

Sommario

- *Naturismo: Qual'è il futuro?*
- *Approfondimento: xxxxxx
xxxxxxxxxxxx*
- *Luoghi: Il Duomo di Asti*
- *Villaggio del sole news*
- *Rubriche: Info, Spot dal Mondo,
Fantanaturismo, Diario, La
posta, Teen Magazine,
Ultimapagina.*
- *Le foto di questo numero sono
dedicate ai bambini e ai giovani.*

Redazione

MENSILE ON-LINE

realizzato in proprio da Assonatura,
(Associazione Naturista no-profit).
Hanno scritto in questo numero: Ariel,
Davide, Elena, Gianluca, Roberto di
Assonatura. Tutti i testi pubblicati
sono liberi ed utilizzabili citandone la
fonte. Le foto sono liberamente tratte
dalla rete internet o realizzate in
proprio (Se qualcuno ritiene di esserne il
legittimo proprietario può segnalarcelo ad
info@assonatura.it e la foto sarà
immediatamente rimossa.)
recapiti: info@assonatura.it
Chiuso in stampa l'1/1/2003

N° 1 - ANNO I
GENNAIO 2003

Qual'è il futuro?

Bella domanda! La prima bella risposta che mi viene in mente, in modo pressoché istintivo, è: i bambini! Certo, sono senza dubbio loro, il futuro del naturismo e in parallelo il futuro di qualsiasi società umana. Allora vorrei analizzare cosa sta facendo il "naturismo italiano" per "formare" e informare i bambini; e d'altro canto come si divertono, di che si occupano i ragazzini che hanno oggi 12-15 anni. E gli adolescenti? Compito non facile e non esauribile in due righe ma cercherò di buttare giù un'opinione, come sempre, del tutto personale. Aprendo i siti naturisti su internet non ho mai notato una sezione dedicata ai bambini o ai ragazzini con giochi, disegni, animazioni o quant'altro per avvicinarli, non tanto al naturismo, spesso naturale per i bambini, ma quanto alla consapevolezza di cos'è. Sarebbe utile perché saprebbero poi difendersi ed argomentare quando dovranno confrontarsi con il mondo tessile, con quello della scuola pubblica, con quello della società (in?)civile. Sarebbe opportuno perché internet è, e sarà loro mezzo preferenziale per comunicare, imparare, confrontarsi: fare cultura insomma. Agli incontri in piscina, che ho frequentato per molto tempo, dove con palestra, piscina, sauna, bagno turco, ecc. sarebbe un paradiso per i bambini, ho sempre visto veramente pochi, pochissimi genitori portare anche i loro bimbi. Il naturismo non è riservato agli adulti e penso che dovremmo tutti abbandonare remore e paure, perché queste sono del tutto nostre e non dei nostri bambini. Diamo loro la possibilità di godere del piacere fisico di stare nudi, dell'importante funzione didattica del soddisfare le loro curiosità in modo naturale e diretto. Impariamo a dar loro spiegazioni semplici e naturali di quello che vedono, se chiedono spiegazioni. Abituiamoci a stare nudi anche in casa, con loro, affinché, non vivano i rari incontri con altri naturisti come una gita allo zoo o peggio ancora come un viaggio tra i marziani.

Per fortuna c'è l'estate e nelle, seppur poche strutture italiane, ci sono molte attività dedicate ai bambini e ai giovani, come per esempio al camping "Le Betulle" di La Cassa, dove i bambini olandesi sono ormai centinaia e non mancano le attività loro dedicate. Penso, però che questo non basta. Inoltre, sono semmai gli olandesi ad insegnare a noi cos'è il naturismo, non certo il contrario.

Per i bambini italiani la FENAIT e le associazioni naturiste, quali attività didattiche, divulgative e informative hanno creato in passato. Cosa stanno facendo, ora e cosa hanno in programma?

Purtroppo non ho un solo argomento a risposta di questa importante domanda. Non so di incontri "doposcuola" organizzati, almeno nelle grandi città, per figli di naturisti, dove oltre che stare nudi insieme i bambini imparino, giocando, qualcosa sulla storia del naturismo, su cos'è, sul perché la società lo osteggia, ecc. ecc..

Non so di piscine pomeridiane dedicate ai ragazzi dove possano fare corsi di nuoto stando nudi.

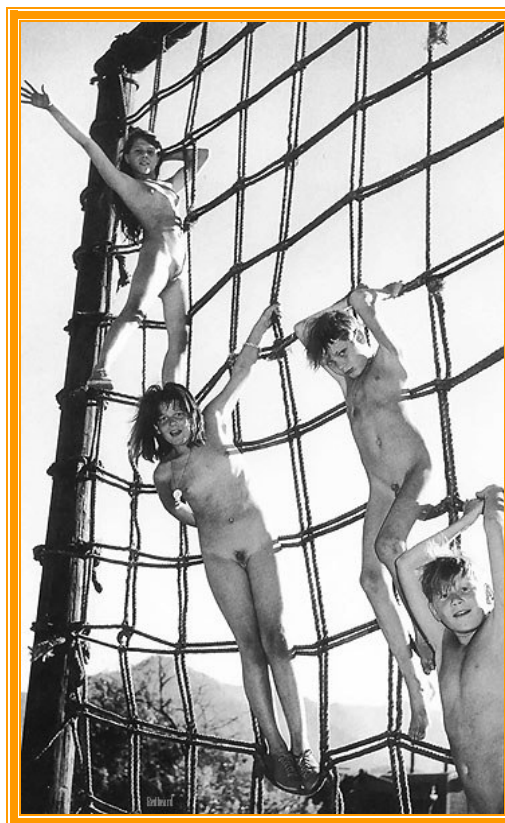
Non so di iniziative volte a creare un sito internet ludico e didattico per bambini e ragazzini

Non so di centri polisportivi invernali, campi estivi, gite dedicate ai bambini naturisti, come per esempio accade in Francia (vedi Gruppo Alisé).

Mi si può controbattere che ci sono pochi bambini in genere e ancor meno bambini figli di naturisti. E' vero, ma non credo sia una questione di numeri; se è vero che esiste il "volontariato" (ma esiste?) basterebbe che sotto il coordinamento della Fenait o delle associazioni, persone naturiste volontarie, (c'è un sacco di gente a casa che si annoia) organizzassero dei "doposcuola" naturisti per i bimbi figli degli associati. Anche in luoghi privati. La casa di qualche associato per esempio. Iniziative di questo tipo, coordinate da chi ama e sta bene con i bambini, sarebbero qualcosa di importante ed utile, al di là dei numeri.

Insomma, forse non mi sono giunte informazioni a riguardo e tutto ciò sta accadendo a mia insaputa. Se così fosse, vi prego, fatemelo sapere!

Davide di Assonatura.



Approfondimento

Le fonti sulla nascita del naturismo in Italia fanno riferimento ad alcuni pionieri da citare soprattutto perché hanno rappresentato, rispetto all'epoca, il coraggio e la temerarietà. Hanno inoltre saputo trasferire all'Italia i concetti di naturismo provenienti dalla vicina Germania, vera culla del naturismo Europeo moderno. Tra di essi interessante è la posizione netta di Ernesto Guido Gorischegg, nato in Austria nel 1901 e naturalizzato Triestino, a favore di un "naturismo integrale". In Italia Lamberto Paoletti (1881-1954) che scriveva un Libro intitolato "Naturismo: Arte del vivere" era quello che oggi chiameremmo un "moderato" e lasciava intendere che cominciava male la storia del naturismo in Italia, se proprio costui fondava e dirigeva l'Unione Naturista Italiana. In pratica nella vicina Germania egli praticava (?) o assecondava un naturismo nudista ed in Italia, ne osteggiava l'aspetto nudista. Dicono coloro che lo giustificano che egli era forse *"vittima ed espressione di un'Italia oppressa da mille assurde inibizioni e tabù, nella quale già parlare di riforma del vivere era cosa ardua"*. Ci stupisce comunque, che mentre in Germania per mettere fuori legge la FKK ci era voluto, nel 1933, un certo regime che di libertà (e di vite) ne ha distrutte veramente tante, in Italia facevamo già tutto da soli. Come oggi, anche allora, gli Italiani oltre confine stavano nudi, e in patria vestiti, pur professandosi naturisti! Trovo incredibile come il popolo Italico sia "duro di cervice" al punto da non capire che i frutti dipendono dal seme che si pianta! Questo prologo apre la via di una futura gestione del naturismo miope e paurosa, con le conseguenze che oggi abbiamo tutti sotto gli occhi. Paoletti, che visse a lungo in Germania aderì al movimento naturista Tedesco solo a 30 anni d'età e fondò poi in Italia L'UNI. Ci troviamo di fronte a un personaggio che prende *"espressamente ed ufficialmente"* le distanze dal nudismo. Solo nel 1930 citano le fonti storiche, L'UNI ebbe *"una chiara visione (?) dell'implicazione nudista del naturismo"*. Egli, possiamo dire, fosse in realtà un filosofo riformista che esprimeva principi umanisti, igienisti, moralisti, educatori, ma che rappresentava anche una evidente contraddizione interiore che si evince dalle dichiarazioni contro la cultura della "vestizione" e dalla contemporanea negazione della pratica di un sano e concreto nudismo. Egli aveva però delle convinzioni filosofiche molto interessanti, che sono comunque riconducibili ai temi del naturismo; per esempio disse che l'ostacolo maggiore alla diffusione del naturismo fosse il liberal-capitalismo. Scrisse che per il naturista la salute è un dovere, prima che un diritto; così come la sana alimentazione.; che il benessere umano non può prescindere dall'armonia tra corpo e spirito (pensate che allora le filosofie orientali erano pressochè sco-

nosciute ai più). Dallo spunto di questi concetti "salutistici" il naturismo iniziò a svilupparsi in Italia dietro il paravento dei risvolti medico-curativi (senz'altro veri) ma ben lontano dalla consapevolezza interiore che esso non può prescindere dalla nudità.

Gorischegg cita poi tra i primi italiani ad assecondare *"l'istanza naturista"* Augusto Guastalla, triestino (nato nel 1847), del quale però non restano documenti. Citiamo Bruno Zuculin, console d'Italia a Florianopolis nel Brasile Meridionale, che conobbe il nudismo sin dal 1916 e rientrato in Italia praticava con un gruppo di Naturisti all'isola di Ponza già nel 1950. Altro pioniere di tutto rispetto è stato Tullio Cordon, professore di educazione fisica, che nel 1923, sul bollettino ufficiale della Federazione Ginnastica Nazionale, pubblicava un articolo che si rifaceva alla tedesca Nacktkultur di Richard Ungewitter in cui faceva affermazioni valide a tutt'oggi: "Nella nostra enorme scempiaggine e profonda depravazione riteniamo 'bestiale' tutto ciò che è semplicemente naturale". Sembra incredibile ma sono passati 80 anni e poco è cambiato!

Ernesto Guido Gorischegg aderisce all'UNI solo nel '30 dopo la "visione" nudista, probabilmente nella speranza che essa significasse la fine di pruderie pudiciste dei naturisti Italiani. In fondo egli era Austriaco e non Italiano. Tra i nomi da citare nella culla dell'italico naturismo ci sono ancora quelli di Arnaldo Rikli (1823-1906, igienista, Svizzero di nascita, e quello di Grant A. Greenham, di cittadinanza Inglese, che collaborò attivamente con Gorischegg. Notiamo solo una cosa: parecchi nomi stranieri; e gli Italiani?

Davide di Assonatura



Luoghi: Duomo di Asti


Il Duomo di Asti: 900 anni di storia.

Per godere al meglio della bellezza del duomo di Asti, cattedrale gotica dedicata a Santa Maria, è necessario, come per le emozioni vere, prendere qualche precauzione, affidarsi se si vuole un pochino alla storia, ma soprattutto lasciar guidare il cuore. C'è infatti talmente tanto da assaporare e da vedere, che si rischiano due reazioni opposte: o rimanere abbracciati dall'imponenza della fabbrica ("...come una grande nave in transito da oriente a occaso") trascurandone i dettagli, o lasciarsi distogliere da una testimonianza di arte stratificata nei secoli così complessa da perdere di vista la bellezza globale che la rende unica, o meglio, come in più parti si legge, "la più imponente fabbrica gotica del Piemonte". E allora? Allora crediamo che il suggerimento più prezioso per chi vuole "vedere" la cattedrale, sia lasciare che la si guardi là, prima dove l'emozione conduce, e poi, eventualmente, la si riconsideri con piglio più dotto, per scoprirne non solo la storia e i segreti, ma anche le laceranti contraddizioni. Che cominciano da subito, dalla solenne epifania che del duomo si ha arrivando dal lato sud, lungo una delle stradine acciottolate dell'Asti medioevale. Perché quello che si presenta, pur nell'imponenza ineguagliabile della struttura, è "solo" un lato e non la facciata principale, che solitamente, invece, si ammira in seconda battuta, e che nel confronto un poco ci perde. Da sud, infatti, in un unico colpo d'occhio si abbracciano il protiro Pelletta, il transetto, l'abside, il campanile romanico (1266), il tiburio dall'ottagonale equilibrio strutturale, simbolo dell'eterno... E, soprattutto, ci si illumina della spinta verticale (gotica!) innescata dai finestroni in una progressione ascensionale che porta al tiburio, lo squisito gioco cromatico, autenticamente Astese, che alterna mattoni rossi alla pietra morta, cioè l'arenaria scavata su queste colline. Già, perché in secoli in cui l'arte gotica ergeva cattedrali in marmo candido e scintillante, con guglie e pinnacoli cesellati come trine, la medioevale Asti, testarda ed orgogliosa, volle ed ottenne che il suo Duomo, ispirato da un committente francese quale il vescovo Arnaldo de Rosette, personaggio ben consapevole quindi delle sontuose fabbriche cattedralizie di Nantes o di Notre Dame, fosse edificato con materiale povero locale, mattoni cotti e pietra morta. La cattedrale sarebbe sorta nell'Asti medioevale, fatta di palazzi, case e torri in tufo e cotto, e poteva essere, per coerenza stilistica, solo una cattedrale di mattoni, tanto povera di materiale quanto perfetta nell'equilibrio della struttura architettonica. Ma c'è dell'altro, forse: mattoni e pietra, cioè bianco e rosso, cioè i colori del Comune di Asti.

Testo di: Laura Bosia

Beni culturali: P.zza Alfieri, 33 - 14100 Asti - Italy

Villaggio del sole news

Vorremmo spendere due parole per ringraziare tutti coloro che ci hanno fatto visita al  **Villaggio del sole** in questa lunga e non troppo elementare estate. Sia perché così facendo hanno contribuito economicamente, con le loro libere offerte, alla costruzione di alcuni servizi (come quelli igienici) e all'atto costitutivo di **Assonatura** come associazione no-profit. Sia perché hanno dimostrato che con un po' di coraggio e un po' di buona volontà qualunque naturista può contribuire a creare luoghi dove aggregarsi, socializzare, trascorrere belle giornate in nudità e serenità. Vorremmo ringraziare tutte queste persone (più di cento presenze nell'arco della stagione) anche perché hanno scritto bene sulle varie ml dedicate al naturismo che ci sono su internet. Essendo questi luoghi dove abitualmente ci si scanna a vicenda con sproloqui e litigi "virtuali", siamo onorati di aver messo tutti d'accordo sul gradimento della nostra iniziativa. Senza avere velleità alcuna, speriamo solo di aver creato il precedente che mancava affinché molti altri si decidano a fare qualcosa di concreto. Vi assicuro che per realizzare luoghi dove vivere il naturismo e ricettività turistica per i tanti naturisti italiani e stranieri che in Italia trovano una misera offerta il modo c'è, pur restando nell'ambito della legge. Quella sul naturismo latita, ma ne esistono, per fortuna altre, che, seppur indirettamente ci tutelano.

Daide di Assonatura



Info

SAD: (Seasonal Affective Disorder) Disturbo Affettivo Stagionale

Chissà quanti tra di voi l'avranno provato senza sapere che è un vera e propria malattia; ma che per fortuna pare curabile. Di che si tratta esattamente? La Sad è un disturbo dell'umore che può modificare in maniera significativa il livello di energia e le funzioni primarie, come l'appetito, il sonno e la sfera sessuale. La mancanza di entusiasmo nell'affrontare le cose può facilmente cadere nella depressione. La SAD acutizza man mano col passare del tempo i suoi sintomi sino a modificare anche profondamente le abitudini della vita personale e professionale. Ipersonnia e sonnolenza, desiderio di cibi dolci, con aumento dell'ansia e del peso corporeo sono tra le conseguenze della SAD. La sindrome è stata riconosciuta e studiata per primo da Norman Rosenthal del National Institute of Mental Health di Bethesda negli Stati Uniti. Egli ne chiarì, nei primi anni '80, la stretta correlazione alla quantità di luce disponibile soprattutto durante l'inverno. Quindi poca luce più alto rischio di contrarre la SAD, molta luce solare a disposizione, anche nella stagione invernale, meno rischio. E noi naturisti ne sappiamo qualcosa della sofferenza nelle buie e tristi giornate invernali....

Forse non tutti sanno che la SAD coinvolge nel mondo occidentale, una percentuale stimata tra il 20 e il 30% della popolazione generale, considerando sia la forma più grave - strettamente SAD - e la sub-sindrome denominata "grigiore invernale". Il rapporto tra uomini e donne è di 1 a 3 e il paziente tipo ha un'età compresa tra i 30 e i 40 anni, con una storia clinica di circa 15 anni. In media la depressione dura 5 mesi all'anno e inizia in autunno/inverno. Un 5-6% della popolazione subisce la SAD in forma grave. In Italia si stima un 15-20% della popolazione affetta, con punte del 36% in località a bassa luminosità invernale e ad alta nebbiosità come la Val Padana. Anche sui bambini si è arrivati a stabilirne l'incidenza pari al 5-6% della popolazione sino ai 18 anni. In particolare si registra una forte incidenza sulle ragazze nell'età puberale. Da qui si è pensato ad una qualche influenza degli ormoni sessuali femminili, con un conseguente aumento della sensibilità del cervello alla mancanza di luce. La scoperta biologica che ha aperto la strada alla cura è stata quella relativa alla funzione della melatonina - prodotta dalla ghiandola pineale - nel regolare i ritmi biologici di sonno e veglia dell'organismo umano. Essa è il segnale chimico che il cervello usa per capire il susseguirsi delle stagioni. I pazienti affetti da SAD hanno una secrezione alterata di melatonina, di durata eccedente durante l'inverno, rispetto un individuo sano. Ecco quindi che la Fototerapia viene in loro soccorso. Attuata con macchine che emettono luce a 10.000 lux rivolte diagonalmente, egli può, durante il trattamento continuare le sue normali attività di lettura, studio o lavoro.

Davide di Assonatura.

Spot dal mondo

Vacanze al naturale.

AUSTRALIA, 18 ottobre 2002 - A Mossman, nel nord della regione dei Queensland, in Australia, è nata una struttura turistica per naturisti. I proprietari, Tony e Leonore Fox, hanno acquistato il White Cockatoo Motel cinque anni fa e lo hanno trasformato in un luogo in cui i nudisti possono trascorrere le loro vacanze. I coniugi pensavano da tempo che nell'industria turistica, questo mercato di nicchia fosse sfruttato poco e male. Il White Cockatoo Motel è citato nei depliant turistici internazionali come la prima struttura australiana per nudisti. Il loro slogan, Ingresso Vietato alle Foglie di Fico, aggiunge un tocco di umorismo alla campagna pubblicitaria della struttura. "Il naturismo è uno stile di vita diffuso in tutto il mondo, soprattutto in Europa, e il nostro sito Internet sta riscuotendo grande successo e attirando l'interesse di molti clienti che stanno oltre oceano", ha dichiarato Mr. Fox. Da ottobre a Maggio, vengono utilizzati soltanto 5 dei 23 chalet di cui dispone il villaggio. "Durante questo periodo la maggior parte dei nostri ospiti sono nudisti, ma gli chalet per coloro che vogliono tenere i vestiti sono sempre pronti e disponibili", ha aggiunto Fox. Spesso il naturismo è stato associato al concetto di sesso libero, ma i coniugi Fox affermano che è sbagliato considerare qualche episodio isolato e spiacevole come la norma. Sono inoltre convinti che nella loro struttura non si verificherà nessun problema di eccessiva intraprendenza sessuale. I Fox hanno fatto costruire una palizzata alta tre metri, per proteggere la privacy dei loro clienti. Anche Mike Berwick, sindaco della contea di Douglas, ha dichiarato che sembra che gli abitanti di Mossman abbiano accettato l'idea di una struttura per naturisti.

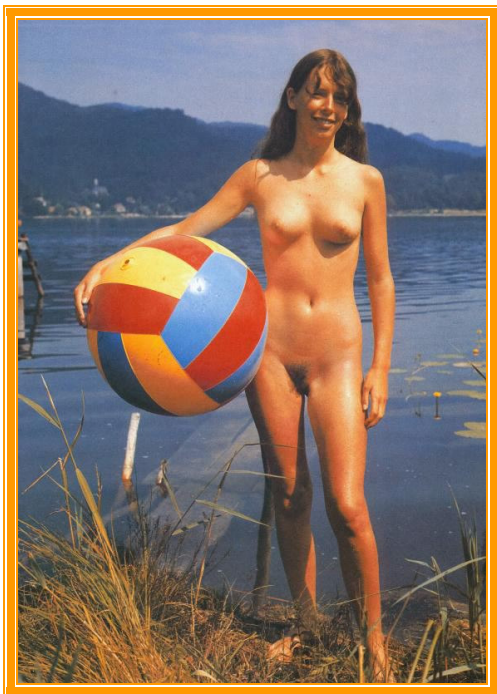


Fantanaturismo

Che il fanta-naturismo stia diventando realtà? La mobilitazione generale, le mail di precisazione e protesta "anticipata" (meglio prevenire che curare) che ha suscitato la messa in onda dello speciale su Cap D'Agde, da parte delle Iene, mi fa pensare, che pur divisi, i naturisti, in caso di pericolo facciano muro. Certo non vuol dire, che nella nostra rubrica fanta-naturismo non ci saranno più argomenti da trattare, ma questo mi sembra il sogno che diventa realtà. Non male, non male davvero, ragazzi.

Davide di Assonatura

SEGNALAZIONE: Cari soci di Assonatura, volevo segnalarvi la mostra " **Da Tiziano a Caravaggio a Tiepolo** " da me visitata. Essa si tiene presso la Palazzina di Caccia di Stupinigi, con orario 10 - 19 lunedì chiuso; il costo è di 7 € il biglietto intero, 5 € il ridotto comitive e 4 € le altre riduzioni che non conosco. Vi consiglio vivamente la prenotazione (diversamente c'è da fare un'ora di coda), per conoscere uno dei 600 punti vendita piu' vicino a casa tua componi lo 02/39226290, oppure on-line con carta di credito al www.ticketone.it. La mostra ripercorre tre secoli di arte italiana con opere di Tiziano, Caravaggio, Tiepolo, Giorgione, Rosso Fiorentino, Reni, Guercino, Bernini, Canaletto e Guardi. Insomma riunisce grandi opere dalla fine del Rinascimento all' inizio dell Rivoluzione Francese. Roberto di Assonatura.



Diario

La rubrica Diario ci permetterà di raccontare le nostre impressioni, sensazioni, storie, proprio nello stesso modo in cui ognuno di noi scrive sul suo diario i pensieri e le riflessioni più profonde, intense, o semplicemente vere. Pubblichiamo su questo numero un "articolo-sfogo" non inedito (perché già pubblicato) ma sempre interessante. Eccolo.

"Pare che il vizietto tutto italiano dell'etichettatura delle persone non lasci immune nemmeno una delle filosofie apparentemente più tolleranti del pianeta. Quindi vorrei chiarire che io non sono un naturista. Sono una persona. Una persona che non fuma, mangia il necessario per non ingrassare, vive nudo ogni qualvolta la temperatura lo consenta, lavora e pratica sport nudo ogni volta che si può, in casa propria, in casa d'altri, in spiagge o campeggi. Per questo desidero sottolineare da subito, che per me vivere il Naturismo è sempre subordinato all'essere Persona, e una persona in quanto umana, ha intrinseco il desiderio di libertà; per questo, dire per esempio, che stare nudi nei centri naturisti è obbligatorio e un'assurdità. La stupidità è invece andare in un centro naturista e non mettersi nudi. Quindi, se da un lato, qualsiasi filosofia ben applicata non può prescindere dalla libertà, dall'altro, una tattica di difesa verso la stupidità è necessaria. Ora dire che il sesso con la nudità e il naturismo non c'entra nulla, come tattica è il vero autogol del naturismo italiano. Questo ipocrita tentativo di difesa, ha il risultato finale di ghetizzare il naturismo; il secondo effetto è far pensare alle persone che si avvicinano al naturismo di essere presi per ... il naso. Il terzo lodevole risultato è quello di allontanare i giovani: quale ragazza o ragazzo di 19-20 vorrebbe andare in un posto dove la nudità è "bigottizzata" (mi si passi il neologismo). Rispettare se stessi e gli altri vuol dire accettare la psico-fisiologia umana e non castrarla; un pò di allenamento ad ascoltare quello che il nostro sesto senso ci dice degli altri, ci aiuterà poi a capire il limite, che varia da situazione a situazione, da non superare. Tutto qui. Sembra facile, ma per fare ciò bisognerebbe equilibrare il rapporto di forza tra la mente (preconcetti, pseudocultura, diseducazione al naturale) e il corpo, essendo appunto naturali.... e cioè naturisti. Strano, ma ho sempre pensato che il significato profondo del naturismo derivasse direttamente dal senso della parola "naturale". Ma forse non è così.

Davide di Assonatura"

La Posta

Ciao. Devo dire che concordo pienamente con te sui contenuti, in particolare sui significati del "linguaggio del nudo". Tuttavia credo che il significato del nudo dipenda fortemente dal contesto in cui si pratica il nudismo. In Italia c'è chi sbircia le ragazze in topless perché manca la cultura del nudo. Nell'Europa del nord, dove ho vissuto per qualche anno, (dall'Austria in su) è cosa normale avere saune miste, spogliatoi misti. Certamente all'inizio devo confessare che ero un po' in difficoltà ma dopo una settimana, come dire, ti adegui e ti sembra la cosa più naturale del mondo. E' questo che manca in generale: l'abitudine, la cultura del nudo. Questo perché, purtroppo, l'unico nudo che ci viene propinato è quello pornografico. Il risultato? Una naturale associazione tra nudo e pornografia. Al.

Ciao. Mi chiamo Leo. In Ungheria non ci sono leggi particolari contro il naturismo. A Budapest c'è un lago a 20 km dal centro che è un campeggio-villaggio dove è obbligatorio il naturismo e ci sono delle leggi all'interno del villaggio che vanno rispettate. Le persone vestite vengono invitate ad uscire. Non ci sono guardoni: sembra il paradiso. Deleghaza si chiama il lago (leggi dilec haza). Al Centro di Budapest c'è Aquincum, un laghetto dove è possibile praticare tranquillamente nudismo. Ci sono molte terme solo per persone dello stesso sesso, dove è possibile spogliarsi tranquillamente. Forse quello ungherese, è un popolo più civile del nostro? Leo.



Liberocibo

Insalatine dell'Orto

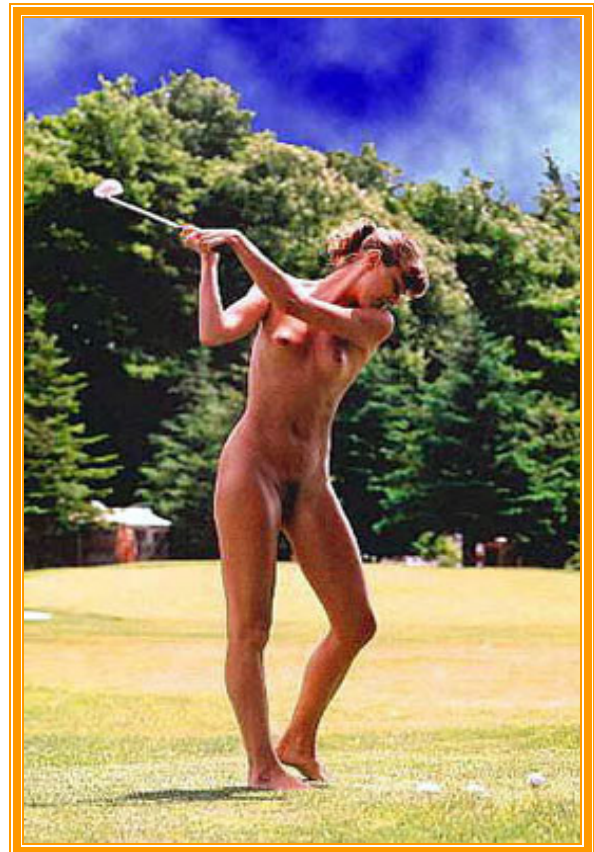
Rapa e Carote con Maionese

Tagliate a listelline con il robot da cucina sia le carote che le rape in parti uguali. Mescolatele con poca maionese sino a raggiungere la densità desiderata. Servite.

Nulla di più semplice e gustoso. Provare per credere.

Insalata Fantasia.

Alla vostra insalata verde, oltre ai pomodori, alle carote tagliate a rondelle, potete aggiungere un po' di rucola, e per dare un tocco di fantasia tagliate a cubetti di medie dimensioni delle mele gialle, lasciando loro la buccia e aggiungetele insieme a dell'uva sultanina scura. Aggiungete qualche filo di erba cipollina tagliata fine e condite con olio extravergine di oliva, sale e qualche goccia di aceto balsamico di Modena.



Inizio con piacere questa rubrica. Vi consiglierò album, raccolte o colonne sonore di tutti i tempi a mio parere piacevoli. Non solo: la maggior parte dei dischi che tratterò su queste pagine saranno particolarmente adatti all'ascolto "senza vestiti". La musica che ascoltiamo per piacere è quella che, una volta giunti a casa, non vediamo l'ora di assaporare con tranquillità in cuffia o dalla casse del nostro stereo. Per quelli come me e, penso, come voi, c'è un'esigenza in più, un piacere ulteriore: sdraiarsi cullati dalle note, dopo una bella doccia, senza vestiti addosso; dedicarsi al proprio passatempo preferito canticchiando con lo stereo senza l'impiccio degli abiti. E durante l'estate si può fare tutto all'aperto (se disponete di uno spazio adatto), o con le finestre aperte. Se l'idea vi frulla in testa da molto tempo, e vi stuzzica io vi aiuterò a fare il grande salto con alcune dritte e con l'aiuto della musica. Il disco giusto per il vostro esperimento risale al 1999, si intitola "Le premières Symptômes" ed è opera di un duo francese: gli Air. E' un album di prototipi, perché racchiude in sé tracce sperimentali. "Moon Safari", successo del gruppo, è invece uscito nel 1996. Se noi prendessimo le atmosfere soft elettroniche di certi brani dei Pink Floyd, aggiungendo qua e là chitare un po' giungle ed atmosfere rarefatte di brit pop, potremmo quasi dire di aver creato gli Air. In realtà il discorso è assai più complesso e, inutile dirlo, per capirlo bisogna ascoltare e farci l'orecchio. Non è un ascolto difficile o impegnativo "Le premières symptomes" è un viaggio affascinante in atmosfere senz'altro retrò che si inseriscono bene nel discorso di un certo tipo di lounge music. A questo punto la descrizione è fatta, voi vi siete procurati il disco e ve lo volete godere senza vestiti. Solitamente questi esperimenti si pensano e si effettuano per conto proprio, in solitudine, ma non diamo per scontato nulla e prendiamo in considerazione in seguito l'ipotesi di sperimentare in compagnia questa prima "svestizione". Vi consiglio la traccia n° 3 "Les professionnels". Preparate la poltrona o il divano nella stanza in cui ascolterete il disco e scegliete una parte della casa in cui spogliarvi. Se siete in due o più persone, scegliete stanze diverse se sapete già che l'imbarazzo potrebbe farvi perdere minuti preziosi, e datevi appuntamento vicino allo stereo. Cominciate a spogliarvi lentamente. Fino ad un certo punto non ci saranno molti problemi. Rimanete pure in biancheria intima per qualche minuto se vi sentite troppo agitati o timidi, specialmente se siete più persone. Ricordate che questo deve essere un piacere, non un obbligo o un dovere. Cercate di mantenerlo tale. Fate due passi per la casa al fine di appropriarvi dello spazio e di prendere coscienza dell'intimità e della serenità del momento ed accendete la musica. Quando vi sentite pronti sfilate la biancheria e mettetevi comodi nel posto che avevate scelto per godervi questo momento tutto per voi. Lasciate trascorrere il tempo del brano e passate alla traccia n° 5 "Le soleil est près de moi" e, se ne avete voglia fate qualche passo nella stanza. Lo so, all'inizio ci si sente un po' strani, quasi ridicoli, ma dopo pochi minuti, presi da mille pensieri piacevoli, ci si dimentica di essere nudi. Diversamente se non si è da soli ci si ricorda di essere nudi vedendo l'altra persona, ma in questo caso vi renderete conto di come l'imbarazzo di guardare e farsi guardare senza vestiti sia solo una sensazione passeggera che assolutamente non merita il potere di impedire la bella esperienza che state facendo. Adesso ci si scatenava: passate alla traccia 7 "Brakes on" e muovetevi come più vi piace.

Il mio spazio, per questa volta, è terminato. Mi auguro che vi sia servito per ascoltare buona musica e per fare una bella esperienza con essa. Il primo passo per essere naturisti l'avete fatto e se vi è piaciuto potrete ripeterlo tutte le volte che vorrete. Se poi avrete voglia di stare nudi in mezzo ad altre persone quest'estate troverete il modo di fare anche questo.

Ariel di Assonatura.

Pubblicare su una rivista (on-line) italiana di Naturismo che vuole diffondere il movimento soprattutto sul suolo nazionale, un articolo che parla del Naturismo francese potrebbe sembrare una contraddittorietà, ma il nostro obiettivo vorrebbe essere molto banale: fare un rapido confronto degli usi e costumi tra questo paese europeo ed il nostro, giusto per capire come il Naturismo italiano possa cambiare e svilupparsi in meglio, visto i risultati ottenuti da quest'altro Paese. La nostra esperienza naturista è nata in Italia con un breve accenno croato, ma si è sviluppata soprattutto sul suolo francese, perché?

Vi elenchiamo un paio di eventi accaduti all'interno di strutture turistiche che ci hanno fatto maturare come naturisti e che ci hanno avvicinato sempre più a questo mondo, tutti eventi accaduti su suolo francese e che molti di voi, probabilmente, possono confrontare con i comportamenti che invece si manifestano normalmente sul suolo italiano nel medesimo tipo di strutture.

La prima vacanza naturista francese si è svolta sul Mediterraneo, nel sito "La grande cosse". Arrivati all'ingresso del campeggio ecco la prima differenza: nessuna barriera artificiale che divida il camping dal resto del mondo. Chiunque giunto davanti al sito può accedere con lo sguardo all'interno della struttura. Orrore!!! Ci sono uomini e donne nudi ovunque, anche al di là della linea di demarcazione del sito. Eppure è tutto normale. Niente cancelli, niente inferriate. Idem in spiaggia. Nessun cartello. Nessun limite se non al proprio sentimento ed alla propria coscienza che non ti fa andare oltre un certo limite, dove di naturisti non ce ne sono ed i tessili sono in netta preponderanza. Comunque esiste una tolleranza reciproca assolutamente nuova per noi due italiani.

Seconda esperienza un anno dopo a "L'Origan". Siamo un gruppetto di naturisti italiani in gita organizzata ed eccoci arrivare in questo camping e trovare un gruppo di giovanissimi naturisti francesi organizzati (il gruppo di chiamava allora "Alizè"). Altro orrore!!! Un sacco di giovani uomini e giovani donne che vivono, giocano, scherzano, cantano e ballano tutti nudi senza pregiudizi. Mai visti tanti giovanissimi naturisti tutti insieme.

Allora dove sta la differenza? Europei loro ed Europei noi. Civili loro e civili noi. Potenza mondiale loro e potenza mondiale noi. Intelligenti loro ed intelligenti noi. Uomini e donne loro e uomini e donne noi. Eppure in sette anni di naturismo in Italia non abbiamo trovato altro che barriere, pregiudizi, ipocrisia, politica, e soprattutto stagnazione e conservatorismo. Tocca a noi cambiare il modo di vivere e pensare del naturista medio italiano, e soprattutto tocca a noi cambiare il modo di pensare del non naturista italiano. La Francia è solo un esempio perché vissuto in prima persona da noi due, ma così è anche in Olanda, Belgio, Germania, Croazia, ed altri paesi europei che anche in questo ci fanno sentire fanalino di coda. Meditate gente, meditate.

Elena e Gianluca di Assonatura