir acelerando. A situação piorou e acabei batendo."

— Naquele 10 de Abril, Wilsinho

passara por um dia duplamente crítico dos ciclos físico e emocional.

Em 22 de Abril de 74, Roberto Rivelino acordou bem disposto e contente. Era o dia da decisão do campeonato paulista de futebol, título que seu time não conquistava desde 1954. Ele comentou com os companheiros: "Esta decisão eu não perco."

Depois do jogo, onde de fato não produziu o que dele se esperava, responsabilizável (?) pela derrota, na opinião implacável da torcida, confessou: "Não sei o que aconteceu. As pernas não me obedeciam. Eu queria correr e não podia, queria lutar e não conseguia."

— Naquele 22 de Dezembro de 74, o biorritmo de Rivelino marcava um dia crítico em seu ciclo emocional.

Em 15 Junho 58, estreava na equipe de futebol do Brasil, em Copa do Mundo, um moço de 17 anos chamado Pelé. O Brasil venceu a Rússia por 2×0 e o moço jogou uma excelente partida. Quatro dias depois, este mesmo moço apesar da pouca idade e inexperiência, teve as condições necessárias para, após receber um passe na área adversária defendida por 9 jogadores, se livrar de dois ao mesmo tempo e marcar o gol que deu a vitória ao Brasil contra o País de Gales. Segundo declarações do próprio Pelé, foi o gol mais difícil e importante de sua carreira.

— Naqueles 15 e 19 de Junho de 58, o biorritmo de Pelé mostrava as três curvas dos ciclos em perfeita sincronia nas fases positivas.

Em 1966, já na Inglaterra, logo na primeira partida, Pelé, já mais maduro e experiente, não jogou bem e ainda se machucou, só retornando ao time dois jogos depois e se machucando novamente.

— O biorritmo de Pelé na primeira partida marcava o seguinte quadro: Ciclo Físico — dia semi-crítico — ; Ciclo Emocional — dia crítico — ; Ciclo Intelectual — fase negativa.

Tomando Pelé como base poderíamos, através de meias verdades, conduzir o raciocínio do leitor e induzi-lo a aceitar como absolutamente certa e verdadeira a teoria dos Biorritmos. Talvez lançasse até um "slogan": "Com meu Biorritmo na mão, minha vida será uma perfeição."

Tomemos ainda o mesmo Pelé de 1958 como exemplo: no dia da final da Copa, ele jogou otimamente, fez dois "golaços" e seu biorritmo acusava para aquele dia os três ciclos em fase negativa. É certo também que, terminado o jogo, a maior crise de choro e descontrole emocional foi dele.

Em 70 (quem não se lembra?) na final contra a Itália, fez um gol, teve outro anulado, jogou muito bem e seu biorritmo marcava fases negativas nos ciclos físico e emocional. É verdade também que no jogo de estréia contra a Tchecoslováquia, quando Pelé fez "a jogada da Copa" (aquela do meio do campo lembra?) além de outras "invenções", seus ciclos estavam em sincronia na fase positiva.

Como foi dito anteriormente, a teoria baseia-se em estatística com índice de acertos superiores a 75%.

Continuemos, tratando agora de um pouco de história e estatísticas.

A Teoria dos Biorritmos começou a tomar forma quando os Doutores Wilhelm Fries de Berlim e Herman Swoboda, de Viena, descobriram os Ciclos Físico e Emocional. Mais tarde, já na década de 20, o Dr. Alfred Teltcher, de Innsbruck, descobriu o Ciclo Intelectual. Dos três o maior pesquisador era o Dr. Swoboda, de Viena, mas em 45, quando os russos invadiram a Austria, todas as anotações e arquivos do Dr. de Viena foram levados para Moscou.

O fato citado talvez seja a causa porque a teoria somente ter-se difundido pelo mundo dito Ocidental, há poucos anos.

Hoje se pesquisa a Teoria em vários países tais como Suíça, Inglaterra, EUA. É no Japão, entretanto, que mais se pesquisa e se usa a Teoria com finalidades práticas. Citaremos alguns exemplos. O leitor tire suas conclusões.

Na Agência de Correios e Telégrafos de Yokohama Kita, todos seus motociclistas consultam seus calendários biorrímicos. Quando o calendário indica um estado de fraqueza em potencial, com dias de transição em dois ciclos na mesma data, o motociclista encontrará na sua moto, duas pequenas bandeiras amarelas como advertência para que tome mais cuidado que o normal. Quando na mesma data coincidir três ciclos em dia de transição, a bandeira será vermelha e o homem estará automaticamente dispensado do trabalho naquela data.

Pois bem, seguindo este sistema, conseguiram que seus motociclistas rodassem mais de dois milhões de km (2.024.000 km) sem qualquer acidente, entre Abr/67 e Maio/73

Uma firma de taxis, a Kokusai Automobile, em fase experimental reduziu os acidentes em 30%. Passando a usá-la (a Teoria dos Biorritmos) normalmente, o índice de redução de acidentes aumentou para 50%.

Outra firma de taxis, também usando a Teoria, conseguiu um recorde de 125 dias consecutivos sem acidentes. Outro foi estabelecido logo em seguida aumentando-se para 150 dias consecutivos sem acidentes. Nome da firma: Aomori-385.

Ainda usando a Teoria, o Departamento de Ônibus da Cia de Estradas de Ferro Ohomi, conseguiu que seus veículos trafegassem durante mais de dois anos sem acidentes. Kilometragem percorrida: — 5.029.000 km.

Poderia citar mais exemplos o que, entretanto, se tornaria cansativo para o leitor que já teve paciência de me acompanhar até aqui. Todos, porém, reforçariam a validade da Teoria para o que ela se propõe, ou melhor dizendo, é proposta.

O Dr. Kichinosuke Tatai, médico formado pela Faculdade de Tóquio, com curso em Harvard, especializado em Medicina Psicossomática, Professor de

Fisiologia Humana e Nutrição e especialista em Ciência do Comportamento Humano, acreditava ser a Teoria dos Biorritmos muito matemática para ter alguma relação com a fisiologia humana e muito menos com o comportamento humano. Como todo cientista que se preza, apesar do ceticismo, resolveu pesquisar e ver se, de fato, poder-se-ia aproveitar alguma coisa. Após dois anos de pesquisa, trabalhando com dados cuidadosamente compilados, chegou a conclusão de que a Teoria era válida. Ele concluiu que uma teoria que procura explicar o comportamento humano e que, em pesquisas controladas com seriedade e estatísticas corretas apresentou um índice de acerto de 70%, pode perfeitamente ser aplicada na prática.

Existem também opiniões de cientistas americanos que consideram "uma idiotice total", a Teoria dos Biorritmos.

Algumas empresas de grande porte, tais como, a TWA, a UNITED AIRLINES, e outras, já estão usando a Teoria dos Biorritmos na escala de pessoal de vôo.

Aliás, sobre este assunto, é bom que voltemos ao Dr. Tatai e vejamos algumas observações interessantes que ele faz a respeito da utilização da Teoria por empresas aéreas: — 1 — Os membros de uma tripulação devem ter sempre o conhecimento de seus ciclos; — 2 — Pilotar um avião em condições mecânicas e meteorológicas normais é fácil. O preparo da tripulação deve ser feito de tal modo que, em casos de necessidade, todos ajam correta e independentemente de estarem os ciclos dos tripulantes em fase negativa ou positiva. — 3 — As folgas dos pilotos devem, de preferência, coincidir com seus dias críticos, como medida preventiva. — 4 — Aqueles cujas funções dizem respeito a controle e instruções, devem observar seus dias críticos e redobrar os cuidados nesses dias.

Finalmente, como especialista de saúde que é, o Dr. Tatai acha válido utilizar-se da Teoria dos Biorritmos para prevenção de acidentes de trânsito e outras fatalidades, onde a falha humana existiu e os provocou, estando as vítimas e/ou causadores, em dias críticos.

Outro pesquisador da Teoria dos Biorritmos, Prof. Douglas Neil, canadense, diz o seguinte: "Não entendo as reservas com que são vistas as aplicações da Teoria. Nossos estudos demonstram que definitivamente existe algo de novo. Afinal, os efeitos dos ritmos circadianos (dia-noite causados pela rotação da Terra) são aceitos sem restrição. Os Biorritmos devem ser um fenômeno similar. Existem, provavelmente, diferenças individuais assim como nos ciclos menstruais e não se trata aqui de achar que os acidentes irão terminar ou os aviões não mais cairão. Não há dúvida porém de que vale a pena fazer um estudo aprofundado."

COMO CALCULAR SEU BIORRITMO

Esta, talvez, seja a parte mais importante do presente artigo pois que sem

saber como o leitor estará em relação aos três ciclos, num determinado dia, não será possível orientar um treinamento físico, por exemplo, ou mesmo determinar se esse dia ele deverá treinar ou não.

A coisa é muito fácil e simples muito embora seja um pouco demorada, principalmente na realização do primeiro cálculo. Existem computadores que fazem especificamente cálculos de BIORRITMO, e com eles as coisas ficam bem mais simples pois não gasto mais de 15 segundos para determinar o BIORRITMO de qualquer pessoa que me procura para fazê-lo.

Vamos supor que o Sr. A, nascido em 10 de outubro de 1940, deseja saber em

que condições está no dia 10 de outubro de 1976.

Dados conhecidos — Nascimento: 10 outubro 40

Data base (dia que quer saber as condições) 10 Outubro 76

Idade na data base — 36 anos

CÁLCULOS

1 — $36 \times 365 = 13140$ dias
2 — $36 - 4 = 9$ dias referentes aos anos bissextos

3 — $13140 + 9 = 13149$ dias que o Sr. A viveu desde o dia em que nasceu até o dia 10 de outubro de 1976.

Sabemos que os ciclos começam na hora do nascimento. Logo:

CICLO FÍSICO $13149 \div 23 = 571$ com resto 16
CICLO EMOCIONAL $13149 \div 28 = 469$ com resto 17
CICLO INTELECTUAL $13149 \div 33 = 398$ com resto 15

4 — Tomemos os restos de cada divisão feita e subtraímos a data base. Teremos:

INÍCIO DO CICLO FÍSICO 10 OUT. 76 — 16 dias = 24 SET. 76
INÍCIO DO CICLO EMOCIONAL 10 OUT. 76 — 17 dias = 23 SET. 76
INÍCIO DO CICLO INTELECTUAL 10 OUT. 76 — 15 dias = 25 SET. 76

5 — Com base, ainda, nos restos achados no nº 3, determinaremos em

que dia de cada um de três ciclos o Sr. A estará. Assim:

CICLO FÍSICO $16 + 1 = 17$
CICLO EMOCIONAL $17 + 1 = 18$
CICLO INTELECTUAL $15 + 1 = 16$

Bastou somar uma unidade a cada resto para sabermos que o Sr. A está no 17º dia do ciclo físico, 18º dia do ciclo emocional e no 16º dia do ciclo intelectual.

6 — Determinado em que dia de cada ciclo o Sr. A se encontra é só consultar a tabela abaixo e saber se ele está na fase positiva ou negativa de cada ciclo ou se está em dia crítico em cada ciclo.

CICLO FÍSICO

Fase positiva do 2º ao 11º dia
Fase negativa do 13º ao 23º dia
Dias críticos 1º e 12º dias

CICLO EMOCIONAL

Fase positiva do 2º ao 14º dia
Fase negativa do 16º ao 28º dia
Dias críticos 1º e 15º dias

CICLO INTELECTUAL

Fase positiva do 2º ao 16º dia
Fase negativa do 18º ao 33º dia
Dias críticos 1º e 17º dias.

Fazendo uma análise do Sr. A, vê-se que ele está nas seguintes condições:

— 17º dia do ciclo físico Fase negativa
— 18º dia do ciclo emocional Fase negativa
— 16º dia do ciclo intelectual Fase negativa

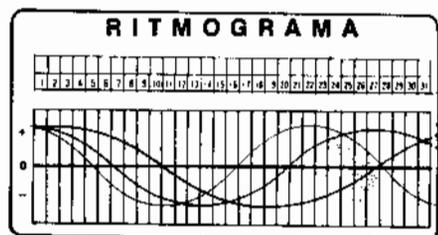
Convém aqui notar que como foi dito anteriormente, considera-se a hora do nascimento mais ou menos 12 horas e, pela dificuldade de se determinar a hora certa, esta tolerância de 12 horas

para mais ou para menos poderia nos levar a uma dificuldade maior na determinação dos dias críticos razão pela qual consideramos o dia anterior e o dia posterior ao dia crítico como DIAS SEMI-



Usando o computador podemos calcular o biorritmo com precisão e em questão de segundos

CRÍTICOS. Voltando ao Sr. A diríamos, então, que ele está num dia semi-crítico no ciclo intelectual ou seja, neste dia ele já pode apresentar sintomas característicos de dia crítico.



Ritmoograma do Sr "A" no mês de outubro de 1976

Com esta teoria temos experimentado diversos modos de análise de uma pessoa e chego hoje a afirmar que ela é aplicável cotidianamente na resolução de diversos problemas referentes a controle de saúde (usando os ritmos físicos e emocional), rendimento escolar de crianças na escola elementar (ritmo físico), estudantes do segundo grau (ritmo físico e intelectual); determinação de itinerários de viagem (ritmo físico e emocional), esporte como recreação (ritmo físico), esporte como competição (ritmo físico e emocional), relações entre um casal (amor é emoção, matrimônio é físico e intelecto), melhor eficiência nos negócios (ritmo emocional e intelectual) e tantos outros que levaria algum tempo para trazê-los à memória como, por exemplo, determinar a afinidade entre duas pessoas sejam quais forem e para quaisquer finalidades.

Por fim, alguma coisa sobre desporto e competição.

Durante os ciclos positivos do ritmo físico faça treinamentos fortes pois seu sistema está em plena atividade. Nos ciclos negativos reduza à metade os treinamentos e dirija mais seus esforços para manter a força física. Este tipo de treinamento, seguindo os ciclos físicos positivos e negativos, resultará altamente efetivo e lhe dará muito melhores condições físicas.

Um estímulo emocional moderado produz uma descarga moderada de emoções e hormônios que tornam possível um rendimento máximo, mas no caso de um estímulo excessivo, o resultado pode ser contraproducente. Por esta razão, pessoas que dão importância demaziada à vitória mostram rendimentos inferiores em períodos positivos, relativamente aos negativos. Tome

cuidado com o ciclo emocional nos dias de competição.

Nos dias críticos evite, sempre que possível, exigir de cada um dos sistemas que regem as atividades dos três ciclos qualquer coisa, pois ele não estará funcionando plenamente mas também não estará descansando e esta é a razão do perigo. Ele está em fase de transição. Ele não responderá a estímulos.

Aí está um pequeno subsídio para que o leitor, por si só, possa fazer suas provas e chegar a conclusões que poderão ser surpreendentes. Não se admirem. Nós que lidamos com a teoria há alguns anos já nos acostumamos a receber os agradecimentos quando afirmamos que uma determinada pessoa que deverá ser operada só poderá fazê-lo, para que o sucesso seja total e a recuperação rápida e eficiente, em determinado dia. E... sempre deu certo.

BIBLIOGRAFIA:

- Artigo publicado na Revista do CMM
— Cap Luiz Carlos Guedes
What Are Biorhythms? — Kichinosuke Tatai
Mysterious Rhythms for Managing Life — Kichinosuke Tatai
All about Health Methods — Kichinosuke Tatai
What Is Stress — Kichinosuke Tatai
Think, Learn and Remember — Kichinosuke Tatai
Parent-Child Biorhythms — Sanko Shobo
Biorhythms in Four Weeks — Tokuma Shoten
Biorhythm Information — Japan Biorhythm Research Laboratory
Discovery in Dreams — Maruzen, by H. Ceri
Biorhythmic — W. Apel — Modern Publishing Co.