



13 évfolyam, 59. szám
Kiadja: INF-FNI



2021. június Szövetségi Fókusz

Nemzetközi Naturista Szövetség Hírlevele



Ennyire könnyen felszámoljuk a naturista kínálatot az Isztrián?

A SARS-CoV-2, amely több, mint egy éve sújt bennünket, sok mindent megváltozott, és még több mindent meg fog változtatni. A naturisták is változnak, és nyilvánvaló, hogy egyre többet mozognak meztelenül otthon és különféle nyilvános eseményeken.

Olaszországban például több múzeum is megnyílt naturisták számára. Franciaországban most először naturista falut alapítottak, amelynek lakói jó időben meztelenül élnek mindennapjaikat és élvezik életüket.

Még Szerbiában is terjed a naturizmus és újabban széles körben elfogadottá vált. Belgrádban bátor naturisták egy csoportja megszervezte az első naturista bringatúrát. Nem tudom, mi történne, ha Zágrábban száz meztelen biciklis vonulna fel a Jelačić bán téren a horvát bicikliszövetség szervezésében.

Sőt, az idén a szerb naturisták szervezték volna meg az európai naturisták kongresszusát, az EuNat-ot, de a koronavírus miatt el kellett halasztaniuk 2022 februárjára.

Épp a fiatal naturisták ilyesfajta összejövetelei lennének nagyon fontosak a naturizmus terjesztéséhez és új naturisták megnyeréséhez naturista kempingjeinknek, amelyek száma sajnos egyre csökken.

Míg nálunk, Horvátországban a naturista központokat annak ellenére felszámolják, hogy erősebb a kereslet irántuk, mint a textiles kempingek iránt, Szerbiában ébredezik a mozgalom és megnyeri magának a helyi idegenforgalmi szervezetek jóindulatát és támogatását helyi projektekhez és naturista üdülők és klubok létrehozásához. Mi pedig teljes erőből a bezáráson munkálkodunk.

Szerbiában széles körben látogatják az úgynevezett vadstrandokat, főleg Belgrád (Ada Ciganlija), Újvidék és Nagybecskerek környékén, illetve az Uvac mentén, de Szerbia más tájain is.

Mit akarunk ezzel mondani? Mi itt az Isztrián az európai naturizmus bölcsője vagyunk és az is maradunk. Ma Horvátországban mindössze tucatnyi naturista kemping működik, és forgalmuk 90%-a az Isztrián realizálódik. Az Isztria a Bajorországból, Ausztriából, Olaszországból, Szlovéniából, sőt Hollandiából érkező vendégek oázisa, hiszen ha realisan nézzük, ezekben az országokban nincsen ennyi naturista szállás a tenger közelében.

A szerbiai események a múlt század 60-as éveit idézik fel, a vrsari indulásunkat, az akkori vállalkozó szellemet, amellyel kiépítettük a piacot, amellyel népszerűsítettük és harcoltunk ennek a turisztikai szegmensnek a fejlesztéséért és elismeréséért. Arra is emlékeztetnek, hogy négy naturista világkongresszust szerveztünk (Koversadán 1972-ben, Monsenában 1988-ban, Valaltán 2004-ben és 2012-ben ismét Koversadán). Rengeteg tőkét, tárgyi és immateriális javakat fektettünk be, most meg feladni készülünk ennek gazdag örökségét.

A vállalkozó szellem és a vezető szerep lassan, de biztosan eltűnik ebből a szegmensből és átszivárog a szomszédos ágazatokba, ami az Isztria és Horvátország turisztikai iparának és ágazati politikájának a stratégiai problémáinak a jele.

Pedig a naturizmus terjedőben van. Tény, hogy többek közt a brit, francia, olasz, német és egyesült államokbeli naturista szervezetek tagsága tavaly rekordméretű - akár 31%-os - növekedést mutatott. A naturista központok és a naturisták mindig is kivélt fognak képezni, mert egyfajta paradox módon a szabad, a természettel harmóniában lévő testtel olyan közeget teremtettek, amely válságok idején jobban működik.

Naturista novelláskötetek közösségi kiadásban

P.Z. Walker naturista író 2020 elején kitalálta, hogy „Murder in the Nudist Colony”, azaz a „Gyilkosság a naturista kolóniában” szándékosan régies címmel kriminovellákat jelentet meg. A közösségi médiában, főleg a Twitteren a naturista íróközösség más tagjai is bekapcsolódtak. Ted Bun megfogalmazta a pályázati felhívást, Robert Longpré honlapot állított össze a dokumentumok és az ISBN megosztásához, Fabien Barabé megtervezte a borítót...

... és meglehetősen rövid idő alatt tizenöt pályaművel találtuk szembe magunkat. Will Forest és Ted Bun vállalkoztak a szerkesztésre. Meggyőző példája ez a projekt arra, mi születhet egy online közösség együttműködéséből.

A könyv sikeres volt, ezért folytatást terveztünk „Romance in the Nudist Colony” (Szerelem a naturista kolóniában) címmel (6,74€). Egyértelmű volt, hogy ilyen címmel mindenképp Valentin-napra kell szervezni a bemutatót. Rengeteg munka eredményeként a kötet meg is jelent a kijelölt napon. Az eladásból származó bevételt most is az Orvosok Határok Nélkül civil szervezetnek ajánlottuk fel.

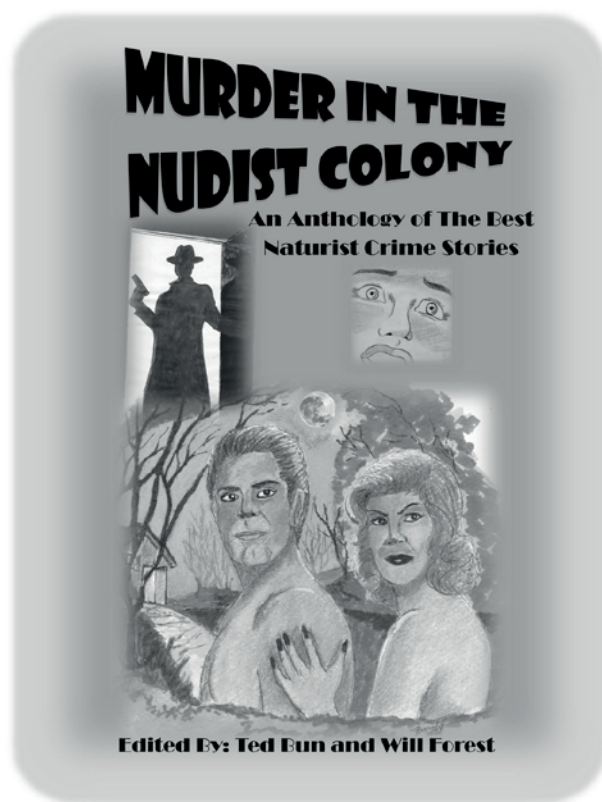
Ez az antológia 17 szerző 18 történetét tartalmazza a világ minden tájáról. Így aztán a „naturista kolónia” fogalma sokféle értelmezést kap az író hazájában megszokottnak megfelelően.

A szerelmi történetek egy része a múltban, másik része a jelenben játszódik. A történetek mind novellák, a „Heatwave” (Hőhullám) című rövid rádiójáték kivételével, amelynek előadását a szerzője, Gregg B. White jótekingy célokra szabadon engedélyezte azzal a feltétellel, hogy az előadás alatt minden szereplő és a hangmérnök is meztelen, és hogy mindenki saját példánnyal rendelkezik (a fénymásolás szigorúan tiltott!).

Az első két történet, a „The Answer's in the Negative” (A válasz nemleges) és „Ivy's Story” (Ivy története) Andrew Calow tollából származik.

Mindkét történet főszereplője egy angol lelkész, aki mások szerelmi történetét figyeli meg. Ezeket az amerikai Linda Weber „Chance Encounter at the Roadrunner Ranch” (Véletlen találkozás a Roadrunner Ranchnál) követi. Ennek a történetnek a fordulata váratlanul ért engem.

Matthew McDermott szállította a következő, „Naked Games” (Meztelen játékok) című történetet, amelynek elbeszélője megjegyzi, „egyértelmű volt, kik a helyi lakók: azok, akik szarongot, kendőt, sőt, gatyát és pólót viseltek”. Ez a történet Kanadában játszódik.



A következő novella, „Lydia's Private Casket” (Lydia saját doboza) James Gault tollából Angliába és Csehszlovákiába viszi az olvasót két eltérő nemzetiségű szereplő második világháború előtti szerelmi történetével.

Ana Jurić „Romance in the Nudist Colony” (Szerelem a naturista kolóniában) című történetének helyszíne Németország. A többi történet zömétől eltérően a két főszereplő, Hans és Lisel a történet elején már ismeri egymást. Jacob M Drake „The Perfect Match” (Tökéletes páros) című történetének párjának két tagja egy üdülőben tett első látogatásuk során ismerkednek meg egymással. A történet nagyon jól példázza, hogy egy naturista üdülőben senki nem marad sokáig magányos.

„Elijah's Journey” (Elijah utazása) Fabien Barabé tollából nem kilométerekében, hanem élettélményekben és új tapasztalatokban méri az út hosszát a kanadai Vancouver-szigeten. A „Scars and Prejudice”-ben (Sebhelyek és előítéletek) Hannah Steinbock iraki veteránja egy sebhelyes baleseti áldozattal talál szerelemre.

Joeline, Stan Muir „Beyond a Swim” (Több egy úszásnál) főszereplője ráktúlélő. Az ő története

ROMANCE IN THE NUDIST COLONY



An Anthology of The Best Nudist Romance Stories

Edited By: Ted Bun and Will Forest

elviszi barátnőjét bemutatni a naturista egyesületbe. Ennek a történetnek a háttérét egy brit klub adja. Dave Zigzag „Are We Really Doing This?” (Tényleg ezt csináljuk?) Kanadában, a Northern Pines Resort-ban zajlik. Két, hatvanas éveiben járó hölgy odalátogat, tudva, hogy ez naturista üdülő. Az egyik volt férje révén tudott róla, aki korábban ott járt és klubtag volt. Ez a történet engem a Toronto közelében található Bare Oaks családi naturista parkra emlékeztetett.

Allen Knudsen „Leaving Almost Everything”-je (Majdnem mindent hátrahagyva) Scott és Frank szerelmének története. Ez után következik a már említett „Heatwave” (Hőhullám) című rádiójáték. Az utolsó előtti írás Ted Bun „1962” című novellája, egy orvos és egy ápoló története, aki az 1962-es évet tartja élete legszebb életének. A záró történet, Will Forest „Soul Spirits”-e (Lélekszellemek) egy zárt poliamór hármasról szól a Noonay Noo naturista parkban, a karib tenger mellett.

Ezt a gyűjteményt nem egyhuzamban olvassuk – ez a kötet inkább olyan, mint egy desszertcsokoládés doboz, ahonnan egyesével csipegetjük ki a finomságokat. Mindent összevéve változatos gyűjteményt tartunk a kezünkben, amely a történetekben leírt szerelmek mellett az írás szeretetét is megmutatja.

egészen rosszul kezdődik, egy idegennel, aki magányos úszását zavarja meg. Steve Williams „Love Story”-ja (Szerelmi történet) egy amerikai egyetemen kezdődik és két idősebb geológus hallgatót mutat be. „A Natural Break”, a bristoli Tenis Lang írása Melről szól, aki újoncként vetődik egy naturista klubba, amelyről a foglaláskor nem tudta, hogy az. Azt hiszem, ez sokaknak ismerős történet, vagy legalább ismerünk valakit, akivel megtörtént egy ilyen malőr.

Steven Green „Now You Know How I Feel” (Most már tudod, mit érzek) című története ügyesen mutatja be, hogy a két nő közötti szerelem is szerelem, amikor Ella

Következő számunk

A cikkek beküldési határideje:
július 20.

Következő számunk
megjelenésének időpontja:
augusztus 5.

LE BETULLE Villaggio Naturista

Közel az Alpokhoz, 25 km-re Torino központjától, 20 percre a Caselle reptértől. Karavánok, rekreációs sátrak és járművek, teljes felszereltségű bungalók, faházikós karavánok. Medence, szolárium, jakuzzi, és szauna. Klubház étterem, pétanque, mini tenisz, pingpong, röplabda. Túrabiklis körutak és ösvények a Mandria Parkban.

Látványosságok: Venaria királyi kastély és park, San Michele apátság, Rivoli kastély, Mole Antonelliana, Egyiptomi múzeum, Piazza S. Carlo, supergai bazilika.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy
Tel/Fax +39.011.984.29.62
Tel +39.011.984.28.19
Mail: info@lebetulle.org

www.lebetulle.org



Liechtensteiner
Naturisten Verein



UNI - Unione
Naturisti Italiani



Meztelen felfedezőúton



Arnold Groh berlini egyetemi oktató nyolc tanítványa 2020 augusztusában kilenc napig Thielle-ben tartózkodott. Feladatuk, hogy végig meztelenek legyenek és az őshonossággal és a meztelenséggel kapcsolatos témákat dolgozzanak fel tudományosan előadásokon és szemináriumokon keresztül.

Martin B.

Feltűnnek ezek a fiatalok, akik Thielle-ben egy bennszülötteket meglátogató tanulmányútra akarnak felkészülni, mert alig barnultak le és jóval „meztelenebbek” az átlagnál. Sátorokban alszanak, a közös konyhában főznek, úsznak, énekelnek és kiselőadásokat tartanak egymásnak, miközben végig teljesen meztelenek. Amikor hűvös van, az oktatójuk azt javasolja, fussanak néhány kört.

Groh tanár úr kiindulási pontja érdekes és meggyőző: a világ még meglévő őslakos népei fontosak számunkra; nem szabad őket magunkhoz hasonlóvá tenni, hanem tanulni kell tőlük és minél érintetlenebbül meghagyni őket saját környezetükben. Ha találkozni szeretnénk velük, ezt egyenlő félként kell tennünk – például meztelenül. Ez az a szempont, amelyet Groh különösen fontosnak tart. Ne vigyünk a saját környezetünkéből „ajándékot” (ruhadarabokat, pénzt, csecsebecséket...), hanem saját kultúránk dalait. Így aztán a hallgatók hagyományos német énekeket gyakorolnak be, mint a

„Dona nobis pacem”-et és a Michael Praetorius-féle „Es ist ein Ros’ entsprungen” című karácsonyi dalát. Ezeket a őslakosok aztán „érzelmi szinten” megértik és eléneklik a saját dalukat, ezzel hidakat építve.

Arnold Groh évtizedek óta az ENSZ-nek dolgozik és közreműködött az ENSZ-nek az őshonos népek jogairól és azok védelméről szóló nyilatkozatának kidolgozásában, amelyet 2007-ben fogadtak el.

Az eheti kiselőadások többek között ezekről a témákról szólnak:

- A mellrák előfordulása a melltartót viselő nőknél. Minél inkább viselik (még éjszaka is), minél szorosabb és minél korábban kezdik viselni, annál gyakrabban diagnosztizálnak mellrákot. Következtetés: a meztelenség egészséges és ezen belül különösen a melltartó mellőzése.
- Szemiotika, azaz a jelek tudománya. Lehetséges jelek lehetnek: a hajviselet, a divat, a smink, de a meztelenség is. Mit fejez ki a meztelenség? Bizalmat, nyíltságot, sebezhetőséget. Számos őslakos nép jelrendszernek tekinti a meztelenséget. A világszerte elterjedt és az egész világot formáló nyugati civilizáció kontextusában a meztelenség majdnem mindig a szexualitáshoz társul.

A hét elteltével a következő interjút készíthettem a 26 éves Viktoriával, aki üzemszervezés és orvostechnológia szakokon tanul.

Martin: Hogyan élted meg ezt a hetet?

Viktoria: Egy egész héten keresztül ruha nélkül lenni teljesen újszerű tapasztalat. Teljesen más testérzet, és a ruháinkkal együtt levetettük magunkról a társadalmi osztályhoz tartozást is. Sokkal hamarabb lehet kapcsolatba lépni más emberekkel, mivel a társadalmi tényezők a ruhával együtt eltűntek. Nekem nagyon szuper volt ez, azért is, mert itt mindenki tegeződik. Emberek vannak, és nem külső tényezők. Ez egy értékes tapasztalat, amit a jövőben is meg szeretnék élni.

M.: Voltak erős helyzetek vagy rémisztő pillanatok is ezen a héten?

V.: „Rémisztőek” a nagyon erős éjszakai viharok voltak, amikor ruha nélkül kellett a mosdóba menni, miközben hideg volt és vizes. A legélvezetesebb a telepen pihenő emberekkel való találkozások voltak: érdeklődtek irántunk, mi pedig megtudtuk tőlük, ők mit csinálnak. De az egymásnak tartott kiselőadásaink is, amelyek eltérő szemszögből közelítettek a témához (különböző szakokra járunk), és főleg az ezeket követő szakmai viták.

M.: Mit fogsz mesélni a barátaidnak erről a „meztelen hétről”?

V.: A baráti köröm nagyon megosztott. Az egyik része szeretne maga is részt venni, mások meg képtelenek szétválasztani az egyszerű meztelenséget a szexualitástól. Ők különleges történeteket várnak tőlem a visszaérkezésemkor. De azt fogom elmondani, hogy minden teljesen normális volt, egyszerűen csak meztelenek voltunk, és ez nagyszerű volt.

M.: Őshonok népek látogatására készülsz. Hogyan látod a jövődet ezzel kapcsolatban? Hova szeretnél eljutni?

V.: Tényleg szeretnék elmenni ilyen helyekre, hiszen az elmélet azért van, hogy a gyakorlatot szolgálja. Az, hogy mikor tudok útra kelni, a koronavírussal kapcsolatos fejleményektől is függ. Ami a „hova” kérdését illeti, leginkább Délkelet-Ázsiában szeretnék utazni, mert azt

már ismerem, de új dolgokra is nyitott vagyok.

M.: Nem félsz? A tanár azt mesélte, hogy egy látogatócsoportot meg is ettek.

V.: Ez azért nem az ő látogatása volt, hanem egy olyan csoporttal történt, akik mindent rosszul csináltak. A terv az volt, hogy a csoport egy meghatározott terület körül mozog. Ők viszont szép nyugodtan keresztülvonultak a területen. Nagyon csendesek voltak és semmilyen jelét nem adták közeledésüknek. Ezt pedig támadásnak értelmezték. Ez tehát saját hibájukból történt.

M.: De te magad nem félsz?

V.: Nem, úgy gondolom, megbízhatok a tanáromban. Először mindig a feleségével együtt utazik, hogy kapcsolatokat hozzon létre. Ez után érkezik maga az expedíció. Nem lenne bátorságom egyedül menni, hiszen nincsen tapasztalatom. Ezért is vagyok itt: hogy tanuljak. Megbízom a tanár úrban, hiszen évtizedek óta csinálja ezt.

M.: Köszönöm a beszélgetést, Viktoria.

Meglátjuk, hogy Arnold Groh jövőre visszatér-e egy újabb csoporttal. Ha szeretné jobban megismerni Arnold Groh gondolatait, látogasd meg a honlapját:

www.s-a-c-s.net

**INF - FNI
Főtitkárság**

Mail: naturism@inf-fni.org

Tel.: +43 (0)7221/ 72 480

Fax.: +43 (0)7221/ 72 358

Írj nekünk!



www.almanat.es

FKK *
CAMPING & BUNGALOWS**

FOGLALÁS

Tel: +34 952 55 64 62

Mail: info@almanat.es



SZERESD MAGAD



ÚGY AHOGY VAGY



stopbodyshaming.fr

Fédération Française de Naturisme
26 rue Paul Belmondo - 75012 PARIS

contact@ffn-naturisme.com
ffn-naturisme.com

Fédération Française de
naturisme

Erre szólítja fel a Francia Naturista Szövetség (FFN) minden franciát, arra bátorítva őket, hogy fogadják el testüket és meztelenségüket. 2021. május 27-én országos kampányt indít az FFN a testszégyenítés ellen. Nyilvánvaló, hogy polgártársainknak a meztelen testükhöz való viszonyát gondosan lezárt fedél alatt tartják, amelyet a társadalomnak az emberi, és főleg a női testre vonatkozó előírások erőszakolnak ránk, és az elmúlt években ez a nyomás nem csökkent. Nincsen hiány nyomásból, hogy alá vessük magunkat a szépséggel és a testalkattal kapcsolatos elvárásoknak... olyan korlátozó és elérhetetlen mércéknek, amelyeket a divat-, reklám- és a pornóipar kényszerít ránk. Ki lehetne hivatottabb arra, hogy az emberi testről és a meztelenségről, ennek előnyeiről és az ezen alapuló társas interakciókról beszéljen, mint a naturisták?

Ma a közösségi média, köztük a Facebook is pusztán gazdasági okokból behódolnak vallási fundamentalisták kitartó követeléseinek (extrém prűdség, a nemek dogmatikus elkülönítése) és a meztelenség minden formáját - a tiltakozót, a művészetit, a naturistát és a filozófiai alapút -

pornográfiának minősítik. Elidegenítik az embert a saját testétől, amely a fogyasztói szemlélet jelképévé válik és vagy egy árucikk díszleteként vagy a vágy tárgyaként jelenhet meg. Másfelől el kell rejtünk a testünket, amelyet mint a „buja vágyak tárgyát” alá kell vetni vallási tabuknak és a szexualitással kapcsolatos tilalmaknak.

Az ember test és az egyszerű meztelenség ki vannak tiltva a lakott területekről, üldözik és támadják. Ezek az ellentmondásos kényszerek számos pszichózishoz, neurózishoz vezethetnek. Rengeteg ember elveszett, képtelen szeretni a testét és elveszíti önbizalmát, anorexiás vagy bulimiás, depressziós, frusztrált lesz vagy más tüneteket mutat.

Felkértük Tamara Hauvuy fotóművészt, fényképezzen mindenféle megjelenésű, bőrszínű, életkorú, tetovált vagy nem tetovált stb. naturistákat és nem-naturistákat, hogy megmutassuk az emberi test igazi sokféleségét. Megdöbbentő az eredmény: olyan fotók, amelyek a maguk egyszerűségében, természetességében és belső szépségében mutatnak meg különböző testeket úgy, ahogy vannak.

A #stopbodyshaming a #bodypositive a #aimonsnouscommenoussommes

hastagek alatt az FFN a társadalom egyik nagy problémáját tematizálja, az egyik legfrusztrálóbbat, amely megfoszt bennünket személyes integritásunktól, amely miatt sokan úgy érzik, el kell rejteniük testüket, mert más, távol áll a normától, ujjal mutatnak rá, megítélik, rosszul bánnak vele: a testszégyenítést.

Azzal, hogy más szemszög ből mutatja meg a meztelenséget, távol a tabuktól és a hozzá társított szexualitástól, ez a kampány erőt ad mindazoknak, akik elvesztették reményüket és önbizalmukat. Testünk és meztelenségünk elfogadásával felfedezzük önmagunkat, kivirulunk, megszeretjük magunkat úgy, ahogy vagyunk - természetesen lehetünk önmagunk.

A #Stopbodyshaming kampány poszttereivel és képeivel az FFN kavicsot dob az állóvízbe, vitát nyit, párbeszédet teremt, kérdőre vonja a médiát és a fogyasztói társadalmat, és megszólítja az emberek belső hangját. Az ember test megszegyenyítése elleni harc és az egészséges, természetes meztelenség népszerűsítése jelentik a naturizmus napi feladatát. Erre emlékeztet bennünket a naturizmus definíciója: „A naturizmus a közösségi meztelenséggel jellemzett életmód a természettel való összhangban, amelynek célja az önbecsülés, és a mások és a természet iránti tisztelet elősegítése.”

A tisztelet, a testről való ítélkezés mellőzése és az emberi test szabadsága azok az értékek, amelyek számunkra, mint naturisták mérvadóak.

A fényképeket 2021. május 27-én mutatjuk be a rue Charlot-ban található Galerie Joseph-ben, Párizs központjában, mielőtt útra kelnek naturista találkozóhelyekre, galériákba, kiállítótermekbe, önkormányzatokba, fesztiválokra... 2021 májusától megsokszorozódnak a fotókkal való találkozási lehetőségek Franciaország minden sarkában, és talán külföldön is.

Célunk, hogy visszaadjuk a testnek a maga sokféleségében a megbecsülést és a saját jelentőségét, kölcsönös tisztelettel, előítéletek és ítélkezés nélkül, hogy ellenálljunk egy olyan társadalom elnyomásának, amely elfelejtette, hogy olyannak szeresse magát, amilyen: meztelennek! Mutassuk meg, hogy nincsen létjogosultsága a test megszegyenyítésének, és hogy ellen lehet - és kell - állni ezeknek a kényszereknek, hogy fontos ezektől megszabaduljunk és emancipálódjunk, hogy boldogan élhessünk a testpozitivitás szellemében.

A #stopbodyshaming kampány összes fotója megtalálható a kampány honlapján:

www.stopbodyshaming.fr

Julien Claudé-Pénégy



The Naked Yoga Effect

Ráktúlélőből világklasszis jógatanár - Doria Gani könyve

Doria Gani története szívből jön, és a személyes átalakulásának útját bemutató, The Naked Yoga Effect című könyve szombaton, 2021. május 1-én jelent meg az Aurora Metro kiadó gondozásában.

A The Naked Yoga Effect Doria életének inspiráló történetén vezeti végig az olvasót, a rák ellen az életéért folytatott küzdelmén, a rehabilitációján és a jóga felfedezésén át ahhoz az örömhöz, amelyet a meztelen jóga kifejlesztése és perspektívája nyújt a számára.

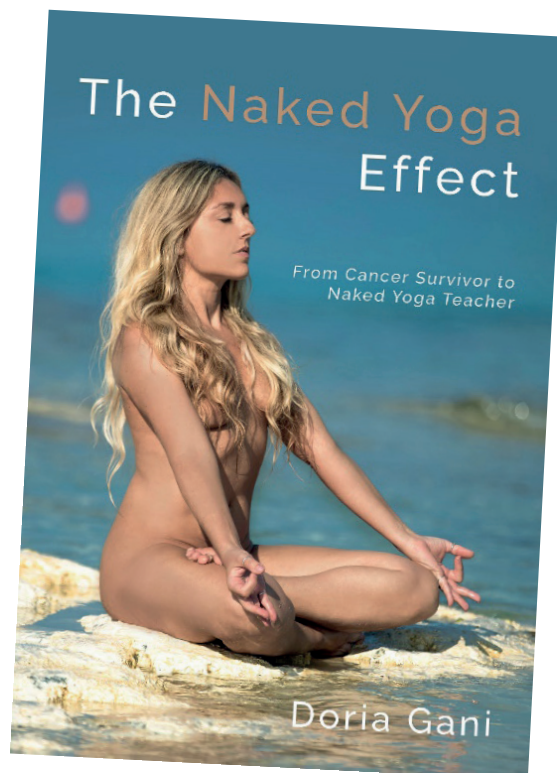
Doria finoman arra bátorítja olvasóit, kapcsolódjanak újra a testükhöz a meztelen jóga adta szabadságon keresztül. Kiemelkedő képességei és a teljesen természetes állapotban végzett jóga gyakorlata végig jelen vannak a The Naked Yoga Effect című könyvében, amelyet csodálatos fényképek, gyakorlatok, útmutatók, tanácsok és a meztelen jóga minden jótékony hatása egészítenek ki.

Doria nyíltan megosztja Toszkánában töltött gyermekkorának megindító történetét, ahol hagyományos olasz családban nőtt fel egy érzelmi bántalmazó apa mellett, Londonba költözését, nehéz kapcsolatait és a 3-as stádiumú méhnyakrák bombaként becsapódó diagnózisát. Szégyenkezése túlélésért folytatott harccá fordul, és lábadozása során felfedezi a jógát és önmaga elfogadásának fontosságát. 2014-ben saját maga számára is meglepő módon Doria Indiába utazik, hogy jógatanárrá képeztesse ki magát. Végül elérkezett a sorsfordító pillanat: meztelenül jógázott, miközben a nevadai sivatag felett felkelt a nap, és ez a felemelő pillanat ihlette arra, hogy megossza a meztelen jóga gyakorlatát.

Doria kimozdítja olvasóit a komfortzónájukból és arra bátorítja őket, hogy biztonságban érezzék magukat saját bőrükben és felelősséget vállaljanak testük egészségéért. Meztelen jóga segítségével lesz abban, hogy megtalálják testükben és jövőjükben a bátorságot, könnyedséget és erőt... és a The Naked Yoga Effect talán legforradalmibb gondolata az, hogy szeressük testünket.

Az elmúlt év során Doria jógaórái a koronavírus miatt az internetre költöztek, aminek eredményeként sokkal több ember fedezte fel Doria megközelítését a meztelen jóga felé. A The Naked Yoga Effect egy olyan időszakban jelenik meg, amikor minden korábbinál nagyobb mértékben van szükségünk arra, hogy megtanuljunk ellazulni és egészségesnek és erősnek maradni.

Tetoválásként viseli magán a „My Life My Way” szavakat (magyarul kb. „Az én életem, az én utam”), és el is hisszük neki, hogy a meztelen jóga hozzásegít bennünket ennek felismeréséhez.



Doria Gani: Naked Yoga Effect

Aurora Metro, 2021. május, 19,39 €

Papírkötés (234 x 156mm) ISBN: 9781913641115

DORIA GANI

Doria Gani meztelen jógát tanít és a testpozitivitást népszerűsíti. 2010-ben kezdett el jógázni, a méhnyakrák elleni harcból való felépülés részeként.

A kezdő tanfolyamon megtapasztalta, hogy a világos, odafigyelő instrukciók javítják memóriáját, térbeli tájékozódását, koncentrációját és növelik a testtel és a tudattal való összhangot.

A napi jóga gyakorlatok aztán nagyobb léptékben is megmutatták neki a megfontolt cselekvés értékét. A jóga volt a felépülésének és átalakulásának a kulcsa, és mára nagyobb céltudatossággal éli életét. Doria mára jógatanári képesítést szerzett asztanga vinyasza, „rocket yoga”, yin és mandala irányzatokból, elsajátította az ájurvéda és a sámánizmus elveit és meztelen jógaórákat tart online és élőben a világ minden táján.

www.doriayoga.com