

Oreste Maria Petrillo
Gianluca Pistore

Le Secret De L'Esprit Et Du Corps

Le Vrai Parcours Pour Obtenir le Succès
Avec Simplicité En Suivant Les Synergies
Correctes

traducteur
Anna Mori



Gianluca Pistori

Le Secret De L'Esprit Et Du Corps

«Tektine S.r.l.s.»

Pistore G.

Le Secret De L'Esprit Et Du Corps / G. Pistore — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304304-1

ISBN 978-8-87-304304-1

© Pistore G.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Table of Contents	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Le Secret De L'Esprit Et Du Corps
Le Vrai Parcours Pour Obtenir le Succès Avec Simplicité En Suivant Les Synergies
Correctes

Par

Oreste Maria Petrillo

et

Gianluca Pistore

Graphique de couverture

Giuseppe di Somma

Traducteur

Anna Mori

Table of Contents

[CLAUSE DE NON RESPONSABILITE](#)

[INTRODUCTION DE SLY](#)

[AVANT DE COMMENCER](#)

[FIN](#)

[Prologue](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[10](#)

[11](#)

[12](#)

[13](#)

[14](#)

[15](#)

[16](#)

[17](#)

[18](#)

[19](#)

[20](#)

[Epilogue](#)

[DEBUT](#)

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE

ATTENTION: La lecture de ce livre vous pourrait rendre plus forts, pleins d'énergie et bien-être. Vous penserez d'être invincibles: en suivant les exercices du manuel vous deviendrez irrésistibles, sculptés et merveilleux. Les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de harcèlements subis par femmes qui ne sauront pas vous résister ou dommages causés à hommes peu prudents qui chercheront à séduire nos lectrices.

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE: Les auteurs vous invitent à ne pas acheter ce manuel. Il vous fera devenir fou en faisant vous sentir des Sissy. Il vous portera à la crise physique en portant à atteindre des résultats extraordinaires. Il vous portera à la crise économique : vos pantalons seront très larges, et aussi les mailles. Au contraire les chemises seront à jeter: votre poitrine y explosera dans. Vos mains deviendront plus grandes et dures, votre anneau se rompra, la ceinture des pantalons se cassera lors vous étornuez. Votre abdomen sera ainsi sculpté que votre femme pourrait croire d'être dans le lit avec Schwarzenegger. Ne vous attendez pas que nous serions capables d'améliorer votre visage. Les miracles nous ne sont pas accordés.

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE 2.0: Les auteurs déclinent toute responsabilité pour ce qui a été écrit ci-dessus. Il ne faut pas considérer ce livre comme un substitutif d'un traitement de médecine ou d'un exercice dans la salle de gym. Si vous êtes malades,

traitez-vous; si vous voulez perdre du poids, vous ne devez pas penser que vous le ferez seulement en lisant.

OBJECTIF DES AUTEURS: Vous vendre le livre en vous faisant croire qu'il vous rendra plus forts, mieux formés et sculptés, pleins de bien-être et d'énergie.

TECHNIQUE DE MARKETING: En vous faisant obtenir les résultats mentionnés avant, vous conseillerez à vos amis d'acheter le livre. Donc, nous tenons cela vraiment à cœur:-)

OBJECTIF DU LIVRE: Vous convaincre de le fermer pour aller à la salle de gym.

INTRODUCTION DE SLY

La présence que Sylvester Stallone (non) a (pas) été crit pour nous:

«Tu es trop musculeux» ainsi ils me repoussèrent quand je me proposais pour le rôle de protagoniste du film «crit par moi-même».

Ils me proposèrent un montant incroyable d'argent pour vendre le scénario aussi que de me retirer de l'affaire. Ils disaient que je n'aurais jamais pu faire l'acteur, que je n'aurais pas été bon pour le rôle.

Je résistais : Rocky était moi.

Ce film naît un jour quand je me disais Pourquoi je ne prends pas cet image de moi-même et je ne cherche pas à croire quelque chose sur l'esprit d'une personne qui se cache derrière son aspect rude?*

Cela est Rocky, un boxeur fort, un combattant dur, un homme qui ne lâche jamais et qui a un grand cœur, qui aime si fort à faire le bourreau pour la criminalité organisée, cherche à réaliser quelque chose pour améliorer sa vie. Rocky est un film d'amour* il n'est pas une simple histoire d'un boxeur. C'est l'histoire d'un homme qui ne lâche pas, qui combat dans la vie pour atteindre les résultats qu'il rêve.

Pendant ma carrière dans le cinéma j'ai souffert beaucoup d'accidents, j'ai suivi beaucoup d'entraînements et d'écarts difficiles et de souvent cela m'a rendu faible, il m'a fait sentir mal.

Pendant l'entraînement pour Rocky II, avec le deux fois Mr. Olympia Franco Columbu, je me suis déchiré le muscle pectoral qui m'a forcé à me soumettre à une opération dure quatre heures. Je suis retourné tout de suite sur le plateau pour les tournages et le résultat est encore bien visible: dans le film j'ai changé la garde, pas pour surprendre Apollo (comme j'ai raconté) mais puisque je ne réussissais pas encore à boxer trop bien en raison des séquelles de l'opération.**

Pour le film Victory mon régime consistait dans seulement 200 calories par jour, exclusivement des nourritures protéiques et une pomme de terre quand je me sentais mal à l'aise.

Pour Rocky III je commençais la journée en courant deux milles, ensuite 18 rounds de boxe, deux heures d'haltérophilie et saut à la corde. Dans l'après-midi, après une petite somme, autres deux milles de course.

A ces temps-là il n'y avait pas beaucoup d'information concernant l'alimentation et j'utilisais méthodes extrêmes pour maigrir ou prendre du poids, j'arrivais même à me cannibaliser. J'ai suivi d'entraînements et d'écarts insalubres. J'ai massacré mon corps, c'est pour cela que je ne conseille à personne de suivre mon conseil. Aujourd'hui je m'entraîne régulièrement tous les matins, tandis que dans l'après-midi je suis les affaires.

Mon alimentation est saine et correcte. Je cherche à me nourrir de façon équilibrée et je vif avec un pourcentage de masse grasse d'environ 6%, quand je dois faire un film je décrois la masse jusqu'à 4%. Mon record était, pour le film Rocky IV, celui d'arriver à 3.7% de masse grasse.

Je considère l'entraînement du physique comme synonyme de discipline, ordre mental et persévérance. Aucune personne peut frapper dur comme la vie, fort n'est pas celui qui n'est pas laissé sur le carreau, mais celui qu'une fois laissé sur le carreau a la force de se relever.

Je ne connais pas les raisons qui t'ont poussé à acheter ce livre, je ne sais pas pourquoi tu veux t'entraîner ou suivre un régime. Je ne sais pas si tu veux prendre du poids ou maigrir, si tu veux augmenter le volume de tes muscles ou les définir mieux, si tu es un lutteur ou un athlète... mais, quel que tu sois, libère-toi de la bête que tu as dedans! Tu sais, quand les autres personnes ne sont pas capables à faire une chose, ils disent à toi que tu n'es pas capable de la faire!

Devant les adversités, les résistances de la vie, il n'est pas important quel est le poids des problèmes, nous ferons tous les efforts nécessaires pour le soulever! Il n'est pas important combien de poids tombera sur notre tête, nous ne nous agenouillerons pas. Il n'est pas important de quelle façon tu frappes, il est important comme tu es capable de résister aux frappes, comme tu sais recevoir les coups et, si tu serais laissé sur le carreau, comme tu as la force de te relever, ainsi tu es un gagnant!

Toutes les fois que tu sentiras douleur, que tu te laisseras fléchir, que tu seras sur le point de lâcher, souviens-toi la phrase de mon entraîneur, tu devras dire à toi-même: «Eh! je n'ai pas entendu la cloche, un autre round encore?»

Bonne lecture,

Sly***

* Phrases également prononcées par Stallone pendant les diverses interviews

** Celles-ci et beaucoup d'autres informations ont été tirées du site officiel www.sylvesterstallone.com

*** Pour plus de sûreté nous répétons : Sly nous n'a point considéré mais nous sommes sûrs qu'il s'accommoderait et il serait d'accord avec ces mots.

AVANT DE COMMENCER

Le livre que vous avez dans vos mains ne vous racontera pas comme on peut maigrir sans suivre des régimes, ni il vous fera perdre 7 kilos en 7 jours. Nos entraînements ne sont pas fondés sur la consommation de bananes, ni d'autres fruits.

Nous ne proposons néanmoins entraînements qui ne vous font pas suer que vous pouvez suivre commodément dans votre bureau pendant les pauses du travail.

Si vous êtes en train de chercher tout cela, fermez-vous immédiatement ce livre.

Nous vous ferons suer, même seulement en lisant, et nous vous ferons travailler ferme à la salle de gym. Nos méthodes ne sont pas valides pour tout le monde. Elles sont valables pour les personnes déterminées qui ont l'envie de travailler à faire, et travailler à faire n'est pas commun. Donc, si vous êtes prêts à suer, c'est le livre pour vous.

Il y a quelqu'un qui pourrait penser que les auteurs sont deux personnes maniaques de la salle de gym! il est vrai ! Mais on ne le dirait pas à nous voir. Nous ne sommes pas surhumains en raison de deux motifs valables: nous n'utilisons pas le dopage nous aimons à être autonomes dans l'utilisation du papier hygiénique.

Nous parlons de force, de muscles grands proportionnés au corps. Si tu voulais croire de façon d'être mesuré, tu pourrais le faire en utilisant nos techniques. Nous avons simplement choisi une autre voie.

Si au contraire vous êtes arrivés jusqu'ici pour perdre quelques kilos pour l'être donc fermez le livre: nous avons la solution à vous, mais nous n'aimons pas votre motivation. Si, au contraire, vous voulez perdre quelques kilos pour toujours et vous voulez rester en bonne santé, donc c'est le livre pour vous.

ALT!

Arrivés à ce point beaucoup de personnes nous font remarquer que:

- ils sont obèses en raison de problèmes génétiques
 - ils ont les hernies au dos ou les poils du nez incarnés qui empêchent leur entraînement
- Et arrivés à ce point, nous nous présentons.

Je m'appelle Oreste Maria Petrillo, je suis né dans un bas-quartier, la vie m'a rendu timide et sans confiance en moi-même. Je sentais le besoin d'avoir une cuirasse physique et ma nature m'a contenté: À 11-12 ans je pesais déjà 90 kg.

Maintenant si vous êtes en train de m'imaginer de même qu'un mini Schwarzenegger, vous feriez mieux d'imaginer comme un petit Chiyonofuji (le plus fameux lutteur de Sumo).

C'est peut-être pour cette raison que je me suis approché au sportet culturisme. La vie m'avait rendu timide, le sport m'a redonné confiance en moi-même.

J'ai commencé à m'entraîner avec les poids puisque je devais transformer ma cuirasse naturelle de graisse dans une cuirasse forte de muscles. Ensuite, ma passion pour le sport est née de ma connaissance du corps humain avec toutes ses particularités.

Je me suis inscrit au cours universitaire en loimais j'étudiais de plus les textes de médecine, alimentation, biochimie que les livres de droit (N.B. dans tout cas j'ai pris mon diplôme d'université et j'exerce la profession légale)!

J'ai appris comment s'alimenter pour modifier mon corps, comment s'entraîner pour toute qualité que je voudrais obtenir, force, masse ou résistance. J'ai acquis caractère et discipline, ténacité et détermination. Le sport et la connaissance m'ont changé et amélioré.

Aujourd'hui je suis même un personal trainer qui aide les autres à sortir de leur cocon et devenir finalement des merveilleux papillons.

J'ai découvert qu'il n'existe une force plus grande de la force de volonté et que le travail dur peut faire atteindre n'importe quel objectif, indépendamment du point de départ.

Je partage mon expérience avec ceux qui me la demandent. J'aime me finir comme le constructeur d'hommes, du point de vue physique et mental.

Je m'appelle Gianluca Pistore, je suis haut 1,75 m et il y a beaucoup d'années que je pèse 68 kg. Indépendamment du fait que je mange glaces, nutella, gâteaux, pizzas, petit pain et pâte, j'ai les abdos en forme de tortue de l'âge de 14 ans et je suis avec une circonférence thoracique qui m'aurait déjà permis de concourir.

À l'école j'aurais pu obtenir des médailles sans étudier si je n'avais pas eu de problèmes: je suis né avec le cordon ombilical enroulé autour du cou et en outre de risquer de mourir, ils m'ont cassé l'épaule gauche et un nerf.

Pendant les premiers six mois de vie je n'ai jamais déplacé le bras, donc à la suite d'une thérapie extrêmement douloureuse (qui m'a causé une belle hernie) je suis resté à l'hôpital jusqu'à ce que le médecin qui m'avait fait naître.

À trois ans et demi deux enfants m'ont fait tomber, je me suis cassé quelques vertèbres cervicales en restant paralysé à l'hôpital. Ensuite, peut-être grâce à un miracle, j'ai commencé à me déplacer encore.

À 6 ans je me suis inscrit à Karaté. J'ai vaincu plusieurs championnats.

À 16 ans ma condition physique s'est aggravée, ils m'ont conseillé (lire: obligé) de ne plus m'entraîner.

J'avais grandi avec la terreur de me faire mal, avec la conviction d'être faible. Je confesse que je n'avais jamais pris une fille dans mes bras ayant peur que mon dos aurait pu céder.

Pendant les entraînements j'étais faible et je sentais continuellement des douleurs au cou, au dos, aux bras et dans n'importe quelle partie de mon corps. Un jour à la salle de gym je me suis rendu compte que la presse avait été chargée avec plus du double du poids soulevé au maximum de mes performances. Je n'avais soulevé pour réchauffer et quand je me suis aperçu d'avoir seulement un bloc mental, tout avait changé complètement.

L'aptitude de l'esprit comme ça me fascine de même que la façon dans laquelle l'esprit peut modifier les résultats qu'on peut obtenir dans le domaine financier, sportif et personnel.

J'ai commencé à étudier la PNL en suivant les plus grands experts mondiaux en matière, j'ai suivi le séminaire d'Anthony Robbins, j'ai marché sur les charbons ardents et je me suis aperçu que nous avons un potentiel presque illimité.

Ensuite j'ai connu Oreste, je pense de nous avoir soumis de questions personnelles de même que lui: il connaît presque tout! J'ai commencé à m'entraîner en utilisant ses routines et mes techniques mentales pour augmenter les performances.

Je lui ai parlé de cette théorie, il a analysé les résultats qu'on a obtenus et il m'a dit que nous avons un message si beau qu'il faudrait le raconter à tout le monde.

C'est ainsi que nous avons décidé de révéler Le Secret de l'Esprit et du Corps.
FIN

Non, nous ne sommes pas fous, et néanmoins l'auteur a inversé les pages.

Nous voulons que ce texte représente la fin de votre manière d'être, la fin de vos plaintes, la fin de vos succès.

Nous avons étudié les potentialités de l'être humain et, bien qu'elles soient infinies, nous avons trouvé le Secret perdu pendant les siècles. Le Secret que les champions et les personnes de succès ne te diront jamais. Le Secret est maintenant révélé.

Ne pas chercher à le trouver par vous-mêmes. Il vous coûterait temps, argent, patience et erreurs. Nous l'avons déjà trouvé, profitez de notre expérience.

Nous avons même appliqué un coût très bas pour le temps utilisé pour faire les recherches et pour l'écriture, puisque nous voulons que le Secret soit transmis au plus grand nombre de personnes possible, justement en suivant l'essence du Secret.

Aujourd'hui l'homme est trop paresseux et loin de la nature pour réussir à découvrir et à cacher le Secret. Mais, cependant, plusieurs personnes de succès ont été capables de l'écouter et mettre en pratique.

Qu'est-ce qu'il est le succès?

Du point de vue de la sémantique c'est le participe passé du verbe succéder (prendre la suite).

Donc, toutes les fois que tu réalises ce que tu étais prêt à fixer, tu as eu succès.

Il y a beaucoup de moyens qui permettent d'atteindre le succès. Nous n'avons pas la prétention d'avoir trouvé le meilleur. Toutefois, en écoutant et suivant ce que nous écrivons dans les prochaines pages, nous t'assurons la réalisation de tous tes objectifs. Dans un seul mot, nous t'assurons le Succès réel, celui avec la "S" majuscule.

Tu peux t'imaginer où tu veux être, dans deux ans de ce moment, et penser à toutes les choses que tu pourras avoir réalisées, en sachant que la route, peut-être, a été longue, mais qui t'a porté justement à ce que tu voulais, justement à ce que tu es devenu. Donc tu te tourneras en arrière, tu joindras les pièces du gros puzzle et tu remarqueras qu'elles joignent parfaitement, qu'ils ont toujours joint, seulement que tu étais trop myope pour t'en apercevoir.

Cet ouvrage est une nouvelle qui inspire. Qui motive et qui fait rêver: l'histoire d'un garçon qui avait perdu son identité et qu'il l'a retrouvée à travers un travail scrupuleux de deux mentors, il est de même un pamphlet: un pamphlet concernant l'achèvement de pleines potentialités physiques et mentales.

Si tu veux réellement maigrir et changer ta vie, donc tourne la page et continue à lire puisqu'il sera la lecture la plus importante de ta vie.

Fais à toi-même un réel cadeau, dis à toi-même: «Je dois connaître le Secret, Je dois transmettre le Secret, maintenant je dois devenir le Secret!"

Suis-nous. Suis-nous et tu ne te repentiras pas.

Tourne page et fais devenir le tien notre Secret, nous nous voyons de l'autre côté...
A ton succès!

Oreste et Gianluca.

C'était vraiment nouveau et original ce livre qui faisait aimer vos
anciennes.

Vauvenargues

Prologue

Ce manifeste qui était en train d'observer Carlos il ya quelques mois était affiché
une vitrine brillante d'une salle de gym de Rio: "Premier prix 80 mille dollars."

Celui qui était habitué à vivre à la journée, avec peu moins de 200 dollars par mois,
pouvait seulement raver ce montant. Et Dieu seul sait combien pauvres de la favelade Rocinha
faisait envie ce montant d'argent.

Rocinha est un quartier de la Zone Sud de la ville de Rio de Janeiro, au Brésil.

Il est une des 700 favelas qui font partie de la ville de Rio. C'est la favela la plus grande du
monde et compte plus de 150 mille habitants officiels.

Comme il se passe de souvent dans les quartiers pauvres, elle est la proie de luttes entre les
gangs diverses de trafiquants, les Amigos dos Amigos et les Comando Vermelho, pour prendre le contrôle
de la favela.

C'était là que Carlos était né et grandi, toujours entre la vie et la mort.

Et ce montant pouvait changer sa vie.

Carlos n'avait jamais vu cet argent ensemble et il en avait justement besoin.

C'était le montant qui lui était nécessaire pour faire une croix sur son passé.

Il y avait pensé constamment, jour et nuit.

A la fin il avait décidé de s'adresser à lui, l'homme légendaire, celui dont tous
en connaissaient les actions et que personne n'osait pas contredire.

1

Je me le souviens ce lundi d'avril. Ici à Rio faisait chaud, très chaud. C'était la
journée typique de printemps, où les personnes étaient plus propices à rester allongés
la plage plutôt qu'à travailler dans un bureau avec l'air conditionné. Et je me souviens
même de ce coup de fil à mon quartier général, ma "Tanière des Guerriers", une place de
retrouve pour tous les amants du fer, pour tous ceux passionnés de la vieille école. "Allé,
Himenes, George Himenes à l'appareil? Le propriétaire de la salle de gym Muscles et Esprit?"
Dit une voix faible de l'autre côté du téléphone.

"Oui." Je répondais tout de suite "Qui est à l'appareil celui avec lequel j'ai le plaisir
de parler?"

"Je suis Santana, Carlos Santana. J'aurais un besoin urgent de parler avec vous. Quand puis-
je vous rencontrer?"

"Beh, si vous avez rien de mieux à faire vous pouvez venir me rencontrer même
maintenant. Les guerriers du fer ne se reposent jamais!" je disais avec hésitation.

C'était comme ça que je connaissais ce garçon bizarre venu des favelas.

Il pesait environ 60 kg trempé ou pour un hauteur d'un mètre et quatre-vingt-cinq.

Il était le classique ectomorphe pur. Mince, au squelette gracile et avec une musculature
sous-développée. Il avait les épaules étroites et un torse long et plat. Son poids et le
périmètre de la poitrine semblaient être très insuffisants par rapport à la hauteur. En outre
les membres inférieurs et supérieurs avaient la même longueur.

Il semblait sous-alimenté et apeuré par la vie.

"Donc, cher Carlos, comment puis-je t'aider?"

"Ils m'ont dit que vous êtes capable de réaliser miracles avec les personnes..."

Je m'arrêtais tout de suite "Garçon, fais-toi attention avec les mots. Dieu fait les miracles. J'aide simplement à faire sortir le papillon de son ver. Michel-Ange sculptait la pierre pour ses œuvres, mais les chefs-d'œuvre étaient d'acier de la pierre brute. Il arrondit seulement les coins. Voilà, c'est ce que je fais."

Le garçon, hésitant, me regarda avec les yeux écarquillés et il ajouta "Je me fiche de cela! Je dois absolument vaincre la Compétition Internationale Des Deux Amériques"

"Arrête garçon, une chose après l'autre. Je viens de te dire que je ne fais pas de miracles, tu veux vaincre la compétition des haltères américaine la plus importante dans moins d'une année et en commençant sans aucune formation de base ?" Quel type exhilarant. Peut-être qu'il ne s'attendait jamais vu dans le miroir, je ne lui aurai néanmoins permis de s'inscrire au tournoi de bras de fer du quartier.

"Vous ne comprenez pas. J'en ai besoin. Voulez-vous m'aider ou non?" il s'empressait de dire, une rage dans les yeux que je n'avais jamais vue d'abord.

Le premier instant de confusion s'évanouit peu après: "Garçon, tu n'arriverais jamais, laisse tomber. Si tu veux faire du sport je peux t'aider mais enlevé de ta tête ces galères stupides".

Il me regarda avec les larmes aux yeux: "vous êtes un bon rien! Vous ne savez rien de sport! Vous vous limitez à regarder comme je suis maintenant, vous ne réussissez à m'imaginer fort et vous ne réussissez néanmoins à voir, au-delà de ce mon corps, la rage, la motivation et la douleur qui sont dans mon intérieur...". Il faisait le signe pour dire quelque chose d'autre, mais il se tourna et il se démarra avec un pas décidé vers la sortie.

Je l'appelais "Garçon! Attends un moment. Quelle serait ce grande motivation? Donc, à quoi bon de vaincre la compétition des haltères américaine la plus importante, veux-tu par hasard montrer quelque chose à ta fiancée?"

"Il ne m'importe rien de vaincre. J'ai besoin du prix de 80 mille dollars en jeu pour sauver mon frère le plus petit de la rue! Mon frère et moi nous sommes nés dans une famille extrêmement pauvre, de même que beaucoup de personnes dans les favelas de Rio. Dans notre favela il y a incursions de la police, les bataillons de la mort, presque tous les saints jours. Je cherche à garder mon frère le plus petit loin des regards de la bande, mais il est difficile. Notre père est mort dans une rafle de la police, tué par un coup vagant direct à un narcotrafiquant qui vivait cinquante mètres après nous. Notre mère, après sa mort, est tombée dans un état de grave dépression et elle avait de la peine à maintenir toute la famille. Les missionnaires de Saint François nous aident, mais ce n'est pas bon. Je cherche à arrondir en travaillant avec un menuisier ami de mon père, mais le salaire ne me permet néanmoins de m'inscrire à la salle de gym! Mon frère il y a peu de mois qui fait partie d'une bande de dealers contrôlés par Ramires, un de plus grands et impitoyables narcotrafiquants de notre favela." Tandis qu'il parlait les yeux lui devenaient brillants, transparents, et je comprenais ce que son cœur éprouvait. La sienne était l'incarnation d'une tristesse d'une histoire pareille à beaucoup d'autres. Les poignets de plus en plus serrés sur ses jambes "Je cherche à lui expliquer qu'en continuant de cette façon il fera mal seulement à soi-même et à nous qui l'aimions, mais il ignore mes suggestions. J'ai cherché à parler avec ceux de sa bande mais j'ai reçu d'abord des avertissements de ne pas fouiner, ensuite, un nez cassé!" il ferma ses yeux en se souvenant ces expériences désagréables. "Je veux vaincre pour lui et pour notre mère... Je veux les porter loin d'ici! Et vous êtes le seul qui puisse me faire atteindre cet objectif et vous êtes le seul qui ne s'est jamais plié aux abus et que les narcos..." respectent.

Il me semblait différent de brutes habituels qui venaient à la salle de gym. "Garçon, la vie n'est pas facile pour personne. Tu dois savoir que Je serai moi-même à t'entraîner et que tu cracheras d'autre sang. Ils seront les 10 mois les plus difficiles de ta vie. Ta mère t'a donné la vie, je te la reprogrammerais. Je transforme des morveux en vrais hommes, indépendamment de

lâ##Ã¸ge. Tu deviendras un homme, mais dâ##abord tu devras retourner enfant, pleurer, demander de la pitiÃ©et personne tâ##aidera. Tu seras en lutte avec toi mÃ©me avant dâ##Ã©tre prÃ©t Ã© combattre avec le monde. Il nâ##y aura personne Ã© te soulever de terre. Tu devras le faire tout seul. Tu devras rÃ©agir et apprendre Ã© te resoulever sur tes jambes. Je tâ##apprendrai que dans la vie il ne faut jamais se rendre. Tu ne dois jamais baisser la garde, jamais ne te rendre, jamais ne te ramollir. Comprends-tu, ninos? Tu es capable de rÃ©sister Ã© tout cela?"

"CommenÃ§ons!" RÃ©pondit hÃ©sitant Carlos.

"TrÃ©s bien, viens Ã© la salle de gym demain matin prÃ©t, avant dâ##aller au travail, ici, dans mon arÃ©ne et nous parlerons Ã© propos de ce quâ##il faut faire. Il est tout pour ce moment."

Toutefois, peu avant quâ##il sortÃ©t de la salle de gym, je lâ##arrÃ©tais. "Dans une semaine tu aurais un contact avec une personne spÃ©ciale qui pourra te donner un aide important. Il est un entraineur de lâ##esprit."

"Est-il un psychologue?" ajouta tout de suite Carlos avec une attitude dÃ©daigneuse.

"Non, câ##est pire. Pour le moment vas chez toi te reposer. Nous nous verrons demain."

Je le verraisÃ© travers les portes vitrÃ©es de la salle de gym avec les Ã©paules courbÃ©es, il semblait sans poitrine. TÃ©te baissÃ©e. â##Il y aura beaucoup de travail Ã© faire â## je pensais. Le premier qui aurait dÃ©croire de pouvoir y rÃ©ussir devrait Ã©tre justement lui-mÃ©me.

2

Le jour aprÃ©s Carlos arriva ponctuel Ã© la salle de gym. Il vÃ©tait une veste de sport, chaussures de gym et il traînait une grosse bourse.

"Pour lâ##amour de Dieu, fiston, quâ##est-ce quâ##il y a dans ce grande bourse?" Je lui disais.

"Beh, jâ##ai pris tout lâ##argent que jâ##avais mis Ã© part et je lâ##ai dÃ©pensÃ© pour lâ##habillement et pour cela... câ##est le dernier produit en fait de supplÃ©mentation, la ceinture de contention pour les poids, quelque livre que jâ##ai portÃ© pour vous le faire voir et les vÃ©tements de rechange..."

"Mmh, dâ##abord tu peux me tutoyer, nous partagerons le temps et les Ã©motions ensemble et il est important que tu me vois comme un ami. Ensuite, je pense que cette session sera totalement dÃ©diÃ©e aux explications."

"Mais comment, on ne commence pas? Nous avons peu de temps Ã© notre disposition!" Dit avec vÃ©hÃ©mence le petit garÃ§on

"Carlos, Carlos, jâ##ai entrainÃ© beaucoup de personnes en difficultÃ© avant toi. Je connais le temps quâ##il faut pour devenir plus fortes. Je sais que sans une bonne base mentale tu seras destinÃ© Ã© faillir et je sais que tu, dans ce moment, as beaucoup de convictionserronÃ©es." Je le pressais tout de suite. "Dâ##abord je ne veux pas te voir jamais entrer ici avec ces chaussures de fitness boy. Ne jamais te permettre de profaner ce temple. Tu sais quâ##ici les meilleurs gladiateurs et pionniers de notre sport aimÃ© ont luttÃ©? Commence Ã© sentir dâ##abord leurs esprits Ã© ton intÃ©rieur pendant lâ##entraînement! Endosse-toi un vÃ©tement dÃ©cent quand tu viens ici. Mets ces chaussures-ci!" Je disais en jetant Ã© ses pieds des chaussures de travail communes avec la pointe renforcÃ©e en fer.

Carlos se pliait pour les prendre en faisant une grimace de dÃ©range "Ouch, mais quâ##est-ce quâ##il veut dire... Comme elles sont lourdes! A quoi servent-elles?"

"Elles servent Ã© te faire revenir Ã© la maison avec tes pieds! Si par accident un disque de 25 kilos devait tomber sur les doigts de tes pieds, tu seras forcÃ© Ã© marcher sur les talons pour le reste de ta vie, et il ne serait pas une belle scÃ©ne Ã© regarder "

Carlos, avec le visage bouleversÃ©, endossa rapidement les chaussures de travail.

"Bien, la premiÃ©re leÃ§on sera dÃ©diÃ©e Ã© la "LibÃ©ration des orduresÃ©rÃ©brales". Explique-moi comme tu tâ##es entrainÃ© pendant cette pÃ©riode, si tu lâ##avais jamais fait, quel a Ã©tÃ© le soutien avec lâ##alimentation et raconte-moi ton style de vie gÃ©nÃ©ral." Je lui envoieÃ© raconter.

"Oui, j'ai justement porté des livres avec moi pour vous montrer..." il ouvra la bourse pour prendre quelques livres dont la couverture ne promettait rien de bon.

"Mmmh, Je comprends. Et, en observant ces textes je pourrais comprendre quel est ton entraînement?" Je répondistout de suite.

"Oui, j'ai suivi le programme du super champion Mr. Olympia pour bras d'enfer, ensuite cet autre programme du pompage quantique, de Mr Univers et..." dit tan dis qu'il prenait avec beaucoup d'enthousiasme toutes ces revues patinées de sa bourse et les vomit sur la table.

"Pour l'amour de Dieu fiston, ça suffit. Je t'ai dit que c'est un temple? Tu es en train de torturer les âmes des anciens guerriers, en outre que mes sens, avec ces discours! Montre-moi ta routine la plus récente et ton journal alimentaire". Je disais harassé.

Il fouillait dans la bourse qu'il avait portée avec lui et il prit une fiche plastifiée sur laquelle je ne voyais pas les kilos soulevés et il ajouta qu'il ne savait pas ce qu'il était un journal alimentaire et qu'il avait toujours mangé quand son instinct lui avait dit qu'il était l'heure de manger.

Résigné, Je soupirais et disais "Voyons ce que tu as combiné dans la dernière période." Il me prenait presque froid pour cela qu'il y était écri! "Développé au banc horizontal à la smith machine 6 sets de 10, peck deck 5 sets de 12, croix au cibles 5 sets de 20, développé à la press machine 5 sets de 8 répétitions, leg extension, sissy squat, poussées du bas aux cibles, french press...il est mieux que je m'arrête ici, aujourd'hui les déductions ont été trop nombreuses. Mon pauvre corps ne pourrait pas supporter encore. Asseyes-toi et écoute, donc..."

"Mais qu'est-ce que c'est qui ne va pas? Le coach super pompé de ma vieille salle de gym m'a dit que c'est comme ça qu'il a grandi. La leg extension isole le muscle et ensuite avec la sissy squat je le détruis!" Affirmait convaincu Carlos.

"Carlos, écoutes-moi, la seule chose que tu as détruit et ton bon sens. La leg extension sucke et, ensuite, comme fais-tu à réaliser un exercice appelé sissy squat? Il s'agit d'un exercice pour petites filles. J'ai seulement quatre mots pour toi 'tais-toi et squat!' Tais-toi et réalise le squat! La sissy fuck contre un beau squat 'ass to grass'fessespar terre. Comprends-toi? Maintenant, Je veux être très sincère avec toi. Jusqu'à ce moment tu as seulement perdu ton temps. Ce programme est ordure. Asseye-toi et écoutes-moi soigneusement. Je suis en train de t'expliquer leSecretperdu de l'entraînement. Celui qui a forgé milliers d'athlètes de fer. Je te ferais réaliser dans la catégorie des hommes. L'homme la beauté était force et la force était le domaine par excellence sur toute autre création de l'univers. Tu es prêt? Nous pouvons bien commencer maintenant.

3

Tu dois savoir que j'ai origines américaines. Ce sont des origines très anciennes et on raconte que mes antennes descendent directement d'anciens guerriers. Il y a du temps que dans la famille on transmet l'histoire.

Il y a environ 30 ans, 2 jumeaux sont nés dans un hôpital d'un petit pays rural de la Russie illimitée.

Tous les deux étaient des personnes avec capacités moyennes, mais tous les deux avaient une forte personnalité et tous les deux avaient des objectifs très forts dans leur esprit. Ils ont grandi ensemble jusqu'à ce qu'ils aient épousé et allé vivre loin avec les femmes respectives. Ils ont perdu ensuite de vue.

Après beaucoup de temps ils ont rencontré une union familiale. Les deux jumeaux étaient encore beaucoup ressemblants. Ils avaient un travail similaire et tous les deux avaient des fils et un beau mariage. En outre, tous les deux avaient montré une forte passion pour la culture physique.

Mais il y avait une différence.

Un dâ##eux Ã©tait Ã©normÃ©ment plus grand, plus fort et avec des muscles plus dÃ©finis de lâ##autre.

Quant aux deux jumeaux je dois te dire quâ##ils avaient commencÃ© ensemble lâ##entraînement physique.

Quâ##est-ce quâ##il a rendu si diffÃ©rent leur aspect?

La connaissance. La juste connaissance et une application constante.

Je ne peux pas te promettre que le succÃ©s sera immÃ©diatement le tien si tu commenceras Ã© suivre mes instructions. Mais je peux te garantir que tu feras un voyage fascinant Ã© la recherche de tes potentialitÃ©s et que je te donnerais tous les moyens nÃ©cessaires pour Ã©tre excellent. Il sera ensuite ta responsabilitÃ© de les mettre en pratique et dâ##agir.

Et, quâ##est-ce que nous a enseignÃ© lâ##histoire, garÃ§on?

Jusquâ##au dÃ©but des siÃ©cles lâ##homme a toujours grandi avec la surcharge progressive. Connais-tu le principe Kaizen? Il mâ##a Ã©tÃ© transmis directement par le dernier guerrier samurai japonais. Dâ##aprÃ©s ce principe dans ta vie tu dois toujours tâ##amÃ©liorer, constamment, mÃ©me si tu fais un pas en arriÃ©re, tu dois ensuite en faire deux en avant.

On raconte quâ##Ã© lâ##Ã©ge de la grande Rome conquÃ©rante il y avait un guerrier trÃ©s valeureux et craint. Tu dois savoir que ce guerrier sâ##entraînait en transportant un jeune veausur ses propres Ã©paules le long dâ##un parcours dâ##un stade. Chaque jour, dans le silence de son champ, il prenait ce veausur ses Ã©paules et il parcourrait son trajet. Jour aprÃ©s jour le veaugrandit, de demi kilo, un kilo par jour, constamment. Et chaque jour le guerrier continuait son entraînement. Il ne sâ##apercevait presque que le veau Ã©tait en train de devenir un grand taureau adulte puisque lui-mÃ©me devenait constamment plus fort en sâ##habituant au poids changeant de lâ##animal. Quand aprÃ©s un pair dâ##annÃ©es celui qui Ã©tait dÃ©fini le plus fort gladiateur qui avait jamais piÃ©tinÃ© le sable de lâ##arÃ©ne venait Ã© le dÃ©fier, il le trouva qui marchait heureusement avec un taureau sur ses Ã©paules!

Tu ne peux nÃ©anmoins imaginer sa rÃ©action.

Ondit quâ##il est encore en train dâ##Ã©chapper. Je pense que peut Ã©tre que la lâ©gende de la marathone est nÃ©e de cet Ã©vÃ©nement! Et bien, cet homme-lÃ© ne rÃ©ussissait pas Ã© voir outre son nez. Il voyait seulement son geste athlÃ©tique de force brute sans rÃ©ussir Ã© comprendre comme il avait Ã©tÃ© possible. Il voyait le but et non pas tout le parcours pour lâ##atteindre. Tout succÃ©s semble plus facile une fois quâ##on lâ##ait atteint, mais il nâ##est jamais prÃ©cÃ©dÃ© par un parcours linÃ©aire, tu peux mÃ©me trÃ©bucher le long du chemin, mais si le but est lâ©, fixe dans lâ##esprit, avant ou aprÃ©s tu lâ##attendras. Sans doute notre guerrier sâ##Ã©tait entraînÃ© pour atteindre ce rÃ©sultat.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.