

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 Pistoro
Oreste Maria Petrillo
Le Secret De L'Esprit Et Du Corps

Le Secret De L'Esprit Et Du Corps:
ISBN 978-8-87-304304-1

Содержание

Table of Contents	5
Конец ознакомительного фрагмента.	32

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

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE

ATTENTION: La lecture de ce livre vous pourrait rendre plus forts, pleins d'Ã©nergie et bien-Ã¢tre. Vous penserez d'Ã¢tre invincibles: en suivant les exercices du manuel vous deviendrez irrÃ©sistibles, sculptÃ©s et merveilleux. Les auteurs dÃ©clinent toute responsabilitÃ© en cas de harcÃ©lements subis par femmes qui ne sauront pas vous rÃ©sister ou dommages causÃ©s Ã© hommes peu prudents qui chercheront Ã© s'Ã©duire nos lectrices.

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE: Les auteurs vous invitent Ã© ne pas acheter ce manuel. Il vous fera devenir fou en faisant vous sentir des Sissy. Il vous portera Ã© la crise physique en portant Ã© atteindre des rÃ©sultats extraordinaires. Il vous portera Ã© la crise Ã©conomique : vos pantalons seront trÃ©s larges, et aussi les mailles. Au contraire les chemises seront Ã© 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 Ã©ternuez. Votre abdomen sera ainsi sculptÃ© que votre femme pourrait croire d'Ã¢tre dans le lit avec Schwarzenegger. Ne vous attendez pas que nous serions capables d'amÃ©liorer votre visage. Les miracles nous ne sont pas accordÃ©es.

CLAUSE DE NON RESPONSABILITE 2.0: Les auteurs dÃ©clinent toute responsabilitÃ© pour ce qui a Ã©tÃ©crit

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 préface que Sylvester Stallone (n'a) écrit pour nous:

«Tu es trop musculeux» ainsi ils me repoussèrent quand je me proposais pour le rôle de protagoniste du film écrit 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 nait un jour quand je me disais Pourquoi je ne prends

pas cet image de moi-même et je ne cherche pas à crier 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 s'efforce de 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'opérations différentes 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 savais 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'estomac.

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 entraînements et régimes 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 vis 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 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 de faire une chose, ils disent à toi que tu n'es pas capable de la faire!

Devant les adversités, les assistances 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 engagements ne sont pas fondés sur la consommation de bananes, ni d'autres fruits.

Nous ne proposons néanmoins engagements 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 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'écouter, 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 lâcher donc fermez le livre: nous avons la solution apte 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 est le livre pour vous.

ALT!

Arrivés à ce point beaucoup de personnes nous ont remarqué 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 sentons.

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 à m'imaginer comme un petit Chiyonofuji (le plus fameux lutteur de Sumo).

C'est peut-être pour cette raison que je me suis

approché au sport et au culturisme. La vie m'avait rendu timide, le sport m'a redonn e confiance en moi-même.

J'ai commencé m'entraîner avec les poids puisque je devais transformer ma cuirasse naturelle de graisse en une cuirasse forte de muscles. Ensuite, ma passion pour le sport est n e de même que la connaissance du corps humain avec toutes ses particularités.

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

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 que 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 définir 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 pizzas, pain et pâte, j'ai les abdos en forme de tortue de l'âge de 14 ans et je suis nu avec une circonférence thoracique qui m'aurait dû être permis de concourir.

A l'école j'aurais pu obtenir des marques élevées sans étudier si je n'avais pas eu de problèmes: je suis né avec le cordon ombilical enroulé autour le 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 aussi à lever le majeur au docteur qui m'avait fait naître.

A 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.

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

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

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 pucéder.

Pendant les entraînements j'étais faible et je sentais continuellement des douleurs au col, 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'étude 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 n'avoir submergé de questions personne 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 prestations.

Je lui ai parlé de cette théorie, il a analysé les

rÃ©sultats qu'on a obtenu et il m'a dit que nous avons un message si beau qu'il faudrait le raconter Ã tout le monde.

C'est ainsi que nous avons dÃ©cidÃ© de rÃ©vÃ©ler Le Secret de l'Esprit et du Corps.

FIN

Non, nous ne sommes pas fous, et n'annmoins l'Ã©diteur a inverti les pages.

Nous voulons que ce texte reprÃ©sente la fin de votre maniÃ¨re d'Ãªtre, la fin de vÃªtres plaintes, la fin de vos succÃ¨s.

Nous avons Ã©tudiÃ© les potentialitÃ©s de l'Ãªtre humain et, bien qu'elles soient infinies, nous avons trouvÃ© le Secret pendant les siÃ©cles. Le Secret que les champions et les personnes de succÃ¨s ne te diront jamais. Le Secret est maintenant rÃ©vÃ©lÃ©.

Ne pas chercher Ã le trouver par vous-mÃªmes. Il vous couterait temps, argent, patience et erreurs. Nous l'avons dÃ©jÃ trouvÃ©, profitez de notre expÃ©rience.

Nous avons mÃªme appliquÃ© un coÃ»t trÃ¨s bas pour le temps utilisÃ© pour faire les recherches et pour l'Ã©crire, puisque nous voulons que le Secret soit transmis au plus grand nombre de personnes possible, justement suivant l'essence du Secret.

Aujourd'hui l'homme est trop paresseux et loin de la nature pour rÃ©ussir Ã dÃ©couvrir et Ã couter le Secret. Mais, cependant, plusieurs personnes de succÃ¨s ont tÃ©tÃ©

capables de lâ€™couter et mettre en pratique.

Quâ€™est-ce quâ€™il est le succÃ©s?

Du point de vue de la sÃ©mantique câ€™est le participe passÃ© du verbe â€™succÃ©derâ€™(prendre la suite).

Donc, toutes les fois que tu lâ€™realises ce que tu tâ€™tais prÃ©fixÃ©, tu as eu succÃ©s.

Il y a beaucoup de moyens qui permettent dâ€™atteindre le succÃ©s. Nous nâ€™avons pas la prÃ©tention dâ€™avoir trouvÃ© le meilleur. Toutefois, en Ã©coutant et suivant ce que nous dÃ©crivons dans les prochaines pages, nous tâ€™assurons la rÃ©alisation de tous tes objectifs. Dans un seul mot, nous tâ€™assurons le SuccÃ©s rÃ©el, celui avec la "S" majuscule.

Tu peux tâ€™imaginer oÃ¹ tu veux Ãªtre, dans deux ans de ce moment, et penser Ã toutes les choses que tu pourras avoir rÃ©alisÃ©, en sachant que la route, peut-Ãªtre, a Ã©tÃ© longue, mais qui tâ€™a portÃ© justement Ã ce que tu voulais, justement Ã ce que tu es devenu. Donc tu te tourneras en arriÃ©re, tu joindras les piÃ©ces du gros puzzle et tu remarqueras quâ€™ellesjoignentparfaitement, quâ€™ils ont toujoursjoint, seulement que tu Ã©tais trop myope pour tâ€™en apercevoir

Cet Å#uvre est une nouvelle qui inspire. Qui motive et qui fait rÃ©aver: lâ€™histoire dâ€™un garÃ§on qui avait perdu son identitÃ© et quâ€™il lâ€™a retrouvÃ©eÃ travers un travail scrupuleux de deux mentors, il est de mÃame un pamphlet: un pamphlet concernant lâ€™achÃ©vement 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-toi même un réel cadeau, dis-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 écrits 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 à 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.

Câ##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 gangsdiversesde trafiquants, lesAmigos dos Amigoset lesComando Vermelho, pour prendre le contrÃ´le de la favela.

Câ##Ã©tait lÃ que Carlos Ã©tait nÃ© et grandi, toujours entre la vie et la mort.

Et ce montant pouvait changer sa vie.

Carlos nâ##avait jamais vu cet argent ensemble et il en avait justement besoin.

Câ##Ã©tait le montant qui lui Ã©tait nÃ©cessaire pour faire une croix sur son passÃ©.

Il y avait pensÃ© constamment, jour et nuit.

A la fin il avait dÃ©cidÃ© de sâ##adresserÃ lui, lâ##homme lÃ©gendaire, celui dont tous en connaissaient les actions et que personne nâ##osait pas contredire.

1

Je me le souviens ce lundi dâ##avril. Ici Ã Rio faisait chaud, trÃ`s chaud. Câ##Ã©tait la journÃ©e typique de printemps, oÃ¹ les personnes Ã©taient plus propices Ã rester allongÃ©sÃ la plage plutÃ´t quâ##Ã travailler dans un bureau avec lâ##air conditionnÃ©. Et je me souviens mÃame de ce coup de fil Ã mon quartier gÃ©nÃ©ral, ma "TaniÃ¨re des Guerriers", une place de retrouve pour tous les amants du fer, pour tous ceux passionnÃ©svieille Ã©cole. "AllÃ´, câ##est Himenes, George

Himenes "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 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 n'avez rien de mieux à faire vous pouvez venir me rencontrer même maintenant. Les guerriers du fer ne se reposent jamais!" je disais avec véhémence.

Ç'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'œuvre 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'était jamais vu dans le miroir, je ne lui aurai néanmoins permis de s'inscrire au tournoi de bras de fer du cartier.

"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 enlève 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 mâ##imaginer fort et vous ne rÃ©ussissez nÃ©anmoins
À voir, au-delÃ de ce mon corps, la rage, la motivation et la
douleur qui sont dans mon intÃ©rieur...â## Il faisait le signe
pour dire quelque chose dâ##autre, mais il se tourna et il se
dÃ©marrait avec un pas dÃ©cidÃ© vers la sortie.

Je lâ##appelais â##GarÃ§on! Attends un moment. Quelle
serait ce grande motivation? Donc, Ã quoi bon de vaincre la
compÃ©tition des haltÃ©res amÃ©ricaine la plus importante,
veux-tu par pur hasard dÃ©montrer quelque chose Ã ta
fiancÃ©e?â##

"Il ne mâ##importe rien de vaincre. Jâ##ai besoin du prix de
80 mille dollars en jeu pour sauver mon frÃ©re le plus petit de la
rue! Mon frÃ©re et moi nous sommes nÃ©es dans une famille
extrÃªmement pauvre, de mÃªme que beaucoup de personnes
dans les favelas de Rio. Dans notre favela il y a incursions de la
police, le bataillon de la mort, presque tous les saints jours.
Je cherche Ã garder mon frÃ©re le plus petit loin des regards
de la bande, mais il est difficile. Notre pÃ©re est mort dans
une rafle de la police, tuÃ© par un coup vagant direct Ã un
narcotrafiquant qui vivait cinquante mÃªtres aprÃ©s nous. Notre
mÃ©re, aprÃ©s sa mort, est tombÃ©e dans un Ã©tat de grave
dÃ©pression et elle avait de la peine Ã maintenir toute la
famille. Les missionnaires de Saint FranÃ§ois nous aident, mais
ce nâ##est pas bon. Je cherche Ã arrondir en travaillant avec
un menuisier ami de mon pÃ©re, mais le salaire ne me permet
nÃ©anmoins de mâ##inscrire Ã la salle de gym! Mon frÃ©re

il y a peu de mois qui fait partie d'une bande de dealers contrÃs 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 cur Ã©prouvait. La sienne Ã©tait l'incarnation d'une tristesse d'une histoire pareille Ã beaucoup d'autres. Les poignets de plus en plus serrÃ©s sur ses jambes "Je cherche Ã lui expliquer qu'en continuant de cette faÃ§on il fera mal seulement Ã soi-mÃªme et Ã nous qui l'aimions, mais il ignore mes suggestions. J'ai cherchÃ© Ã parler avec ceux de sa bande mais j'ai reÃ§u d'abord des avertissements de ne pas fouiner, ensuite, un nez cassÃ©!" il ferma ses yeux en se souvenant ces expÃ©riences d'insupportables. "Je veux vaincre pour lui et pour notre mÃªre... Je veux les porter loin d'ici! Et vous Ãªtes le seul qui puisse me faire atteindre cet objectif et vous Ãªtes le seul qui ne s'est jamais pliÃ© aux abus et que les narcos ..." respectent.

Il me semblait diffÃ©rent de brutes habituels qui venaient Ã la salle de gym. "GarÃ§on, la vie n'est pas facile pour personne. Tu dois savoir que Je serai moi-mÃªme Ã t'entraîner et que tu cracheras d'autre sang. Ils seront les 10 mois les plus difficiles de ta vie. Ta mÃªre t'a donnÃ© la vie, je te la reprogrammerais. Je transforme des morveux en vrais hommes, indÃ©pendamment de l'Ã¢ge. Tu deviendras un homme, mais d'abord tu devras retourner enfant, pleurer, demander de la pitiÃ© et personne t'aidera. Tu seras en lutte

avec toi mÃ¢me avant dÃ¢tre prÃ¢t Ã combattre avec le monde. Il nÃ¢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 tÃ¢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 dÃ¢aller au travail, ici, dans mon arÃ¢ne et nous parlerons Ã propos de ce quÃ¢il faut faire. Il est tout pour ce moment."

Toutefois, peu avant quÃ¢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, cÃ¢est pire. Pour le moment vas chez toi te reposer. Nous nous verrons demain."

Je le verrais Ã 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

vãtait une veste de sport, chaussures de gym et il trainait 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 Å 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 vÃªtements 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 Å notre disposition!" Dit avec vÃ©hÃ©mence le petit garÃ§on

"Carlos, Carlos, jâ#ai entraÃ©nÃ© 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©e Å faillir et je sais que tu, dans ce moment, as beaucoup de convictions sÃ©ries." 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 Å sentir dâ#abord leurs esprits Å 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 ordurescÃ©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-moiton style de vie gÃ©nÃ©ral." Je lui enviaisÃ raconter.

"Oui, jâ##ai justement portÃ© 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 a Ã©tÃ© ton entraînement?" Je rÃ©pondistout de suite.

"Oui, jâ##ai suivi le programme du super champion Mr.

Olympia pour bras dâ##enfer, ensuite cet autre programme du pompage quantique, de Mr Univers et..." dit tan dis quâ##il prenait avec beaucoup dâ##enthousiasme toutes ces revues patinÃ©es de sa bourse et les vomit sur la table.

"Pour lâ##amour de Dieu fiston, Ã§a suffit. Je tâ##ai dÃ©jÃ© dit que câ##est un temple? Tu es en train de torturer les Ã©mes des anciens guerriers, en outre que mes sens, avec ces discours! Montre-moi ta routine la plus rÃ©cente et ton journal alimentaire". Je disais harassÃ©.

Il fouillait dans la bourse quâ##il avait portÃ© avec lui et il prit une fiche plastifiÃ©e sur laquelle je ne voyais pas les kilos soulevÃ©s et il ajouta quâ##il ne savait pas ce quâ##il Ã©tait un journal alimentaire et quâ##il avait toujours mangÃ© quand son instinct lui avait dit quâ##il Ã©tait lâ##heure de manger.

RÃ©signÃ©, Je soupirais et disais "Voyons ce que tu as combinÃ© dans la derniÃ¨re pÃ©riode." Il me prenait presque froid pour cela quâ##il y Ã©tait Ã©crit! "DÃ©veloppÃ© au banc horizontal Ã la smith machine 6 sets de 10, peck deck 5 sets de 12, croix au cÃ©bles 5 sets de 20, dÃ©veloppÃ© Ã la press machine 5 sets de 8 rÃ©pÃ©titions, leg extension, sissy squat, poussÃ©es du bas aux cÃ©bles, french press...il est mieux que je mâ##arrÃªte ici, aujourdâ##hui les dÃ©clusions ont Ã©tÃ© trop nombreuses. Mon pauvre corps ne pourrait pas supporter encore. Asseyes-toi et Ã©coute, donc..."

"Mais quâ##est-ce que câ##est qui ne va pas? Le coach super pompÃ© de ma vieille salle de gym mâ##a dit que câ##est

comme Åa quâil a grandi. La leg extension isole le muscle et ensuite avec la sissy squat je le dÃ©truis!" Affirmait convaincu Carlos.

"Carlos, Åoutes-moi, la seule chose que tu as dÃ©truit et ton bon sens. La âleg extension suckâ et, ensuite, comme fais-tu Å rÃ©aliser un exercice appelÃ© sissy squat? Il sâagit dâun exercice pour petites filles. Jâai seulement quatre mots pour toi 'tais-toi et squat!' Tais-toi et rÃ©alise le squat! La sissy fuck contre un beau squat 'ass to grass'fessespar terre. Comprends-toi? Maintenant, Je veux Åtre trÃs sincÃ©re avec toi. JusquâÃ ce moment tu as seulement perdu ton temps. Ce programme est ordure. Asseye-toi et Åoutes-moi soigneusement. Je suis en train de tâexpliquer leSecretperdu de lâentraînement. Celui qui a forgÃ© milliers dâathlÃtes de fer. Je te ferais rÃ©tablir dans la catÃ©gorie des hommes. LÃ la beautÃ© Åtait force et la force Åtait le domaine par excellence sur toute autre crÃ©ature de lâunivers. Tu es prÃ©t? Nous pouvons bien commencer maintenant.

3

Tu dois savoir que jâai origines amÃ©ricaines. Ce sont des origines trÃs anciennes et on raconte que mes antennes descendent directement dâanciens guerriers. Il y a du temps que dans la famille on transmetunehistoire.

Il y a environs 30 ans, 2 jumeaux sont nÃ©s dans un hÃ´pital dâun petit pays rural de la Russie illimitÃ©e.

Tous les deux Åtaient des personnes avec capacitÃ©s

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 pu aller 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 une forte passion pour la culture physique.

Mais il y avait une différence.

Un d'eux était normalement plus grand, plus fort et avec des muscles plus définis de l'autre.

Quant aux deux jumeaux je dois te dire qu'ils avaient commencé ensemble l'entraînement physique.

Qu'est-ce qu'il a rendu si différent leur aspect?

La connaissance. La juste connaissance et une application constante.

Je ne peux pas te promettre que le succès sera immédiatement le tien si tu commenceras à suivre mes instructions. Mais je peux te garantir que tu feras un voyage fascinant à la recherche de tes potentialités et que je te donnerais tous les moyens nécessaires pour être excellent. Il sera ensuite ta responsabilité de les mettre en pratique et d'agir.

Et, qu'est-ce que nous a enseigné l'histoire, garçon?

Jusqu'au début des siècles l'homme a toujours grandi avec la surcharge progressive. Connais-tu le principe Kaizen? Il m'a été transmis directement par le dernier guerrier samurai japonais. Dès après ce principe dans ta vie tu dois toujours t'améliorer, constamment, même si tu fais un pas en arrière, tu dois ensuite en faire deux en avant.

On raconte qu'à l'époque de la grande Rome conquérante il y avait un guerrier très valeureux et craint. Tu dois savoir que ce guerrier s'entraînait en transportant un jeune veau sur ses propres épaules le long d'un parcours d'un stade. Chaque jour, dans le silence de son champ, il prenait ce veau sur ses épaules et il parcourrait son trajet. Jour après jour le veau grandit, de demi kilo, un kilo par jour, constamment. Et chaque jour le guerrier continuait son entraînement. Il ne s'apercevait presque que le veau était en train de devenir un grand taureau adulte puisque lui-même devenait constamment plus fort en s'habituant au poids changeant de l'animal. Quand après un pair d'années celui qui était d'abord le plus fort gladiateur qui avait jamais piqué le sable de l'arène venait à le défier, il le trouva qui marchait heureusement avec un taureau sur ses épaules!

Tu ne peux néanmoins imaginer sa réaction.

Ondit qu'il est encore en train d'échapper. Je pense que peut-être que la légende de la marathone est née de cet événement! Et bien, cet homme-là ne réussissait pas

À voir outre son nez. Il voyait seulement son geste athlétique de force brute sans réussir à comprendre comme il avait été possible. Il voyait le but et non pas tout le parcours pour l'atteindre. Tout succès semble plus facile une fois qu'on l'aurait atteint, mais il n'est jamais précédé par un parcours linéaire, tu peux même troubler le long du chemin, mais si le but est là, fixe dans l'esprit, avant ou après tu l'attendras. Sans doute notre guerrier était entraîné pour atteindre ce résultat.

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.