

Dr NADIA VOLF

Les
7 points
de la
longévité



Stimuler
ses points d'énergie
et **préserver sa jeunesse**

LEDUC 

Nous rêvons tous de vivre longtemps... mais surtout de garder l'esprit clair, de préserver notre énergie, notre beauté vivante, notre élan intérieur et notre joie d'être au monde.

Si une part de notre longévité est inscrite dans nos gènes, nous possédons également en nous **d'immenses réserves de vitalité et de régénération**. Encore faut-il savoir les réveiller.

Depuis des millénaires, la médecine chinoise a développé un système destiné à renforcer **notre capital « santé », socle énergétique de la longévité** qui nous permet de résister, soulager, prévenir les maladies et de rester pleinement vivants au fil des années.

Dans ce guide entièrement illustré, le Dr Nadia Volf révèle **les 7 grands points de la longévité** et montre comment les **stimuler simplement grâce à l'acupression, à l'équilibre énergétique et à une alimentation adaptée**.

Une méthode ancestrale, accessible à tous les âges, pour nourrir les forces de vie du corps, ralentir les effets du vieillissement, préserver durablement vitalité, équilibre et santé, et soutenir les capacités naturelles de prévention et d'autoguérison de l'organisme.

Nadia Volf est docteur en médecine, docteur ès sciences et responsable pédagogique du diplôme interuniversitaire de l'acupuncture scientifique à la faculté de médecine de l'université Paris-Saclay et de l'université Lyon 1. Elle est membre de l'Association scientifique des médecins acupuncteurs de France et de l'École française d'acupuncture, ainsi que de l'American Academy of Medical Acupuncture. Conférencière internationale, elle est l'auteure de très nombreux best-sellers, dont *La Bible de l'acupuncture et des points d'énergie* aux éditions Leduc.

22,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3677-0



9 791028 536770



Rayon : Santé
editionsleduc.com
LEDUC

Les **7 points** de la **longévité**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC
L'Art invisible de la guérison, 2025.
La Bible de l'acupuncture et des points d'énergie pour tous, 2024.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition de *Nourrir sa force de vie* publié aux éditions Leduc en 2023.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Agnès De Livron Duhamel

Maquette : Sébastienne Ocampo et Emmanuelle Audebrand

Illustrations intérieures : Isabelle Godiveau

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3677-0

Dr NADIA VOLF

Les
7 points
de la
longévité

Sommaire

INTRODUCTION	7
MES SOURCES	13
LES TECHNIQUES : TROUVER ET STIMULER LES BONS POINTS	77
LES PROGRAMMES DE LONGÉVITÉ À LA PORTÉE DE TOUT LE MONDE	91
LES STRATÉGIES PARTICULIÈRES DE LA LONGÉVITÉ	175
PRÉSERVER ET FAVORISER LES FONCTIONS VITALES	197
NOTES DE FIN	303
TABLE DES MATIÈRES	313

Introduction

« Tu honoreras ton père et ta mère
par la promesse de vivre longtemps
et heureux sur la terre. »

Le but de ce livre est de proposer une sorte de guide pour prolonger son espérance de vie, tout en préservant sa qualité. Comment vivre plus longtemps ? Les moyens à mettre en œuvre sont multiples. J'ai choisi de vous présenter ceux que nous enseigne la médecine chinoise, que j'ai appris puis utilisés au quotidien. Ils concernent tous les âges, y compris les enfants, car ils constituent les bases de la prévention et de l'anticipation. La longévité commence à la naissance : quelques gestes simples participent au capital d'une vie longue et heureuse. À l'adolescence, la stimulation de quelques points de pression aide à construire les fondations. Et à partir de l'âge de 30 ans, ces habitudes quotidiennes sont indispensables pour préparer l'avenir à long terme.

Nous allons donc passer en revue les grands paramètres de notre vie en nous demandant comment les modifier en vue d'un allongement de notre existence. Il s'agit d'expliquer des choses parfois compliquées d'une manière claire et brève, en délivrant comme une quintessence de savoir. Je souhaite vous transmettre de cette façon les connaissances qui méritent d'être diffusées. Elles peuvent vous aider à aller bien dans la

vie quotidienne et à vivre longtemps et heureux. Ce livre va vous donner un grand nombre d'informations sur la possibilité d'allonger votre vie. Il vous amènera à examiner plusieurs aspects de votre mode de vie en vous interrogeant sur leurs conséquences pour la longévité. J'espère du fond du cœur que vous ne serez plus les mêmes après l'avoir lu. Cependant, il y a tellement d'informations que je me suis contrainte à simplifier le plus possible pour que vous ne soyez pas perdu dans le « labyrinthe » des connaissances, car mon vœu le plus cher est que chacun puisse les utiliser dans la vie quotidienne pour soi-même et ses proches.

Depuis les temps les plus anciens, l'humanité cherche comment vivre longtemps et en pleine forme. Des idées ancestrales donnent les moyens de le faire. Comment ? La recette est simple.

La vie n'est pas « un fleuve tranquille », elle se déroule comme une sinusoïde en alternant les cycles. Le but est d'aider l'organisme à parcourir chaque phase de manière optimale et à s'épanouir au maximum. Pour cela, il suffit en fonction des périodes de la vie :

- de stimuler les points actifs du corps que chacun doit connaître ;
- d'adapter l'alimentation ;
- d'utiliser des plantes ;
- et de faire de l'exercice.

Mes chers amis, je voudrais partager avec vous ce que chaque personne doit savoir afin de vivre bien et longtemps. Dans toutes les étapes de la vie, dès la naissance, vous pouvez activer les forces cachées de votre organisme et accroître ses capacités.

Selon un ancien proverbe russe : « Chaque enfant vient au monde avec un morceau de pain dans la poche et un bout de carte avec son destin tracé d'avance. » Or il est très important d'aider chacun à accomplir son destin. Cela est valable pour tous les âges. Mais comment parvenir à accomplir le destin ? Cette question philosophique a aussi une dimension physique, car c'est un long parcours, qui nécessite de l'endurance.

Ce livre est destiné à chacun de vous. De façon à la fois condensée et pratique, nous allons parcourir tous les cycles de la vie avec des programmes concrets pour développer au maximum toutes les capacités de l'organisme.

La quête de la longévité est un sujet qui intéresse l'humanité depuis ses origines. Chacun veut vivre heureux, et longtemps. Pourtant, la longévité n'est pas une chose donnée, comme si l'on venait au monde et que tout nous était pour toujours acquis, à commencer par notre corps qui durerait éternellement, de sorte que nous pourrions vivre en abusant de lui toute la vie.

Au contraire, la longévité est un travail. Une forme de recherche qui nécessite implication et dévouement, de sorte que notre corps puisse tenir le plus longtemps possible, non seulement en termes de longueur de vie, mais aussi en termes de qualité. Alors comment faire pour vivre heureux et longtemps ? Ce livre tente de répondre à la question. Les techniques sont simples, tout le monde peut les appliquer, et cet ouvrage veut vous apporter le savoir-faire nécessaire.

UNE LÉGENDE TRÈS ANCIENNE

L'un des empereurs de la dynastie Song (qui régna en Chine entre 960 et 1279) s'intéressait beaucoup à la médecine et à la longévité. D'ailleurs, les trois premiers empereurs Song étaient eux-mêmes médecins et leur règne avait été en Chine un temps de grande prospérité pour la science, la technologie, les mathématiques, l'art, la culture et la philosophie. Préoccupé par le temps qui passe et la fragilité de la vie humaine, un jour, l'empereur Song demanda qu'on lui amène le plus vieil homme de Chine. Après plusieurs mois de recherche, les ministres lui présentèrent enfin le vieux paysan Li qui, alors âgé de 110 ans, vint au palais impérial à Beijing avec sa femme, âgée de 105 ans, et leur fils, âgé de 82 ans. L'empereur lui donna de nombreux cadeaux et lui demanda de partager le secret de sa longévité. Alors Li répondit : « Ce n'est pas si difficile que ça : une fois par mois, quand la lune est pleine, je réchauffe le point "Trois Distances sur la jambe" (Zu San Li, E36), qui se trouve à trois distances au-dessous du genou. »

Des années passèrent, puis des décennies, une dynastie chassa l'autre, et l'empereur de la dynastie Yuan, préoccupé par le temps qui passe et la fragilité de la vie humaine, demanda lui aussi à voir le plus vieil homme de Chine. Après plusieurs mois de recherche, les ministres lui présentèrent le même paysan Li, qui avait alors 138 ans ; il vint avec sa femme, âgée de 128 ans, et leur fils, âgé de 105 ans. L'empereur s'enquit à son tour : « Que fais-tu pour vivre aussi longtemps, quel est le secret de la longévité ? » Li répondit : « Ce n'est pas si difficile que ça : une fois par mois, quand la lune est pleine, je réchauffe le point "Trois Distances sur la jambe" (Zu San Li, E36), qui se trouve à trois distances au-dessous du genou. » Alors l'empereur fit inscrire ce point dans le Livre d'or de conseils pour son peuple

afin de transmettre ces conseils précieux aux générations futures.

Cette belle légende met en valeur le potentiel de longévité que renferme notre propre corps. Dans tous les livres sacrés, de toutes les religions, on trouve des personnes qui vivent jusqu'à 130-140 ans. Toutes les morts qui survenaient avant cet âge étaient considérées comme anormalement courtes, étant provoquées par des maladies. Alors, pourquoi ne vit-on pas aujourd'hui aussi longtemps qu'autrefois selon la promesse de tous les textes sacrés de toutes les civilisations anciennes ? La réponse est évidente : par ignorance ! Parce que nous ne savons pas comment prendre soin de notre corps comme il le faudrait, parce que nous ne mangeons pas ce qui correspond à notre organisme, et parce que nous ne sollicitons pas les réserves que nous avons en nous.

Nous n'utilisons qu'une petite partie de notre potentiel, une petite partie de nos neurones, de nos vaisseaux sanguins, de nos muscles, et même qu'une petite partie de notre ADN ; cela laisse supposer que la plupart de nos fonctions restent en réserve. Donc, si l'on ne vivait que 20 ou 30 % de ce que l'on pourrait vivre ? Ce serait tellement dommage ! Comment puiser dans nos réserves et les remettre en action, comme un flux supplémentaire de toutes nos forces ? Les points d'acupuncture sont comme les clés de ce réservoir : elles permettent de mobiliser le restant, les réserves, 90 % de notre potentiel. Dès lors, on peut tout à fait vivre heureux, très longtemps, et en pleine forme, jusqu'à 130-140 ans au moins.

C'est ce message ultime que les Anciens nous ont transmis, dans l'art qu'ils appelaient « nourrir la vie ». Et ce sont ces connaissances que je voudrais partager avec vous dans ce livre.



MES SOURCES

Dans cette partie comprenant les cinq premiers chapitres, je voudrais vous expliquer la base des conseils que je vais donner par la suite : mes sources de réflexion, d'inspiration et de recherche.

Mon parcours personnel a toujours eu deux dimensions : une dimension scientifique marquée par la quête de preuves cartésiennes, l'envie d'aller à l'essentiel et de creuser les faits tangibles et démontrés par les recherches universitaires ; et une autre, animée par les connaissances anciennes et leur art de la compréhension profonde de chaque personne dans sa globalité, physique et spirituelle. Ainsi, toute ma vie j'ai cherché ces deux vérités, entrelacées comme les brins en spirale de l'ADN.

Je viens d'une famille de scientifiques russes. Mes deux parents étaient professeurs à l'université de Saint-Petersbourg (à l'époque, Leningrad) et notre cercle d'amis comprenait surtout des chercheurs et médecins – tous érudits, très cultivés et passionnés par les recherches scientifiques. Tous les propos nécessitaient des preuves, et depuis mon enfance, j'ai appris à argumenter et à participer aux conversations des adultes, où il fallait savoir bâtir et fonder ses hypothèses sur des faits démontrés. Évidemment, j'ai été « formatée » par cette ambiance strictement cartésienne, et mon chemin a été tracé d'avance par les règles de la science. Mais un événement a changé fondamentalement la direction de ma vie.

Quand j'avais 13 ans, à la veille de Noël, mon père est tombé gravement malade : il a contracté une congestion pulmonaire particulièrement sévère et, à la suite de l'administration d'un

nouvel antibiotique, il a développé une crise d'asthme extrêmement forte, que l'on appelle en médecine *status asthmaticus*, le spasme des bronches durant en permanence jour et nuit malgré tous les traitements. À notre désespoir, tous les amis médecins qui défilaient à tour de rôle chez nous n'arrivaient pas à soulager mon père, et à un moment, j'ai cru au pire. Au bout de dix jours de cette bataille épuisante, un ami de mon père, le chef de service de chirurgie, est venu accompagné d'une dame, qui m'a paru très vieille, car elle avait les cheveux gris, serrés en un chignon derrière la tête. Elle s'appelait Maria, était médecin acupuncteur et exerçait dans le même hôpital que notre ami chirurgien. Elle a proposé de faire à mon père une séance d'acupuncture, et il a accepté en désespoir de cause, car mes parents ne croyaient pas vraiment à cette technique ancienne, par manque de preuves scientifiques. Maria ne parlait pas beaucoup : silencieusement, elle a examiné mon père des pieds à la tête, en touchant des zones précises de ses oreilles et du corps. Et après cela, elle nous a expliqué que notre traitement n'était pas efficace, car il était focalisé sur le symptôme – le spasme des bronches – et non sur la cause de ce spasme. Selon elle, il fallait concentrer les efforts sur le foie, car une fragilité hépatique, due au paludisme contracté par mon père pendant la Seconde Guerre mondiale, était à l'origine de la réaction toxique, particulièrement sévère, survenue après la prise d'antibiotiques que le foie n'arrivait pas à neutraliser.

Sans rien dire de plus, Maria a sorti ses petites aiguilles, qui ressemblaient plutôt à de fines « antennes », et les a fait glisser doucement l'une après l'autre sur des points précis du corps de mon père, sans provoquer la moindre douleur ou gêne. Au fur et à mesure de cette douce stimulation, le souffle de mon père se calmait, sa respiration devenait de plus en plus profonde et libre, et à la fin de la séance il s'est endormi paisiblement, d'un

sommeil qu'il n'avait pas connu depuis le début de la maladie. Le lendemain, je guettais Maria devant la porte pour lui demander de m'enseigner l'acupuncture afin de pouvoir soulager mon père une prochaine fois, si jamais elle n'était pas là.

À partir de ce jour, je vivais au rythme de ses consultations. Je suivais Maria à l'hôpital tous les jours avant et après l'école, pendant tous les week-ends et toutes les vacances. Mais je savais pertinemment que pour pouvoir exercer l'acupuncture, avant tout, il fallait devenir médecin. À l'âge de 16 ans, en sautant plusieurs classes, je suis entrée à la faculté de médecine avec une seule idée en tête : trouver les mécanismes d'action de l'acupuncture et l'introduire à la faculté afin que tous les médecins sachent l'utiliser pour soulager tous les patients. Ainsi, j'ai entamé tout de suite des recherches scientifiques en suivant les méthodes expérimentales que les laboratoires pharmacologiques utilisent pour prouver l'efficacité des médicaments. Cette méthodologie stricte écartait tous les doutes sur mes résultats et apportait les preuves tangibles de l'efficacité de l'acupuncture. En première année de médecine, j'ai rencontré mon futur mari, Leonid, qui était le seul à comprendre ma démarche et a adhéré à ma cause. Comme les effets de l'acupuncture impliquent le système nerveux central, j'ai opté pour l'internat spécialisé en neurologie. Je suis ainsi sortie majeure de la faculté de médecine et la même année j'ai passé l'agrégation, devenant la plus jeune professeure ès sciences de l'histoire de l'université. Pour la première fois, mes deux thèses, de médecine et de science, concernaient les effets de l'acupuncture. Cela a même posé un problème pour la composition des jurys de mes deux thèses, car la spécialité en acupuncture n'existait pas. Finalement, on a trouvé un compromis en doublant les deux jurys par des spécialistes en neurologie et en pharmacologie, car si mes recherches étaient

effectuées sur les modèles pharmacologiques, les explications étaient basées sur les fonctions du système nerveux central.

Cependant ma formation ne faisait que commencer. Il me manquait cruellement des connaissances en acupuncture. En Russie, nous n'avions pas accès aux textes anciens, et même le mot « énergie » était banni de notre langage, considéré comme relevant du charlatanisme. Maria ne pouvait pas m'aider dans ma quête, et je rêvais d'approfondir mes connaissances. Quand nous sommes arrivés en France, mon mari et moi avec notre fils, nous avons songé à aller à la recherche des maîtres. Dès que cela est devenu possible, nous avons commencé à sillonner le monde en cherchant à recueillir les connaissances anciennes. Petit à petit, nous rassemblions les graines des savoirs transmis de manière empirique. J'ai appris à lire les textes anciens et à les décoder pour aller à l'essentiel. Et en même temps, je continuais les recherches scientifiques pour établir les preuves de l'efficacité de l'acupuncture. Je ne manquais pas de publier les résultats de ces recherches dans des revues scientifiques internationales afin de partager les preuves factuelles de cette efficacité. Par bonheur, énormément de programmes de recherche concernant l'acupuncture se développaient dans les plus grandes universités du monde. Ses mécanismes d'action devenaient de plus en plus clairs et ses effets étaient officiellement reconnus par le monde scientifique. Il ne restait qu'à apporter ces connaissances aux médecins afin de permettre à tout le monde d'accéder à ce traitement, à la fois efficace et inoffensif.

En 2009, nous avons créé le diplôme inter-universitaire d'acupuncture scientifique dans les facultés de médecine de l'université Paris-Saclay et de l'université Lyon 1. L'enseignement d'acupuncture était fondé sur la médecine factuelle et les

données scientifiques, tout en préservant la beauté des explications traditionnelles, basées sur des observations cliniques précieuses et la compréhension de chaque personne dans sa globalité, physique et spirituelle. Petit à petit, notre enseignement s'est répandu dans le monde et, à notre tour, nous avons commencé à partager nos connaissances et à donner des cours dans les autres universités.

Mes chers lecteurs, je partage avec vous ici ce petit bout de mon histoire, déjà évoqué à plusieurs reprises dans mes livres précédents¹, pour vous expliquer le déroulement de cet ouvrage qui va inclure ces deux dimensions : scientifique et philosophique.

La durée de la vie humaine

LA NOTION DU TEMPS

Grâce aux travaux d'Einstein, nous savons que le temps est relatif. Ce savant a effectué des travaux incroyables, établissant correspondances et corrélations entre le temps et l'espace. Nous savons ainsi qu'à partir d'un certain niveau, à une grande échelle, la notion du temps peut carrément disparaître, de sorte qu'on peut imaginer la traversée simultanée de différentes périodes de l'histoire. D'autre part, les relations entre l'espace et le temps dépendent complètement de l'énergie, puisque l'espace-temps est courbé par la matière de l'énergie, proportionnellement à sa densité. Ce sont des lois physiques, mais si nous les transposons à l'organisme humain, que cela signifie-t-il ? Cela signifie que plus nous avons d'énergie, plus nous avons d'entropie, plus le temps sera grand. Ainsi la longévité, la durée de la vie, dépend-elle de la notion d'énergie, et donc du système bioénergétique de l'organisme, lequel peut être parfaitement régulé par le système des méridiens et des points bioénergétiques. Ces derniers sont la voie d'accès à la régulation du temps de notre vie. On peut les activer par une simple pression, comme on appuie sur un « bouton » pour activer le courant électrique à la maison, ou par les autres

moyens de la stimulation (le laser doux, les huiles essentielles ou toutes les techniques de l'acupuncture).

Nous savons que le temps est relatif et que ses valeurs dépendent de nombreux facteurs, par exemple, de la densité de la matière. À cet égard, on qualifie notamment les trous noirs, l'endroit de densité maximale dans l'univers, de cimetière d'étoiles. Plus on est dense, plus le temps de la vie est raccourci ; plus on est fatigué, moins on a de l'énergie et moindre sera la durée de la vie. Peut-être est-ce la raison pour laquelle on emploie le mot « vitalité » pour qualifier l'énergie d'une personne ?

La bonne circulation du sang, des liquides dans le corps, la respiration, le maintien de l'espace entre les vertèbres qui nous permettent de nous incliner de chaque côté, tout cela contribue à l'augmentation de notre réservoir énergétique et par conséquent à l'augmentation de la durée de la vie. Cela explique aussi la nécessité des exercices physiques pour la pratique de la longévité.

LA FORCE DE LA GRAVITÉ

Du point de vue physique, la force de la gravité, en tant qu'elle régule la densité de la matière, est l'orbite du temps. La force de la gravité était nécessaire à l'origine même du monde. La formation des étoiles, à partir de gros amas de poussière cosmique, tient à ce que ces morceaux ont été réunis par la force de gravité dans le corps d'une étoile. De même, nos cellules et organes restent connectés au sein de notre organisme par la force de gravité. Si l'on suit la dynamique, l'évolution des étoiles, nous voyons que leur vie consiste dans un processus alchimique de création de nouveaux atomes. Ainsi, l'hydrogène se transforme,

fusion après fusion, en différents atomes, dont l'oxygène, qui se transforme en silicium, etc. Progressivement se forment des atomes de plus en plus lourds. Cependant, la force de la gravité dépend directement de la masse : plus le corps physique est lourd, plus grande sera la force de gravité, plus forte sera la densité de la matière, car les atomes seront de plus en plus compressés les uns sur les autres. À un moment, la gravité devient alors tellement forte qu'il n'y a plus d'espace de vie dans l'étoile. Cela entraîne son explosion.

Si nous appliquons ces notions à l'organisme humain, nous voyons bien entendu que la masse est soumise à la force de la gravité. Mais si, initialement, c'est elle qui a permis de garder les cellules dans l'organisme, au fur et à mesure, elle essaie d'écraser les cellules les unes contre les autres. Plus on est lourd, plus la force de la gravité sera grande. Alors, pour pouvoir vivre, il faut que l'organisme crée ses propres forces opposées à celle de la gravité : le champ électromagnétique d'une part, et la dynamique des mouvements. Voilà les deux forces qui peuvent s'opposer à la force de la gravité. Il s'agit de ne pas laisser s'écraser l'organisme. Vous voyez bien comme les personnes âgées deviennent plus petites qu'elles ne l'étaient, comme leur taille diminue, autrement dit comme se réduit l'espace entre les muscles et les os. Elles deviennent de plus en plus denses, parce que leur énergie – leur champ électromagnétique et l'énergie qui vient du mouvement – diminue. Donc la force de gravité gagne petit à petit, jusqu'à, pour les étoiles, l'explosion et, pour nous, la mort.

L'ÉNERGIE

Nous avons déjà compris de quoi nous avons besoin : garder l'énergie. Plus nous avons de ressources énergétiques, plus longtemps nous pouvons vivre. L'énergie dépend de trois éléments : le champ électromagnétique, la force du mouvement et la force hydraulique (le mouvement des liquides à l'intérieur de l'organisme : du sang, de la lymphe, des liquides interstitiels qui circulent comme des ruisseaux entre toutes les cellules, des urines, de la bile, du liquide cérébro-rachidien qui irrigue la moelle épinière et le cerveau, des larmes, de la salive, du liquide synovial qui permet le glissement des articulations, etc.). Ce sont ces trois forces ensemble qui peuvent s'opposer à la force de la gravité. Il est donc nécessaire de recourir au mouvement, de stimuler les points bioénergétiques pour augmenter l'énergie et la circulation des liquides, et, enfin, de diminuer la masse pour atténuer la force de la gravité, par conséquent d'alléger la nourriture. Déjà, en considérant seulement les lois physiques, nous avons compris ce qu'il faut faire. Il s'agit donc de s'intéresser au système bioénergétique de l'organisme. En particulier, cet ouvrage devrait vous donner les points d'acupuncture ou de pression permettant de préserver et accroître continuellement l'énergie constitutive, c'est-à-dire de repousser la force de la gravité et, finalement, de ralentir le temps.

LE SWING

Prenons une balle : si on la jette d'une certaine hauteur, elle met pour tomber un certain temps, qui dépend à la fois de la force de gravité et de sa masse. Mais si on lui imprime un mouvement, qu'on lui donne un spin la faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, elle va tomber plus lentement.

Elle aura la même masse, la même hauteur, sera sujette à la même force de gravité ; mais le fait qu'elle tourne en spirale à gauche va ralentir le temps de la chute. Cela renvoie à une équation de Maxwell qui a ouvert la porte à la physique quantique, et donc à la médecine quantique. Nous comprenons ainsi que le temps peut être dilaté, notamment grâce au spin que le corps humain, ou le corps physique, se donne. Donc, encore une fois, avec le mouvement. Il est intéressant de voir que le cœur – les cellules du système autonome du cœur – présente la forme d'une spirale tournée vers la gauche.

Qu'est-ce que cela veut dire, la forme d'une spirale tournée vers la gauche ? Là, nous parlons d'une autre forme de champ électromagnétique, d'une autre forme de l'énergie : l'énergie dite statique, ou le champ électromagnétique statique, qui provient du corps physique. Celle-ci est en spirale tournée vers la gauche. On peut observer également que l'organisme et le fonctionnement de tout le système forment une spirale. Regardez, quand on tord le bras selon les principes du qi gong, on forme toujours une spirale. Le qi gong permet ainsi d'augmenter le potentiel énergétique, en recourant à l'énergie aussi bien statique que dynamique.

L'ESPÉRANCE DE VIE

Tout est dynamique dans l'univers : de la même manière, la vie humaine n'est pas une notion fixe. La Bible enseigne clairement que les premiers patriarches ont souvent vécu jusqu'à près de 1 000 ans et ont même eu des enfants lorsqu'ils avaient plusieurs centaines d'années. Ainsi, selon le livre de la Genèse certains patriarches comme Noé et Mathusalem auraient vécu jusqu'à l'âge de 969 ans. Des exemples similaires de longue durée de