

MIKE MENTZER UNDERGROUND SEMINAR

Mississauga, Ontario, Canada - 1998

Traducere și montaj imagini: Cătălin Gherghe

VIDEO CLIP 1 din 13 (<http://www.youtube.com/watch?v=hrpFjdgrt0>)

PARTEA I: INTRODUCERE



Dați-mi voie să încep prin a vă spune că acest seminar va avea patru părți... O introducere de zece minute [*partea întâi*] în care vom face, dacă îmi este permis să mă exprim așa, o încălzire intelectuală pentru materialul teoretic ce o să urmeze [*în partea a doua*]... După care vom discuta un program concret de antrenament [*partea a treia*], toate acestea urmate de o pauză. După ce revenim din pauză, Brian Johnson va face o ilustrare practică¹ [*a programului de antrenament discutat, adică partea a patra*]. Să trecem așadar la materialul introductiv...

Deși mai încolo în acest seminar am să vă dau un program concret de antrenament, vreau să știți de la bun început, doamnelor și domnilor, că scopul meu principal astăzi este să vă învăț ceva plin de sens, ceva de valoare adică, despre maniera logică de abordare a subiectului exercițiilor productive de culturism.

Logica este metoda principală a omenerii de a acumula cunoaștere, care cunoaștere este, până la urmă, capacitatea de a supraviețui -- ceea ce o face o valoare fundamentală a existenței umane. Omul nu este o ființă instinctuală așa cum ați citit în publicațiile Weider... Instinctele nu pot co-exista într-o ființă a cărei caracteristică fundamentală și definitorie este facultatea sa cognitivă, care nu poate fi la rândul ei exersată decât printr-un efort conștient de voință. Acum vă rog să nu vă lăsați speriați de acest vocabular, ați venit astăzi aici ca să învățați ceva, să sperăm ceva de valoare, când dați peste cuvinte noi nu vă lăsați intimidați, scrieți-le acum într-un carnețel și căutați-le înțelesul mai târziu, o să vedeți că aceste cuvinte noi se vor dovedi foarte valoroase pentru gândirea și educația dumneavoastră.

Instinctele, dragă audiență, sunt o anumită formă de cunoaștere impregnată de la naștere în creierele animalelor, și care instincte ghidează aceste animale pentru tot parcursul vieții dar nu conștient, prin liberă alegere, ci automat și fără greș. Omul este o ființă conceptuală, care câștigă și folosește cunoașterea numai printr-o alegere voită, un proces de gândire sau un proces volițional-cognitiv, după cum am mai spus, și numai printr-un exercițiu al puterii de gândire poate un om să câștige, să acumuleze cunoaștere, este efortul voinței lui care inițiază și susține un proces de gândire, efort pe care mulți oameni refuză să îl facă. Aparent acești oameni găsesc că acest efort de gândire este prea mare pentru ei, sau este un efort neplăcut.

¹ Această parte practică nu face obiectul prezentei transcrieri, care se ocupă numai de primele trei părți.

Ca o paranteză umoristică, acum ceva ani, când încă lucram pentru Joe Weider într-unul din birourile lui din Woodland Hills, discutam mai mult în glumă cu unul dintre cei mai buni editori de acolo despre principiul instinctual Weider, și m-am prăpădit de râs când la un moment dat omul mi-a spus: "Mike, dacă oamenii ar fi să-și urmeze instinctele naturale, ei n-ar ridica deloc greutatea, mai degrabă ar urina și ar defeca pe ele!" N-a fost chiar o glumă bună, nu-i așa? *[Ceea ce nu o face cu nimic mai puțin adevărată...]*



Acești oameni, fiind crescuți într-o cultură anti-rațională, nu sunt obișnuiți să considere logica un lucru de valoare și astfel nu ajung niciodată în viața lor să capete ceea ce eu numesc "auto-suficiență intelectuală", care este practic abilitatea, capacitatea de a gândi logic și rațional și puterea de a emite judecăți de valoare în mod independent, de unul singur. Care este beneficiul, doamnelor și domnilor, de a avea mușchi uriași, care ar face cinste oricărei gorile adulte, când individul respectiv nu poate gândi eficient nici măcar despre un subiect cum ar fi un antrenament de forță, subiect aprig dezbătut de altfel?

Marea majoritate a oamenilor au acceptat, fără să gândească, credința oarbă ca mijlocul lor principal de cunoaștere. Credința este, de fapt, opusul, anti-teza rațiunii, este literalmente acceptarea oarbă a unor idei pentru care nu există nici-o dovadă senzorială sau evidență rațională.

Împreună cu ideea că nu ai voie să judeci, mai există un îndemn care spune că trebuie să ai o minte deschisă. Ideea că nu trebuie să judeci sau că trebuie să ai o minte deschisă sunt până la urmă niște idei periculoase, efectiv primejdioase! Aceste idei sunt folosite pentru a spori confuzia, sugerând că este un lucru bun să crezi că toate sunt veridice. **Evident că nu toate lucrurile sunt adevărate!!!** Deoarece anumite idei pe care le știți, sau pe care le-ați citit undeva, contrazic alte idei, și-atunci cum pot fi ele toate adevărate? Logică simplă... Și țineți minte, acesta este scopul meu astăzi și aici, pe lângă faptul că vă voi da un program concret de antrenament, aș vrea să vă învăț măcar ceva de valoare referitor la o **manieră logică de abordare a culturismului** [și a exercițiilor fizice în general -- n.t.].

Nu, nimeni nu ar trebui să își bată capul cu dezvoltarea unei minți deschise la toate, ci toată lumea ar trebui să fie preocupată în a avea o minte activă, o minte care abordează orice idee de o manieră critică, o minte care tot timpul caută să discrimineze între adevăr și minciună. Felul în care marea majoritate a oamenilor abordează antrenamentele de culturism seamănă nici mai mult, nici mai puțin, decât cu un salt orb în necunoscut. De-a lungul vieții noastre, noi toți suntem inundați, din toate părțile, de fel și fel de teorii despre oricare subiect imaginabil, de la religie la filozofie, la politică, la sănătate, nutriție și chiar știința educației fizice. Și pentru că foarte puțini dintre noi au fost crescuți și educați să gândească rațional, sau să judece critic, marea majoritate a populației trăiește într-o stare de confuzie



totală atunci când sunt confrunțați cu nevoia de a lua o decizie intelectuală, cum ar fi, de exemplu, **ce tehnică de antrenament fizic să urmeze.**

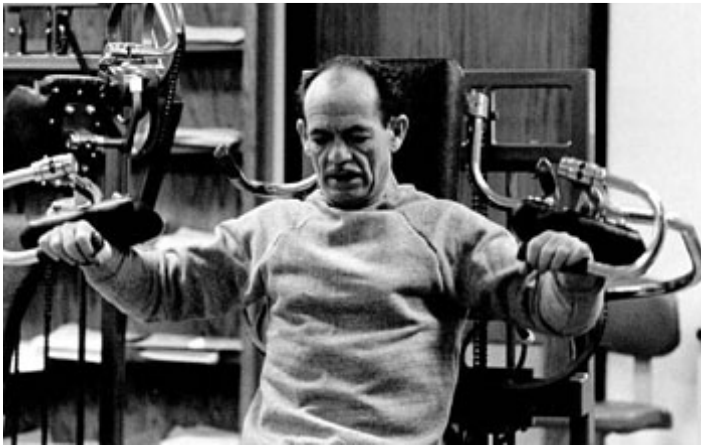
De fapt, câți culturiști, câți oameni în general, cunoașteți, și aici puteți chiar include persoana proprie, chiar și eu am fost așa [confuz] într-o anumită etapă din viața mea, **câți oameni cunoașteți care să nu fie confuzi în ceea ce privește cum este cel mai bine să te antrenezi?**

[Privind în sală și indicând către o persoană sau alta -- cineva face un comentariu care nu se aude inteligibil pe înregistrare...]

- Și tu ești confuz...

[Altcineva face un comentariu inaudibil...]

- Bravo ție, tu ești unul dintre puținii oameni raționali...



Arthur Jones on a Nautilus machine

După cum am spus, chiar și eu eram foarte confuz până prin ultima parte a adolescenței, până să împlinesc douăzeci de ani... Cel mai simptomatic pentru această stare de confuzie a fost noțiunea că dacă ceva e tiparit păi atunci trebuie să fie și adevărat! *[Respectul pentru litera scrisă devine total neproductiv, chiar nociv, atunci când nu este contra-balansat de către un simț critic extrem de bine dezvoltat -- n.t.]* Am învățat mai târziu că această noțiune a mea era ilogică, pentru că bineînțeles că nu orice idee este adevărată, deoarece, după cum am spus mai devreme, foarte multe idei sunt în conflict cu și contrazic alte idei.

În realitate a fost chiar **Arthur Jones**, pe care mulți dintre voi îl știu sau măcar despre care ați auzit, care m-a vindecat de această părere total ilogică, atunci când efectiv a lătrat la mine (așa vorbește el cu toată lumea) următoarele: **"La dracu' Mike, doar pentru că ceva este tipărit pe hârtie nu înseamnă că și este adevărat! De fapt, 90% din tot ce este tipărit, pe toate temele și subiectele, sunt de-a dreptul numai tâmpenii".**

Și acum, după mai mult de 25 de ani ce au trecut de atunci, ceva gândire serioasă, o gramadă de studii și experiență în domeniu, realizez că domnul Jones era chiar caritabil în evaluarea sa! Nu 90% din ce este tipărit pe toate subiectele sunt niște tâmpenii, este mai degrabă aproape de 98% în realitate!! 98% din ceea ce citiți, aduceți-vă aminte că trăim, dumneavoastră și eu, ca americani și canadieni, trăim într-o țară semi-liberă... *[Mike Mentzer era american de origine germană, născut și crescut în Pennsylvania din părinți emigrați din Germania în jurul celui de al doilea război mondial, dar acest seminar a fost ținut în Canada, provincia Ontario, orașul Mississauga, o suburbie vestică a conglomeratului urban din Toronto, adică majoritatea audienței era formată din canadieni -- n.t.]*

Vă imaginați cumva că editorii, și autorii, și scriitorii tuturor acestor publicații [de culturism] stau târziu în noapte, trudind să găsească adevărul, să scrie despre el în toate articolele lor... bineînțeles că nu! Dacă înțelegeți acest lucru, stimată audiență, faceți primul pas în a vă dezvolta gândirea critică... capacitatea dumneavoastră critică!

Acest concept de gândire critică este nou pentru anumiți oameni, dar așa cum am sugerat mai devreme, sunteți astăzi aici ca să învățați ceva, să auziți concepte noi, termeni noi, lucruri care poate

sunt nefamiliare -- nu treceți peste ele cu nepăsare și mai ales nu le lăsați să vă intimideze, luați notițe și gândiți-vă la ele mai târziu, dar mai ales încorporați aceste noi concepte în gândirea dumneavoastră!

La fel de mult pe cât acest seminar este despre corpul uman și despre perfecționarea lui, el este și mai mult despre mintea umană și perfecționarea ei! De ce? De ce s-ar ocupa un seminar despre culturism mai mult despre mintea umană? Pentru că, evident, logic vorbind, și nu trebuie să fii un geniu ca să îți dai seama, și toți intuim chestiunea asta la un anumit nivel al conștiinței noastre, inteligența umană este aceea, și nu instinctele primare, care face posibilă înțelegerea oricărui lucru, inclusiv înțelegerea științei educației fizice și a culturismului. Și, ceea ce este lucrul cel mai interesant pentru noi, adică noi ca membri ai rasei umane, noi fiind scânteia divină în marele lanț al viețuitoarelor... noi, ființele umane, suntem cele mai evolute dintre toate speciile încă în viață pe Pământ.



S-a spus de multe ori, de către mulți, chiar și de către cei din comunitatea culturistilor, că noi, culturistii, suntem proști și tâmpiți, ceea ce pur și simplu nu este adevărat! După cum este dovedit de numărul de convorbiri telefonice pe care le primesc în fiecare zi, absolut cât e de lungă ziua, șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Primesc apeluri telefonice în fiecare zi de la oameni de toate tipurile, inclusiv fizicieni, doctori, chimiști, brockeri la bursă, studenți, meseriași, șoferi de camion, oameni care în mod evident sunt productivi, foarte deștepți și inteligenți, și care se întâmplă să fie în același timp și culturisti!

VIDEO CLIP 2 din 13 (http://www.youtube.com/watch?v=T8BKbPyfE_E)



Eu n-am de gând să vă vorbesc azi pe un ton superior, plecând de la premiza că dumneavoastră vă lipsește în așa hal profunzimea intelectuală încât nu sunteți în stare să exersați suficient efort mental încât să înțelegeți niște noțiuni de ordin superior, și nici n-am să vă insult inteligența cerându-vă să acceptați orbește tot ce vă spun astăzi doar pentru că eu, Mike Mentzer, am câștigat câteva concursuri de culturism. Și ce dacă, mare lucru!! Avem nu știu câți culturști care au câștigat mai multe concursuri decât mine și nu sunt în stare să scrie sau să definească corect cuvântul "exercițiu". **Numai atunci când înțelegeți logica unui argument ar trebui să decideți dacă acesta este sau nu adevărat!**

Și nici nu am să vă plictisesc cu banalitățile intelectuale sau copilăriile pe care le găsiți atât de des în multe dintre revistele de culturism! Și în caz că nu ați observat deja, vasta majoritate a articolelor scrise pe marginea antrenamentelor de culturism nu conțin altceva decât o serie de comenzi arbitrare, asemenea preceptelor biblice... *[Indicând către indivizi din audiență la întâmplare]* Tu o să faci patru seturi din acest exercițiu, iar tu o să faci cinci seturi din celalalt exercițiu! De ce??? Niciodată nu este dat vre-un motiv! Tăcere totală, nici-o logică, nici-o explicație...

Vedeți dumneavoastră, stimat public, tărâmul intelectului, al minții umane, care este, repet, punctul central al exercițiului nostru de gândire astăzi, are cerințe mult mai mari decât sportivul nostru realizează sau recunoaște! Și ca pentru fiecare să fie în stare **să formuleze o teorie de antrenament validă și non-contradictorie**, este necesar să avem nu numai cunoștințe despre fiziologia umană, dar și despre metoda umană de cunoaștere, care din nou, este LOGICA. Doar o descărcare emoțională a conținutului de arbitrar al subconștientului cuiva pe hârtie nu este nimic altceva decât **vomă intelectuală**.

Ca om rațional, eu acționez, sau încerc să acționez, numai pe baza faptului că am înțeles motivația logică și rațională de a face orice lucru, cât de mărunț, și asta este felul în care ar trebui să procedeze orice persoană. Din nou, acest seminar de astăzi este exact despre această motivație logică și rațională!

Eu nu sunt aici ca să vă dau încă un alt program de antrenament pe care să îl urmați orbește... ar merita asta cei 40 de dolari pe care i-ați plătit și timpul pe care

I-ați pierdut ca să veniți aici? Acest seminar este despre o metodă rațională, principială și logică relativ la exerciții PRODUCTIVE de culturism, metodă care să poată fi înțeleasă de către oricine, adică de către oricine dispus să facă efortul intelectual necesar. Presupun că ați venit astăzi în Mississauga din cauza dorinței voastre entuziaste de a vă împlini potențialul muscular fie pentru scopuri personale, fie pentru a deveni Mr. Ontario [*campionul provincial*] sau campionul Canadei... Sau poate sunt printre dumneavoastră chiar câțiva care aspiră să devină Mr. Olympia! Dar mai important ca orice este faptul că dumneavoastră deja înțelegeți că **baza** pentru o metodă rațională, logică, de abordare a culturismului, sau de abordare a oricărei alte preocupări umane, **este recunoașterea, conștientizarea faptului că numai cunoștințe specifice și adecvate vă pot conduce la o acțiune voită, care acțiune să vă ajute să vă atingeți cu succes scopurile.**

De fapt, aceasta este ideea mea favorită din tot acest seminar, așa că am să o repet: **baza pentru o metodă rațională, logică, de abordare a culturismului, sau de abordare a oricărei alte preocupări umane, este recunoașterea, conștientizarea faptului că numai cunoștințe specifice și adecvate vă pot conduce la o acțiune voită care să vă ajute să vă atingeți cu succes scopurile.** Noi toți stim asta, mai mult sau mai puțin, și conștientizăm acest lucru din când în când, dar dacă nu spui acest lucru explicit, din când în când măcar, își cam pierde impactul asupra gândirii noastre... Și sunteți azi aici ca să căpătați aceste cunoștințe specifice! Dar trebuie să știți ca materialul din acest seminar nu este infinit de dificil, dar nu este nici o banalitate intelectuală! Vă rog să uitați pentru câteva ore despre toate celelalte griji și să vă ascuțiți atenția la intensitate maximă... **Concentrați-vă cu putere asupra logicii exprimate de ideile mele și veți scăpa de orice confuzie pentru totdeauna!**

[Vorbind cu cel din audiență care a spus mai devreme că el nu este confuz]

Asta nu va fi o problemă pentru tine din moment ce tu nu ești deloc confuz, ceea ce este bine, și nu râd de tine... Nu este nici-o plăcere să fii confuz, nu-i așa?! Sau nesigur...



*Mike Mentzer în timpul acestui seminar
(la toate seminariile sale Mike stătea numai în picioare)*

Și atunci, stimată audiență, veți fi capabili să mergeți înainte cu cea mai mare putere posibilă unei ființe umane... **puterea certitudinii**, sau una dintre expresiile mele favorite, **certitudine intelectuală**. Nu puterea mușchilor, ci puterea certitudinii -- care nu poate fi câștigată decât atunci când cu adevărat înțelegeți, când pe deplin realizați forța pe care o au ideile, puterea pe care o are târâmul intelectual. Există o disciplină intelectuală viabilă, știința exercițiului fizic, și în următoarea parte, asta este doar introducerea, am să vă explic ierarhia ideilor logic interdependente una de alta, idei ce compun contextul științei exercițiului fizic, din nou, tocmai ca **dumneavoastră să plecați astăzi de aici nu numai cu încă un program de exerciții, dar cu abilitatea de a gândi mai clar și logic despre acest**

subiect, și să mergeți înainte cu încredere și nu numai să vă împliniți scopurile în culturism cu vârf și îndesat, dar să vă atingeți scopurile în tot ce veți întreprinde în viață! De fapt, dacă învățați să gândiți logic despre culturism, veți învăța ceva despre natura procesului de gândire în sine, ceea ce

puteți după aceea folosi în orice altă preocupare din viața voastră, și astfel să trăiți o viață plină de răsplată, o viață mai împlinită per total.

Înainte de a încheia această parte introductivă, aș vrea să mă refer la un subiect important, care va servi de fapt ca un preludiu direct pentru următoarea parte a convorbirii noastre... Și acest subiect se referă la faptul că există foarte multă confuzie, aproape o confuzie universală, asupra ideii că nu poate exista decât **O SINGURĂ TEORIE VALIDĂ** despre exercițiile adecvate și productive de culturism, și există o singură teorie de fapt pe lumea asta pentru orice alt subiect doriți dumneavoastră. **Această problemă este în cea mai mare măsură responsabilă pentru cele mai multe eșecuri în culturism**, și vă pot spune fără echivoc și fără cea mai mică îndoială că sunt mult mai mulți indivizi care abandonează culturismul decât indivizi care reușesc în culturism.

Cei mai mulți culturiști, probabil și cei mai mulți dintre dumneavoastră prezenți aici, precum și eu însumi într-o anumită perioadă, și nu vă vorbesc de sus acum, oriunde ați fi cu gândirea dumneavoastră despre culturism în acest moment am fost și eu acolo cândva în trecut, dar sunt un pic mai bătrân acum decât mai toți dintre voi și mult mai experimentat, am învățat foarte multe în ultimii 20 de ani...

Marea majoritate a culturiștilor fac greșeala de a aborda antrenamentele de culturism crezând că toate metodele de antrenament au ceva valoare sau că toate modurile de a te antrena sunt la fel de valoroase! După care pierd timp prețios, extrem de prețios, încercând nebunește toate aceste metode diferite, sperând ca într-un fel oarecare, cumva, cândva, or să dea peste o metodă care dă



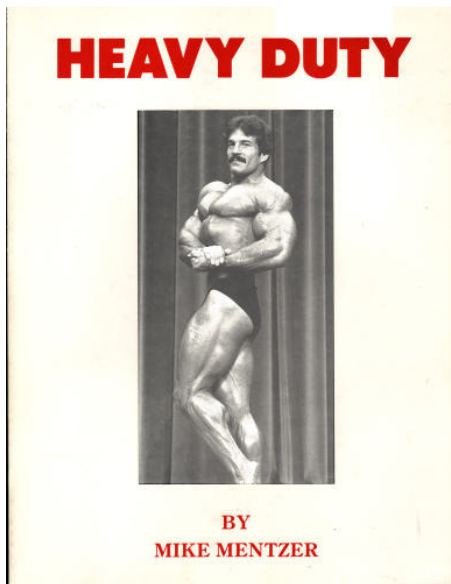
rezultate! Și ca urmare a faptului acesta [că nu gândesc și adoptă orbește rețetele false ale altora -- n.t.], literalmente, și aici nu exagerez pentru efectul dramatic, eu vorbesc zilnic cu culturiști din toată lumea, efectiv în fiecare zi, toată ziua, șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an, și țin o grămadă de seminarii peste tot, cea mai preponderentă caracteristică a vastei majorități a culturiștilor cu care eu vorbesc este că acești oameni sunt confuzi [în privința metodei de antrenament -- n.t.] și ca atare această confuzie îi împiedică să obțină rezultate!

[Mike Mentzer avea o companie de fitness unde furniza și servicii de consiliere prin telefon, deservind peste 2000 de clienți până la momentul la care a survenit brusc decesul său, în urma unui atac de inimă. Pe lângă clienții locali, cu care lucra direct în sală, Mike avea și acești clienți la distanță, în toată lumea, cărora le făcea programul de antrenament, le superviza evoluția și le dădea indicații săptămânal, totul prin consultanță la telefon -- n.t.]

Cei mai mulți indivizi care încearcă să devină culturiști au un eșec în ceea ce privește obținerea de rezultate, și ca atare se lasă de sportul ăsta, și de aceea întreabă într-una, pe oricine, în stânga și în

dreapta, vin la seminarii cu aceleași întrebări -- știți despre ce vorbesc! Din nou, câți culturiști în devenire nu cunoașteți care sunt dezorientați până la impotență, confuzi până la deconcertare...

Cel puțin 99%!



Cartea care a pornit întreaga revoluție

De fapt, nu poate fi adevărat că toate, sau multe, dar nici măcar DOUĂ teorii de antrenament au aceeași valoare... Trebuie să vă reamintiți ce este o teorie... *[nu neapărat o teorie de antrenament ca în cazul de față, dar ce este în general orice teorie despre un anumit subiect: teoria evoluției, teoria relativității, teoria electro-magnetismului etc. -- n.t.]*

O teorie este un set de principii abstracte, care se vor fie o descriere corectă a unui anumit aspect al realității înconjurătoare și/sau o rețetă pentru o acțiune umană reușită.

VIDEO CLIP 3 din 13

Și există numai o singură realitate înconjurătoare!

Este cineva în sala asta care... probabil că este cineva... Este cineva aici, în sala asta, care ar vrea să susțină cu tărie că există mai multe realități paralele? Nimeni... Eh, tot e bine... Avem cel puțin o audiență semi-rațională...

Atunci, deoarece avem o singură realitate înconjurătoare, ce naiba oameni buni!! **Evident că atunci nu putem avea decât o singură teorie validă pentru orice aspect al realității înconjurătoare...** Așa cum nu există decât o singură teorie validă a epistemologiei (care este teoria cunoașterii umane), a matematicii, a electricității, a chimiei, a relativității, a evoluției, tot așa, există și nu poate fi decât o singură teorie validă a exercițiilor productive de culturism, și ea poartă numele de A.I.I. -- Antrenament de Întălită Intensitate. *[Numele în limba engleză în original este H.I.T. -- High Intensity Training]*

Nu am nici-un atașament emoțional și nici nimic investit în această teorie, atâta doar că este singura teorie validă, logică și non-contradictorie, chiar nu mai este alta... A.I.I. (H.I.T.) este singura teorie care există fundamentată ca o teorie adevărată! Asta înseamnă că pe măsură ce A.I.I. (H.I.T.) este definită, descoperim un set de principii abstracte, conectate logic, iar aceste principii alcătuiesc o descriere corectă a unui anumit aspect al realității înconjurătoare.

