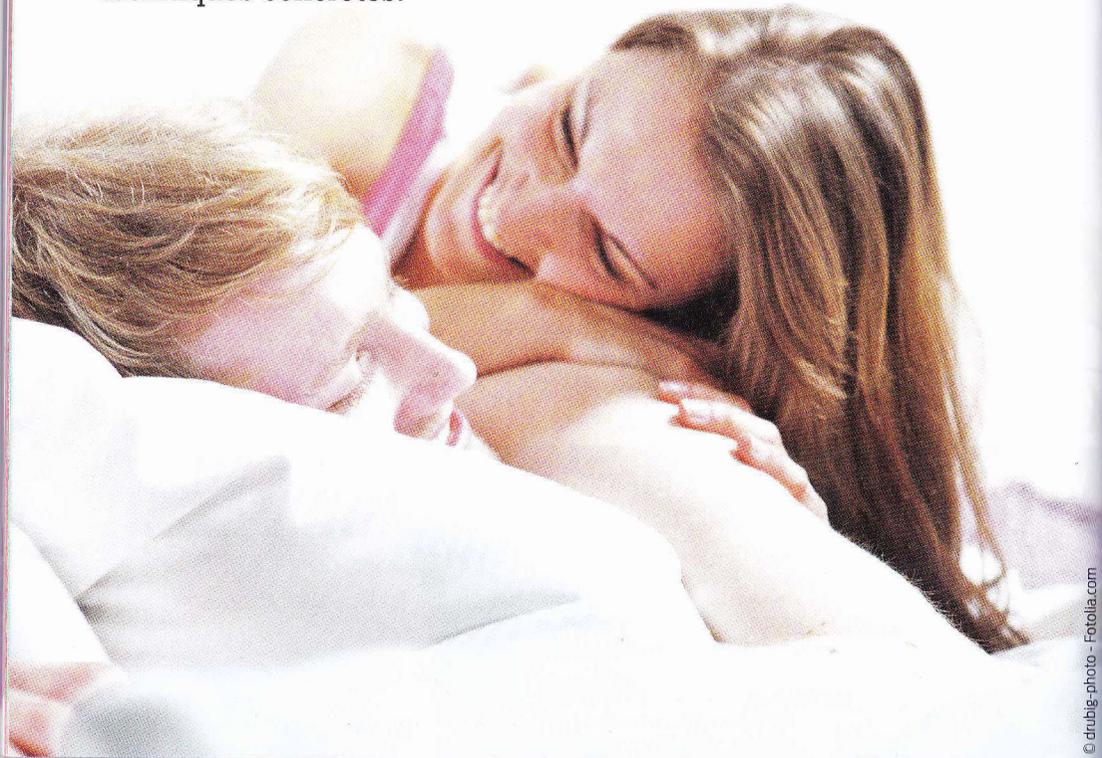


Du kama- sutra au fitness...

► PAR NATHALY MERMET

L'idée originale est d'aider les gens à mieux vivre leur sexualité et à en tirer un bénéfice en termes de forme et de bien-être. Le tout accompagné par une réelle méthode scientifiquement élaborée et des techniques concrètes.



© drubig-photo - Fotolia.com



La méthode en ligne

« La méthode Kamfit s'inspire de l'esprit Kamasutra : d'abord s'instruire puis faire l'apprentissage des techniques pour les maîtriser », déclare l'initiateur du tout nouveau site marchand www.kamfit.com, expliquant que chaque position est un point de départ, à partir duquel il est possible de multiplier des mouvements sollicitant des muscles différents et provoquant des sensations spécifiques. L'analyse précise de ces mouvements a conduit à l'élaboration de fiches pédagogiques dotées de schémas et commentaires explicatifs, proposant des mouvements plus doux ou plus intenses, les meilleurs résultats en termes de performance et d'efficacité étant obtenus avec l'alternance de phases intenses et de récupération « C'est le principe du fractionné, ou HIIT¹, comme en pratique fitness », résume-t-il. Le leitmotiv commun reste le plaisir, et après une phase « d'apprentissage » les mouvements s'inscrivent et s'installent naturellement dans les pratiques sexuelles. La méthode en ligne sera disponible sous deux formes (abonnement payant) :

- le « Kamfit free-style » où chacun intègre les mouvements à sa guise,
- le « Programme Kamfit » proposant des séquences spécifiques pour un entraînement visant un objectif particulier (perte de poids, renforcement musculaire, etc.).

1. High Intensity Interval Training.

« Dans la littérature scientifique, on parle beaucoup de l'impact de la forme physique sur la vie sexuelle mais bien moins de l'inverse... Or, la réciproque est vraie ! », constate Sébastien Deschaux, porteur du projet Kamfit (pour kamasutra et fitness), ingénieur INSA¹ de formation et spécialiste de l'innovation de profession, par ailleurs féru de sport et fasciné par diverses problématiques scientifiques. « Une activité sexuelle intense peut entraîner une prolongation de la durée de vie, une amélioration physique globale et une diminution des maladies liées à l'obésité avec pour corollaire un meilleur équilibre psychique et mental », argumente-t-il avec à l'appui de solides références bibliographiques.

AU-DELÀ DU CONCEPT... UNE MÉTHODE ET DES OUTILS

« L'important est de casser le schéma du régime ou du programme de sport qui se situe toujours dans l'effort et la frustration », revendique Sébastien, dénonçant les régimes drastiques suivis de rebonds souvent désastreux, tout en expliquant l'intérêt d'une méthode basée sur le plaisir, accessible à tous (à la condition minimale d'être deux !) et s'inscrivant dans un cercle vertueux. « Faire l'amour en Kamfit améliore la forme physique, procure davantage de plaisir, transforme esthétiquement le corps en le modelant, le rendant alors plus attrayant... d'où un renforcement du désir », démontrant que la boucle est bouclée et que la combinaison des paramètres énoncés offre la possibilité de garder la forme à tout âge.

UN PROJET AMBITIEUX

« À terme un programme de R&D vise à explorer trois axes », dévoile Sébastien Deschaux : un axe anatomie et physiologie du sport (lien entre mouvements et muscles), une approche statistique pour les aspects hormonaux (ocytocine libérée lors de l'orgasme renforçant l'attachement, et testostérone augmentant la synthèse musculaire, la confiance en soi et la libido) et enfin l'imagerie cérébrale pour mieux comprendre les mécanismes.

1. Institut National des Sciences Appliquées.