

italia

NATURISTA



Marzo 2024

RIVISTA DI NATURALITÀ E CULTURA - NATURISTA



19.2024

**CINQUANTOTTO ANNI, NUDI, INSIEME
NATURISMO COME STILE DI VITA
UN MODO DI VIVERE
IN ARMONIA CON LA NATURA
NEL RISPETTO DI SÉ STESSI
E DEGLI ALTRI**

**PER CONTINUARE AD ESSERE MOVIMENTO NATURISTA
ABBIAMO BISOGNO DI TE**

**iscriviti ad A.N.ITA.
www.naturismoanita.it**

Nudo

Laggiù ai confini del mondo, dove si incontrano terra e cielo, ci sono io.
Vibra il mio corpo ad un alito di vento, come foglia d'autunno.
Serpeggia il fuoco sulle mie forme .
Si staglia la mia figura laddove si perdono le ombre...
Scorre l'acqua , monotona e sempre nuova, tra le mie gambe.
Si tende il muscolo, bello, nell'estremo spasmo: si confonde la roccia.
Si rilassa la mia pelle nuda al sole.
Si gratificano gli occhi sereni, in tutta questa natura.
Si scioglie il mio cuore ad una carezza.
Si placa la mia anima ultimo velo della mia nudità più estrema e remota...

italianATURISTA

Indice

RIVISTA DI
ATTUALITÀ E
CULTURA NATURISTA
Marzo 2024

**Hanno collaborato in
questo numero**

Giampietro Tentori
Maurizio Biancotti
Marina Paul
Laura Gasparini
Elena Discepoli

Editore e Redazione

A.N.ITA.
Località Stopada
23868 Valmadrera
redazione@italianaturista.it
C.F. 80203710159

Direttore Responsabile

Giampietro Tentori

Testata giornalistica
registrata presso il
Tribunale di Lecco il
28/02/2023, numero
fascicolo: 407/2023

testata telematica pubblicata su
www.italianaturista.it

copie stampate
per i soci richiedenti servizio
presso
Modulgrafica CALDERA
P.IVA 00657310983

- | | |
|----|--|
| 4 | Chiedo scusa se parlo di Maria |
| 6 | Nudismo |
| 11 | Quando il mondo delle api si incontra con i
Naturisti |
| 16 | Meditazione nuda per spogliarsi dallo stress |
| 19 | L'isola nuda... in camper |
| 21 | Ciauru (profumo) di Sicilia |
| 24 | Rubrica raccontaci di te: Simone Guandalini |
| 26 | Rubrica legale: fake news |



Chiedo scusa se parlo di Maria

Non è la prima volta che prendo in prestito i titoli delle canzoni per introdurre i miei editoriali. Questa volta però mi permetterete, spero, di esagerare riportando integralmente il testo di una canzone di Giorgio Gaber.

*Chiedo scusa se parlo di Maria
non del senso di un discorso, quello che mi viene
non vorrei si trattasse di una cosa mia
e nemmeno di un amore, non conviene.*

*Quando dico "parlare di Maria"
voglio dire di una cosa che conosco bene
certamente non è un tema appassionante
in un mondo così pieno di tensione
certamente siamo vicini alla pazzia
ma è più giusto che io parli di*

*Maria la libertà
Maria la rivoluzione
Maria il Vietnam, la Cambogia
Maria la realtà.*

*Non è facile parlare di Maria
ci son troppe cose che sembrano più importanti
mi interessa di politica e sociologia
per trovare gli strumenti e andare avanti
mi interessa di qualsiasi ideologia
ma mi è difficile parlare di*

*Maria la libertà
Maria la rivoluzione
Maria il Vietnam, la Cambogia
Maria la realtà.
se sapessi davvero capire la sua esistenza
avrei capito esattamente la realtà
la paura, la tensione, la violenza
avrei capito il capitale, la borghesia
ma la mia rabbia è che non so parlare di*

*Maria la libertà
Maria la rivoluzione
Maria il Vietnam, la Cambogia
Maria la realtà.*

*Maria la libertà
Maria la rivoluzione
Maria il Vietnam, la Cambogia*

*Maria la realtà
Maria la realtà
Maria la realtà.*

No, non voglio parlare di guerra. L'ho già fatto nell'ultimo numero di *italiaNaturista*.

Voglio invece portare una riflessione sul bisogno di concretezza.

Troppo spesso ci lasciamo trasportare in elaborazioni mentali autoreferenziali o di pura teoria e ci dimentichiamo il senso del nostro lavoro. Da questo tranello non sfugge nemmeno la nostra Associazione.

Ecco perché, ogni tanto, è bene ricordare la nostra *mission*. Scopo dell'Associazione è promuovere e diffondere la pratica del Naturismo e i suoi valori fondamentali per la società, la famiglia e l'educazione civile, divulgandone i benefici e adoperandosi per la sua accettazione e legittimazione. Per raggiungere gli scopi associativi di promozione del naturismo, l'Associazione si propone di svolgere diverse attività di interesse generale previste dall'art. 5, c. 1 del Codice del Terzo Settore: interventi e servizi finalizzati alla salvaguardia e al miglioramento delle condizioni dell'ambiente; organizzare e gestire attività culturali, artistiche o ricreative di interesse sociale; promozione e tutela dei diritti civili.

Essere associazione significa accettare il confronto e la condivisione delle idee, dei percorsi da intraprendere, degli obiettivi primari sui quali impegnarsi.



Se non siamo capaci di leggere cosa le nostre azioni hanno prodotto, dove si è sbagliato e dove invece abbiamo azzeccato la scelta, ecco allora che rischiamo di implodere o anche solo semplicemente di diventare inutili allo scopo.

Il Noi deve sempre essere anteposto all'io.

È altresì vero che oltre alla teoria serve anche molta concretezza.

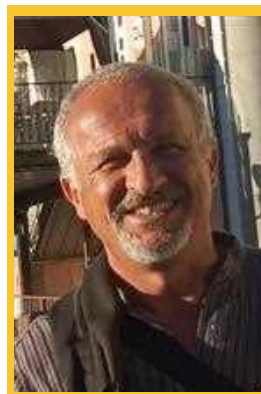
Ecco allora che vale la pena leggere con attenzione il testo della canzone di Gaber.

Noi dobbiamo essere capaci e bravi a dare concretezza e semplicità al nostro progetto. Lo dobbiamo fare attraverso attività, eventi, momenti di approfondimento, pubblici confronti. Il riconoscimento del diritto alla nudità non può derivare dal parlarci addosso tra di noi. Va sviluppato attraverso un percorso culturale che riesca a coinvolgere il maggior numero di persone nell'esperienza della nudità, ma che non si rivolga solo ai Nudisti o Naturisti. Avendo sempre ben presente quanto abbiamo scritto nel nostro Statuto dobbiamo allargare le nostre vedute verso orizzonti più ampi rispetto alla semplice nudità: avere attenzione ed essere partecipi nelle grandi battaglie per la transizione ecologi-

ca, portare momenti di riflessione sui temi del rispetto della persona, costruire l'accettazione, affermare la consapevolezza che il diritto alla nudità va costruito e non può essere imposto. Il percorso culturale deve essere sviluppato in diversi ambiti: dentro il CD, attraverso il dialogo con i Soci e poi con il mondo dell'associazionismo naturista che non fa riferimento all'A.N.ITA., parlando infine ai tanti nudisti che oggi non fanno riferimento ad alcuna associazione.

Dobbiamo poi proseguire e, se possibile, migliorare e ampliare il dialogo con le istituzioni, ad ogni livello. In questo dialogo territoriale dobbiamo poi essere capaci di costruire partenariati con gli operatori economici e l'associazionismo culturale, sportivo, ricreativo.

Concretezza, perché è dentro la realtà che si realizzano i sogni.



Giampietro Tentori



Nudismo

(Cesare Pavese, Feria d'agosto, 1946)

Ai lettori di ItaliaNaturista in regalo un racconto di Cesare Pavese nel quale ritrovare l'emozione e le sensazioni provate le prime volte in cui ci siamo spogliati. Un approccio interessante quello dello scrittore piemontese. Quindi c'è un modo colto per raccontare il nudismo.

Pavese lo chiama nudismo ma è chiaro che ai suoi tempi il movimento naturista stava muovendo i primi passi.

Il corpo nudo sotto il sole assorbe la magia della campagna attraverso le scoperte sensoriali del proprio corpo. Dunque, la nudità si pone come mezzo per vivere il mito e permette di distinguere i ruoli del selvaggio e del cittadino ponendosi come ricerca autentica del mondo naturale.

“Son tornato al torrente dove venivo quest'inverno, e come succede in quest'ore calde mi è venuta l'idea di mettermi nudo. Non mi vedevano che gli alberi e gli uccelli. Il torrente è incassato in uno spacco della campagna. Se si ha un corpo, tanto vale esporlo al cielo. Le radici che sporgono dalla parete sono nude.

Mi bagnai nella pozza, dove disteso toccavo fondo. È un'acqua tiepida, che sa di terra. Di tanto in tanto ci tornavo; cuocevo al sole tutto il tempo, buttato sull'erba, scorrendomi addosso le stille come sudore. Non sapevo più di carne ma d'acqua e di terra. Mi vedevo sulla testa tra le punte degli alberi la pozza nuda del cielo. Ci stetti fino a sera.

Sono ormai parecchi giorni che passo nudo il pomeriggio sotto il cielo. Mi espongo e aggiro inquieto sull'erba e sul terriccio della pozza. Rarissimi istanti — quando mi butto gocciolante sopra l'erba — perdo coscienza e mi dimentico il corpo. Non che risenta l'abbandono e la tristezza di quand'ero bambino e mi spogliavo per lavarmi. Ora mi spoglio anzi con foga, smanioso di ritrovarmi e riapparire, e il cuore mi batte violento. Ma nel battito c'è un'ansia, c'è l'attesa di qualcosa, che scuote la mia solitudine. Voglio dire che faccio come sapessi d'esser visto.

Non parlo della gente. Per venire al torrente, traverso campagne dove villani e ragazze sparse mietono, ma non c'è da pensare che qualcuno mi sorprenda in questa buca ch'è parata da cespugli e da balze. Sento muoversi anche una quaglia o una lucertola, e farei sempre in tempo a coprirmi. È un'altra la mia inquietudine, del resto non priva di godimento. Ogni volta il mio stato di assoluta nudità mi sbigottisce e mi stupisce, quasi fosse una gran cosa attuarlo qui senza un pensiero. Ogni volta che stendo sull'erba le mie lunghe gambe e rovescio la nuca, so che il sole mi vede e mi fruga quale sono dalla testa ai piedi e non c'è nulla di diverso da me a un sasso, a un tronco, a una biscia screziata, se non appunto il turbamento che provo a mostrarmi. Ormai l'acqua e il sole mi han tornito e velato, e anche in questo mi par di capire che la natura non sopporta il nudo umano e con tutti i suoi mezzi si sforza, come fa coi cadaveri, di appropriarselo. Ma le occorre del tempo, e dovrei stare giorno e notte in mezzo a lei. Ogni giorno invece ricompaio, e torno nudo spogliandomi. Così le resisto e insieme mi abbandono ai suoi sguardi con quel godimento che posso. C'è qui una conca di erbe alte, acquitrinose, sempre in ombra, dove alle volte mi aggiro. L'erbe mi danno al ventre e i piedi sguazzano, ma non è il fresco che cerco. Entro qui per nascondermi, e uscirne improvviso, più nudo di prima.

Gli strilli e le voci di uccelli sul mio capo mi dicono che non conto gran che. Qui tutto continua come se non ci fossi, e dal fondo di questo burrone levando lo sguardo vedo passare qualche nuvola e stormire le punte degli alberi, quasi tra noi fosse un abisso. Il vento non giunge quaggiù. Non appena buttato, dimentico le campagne e le strade — è mio orizzonte quello breve della pozza, e guardo una farfalla o un tronco d'albero con stupidaggine testarda, come palpo col corpo il terreno che copro. A intervalli passa l'ombra di una nuvola, e allora fa fresco, tutta la macchia si trasforma: le piante che svanivano nel

sole, si profilano, fan selva, si riflettono in acqua, i colori si smorzano, lo sguardo distingue. Allora mi alzo e mi riscuoto, sono nudo come un tronco sotto la corteccia, fresco e nudo come l'aria che tocco. Vedo che il cielo dietro gli alberi è nudo anche lui. Nudo e raccolto.

Cresce l'ombra e osservo il bosco o l'acqua ferma. Non saprei dire quel che vedo e che penso. Le parole sono erba e radici, sono sassi, mota, fulgore — non ce n'è altre — ma il mio corpo non le accetta. Entrar nell'erba, entrar nel sasso: questo il mio corpo lo direbbe, ma non basta. Questa conca è una materia senza nome; bisogna muoversi, sentirla, toccarla. Devo fare uno sforzo per non stringere le radici, arrampicarmi su nel bosco, tra le spine e i tronchi verdi, e camminarci. Mi contengo tastando il mio corpo.

Se qualcuno giungesse quando appena mi son rovesciato grondante, credo che non mi muoverei. Sono indolente come un tronco, L'acqua e il sole mi vanno facendo ogni giorno più fosco; credono così di cancellarmi, di coprimi, ma non sanno che invece m'imbestiano. M'indurano il corpo a sopportare e far da sé. M'è già presa la mania, quando arrivo sudato, d'impiastricciarmi di mota raccogliendola a manate e spalmandomela addosso, e poi starmene al sole fin che cola. È un modo di coprimi, anche questo. Così quando mi lavo, mi pare di uscire dall'acqua più nudo.

Per quanto la pozza sia quasi stagnante, e l'acqua viscida, mi basta allungarmici per uscirne deterso. C'è dentro una vena più cruda, fredda, che io cerco sguazzando di schiena o accoccolandomi come un rospo sotto i radiconi dello strapiombo. L'intorbida subito il limo, e tutto il pomeriggio non basta a schiarirla: si direbbe che il sole vi addensa i suoi vapori più estuosi. È immagine di un cielo nell'afa; nella sua opacità non riflette più nulla. Mi pare di uscirne sudato, mi scorrono gocce dal petto alle cosce.

Dopo queste bagnate è più forte il sentore di pantano e di mota. Tutta quanta la conca cuoce al sole. Si sentono frulli, fruscii, tonfi, richiami che paiono venir da chi sa dove e non sono a tre passi. È in qualcuno di questi momenti che dimentico d'essere nudo. Chiudo gli occhi, e tutta quanta la campagna, le frutta, i viottoli, le coste, i viandanti, riprendono di là dagli alberi esistenza e spazio, ogni cosa un sentore, un sapore, la sua realtà. Tutto va e viene intorno a me, che mi cuocio sull'erba. Perché dovrei muovermi se venisse qualcuno?

Ma non viene nessuno. Viene il tedio, questo sì. Prendo il sole e prendo l'acqua, mi aggiro e mi siedo sull'erba, guardo, fiuto, ritorno nell'acqua, mai che accada qualcosa. L'ombra di un albero si allunga a poco a poco, fin che copre il mio letto consueto. Un fresco diverso comincia a vestire la conca, e il fortore di mota e di morte si avviva. Ora posso sentirlo come sento il mio corpo, che è più grande e più nudo. E non viene nessuno. Ma non posso andar io?

La prima volta che pensai questo capriccio, allibii, ma sorrisi a me stesso. Adesso, per levarmene il gusto, corro su dal sentiero per cui scendo alla conca, e mi fermo tra i cespugli bassi sull'erba del piano. Non c'è ormai più difesa tra me e la campagna. Vedo oltre i tronchi le pianure del grano. Mi butto nell'erba, supino al cielo, nell'ultimo sole. Non temo contatti, nemmeno le stoppie.

Han finito di mietere. La campagna è deserta. Faccio tutta la strada senza incontrare nessuno. La pozza mi attende e io rimpiango i giorni andati. Quel rischio era bello.

Mi tornano in mente i bagnanti del Po. Specialmente le donne che si credono nude perché cambiano d'abito. Vanno e vengono sopra il cemento o la sabbia, e si fanno dei cenni, si guardano dietro, si parlano e offendono come in salotto. Poi si mettono al sole e qualcuno si sfilava il costume dalla spalla per prenderne un palmo di più. Tutti quanti si svestono, tutti si cercano, e non uno che dica ciò che tutti hanno in mente — che il corpo è ben altro. Hanno avuto il coraggio di mettersi in gruppo, non han quello di fare ciò che tutti vorrebbero.

Mi piaceva, in questi giorni passati, traversare le campagne sotto gli occhi delle donne, dei mietitori e dei buoi. Buona gente che non sapeva dove andavo, che poteva in qualunque momento venire al torrente per bagnarsi la faccia o abbeverare, e scoprire tra i rovi il mio corpo annerito. Loro almeno, se pensano di prendere un bagno, si spogliano senza riguardi. O forse non lo prendono, se non da ragazzi. Camminavo rasente ai mannelli di grano, che hanno la spiga abbrustolita, giusto il colore del mio corpo, e vedevo le mani scure tendersi, le schiene curvarsi, i fazzoletti rosseggiare. Ciò che mostrano del corpo è color del ta bacco, e perfino la camicia e i calzoni hanno aspetto di terra come scorza di tronchi. Questa è gente che può tralasciare di mettersi nuda: è già nuda da sé. Quando passo tra loro, mi pesa il vestito che indosso, mi sento festivo come un bue infiocchettato. Vorrei che sapessero che sotto son nero. Che, insomma, sono nudo.

È accaduto. Una, almeno, lo sa.

Ero entrato nell'acqua per lavarmi il terriccio. Galleggiavo supino allargando le braccia e mi vedevo il cielo chiaro dentro gli occhi. Non pensavo a nulla. Mi rizzai barcollando sulla mota sommersa e mi chinavo a prender acqua per inondarmi, quando una donna traversò la conca. Era grande, una sposa, con un fascio di frasche sul fianco. Mi venne incontro né stupita né attenta — mi vide chino palpar l'acqua — poi deviò nel burrone col suo fascio, e sguazzando in un'acqua di scolo spari tra le erbacce. Era scalza. Ne vidi la schiena robusta riapparire nel sole tra il verde, poi sentii che sfrascava più in là.

Era scesa dal sentiero per cui corro quando vado a buttarmi sull'erba. Mi dovette vedere fin da lassù, eppure continuò la sua strada con calma, né pensò a voltarsi dopo che fu passata.

Ritto nell'acqua, nudo, l'ascoltai allontanarsi. Ero certo più scosso di lei. Sulla pelle mi correvano le gocce d'acqua. Uscii sull'asciutto, e ancora non mi pareva vero. Come non l'avevo sentita? Una donna ha un altro passo da noialtri. Ma non è questo che pensavo. Pensavo che mi aveva guardato senza curiosità né rossore, come una cosa naturale. Se si fosse fermata magari ridendo a parlarmi, sarebbe stato diverso: io mi sarei coperto, l'avrei forse toccata, ma in ogni caso non sarei così agitato. Eppure, era giovane, perché qui le spose sfioriscono presto.

Scende il fresco, e mi sento più nudo. Ripenso agli occhi della donna, abbronzata anche lei. Sarà tutta abbronzata? Certo non ne ha bisogno: non è questo che importa. A lei importa essere sana e far dei figli vigorosi. Prende del sole quanto basta, camminando. Lo stesso sole che matura le campagne e fa frutto, e che qui bevono nel vino. L'uva annerisce anche coperta dalle foglie. L'importante è che sotto sia il corpo.

Era vestita di una gonna scura sulle gambe forti, e andava senza riguardo tra pietre e radici. La vedo procedere intenta nel bosco e sfrondare le gaggie che lassù crescono belle. Siccome strapiombano sulla parete del burrone e ne sporgono le radici, mi par di vedere sottoterra e, in alto, il cielo. Qui è la parte celata del bosco, i sentimenti, il tenebrore, il fondo. La donna a quest'ora è lontana. Ho davanti la nuda balza venata di sasso, che mi dice che anche il bosco ha un suo corpo, come tutta la campagna, coperto di terra, terra esso stesso vestita di piante, nudo e vero come siamo tutti. Mi palpo la pelle che serba il buon tepore del sole. Sono felice che la donna mi abbia visto.

Quando torno, mi fermo a discorrere ai bivi. C'è sempre qualcuno che sa cosa dire. Ieri ho visto Marchino e gli ho detto di dove venivo. — Bisogna che anch'io faccia il bagno, — disse. È un uomo fosco con due dita di barba e gli occhi duri. Ma ha di queste gentilezze. Non ha chiesto di venire con me.

Mi disse che andava domani alla bocca della gora dove l'acqua è corrente. — Se volete venire, — mi fece. Gli obiettai che io non porto brachette. — sapete, — rispose. — Con me non ce n'è bisogno.

Siamo andati stasera alla gora dove la diga fa lago, e la riva è un sabbione di salici battuto dal sole.

I ragazzi a quest'ora sono tutti in pastura. Ci spogliammo e posammo la roba a un poco d'ombra, poi entrammo nell'acqua. Era un'acqua argentina, carezzante e sabbiosa. Marchino nuotò a grandi spruzzi. Io mi stesi nell'acqua e galleggiai guardando il cielo. In quegli istanti penso sempre alla campagna, alle punte degli alberi, alla vita che va.

Quando uscimmo dall'acqua guardai meglio Marchino. Doveva aver mietuto seminudo quell'anno, perché non aveva di pallido che il ventre e le cosce. Peloso, del resto, di un pelo biondiccio di solleone. Camminava tranquillo, e si piegò per allungarsi sulla sabbia. Distolsi lo sguardo.

Tra una chiacchiera e l'altra tornavamo nell'acqua a bagnarci la testa. Marchino lasciava che dicessi le cose e rispondeva a suo agio dopo un pezzo. Certe volte parlava, ch'io pensavo già ad altro. Mi piaceva il suo petto nodoso che anche nel respiro non si muoveva.

Mi disse che dovevo aver preso gran sole, tant'ero nero. — Non l'ho preso lavorando, -- risposi. -- Voi piuttosto. Bisognerà annerirvi tutto. Se no, che figura farete, a un'occasione? — Parlavamo con la nuca sulla sabbia. Lui si piegò e vide lo scherzo. Dopo un poco rispose: — Quando sono a quel punto, non pensano a noi.

Io rividi la donna del bosco e capii che Marchino era fatto per lei. Avrei voluto anche dirglielo ma come potevo? Marchino non avrebbe capito. È da lui non pensar queste cose.

Sono entrato fra gli alberi sopra il burrone, nella penombra calda. Rifaccio la strada della sposa, camminando con cautela. La campagna è tutt'altro che semplice. Basta pensare quanta gente c'è passata. Ogni riva, ogni macchia ha veduto qualcosa. Ogni luogo ha un suo nome.

Per le finestre delle foglie occhieggia il cielo, e sotto il cielo la collina e il piano sono un tappeto di campi. La loro dolcezza ha sapor di sudore. Ma questa dolcezza sommerge anche il bosco, tutti gli angoli incolti del bosco, che tradisce la sua nudità. È qui, in questi luoghi selvatici — sovente un cespuglio, una pietra — che terra e campo sono nudi e si rivelano.

Mi fermo al ciglione dei tronchi. Di qui riprendono i coltivi e le fatiche. Poche macchie d'ontano e gaggia sullo spacco dell'acqua facevano tutto l'incolto. Non posso procedere, poiché sono nudo. Stavolta ho capito perché per spogliarsi bisogna scendere allo spacco e perché i contadini si vestono per andare sul campo. Lavorare è vestire la terra.

Per questo la donna mi guardava tranquilla. Sapeva che mi ero nascosto e che quello era un ozio. Vedermi era come vedere se stessa. Non sapeva che avevo pensato di uscire sui campi. Tutto ha un nome in campagna ma non questo gesto. E né lei né Marchino ci pensano.

Intanto, cade il sole anche qui. Sento l'erba agitarsi e frusciare; uccelli passano; un ronzio più profondo assorda terra e cielo. La campagna appare nuda ma non è. Dappertutto il sudore la copre di caligine riarsa. Mi chiedo se c'è un fosso, una costa, un pezzo solo di terra che mani non abbiano scavato e rifatto. Dappertutto è segnato di sguardi e parole umane. Viene dai campi come un alito tranquillo, che non penetra qua sotto dove l'acqua la mota il sudore stagnano e non dicono nulla. Io ogni giorno ci trovo la vita, ma poi mi stendo, corpo nero, come un morto.”

NATUREMUGELLO

www.naturemugello.it

naturemugello@libero.it

Loc. Santa Lucia, 26

Dicomano (FI)

371.6686782

Immersi nel bosco,
il casale è composto
da 3 camere da letto
di cui 2 matrimoniali,
sauna finlandese e
idromassaggio

Per tutti i Soci con
bollino INF/FNI in corso di validità:
10% sconto per ingresso giornaliero
o per soggiorni



Via Tharros, 145, 09072 Cabras OR
www.aleambiente.it
info@aleambiente.it
Tel.: 0783299033



La Penisola del Sinis offre panorami insoliti e affascinanti che vi aiuteremo a scoprire con gradevoli passeggiate tra gli intensi profumi della macchia mediterranea e le bianche spiagge di quarzo. Grazie alle nostre escursioni apprezzerete le caratteristiche di alcuni tra gli angoli più belli di questo territorio della provincia di Oristano ancora poco conosciuto. Luoghi in cui la natura e le vicende umane hanno contribuito ad esaltare bellezza e varietà.

Quando il mondo delle api si incontra con i Naturisti

Tra le diverse cose a cui l'A.N.ITA. pone attenzione e per cui si impegna con le proprie azioni, il tema della salvaguardia della biodiversità riveste un ruolo centrale. A nome della Redazione di ItaliaNaturista ho intervistato Leandro Cilla e Giuli Hall su un tema particolare che potrebbe appassionare tanti. Parlando con alcuni iscritti ad A.N.ITA. ho scoperto un certo numero di allevatori di api e produttori di miele. La cosa non mi ha stupito perché è in linea con la scelta del naturismo.



Qui di seguito un lungo articolo che spero possa interessare, un'intervista incrociata con Leandro, nell'articolo chiamato Leo, e Giuli.

Giuli la conoscete tutti, quindi tralascio la sua biografia; con lei scopriremo un mondo davvero interessante.

Ciao Leo. Nel concorso fotografico di A.N.ITA. hai vinto con una foto in cui sei nudo in mezzo a delle arnie.

Fotomontaggio? Qual è il tuo rapporto col mondo animale e perché proprio le api? Siccome so che insegni agli apicoltori provo ad interrogarti.

Ciao, è vero, la foto sembra abbia avuto un ottimo riscontro; in effetti non capita tutti i giorni di vedere un matto come mamma l'ha fatto con delle api in mano. Nel pensiero comune spesso le api si associano ad insetti pericolosi che non vedono l'ora di punzecchiarti... in realtà il discorso è un po' più complesso, ma comprendo il timore che la gente mostra nei confronti di insetti che per quanto celebri sono altrettanto sconosciuti nella loro attitudine.

Confermo, non si tratta di un fotomontaggio, ma semplicemente l'incontro tra due delle mie dimensioni che m'appartengono: sia chiaro, non vado tutti i giorni nudo tra le api, ma il mio approccio verso di loro è privo di paure e le protezioni utilizzate (sempre rispettando la sicurezza) sono ridotte al minimo. Spesso mi domandano "e se ti pungono? Ti hanno mai punto?", beh diciamo che fa parte del mestiere, ma per dare una risposta esaustiva e completa ci vorrebbe un manuale d'apicoltura, basti dire che non tutte le api sono aggressive... anzi tendenzialmente si cerca di lavorare con api docili proprio per facilitare il lavoro degli apicoltori.

Ciò che non va poi trascurato è anche il nostro approccio verso di loro: come tutti gli animali sentono le nostre emozioni del momento e reagiscono di conseguenza.

L'incontro con le api è stato del tutto casuale e inaspettato,

sebbene con il senno di poi è tutto contornato dal destino.

Pensa che da piccolo mi divertivo ad osservare le api che entravano e uscivano dai fiori di una siepe vicino casa... passavo delle ore e delle volte provavo a catturarle chiudendo il fiore.

Ovviamente dopo venivano rilasciate, ma per me ad oggi è un po' come un preambolo al mio avvicinamento alle api... già allora non avevo nessun timore, anzi ero curioso di osservarle e toccarle.

Ero comunque privo di ogni conoscenza sul loro mondo e tanto meno sull'apicoltura razionale ai fini delle produzioni alimentari e non solo, e lo sono stato fino all'ultimo anno di università!

Soltanto dopo l'incontro con persone speciali, ho compreso il mio benessere e la mia "naturalità" a stare in mezzo alle api.

Io ho studiato tutt'altro, anche se le materie scientifiche/mediche mi sono poi tornate molto utili anche nella conoscenza delle api; quindi, questo lavoro era lontano anni luce dalla mia mente.

Pensa che dopo poche settimane che facevo il garzone (in un'azienda di cui oggi sono socio), la persona a cui sarò sempre grato per ciò che mi ha insegnato e che purtroppo ci ha abbandonato troppo presto, mentre ispezionavo un alveare, si girò verso di me e disse: «Ma te sei sicuro che vuoi fare il fisioterapista da grande?».

È una frase scolpita nella mia mente, che ricordo come fosse ieri. Mi ha fatto capire che il mio legame con le api era palese anche dall'esterno e soprattutto a uno come chi aveva maturato la barba bianca tra le api. Credo sia il mio ricordo più grande e importante che porto con me e sono felice di condividerlo con voi.

Concludo dicendo che l'apicoltore non è un lavoro come gli altri che basta imparare e via. Senza amore per le api e una sorta di legame innato è un lavoro che si smette presto di fare.

Ciò che dico sempre è che finché le api avranno la capacità di sorprendermi continuerò a fare questo mestiere; e devo dire che nei momenti bui spesso ho pensato di smettere, ma lo stupore che ti generano dentro è indescrivibile.

Giuli, di te sappiamo tanto, essendo collaboratrice della rivista da anni. Prova a presentarti in questa nuova veste.

Sono "allevatrice" hobbista di api da una decina di anni avendo acquistato inizialmente un paio di famiglie e, poco per volta, con la cattura di sciame naturali e la moltiplicazione di nuove famiglie tramite la sciamatura artificiale, sono arrivata ad allevare un massimo di sette famiglie (per me è solo un hobby, non ho mai voluto farlo diventare una fonte di guadagno).

Da diversi anni mi sono accorta che l'apicoltura convenzionale, legata al nostro sistema economico con allevamenti intensivi

per aumentare la produzione di miele, in particolar modo, ma anche di altri sottoprodotti dell'alveare, è una forzatura, ma soprattutto uno snaturamento per le api. A mio parere l'apicoltura convenzionale, che sia biologica o meno, utilizza metodologie che indeboliscono il sistema immunitario dell'intero alveare.

Così ho cominciato ad ascoltare e osservare le api per capire quali sono i loro stati d'animo e le loro esigenze. Può sembrare assurdo un discorso del genere; cioè, ascoltare ed osservare degli insetti? Ebbene sì! Sono questi piccoli insetti la chiave che regola la vita sulla Terra e vi assicuro che si fanno comprendere molto bene se si ha voglia di "ascoltarli", mettendo da parte il nostro egocentrismo.

Un po' per volta ho modificato il mio modo di allevamento in uno più naturale, anche grazie all'aiuto di qualche libro e di informazioni trovate sul Web e le mie api si stanno rinforzando.

Da qualche tempo sui social sta girando un testo per sensibiliz-

zare le persone su le api che ho trovato molto interessante perché fa riflettere, quindi lo riporto qui.

Leo, le api sono gli unici insetti capaci di produrre un alimento commestibile anche per l'uomo. Per fare 1kg di miele una colonia deve compiere tre volte il giro della Terra visitando 3 miliardi di fiori! Vero o falso?

Non so darti dei numeri precisi, anche perché al variare delle situazioni ci sarebbero risultati diversi.

Dipende molto dalla distanza tra l'arnia e i fiori, dalle condizioni climatiche e dal periodo. Ciò che posso dire è che lo stacanovismo con cui le api ogni giorno vanno a bottinare sui fiori per produrre miele o altri prodotti dell'alveare è inimmaginabile e sfugge ad ogni previsione.

Senza pensare al bene comune a cui concorrono andando ad impollinare le specie vegetali e permettendo la loro riproduzione.

Giuli tu cosa puoi dire su





questo argomento?

È necessario ricordare che l'essere umano non è l'unico essere vivente su questa Terra e che soprattutto non è il più importante, dato che non può vivere senza l'intera catena alimentare composta da tutti gli altri esseri viventi, che siano animali, vegetali e anche minerali; è necessario dunque che l'equilibrio naturale sia sempre mantenuto, mentre noi umani ci stiamo comportando sempre più come distruttori di questo equilibrio per un egoismo sempre più smisurato; ma sarà l'*homo sapiens* a pagarne le conseguenze, mentre la Natura ritroverà un nuovo equilibrio.

Leo, le api hanno un'intelligenza straordinaria: è l'intelligenza sociale dove ogni individuo ha un proprio

compito ma tutte collaborano per il benessere dell'alveare. Regina, bottinatrici, operaie, guardiane, nutrici, ceraiole formano così una piccola società che funziona alla perfezione. Più o meno come nel mondo naturista. ahaha, scherzo. Cosa possiamo imparare da questi animali?

Urca che domanda! Andiamo per gradi.

La struttura sociale (matriarcale) può essere rappresentata dal motto "una per tutti, tutte per una", dove "tutti sono importanti, e nessuno è indispensabile" (fatta eccezione delle api regine).

In realtà quando noi parliamo di api o pensiamo alle api tendiamo a focalizzare il singolo insettino; la cosa corretta sarebbe invece considerare

l'insieme delle api come un unico organismo, perché da sola un'ape vale zero, mentre nella moltitudine sono capaci di estrinsecare le loro funzioni.

Immaginiamo ogni singola ape come una semplice cellula, che insieme ad altre decine di migliaia costituiscono un organo: ogni cellula svolge una funzione (come hai detto tu bottinatrici, guardiana, ceraiole, nutrice ecc. ecc.) e insieme riescono a svolgerne altre!

Piccola curiosità: a mano a mano che le api invecchiano cambiano ruolo e funzione all'interno dell'alveare, e se per una qualsiasi ragione una casta è deficitaria numericamente, le api posso adattarsi precocemente ad altri ruoli.

Se proprio vogliamo paragonarle al nostro mondo, allora paragoniamo ogni singola ape a ciascun socio naturista che nel suo piccolo lavora per l'associazione garantendo i diritti al naturismo.

Forse è proprio questo che potremmo imparare dalle api: la capacità di collaborare per ottenere qualcosa che possa giovare alla moltitudine e non solo a noi stessi; la capacità di aiutare senza dover ricevere necessariamente qualcosa in cambio. Perché in fondo questo è ciò che le api fanno tra loro e in nostro favore: silenziosamente aiutano noi e l'ambiente, ma noi non ce ne preoccupiamo molto spesso, purtroppo!

Ancora una domanda a Leo. Le principali minacce per gli insetti impollinatori sono i pesticidi, la distruzione degli

habitat, i cambiamenti climatici, le specie esotiche invasive e i parassiti. Hanno bisogno del nostro aiuto. Cosa possiamo fare?

Informazione e cultura. Credo che in queste due parole si possano racchiudere le chiavi di volta, non solo per le api ma in generale per l'ambiente in cui viviamo e per il cibo con cui ci alimentiamo.

Sicuramente le api sono insetti molto sensibili alle alterazioni ambientali; non a caso vengono utilizzati come sentinelle



ambientali e per il biomonitoraggio.

Ormai viviamo in campagne avvelenate, dove per esser sicuri di produrre di più e meglio, di default vengono utilizzati una quantità di prodotti e un numero di trattamenti annuali da paura!

Piccole molecole di pesticidi, che spesso si sommano tra loro, hanno effetti sub-letali o addirittura letali per tutte le colonie.

A ciò vanno aggiunti la desertificazione, l'incremento delle temperature e la conseguente alterazione stagionale: se tutto

questo è già problematico per gli uomini, che comunque hanno la possibilità di riscaldarsi, rinfrescarsi, accedere a cibo e acqua con facilità, pensiamo agli animali che invece vivono in simbiosi con un ambiente che non gli fornisce più o solo scarsamente ciò di cui hanno bisogno.

Su cosa possiamo fare posso solo consigliare di modificare le proprie abitudini in favore di una vita più ecologica, ambientalista e rispettosa, anche se ciascuno nel suo piccolo pensa che da solo non conta nulla.

Ma come nelle api, se ciascuno fa il suo magari riusciamo a rallentare il declino a cui stiamo assistendo anno dopo anno.

Giuli, raccontaci tutto quello che potremmo non sapere sulle api e sul miele.

Allora parto con le domande. Sapevi che il miele contiene una sostanza che aiuta il cervello umano a funzionare meglio?

Sapevi che il miele è l'unico cibo sulla terra che da solo può sostenere la vita umana?

Sapevi che un cucchiaino di miele è sufficiente per sostenere la vita umana per 24 ore?

Sapevi che la propoli prodotta dalle api è il più potente antibio-

tico naturale?

Sapevi che il miele non ha una data di scadenza?

Sapevi che per guadagnare 1 kg di tesoro, hai bisogno del nettare di più di 1.000.000 di fiori?

Sapevi che c'è un cucchiaino di legno speciale per il miele e non uno di metallo?

Sapevi che i pascoli di api sono il cibo più salutare del mondo?

Sapevi che il polline può avere più di 1500 colori e sfumature?

Sapevi che i corpi dei grandi imperatori del mondo sono stati sepolti in bare d'oro e poi ricoperti di miele per evitare la putrefazione?

Sapevi che le api sono gli unici insetti che producono cibo per l'uomo?

Sapevi che mamma (regina) depone in un giorno uova per il doppio del suo peso?

Sapevi che le api battono le ali più di 11.000 volte al minuto?

Sapevi che l'unico miele che può essere apprezzato da persone allergiche ai prodotti dell'apicoltura è il miele di manna (manuka).

Sapevi che il miele manuka è il miglior miele per le donne?

Sapevi che il miele di acacia non è dolcificato?

Lo sai questo?

Un'ape vive meno di 40 giorni in media, visita almeno 1.000 fiori e produce meno di un cucchiaino di miele, ma per lei è tutta la vita!

Leo, concludo con te. Per ritornare alla foto, nudo con le api è puro esibizionismo o davvero ti fidi?

No, nessun esibizionismo, anche se la foto di per sé è esibizione, un'esibizione sana che trasmette un messaggio, o

almeno mi auguro di esserci riuscito.

Le api non sono animali totalmente addomesticabili e non mostrano affezione come può fare un qualunque animale domestico.

Sono esseri evoluti ma legati a istinti e odori, per cui parlare di fiducia potrebbe essere un po' eccessivo.

Piuttosto, ho fiducia nel mio lavoro; oltre ad allevare api da miele, sono un allevatore di api regine: ed è proprio la regina che detta i comportamenti delle api tutte!

Svolgendo un adeguato lavoro di selezione, riesco ad allevare api docili, su cui indirettamente posso porre la mia fiducia e non andare vestito da astronauta.

Poi, parliamoci chiaro, chi vorrebbe lavorare sotto al sole alle 2 del pomeriggio con 35° e una tuta integrale? Ho già caldo nudo...(rido)

Ovviamente bisogna conoscere le api e i loro comportamenti e di conseguenza sapere cosa fare e cosa non fare in loro presenza, e soprattutto come muoversi: fa parte del bagaglio d'esperienza!

Soprattutto non bisogna avere paura, attaccano se minacciate e solo per difesa!



*Maurizio Biancotti
per Redazione ItaliaNaturista*

VIA IV MORI 19- CARRAS
(OR)

Sa Cottilla

AFFITTACAMERE
Info@sacottilla.it
www.sacottilla.com
+39 3332295405

Sconto del 10% sul soggiorno e per l'affitto dell'intera struttura
Solo prenotando direttamente



Meditazione nuda per spogliarsi dallo stress

La storia del progetto YogaMed Naked, la mia storia! Io e Stefano Paolo (Nijen il suo nome spirituale) ti raccontiamo l'importanza della meditazione e delle attività olistiche svolte in nudità.

M: Ti ricordi come iniziò YOGAmed NAKED?

S: Indimenticabile! Era il 2014, fu quasi una sfida, una scommessa per me. Tu già proponevi da tempo nel tuo centro di Milano varie attività olistiche dall'acro-yoga ai bagni di gong sia in naturismo che non. Il colpo di fulmine avvenne quando capitai da te per proporti delle serate di trance-dance. E tu rilanciasti, chiedendomi di portare l'esperienza in nudità. Lì mi si spalancò un'intuizione! Tutto il lavoro fatto per anni, sia riguardo alla ricerca interiore (Osho, Gurdjieff, Aivanhov, etc.) così come al recupero della "selvaticità" (G. Hebert, P. Carton, Weston-Price, F. Natale) ritrovavano un punto quasi ovvio di partenza, che però fino ad allora m'era sfuggito: la pratica riportata alla sua semplicità più originaria. Le prime esperienze furono folgoranti. Ben presto mi accorsi come, specie in ambito metropolitano, dove l'allontanamento dalla natura è fonte già di suo di molti squilibri e disfunzioni, tutti gli strumenti di auto-osservazione e di rilascio emozionale, che portavo, acquistassero molta più forza ed efficacia. Solo dopo, accanto ai grandi benefici, arrivò pure qualche problemino, insomma non è stato tutto rose e viole... c'è voluto poi anche tutto un lavoro di rielaborazione di quegli stessi strumenti per adattarli al nuovo, pur se antichissimo, contesto.

M: Vorrei soffermarmi con te proprio su questi due aspetti: quali sono i pro e i contro che abbiamo

incontrato nell'abbinare l'olistica al naturismo?

S: I pro sono stati da subito tanti e questo ci ha dato poi la forza di affrontare le difficoltà. Molti naturisti hanno apprezzato il nostro sforzo di reintegrare l'approccio olistico. Nel lavoro di molti dei padri fondatori, come Paul Carton, provenienti per la maggior parte da discipline mediche, questo era ancora ben presente.

Anche nei periodi dell'anno e per quelle attività, che



svolgiamo al chiuso, in ambiente urbano e non in rapporto diretto con la natura, il semplice ricordo degli elementi, che siamo in fondo comunque fatti di terra, fuoco, aria e acqua, che siamo figli di Madre Terra e Padre Cielo, fa tantissimo.

Li rievochiamo magari coi suoni registrati di un ruscello o del vento o quelli tribali della musica, dal bastone della pioggia al battito di pelli di tamburo. Li riportiamo alla nostra consapevolezza con diverse tecniche di auto-osservazione, scoprendo come anche le nostre emozioni, i nostri pensieri, le nostre relazioni portino ancora traccia di quegli stessi elementi. Questo ritorno all'ancestralità, anche solo per poche ore all'interno di una settimana, ci riporta all'essenzialità, a cercare ciò che di vero e inoppugnabile c'è dentro di noi. Ad attaccarci fortemente alla parte più autentica di noi. Come a uno scoglio quando il mare è in tempesta...

E l'artificialità esagerata, forzata di questi tempi ci

sta mettendo a dura prova. Quindi coltivare dentro di noi quella connessione ferrea con la nostra intima natura è ciò che di più salutare possiamo fare. Senza entrare in tutti i dettagli biochimici, sul piano del riequilibrio ormonale, tutto questo ha un riflesso immediato. Anche solo il vedere, il toccare, il danzare gentili e lo stare con gli altri in un'atmosfera di innocenza e spontaneità, in cui le corazze muscolari e le maschere sono state almeno un po' allentate, porta molta guarigione e distensione a livello psico-fisico.

Questo è l'esatto punto in cui i benefici sono più grandi, ma è anche dove abbiamo iniziato ad incontrare le nostre serie difficoltà.

M: Ecco appunto! Parliamo apertamente anche di questo..

S: In un primo tempo si formò naturalmente un gran bel cerchio d'interesse verso il nostro lavoro, composto da ricercatori autentici. Sia da naturisti interessati proprio ad approfondire filosofia e pratica del naturismo come disciplina di salute; sia da chi



già seguiva il mio approccio poco usuale alla ricerca interiore. Ben lontano dal cliché del mediatore new age serafico, tutto gambe incrociate e om! Nel contempo il tuo modo di infondere dolcezza e semplicità negli *asana* (le posizioni dello yoga), come anche il mondo immaginale di integrazione in chiusura di sessione, ha portato fuori lo yoga dagli stereotipi forzosi da palestra di fitness.

Così senza sforzo si venne a co-creare con i partecipanti un clima unico. Di innocenza e complicità. E anche qualcosa in più che il semplice rispetto, proprio come una specie di naturale sensibilità reciproca. Esperienze così belle ne avevo provate poche prima: solo nel tentativo di vita comunitaria a Osho Gautama agli inizi. Le avevo immaginate tante volte da piccolo: dai dipinti di Gauguin, dai libri di Emilio Salgari e dai documentari di Folco Quilici. Ma con il successo il cerchio si espanse molto e all'improvviso. Entrarono tutta una serie di perso-



naggi, magari molto facili al mettersi in nudità, ma soprattutto interessati ad altro, al "marpioneggiare" prima di tutto. Alcune donne che partecipavano ai nostri eventi, hanno cominciato ad essere tampinate e subissate di messaggi. Ancora le donne, specie durante la trance-dance, sono state oggetto di attenzioni poco gradite e siamo dovuti intervenire come "poliziotti". Così l'idillio s'è rotto, la bellezza del principio svanita e la parte femminile del cerchio è andata via via svuotandosi sempre più.

M: Mi aggancio al discorso perchè vorrei che dicesi quanto abbiamo dovuto poi lavorare per ripristinare quella bellezza degli inizi.

S: Eh si, prima abbiamo dovuto fermarci e riflettere sui nostri errori. Ci siamo rimboccati le maniche, abbiamo messo a punto una nuova modalità di protezione dolce, ma al tempo stesso ferrea, disposta ad accogliere chiunque e da qualsiasi punto parta, solo se interessato ai temi del ben-essere, del rilascio emozionale e del ripristino dell'ancestralità. Abbiamo introdotto tutta una serie di strumenti, come i cerchi di uomini e di donne a cadenza periodica per ri-educare a quella innocenza e sensibilità. Facendo in modo che il "sacco" di repressioni sessuali e compressioni emotive, tipiche della nostra era, venisse svuotato in uno spazio a parte, appositamente dedicato. In modo poi che



nuove concrete consapevolezza e comprensioni reciproche prendessero il posto di chiacchiere e vecchie dinamiche da patriarcato e da matriarcato, da bar e da parrucchiera, da settori stagni divisi e conflittuali.

Al tempo stesso abbiamo coinvolto e preparato uno staff adeguato per gli eventi più caldi e frequentati, quelli in cui per natura si muove più energia.

Abbiamo dovuto consolidare nel modus operandi, che significa proteggere e come farlo in modo gentile e accurato, senza eccessi.

Il resto lo stai facendo tu ora con la tua splendida iniziativa "DEA MADRE" insieme a Francesca, Valentina e Silvia. E so che molte altre amiche si stanno connettendo al tuo intento.

È un progetto preciso per questo momento storico e per l'Italia in particolare. Avvicinare le donne alla nudità, che non sia solo prendere il sole in spiaggia o al fiume, da noi è ancora un'impresa!

Avvicinare le donne a sé stesse, alla loro natura, al loro vero piacere, al femminile che portano (a volte senza accorgersene) è ancora un altro passo importantissimo per quest'epoca. Per riappropriarsi anche delle parti istintuali, animali e biologiche, così anestetizzate da ritmi tanto artificializzanti quanto forzosi.

Per TORNARE NATURA venite a trovarci ai nostri eventi su Milano e durante quelli organizzati da A.N.ITA. Ci piace viaggiare ed espandere il nostro lavoro, se dalle vostre parti c'è un cerchio d'interesse per ciò che portiamo. Puoi trovare tutto sul nostro sito: www.lucedelcuore.it

Marina Paul



Crociere Naturiste

a bordo di RONIK - Jeanneau Sun Odyssey 52.2
in CREWED CHARTER con skipper ed hostess

Sconti per tutti i soci con bollino INF/FNI in corso di validità



*"Siamo Betty e Mauro, hostess e skipper professionisti.
Saremo noi stessi l'equipaggio ufficiale della vostra vacanza,
liberandovi da tutte le incombenze logistiche.
Quindi dovrete solo "rilassarvi e divertirvi"!!!"*



Sailing RONIK
Basi Nautiche: Marina di Andora (SV) - Sardegna
Tel.: +39.335.6765359
E-mail : info@arundelyachting.com
Web : www.arundelyachting.com



L'Isola Nuda... in camper

La Sardegna era una meta nei nostri sogni da quando avevamo comprato il camper. Leggere sulla rivista di A.N.ITA. dell'evento in programma per settembre, guardarci negli occhi e decidere di partecipare ha richiesto, in tutto, un nanosecondo.

Paolo ed io abbiamo viaggiato da Livorno a Olbia sul traghetto notturno, guardando dall'oblò i lampi di un temporale durato per ore.

Niente paura, ci siamo detti, siamo protagonisti del sogno che prevedeva quattro giorni di permanenza in giro per l'isola prima di partecipare a "L'Isola Nuda", il Festival organizzato da A.N.ITA. e Teatro d'Inverno. Per fortuna, la notte passata in mare è stato il momento meteo peggiore.

Già al mattino siamo potuti sbarcare sotto un cielo grigio ma senza pioggia.



La prima meta è stata Tempio Pausania, affascinante, nei cui vicoli si celebrano le canzoni di Fabrizio De André.

Ci siamo poi spostati verso il sud dell'isola e abbiamo passato la notte nel parcheggio del sito archeologico del Pozzo Sacro di Santa Cristina, dopo aver visitato, con grande emozione, i resti di una delle antiche comunità nuragiche.

Non vedevamo l'ora di raggiungere il mare, quindi, il giorno successivo, dopo una breve sosta a Cabras per comperare la famosa bottarga locale, siamo arrivati finalmente a Scivu.

Meraviglia! Lo spettacolo della spiaggia rossa e del mare blu in contrasto ha fatto dimenticare i chilometri e chilometri di guida impegnativa della nostra casa su ruote.

E che dire del tramonto del sole e della nascita di una luna piena che ha illuminato il parcheggio buio per tutta la notte?

Scivu non è, al momento, una spiaggia autorizzata, ma merita, a nostro avviso, ogni battaglia per portarla al naturismo "legalizzato". Se qualcuno dovesse andarci, dia un'occhiata in giro, abbiamo lasciato lì parte dei

nostri cuori...

Il giorno dopo e in pochi chilometri abbiamo poi raggiunto il campeggio più comodo per arrivare (in bici!) alla famosa spiaggia di Piscinas, in parte autorizzata alla pratica del naturismo. Abbiamo avuto il piacere di conoscere la coppia di soci A.N.ITA. che ne sono in pratica i custodi.

Sembra impossibile trovare a poca distanza in linea d'aria della sabbia di colore e consistenza diversi rispetto a quella calpestata il giorno precedente. Affascinante a Piscinas è, in particolare, il panorama delle dune immense che circondano la spiaggia. Guardare e restare in silenzio, è forse il comportamento più opportuno.

Siamo risaliti a nord il giorno successivo, percorrendo la statale litoranea che, passando per Oristano, porta ad Alghero: il vetro anteriore del nostro camper è diventato lo schermo





dal quale godere di panorami unici; l'emozione regnava ancora sovrana.

Siamo arrivati nel tardo pomeriggio di venerdì, dopo aver fatto una passeggiata ad Alghero, all'agriturismo Borgo dei vigneti di Olmedo, che ospitava, la sera e il sabato mattina, i primi due eventi de "L'Isola Nuda".

Teatro, convegni, esperienze olistiche e, come sfondo, altre due spiagge autorizzate che nella tranquillità del primo week end di settembre abbiamo percorso nudi in tutta libertà. Baia delle ninfe è stata accessibile semplicemente pedalando dall'Agricampeggio dove avevamo sostato la notte. Dalla strada principale si imbecca un accesso in mezzo alla pineta del parco naturale di Porto Conte. Ci siamo stati di domenica e abbiamo visto che è molto frequentata dai Sardi che abitano nei dintorni. È tranquilla e c'è spazio per tutti. Ci è piaciuta.

Per raggiungere la spiaggia autorizzata di Porto Ferro, più a nord, si deve invece camminare un po', attraversando lo spazio "fessile" e percorrere poi un viottolo tra le rocce.

Ma ne vale la pena: una serie di calette sabbiose e accoglienti attendono i naturisti

Spettacolare è il mare di fronte di cui abbiamo goduto in un giorno di assenza di vento.

Si può camminare con l'acqua alla vita per centinaia di metri guardando poi da lontano le persone sdraiate al sole.

Per il nostro camper è stata possibile la sosta in un parcheggio libero vicino alla spiaggia e ci siamo sentiti sicuri nel dormirci la nostra ultima notte di permanenza sulla costa occidentale della Sardegna.

Stiamo scrivendo questo nostro breve diario in un pomeriggio

d'inverno e fuori da casa nostra la Pianura Padana sta dando il meglio di sé in quanto a nebbia. Guardiamo le fotografie scattate e un sospiro ci esce, spontaneo.

Laura Gasparini





Ciauru (profumo) di Sicilia

In questo numero di ItaliaNaturista abbiamo seguito il filo verde che può riportarci alla terra.

La chiave di lettura di questi articoli è quella proposta da Cesare Pavese. Vorremmo sentire il profumo della terra, ascoltare il ronzio delle api, naturalmente nudi.

In questa intervista conosceremo Contrada Risicata che può rappresentare un respiro profondo di aria pura per i nostri lettori

Chi c'è dietro Contrada Risicata?

Siamo Sergio e Chiara, siamo due naturalisti, abitavamo a Milano e ci occupavamo di tutt'altro. Qualche anno fa ci è sembrato che ci fossero le condizioni per un ritorno alla terra. Sergio aveva terreni appartenenti alla sua famiglia e ci siamo imbarcati nell'avventura di provare a salvare questi terreni. Una scommessa importante che ci ha portato in poco tempo a diventare pendolari su tutta la penisola. Non essendo esperti del settore siamo partiti con l'osservazione e lo studio di casi simili per essere preparati, infatti, ci siamo accorti che il tipo di agricoltura con cui venivano coltivati questi campi non era quello che avremmo voluto.

Il tipo di coltivazione che va per la maggiore oggi è una coltivazione intensiva, questo è dovuto a costi di gestione spesso insostenibili per lavorazione e manodopera. Noi abbiamo voluto puntare su altro, vogliamo puntare sulla piccola produzione, tipica della zona, quella dei nostri avi. Proprio per questa una grossa spinta è stata sentirsi parte della "storia" della famiglia, poter scrivere ancora una bella

pagina. Quindi quando parliamo di Contrada Risicata stiamo parlando di avventura familiare.

Allora raccontatemi questa avventura.

Nel 2012 andando a far spesa in un Mercato della Terra di Slow Food a Milano abbiamo conosciuto il panificatore Davide Longoni, una persona speciale. Sappiamo che utilizza dei grani antichi siciliani per alcuni suoi prodotti e chiacchierando con lui ci siamo posti la domanda di come armonizzare tradizione e coltivazione. E' nata così l'esigenza di puntare sui grani antichi che però sono molto più delicati degli altri perché non sono il frutto di ibridi e selezioni artificiali.

Da neofiti iniziamo a studiare le caratteristiche dei grani antichi e da subito ci accorgiamo quanto la nostra scelta naturalista fosse la vera ispirazione per nuovo lavoro.

Avevamo il ricordo di una terra diversa, forse proprio quella narrata da Pavese nel racconto presentato in questo numero di ItaliaNaturista, quella con i campi pieni di insetti come libellule e coccinelle, farfalle e vari animali ormai introvabili a causa dei prodotti chimici usati in agricoltura. Devi sapere che i grani antichi possono arrivare anche ad un metro e ottanta, oggi non si ha più questo colpo d'occhio nei campi coltivati, anche se queste caratteristiche hanno pregi e difetti, volevamo questo profumo,





questo *ciauru*, nei nostri prodotti.

Ci rendiamo subito conto che la coltivazione biologica è considerata da molti una follia.

La falsa illusione che i prodotti chimici possano migliorare la vita degli agricoltori è una chimera, lo abbiamo capito.

Nell'ottobre 2016 parlando con altri "pazzi" come noi, decidiamo in pochi giorni di convertire i nostri terreni in coltivazione biologica, iniziamo a provare grani antichi e dopo un anno questo modo di lavorare è diventata la norma. Se dovessimo raccontarci per immagini potremmo dire che all'inizio ci siamo buttati alla garibaldina, un po' "alla Fantozzi", senza "sellino", senza un minimo di incentivo economico né di aiuto morale.

Negli anni successivi, tra successi e fallimenti, senza farci abbattere, abbiamo iniziato ad avere le più idee chiare.

Nel 2019 non contenti della sfida affrontiamo la follia delle follie, fare grani da seme. Devi sapere che questi grani da seme hanno bisogno di mille controlli che hanno amplificato il lavoro.

Perché l'abbiamo fatto? Perché la qualità deve essere custodita!

Diventiamo quindi Agricoltori Custodi, iscritti al registro nazionale.

I primi prodotti furono il grano duro, *Perciasacchi*, il grano tenero, *Maiorca*, ai quali abbiamo aggiunto dopo ricerca fra i documenti di famiglia il grano duro *Francesa*, di cui siamo gli unici che hanno ripreso la coltivazione

I prodotti antichi sono varietà o, meglio, popolazioni locali, che variano a seconda del territorio in cui vengono coltivati. L'industria di trasformazione alimentare predilige esclusivamente prodotti standardizzati mentre il prodotto locale ha mille sfumature ma questo non ci ferma.

Abbiamo imparato che nella coltivazione, per salvaguardare il terreno, si devono alternare cereali e leguminose. Da questa alternanza è partita un'altra scommessa. Cercando legumi locali siamo arrivati alla coltivazione delle lenticchie, in particolare la *Lenticchia Nera delle colline Ennesi* e di due

tipologie di cece nero recuperati sul territorio.

Infatti, ci siamo conosciuti a Terra Madre a Torino proprio perché Presidio Slow Food

Si, per dovere di cronaca devi sapere che la prima edizione del Salone del Gusto risale al 1996, a partire dal 2004 si è affiancato da Terra Madre, il meeting mondiale delle Comunità del cibo, gruppi di persone che si pongono l'obiettivo di produrre, trasformare e distribuire cibo secondo criteri di sostenibilità ambientale e mantenimento delle tradizioni e del legame con il territorio. Quindi a Torino noi ci siamo arrivati per via della *Lenticchia Nera delle colline Ennesi*, che ti ricordo, a tutt'oggi è ancora coltivata e raccolta quasi esclusivamente a mano.

Cos'hanno i vostri prodotti che altri potrebbero non avere.

Che domanda difficile!!

Il nostro è un prodotto di nicchia.

Per farci capire facciamo l'esempio della lenticchia piccola. Questo prodotto si potrebbe comprare al supermercato ad un prezzo più basso del nostro, ma molti nostri clienti, spesso professionisti nel settore, ci hanno confermato che il nostro prodotto è notevolmente più buono. Non sappiamo se questo gusto dipenda dalle caratteristiche del terreno ma siccome lo dicono in tanti abbiamo iniziato a crederci.

Noi siamo sicuri del nostro processo di coltivazione anche di fronte ai problemi che la natura ci ha riservato, come nel caso dello scorso anno con esondazioni e altri disastri, abbiamo deciso di non metterci a vendere prodotti di altri perché non possiamo garantire il lavoro di altri, per coerenza preferiamo vendere meno. Come sanno bene i contadini, i legumi difficilmente vengono coltivati in modo biologico e quindi se non siamo sicuri non ci fidiamo, rischiando magari di vendere molto meno.

ItaliaNaturista è una rivista che parla al mondo naturista. Esiste un legame tra una coltivazione biologica e il naturismo?



Il nostro essere naturista è proprio legato alla nostra infanzia, ai colori, agli odori della terra, a quei paesaggi che oggi sembrano dimenticati, il rispetto della natura, il ritorno alla terra lo abbiano dentro. Quindi possiamo davvero dire che aver lasciato la città per questo richiamo della terra è stata la nostra scelta di vita con la maiuscola.

Che consigli potete dare ai nostri lettori per un ritorno alla terra, ai gusti di una volta e per il consumo di semi antichi?

Molti dei naturisti sono vegetariani e vegani, non ci rivolgiamo solo a loro chiaramente, ma vogliamo essere un'alternativa al supermercato, che non deve essere demonizzato ma che chiaramente parte da condizioni diverse. Il prodotto da supermercato parte da logiche diverse e spesso, non è un'accusa verso qualcuno, non si salvaguarda l'ambiente. Quindi il nostro consiglio è quello del consumo consapevole e del consumo stagionale, due concetti forse inflazionati ma veri

Consigliamo ai nostri lettori una visione più romantica, quella che lega il prodotto al produttore. Il frutto raccolto direttamente dalla pianta ha gusto migliore (qui bisognerebbe fare il plauso ad Eva ma da teologo mi è proibito n.d.r.). Il naturista dovrebbe essere più attento nella scelta e quindi ricercare dove è possibile l'acquisto direttamente dalle mani di chi coltiva. Il Mercato della Terra permette questa conoscenza quindi ci sentiamo di consigliarlo.

Ci date qualche ricetta da preparare per la primavera?

Insalata di grano antico siciliano con verdure di stagione.

Tempo di preparazione: 40 minuti (cottura) oltre al



tempo di ammollo

Ingredienti per 4 persone:

150g di chicchi di grano antico siciliano

350g di zucchine e verdure fresche di stagione

pomodorini a piacere

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Un'insalata di cereali diversa e colorata, che potete utilizzare come un fresco primo estivo o un antipasto

Preparazione:

Sciacquate il grano sotto l'acqua fredda e lasciatelo in ammollo per almeno 8 ore, cambiando l'acqua di tanto in tanto.

In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata, aggiungete il grano scolato e fatelo cuocere per circa 30/40 minuti, prima di scolarlo provatene la consistenza e se vi sembrerà ancora troppo al dente fatelo cuocere ancora per qualche minuto

Nel frattempo pulite e tagliate a dadini o striscioline la verdura fresca che avete a disposizione (zucchine, carote, melanzane, ecc).

In una padella mettete l'olio extra vergine d'oliva, quindi aggiungete la verdura tagliata e fatela cuocere per circa 10/15 minuti e quando pronta lasciate raffreddare.

Tagliate i pomodorini non troppo grossi

Quando il grano sarà cotto, scolatelo e raffreddatelo rapidamente sotto l'acqua fredda corrente.

Mescolate grano, verdure e pomodorini e servite il tutto con olio a crudo ed una spolverata di pepe.

Sarà che i miei nonni erano contadini e che da piccolo abitavo in una fattoria in centro paese, ma mi è sembrato di risentire profumi dimenticati. Grazie.

Maurizio Biancotti



Raccontaci di te: Simone Guandalini

Riprendiamo con questo numero, l'avevamo già fatto all'inizio della nostra avventura di rilancio della rivista, a far parlare i nostri soci, a farci dire le loro emozioni, aspettative e tanto altro, a ruota libera, o quasi.

Questa volta abbiamo invitato ai nostri "microfoni" Simone Guandalini.

Ciao Simone, parlaci un po' di te

Modenese doc e da quest'anno pure cinquantenne, mi piace postare i luoghi naturalisti che di più amo o quelli nuovi appena scoperti, per condividerli con tutto il gruppo affinché possano essere traccia d'ispirazione per un prossimo eventuale viaggio per qualcuno, poiché non c'è niente di più di un'immagine per raccontare un luogo e la sua emozione.



Raccontaci i tuoi primi approcci al naturismo

Il mio primo approccio al naturismo è stato del tutto casuale, in un'isola greca che non conoscevo in cerca d'una spiaggia dove trascorrere la giornata, mi imbattei nella mia prima esperienza naturalista.

Inizialmente con stupore mi guardai intorno sbigottito, ma dopo un primo sguardo vedendo gente tranquilla passeggiare lungo il mare e sdraiata a prendere il sole, capii che era come trovarsi in qualsiasi altra spiaggia con costume. Incuriosito decisi di provare anche io e un po' in disparte mi sfilai il costume. All'inizio fu terribile, provavo imbarazzo e un po' di vergogna poiché non mi ero mai mostrato così in mezzo a perfetti sconosciuti. Poi chiusi gli occhi, feci un bel respiro, ascoltai lo



sciabordio del mare e allontanai i confusi e negativi pensieri... ritrovai la serenità e mi sentii pronto per aprire gli occhi e iniziare a scoprire davvero quello che ero.

Sentivo di trovarmi bene in quella nuova situazione e vivere quell'esperienza a contatto con la natura, in cui il mio corpo era avvolto completamente dal vento, dal Sole e dal mare.

Sono trascorsi ormai quattordici anni da quella prima esperienza e da allora è stata sempre una crescente ricerca per scoprire luoghi più affascinanti dove trascorrere in nudità e serenità i miei momenti più belli.

Tu sei sempre allegro e felice, quanto è dovuto al naturismo?

Posso dire a volte di trovarmi quasi in uno stato di grazia nell'essere nudo e circondato da una natura rigogliosa, a volte meravigliosa. Queste sensazioni di felicità e allegria si amplificano ulteriormente in me quando attraverso il naturismo sento di entrare in contatto diretto con gli Elementi di Madre Natura che mi circondano.

Penso che dovremmo tutti "indossare" i nostri corpi così esattamente come sono fatti in tranquillità e serenità, perché sono gli abiti più belli che possano averci mai regalato!



Quali esperienze naturiste ti hanno colpito di più?

Le esperienze più belle del naturismo per me sono quelle condivise con altre persone, dai “semplici” ritrovi per cene e giornate benessere in sauna, alle attività organizzate in cui si ha una partecipazione attiva e interazione di gruppo, come per esempio la bellissima iniziativa di Anima Selva, in cui ho partecipato entusiasta a tutte e tre le edizioni. In questi eventi in cui vi è un relazionarsi diretto tra i corpi mediante giochi, danze, balli e body painting, si ha l’abbattimento di schemi di distanza sociale a favore di un più stretto contatto propenso ad innescare una sinergia di gruppo, tutto questo sempre guidati dall’esperienza di straordinarie persone.

Cosa ti aspetti da A.N.ITA.?

In A.N.ITA. ho sempre visto tante persone pronte a darsi da fare con grinta ed entusiasmo per il bene di tutti gli associati, nell’organizzare e creare sempre nuove stimolanti iniziative da proporre. Personalmente mi piacerebbe vi fossero sempre più eventi con interazione diretta come quello poc’anzi citato, poiché sono quelli che accrescono maggiormente l’esperienza di Naturismo Sociale.

Raccontaci una bella avventura per salutarci

Il naturismo ha segnato un cambio nella mia vita, mi ha dato modo di riscoprirmi e avere una maggiore consapevolezza del mio essere e del mio corpo, nonché avvicinarmi in maniera diretta con la Natura e sentirmi ancor di più parte di essa. Il naturismo mi ha dato anche la possibilità di aver incontrato tante splendide e sincere persone, con cui ho creato anche belle amicizie, poiché quando ci si mette completamente a nudo davanti agli altri e con gli altri, si può solo rischiare che scoppi una sana felicità!



Notizie false o fake news, quando diventa possibile di denuncia?

Le fake news o notizie false non sono un reato di per sé. Vale a dire che creare una notizia falsa non è un reato, così come non lo è diffondere una notizia falsa.

La diffusione di notizie false integra la fattispecie del reato quando:

1) è idonea a turbare l'ordine pubblico: è sufficiente che la notizia sia esagerata e falsa;

2) la notizia che preannuncia disastri, infortuni o pericoli inesistenti, integra la fattispecie di reato di procurato allarme. Mentre con il turbamento dell'ordine pubblico si rischia un'ammenda fino a poco più di 300 € o l'arresto fino a tre mesi, con il procurato allarme si arriva a sei mesi di arresto e più di 600 € di ammenda. Affinché si integri il reato non è necessario che la notizia sia pubblica, ma è sufficiente che arrivi agli organi pubblici addetti alla sicurezza;

3) altro reato previsto dal codice penale è l'abuso di credulità popolare, punito con la sanzione amministrativa da cinque a oltre quindicimila euro, se questo abuso provoca turbamento dell'ordine pubblico;

4) il reato di divulgazione di notizie false è previsto anche per il tempo di guerra, in cui la diffusione di fake news può comportare "disfattismo politico";

5) c'è reato quando la diffusione della notizia falsa comporta un'alterazione dei mercati. In questo caso è necessario il "dolo specifico", per cui la condotta ha l'obiettivo di turbare il mercato interno;

6) la diffusione di notizie false che riguardano un soggetto può integrare il reato di diffamazione aggravata. La diffusione di notizie false costituisce reato solo quando c'è un nesso causale fra la notizia falsa e determinati effetti previsti dalla legge.

Il codice penale non distingue fra chi crea e chi diffonde la notizia falsa perché chiunque diffonda notizie non verificate attraverso la condivisione diventa in qualche modo autore.

Nessuno, dopo aver contribuito alla diffusione di una falsa notizia può invocare l'ignoranza, l'inconsapevolezza o la buona fede.

Salvo il reato di diffamazione e il reato di alterazione dei mercati, per cui è necessario il dolo, per gli altri è sufficiente la colpa affinché si integri il reato. Non è necessaria la volontà di commettere un illecito, ma è sufficiente la negligenza con cui si è agito. Quindi agire senza pensare non esime dall'essere colpevoli.

Eccetto il reato di diffamazione gli altri sono tutti reati procedibili d'ufficio. Quindi chiunque può denunciarli alle autorità senza limite di tempo.

Avv. Elena Discepoli





Sono aperte le iscrizioni al tesseramento 2024

I prossimi eventi targati A.N.I.T.A.



Serate Benessere Nuvola Sport Village
Cavenago Brianza (MB)



Giornata Benessere al Gardacqua
Garda (VR)



Cena Nuda
Sizzano (NO)



FestAnita
San Vincenzo (LI)

Di ciascun evento verrà data puntuale comunicazione organizzativa ed eventuali variazioni di data.
Per informazioni: info@naturismoanita.it





PROSSIMAMENTE...



www.naturismoanita.it



www.italianaturista.it

