Aquawareness come disciplina olistica secondo Giancarlo De Leo

Aquawareness, secondo le teorie di Giancarlo De Leo, è una disciplina olistica che integra corpo, mente ed emozioni sfruttando le proprietà uniche dell'acqua come ambiente di consapevolezza e trasformazione. A differenza di pratiche come yoga, tai chi o meditazione zen, che si svolgono prevalentemente sulla terraferma e seguono schemi codificati, Aquawareness propone un approccio non strutturato e fluido, dove l'acqua diventa co-terapeuta e catalizzatore di esperienze sensoriali profonde¹²⁴.

Principi fondamentali

- **Massimizzare la sicurezza in acqua:** L'obiettivo primario è sviluppare capacità di sopravvivenza e sicurezza, sia individuale che collettiva, attraverso lo sviluppo della doppia consapevolezza corporea e ambientale. In questa prospettiva, questa consapevolezza è un mezzo, non un fine.
- **Integrazione corpo-mente:** L'acqua viene utilizzata per armonizzare corpo e mente, favorendo una presenza mentale che si radica nell'esperienza sensoriale e nel movimento fluido.
- **Esperienza sensoriale unica:** Il contatto con l'acqua amplifica la percezione corporea, favorendo introspezione e rilassamento muscolare progressivo.
- **Riduzione di stress e disagio psicologico:** La pratica aiuta a ridurre ansia, insonnia, solitudine e stati depressivi, riportando la coscienza al momento presente.
- **Fusione tra filosofia orientale e scienza occidentale:** Aquawareness integra concetti come la presenza mentale dello Zen con principi fisici come il galleggiamento di Archimede, offrendo una prospettiva esistenziale sul

movimento in acqua²⁴.

Differenze rispetto ad altre discipline olistiche

Disciplina	Ambiente	Struttura	Focus energetico	Obiettivo primario
Aquawareness	Acqua	Non strutturata	Consapevolezza fluida	Connessione corpo-mente-acqua, sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in situazioni critiche.
Yoga	Terra	Asana precise	Prana/Chakra	Unione corpo-mente-spirito
Tai Chi	Terra/Acqua	Forme codificate	Qi/Meridiani	Coordinazione, energia
Vipassana/Zen	Terra	Meditazione statica	Osservazione mentale	Trascendenza mentale, illuminazione

Aquawareness si distingue per l'uso dell'acqua come elemento attivo e per la libertà esplorativa, offrendo una via di consapevolezza che trasforma ogni azione acquatica in una metafora della vita e dell'esistenza¹²⁴.

“La filosofia di base di Aquawareness è olistica, considerando l'individuo nella sua interezza, integrando aspetti fisici, mentali ed emotivi.”²⁴

In sintesi, Aquawareness secondo Giancarlo De Leo è una disciplina olistica originale che utilizza l'acqua per sviluppare una consapevolezza integrata e profonda, favorendo benessere, sicurezza e crescita personale attraverso l'esperienza sensoriale e la libertà di movimento.