

**NATURISMO**

**E**

**NOVAS VIVÊNCIAS**



**Edson Medeiros**

***Julho/1990***



*Às vezes despídos, às vezes  
loucos, Ora sábios, ora como  
parvos,  
Assim surgem na terra  
Os homens livres!*

*Poema hindu.*

# NATURISMO E NOVAS VIVÊNCIAS

“A vida do homem começa quando ele desperta para a liberdade”.

## 1. INTRODUÇÃO

Entendo o naturismo como uma atitude positiva ante a vida. Como um querer fazer-se.

O homem quando se despe predispõe-se a mudanças mais fundamentais e significativas em sua vida. Tendo recuperado este espaço de liberdade que é o seu próprio corpo, tendo superado este imenso tabu que é a nudez, um horizonte todo se alarga, propiciando reflexões mais amplas e aprofundadas sobre o existir, sobre o viver. Antigos valores, arcaicas crenças, códigos, posturas, comportamentos condicionados pela velha moral, começam a ser repensados, redefinidos, questionados.

Afloram em sua mente questões as mais diversas:

- O que tenho feito da minha vida?
- Onde estão os meus sonhos?
- Por que temo ser eu mesmo, sentir as emoções por inteiro?
- Quais os secretos mecanismos que tolhem a minha espontaneidade, inibem os meus desejos, cerceiam a minha liberdade de ser e de estar?
- Por que esta ânsia toda em me manter ocupado, em comprar um carro novo, em ascender socialmente, em auferir lucros cada vez maiores? Por que este compromisso com o sucesso?
- E as minhas relações afetivas? Por que este divórcio com o coração? Por que não acontece este abraço? Por que eu me nego a chorar, a sentir, a amar? Por que presa está a respiração e o grito sufocado na garganta?
- Meu Deus! Mesmo estando nu este corpo não vibra! Por que esta sensação de que algo perigoso está por acontecer?

É de singular importância este debruçar-se sobre si mesmo, este refletir sobre as coisas aprendidas, sobre as crenças, valores e normas que norteiam nossas vidas. Digo mesmo que este questionamento sobre o nosso modo de vida, sobre nossas aspirações e sentimentos é o primeiro passo para uma nova vivência- A VIVÊNCIA NATURISTA. A grande questão, pois, é esta: o que entendemos por “Vivência Naturista”?

SER NATURISTA É, ANTES DE MAIS NADA, TER UM COMPROMISSO COM A VIDA. Sob este aspecto o naturismo é revolucionário e difere radicalmente da ótica da sociedade moderna.

## 2. CORPO E SOCIEDADE

Na sociedade moderna o corpo é expropriado em benefício da produtividade e do progresso. O naturismo, não sendo uma volta idílica ao passado, não contesta os benefícios da ciência, os avanços da tecnologia e a necessidade do trabalho, mas deseja que o progresso material venha em benefício do próprio homem, possibilitando o desenvolvimento de todas as suas potencialidades.

**O NATURISMO DESEJA  
RESGATAR O CORPO.**

Lowen enfatiza o problema em “Medo da Vida” (Summus Editorial).

“O indivíduo de nosso tempo está comprometido com o sucesso, não em ser uma pessoa. Justificadamente pertence à ‘geração da ação’ cujo lema é: Faça mais, sinta menos...”.

Será destino do homem moderno ser neurótico, ter medo da vida? Sim, é a minha resposta, se por homem moderno definirmos o membro de uma cultura cujos valores predominantes sejam o poder e o progresso. Uma vez que são estes os valores que assinalam a cultura ocidental do século XX, decorre que toda pessoa criada na mesma é neurótica... Para entendermos a condição existencial do homem moderno e conhecermos o seu destino, devemos investigar as fontes de conflito de sua cultura”.

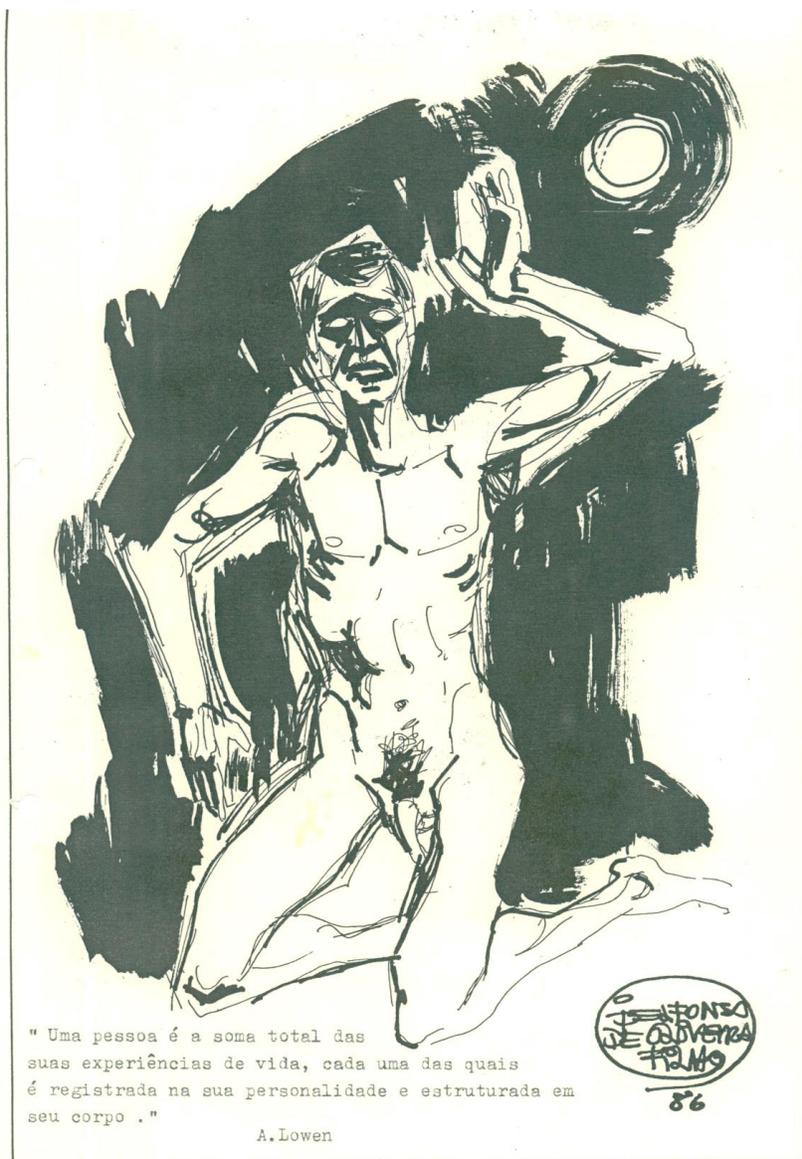
Portanto, se desejamos refletir sobre a nossa condição existencial e a partir do “insight naturista” recriarmos a vida, novos valores e aspirações, devemos investigar as fontes de conflitos, os mecanismos sociais, políticos, econômicos e culturais que limitam e cerceiam a nossa existência, que imprimem em nossos corpos a marca indelével da sociedade a qual pertencemos.

Partimos de um pressuposto básico: vivemos numa sociedade na qual o princípio do prazer foi destronado em benefício da produtividade. Esta sociedade desumaniza o homem.

Ora, este homem coisificado, despersonalizado, perde o contato com o próprio corpo. Torna-se incapaz de manifestar os seus

sentimentos de maneira livre e espontânea, de entregar-se, sem amarras, a uma relação amorosa, de chorar, gritar, rir, e viver plenamente suas emoções.

Domesticado, “disciplinado”, é o homem perfeito para servir ao capital.



Para perpetuar a alienação surgem sofisticados mecanismos ideológicos que vão permear o cotidiano destes seres castrados, oprimidos, distantes da sua real natureza. Surge a ideologia do sucesso profissional como símbolo da felicidade, a ideologia do trabalho como solução para todos os problemas, o acúmulo de riquezas como meta

fundamental na vida. Ação! Ação! Faça mais, sinta menos. O que conta é o status! Tudo tem um valor - a sua vida, as suas horas, o seu corpo.

Assim é que a natureza passa a ser vista como fonte de lucros e não de beleza, as amizades como fonte de vantagens, os relacionamentos amorosos e afetivos como posses. Todos os poros da sociedade são impregnados pelos interesses econômicos. Tudo passa a ser visto sob a ótica do capital, até o tempo. “Time is money”. Disciplinar o homem, a sua mente e o seu corpo, para que sirva ao capital - esta é a lei maior.



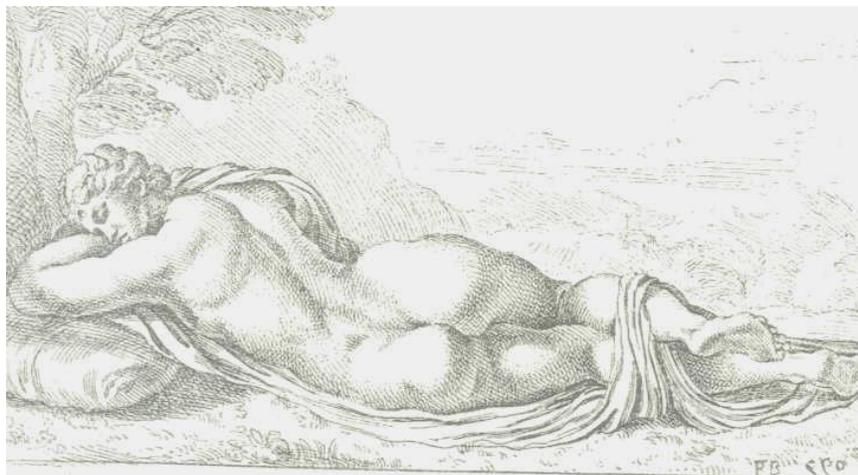
O condicionamento da criança nas regras e normas prescritas pela sociedade começa logo cedo, no seio familiar e, a seguir, desenvolve-se na escola e nas diversas instituições sociais das quais participa. Fortes sentimentos de culpa assaltam aos que agem, ou simplesmente pensam, em desacordo com as normas sociais, com a moral vigente e, é óbvio que, tais repressões refletem-se no corpo, causando tensões musculares crônicas, alterando a capacidade respiratória e motivando disfunções as mais diversas, como salienta Reich. É assim que o jovem, um dia, ingressa no mercado de trabalho, vive, produz e reproduz.

Interessa ao sistema o corpo enquanto força de trabalho, corpo servil, mutilado, e não “espaço de prazer”.

Para tanto, um discurso anticorpo é formulado e procura-se, sob o mascaramento ideológico, recriar o homem - e seu corpo - conforme a imagem do sistema.

“O corpo aprende e é cada sociedade específica, em seus diferentes momentos históricos e com sua experiência acumulada que o ensina. E no que ensina o corpo, nele se expressa: no andar, dormir, dançar, nadar, nos gestos, posturas das mãos, jeito de olhar... Os corpos

expressam o que a sociedade nos corpos escreve” - assinala Kofes, parafraseando Mauss.



*“Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo”.*

A. Lowen

Resta-nos indagar se, na nossa atividade cotidiana, voltamos os nossos esforços no sentido de adequar os corpos ao “status quo”, ao estabelecido socialmente, às regras e normas que limitam a nossa consciência corporal ou estamos, ao contrário, atendendo aos apelos do corpo, procurando estabelecer um diálogo com o corpo, recriar o corpo enquanto “veículo de comunicação e prazer”.

**O NATURISMO DESEJA  
UMA SOCIEDADE SADIA.**

Sabemos e nos diz Bruhns: “O corpo é o veículo de comunicação e o prazer a meta fundamental. Porém essa comunicação está sendo cada vez mais ameaçada por uma coação permanente, por uma obediência cega a regras, leis, por uma manipulação.

O medo do prazer é cada vez maior, trazendo privações e sofrimentos”.

Complementa Iwanowitz: “Estou vivo, mas não me sinto, penso, mas não me conheço, não reconheço o meu corpo. As pessoas estão perdendo contato com aquilo que sensorialmente, através do seu corpo possam viver. E como a nossa cultura, o nosso trabalho, exigem de

nós relações através da nossa mente e não através do nosso corpo (os carinhos são proibidos), essa distância aumenta cada vez mais”.

- Será possível reaprender as regras do prazer?

- Poderá o corpo readquirir uma linguagem própria, apesar do discurso que se impõe sobre ele?

- Será possível vivenciarmos plenamente as nossas emoções e sensações em contato com o outro?

-Será possível moldarmos os nossos corpos, não conforme os esquemas convencionais, mas conforme a sua natureza?

-Será possível, através do corpo, levarmos o homem a um encontro consigo mesmo?



**“A linguagem do corpo é importante porque reformula, explicita, coloca questões que às vezes unicamente a fala é incapaz de expressar”.**

**S. Kofes**

### **3. NATURISMO E NATUREZA**

O compromisso que o naturista tem com a vida faz com que ele tenha o mais profundo respeito para com a natureza. A ecologia, os problemas do meio ambiente, a poluição das nossas cidades, o equilíbrio natural, fazem parte das preocupações do naturista consciente do seu papel no mundo. Entendemos que tudo está interligado, que tudo o que diz respeito à terra diz respeito ao próprio homem.



Hoje, mais do que nunca, o ecossistema se vê ameaçado. A flora e a fauna do planeta estão sendo destruídas numa velocidade nunca antes vista pelo homem. No Brasil, a Amazônia está sendo devastada. Sucedem-se, de maneira indiscriminada, as queimadas. Milhões de árvores seculares desaparecem em nome do progresso. No pantanal continua, em ritmo frenético, a matança de jacarés. Na África os elefantes estão sendo dizimados. Nos mares, pesqueiros japoneses e de outras nacionalidades exterminam as baleias. Inúmeras espécies vegetais e animais desapareceram nos últimos anos, outras tantas estão em vias de extinção.

Enquanto isto ocorre nos países ditos em desenvolvimento ou subdesenvolvidos, o mundo industrializado não sabe o que fazer com o

seu lixo atômico, como administrar os compostos químicos orgânicos resultantes de complicados e dispendiosos processos de manufatura, como lidar com os organismos submetidos à bioengenharia (organismos vivos cuja estrutura genética foi alterada pelo homem) ou então investem recursos, cada vez maiores, em programas de guerra bacteriológica, experiências baseadas na ação de drogas que desorganizam o sistema nervoso ou alteram o comportamento, levando a desequilíbrios como a esquizofrenia, e afirmam que logo virão armas com o poder de “congelar” as pessoas na posição em que estavam e outras que produzirão infecções fatais, de efeito imediato.

Falhas ou vazamentos em usinas nucleares, como a que ocorreu em Chernobyl, na URSS, colocam o mundo em alerta contra o perigo nuclear; acidentes industriais, como o ocorrido em Bophal, na Índia, faz-nos pensar seriamente sobre o futuro da humanidade.

Avolumam-se os problemas enquanto as medidas para proteger o ambiente são desrespeitadas, muitas vezes com a conivência das autoridades que têm por função fazê-las cumprir. Progresso desordenado, que na busca do lucro fácil, de conquistas e de poder agride a natureza, polui os rios e os mares, lança na atmosfera mais de 80 milhões de toneladas de monóxido de carbono por ano e coloca em risco a própria sobrevivência da humanidade.

O Naturismo entende que preservar a vida é um bem maior, que o progresso material deve vir em benefício do homem, que a natureza, fonte de vida, beleza e saúde deve ser preservada, e endossa como sua a carta escrita em 1855 pelo chefe Seattle ao então presidente dos Estados Unidos, Franklin Pierce, que pretendia “comprar” uma extensa área territorial de sua tribo, em troca de uma “reserva”. Transcrevemos trechos desta carta, cujo texto foi divulgado pela UNEP- Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente.

“Como podeis comprar ou vender o céu, a tepidez do chão? A idéia não tem sentido para nós.

Se não possuímos o frescor do ar ou brilho da água, como podeis querer comprá-los?

Qualquer parte desta terra é sagrada para o meu povo. Qualquer folha de pinheiro, qualquer praia, a neblina dos bosques sombrios, o brilhante e zumbidor inseto, tudo é sagrado na memória e na experiência do meu povo. A seiva que percorre o interior das árvores leva em si as memórias do homem vermelho.

Somos parte da terra e ela é parte de nós. As flores perfumosas são nossas irmãs; os gamos, os cavalos, a majestosa águia, todos são nossos irmãos. Os picos rochosos, a fragrância dos bosques, a energia vital do pônei e o homem, tudo pertence a uma só família.

Os rios são nossos irmãos, eles nos saciam a sede. Levam nossas canoas e alimentam nossas crianças. Se vendermos nossa terra a vós, deveis vos lembrar e ensinar a vossas crianças que os rios são nossos irmãos, vossos irmãos também, e deveis a partir de então dispensar aos rios a mesma espécie de afeição que dispensais a um irmão.



Nós sabemos que o homem branco não entende nosso modo de ser. Para ele um pedaço de terra não se distingue de outro qualquer, pois é um estranho que vem de noite e rouba da terra tudo de que precisa.

A terra não é sua irmã, mas sua inimiga; depois que a submete a si, que a conquista, ele vai embora, à procura de outro lugar. Deixa atrás de si a sepultura de seus pais e não se importa. Seqüestra os filhos da terra e não se importa. Seu apetite vai exaurir a terra, deixar atrás de si só desertos.

Isso eu não compreendo. Nosso modo de ser é completamente diferente do vosso. A visão de vossas cidades faz doer os olhos do homem vermelho.

Talvez seja porque o homem vermelho é um selvagem e como tal nada possa compreender.

O ar é precioso para o homem vermelho, pois dele todos se alimentam. Os animais, as árvores, o homem, todos respiram o mesmo ar. O homem branco parece não se importar com o ar que respira. Como um cadáver em decomposição é insensível ao mau cheiro. Mas se vos vendermos nossa terra, deveis vos lembrar que o ar é

precioso para nós, que o ar insufla seu espírito, e todas as coisas dele vivem.

Assim, consideraremos vossa proposta de comprar nossa terra. Se nos decidirmos a aceitá-la farei uma condição: o homem branco terá que tratar os animais desta terra como se fossem seus irmãos.



Sou um selvagem e não compreendo de outro modo. Tenho visto milhares de búfalos a apodrecerem nas pradarias, deixados pelo homem branco que neles atira de um trem em movimento. Sou um selvagem e não compreendo como o fumegante cavalo de ferro possa ser mais importante que o búfalo, que nós caçamos apenas para nos mantermos vivos.

Que será do homem sem os animais? Se todos os animais desaparecessem, o homem morreria de solidão espiritual. Porque tudo o que acontece aos animais, pode afetar os homens. Tudo está relacionado.

De uma coisa temos certeza: a terra não pertence ao homem branco; o homem branco é que pertence a terra. Disso temos certeza.

Tudo o que fere a terra, fere também os filhos da terra. O homem não tece a teia da vida; é antes um de seus fios. O que quer que faça a essa teia, faz a si próprio.

De uma coisa sabemos- e que talvez o homem branco venha a descobrir um dia: nosso Deus é o mesmo Deus.



Podeis pensar hoje que somente vós o possuís, como desejais possuir a terra, mas não podeis. Ele é o Deus do homem e sua compaixão é igual tanto para o homem branco, quanto para o homem vermelho. Esta terra é querida d’Ele, e ofender a terra é insultar o seu criador”.

**O NATURISMO DESEJA  
PRESERVAR A NATUREZA.**

#### **4- A UNIDADE DE TODAS AS COISAS**

Certa vez uma naturista, em versos, descreveu com profunda sensibilidade o que sentia, ao ver-se nua frente à natureza.

## Banquete Cósmico

*O mar, areia, o céu,  
as gaivotas plainando no vento suave.  
Sinto-me em harmonia  
e participante deste banquete cósmico.  
Nem o Sol está fazendo falta.  
Mergulho nas ondas  
e deixo o mar me levar.  
Rolo junto com as ondas.  
Quando fica difícil,  
parece que cada grão de areia  
quer ajudar a me devolver para o mar.  
Imagino que as ondas estão checando  
cada pedaço do meu corpo,  
purificando e equilibrando  
cada sistema, cada célula.  
Saúde é estar nesta praia,  
neste mar de mil cores,  
onde os limites do meu corpo  
se misturam com as ondas,  
e me espalho na areia,  
e viro espuma,  
que se mistura com o vento  
que faz suporte para as gaivotas.  
E eu vôo nelas  
sobre este mar verde-azul  
e vejo os cardumes de tainhas,  
brincando no balanço das ondas  
que passam em direção à praia.  
E me despenco lá de cima,  
e plaino no mar,  
deixando as ondas me levar  
até a praia.  
E rolo, viro  
e desviro na areia,  
que toca meu corpo  
que toca meu ser  
e me faz perceber  
minha pele, meus braços, tronco,  
pernas e pés.*

*Com a mão  
toco a areia e agradeço  
esta gostosa comunhão.  
Sinto-me acordada,  
com muita vida.*

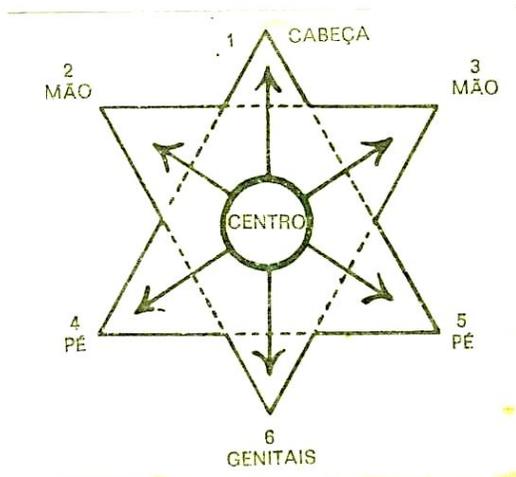
*Aga*



Edson e Cidinha no Pinho – março de 1990

Esta sensação de totalidade, de comunhão com a vida, não é um fato isolado entre os praticantes do naturismo. Ao contrário, é algo que, a medida em que você vai vivenciando o naturismo, redescobrimo o seu corpo e rompendo os bloqueios que o envolvem, começa a acontecer.

O eu, antes limitado, amplia os seus espaços, desconhece amarras, tudo procura abarcar. Você é o céu, o mar, a criança que distraída brinca na areia, a gaivota que corta os ares. Irmão da natureza, integrado a ela, seu corpo passa a fazer parte do processo maior da vida e um fluxo de sentimentos e sensações nunca antes vivenciados invade o ser.



Coração aberto para a vida, você se reconhece como parte desta maravilhosa sinfonia universal e intuitivamente reconhece a unidade e a inter-relação de todas as coisas, vê os fenômenos do mundo como manifestações de uma unidade básica.

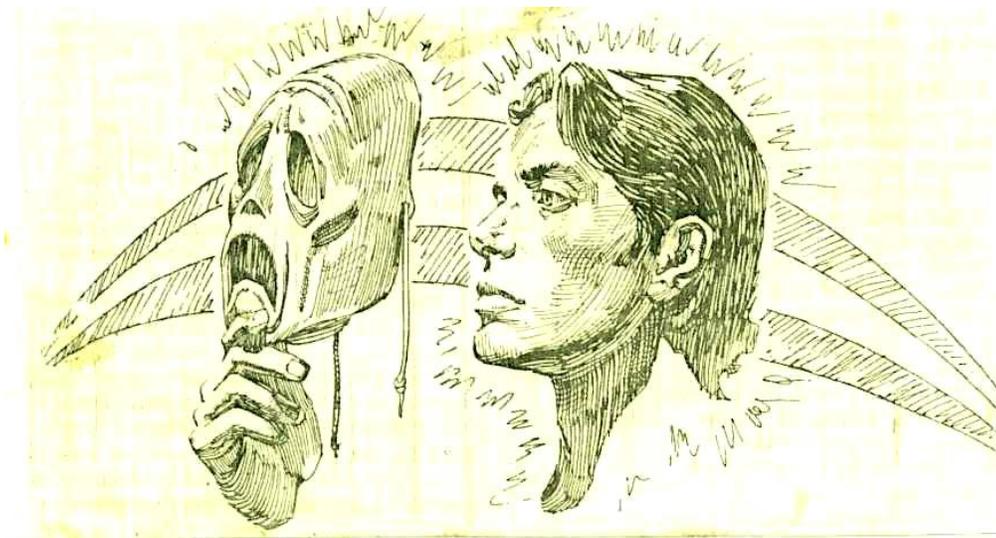
“Na visão oriental e na visão da Física moderna, tudo no universo está conectado a tudo o mais e nenhuma parte dele é fundamental. As propriedades de qualquer parte são determinadas, não por alguma lei fundamental, mas pelas propriedades de todas as demais partes. (Os místicos) estando bem conscientes da inter-relação essencial do universo, compreendem que explicar alguma coisa significa, em última instância, mostrar como essa coisa está conectada a tudo o mais...”

Fritjof Capra in “O Tao da Física”.

Corpo, sociedade, natureza, aspectos de uma realidade única e maior, que tudo abarca, que tudo contém, que podemos chamar de VIDA.

O autêntico naturista ama a natureza e ama o seu corpo livre. Sendo um ser em expansão, amplia este amor

abarcando os seus semelhantes. Tudo o que diz respeito ao homem é objeto da sua atenção. Procura, com mais condescendência, compreender as falhas alheias e com acurado discernimento percebe as teias sociais, as ideologias, os preconceitos, os aspectos irracionais da política, as injustiças sociais, os elementos que estrangulam os impulsos de vida, que robotizam o homem, que tiram da vida o suco e o mel.



O homem nu deseja pôr a nu a sociedade, derrubar as máscaras, abolir os disfarces, os jogos e os papéis impostos.

O homem nu deseja alterar as forças sociais que dentro da família, na escola, na igreja modelam o nosso corpo e determinam o nosso destino.

O homem nu, sentindo-se solidário com os outros homens, entende que a liberdade não deve ser privilégio de poucos, mas um direito de todos.

O homem nu, vivendo em harmonia com a natureza, vivenciando plenamente o seu corpo e as suas emoções, deseja uma sociedade justa, que possibilite a todos realizarem-se enquanto pessoas.

O homem nu, despido das roupagens sociais que limitavam o seu eu, em comunhão com a vida, participa do banquete cósmico e vislumbra o infinito.

**VIVENCIAR PLENAMENTE O  
SEU CORPO E AS SUAS  
EMOÇÕES**

**O HOMEM NU  
DESEJA:**

**VIVER EM HARMONIA COM A  
NATUREZA.**

**HUMANIZAR O MUNDO E AS  
RELAÇÕES SOCIAIS.**



**“O corpo sempre expressa o espírito do qual ele é o invólucro. E, para quem tem olhos para ver, a nudez oferece o mais rico significado”.**

**Auguste Rodin**

## 5. POR QUE UM CENTRO DE ESTUDOS NATURISTAS E DE NOVAS VIVÊNCIAS?



Porque o Naturismo é uma coisa séria.

Porque ele pode - e deve - contribuir para o crescimento das pessoas.

Porque já é tempo do Naturismo manifestar todas as suas potencialidades em termos de vivência, criatividade e ação transformadora.

Porque tal centro propiciaria o diálogo franco, livre e espontâneo; a troca de experiências, o mútuo enriquecimento interior, a solidariedade, a união e o espírito comunitário.

Porque a vivência naturista é um processo, um vir a ser, que iremos construindo coletivamente, dando as mãos, cultivando o diálogo e, em comum, buscando novos caminhos.

Muitos dos que freqüentam a Praia do Pinho, ainda hoje, estão desvinculados do movimento naturista e acreditam, erroneamente, que o naturismo se esgota na saudável ação de tirar a roupa e usufruir, em liberdade, os benefícios do Sol.

Ora, ser naturista não é apenas despir-se sem inibições frente a outras pessoas, não é freqüentar a praia ou o clube nudista em fins de semana ou temporadas.

Esta é uma visão errônea dos limites do naturismo e das suas potencialidades.

O que se pretende ao defendermos a criação de um Centro de Estudos Naturistas e de Novas Vivências é conscientizar as pessoas,

mostrar-lhes que o Naturismo é algo maior, que pode mudar radicalmente as suas vidas. É mostrar-lhes que ser naturista é tornar-se mais receptivo ao belo, predispor-se a reflexionar sobre os valores que norteiam a nossa existência, tornar-se cada vez mais gentilmente amoroso, dar uma nova dimensão ao viver.

Em resumo, pretende-se repensar o naturismo, analisar as suas potencialidades e dar “um salto qualitativo”.

Se o nosso compromisso é com a vida, nada nos é estranho.

*“Que os nossos esforços desafiem todas as possibilidades.*

*Lembrai-vos que as grandes proezas da vida foram conquistas do que parecia impossível”.*

*Charlie Chaplin*

### **PRINCÍPIOS, OBJETIVOS E “UM TOQUE”**

O Centro de Estudos Naturistas e de Novas Vivências será um espaço cultural onde, livremente, as pessoas manifestar-se-ão.

Procurar-se-á, e serão envidados esforços para tal, estimular a participação ativa de todos nas atividades programadas.

No que concerne ao conteúdo filosófico, há uma opção clara por concepções humanistas, voltadas para a pessoa, entretanto não se endossa nenhuma em particular.

Como entendemos que o corpo “é a porta do infinito”, ele será o objeto central das reflexões e atividades.

Sem discriminação etária, racial, política, sexual ou religiosa; sem autoritarismos ou imposição de idéias; sem “gurus”, dogmas ou tendências sectárias; livremente e como iguais, cultivando o respeito ao próximo e com espírito fraterno, voltaremos a nossa atenção e as nossas energias no sentido de concretizarmos os objetivos propostos:

a- A auto-realização das pessoas e o desenvolvimento das suas potencialidades criadoras.

b- A conscientização do nosso papel no mundo- a práxis.

c- O reencontro com o outro.

d- Criarmos uma autêntica e saudável vivência naturista.

Para tanto, sugerimos que as pessoas envolvidas se reúnam e estabeleçam um programa de atividades a serem desenvolvidas.

Entendemos que, num primeiro momento, ocorrerão reuniões informais, onde os naturistas buscarão estreitar laços, aprofundar amizades, adquirir a confiança necessária para expor os seus problemas e dúvidas. Note-se, entretanto, que se procurarmos nos relacionar apenas através da palavra, este relacionamento, muito possivelmente, se tornará árido, estéril, discursivo.

Queremos algo mais profundo, que realmente una as pessoas; um relacionamento que, de fato, nos aproxime. E aí, nós que já vencemos o tabu da nudez, vamos nos ver frente de um outro tabu, no entender de muitos, ainda maior:

### O TOQUE.



Falta-nos proximidade, tememos as carícias, evitamos que nos toquem.

Em verdade, mesmo nus, os nossos corpos ainda são prisioneiros. Não há o encontro com o outro, nos mantemos distantes mesmo nas reuniões informais, mesmo entre amigos.

O corpo do outro é uma área proibida, território que não podemos tocar.

Nos encharcaram de palavras, falaram sobre a vida e os relacionamentos humanos, mas não nos tocaram. Aprendemos a lição.

A civilização criou, de fato, “uma raça de intocáveis” e

nós naturistas não estamos imunes ao mal, muito pelo contrário, parece-me que a nudez nos torna ainda mais assépticos e distantes. Abraçar um amigo ou amiga estando eles vestidos, tudo bem. Se ele estiver nu e ela como Eva no paraíso, nem pensar! De fato, a pele, esta “roupagem contínua e flexível que nos envolve por completo”, é intocável.

E as crianças, como são carentes de afeto, do toque, do beijo, das carícias...



Por que também tornamos intocáveis os corpos dos nossos filhos?

Por que negamos o que de mais precioso podemos lhes dar?

Certa vez uma naturista me fez a seguinte observação:

-- “Você já reparou que aqui as pessoas pouco se tocam? São mais livres, descontraídas e alegres, mas distantes”.

É a velha sociedade, com suas roupagens invisíveis ainda residindo em nós. Persiste o tabu do corpo. Ver pode, tocar não!

“Nós, ocidentais, estamos começando a descobrir nossos negligenciados sentidos. Esta tomada crescente de consciência representa parte de uma insurreição tardia contra a dolorosa privação de experiências sensoriais que sofremos em nossa sociedade tecnológica. A capacidade de um ocidental relacionar-se com seus semelhantes está muito atrasada em comparação com a sua capacidade de relacionar-se com bens de consumo e com as desnecessárias necessidades que o mantêm em escravidão, possuído por suas próprias posses. A dimensão humana encontra-se estrangida e refreada. Através de qual outro meio que não realmente nossos sentidos, poderemos penetrar na saudável tessitura dos contatos humanos, este universo da existência

humana? Parecemos não nos dar conta de que são nossos sentidos que modelam o corpo de nossa realidade...

Tornamo-nos prisioneiros de um mundo de palavras impessoais, sem toque, sem sabor, sem gosto. A unidimensionalidade da palavra passa a ser um substituto para a riqueza multidimensional dos sentidos e nosso mundo se torna grosseiro, monótono, conseqüentemente árido. A tendência é as palavras ocuparem o lugar da experiência. As palavras passam a ser declarações ao invés de demonstrações de envolvimento; a pessoa consegue proferir com palavras aquilo que não realiza num relacionamento pessoal sensorial.

Antes de mais nada, parece-me ser nosso papel como seres humanos buscarmos sempre aprender a amorosa gentileza. Aprender a aprender, aprender a amar e a ser gentil estão tão intimamente interconectados e tão profundamente entrelaçados, em especial com o sentido do toque, que seria muito benéfico à nossa re-humanização se dedicássemos mais atenção à necessidade de experiências táteis, sentida por todos nós.

A impessoalidade da vida no mundo ocidental chegou a tal ponto que, enfim, produzimos uma raça de intocáveis. Tornamo-nos estranhos uns aos outros, não só evitando todas as formas de contato físico “desnecessário”, como ainda precavendo-nos contra as mesmas... Devido ao fato de sermos intocáveis, não conseguimos criar uma sociedade em que as pessoas se toquem em mais sentidos do que no físico. Diante de seres inautênticos como nós, vestidos com a imagem do que deveríamos ser segundo os outros, não surpreende que continuemos inseguros quanto a quem somos de fato...

Em razão de nossa progressiva sofisticação e falta de envolvimento recíproco, passamos a utilizar exageradamente a comunicação verbal, chegando inclusive a virtualmente excluir de nossa experiência o universo da comunicação não verbal, para nosso acentuado empobrecimento. A linguagem dos sentidos, na qual podemos ser todos socializados, é capaz de ampliar a nossa valorização do outro e do mundo em que vivemos, e de aprofundar nossa compreensão em relação a eles. Tocar é a principal dessas linguagens. As comunicações que transmitimos por meio do toque constituem o mais poderoso meio de criar

relacionamentos humanos, como fundamento da experiência". (grifos nossos)

Ashley Montagu in: "Tocar- o significado humano da pele".



Edson e Rose com criança – Foto de R. Broekstra, publicada na revista "Jeunes et Naturels", nº 49, juillet 1991.

Se desejarmos de fato aproximar as pessoas, darmos uma nova dimensão aos relacionamentos humanos, criarmos uma vivência naturista qualitativamente superior, faz-se necessário que, ao lado dos debates, palestras e seminários sobre temas mais diversos, façamos uma profunda reflexão sobre a importância do tato.

Seria valioso buscarmos, de forma criteriosa, certas técnicas das terapias corporais, que pudéssemos adequar às nossas necessidades e possibilidades. Lembro, entretanto, que muitas dessas técnicas necessitam do acompanhamento de uma pessoa especializada, para a sua correta aplicação. Felizmente o quadro de associados da AAPP conta com um número significativo de pessoas ligadas às áreas da saúde e às terapias corporais: médicos, psicólogos, terapeutas, professores de dança e expressão corporal, massagistas, etc.

É bom frisar, contudo, que o fundamental é a motivação, o desejo sincero das pessoas envolvidas de buscarem a mudança, um viver mais pleno, mais saudável. Uma vivência de corpo inteiro.

Todos temos algo a dar. Todos podemos contribuir com algo. Como diz Marshall Mac Luhan: “Não há passageiro na espaçonave Terra. Todos são tripulação”.

Às vezes o pequenino, com uma palavra, expressa o que o “discursivo” tenta explicar, às vezes o sorriso de uma criança provoca insights muito mais profundos do que a leitura atenta dos textos sagrados, às vezes um toque diz mais do que mil declarações de amor.

**“Eu sei que tocar foi, ainda é e sempre será a verdadeira revolução”.**

**Nikki Giovanni.**

## **6. TEORIAS E TERAPIAS – UMA PALAVRA.**

No que se refere aos estudos a serem desenvolvidos pelo Centro de Estudos Naturistas e de Novas Vivências é conveniente salientar a importância de buscarmos nas diferentes áreas do saber os elementos necessários para uma compreensão holística do homem, uma visão integral, que o perceba não como um fenômeno isolado, mas como parte de um contexto muito mais amplo – enquanto ser social, enquanto membro de uma cultura, enquanto parte integrante da natureza. Como dizia Ortega y Gasset: “Eu sou eu e minhas circunstâncias”. E completava: “O homem é um ser situado e datado”.

Em outras palavras, é necessário uma integração interdisciplinar, que nos possibilite reunir os conhecimentos da Sociologia, da Antropologia, da Psicologia, da Filosofia e de outras áreas do saber. Só assim poderemos ter uma visão ampla e aprofundada do fenômeno humano. Pretende-se, pois, “ver a paisagem por inteiro” e não apenas aspectos dela.

Por outro lado devemos ter o espírito aberto o suficiente para, como C.G.Jung, pesquisarmos o legado oriental e ali colhermos o que de mais precioso os antigos têm a nos oferecer.

No que se refere às terapias corporais, também o oriente pode muito nos ensinar. Os exercícios de relaxamento e flexibilidade visando

eliminar tensões e restabelecer a harmonia do homem com a natureza, lá já eram praticados há cerca de 3.000 anos.

Acreditam os taoistas que no universo existem duas polaridades energéticas em ação constante – o Yin e o Yang. O Yang seria a força ativa ou positiva, o Yin a força passiva ou negativa. A combinação destas duas forças faz com que surja a energia Ki. Esta energia é, em síntese, a essência de tudo o que existe. No homem, portanto, estas forças opostas e complementares também atuam. O universo flui em seu ritmo natural, o homem deve fluir de acordo com a natureza, ou seja, equilibrar o fluir dessas energias em seu corpo. Daí deriva toda uma concepção de vida e, a partir destes pressupostos foram criados os exercícios taoistas de relaxamento dinâmico (CHI-KUN, TAI CHI CHUAN, NAI KUN), desenvolveu-se a ACUPUNTURA, o DO-IN, e mais tarde, no Japão, o SHIATSU.

Sobre o Tai Chi gostaria de me delongar um pouco mais. Parece-me que muito da essência dos seus ensinamentos vem ao encontro do que propomos em termos de vivência naturalista.

“Tai Chi é uma disciplina de conscientização sutil e poderosa, um instrumento para aproximar-se de si mesmo. É uma maneira de se permitir agir natural e espontaneamente, livre de expectativas, obrigações, esperanças, medos, e outras fantasias que interferem com o fluxo natural. Tai Chi é Zen, é dhiana, é meditação, é ioga, é gestalt – e é necessário colocar todos eles num círculo e começar de um ponto qualquer para compreender este fato.

Em nossa cultura, estamos tão voltados para os processos mentais que nos afastamos de outros aspectos da nossa vida. Um exercício, uma disciplina como o Tai chi indica, de imediato, aquilo de que carecemos, onde foi que perdemos o caminho...

Na sociedade ocidental, tanto se acumula na cabeça, tanto se fala e pensa sobre as coisas, que podemos analisar tudo até a última partícula, e, no entanto, tudo continua tão distante de nós, burlando a nossa compreensão. Possuímos tantos dispositivos mecânicos que realizam nosso trabalho por nós que o corpo perde a sua importância. Para recuperar o equilíbrio, temos que dar ênfase ao corpo e trabalharmos juntos com a união corpo-mente.

Ao praticarem Tai Chi, vocês perceberão onde o corpo encontra-se enrijecido e dividido, e sentirão o mau uso que têm feito dele...

Vocês que vieram aqui já têm uma idéia do que querem – estar mais próximos de si mesmos. Querem se expandir mais, recuperar mais, simplesmente sentir mais com todo o ser: mente e corpo. A maioria de nós já tem peso suficiente na cabeça. Portanto, vamos descer ao corpo...”

Do livro “Expansão e recolhimento” de Al Chung-liang Huang.- Summus Editorial.

Temos também que salientar, ao lado do pensamento chinês, a contribuição inestimável da Índia nos campos do saber. Os Vedas e as Upanishads foram escritos há milhares de anos e até hoje influenciam grande parte da humanidade e a literatura ióguica abrange cerca de 4.000 anos, se incluirmos as informações mais antigas do Rigveda.



Uma escultura da pré-história  
Vênus de Willendorf

Mas o que tem isto a ver com o naturismo? – poderão perguntar. Ora, a Yoga pode ser definida como “a ciência da união, da interação humana”. Ela se dirige aos homens que ainda não realizaram a sua razão de ser no mundo e propõe, através de determinadas técnicas, pacificar o espírito e elevar os homens a vivências maiores e mais profundas. Também este é um dos objetivos a que nos propomos.

Portanto, creio eu, que os naturistas que se sentirem motivados à prática da Yoga não estarão “violando” os princípios do naturismo, muito pelo contrário, estarão na trilha do equilíbrio psíquico-orgânico e, portanto, em sintonia com o movimento.

No que se refere às terapias corporais desenvolvidas no ocidente, a bioenergética ocupa um lugar todo especial. A partir de Wilhelm Reich todo um conceito alopático da saúde como reflexo apenas das condições fisiológicas da pessoa foi desmistificado. Afirmava ele, como os orientais, que no universo existe uma energia vital – que denominou de orgon – e que cada indivíduo é um sistema energético onde se realizam intercâmbios de energia, de carga e descarga. Sendo assim, à medida que se conhece esses impulsos vitais e se trabalha sobre eles, pode-se atingir o equilíbrio corporal e psíquico.

Reich mostrou, através da bioenergética, a profunda relação existente entre o corpo, o caráter e as neuroses.

Pretendia Reich levar o homem ao reencontro da vida e mostra que ele “não tem um corpo, mas é um corpo em si mesmo”, e todas as suas sensações e experiências são recebidas devido a essa corporeidade. Assim sendo ele vai trabalhar o corpo, pois acredita que este revela através da sua estrutura e posturas o caráter dos indivíduos, suas ansiedades e bloqueios.

Continuador de Reich, Alexander Lowen desenvolve uma leitura do corpo. Esta leitura analisa as diferentes partes da chamada couraça muscular do caráter: postura, maneira de olhar, tensões que atingem o pescoço e as costas, a coluna vertebral, a pélvis, a respiração. Isto possibilita o diagnóstico e posterior tratamento através de determinadas técnicas.

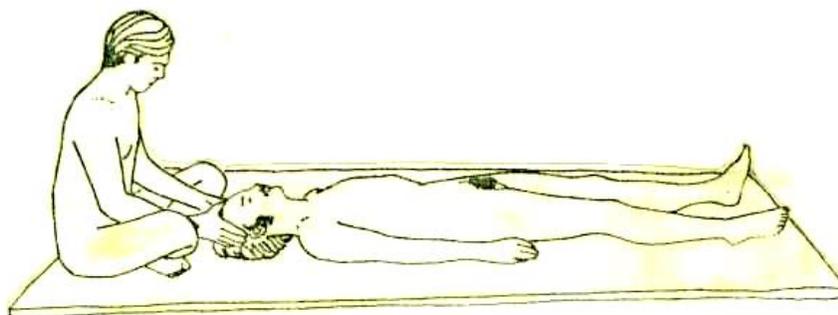
As terapias corporais no ocidente não se restringem apenas a Reich e Lowen. Temos, por exemplo, o Rolfing, produto de 50 anos de estudos e prática de Ida P. Rolf, a Terapia da Polaridade desenvolvida pelo Dr. Randolph Stone, os trabalhos de Magda Proskauer, e inúmeros outros como as técnicas de relaxamento de Jacobson, Schutz, Vittoz, etc.

Não podemos esquecer também os efeitos benéficos da massagem. No oriente temos o Do-In (auto-massagem curativa) e o Shiatsu (massagem curativa executada por um profissional). No ocidente temos a chamada massagem sueca, criada em 1776 pelo sueco Per Henrik Ling; a massagem rítmica criada pelo Dr. Rudolf Steiner nos anos 20 e desenvolvida pela Dra. Ita Wegman e as chamadas massagens baseadas nas teorias de Reich.

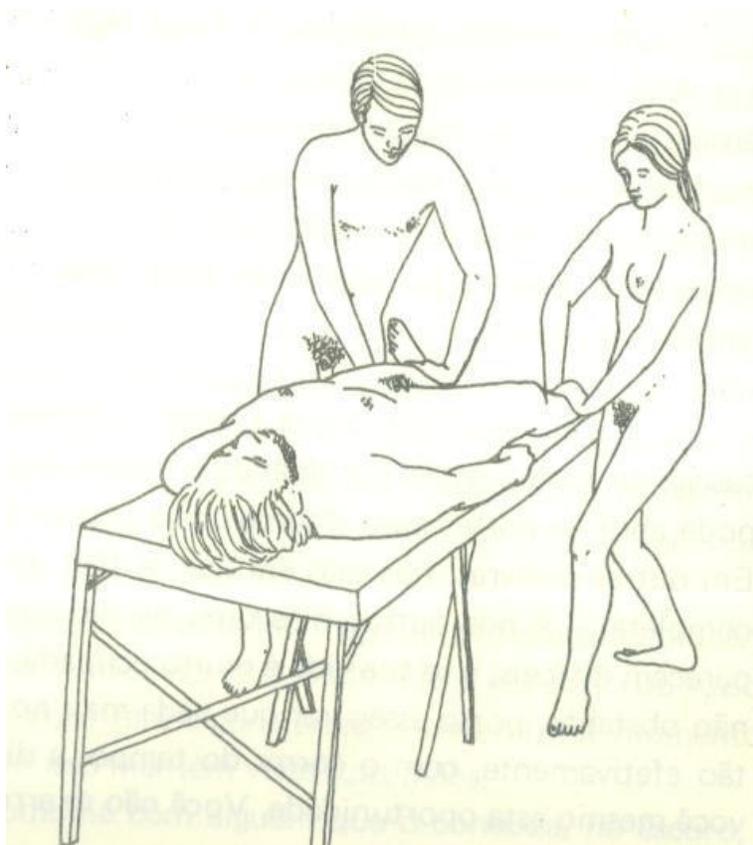
Com relação à massagem sueca, mais conhecida entre nós, podemos dizer que os seus efeitos podem ser: calmantes, estimulantes, relaxantes ou descongestionantes e neurotônicos.

George Downing, do Esalen Institute, em “O Livro de Massagem” (Editora Brasiliense), assim recomenda: “Ao escolher um lugar para fazer massagens, a primeira coisa que se deve buscar é isolamento e

quietude. Não use qualquer tipo de luz forte. Se você pretende ficar vestido, use roupas folgadas, dentro das quais possa se mover facilmente; e use roupas leves porque você vai trabalhar num ambiente aquecido.



Devo acrescentar que *fazer massagens nu é extremamente agradável, desde que não haja constrangimento de qualquer uma das partes*”.



E completa: *“A melhor maneira de receber uma massagem é estando nu. O mínimo de roupas, por exemplo, roupas de baixo ou de banho irá se interpor no caminho de quem faz a massagem, vai obrigá-lo a deixar sem massagem certos grupos musculares importantes e privará aquele que recebe a massagem daquilo que é talvez a sensação única e mais agradável de uma massagem completa, isto é, de totalidade e conexão do próprio corpo”.*



Em síntese, através do Tai-chi, do Chi Kun, da Yoga, da Bioenergética, da dança, da expressão corporal, das massagens, da meditação ou simplesmente do rolar tranquilamente na areia, o que interessa, o que realmente importa, é que “você abra o seu coração para a vida e para o amor”.

## **7. PALAVRAS FINAIS**

Desejo encerrar fazendo a apologia da liberdade.

Liberdade do corpo nu dourando ao sol da manhã, do corpo enquanto espaço do prazer.

Liberdade do homem livre das máscaras, dos papéis impostos, dos falsos valores.

Liberdade de ir e vir, liberdade de pensar e expressar os seus pensamentos.

Liberdade para viver dignamente e desenvolver as suas potencialidades intelectuais e afetivas. Liberdade para amar, sentir e ser.

Liberdade para um dia penetrar na vastidão interior do seu ser e ali encontrar a chave de mistérios inefáveis, a sua unicidade original.

Vamos, pois, completamente nus, despidos das roupas e dos preconceitos alçar vôo, e do alto descortinar a vida.

Edson Medeiros

### APÊNDICE

1- Nas páginas que se seguem estão alguns esboços para um possível logotipo do Centro de Estudos Naturistas e de Novas Vivências. Não mais que sugestões. Certamente aí mesmo no Paraíso temos pessoas mais habilidosas – o Zeca, por exemplo – para efetuar o trabalho.

2- O próprio nome deste espaço cultural que se pretende criar é provisório. Ficará a critério dos associados adotar tal nome – CENA – ou escolher um outro mais sugestivo.

3- O trabalho que desenvolvi, a argumentação, as justificativas e os objetivos propostos, não necessariamente expressa a opinião da maioria dos associados. Os pontos de vista são de minha exclusiva responsabilidade e certamente terão que ser discutidos, reformulados, acrescentados ou rejeitados.

=====



*Se não houver frutos,  
Valeu a beleza das flores.  
Se não houver flores,  
Valeu a sombra das folhas.  
Se não houver folhas,  
Valeu a intenção das  
sementes.*

*Henfil (?)*

**“Não existe senão um único templo no universo,  
e é o Corpo do Homem. Nada é mais sagrado  
do que esta elevada forma”.**

Novalis

Novalis