



Sommario

- *Fondo: NATURISMO e SENSO ESTETICO*
- *Approfondimento: effetti benefici del nudismo*
- *Luoghi: "La Bollente"*
- *Villaggio del sole news*
- *Rubriche: Società & Ambiente, Spot dal Mondo, Fantanaturismo, Diario, La posta, Teen Magazine, Ultimapagina.*
- *Le foto di questo numero sono dedicate allo sport naturista.*

Redazione

BOLLETTINO ON-LINE
 di Assonatura, (Associazione Naturista). Il Magazine esce "a gradimento" e non è ne un quotidiano ne un periodico. Non fa capo a nessun editore e non è soggetto ad iscrizione al Tribunale. Chi scrive non è ne un giornalista ne un pubblicitista ed esprime la propria opinione in modo totalmente autonomo. 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 segnalarlo ad info@assonatura.it e la foto sarà immediatamente rimossa.)
 recapiti: info@assonatura.it
 Chiuso in stampa l'1/3/2003

**N° 3 - ANNO I
 MARZO 2003**

Naturismo e senso estetico

E' fuor di dubbio che nella nostra cultura il concetto di nudità venga in prevalenza associato alla sfera sessuale. Questa infelice equazione (nudo=sesso) è, come i naturisti ben sanno, probabilmente il principale ostacolo alla comprensione del movimento naturista da parte di una più larga fetta della società.

Eppure, chissà perché, la prospettiva cambia totalmente quando la nudità è rappresentata in un ambito artistico: lì viene accettata, ammirata, e comunque l'approccio mentale nei confronti di un corpo nudo è completamente differente se ci si trova di fronte ad una statua, a un dipinto, ad uno scatto artistico di un fotografo.

Tutti concordano (almeno credo!) che un corpo nudo sano, giovane, ben proporzionato, sia qualcosa di estremamente bello. Ciò che oggi purtroppo ci si è disabituati a considerare bella è la varietà: la moda e i mass-media ci hanno imposto dei modelli estetici artificiali, distaccati dalla realtà, rigidi, tendenti a far coincidere – per scopi di marketing - la bellezza con una perfezione asettica ed impalpabile. Quanti sanno che la stragrande maggioranza delle foto patinate da copertina sono ritoccate al computer per eliminare difetti e imperfezioni dai corpi e dai volti di modelle e modelli, attrici ed attori? In parole povere si tratta di una bellezza che non esiste da nessuna parte, e sono convinto che la maggioranza della gente se ne renda perfettamente conto, almeno livello conscio; poi – come tutti ben sappiamo – la spinta inconscia ad avvicinarsi a quei modelli, non accettandosi per come si è, porta spesso a frustrazioni, disagi e nei casi peggiori a malattie psicosomatiche.

Per questo regge poco il ragionamento che fanno molti nudisti e naturisti quando si domandano : “Se i mass-media ci bombardano in ogni momento di nudo, perché il nudo naturista dà tanto fastidio?” La risposta è semplice: perché la gente è abituata sì al nudo, ma nella sua forma asettica, mediata e perfettina dell'arte e della pubblicità. E quindi rimane scioccata, o perlomeno prova in genere disagio e fastidio, quando si trova davanti ad una nudità fisica, palpabile, variegata ed imperfetta.

Ecco che allora uno dei punti di forza del naturismo è proprio quello di riscoprire la vera bellezza: umana, carnale e – soprattutto – ricca perché varia, non appannaggio esclusivo dei corpi giovani e magri. A mio parere un corpo umano è non-bello soltanto quando è trascurato, oppure quando c'è una malattia o un disagio che si riflette esteriormente nel fisico o nel portamento.

Quando vedo una persona anziana nuda, un po' abbronzata, con il fisico tonificato da una vita attiva all'aria aperta e con i lineamenti distesi e rilassati, ecco, io la vedo bella: vedo l'equilibrio, vedo l'armonia con la natura e con gli altri esseri umani. Le imperfezioni e i difetti fisici della terza età passano del tutto in secondo piano, non si notano, a volte addirittura ci stanno quasi bene, hanno un loro senso nella figura globale.

Ecco perché nudi siamo molto di più in armonia l'uno con l'altro anche dal punto di vista estetico: solo chi ha frequentato un luogo naturista può capire come siano proprio gli abiti ad accentuare le differenze di sesso, di età, di condizione fisica (per non parlare delle differenze sociali). Moltissimi abiti non nascondono, ma - al contrario - mettono ancora in maggiore evidenza le pance rotonde e i sederi grossi. Dei costumi da bagno poi nemmeno parlare, perché essi non fanno altro che enfatizzare le parti del corpo che coprono, facendo cadere lo sguardo degli altri proprio in quei punti.

Invece, di una persona nuda vedi prima di tutto il semplice fatto che è una persona. Punto. Le differenze vengono casomai dopo, quando ci parli, la conosci. Se ti capita di osservare un gruppo di persone, la prima cosa che noti è che fanno tutte parte della stessa Famiglia Umana: sono solo diversi individui ognuno in una fase differente della propria vita e con caratteristiche fisiche diverse, ma ti saltano all'occhio le cose che le accomunano prima che le cose che le dividono.

Ed infine, forse la cosa più importante, nell'ambito del naturismo la nudità di per se stessa perde quella carica sessuale morbosa di cui si è accennato all'inizio. Si riesce finalmente a godere della bellezza di un corpo nudo in un maniera simile a come si gode della bellezza di un paesaggio naturale, di un tramonto, di un quadro di un grande artista. Questo non significa affatto che i naturisti siano degli asessuati. Sono piuttosto delle persone che hanno compreso come l'attrazione sessuale e la seduzione stiano nelle situazioni, negli atteggiamenti, nei comportamenti, e non nella semplice esposizione del proprio essere fisico. Penso che questo discorso possa valere un po' per tutti, anche per chi non è naturista: è difficile che ci si senta attratti fisicamente da una persona solo per il semplice fatto di vederla nuda. E' tutto l'insieme di quella donna o di quell'uomo che attrae: il suo modo di muoversi, di parlare, il suo volto, qualche sua caratteristica fisica particolare...ed anche le forme del suo corpo – perché no – ma appunto in quanto facenti parte di un tutto.

Vorrei concludere con un'immagine, che forse più di altre sintetizza il senso di tutto il discorso fatto finora, e che si sarà sicuramente presentata più di una volta davanti agli occhi di chiunque abbia fatto naturismo: quella di una nonna che passeggia tenendo per mano il nipotino, o la nipotina. Immersi nella frescura di una pineta, o in riva al mare in una spiaggia poco affollata, i due hanno dipinta sul volto quella serenità, mista a saggezza, che in maniera diversa caratterizza le prime e le ultime fasi dell'esistenza umana. Un'esistenza - mi piace pensare – vissuta con semplicità e naturalezza.

In questo momento non riesco ad immaginare scene che più di questa possano rappresentare la bellezza umana, e la bellezza di essere umani.

Max (<http://members.xoom.virgilio.it/maxwiller/>)

Approfondimento

Spogliare il corpo degli abiti, in un ambiente aperto e naturale, ci predispose a tre livelli di "bagni" negli elementi atmosferici: **il bagno d'aria, il bagno di luce e di sole, il bagno d'acqua dolce o marina**. Già solo il contatto epidermico totale con gli elementi che ci hanno generato è di per se un'esperienza psicologicamente liberante, produttrice di felicità e di sensazioni intense. Vi sono però degli **effetti salutistici** veri e propri, dei quali spesso siamo ignari, o ai quali non diamo il dovuto peso. Il primo beneficio in ordine d'importanza dell'esser nudi è il **ristabilimento del sistema termo-regolatore** del corpo. Il corpo nudo (meglio se nudo per almeno uno o due mesi e più all'anno) preserva il complicato sistema della regolazione caldo-freddo, che risiede in alcuni centri nervosi posti sotto la pelle. Questo sistema termo-regolatore è messo in crisi o è spesso addirittura fuori uso, a causa del nostro sovrabbondante abbigliamento e dei vestiti molto stretti. Se aggiungiamo poi, che, proprio a causa del cattivo funzionamento del delicato sistema termo-regolatore del corpo, le persone sono preda di numerosissimi malanni agli organi della respirazione e della digestione, dai raffreddori alle influenze a ripetizione, dalle sinusiti ai mal di testa, alle bronchiti, ai reumatismi di vario tipo, ai disturbi digestivi, ci rendiamo realmente conto dei benefici effetti della pelle libera. Che il nudismo faccia bene al **sex** lo si è già visto. Liberando il corpo e la mente ci permette di assaporare, per esempio, l'estremo piacere di fare l'amore completamente nudi su una spiaggia deserta sotto il sole o di notte, con la brezza che ci accarezza e la luna che ci illumina; finalmente liberi nella natura. Anche **la pelle** viene ritemprata dall'azione degli agenti atmosferici e così riacquista il giusto tono e la giusta sensibilità naturale. I brufolini si asciugano e spariscono anche nelle parti intime, che per nostra colpa, sono rimaste per anni senza aerazione e senza luce; due elementi fondamentali per la salute della nostra pelle. Sono sufficienti pochi accorgimenti come il ricordarsi che la pelle dell'uomo deve mantenere un tasso minimo di grasso. E' quindi opportuno cospargersi almeno una volta al giorno di olio vegetale naturale (di oliva o di noce) - (magari cogliendo l'occasione per praticare un piacevole massaggio): in tal modo il vento e il sole non inaridiranno la nostra pelle. Per proteggersi dal sole usare creme solari naturali, soprattutto all'inizio dell'esposizione (che può essere progressivamente aumentata), con la protezione corretta per il vostro fototipo di pelle. Nudi, poi, diamo spazio alla **respirazione profonda**, quella della "pancia", per intenderci. Al contrario di come si crede, bisogna respirare come se si dovesse riempire d'aria lo stomaco, l'intestino e la parte interna del bacino sino a pensare il respiro nell'area degli or-

gani genitali. Questo metodo rassoda il ventre, massaggia e tonifica il cuore, il fegato, e riaccende il piacere sessuale, come prima di tutti, i Tantrici ci hanno tramandato. Per poter godere al massimo dell'**aeroterapia**, l'ideale è una passeggiata tra i prati e i boschi ricchi di essenze aromatiche (pini, abeti, eucalipti, timo, menta ecc.). **L'idroterapia**, nelle sue varie forme come la cura dell'acqua di mare, o talassoterapia, è indicata per tutti e ad ogni età, lattanti compresi, ed in particolare per i giovani con equilibrio neuro-vegetativo labile (sindrome del ventenne). Il **bagno d'acqua** è molto più significativo del bagno d'aria ed è quindi meglio limitarlo entro limiti di tempo più precisi. E' meglio fare un bagno di 15 minuti ogni ora, con acqua della temperatura di 18-20°, che un unico lungo bagno. La talassoterapia ha tra i suoi effetti fisici, il forte massaggio sulla pelle, che stimola i vasi sanguigni e le innervazioni cutanee, lo sbalzo di temperatura che agisce da tonificante generale, l'assorbimento cutaneo di minerali e oligoelementi. In ultimo, un elemento naturale di estrema importanza è la **luce**. Si sa ormai per certo che l'uomo si nutre letteralmente di radiazioni luminose, oltre che di cibo. Non a caso i primi nudisti in Germania si chiamavano «amici della luce» o «vestiti di luce». E' stato scoperto che la nostra pelle è dotata di veri e propri fotorecettori: microstrutture nervose che, come milioni di radar, captano i raggi luminosi e solari e li elaborano in messaggi che trasmettono alla ghiandola epifisi (posta tra i due emisferi cerebrali). La **fototerapia** sintetizza la rara vitamina D. In sintesi potremmo dire che **il nudismo ha importanti effetti preventivi e curativi**.



Luoghi: "La Bollente" Acqui Terme

Situata nel Monferrato, in provincia di Alessandria, Acqui Terme è una località termale conosciuta già in epoca romana; raggiunse il massimo splendore in età imperiale per poi essere distrutta dalle invasioni barbariche. Successivamente ricostruita, sul finire del '400 vi fu realizzato un edificio termale che venne sfruttato nei secoli successivi. In Acqui si trovano diverse testimonianze storico-artistiche, tra le quali il Duomo in stile romanico contenente numerose opere d'arte. Nel vicino chiostro vi sono reperti di epoca romana e nelle vicinanze ci sono i resti dell'acquedotto che alimentava di acqua fresca le terme. Inoltre sono presenti testimonianze medievali come la basilica di S. Pietro di origine paleocristiana, rinnovata nel XI secolo e restaurata di recente. Il Duomo di origine romanica (1067) ha la facciata barocca e all'interno numerose opere d'arte. Nei pressi, su un'altura, si trova il Castello dei Paleologi, sede del museo archeologico; roccaforte risalente all'XI secolo, fu distrutto nel '600 e ristrutturato nel 1800. All'interno si trovano resti di epoca romana. Le proprietà delle acque delle Terme di Acqui sono solfuree e salso-bromiodiche, indicate per disturbi reumatologici, otorinolaringoiatrici, pneumologici e ginecologici. Per le patologie reumatiche sono previste cure a base di fanghi, bagni, massaggi, ginnastica, fisioterapia e chinesiaterapia. Per le malattie respiratorie ci sono cure inalatorie (aerosol, inalazioni, nebulizzazioni); inoltre le terme offrono visite specialistiche e trattamenti estetici. Per Info potete rivolgervi a : Ufficio Turismo tel. 0144-770240; Nuove Terme tel. 0144-324390; Antiche Terme e Regina tel. 0144-32430.

Roberto di Assonatura.

Foto: "La Bollente"



Villaggio del sole news

Mentre i lavori per terminare i servizi igienici ad uso dei naturisti nella prossima stagione proseguono, così come quelli di pulizia del bosco e del nocciolo, è possibile dal 15/2 al 18/5 fare volontariato, soggiornando al Villaggio del Sole in Tutti i week-end in cui Davide e Olga sono presenti. C'è anche la possibilità di pernottare "alla pari", il sabato notte, per una coppia, nella camera matrimoniale a disposizione. Se non siete indipendenti per i pasti, ricordate che è richiesto un piccolo rimborso spese, per il pranzo e per la cena. Chi lo desidera può trascorrere un week-end o una giornata in compagnia a pulire il bosco e il nocciolo del villaggio, e per i più intraprendenti, a fare piccoli lavori di idraulica, elettricità, muratura. Dobbiamo anche costruire un gazebo per disporre al suo interno i tavolini e le sedie, mentre la pavimentazione per appoggiarlo è già terminata; così come il basolato in pietra per le nuove docce esterne, a cielo aperto. Anche se quando c'è il sole qui abbiamo quasi sempre 10-15 gradi anche d'inverno, ricordatevi comunque di portare roba pesante e soprattutto molto vecchia e brutta, dato che ci si sporca facilmente. Per gli associati potrebbe essere un'occasione per stare insieme e conoscersi meglio, per quelli che associati non lo sono ancora, l'occasione per farlo direttamente al Villaggio. Vi aspettiamo quindi per conoscervi o ritrovarci. Olga di Assonatura.



Società & Ambiente

Registriamo, senza sorpresa devo dire, che la chiesa ha “scomunicato” l’intero mondo della “new age”. Ha inserito tutte le pratiche e le filosofie più disparate in un unico calderone (naturismo compreso, supponiamo). Era nell’aria, visto la grande quantità di cristiani in fuga, verso una spiritualità diversa. Il giro d’affari sviato, inoltre, non poteva passare inosservato al Vaticano. I soldi fuggono in altre direzioni. Il risultato? Per il Vaticano, l’interesse verso altre filosofie, altre “pseudo-religioni” o semplicemente il tentativo di cercare la propria personale strada è considerato un fenomeno di pseudo-misticismo e narcisismo spirituale. La Santa Sede mette infatti in guardia dalla *New Age*, sul proprio sito internet, in un documento apposito, licenziato dal Pontificio Consiglio della Cultura. “Pur rappresentando una giusta ‘fame di spiritualità’ - si legge - si tratta di un processo individualista molto diffuso tra i ricchi. Esso come ogni filosofia basata sull’egoismo ripropone il problema di quanti potranno sfamarsi al tavolo dell’umanità”. Schematizzando, la neospiritualità è anticristiana perché nega la trascendenza di Dio; perché non si confronta con la morte e la sofferenza; perché nega il peccato; perché evita l’impegno sociale. Devo di che questo mi induce a ad alcune riflessioni. Se è vero che queste filosofie alternative propongono la cancellazione del dolore e del martirio come valore eroico dell’uomo; l’abbandono del peccato come arma di un potere divino incarnato da uomini che se lo sono autoattribuito; l’accettare la morte propria e degli altri come una cosa normale, perché fa parte delle cose naturali della vita; la gioia del piacere fisico e psicologico come valore di armonia con se stessi e con gli altri e la negazione più assoluta del fatto che per assurgere al divino la strada sia la sofferenza, direi che non v’è dubbio che ci indicano una buona via. E non vi è dubbio che facciano paura ad alcuni. Questa strada potrebbe portare alla liberazione delle persone dal giogo delle istituzioni religiose, non più necessarie ad un’umanità composta da singoli individui ognuno consapevole, armonico, soddisfatto e gioioso di per se. Senza bisogno del martirio, dell’assoluzione, della liberazione dal peccato per giungere a quello stato di benessere, che (e in questo caso siamo d’accordo con loro) viene chiamato paradiso a che servirebbe la Chiesa? So per certo, inoltre, che l’impegno sociale può essere assolutamente laico e derivare dalla coscienza civile, senza l’aiuto di nessuna fede, se non quella verso i propri simili. So per certo che le persone che abbracciano altre filosofie di vita, sono persone di ceti economici e sociali molto diversi; ci sono ricchi e ci sono meno abbienti, ed in quella condivisione di spiritualità, annullano proprio queste differenze sociali, che non mi risulta, invece, siano osteggiate dalla Chiesa con la stessa forza ed abnegazione, utilizzata per osteggiare la new-age. Per concludere, preciso, che le Chiese possono stare tranquille, che maghi, fattucchiere, cartomanti, venditori di cristalli, di oroscopi, e quant’altro, sono considerati dai molti, che anno preso questa strada, per quello che sono, e cioè ne più e ne meno dei venditori di santini, crocefissi e cartoline della Sindone.

Davide di Assonatura

Spot dal mondo

ST. ANN - JAMAICA

Lo scorso 14 Febbraio, il Resort nudista Giamaicano Edonism III si è candidato per entrare nel libro dei Guinness dei primati. Il Reverendo Frank Cervasio (!) della Universal Life Church della Florida ha sposato contemporaneamente 29 coppie naturiste. E’ il numero più alto di coppie adamitiche mai sposate tutte insieme da quando la manifestazione è stata creata tre anni fa. La cerimonia, durata più di un’ora, si è svolta nella spiaggia nudista vicino all’Hotel del Resort e ha visto la partecipazione di coppie Americane, Canadesi e Russe. Il Reverendo Cervasio, che è alla testa del movimento naturista della Florida, non è nuovo a questa esperienza; non gli era mai successo, però, di sposare ben 29 coppie nudiste tutte insieme. Lo scorso anno in occasione della cerimonia dei matrimoni naturisti, furono 11 le coppie che si fecero sposare all’Edonism. Il vice presidente del Club, Zein Nakash, ha dichiarato alla stampa locale che attraverso il crescente supporto delle associazioni naturiste americane, la giornata dei matrimoni naturisti, è entrata definitivamente a far parte delle attività turistiche promozionali. La cerimonia è terminata sulle note della canzone “One Love” di Bob Marley, suonata live dalla Afro-Tech Steel Band.

Assonatura



ARIZONA – U.S.A.

E dagli con questi americani!! Si sa che è il popolo più bigotto del mondo, ma qualche volta però riesce a stupirci in senso positivo. E’ il caso di questo sondaggio fatto in Arizona, dove un campione considerevole per numero (1365 persone) rispondono ad un questionario sul naturismo. Ecco i risultati con buona pace per i naturisti italiani.

	votes	percent
■ 1.) Growing up naturally makes kids better people	677	50%
■ 2.) Kids are born naturists and it's good for them.	367	27%
■ 3.) Family resorts are ok, but not public areas.	172	13%
■ 4.) It's ok for young kids but not older ones.	33	2%
■ 5.) It's ok for kids do it with their parents, but not others	62	5%
■ 6.) Kids should never be nude or see adults nude	26	2%
■ 7.) Being exposed to nudity will seriously warp kids.	28	2%

Fantanaturismo

Io mi chiedo, ma ci chiediamo tutti, credo, perché parlando di “offerta turistica naturista” in Italia ci vediamo costretti a scrivere nella rubrica fantanaturismo? Non potremmo occuparci che so di come fare a fronteggiare le orde di tedeschi olandesi e danesi, che invece di svoltare a sinistra (Croazia) o a destra (Francia), passano la loro onesta vacanza in un campeggio naturista italiano? Ma quale tipo di tara abbiamo noi italiani, se, pur non mancando tare nemmeno ai nostri cugini francesi, loro hanno 175, dico cen-to-set-tan-ta-cin-que, strutture turistiche naturiste e noi 5 o 6? Se loro hanno un turismo naturista la cui promozione è finanziata anche dal ministero del turismo francese. Se non hanno ministri che si occupano di Turismo, come i nostri, che non sanno, nemmeno lontanamente, che in Europa c'è un flusso di turisti nudisti e naturisti stimato, vicino ai 10-15 milioni di persone. Che tipo di cervello hanno montato agli italiani: cabrio? Non essendoci purtroppo molto da dire su questo argomento sono costretto a finirlo così: nel vuoto.... nel nulla.... nell'aria

Davide di Assonatura.



Diario

L'attivismo di Assonatura continua, nonostante non si può certo dire che siamo in tanti. Abbiamo raggiunto alla fine di febbraio i 18 associati, ma quelli attivi sono ovviamente solo 5 o 6, per ora. Mi chiedo, visto quanto riusciamo già a fare così, se fossimo tanti quali sarebbero le possibilità. Ma tant'è. In questo Diario vi racconto cosa è successo. Oltre a mantenere viva la nostra partecipazione sulle tre comunità virtuali msn in internet (ClubNaturismo - Nat-Touring Club - Naturismo, sport e libertà), abbiamo realizzato una collaborazione con materiale scritto ad hoc e relative foto, per ognuno dei seguenti siti, che hanno intenzioni di attivare una sezione dedicata al naturismo: www.parma.euroweb.it, www.vagabondo.it, www.oasioele.org, www.psichoshop.org. Presto posteranno on line una sezione dedicata al naturismo frutto degli sforzi comuni. Lo scopo è, come indicato nel nostro prospetto delle attività associative, far conoscere il naturismo anche ai tessili. Abbiamo iniziato quindi il lavoro proponendo collaborazione a tutti quei siti internet, che pur non essendo naturisti, trattavano argomenti correlati oppure semplicemente avevano intenzione di inserire una sezione ad esso dedicata. Stiamo continuando e abbiamo già contattato tanti altri siti in quest'ottica. Qui nel nostro diario vi informeremo di quelle andate a buon fine e vi daremo nome e cognome di chi ha rifiutato l'apertura verso il naturismo. Senza polemiche, solo per completezza di informazione. Perché tutti hanno il diritto di sapere chi è pro e chi è contro. Oppure, chi è semplicemente indifferente. La prima risposta assolutamente negativa l'abbiamo ricevuta da www.giallopesca.it e ve ne informiamo. Il link al nostro sito, invece, è stato inserito in molti siti internet, tra cui segnaliamo www.correrenelverde.com, alla sezione benessere. Dopo aver convenzionato la comunità Oasi Oele in Sicilia e l'Agriturismo Terranera in Toscana, stiamo contattando altre strutture, che siano vicine all'idea del naturismo, per perseguire lo scopo di aumentare l'offerta italiana di luoghi dove praticare. Abbiamo preso contatti con il net-work di eco-villaggi sostenibili GEN per valutare la possibilità di far diventare il Villaggio del Sole un eco-villaggio. Stiamo valutando la possibilità di attivare una collaborazione con un grande circolo velico di Marina di Pisa, per verificare se sarà possibile realizzare un programma di gite naturiste a vela di 1, 2 giorni o 1 settimana. I primi contatti ed il primo incontro c'è stato e vedremo se nascerà qualcosa di concreto. Abbiamo messo a punto il programma delle attività del Villaggio del sole, i primi contatti con i responsabili di www.bodypainting.it, speriamo porteranno alla realizzazione di una manifestazione di questa arte naturista, nel corso della prossima stagione estiva. Il programma completo sarà a breve disponibile sul nostro sito, nella sezione dedicata al Villaggio. Bisogna ringraziare il sempre crescente numero di associati che scrivono sul magazine e chi lavora all'arricchimento del nostro sito on-line, che ha raggiunto a febbraio le 300 visite mensili.

Davide di Assonatura

La Posta

Nottan scrive su Clubnaturismo

Anni fa ho fatto diverse vacanze-studio con la scuola in Inghilterra. Io e gli altri ragazzi/e del gruppo eravamo alloggiati in case di famiglie inglesi e andavamo a scuola di lingua al college.

episodio 1) Una del gruppo mi fa: la figlia di quelli che mi ospitano fa la doccia senza chiudere a chiave la porta del bagno. L'altro giorno sono entrata e quella si stava lavando. invece di chiudere la tendina per nascondersi mi ha salutato e ha continuato a lavarsi. (ooooh!!!)

episodio 2) un'altra ragazza un giorno mi fa: c'è il figlioletto (credo avesse 5-6 anni) di quelli che mi ospitano che se ne va in giro nudo per casa!!! (ooohooohh!!!)

episodio 3) un mio amico entra nello spogliatoio del college mentre si sta cambiando una squadra di ragazzi inglesi. Dopo 2 secondi esce con una faccia strana e mi dice: ma che schifo! sono tutti nudi lì dentro! (ma va?!?!)

episodio 4) in periferia di Londra, dove alloggiava la famiglia che mi ospitava. Serie di villette a schiera. Luglio: un caldo bestiale. Una delle estati + calde per gli inglesi. Io stavo benissimo, loro sudavano. Bene, vedevo signore attraversare la strada in mutande e reggiseno per andare a trovare la vicina di casa, ragazzini andare in bicicletta in mutande, due o tre volte vidi ragazzini e ragazzine di età inferiore ai 10 anni giocare nudi in giardino... e sapete che in Inghilterra spesso i giardini delle case non sono recintati da una siepe!!!

episodio 5) i figli della famiglia che mi ospitava dopo aver fatto la doccia giravano per casa con l'accappatoio. Ogni tanto rimanevano mezzi nudi senza alcun problema.

episodio 6) nella casa in cui alloggiavo era ospite anche una ragazza francese. Scendeva a fare colazione con indosso una t-shirt bianca quasi trasparente, un paio di mutandine e niente reggiseno. Nella stessa casa c'erano anche 2 ragazze italiane (oltre a me e un ragazzo spagnolo). Beh, le italiane erano sempre vestite in maniera completa anche alle 6 di mattina. Anzi, gli dava persino fastidio togliersi le scarpe per entrare in casa... la padrona ci chiedeva di girare scalzi perché aveva una di quelle moquette stile "pelo di orso bianco". Per lo spagnolo e la francese era tutto ok... ogni volta che entravano le italiane la padrona di casa doveva sgridarle! Queste cose sono successe quando avevo tra i 14 e i 17 anni. Un po' di tempo fa, insomma a cavallo tra gli anni 80 e i 90. Ciao-ciao

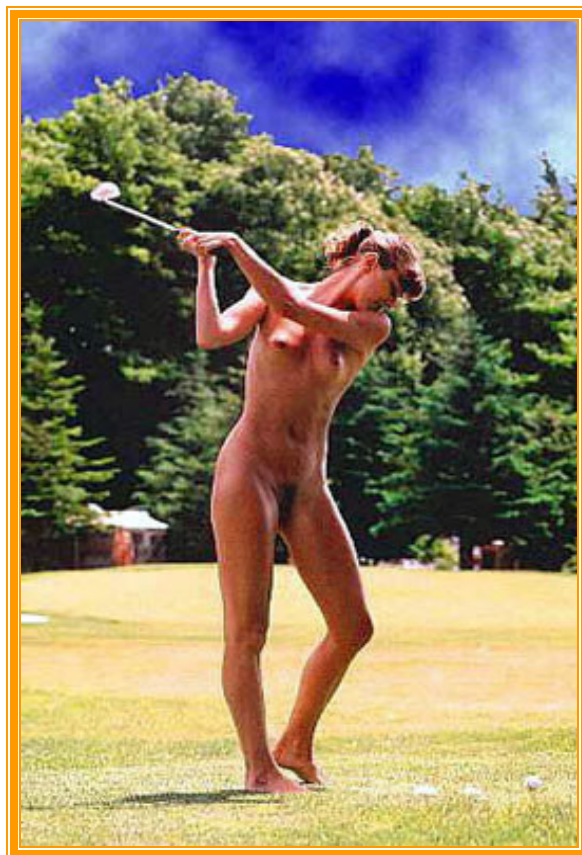
Nottan

Ringraziamo Nottan per la lucidità e lo informiamo che pur essendo passati circa 15 anni le cose non sono cambiate di molto... purtroppo.

Liberocibo

Pubblichiamo volentieri le **buone regole** per una **corretta, sana e piacevole alimentazione**. Un ripasso ogni tanto anche per noi "esperti" naturisti non fa mai male, no? Il cibo deve essere gustoso e facilmente digeribile, cioè crudo. Masticare molto lentamente e con buona insalivazione, ogni tipo di alimento. Possibilmente non bere durante i pasti oppure bere a piccoli sorsi ma al massimo 1 bicchiere di acqua. Il cibo deve essere assunto in quantità appropriate tali da alzarsi da tavola con ancora un poco di appetito. Consumare alimenti il più possibile Biologici/Biodinamici, freschi, crudi, integrali e sopra tutto **NON** manipolati (OGM). Consumare frutta e verdura di stagione prima dei pasti oppure fare pasti di sola frutta e/o verdura, ricordandosi di **NON** mescolare la frutta acida con quella basica. Associare gli alimenti nel modo più corretto possibile. Non mescolare troppi alimenti nell'ambito dello stesso pasto, per evitare al massimo le incompatibilità che creano indigestioni. Consumare i pasti in un ambiente piacevole, areato e con le persone giuste. I cibi per essere ben gustati devono essere assunti a stomaco vuoto.

A cura di Roberto di Assonatura.



Teen Magazine

Proseguiamo, con musica adatta a fare festa in tutta libertà ponendo alcune regole. Le regole servono a fare sì che l'atmosfera sia sempre quella giusta e che si crei sempre l'attesa. Potremmo definire queste regole come "vademeum per djs naturisti". Essendo in tanti, cosa piuttosto frequente alle feste, potrebbe accadere che fra i festaioli ci sia qualcuno che non è ancora abituato a lasciarsi andare nelle danze sfrenate senza vestiti addosso; chi si occupa della musica deve tenere sempre conto di due concetti fondamentali: la gradualità e l'alternanza fra i generi. Il mese scorso abbiamo cominciato a parlare della musica revival e siamo arrivati al capitolo della musica da ascolto e da riscaldamento. Ora occupiamoci di far muovere le prime persone, di farle scattare in piedi. Ciò riesce bene con alcuni brani degli anni settanta come "Heart of glass" di Blondie oppure "Bette Davis Eyes" di Kim Carnes. Il ritmo accattivante e non troppo aggressivo agguanta le persone e non le fa sentire in obbligo di ballare a freddo. Mi spiego: ad inizio serata sarebbe un errore gigantesco proporre un pezzo come "Y.M.C.A." dei Village People. Pochi lo ballerebbero e voi sprechereste un disco che invece serve a far esplodere la gente che magari balla da due ore e che soprattutto lo attende come una tacita promessa che solo voi deciderete quando mantenere durante la festa. Parlo dell'alternanza: bisogna saltare dai '70 agli '80 e dal pezzo rock pop a quello un po' più elettronico. Cindy Lauper con "Girls just wanna have fun" e gli A-HA con "Take on me" sono solo due esempi di brani che funzionano in un crescendo danzereccio. Se le persone non si lasciano andare non affannatevi. Ricordate sempre che in una serata revival avete poche cartucce da sparare, infatti sono solo una ventina i pezzi che di sicuro fanno ballare tutti e voi li dovrete giocare saggiamente nell'arco di due, tre o quattro ore. L'affannarsi vorrebbe dire giocare male le carte senza peraltro ottenere il risultato sperato. La serata è ancora lunga; giocatevi "Just an illusion" degli Imagination e "Spacer" di Sheila B. & Devotion e se proprio volete dare un po' di pepe alle danze nude fate scivolare nell'aria con nonchalance e con uno stacco improvviso "Kiss" di Prince. Adesso la gente balla, voi vi state divertendo ed anche i più timidi si sono dimenticati di avere tutte le grazie in bella vista. A questo punto create blocchi di generi diversi inserendo con parsimonia i pezzi sicuri e le sciocchezze come i Ricchi e Poveri e Raffaella Carrà. Vi avverto che le buffonate fanno divertire un mondo, ma l'incantesimo dura poco. Non esagerate o vedrete la gente tornare a sedersi mentre vi squadra con sufficienza. Se dovesse succedere...Cambio! Si torna agli anni '80! Prima che possano poggiare il sedere sull'asciugamano voi lancerete un pezzo sicuro come "Enola Gay" degli O.M.D. e tornerete come per incanto ad essere l'idolo delle folle nude. Se la vostra festa si svolge al mare tra i dischi revival sarebbe un errore imperdonabile non avere "Saint Tropez twist" di Peppino di Capri. Vi svelo ancora un segreto: cambiate genere quando la gente si sta scatenando, anticipando ogni suo desiderio. Se qual-

cuno vi viene a richiedere un disco che avreste voluto mettere di lì a pochi minuti non vuol dire che quel qualcuno è un rompiballe, ma che voi siete in ritardo con lo sviluppo del divertimento! La serata è ancora lunga e la musica da mettere tanta: rock, musica italiana, reggae, disco music...ma lo spazio a mia disposizione è terminato. Alla prossima! Ciao. Ariel di Assonatura.

Ultimapagina

UNA CURIOSITA'...

Da LA DOMENICA DEL CORRIERE: 9 agosto 1931, A. Beltrame

Motecassino - IN UN BOSCO VICINO ALLA FAMOSA ABBAZIA DI MONTECASSINO, UN GRUPPO DI "NATURISTI" - UOMINI E DONNE AVEVANO INIZIATO LA VITA ALL'ARIA APERTA E IN COSTUME MOLTO SUCCINTO. I CONTADINI DEL LUOGO INSORSERO CON SASSI E BASTONI E I MALCAPITATI DOVETTERO DARSELA A GAMBE. 9 agosto 1931, A. Beltrame

RIDIAMOCI SU...

- "Ciao, hai delle foto di tua moglie nuda?". "No di certo!". "Beh, allora tieni queste che le ho doppie!".

- "Non si sa mai da dove cominciare" diceva la zanzara in un campo di nudisti.

- "Allora, come e' andata al campo nudisti? Ti sei ambientato?". "Beh, il primo giorno e' stato duro..."

- Questa, l'ha detta un tessile, per convincere un naturista, che il naturismo è sbagliato: "Se Dio pensasse che la nudità sia OK, saremmo dovuti nascere nudi."

- Pioveva sui nostri corpi spogliati, un vero nudifragio! (Alessandro Bergonzoni)

ROMA - DISPIACERI PER IL PONTEFICE.

Dalla legalizzazione del divorzio fino all'eutanasia e alla regolarizzazione delle coppie di fatto, molte delle proposte di legge e delle leggi approvate dal parlamento italiano sono state "scomunicate" dal Vaticano. Tra queste quella firmata anche da Alfonso Pecoraro Scanio, leader dei Verdi. E' la proposta di legge per il «riconoscimento della pratica del naturismo», presentata il 21 giugno 2001; la pdl chiede la possibilità per i cittadini «di esercitare liberamente, nel territorio italiano, la pratica del nudismo e del naturismo».