



**24.2025**

**CINQUANTANOVE 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](http://www.naturismoanita.it)**

**Acqua**

**Scorre sulla superficie  
Scioglie e s'insinua  
Scomponendo i silenzi.**

**Sussulti selenitici  
s'irradiano seducenti.  
E settemila soffi di rosa  
sperge.**

*Elvira Prato*

# italiaNATURISTA

RIVISTA DI  
ATTUALITÀ E  
CULTURA NATURISTA  
Maggio 2025

**Hanno collaborato in  
questo numero**

Giampietro Tentori  
Elena Rosini  
Umberto Vittani  
Maurizio Biancotti  
Elvira Prato  
Italo Bertolasi

Foto in copertina e indice di  
Italo Bertolasi

**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](http://www.italianaturista.it)

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

## Indice

- |    |   |
|----|---|
| 4  | Assemblea dei soci 2025   |
| 6  | I racconti dei viaggi naturisti dei nostri soci                                 |
| 7  | Il paradiso di pietra di Borgo Corniola   |
| 9  | Giugno 2023, un mese in Germania alla ricerca<br>dei posti naturisti            |
| 14 | La provincia che non ti aspetti   |
| 16 | aNUDO nel corpo e nell'anima  |
| 18 | Immergersi nelle Onde del Suono: un Viaggio<br>di Benessere con il Bagno Sonoro |
| 20 | Anima d'acqua   |



# Assemblea dei soci 2025: ripartiamo con i nostri soci



Giovedì 10 aprile 2025 si è tenuta in videoconferenza l'Assemblea dei Soci dell'A.N.ITA..

La scelta di organizzare l'assemblea non in presenza è stata, se vogliamo sofferta, in quanto non ci ha permesso di vederci in presenza, ma di contro ha permesso di partecipare a molti soci che solitamente, soprattutto per la distanza, non sono mai riusciti a prendere parte ai lavori. A parte un problema tecnico con chi aveva la mail "libero" ed "alice", che purtroppo hanno ricevuto l'invito alla videoconferenza ore dopo, l'assemblea ha visto un numero di partecipanti decisamente superiore rispetto a precedenti assemblee che non erano elettive.

Voglio in questo mio editoriale ripercorrere alcuni passaggi della relazione che comunque potete trovare nel verbale dell'assemblea pubblicato sul nostro sito [www.naturismoanita.it](http://www.naturismoanita.it)

Innanzitutto ho ricordato la grande mole di lavoro che abbiamo svolto nel 2024, grazie all'impegno di tante persone, che ho voluto ringraziare una ad una.

Per capire chi è l'A.N.ITA. oggi basta andare sul nostro sito [www.italianaturista.it](http://www.italianaturista.it) e far scorrere l'archivio notizie per ricordarsi quanti eventi abbiamo proposto: otto serate benessere di Cavenago, tre giornate benessere al Gardacqua, festAnita, Anima Selva, la pulizia della spiaggia di Is Benas, MantovAnita, con la visita alla

mostra di quadri di Picasso presso Palazzo Te, le cene nude di Sizzano, il ferragosto condiviso. Senza dimenticare la gestione delle due "nostre" spiagge del Sesia e sul Trebbia.

Dalla relazione di bilancio traspare un'associazione in salute, con un grande rigore contabile.

È vero, per la prima volta dal 2017 ad oggi, il 2024 ci ha fatto registrare un leggero calo di tesserati.

Ci può stare visto che la "scissione" del 2023 ci ha fatto perdere qualche socio, soprattutto in Sardegna, ma soprattutto ha creato grande confusione in alcuni soci. Va poi ricordato, e forse questa è la causa principale del calo del numero dei soci del 2024 (un centinaio in tutto - meno del 10% sul totale dell'anno precedente), che un'estate così piovosa come quella del 2024 non si presentava da anni. Molti soci fanno la tessera venendo sulle spiagge, ma quando al Nord Italia ti fa un giugno senza un fine settimana di sole e lo stesso si ripete a settembre, voi capite che di occasioni di incontro ne abbiamo ben poche.

Speriamo comunque di tornare a crescere numericamente già da quest'anno, nonostante ci sia qualcuno che di certo non ci vuole bene e che sta facendo molta confusione tra l'avere in tasca una tessera qualsiasi e l'essere soci dell'A.N.ITA., associazione che il prossimo anno compirà 60 anni e nella sua vita ha incontrato più di 30.000 soci.

Ma non ci bastano i numeri per essere contenti.

Vogliamo crescere in qualità delle nostre proposte e soprattutto vogliamo impegnarci affinché il Naturismo sia in Italia un Movimento Culturale e non solo, come troppo spesso capita, gruppetti sparsi di persone che si mettono nude su una spiaggia.

Dobbiamo riprendere a sperimentare, mettere in campo nuovi progetti.

Abbiamo bisogno di dare, ma anche di ricevere, nuovi stimoli.

Abbiamo anche bisogno di parlare chiaro, dicendo chiaramente cos'è il Naturismo e dicendo altrettanto chiaramente cosa non è il Naturismo.

Abbiamo avuto il coraggio di voltare pagina poco più di un anno fa ribadendo con vigore che l'ambiguità e i tornaconti personali fanno male a tutto il Movimento Naturista e non solo all'A.N.ITA.. Per colpa di quelle dinamiche e soprattutto per la tensione che si era creata allora e che continua ancora oggi a ripresentarsi, stiamo perdendo tempo utile per crescere, subendo le conseguenze della confusione che si crea intorno a situazioni non definite e che danno un'immagine distorta di cosa sia la nudità sociale.

È così, ma noi di A.N.ITA. siamo testardi e andiamo avanti.

Qualcuno ci accusa di non saperci modernizzare.



Sinceramente preferisco la coerenza all'ambiguità. Noi abbiamo bisogno di dare messaggi chiari. Poi uno è libero, nel suo privato, di fare quello che vuole. Ma fare associazionismo naturista, soprattutto in un paese bigotto come l'Italia, richiede coerenza. Prima accennavo al bisogno di avere nuovi stimoli per ricominciare a camminare spediti. È così che abbiamo chiesto ai nostri soci di darci una mano entrando a fare parte del CD. Si sono proposti e sono stati eletti cinque nuovi Consiglieri: Italo Bertolasi, Matteo Consolandi, Paola Isacchi, Elvira Prato, Elio Vera. Lasciateveli ringraziarli per la disponibilità a mettersi in gioco. Sono certo che potranno dare una grossa mano, non solo al Consiglio Direttivo, ma all'A.N.ITA. tutta e più in generale all'affermazione del Naturismo nel Bel Paese. Lo dico spesso e lo voglio ripetere anche in questa occasione. L'A.N.ITA. non è però il suo Consiglio Direttivo. L'A.N.ITA. siamo NOI. Non potrebbe essere altrimenti. Siamo noi che ci mettiamo a nudo sulle spiagge, ma siamo ancor di più noi quando quelle spiagge le puliamo, quando facciamo cultura, costruiamo relazioni territoriali, siamo inclusivi. Proprio perché siamo tutti l'A.N.ITA. sarebbe bello e auspicabile che ciascuno di noi contribuisse alla affermazione e alla accettazione del Naturismo. Anche chi non se l'è sentita, per mille motivi diversi, di chiedere di

far parte del Direttivo può comunque contribuire con il proprio fare alla crescita associativa. Dobbiamo tornare a fare eventi partendo dalle Alpi per arrivare nel profondo Mediterraneo. Questo sarà possibile se dai territori arriveranno segnali di impegno associativo. Lo dicevo prima: le porte dell'A.N.ITA. sono aperte. Proviamoci insieme a costruire l'affermazione del Naturismo in Italia.



Giampietro Tentori

# I racconti dei viaggi naturisti dei nostri soci

Inizia con questo numero, o per lo meno ci proviamo, una nuova rubrica della nostra rivista che parla di viaggi.

No, non ci vogliamo sostituire a riviste più o meno patinate che parlano di posti meravigliosi e pubblicano foto spettacolari. Magari lo faremo anche, ma ci piace che i nostri soci ci raccontino di viaggi alla ricerca di luoghi naturisti.

Con questa "prima volta" saranno i nostri soci lecchesi, o meglio, valsassinesi, Elena e Umberto a raccontarci un loro viaggio in camper alla scoperta della Germania Naturista.

Tra l'altro vi dobbiamo anche dire che da qualche settimana alcuni soci hanno dato vita a un gruppo che si chiama "A.N.ITA. in camper". Per ora è stata semplicemente aperta una chat whatsapp e si è fatta una prima riunione. Nelle prossime settimane ci piacerebbe strutturare meglio questa idea, perché di questo si tratta al momento, di creare un vero e proprio portale che vada ad arricchire le informazioni che già diamo sui nostri siti adattandole a chi viaggia con il camper.

Per tornare invece alla rubrica dei "viaggi naturisti" ci piacerebbe ricevere da voi che ci leggete, i vostri racconti di viaggio, le vostre esperienze, sia positive che eventualmente negative. I consigli su alloggi, le difficoltà trovate a raggiungere una determinata spiaggia naturista e soprattutto ci raccontate le vostre emozioni.

Gli articoli vanno inviati a [redazione@naturismoanita.it](mailto:redazione@naturismoanita.it)

Per esigenze redazionali, prima di mettervi a scrivere, vi chiediamo di richiedere, sempre allo stesso indirizzo mail, le caratteristiche che devono avere gli articoli (numero battute, tipo di carattere da usare, formattazione pagina, grandezza foto, ecc.).

Contiamo su di voi, non state timidi!!!

*Redazione ItaliaNaturista*

# Il paradiso di pietra di Borgo Corniola

*La redazione di ItaliaNaturista ha voluto incontrare i nuovi gestori di una delle strutture naturiste più affascinanti d'Italia. Parliamo di Borgo Corniola situato sugli appennini a Lutirano in provincia di Firenze.*

*Questo bellissimo borgo in pietra è nato dall'intuizione e dall'amore di Laura e Francesco. Da qualche tempo Francesco non c'è più e Laura ha trovato dei nuovi collaboratori per non perdere la magia di questo luogo.*

*Abbiamo incontrato Laura e Federica e abbiamo voluto provare anche noi a vivere la magia di questo posto.*

*Due clienti storici, Rudy di Mondovì e Tina di Faenza hanno voluto raccontarci la loro*



*esperienza al Borgo*

## **Come nasce il borgo?**

Il Borgo è nato dal desiderio di cambiare vita e immergervi nella natura. Cercavamo un luogo appartato, circondato dal



verde e possibilmente vicino al mare, ispirati dalla nostra precedente esperienza in barca a vela. Ma quando siamo arrivati a Borgo Corniola, nel cuore dell'Appennino tosco-romagnolo, è stato amore a prima vista. Il torrente che costeggia la struttura, con le sue pozze naturali, si è rivelato persino più affascinante della vicinanza al mare. La bellezza del luogo, il grande parco, la struttura accogliente e la privacy che si respira lo rendevano perfetto per la nostra nuova vita. Talmente bello... che meritava di essere condiviso. Da qui è nata l'idea di creare il B&B.

## **Quale il suo scopo? Perché naturista?**

Godersi la natura in libertà era, prima di tutto, un nostro desiderio personale. Dover indossare abiti all'arrivo degli ospiti ci sarebbe sembrato un limite al nostro modo di vivere. All'epoca non conoscevamo ancora a fondo il mondo naturista, né in Italia né all'estero, e partire subito con una struttura

interamente naturista ci sembrava un salto troppo grande. Abbiamo quindi scelto un approccio più graduale, partendo dalla sauna nordica, da vivere naturalmente senza costume. Da lì, il passaggio alla nudità è avvenuto in modo spontaneo... e così è iniziato tutto.

## **Perché scegliere il borgo? Cosa colpisce i vostri clienti?**

Sono molti gli elementi che rendono il Borgo un luogo davvero unico nel suo genere. La bellezza della valle in cui si trova, la ristrutturazione in stile medievale di questo piccolo borgo in pietra, e la forza della natura che lo circonda creano un'atmosfera speciale.

È anche una delle poche strutture naturiste in Italia che offre ospitalità al di fuori del contesto dei campeggi, e questo la rende ancora più rara e apprezzata.

Tutti questi elementi attraggono ospiti da ogni parte d'Italia e del mondo. Già nella prima estate di apertura abbiamo contato 13 diverse nazionalità... e da allora non abbiamo fatto altro

che crescere. Ma ciò che fa davvero la differenza, e che spinge molti a tornare più volte, è l'esperienza che si vive al Borgo: un'esperienza di totale relax e libertà, in un clima di accoglienza amicale e conviviale. L'unione tra il mondo naturista e quello saunista si è rivelata un connubio perfetto, tanto da diventare fonte di ispirazione



per altri. Negli ultimi anni, infatti, sono nate nuove strutture naturiste avviate da ospiti che, dopo averci conosciuto, hanno scelto di riproporre il nostro format in contesti diversi.

Per noi è una grande soddisfazione, sia perché contribuisce alla diffusione del naturismo in Italia, sia perché conferma la bontà e la coerenza della nostra scelta.

**Rudy è un professore che ha scoperto il Borgo anni fa e non passa anno che non torni.**

Il posto è stupendo, arredi unici, ambienti curati, sauna affascinante, ma queste carat-

teristiche non possono ritenersi uniche. Ciò che rende unico Borgo Corniola sono le anime che lo popolano, presenti e passate, perché di storia in quelle valli ce n'è molta. Queste anime ne attirano altre ed è facile essere in armonia con gli altri ospiti anche se appena conosciuti. Il bagno nel torrente è rigenerante, non solo per la tempera-



anche per me, amore a prima vista. Il connubio di natura, naturismo e sauna rendono questo posto davvero unico, non ultimo il clima che si respira grazie anche all'ospitalità. Ho visto crescere questo angolo di paradiso e i loro "conduttori", così come il Borgo è stato spettatore di diverse fasi della mia vita e tutto questo l'ha fatto diventare per me un posto speciale. A Borgo ho riso, ho pianto, mi sono rilassata, mi sono scaldata al camino, ho fatto il bagno nel torrente, ho fatto Aufguss favolosi grazie a dei bravissimi Aufgussmeister, ho mangiato ciambelle romane fritte lì al momento...

**Concludiamo questo incontro ancora con le parole di Tina perché sono perfette.**

Il Borgo è "casa" e merita un gran plauso chi ha fatto in modo che questo posto ci sia, un vero paradiso per i naturisti.

Redazione ItaliaNaturista

tura dell'acqua, ma anche per il fatto che è corrente...se poi aggiungi la fortuna che è capitata a me di diventare piattaforma di atterraggio per le libellule blu...è pura magia

**Anche Tina, amica e collaboratrice di ItaliaNaturista ha un amore speciale per questo posto.**

Conosco e frequento il Borgo da tanto tanto tempo direi da quando Laura e Francesco hanno deciso di "condividere" questo paradiso. Sono sempre stata una appassionata della sauna nordica e quando mi hanno parlato di questo posto è stato naturale andare a conoscerlo ed è stato da subito,

# Giugno 2023, un mese in Germania alla ricerca dei posti naturisti

**Sabato 10 giugno 2023 -  
Partenza da Parlasco (LC) ore  
11:00. Il tachigrafo del nostro  
camper segna KM.98237**

Ciao a tutti i lettori di *ItaliaNaturista*, siamo Elena e Umberto, una coppia camperista e naturista.

La nostra vacanza tedesca è iniziata oggi alle 11:00. L'idea che abbiamo è sì di visitare la Germania (alcune parti fino al Mar Baltico), ma anche di andare a scoprire i siti naturisti di cui pare essere piena.



Il nostro viaggio parte dal nostro paesino della Valsassina e ci porta, ad attraversare Svizzera e Austria, poi facendo un tratto della famosa Strada Romantica (Romantische Strasse) ad arrivare come prima tappa a Dettelbach am Main, un paesino in riva al

il vino in favore della birra tedesca!

Facciamo un po' di gite in bici e scopriamo vari posti. In Germania ci sono delle bellissime piste ciclabili a fianco dei fiumi, o di collegamento fra paese e paese

Martedì 13 giugno ci muoviamo e andiamo a Garstadt, Wipfeld per poi fermarci a dormire a Eisenach, in un parcheggio camper nel bosco. Umberto e Seneca fanno subito una passeggiata risalendo i sentieri fino ad un punto panoramico, dove Umberto coglie subito l'occasione per esprimere la sua anima naturista.

Eisenach è una cittadina molto interessante, il castello di Wartburg dove Lutero ha scritto la sua bibbia e con una vista mozzafiato sui dintorni, La piazza centrale, Markt, circondata da bei palazzi e che ospita il mercato di fiori, frutta e verdura gestiti dai contadini locali,

Le case di Bach e Lutero e il Museo delle macchine della DDR. Conoscevamo il marchio Würzburg delle auto dei paesi



Per far questo Umberto ha cercato parecchio in rete e si è messo in contatto con Nicole Wunram, una gentilissima signora tedesca che ci ha aiutato per districarci nei vari posti.

Meno che scopriamo essere in una zona di produzione vinicola e infatti c'è la festa del vino, che ci dicono esserci ogni weekend da queste parti in vari paesi. Facciamo una passeggiata per il festival, ma evitiamo



del'Est, ma non sapevamo che la storia della fabbrica, risalente alla fine del XIX secolo, era strettamente legata a Eisenach. Subì diverse trasformazioni, da DIXI a EMW (Eisenach Motor Werke), poi BMW e infine, in epoca DDR, a Würzburg.

Nel pomeriggio ci spostiamo a Weimar.

Weimar si rivela essere una città straordinaria, uno scrigno di tesori di storia, arte, palazzi, ampi parchi e eredità di illustri scrittori e nobili illuminati.

La sua fama è la Repubblica di Weimar, non perché fu la capitale, ma perché ospitò il congresso che redasse la costituzione dopo la prima guerra mondiale. Questo periodo vide anche la nascita del Bauhaus, un movimento ancora oggi molto influente nell'architettura e nel design, anche se il nazionalsocialismo vi si oppose e distrusse diverse opere.

Comunque qui hanno vissuto Goethe e Schiller; List vi ha fondato una scuola di musica, ci è nato il pittore Cranach, e chissà che cos'altro ci siamo persi!

Venerdì 16 giugno raggiungiamo finalmente la nostra prima meta naturista, il **sentiero naturista di Wippra**: un percor-

so a piedi naturista intorno al lago della diga. Purtroppo il tempo non è molto bello ed è stato un po' difficile trovare le indicazioni per il parcheggio della diga, però abbiamo trovato un sito che ne parlava: "Salita naturista nell'Harz" e seguendo un link all'interno abbiamo trovato come contatto una fantastica guida: Nicole Wunram!

L'abbiamo contattata via email e ci ha dato alcuni consigli per questa e altre passeggiate naturiste in Germania.

Tuttavia, un'utile mappa e una gentile Nicole ci hanno guidato fino alla diga, dove inizia il sentiero...

Nonostante la pioggia, Umberto ha subito esplorato il sentiero senza vestiti.

Questo posto è meraviglioso, proprio come piace a noi: selvaggio, appartato e circondato dalla natura, con il nostro cane Seneca che corre gioiosamente e si tuffa nell'acqua. Al mattino percorriamo il sentiero naturista, e quindi decido di spogliarmi anch'io.

Il sentiero naturista non costeggierebbe il lago della diga, ma noi preferiamo al bivio restare



sulle coste del lago e prendere il percorso che ci riporterà indietro. Inoltre questa deviazione si rivela più panoramica e divertente.

Anche se non sappiamo se ci sarebbero stati problemi, siccome incontriamo altre persone, ci rivestiamo: oggi è sabato e quindi ci sono un po' di gruppi che passeranno qui una giornata di relax.



Prima di partire incontriamo un gruppo di ragazzi nudi all'inizio del sentiero naturista e decidiamo di regalarle loro una bottiglia di vino per il picnic. Più tardi scopriamo che si tratta di un addio al celibato e facciamo anche la conoscenza del futuro sposo: una piacevole sorpresa! Domenica andiamo alla stazione di Drei Anne Hohme da dove parte il trenino a vapore per il Brocken; questo luogo ha un forte valore simbolico per i tedeschi dell'est per il suo significato storico: durante l'epoca della DDR la montagna era interdetta alle persone, ma veniva utilizzata come luogo di incontro per i servizi segreti. Purtroppo il bellissimo spettacolo viene funestato dalla scia di puzzo di carbone che lascia il treno: assurdo!



Alla faccia dell'ecologia! A questo punto ci dirigiamo al secondo percorso naturista segnalato dall'organizzazione naturista tedesca.

È un posto molto diverso da Wippra, ma sempre nella foresta, vicino ad Amburgo. Qui, forse perché è domenica, ci sono tantissime macchine e naturisti, principalmente uomini, però fa molto caldo e quindi sono felice di spogliarmi anch'io, Umberto va subito a vedere il sentiero e porta Seneca.

### **Foresta di Untelah e sentiero naturista**

Qui è molto silenzioso e davvero buio di notte. La notte dura poco, alle 22 c'è ancora luce e alle 4 comincia a schiarirsi di nuovo.

Al mattino, essendo lunedì,

pensavamo di essere soli, invece qualcuno ha pernottato accanto a noi con un camper e un furgone, poi al mattino arrivano altre auto.

Verso le 10 siamo partiti per percorrere il sentiero naturista nella Foresta di Untelah: sono 10 km e tutti pianeggianti.

La passeggiata è stata bellissima, attraverso campi coltivati, macchie di bosco tagliate dai vari proprietari, piccole produzioni artistiche intagliate nel legno e lasciate per i visitatori, vegetazione un po' selvaggia e animali. Non incontriamo nessuno, una estrema solitudine in libertà in un posto magnifico quasi magico.

Solo verso la fine del sentiero incontriamo finalmente altri naturisti, anche una coppia come noi.

Martedì 20 giugno – ci muoviamo e andiamo a Tangermunde: siamo sulla riva del Tanger, che confluisce nell'Elba.

La cittadina è molto pittoresca è una città della Lega Anseatica e molti dei suoi monumenti sono in stile gotico in mattoni, come in altre città anseatiche.

Facciamo i soliti giri in bicicletta sulle meravigliose piste ciclabili tedesche, lungo l'Elba.

Arriviamo al punto di confluenza tra il Tanger e l'Elba, dove c'è un monumento che sembra una statua precolombiana.

Poi ci muoviamo, ma non ci spostiamo di molto perché vogliamo fare altri giri in bicicletta lungo il fiume.

Quindi andiamo ad Abbendorf, un quartiere di Rühstadt, dove c'è un parcheggio camper un po' selvaggio: è un posto bellissimo dove Seneca può girare libero... e anche Umberto!

Venerdì 23 giugno ci muoviamo

verso la nostra prossima meta: Schwerin con il suo castello che si trova su un'isola in mezzo a molti laghi e laghetti con un bellissimo parco: la vista dall'estremità opposta del parco è incantevole.

La mattina di sabato facciamo la foto di rito per ANW: Ware Only A Smile!

Poi andiamo a Wismar: porto baltico e città della Lega Anseatica, molto bella, ben tenuta e ricostruita con chiese, case e piazze molto graziose.

È anche un sito patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Questa bellissima ragazza in bronzo sembra invitarci a goderci il sole senza vestiti...!

Andiamo sull'isola di Rügen attraversando il bel ponte a gobba lungo 3 km a Stralsund. Su quest'isola non ci troviamo, è molto turistica e cara e non troviamo un posto che ci piaccia.

Quindi nei giorni successivi ci

dirigiamo verso l'isola di Usedom. Prima tappa: **Peenemunde**, dove si trovano i resti e un museo delle strutture per la progettazione e produzione di armamenti durante la Seconda Guerra Mondiale da parte dei nazisti.

Qui però troviamo anche un parcheggio gratuito e una stradina che porta ad una spiaggia sul Baltico dove ci sono alcuni naturisti, quindi ci uniamo a loro.

La sabbia è molto fine, ma il mare non è balneabile perché è molto basso.

Sull'isola, presi da molta pigritizia, riusciamo a visitare solo Heringsdorf, riuscendo a vedere almeno una di queste famose località marittime baltiche dall'architettura particolare. La cittadina è carina, tutta sul mare e tante spiagge.

In una di queste, oltre alle famose poltroncine chiuse in rattan dei mari nordici, c'è



anche un enorme schermo, probabilmente per la pubblicità in riva al mare!

Andando verso Berlino ci fermiamo per la notte in uno di quei posti che ci piacciono molto: libero, nella foresta, e con un lago per Seneca.

Prima di andare a Potsdam, andiamo a Riddick: un piccolo villaggio famoso per le pere e con un grande palazzo nobiliare.

Il posto è carino. Nel piccolo bar all'interno della vecchia scuola, compriamo vari prodotti a base di pere e mangiamo una fetta di torta e un caffè.

Partiamo per andare a Potsdam. Prima passiamo a **Teufelsee**, che è praticamente



a Berlino, per visitare questo prato naturista in riva al lago. Il posto ci piace molto, passiamo un po' di tempo a prendere il sole e soprattutto ci piace il fatto che sia frequentato da molte persone, soprattutto gruppi di studenti che si fermano insieme sul prato a mangiare e chiacchierare, qualcuno nudo e qualcuno no: una cosa che sarebbe impossibile dalle nostre parti!

Ci piacerebbe stare un po' qui, ma i parcheggi del parco sono vietati di notte e quindi non possiamo fermarci a dormire con il camper. Quindi in serata andiamo a Potsdam e ci fermiamo per la notte.

Il giorno dopo la visitiamo in bici.



Verso sera torniamo a Teufel-see, ma non potendoci pernottare, ritorniamo nel parcheggio nel bosco della notte precedente.

Alla fine abbiamo fatto un sacco di chilometri in più, ma ne è valsa la pena.

Venerdì 30 giugno comincia il viaggio di ritorno, prima andiamo a Lieske, nella regione dei laghi verso il confine con la Repubblica Ceca, dove probabilmente ci sono centinaia di piste ciclabili, ma il tempo era brutto, anzi pioveva a dirotto, e

quindi non giriamo molto. Poi andiamo a Oelsmitz anche qui su un lago di una diga. L'idea era di restare lì e goderci il sole in riva al lago, ma c'è un problema: questa mattina non piove più ma fa freddo! La mattina Umberto comunque va sul lago Poi mi unisco a lui, ma cavolo, fa freddo! A un certo punto Seneca avvista delle anatre (una mamma con 4 o 5 anatroccoli) e decide di inseguirle in acqua! L'anatra starnazza come una matta e noi lo chiamiamo, ma non ci ascolta; a un certo punto avevo anche paura che tentasse di attraversare il lago, ma per fortuna si è stancato e si è diretto verso una riva dove

no, Bellinzona, Lugano, Como, Lecco, Parlasco. Arriviamo mercoledì 5 luglio, dopo 25 giorni di tour, a Parlasco e il contachilometri segna KM 102269 : totale km percorsi 4.032.

*Elena Rossini e Umberto Vittani*

Foto di *Umberto Vittani*



sono riuscito a prenderlo. Il povero Umberto ha provato a nuotargli dietro, ma non ce l'ha fatta...

Decidiamo di muoverci da qui e andiamo a Forchheim, nella Svizzera Francona, appena a nord di Norimberga.

Anche qui troviamo un posticino nel bosco molto carino.

Martedì 4 luglio Visitiamo Forchheim, una graziosa cittadina con alcune bellissime case a graticcio.

E poi il viaggio verso, casa: Lindau, Bregenz, San Bernardi-



# La provincia che non ti aspetti

Nel numero precedente di ItaliaNaturista abbiamo raccontato la storia e le proposte del Teatro Selvatico di Torre di Mondovì, in provincia di Cuneo. Oggi non solo restiamo in provincia di Cuneo ma addirittura siamo nello stesso Monregalese (termine che specifica l'appartenenza al territorio di Mondovì).

Sappiamo bene che il villaggio Le Betulle della Cassa di Torino è stato il primo villaggio naturista in Italia, che a Cortazzone il Villaggio del Sole è ormai una struttura collaudata e che nel Monferrato sta avendo molto successo il Casale del Valla.

I B&B naturisti si trovano principalmente in località immerse nella natura, come le colline toscane o i boschi dell'Appennino. Queste strutture sono pensate per garantire non solo la privacy degli ospiti, ma anche un'atmosfera di convivialità e rispetto reciproco. La scelta di un Bed & Breakfast naturista non è semplicemente quella di soggiornare in un luogo senza vestiti, ma implica anche l'adozione di uno stile di vita che valorizza la libertà individuale e l'accettazione del proprio corpo.

Vi presentiamo un B&B naturista, una bellissima novità per questo territorio.

Negli ultimi anni, l'interesse per il naturismo è cresciuto significativamente in Italia, portando alla nascita di numerosi B&B dedicati a coloro che desiderano vivere un'esperienza di completa libertà e connessione con la natura. Questi alloggi, che promuovono una filosofia di vita all'insegna del rispetto del corpo e dell'ambiente, offrono ai loro ospiti l'opportunità di soggiornare in un contesto



sereno e accogliente, lontano dalla frenesia della vita quotidiana. I B&B naturisti si trovano principalmente in località immerse nella natura, come le colline toscane o i boschi dell'Appennino.

Per scoprire questo siamo andati a Pradeboni, vicino alla borgata Goeri, nel sud della provincia di Cuneo..

Con la redazione di ItaliaNaturista siamo sempre in cerca delle novità italiane e questa volta ci siamo imbattuti in Rudy e Ivano, insegnante il primo e avvocato il secondo.

Ci aspettano all'inizio di un bel bosco.

Al nostro arrivo vediamo una bellissima struttura e già si sente aria di vacanza.



Questo posto non ha ancora un nome ma sicuramente ha già un'anima.

I lavori di questa bella casa, chiamarla baita sarebbe riduttivo sono a buon punto.

Rudy ed Ivano hanno fatto tutto da soli per creare un nido dalle potenzialità enormi.

Entrando nella proprietà, a sinistra, troviamo il vecchio fienile oggi trasformato in una casa in pietra su tre livelli, con cucina, diversi bagni e tre locali autonomi.

L'ambiente è caldo non solo per la copertura in legno sulle pareti ma anche per una stufa a legna che ha portato la temperatura a 28 gradi.

Fuori sembra inverno, dentro potremmo davvero stare nudi per continuare l'intervista.

I lavori sono iniziati nel 2022 e l'ispirazione è Borgo Corniola, struttura toscana a cui abbiamo dedicato un articolo in questo numero.

Rudy e Ivano sono naturisti da tantissimi anni con vacanze in Croazia, Slovenia, Francia, Spagna, Grecia e il nostro bellissimo Alto Adige.

Sposati da alcuni anni, stanno realizzando un loro sogno, un B&B naturista.



Ritorniamo alla nostra bella struttura.

I lavori in giardino stanno procedendo veloce e già sono tracciati i luoghi su cui sorgeranno una sauna da 10 posti, un Jacuzzi, una doccia solare ed una cupola trasparente.

Ivano, da buon avvocato, si è ben documentato sulla legge del Piemonte che regola il naturismo in questa regione. Rudy, cuoco ed insegnante di cucina, ha in mano tutta la logistica dei lavori. Mentre raccontano sembrano spuntare in giardino aiuole e fiori. Sarà un posto da favola.

Per non farci mancare nulla, mentre parliamo, in giardino arriva una famigliola di cervi a salutarci, che spettacolo emozionante.

Questo posto è davvero bellissimo. I vicini sono abbastanza lontani e la privacy è preservata per tutti. Il giardino è completamente recintato e sarà interamente schermato.

Ivano e Rudy sognano una clientela internazionale per questo posto e non è difficile pensare a famiglie olandesi arrivare col passaparola in ogni momento dell'anno.

A lavori conclusi potranno essere ospitate famiglie in vacanza, attività olistiche, aufguss professionali. In attesa di completare la struttura ed ottenere le autorizzazioni, quest'estate collauderanno le camere ed i servizi ospitando i propri amici.

Per gli amici di A.N.ITA. ci hanno promesso sconti e agevolazioni.

In conclusione, i B&B naturisti in Italia rappresentano una scelta ideale per coloro che desiderano trascorrere una vacanza all'insegna della libertà, del rispetto per sé stessi e per l'ambiente circostante. Queste strutture offrono non solo un alloggio confortevole, ma anche l'opportunità di immergersi in un'esperienza che promuove il benessere fisico e mentale, stimolando nel contempo una maggiore consapevolezza ecologica e sociale. Con un crescente numero di opzioni disponibili, il naturismo si sta affermando come una delle tendenze più interessanti nel panorama turistico italiano.

Prendete nota

*Redazione ItaliaNaturista*



# aNUDO nel corpo e nell'anima

Trovare spettacoli di nudo a teatro è un'impresa abbastanza difficile. Conosco alcuni dei registi che propongono la nudità in scena e io stesso ho partecipato ad uno di questi spettacoli. Col senno di poi mi sento di aver osato troppo perché troppo acerbo come attore. Quella occasione mi diede la possibilità di conoscerre l'attore con cui fondammo un anno dopo il progetto Back to Eden.

La difficoltà del nudo a teatro consiste nel supportare la scena con una vera sceneggiatura e, onestamente, qualche volta mi è sembrato di vedere nudi gratuiti.

Pochi mesi fa su Facebook spuntò la pubblicità di uno

spettacolo che sarebbe andato in scena alle Lavanderie a Vapore di Collegno, in provincia di Torino, intitolato aNUDO.

La curiosità di vedere in scena un'opera con sette attori di cui sei nudi sempre, tre donne e tre uomini, mi colpì poiché pensavo a quanto il Piemonte fosse ancora abbastanza pudico e, a volte, bigotto. Dato che le foto mi intrigavano, andai a cercare informazioni e trovai che questo spettacolo era già stato fatto a Torino un anno prima.

Devo confessare prima di parlare dello spettacolo e della chiacchierata fatta col regista che aNUDO è uno degli spettacoli teatrali più belli e coinvolgenti visti negli ultimi anni, aldilà dei centimetri di pelle esposti al pubblico.

aNUDO mette in scena il dramma dell'occupazione tedesca nel settembre.



Siamo nel 1943 a Torino. Durante un bombardamento un gruppo di persone si ritrova bloccato nelle cantine di un bordello.

Un piccolo spazio ostruito delle macerie.

Sette personaggi in scena. Tre uomini, tre donne, nudi perché sorpresi nei loro incontri e al centro la *maîtresse*.

Sette storie si dipanano mostrando sette mondi diversi. Non ci sono giudizi morali, neppure quando si scoprirà che in quel gruppo ci sono un prete ed un ragazzo, probabilmente omosessuale, costretto a dare la prova della sua virilità a un padre padrone. Mentre i bombardamenti fanno tremare le fondamenta del luogo, le maschere sociali crollano, rivelando la vera natura di ciascun individuo.

È una guerra esteriore, ma ce n'è una altrettanto drammatica interiore. La bravura degli attori e della regia farà dimenticare



subito che sei degli attori non hanno vestiti.

La compagnia teatrale e cinematografica RtaMovie, operante dal 1999, si distingue per la realizzazione di spettacoli caratterizzati da un approccio cinematografico sin dalle origini, nonché per il suo impegno costante nella ricerca e nella sperimentazione.

Da oltre due decenni, la compagnia ha condotto laboratori teatrali, contribuendo così alla formazione e allo sviluppo artistico di numerosi talenti.

In questa nuova produzione di RtaMovie, Francesco D'Alessio firma la regia e la drammaturgia con Lorenzo Li Calzi e Gabriele GB Pellegrino. In scena merita ricordare il nome di tutto il cast: Melania Allasia, Giulia Cerino, Gaia Contrafatto, Luca Di Gioia, Manuela Marascio, Zeno Pagliaro.

Ho raggiunto telefonicamente Francesco D'Alessio per porgli qualche domanda.

Prima di tutto, guardando le pagine social di RtaMovie ho trovato tantissimi titoli. Tra i tanti alcuni li riconosco: *Un tram chiamato desiderio, Andy e Norman, Rumors*.

### ***Francesco, come nasce aNUDO?***

Nasce dalla voglia di raccontare, di affrontare l'allegoria della vita.



Una bomba che ferma il tempo e per un attimo scorrono davanti le immagini di progetti, sogni e speranze.

### ***Era la prima volta che ti confrontavi col nudo?***

Prima di tutto non ho voluto raccontare una storia di nudo, ma solamente una storia. Il nudo è arrivato dopo e, certamente non è centrale in questo spettacolo.

Infatti, nessuno spettatore in tutte le repliche ha mai criticato questa scelta.

### ***Come hai scelto i tuoi attori? In base al loro fisico?***

Affolutamente no, in base alla loro bravura. Il fisico certamente si vede e ha la sua importanza ma non avrei voluto attori belli e basta, ho avuto la fortuna di trovare attori. Si sono presentati in tanti al casting e non per esibizionismo.

### ***Uno spettacolo come questo meriterebbe grandi teatri.***

Lo credo anche io ma sappiamo bene che in Italia il nudo porta ad un pubblico di nicchia e più andiamo avanti più è difficile. A dirla tutta quarant'anni fa sarebbe stato più facile proporre il nudo a teatro.

### ***Continuerai a proporre spettacoli di nudo?***

Continuerò a proporre belle

storie. Non ho mai pensato di fossilizzarmi su un genere. Non cerco esibizioni di corpi ma belle storie da raccontare e spero di poter proporre questo testo in tutta Italia perché i commenti ricevuti ci spingono a non toglierlo dai cartelloni.

La nudità può essere utilizzata per rappresentare la vulnerabilità, l'autenticità e la trasparenza dei personaggi di fronte alla brutalità della guerra ma è anche una sperimentazione artistica volta a rompere schemi e convenzioni teatrali, con l'intento di raggiungere un'emotività espressiva più autentica

***Con la speranza che l'A.N.ITA. riesca a trovare uno sponsor adeguato e un teatro all'altezza ti dico arrivederci. Sei un grande regista.***

*Maurizio Biancotti*



# Immergersi nelle Onde del Suono: un Viaggio di Benessere con il Bagno Sonoro

Nel cuore del nostro frenetico mondo moderno, trovare un'oasi di pace e tranquillità può sembrare un miraggio. Ma cosa succederebbe se potessimo immergervi in un'esperienza sensoriale che ci trasporta in un regno di calma profonda e riequilibrio interiore? Benvenuti nel mondo del bagno sonoro, un'antica pratica che sta conquistando sempre più seguaci alla ricerca di benessere e armonia.

Un'esperienza sensoriale unica.

Non sapevo che avrei intrapreso un viaggio straordinario, un'immersione sensoriale che avrebbe toccato le corde più profonde del mio essere. E soprattutto che avrei respirato onde di suoni, in un luogo dall'afflato armonioso dei corpi nudi e veri dei Naturisti di A.N.ITA., a Gardacqua.

La Maestra di *Aufguss* e dei Suoni, Erica, con la sua energia avvolgente, mi ha accolto in un mondo dove le vibrazioni si trasformano in carezze per l'anima.

Distesi su materassini ad acqua dalle sinuose oscillazioni, o su comodi lettini, lasciando che tutto ci avvolgesse a poco a poco come un manto di seta profumata...

La voce di Erica ha dato il la all'esperienza sensoriale: lei, il primo strumento in questo "concerto dei sensi" ci ha condotti a far fluire l'energia al ritmo con il respiro. E a poco a poco, con l'introduzione via via di strumenti e oggetti diversi, siamo stati avvolti dai flutti dei suoni; una sacerdotessa del suono, un'artista che dipinge emozioni con le vibrazioni. La sua capacità di percepire le energie del gruppo, di adattare la sequenza dei suoni alle nostre esigenze, è stata sorprendente. Ho percepito una connessione profonda, un legame invisibile che ci univa in un'esperienza collettiva di guarigione e benessere.

Il gong è stato la nostra "astronave" per l'empireo: spazio e tempo all'unisono, nelle nostre vibrazioni, dalla testa alle nostre profondità estreme. E come in un viaggio spazio-temporale, le onde del suono si sono propagate attorno e dentro di noi. E poi altri suoni di altri strumenti, per scendere e penetrare nell'abisso profondo dell'essere: suoni metallici, suoni di scrosci naturali, pioggia, pietruzze, vento. Un unicum natura-uomo, anime-corpi fluttuanti, quasi sospesi, tra marosi intrisi di metafisico.

Ho sentito le vibrazioni pervadere ogni cellula del mio corpo, sciogliendo tensioni antiche e liberando emozioni sopite.

Si respirava insieme. Si nuotava nel suono insieme. Si univano le aure. Di corpi nudi, di sogni che rincorreva-no il respiro placato di molti.

E alla fine un risveglio dei sensi rinnovati, lievi, rasserenati.

Sono uscito dall'astronave con il cuore leggero, l'anima in pace, e una sensazione di profonda gratitudine.

L'ansia, lo stress, le tensioni: tutto era svanito con una sostenibile "leggerezza" dell'essere.

Mi sentivo centrato, equilibrato, in armonia con me stesso e con il mondo. E questa sensazione di benessere è durata a lungo, come un'eco dolce e persistente.

Il bagno sonoro non è semplicemente un concerto di musica rilassante. È un vero e proprio viaggio interiore, un'immersione in un mare di vibrazioni che avvolgono il corpo e la mente. Erica, esperta di questa antica arte, ci ha condotti attraverso un percorso sensoriale unico, dove strumenti ancestrali come gong, campane tibetane e tamburi si fondono in un'armonia avvolgente.

## Gli strumenti del benessere

Ogni strumento utilizzato nel bagno sonoro ha un ruolo preciso nel favorire il benessere:

- Il gong: una "astronave" che ci trasporta in altre dimensioni, liberando tensioni profonde.
- Le campane tibetane: con i loro suoni armonici, riequilibrano i chakra e favoriscono la centratura.
- Il bastone della pioggia: un semplice tronco cavo, con all'interno pietruzze, conchiglie o elementi naturali come ad esempio le spine dei cactus.
- Kenari Chimes: sonagli costruiti con gusci di kenari (oleandro), ci riconnettono con i suoni della natura, infondendo calma e serenità.
- I tamburi e le bacinelle d'acqua: risvegliano le nostre radici ancestrali, liberando emozioni sopite con suoni sorsi e lievi, scrosci e gocciolii.

- Ocean drum: strumento a percussione con sfere e membrana, che ricrea la sonorità delle onde dell'oceano e il respiro del mare.

### Il ruolo del facilitatore

Erica, con la sua energia e la sua profonda connessione con gli strumenti, è la vera protagonista di questa esperienza. La sua capacità di percepire le energie del gruppo e di adattare la sequenza dei suoni rende ogni bagno sonoro un'esperienza unica e personalizzata.

### I benefici del bagno sonoro

I benefici di questa pratica sono molteplici:

- Riduzione dello stress e dell'ansia.
- Riequilibrio dei *chakra* e centratura interiore.
- Rilassamento profondo e miglioramento del sonno.
- Aumento della consapevolezza di sé e della connessione con il proprio corpo.

### Un'esperienza per tutti

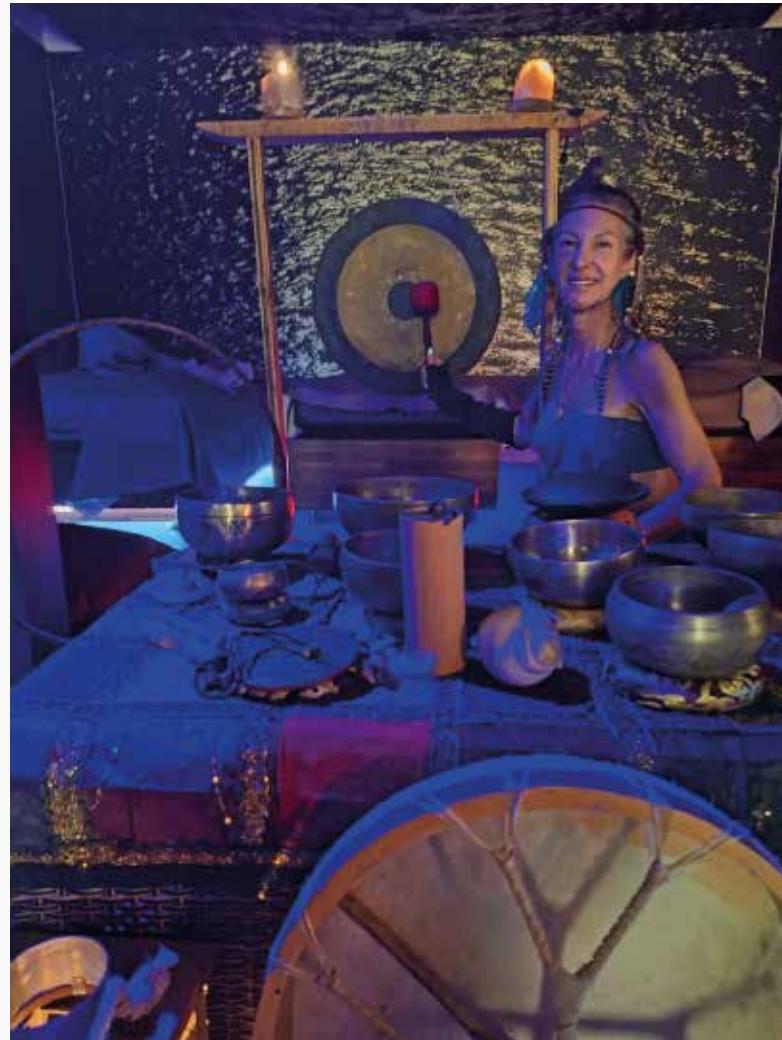
Il bagno sonoro è un'esperienza adatta a tutti, indipendentemente dall'età o dalla condizione fisica.

È un'occasione per prendersi cura di sé, per staccare la spina dalla frenesia quotidiana e per riscoprire la propria armonia interiore.

### Un invito al benessere

Se siete alla ricerca di un'esperienza di benessere profonda e rigenerante, il bagno sonoro è un'opportunità da non perdere. Lasciatevi avvolgere dalle vibrazioni, abbandonatevi al suono e riscoprite la vostra armonia interiore.

Elvira Prato



# Anima d'acqua

“Tra tutti gli elementi, il Saggio dovrebbe scegliere l’Acqua come suo precettore”.  
(Tao Cheng santo taoista 11° Secolo)

Creati nelle acque generatrici del ventre materno da un’alchimia d’amore e di gocce di sperma, noi esseri umani siamo fatti d’acqua. Simili a tutto quello che vive nel nostro Pianeta azzurro. L’acqua è il sostanziale della Vita che riunisce il potere della cura, dell’eros e della spiritualità. “Sora Acqua...la quale è molto utile, umile, preziosa e casta”. Che è con noi dalla nascita alla morte. Se i nostri progenitori non fossero stati animali marini – è quello che sostengono gli scienziati del Mare - non saremmo nati quasi anfibi. Immersi nel liquido amniotico. Nostro oceano privato. Nido Carnale e paradiso prenatale in cui per magica empatia con la propria madre si istruisce il primo legame d’amore. E poi la capacità d’amare che governerà le nostre vite. Da adulti esploriamo il mondo per ritrovare l’acqua salvifica e guaritrice della nostra infanzia nei “ventri d’acqua” di Madre Natura: laghi, fiumi e oceani. Che ricerchiamo per regalarci la gioia di nuotare, fluire e esplorare quell’universo liquido che è luogo di libertà e di cura. Per questo il richiamo dell’acqua risuonerà in noi per tutta la vita come un canto di sirena. Che conduce chi l’ascolta alla



conoscenza assoluta. Lo ha scritto Omero. Non è un caso che negli ultimi cinquant’anni nelle acque calde e termali si sono anche creati rituali e meditazioni di gran efficacia. Tra queste il Woga – Yoga acquatico, il Watsu – Shiatsu in acqua e l’Ai Chi – Tai Chi acquatico. Anche il naturismo è sbocciato come un fiore di loto cullato dall’acqua e lo si pratica di preferenza sulle rive del mare, lungo i fiumi o vicino alle sorgenti dove nel rito del bagno la nudità si afferma. Fin dal secolo scorso il naturismo ha proposto la nudità nel nuoto. E in altre attività in spiaggia e in oasi di Natura. Io stesso ho iniziato a scoprire la gioia di spogliarmi da adolescente quando guarivo i miei disagi con “bagni di foresta” e fughe nei boschi del Trentino. Così ritrovavo le mie libertà selvatiche. In un luogo sicuro mi spogliavo nudo. Poi danzavo per sentirmi finalmente vivo.



Quel mio danzare era un inno alla giovinezza e alla libertà. Dove la nudità era un abito di scena per esplorare le mie potenzialità. Altre volte mi immergevo nelle acque gelide dei torrenti, “sangue” di Madre Montagna. Mi sdraiavo nel letto del fiume a pancia in su per fluire come un’alga. Ricordo che in quei boschi mi sentivo a casa. Mai solo. Avvertivo attorno a me presenze misteriose: forse quelle ninfe silvestri in grado di sedurti evocate dai poeti. Tra loro Gaston Bachelard, filosofo e saggista francese che aveva scoperto il potente legame evocativo dell’acqua nell’animo umano. Che evoca l’immagine sensuale della nudità femminile: “L’Acqua con il suo volume e la sua massa, e non più attraverso il semplice incantesimo dei suoi riflessi, appare come fanciulla disciolta, come un’essenza liquida di fanciulla.” Ondine, Nereidi e Afroditi nate dalla capacità



immaginativa e visionaria dell'uomo. Che emergono dalle acque neuronali di un cervello che è fatto d'acqua per il 75%. L'acqua è anche l'elemento che ha attivato i "Punti di svolta" della mia vita. Accesi con la prima sessione di Watsu - water shiatsu – che ho ricevuto dal suo creatore Harold Dull nel 1990 e poi incontrando Jun Konno creatore dell'Aichi, il nuovo Tai Chi acquatico e gentile. "Ai" è l'ideogramma giapponese per il termine Amore. E ancora quando ho condiviso i bagni di cascata gelidi con gli Yamabushi – i monaci dei monti sacri giapponesi – che praticano lo Shugendo. Un culto della Natura selvatica che riunisce gli antichi riti sciamanici shintoisti e taoisti con i rituali del buddhismo esoterico. Ricordo anche i bagni nei laghi di alta montagna del

Nepal raggiunti in pellegrinaggio con i Jhakri – sciamani e econauti. Immerso all'alba in quelle acque sacre e gelide si accendevano in me lampi di consapevolezza che mi restituivano quel corpo acquatico e quel Se' interiore liquido, puro e luminoso che mi appartiene e che una mala educazione mi aveva scippato.

Poi arriva il magico '68 e i formidabili anni settanta. Con la contestazione e con le nostre utopie. Affascinati dall'India ma vivendo a Milano si immaginava che il nostro Gange fosse il fiume Ticino. Con macchine sgangherate si approdava, nel cuore della notte, sulle sue rive. Ci si spogliava in preda ad un delirio dionisiaco e ci si bagnava con l'acqua pulita e risvegliante che slavava la polvere del mondo. Svelando i nostri corpi androgeni e bellissimi vestiti di

oscurità.

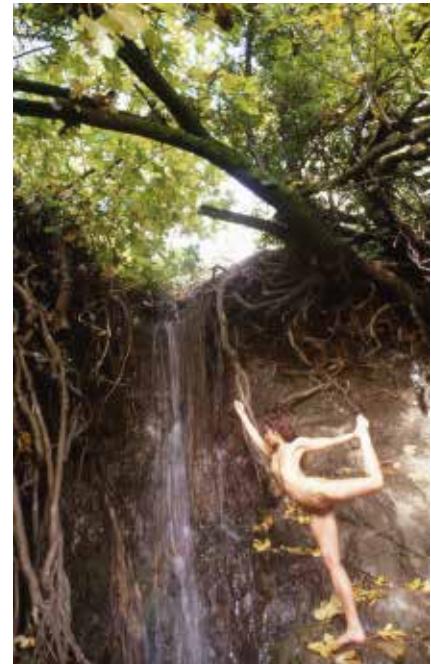
All'inizio degli anni settanta intraprendo il mio primo viaggio in Oriente dove oceani, fiumi, cascate e sorgenti termali sono considerate veri e propri templi per celebrare l'incontro dell'esere umano con il Divino. E inizio, come un naufrago alla ricerca di un porto sicuro, un "viaggio" liquido e meditativo che mi porta a danzare e pregare e a navigare nei grandi fiumi asiatici: Gange, Indo, Mekong. Forse in me rifioriva lo spirito del vecchio Siddharta, descritto da Herman Hess, che alla fine della sua vita, si accasa in riva ad un fiume a scrutare il fluire del tempo e a comprendere il significato dell'esistenza nell'acqua che scorre, nel suo eterno cammino verso il mare. La vita è spesso immaginata da poeti e filosofi come un fiume che scorre, un viaggio in barca



e in compagnia di amici che ci amano e ci accompagnano all'atto finale. Il nostro morire. Il ritorno alla Matrice. Al luogo d'origine e forse di ripartenza. Di rinascita. Per Raimon Panikkar, filosofo, teologo, presbitero e scrittore spagnolo è lo sperdersi della nostra "goccia d'acqua" nell'oceano dell'esistenza. Un pensiero che amava citare a chi lo interrogava sul senso della morte. "C'è una metafora quasi universale, che ho trovato nella letteratura persiana, in quella spagnola e in tante altre culture. Noi siamo gocce d'acqua, ognuno di noi è una goccia d'acqua. Quest'acqua ad un certo momento o evapora nel nulla o cade nel mare, che rappresenta per i credenti la Divinità..."

Abbiamo tutti la possibilità di scoprirci acqua e in questo modo non aver paura". Per lo storico delle religioni Mircea Eliade, è "simbolo cosmogonico, ricettacolo di tutti i germi, l'acqua diventa sostanza magica e medicinale per eccellenza; guarisce, ringiovane, assicura la vita eterna". Per Michel Odent, pioniere della

nascita naturale e del parto in acqua, la razza umana discende dai grandi mammiferi acquatici, nostri progenitori. E non da scimmioni darwiniani. Un'altro maestro dell'Acqua è il giapponese Masaru Emoto che ha riscoperto i benefici delle risonanze energetiche e di altri processi trasformativi che avvengono in acqua quando ci si vuol bene e si è in pace. L'acqua, che è un medium perfetto sostiene Emoto, se viene esposta a parole o vibrazioni d'amore quando congela crea dei cristalli belli e perfetti. L'energia delle buone parole e delle buone azioni agisce così per produrre bellezza. Così usando buone parole e gesti d'amore si può armonizzare quel grande cristallo che è il nostro corpo. Nelle acque sacre dell'India, in quelle ghiacciate d'Islanda, e poi sulle spiagge degli oceani in Giappone, alle isole Hawaii ho meditato, fatto all'amore e ricevuto visioni. Mi sono curato e ho goduto quel sentimento oceanico di connessione col tutto che Romain Rolland, scrittore e drammaturgo francese, premio Nobel per la Letteratura nel 1915, descri-



veva in una lettera del 1927 a Sigmund Freud: "Una sensazione d'eternità, di essere uno con il mondo esterno nel suo insieme". Rolland crede che questo sentire col cuore appartenga a ogni creatura vivente e sia la fonte di tutta l'energia religiosa e lo stimolo a vivere in pace e armonia. Rolland descrisse le trance e gli stati mistici sperimentati da Ramakrishna e altri mistici come un "sentimento oceanico", ancora un'immagine liquida legata all'acqua, provato da lui stesso: "è una sensazione di 'eternità', un sentimento come di qualcosa di illimitato, sconfinato, che rinsalda un legame indissolubile, di essere uno con il mondo esterno nel suo insieme".

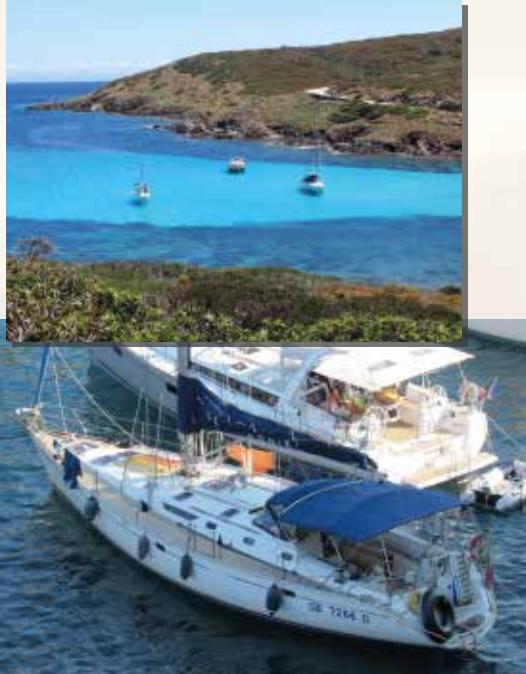


Italo Bertolasi  
Foto di Italo Bertolasi

## Crocieri 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](mailto:info@arundelyachting.com)  
Web : [www.arundelyachting.com](http://www.arundelyachting.com)



Immersa nella quiete della Valsesia, la Locanda MONT ROSE' a Vocca offre un soggiorno indimenticabile, combinando l'accoglienza calorosa tipica della nostra valle. Pranzi e Cene all'Osteria Mont Rosé non sono solo una promessa, ma un'esperienza che delizia i sensi, dove ogni piatto racconta una storia di tradizioni culinarie e amore per la cucina autentica.



Frazione Chiesa, 2  
13020 Vocca (VC)  
+39 347 722 7630  
[info@osteriamontrose.it](mailto:info@osteriamontrose.it)  
[www.osteriamontrose.it](http://www.osteriamontrose.it)



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



I prossimi eventi targati A.N.ITA.

Domenica 15 Giugno  
Feste di apertura TrebbiaNat e SesiaNat

Per scoprire tutti gli eventi  
dell'estate nudAnita,  
potete seguirci sui nostri social e  
sul sito [www.italianaturista.it](http://www.italianaturista.it)

EVENTI@NATURISMOANITA.IT

È SINONIMO DI SERIETÀ, COMPETENZA, CAPACITÀ ORGANIZZATIVA, AMICIZIA...



[www.naturismoanita.it](http://www.naturismoanita.it)



[www.italianaturista.it](http://www.italianaturista.it)

