

BENEFÍCIOS DO NATURISMO

O Naturismo estimula a que cada um viva da forma mais natural e espontânea possível, sem rótulos, máscaras e características padronizadas. Não prega doutrinas religiosas, hábitos alimentares ou ideologias, em respeito à liberdade de pensamento e de expressão das pessoas.

A prática do Naturismo, ou seja, a convivência com outras pessoas de ambos os sexos e das mais variadas idades em estado de nudez total, traz uma série de benefícios físicos, psicológicos, sociais e espirituais.

FÍSICOS: A prática de atividades esportivas ou simplesmente de caminhadas, banhos de sol e de mar, lagos ou piscinas, sem o uso de trajes de banho, permitem a oxigenação do corpo por toda a pele de forma parelha e homogênea. Os trajes de banho molhados de suor ou água mantidos por longos períodos sobre a pele impedem a transpiração, mantêm-se úmidos, quentes e abafados, criando um ambiente ideal para a proliferação de fungos e bactérias. Além disso, o sol é elemento catalisador da vitamina D e previne a osteoporose e o raquitismo.

PSICOLÓGICOS: Há muitas gerações a nudez vem sendo socialmente reprimida. Na tarefa de condicionar os filhos, os pais atuam inconscientemente, os mandando vestir roupas para esconder seu corpo. A criança não compreende a verdadeira origem desses tabus culturais e é levada a supor que ela é feia, deve sentir vergonha de seu corpo e que seus órgãos sexuais são símbolos do pecado, da depravação e da sujeira.

O exercício de apresentar-se nu à luz do sol, perante outras pessoas, praticando atividades corriqueiras e lúdicas, resgata o verdadeiro valor de sua beleza. Todas as pessoas, nuas, são diferentes em suas formas e iguais em seu estado: de nudez. Não existem padrões de beleza nem competição estética nas áreas naturistas. Todos são aceitos como são, e esta aceitação faz reativar nos iniciantes a aceitação de seu próprio corpo e de si mesmo.

ESPIRITUAIS: Uma vez vistos os órgãos genitais como partes normais e integrantes do corpo humano, desfazem-se falsos conceitos atribuídos aos mesmos. Se fosse necessário esconder alguma parte do corpo, por ser esta uma potencial geradora de atitudes inadequadas, dever-se-ia ocultar a cabeça, pois o pecado ou o inadequado está na conduta ou na intenção.