

Vipassana e aquawareness

Vipassana e Aquawareness sono pratiche meditative distinte. **Vipassana** è una forma tradizionale di meditazione buddista, focalizzata sull'osservazione profonda di mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza, con origini che risalgono al Buddha[1][2]. **Aquawareness**, ideata da Giancarlo De Leo, combina mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea, trasformando l'esperienza acquatica in una pratica meditativa finalizzata soprattutto al raggiungimento della sicurezza e alla libertà in acqua. [1][3]. Mentre Vipassana richiede introspezione e silenzio, Aquawareness incoraggia il movimento e l'interazione con l'ambiente acquatico.

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-con-fronto/>

[2]

<https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/spiritualita/vipassana-origini-e-benefici-per-corpo-e-mente.html>

[3]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/>

[4]

https://www.fondazionegraziottin.org/it/articolo.php/La-meditazione-zen-un-dove-infinito-senza-sofferenza?EW_CHILD=28344

[5]

<https://meditazionevipassana.it/meditazione-vipassana-vs-mindfulness/>

[6] <https://www.dhamma.org/it/about/vipassana>

[7]

<https://www.vipassanadacasa.it/blog/mindfulness-vs-vipassana-quali-sono-le-differenze>

[8]

https://www.piandeiciliegi.it/images/docs-pdf/articolo_meditazione_CMSA.pdf

[9] <https://meditazioneavanzata.com/meditazione-vipassana/>

Benefici

I benefici principali dell'Aquawareness rispetto alla Vipassana includono:

- **Movimento e Benessere Fisico:** Aquawareness integra il movimento in acqua, migliorando la salute fisica e la flessibilità, mentre Vipassana è statica e focalizzata sull'introspezione.
- **Consapevolezza Sensoriale:** Aquawareness stimola la consapevolezza attraverso l'interazione con l'acqua, favorendo una connessione più profonda con il corpo e l'ambiente.
- **Stress e Ansia:** Entrambe le pratiche riducono stress e ansia, ma Aquawareness può essere più accessibile grazie al suo approccio dinamico e ludico.
- **Sviluppo delle capacità natatorie e conseguente aumento della sicurezza e della libertà in acqua:** obiettivo principale di aquawareness e ragione primigenia per la quale si è sviluppata la disciplina.

In sintesi, Aquawareness offre un'esperienza meditativa attiva e finalizzata, mentre Vipassana si concentra su una meditazione contemplativa profonda.

In che modo Aquawareness può migliorare le abilità di nuoto

L'Aquawareness può migliorare le abilità di nuoto attraverso diversi meccanismi:

- **Sviluppo della Propriocezione:** La pratica in acqua stimola la sensibilità corporea e il controllo motorio. Il contatto con l'acqua amplifica le sensazioni tattili,

migliorando la consapevolezza di come il corpo si muove e interagisce con l'ambiente acquatico¹.

- **Rilassamento e Riduzione dello Stress:** L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, il che può contribuire a una maggiore tranquillità durante il nuoto. Un nuotatore rilassato è in grado di muoversi più fluidamente e con maggiore efficienza¹.
- **Apprendimento Intuitivo:** Aquawareness promuove l'esplorazione personale e l'adattamento dei movimenti elementari ed essenziali, piuttosto che l'apprendimento meccanico di tecniche rigide. Questo approccio consente ai nuotatori di scoprire cosa funziona meglio per il loro corpo, migliorando così la loro tecnica¹.
- **Miglioramento della Consapevolezza Corporea:** La pratica incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua. Questa consapevolezza aiuta i nuotatori a capire meglio le proprie posture e movimenti, portando a un miglioramento delle tecniche di nuoto¹.
- **Capacità di Sopravvivenza in Acqua:** Aquawareness aumenta la fiducia nell'acqua, prevedendone il suo comportamento in risposta alle proprie consapevoli sollecitazioni. Questa lucida conoscenza sperimentale dell'acqua è fondamentale per affrontare situazioni impreviste. Un nuotatore sicuro è più propenso a mantenere la calma e a reagire adeguatamente in caso di difficoltà¹.

Questi fattori rendono l'Aquawareness un metodo efficace per affinare le abilità di nuoto, integrando aspetti fisici e mentali per un'esperienza complessiva sempre più positiva in acqua, fino ad essere decisiva per aumentare le possibilità di sopravvivenza in situazioni critiche.

Quali sono i benefici psicologici dell'Aquawareness

Oltre al fondamentale beneficio dovuto al miglioramento delle proprie capacità natatorie e di sopravvivenza in acqua, i

benefici psicologici dell'Aquawareness sono molteplici e si manifestano attraverso diversi aspetti:

- **Riduzione dello Stress e dell'Ansia:** L'immersione in acqua e la pratica della mindfulness favoriscono un profondo rilassamento, riducendo i livelli di cortisolo e adrenalina, ormoni associati allo stress. Questo porta a una sensazione di calma e serenità¹³.
- **Miglioramento dell'Umore:** La pratica di Aquawareness può contribuire a migliorare l'umore, stimolando la produzione di neurotrasmettitori come serotonina e dopamina, che sono legati a emozioni positive. L'esperienza acquatica aiuta a diminuire i pensieri negativi e promuove sentimenti di felicità¹⁴.
- **Aumento della Creatività:** L'ambiente acquatico stimola il pensiero divergente e la creatività. La sensazione di leggerezza e il suono dell'acqua possono liberare la mente, facilitando la generazione di nuove idee¹².
- **Sviluppo della Consapevolezza di Sé:** Aquawareness incoraggia i praticanti a connettersi con le proprie emozioni e sensazioni, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé. Questa introspezione aiuta a riconoscere e gestire meglio le emozioni⁵⁶.
- **Resilienza Emotiva:** La pratica in acqua può contribuire a sviluppare una maggiore resilienza emotiva, aiutando i praticanti a gestire lo stress e le sfide quotidiane in modo più efficace¹⁴.

In sintesi, Aquawareness offre un approccio olistico al benessere psicologico, combinando gli effetti positivi dell'acqua con pratiche di mindfulness per migliorare la salute mentale e il benessere emotivo. Ma soprattutto, aquawareness insegna ad interagire con l'acqua, aumentando le capacità natatorie e conseguentemente quelle di probabilità di sopravvivenza in acqua in condizioni difficili.

Il fondatore dell'Aquawareness come pratica olistica è **Giancarlo De Leo**. Architetto e ex atleta, De Leo ha dedicato la sua carriera all'esplorazione e allo sviluppo di Aquawareness, integrando il nuoto con pratiche di mindfulness per migliorare le abilità acquatiche e promuovere la consapevolezza di sé e la chiarezza mentale. Ha lavorato come istruttore e coordinatore tecnico con la Federazione Italiana Nuoto fino al 2021, mettendo particolare attenzione sulla consapevolezza in acqua[1][2][8]. La sua metodologia si basa sull'idea che l'acqua, come elemento primordiale, aiuti le persone a riconnettersi con le proprie sensazioni più fondamentali, creando un'esperienza meditativa simile a quella delle pratiche tradizionali[1].

[1] <https://www.aquawareness.net/bibliography/>

[2] <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>

[3] <https://it.linkedin.com/in/giancarlo-de-leo-8b11444b>

[4] https://it.wikipedia.org/wiki/Giancarlo_De_Carlo

[5] <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[6]

https://www.asst-fbf-sacco.it/uploads/default/attachments/medici/medici_m/1764/files/allegati/1999/giancarlo_de_leo_cv.pdf

[7]

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

[8]

<https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-con-fronto/?print=print>

Alba e Tramonto

Pari non sono...

Qual è l'una e quale l'altro?



**COMANDANTE BITTA,
QUAL È UN' ALBA E QUALE UN TRAMONTO ?**



Le luci dell'alba e del tramonto hanno spesso un colore molto diverso tra di loro. In fondo si tratta di uno stesso fenomeno, quindi, la luce e i colori non dovrebbero diffondersi alla stessa maniera ?

Dato che le leggi fisiche restano invariate in entrambi i casi, a parità di condizioni atmosferiche, dovremmo avere albe identiche ai tramonti, ma questo accade solamente in particolari situazioni – ad esempio – in *mare aperto*. Se invece ci troviamo sulla costa, come appare nelle foto, il colore dell'alba (a sinistra) può essere diverso da quello del tramonto (a destra). Perché?

All'alba, il sole attraversa quasi tangenzialmente gli strati dell'atmosfera già sottoposti al raffreddamento notturno,

mentre al tramonto gli stessi raggi percorrono la stessa traiettoria nell'atmosfera ma attraverso strati d'aria che sono stati riscaldati durante il giorno.

La luce più rossa del tramonto deriva dunque dalla maggiore *temperatura* dell'aria.

Ma questa non è l'unica causa. Entra in gioco anche la minore o maggiore quantità di *polveri* in sospensione nell'atmosfera: al mattino queste ultime si possono trovare in parte depositate durante la notte, permettendo alla luce di penetrare meglio nell'atmosfera, mentre alla sera, con le polveri al massimo della sospensione, i raggi solari vengono in parte assorbiti (specialmente nella banda del blu) diffondendo una luce rossastra che diviene poi via via sempre più scura.

Anche l' *umidità* dell'aria ha un ruolo fondamentale secondo il seguente schema semplificato di "causa -- > effetto".

Aria piu' secca -> Colore piu' rosso

Aria piu' umida -> Colore piu' pallido (bianco-giallo)

Dato che normalmente le perturbazioni (alle nostre latitudini) provengono da Ovest, l'aria secca eventualmente presente in quella direzione (verso ponente = al tramonto) è presagio di bel tempo per le ore successive e ciò spiega il proverbio: "rosso di sera bel tempo si spera"

In mezzo a tutte queste spiegazioni di leggi fisiche di diffusione e rifrazione, entra in gioco anche il nostro occhio, che si adatta diversamente quando la luminosità ambientale è in aumento o in diminuzione (dopo la notte l'occhio è in grado di cogliere molte più sfumature di colori), e il nostro cervello, che interpreta il tutto in modo indipendente, dà percezioni di colore che spesso sono diverse da persona a persona.

Cieli sereni

PG

#PRENDIPOSIZIONE



di Redazione Online

[Amleta](#) è un'associazione di promozione sociale il cui scopo è contrastare la disparità e la violenza di genere nel mondo dello spettacolo.

È stata fondata da 28 attrici distribuite su tutto il territorio nazionale.

Amleta è un collettivo femminista intersezionale che punta i riflettori sulla presenza femminile nel mondo dello spettacolo, sulla rappresentazione della donna nella drammaturgia classica e contemporanea ed è un osservatorio vigile e costante per combattere violenza e molestie nei luoghi di lavoro.

Discriminazioni, stereotipi, sessismo, abusi, gender gap, gender pay gap, gestione dei fondi pubblici: **questo è il**

problema!

Amleta è nata per **raccogliere dati e monitorare** le differenze di trattamento tra donne e uomini nel mondo dello spettacolo, per **chiedere spazi** in cui le donne possano esprimere i loro talenti ed esercitare la loro intelligenza.

Amleta è nata tutte le volte che **sopra un molestatore o un abusante è stata messa la vernice glitterata dell'artista genio** a cui tutto è concesso.

Amleta è nata da tanto tempo e in tanti luoghi.

[A questo link il manifesto](#) della associazione, che noi di FUORI invitiamo a sostenere divulgando e soprattutto esercitando quotidianamente, nella vita e nel lavoro, i principi fondanti dell'Organizzazione.

7 GENNAIO

FESTA DEL TRICOLORE



Oggi 7 gennaio si celebra la FESTA DEL TRICOLORE.

È necessario un vessillo nazionale, tra un popolo che risorge a libertà; necessarissimo a noi, nella lotta che stiamo per incominciare;

a noi che quasi stranieri ci guardiamo fra un popolo e l'altro...Un tale vessillo dobbiamo creare...

Il 16 luglio 1789 il rosso ed il turchino, colori della città di Parigi, erano decretati colori nazionali; ad essi univasi il bianco in onore del re, e così componevasi la bandiera di Francia.

Noi al bianco ed al rosso, colori della nostra Bologna, uniamo il verde, in segno della speranza che tutto il popolo italiano segua la rivoluzione nazionale da noi iniziata, che cancelli que' confini segnati dalla tirannide forestiera.

(Luigi Zamboni, 16 settembre 1794)

Queste parole spiegano il perché la bandiera italiana, simile a quella francese, è VERDE, BIANCA e ROSSA: nel 1794 due studenti dell'università di Bologna – Luigi Zamboni e Giovanni Battista de Rolandis – furono i primi ad apporre in una coccarda i tre colori bianco, rosso e verde modificando quella francese: la speranza era quella di restituire l'indipendenza a Bologna.

Il bianco e il rosso ricordavano il colore delle rispettive città di provenienza (Bologna e Castell'Alfero – Asti) mentre il verde era il colore della speranza. Speranza ben presto infranta, perché i due giovani patrioti furono scoperti e giustiziati.

CURIOSITÀ

I colori della bandiera italiana hanno anche un significato religioso legato alle tre virtù teologali *fede, speranza e carità*. L'accostamento è intuibile: il bianco è la fede, il verde la speranza e il rosso la carità.

Cieli Sereni ☐☐

PG



**Oggi 7 Gennaio – Natale
Ortodosso**



Oggi, 7 gennaio, è il giorno di Natale per le Chiese orientali cattoliche e le Chiese ortodosse.

Dietro a questa difformità nella data del Natale non ci sono affatto ragioni scismatiche ma si tratta, semplicemente, dell'uso di un diverso calendario.

PERCHÉ IL 7 GENNAIO?

Nel 1582 papa Gregorio XIII fece modificare il vecchio calendario introdotto da Giulio Cesare, chiamato in suo onore giuliano. I giorni tra il 5 ed il 14 ottobre 1582 furono cancellati.

Per quella decisione, adesso, il 7 gennaio corrisponde al 25 dicembre per cui l'Epifania corrisponde alla Vigilia del Natale che cade in ritardo di 13 giorni.

Il Natale oggi si festeggia in Medioriente e anche (per la Chiesa cattolica greco-ucraina e per i cristiani ortodossi che ci vivono) in Russia, Bielorussia, Serbia, Croazia, Macedonia e altri Paesi.

In Grecia, ad esempio, il Natale coincide con quello cattolico anche se la maggior parte delle chiese ortodosse utilizzano ancora il calendario giuliano.

In Egitto, poi, vi è una situazione particolare: i cattolici del Cairo e di Alessandria, con le rispettive province, hanno già celebrato la nascita di Gesù il 25 dicembre, mentre quelli che vivono nell'Alto Egitto festeggiano oggi 7 gennaio, insieme agli ortodossi.

CURIOSITÀ

A differenza dalla Chiesa cattolica, nei paesi ortodossi non esiste il presepe come rappresentazione della nascita di Cristo. Addobbare l'albero di Natale è invece una tradizione comune. Le usanze variano, comunque, da Paese a Paese:

□□ In Grecia, invece di Babbo Natale, i bambini ricevono i regali da San Basilio il 1° di gennaio.

□□ In Bulgaria viene bruciato un tronco di legno per tutta la notte della vigilia, e le scintille simboleggiano la prosperità dell'anno nuovo e alla fine del pranzo non sprecchiano il tavolo, per lasciare gli avanzi per i cari defunti.

□□ In Russia, durante la cena della vigilia, si consumano il miele e l'aglio, che simboleggiano la dolcezza e l'amarezza della vita.

UNA DOMANDA !

Il comandante Bitta si è posto questa domanda: *perchè tra i due Natali c'è uno scarto di 13 giorni mentre quelli "saltati"*

nel 1582 furono 10? □

La risposta sta nel fatto che in questi ultimi 400 anni circa (dal 1582 ad oggi), il divario tra i due calendari è ulteriormente aumentato proprio per il difetto del precedente per il quale, pur prevedendo il mese bisestile, la durata dell'anno era calcolata in 365 giorni e 6 ore (365,25), e non con il più preciso valore di 365,2425 dell'anno 'gregoriano', più corto di circa 10 minuti (circa 0,0075 giorni).

Questo 'aggiustamento' avviene *omettendo i bisestili* ogni 400 anni (cosa che non prevedeva il c. giuliano).

Il calendario gregoriano guadagna quindi un giorno rispetto a quello giuliano ogni volta che si "omette" l'anno bisestile: così la differenza, che era di 10 giorni nel 1582, è diventata di 11 nel 1800, di 12 nel 1900; di 13 nel 2000 e 2100 e sarà di 14 giorni nel 2200 e così via...

Ecco la sequenza delle differenze:

10 gg nel 1600 (4×400)

10 gg nel 1700

11 gg nel 1800

12 gg nel 1900

13 gg nel 2000 (5×400)

13 gg nel 2100

14 gg nel 2200

15 gg nel 2300

e così via...

Cieli sereni

PG

7 GENNAIO 2023

LA LUNA PIENA DEL LUPO



Oggi 7 Gennaio siamo al *PLENILUNIO*.

Il plenilunio è la fase della Luna durante la quale l'emisfero lunare che è illuminato dal Sole è interamente visibile dalla Terra. Ciò avviene perchè in quel momento la Luna si trova "in opposizione" rispetto al Sole ed è detta LUNA PIENA .

Quella di gennaio è definita la *LUNA DEL LUPO*, così chiamata dai nativi americani che in questa stagione sentivano i lupi affamati ululare vicino ai loro villaggi.

LA LEGGENDA

Una leggenda racconta che un giorno la Luna, scesa sulla Terra, mentre si trovava in un bosco, rimase impigliata ad un ramo. Un lupo la liberò e per tutta la notte la Luna e il lupo rimasero insieme raccontandosi mille storie. La Luna si innamorò di quell'animale, ma sapendo che doveva andarsene e presa dall'egoismo, rubò l'ombra al lupo per non dimenticare quell'incontro. Da allora, il lupo ulula alla Luna perché vuole indietro la sua ombra.

L'ULULATO

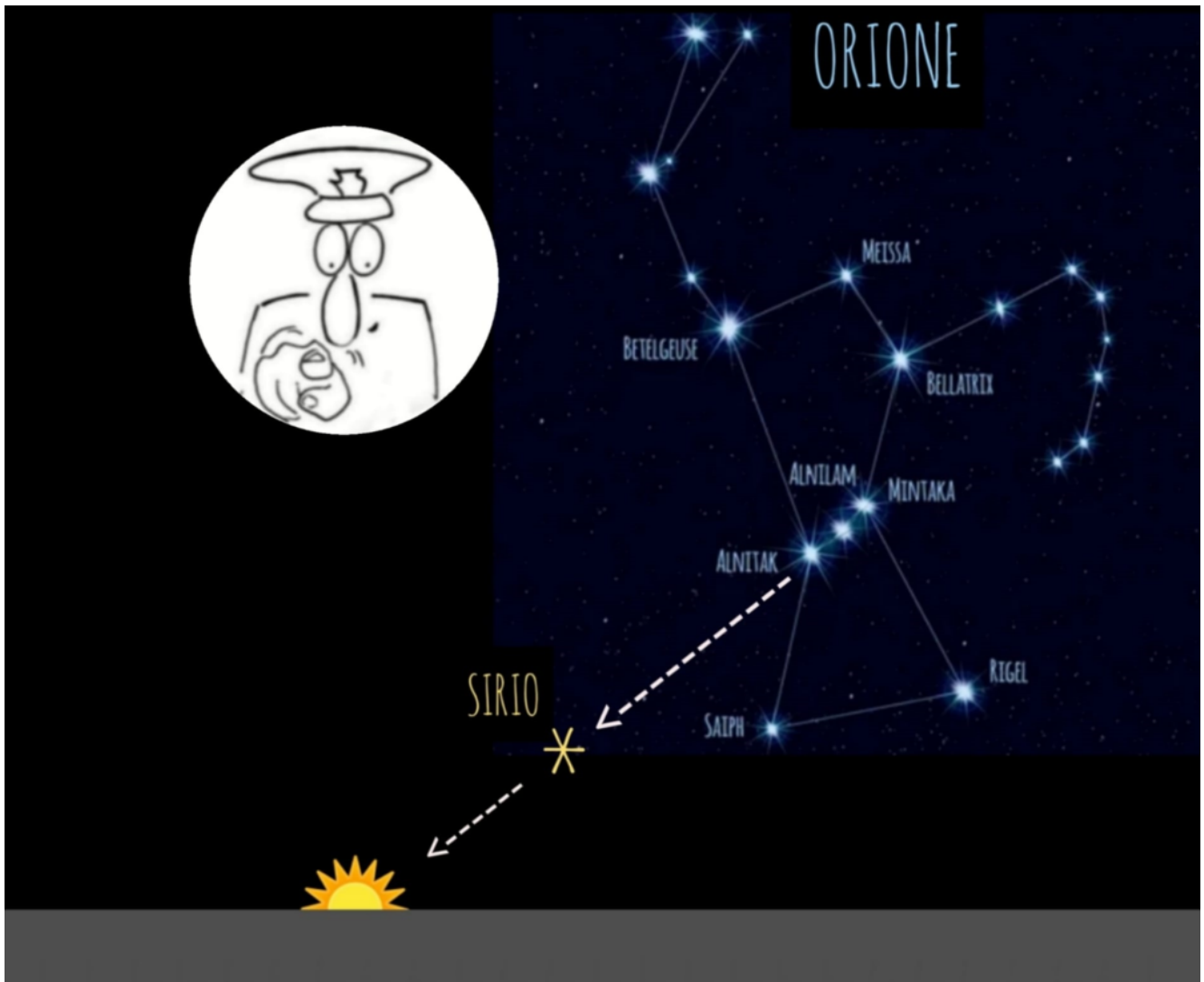
A parte la leggenda, l'ululato del lupo è un fenomeno molto curioso. Ogni lupo ha il suo ululato, unico e inimitabile, con cui comunica con gli altri esemplari del branco. Affinché si possa udire il più lontano possibile il lupo alza la testa e da qui è nata la credenza che i lupi ululino alla Luna.

Inoltre l'ululato è una forma di controllo; se, ad esempio, si ritrovano lontani dal resto del branco, i lupi ululano per "rassicurarsi" a vicenda in vista di ricongiungersi. Inoltre si è constatato che la Luna influenza effettivamente l'ululato dei lupi, soprattutto nella sua intensità e frequenza, specialmente quando è piena.

Cieli sereni

PG

FU DAVVERO UNA STELLA COMETA A GUIDARE I RE MAGI?



In questi giorni, nubi permettendo, osservando il cielo notturno verso Sud, é facile riconoscere la costellazione di ORIONE (o del CACCIATORE) la cui forma ricorda quella di una clessidra □.

Al centro sono visibili, ben allineate, tre stelle di uguale luminosità: è la cosiddetta CINTURA DI ORIONE.

Le tre stelle allineate sono MINTAKA, ALNILAM e ALNITAK (le ultime due grandi 30 volte il Sole) e, prolungando verso il basso il loro allineamento, si trova la brillante stella SIRIO.

Nella credenza popolare, queste tre stelle vengono anche chiamate i TRE RE MAGI per il seguente motivo.

Nel giorni prossimi al Natale, infatti, le tre stelle oltre ad indicare Sirio, si allineano, verso Est, sul punto dell'orizzonte dove sorge il Sole.

Probabilmente a quei tempi i Re Magi tennero a riferimento la LEVATA ELIACA di Sirio.

Di cosa si trattò? Fu la prima apparizione di Sirio subito prima del sorgere del Sole, dopo un periodo di tempo durante il quale la stella non era stata visibile in quanto sopra l'orizzonte soltanto nelle ore diurne.

Fu dunque una cometa o Sirio la "stella maestra" che guidò i tre Re Magi verso Cristo, verso la luce, verso la divinità? Qualunque sia stata, la levata eliacca della stella segnò l'inizio di una nuova era, quella dei Pesci, ed il segno (logos) dei Pesci fu proprio quello di Gesù.

Cieli sereni

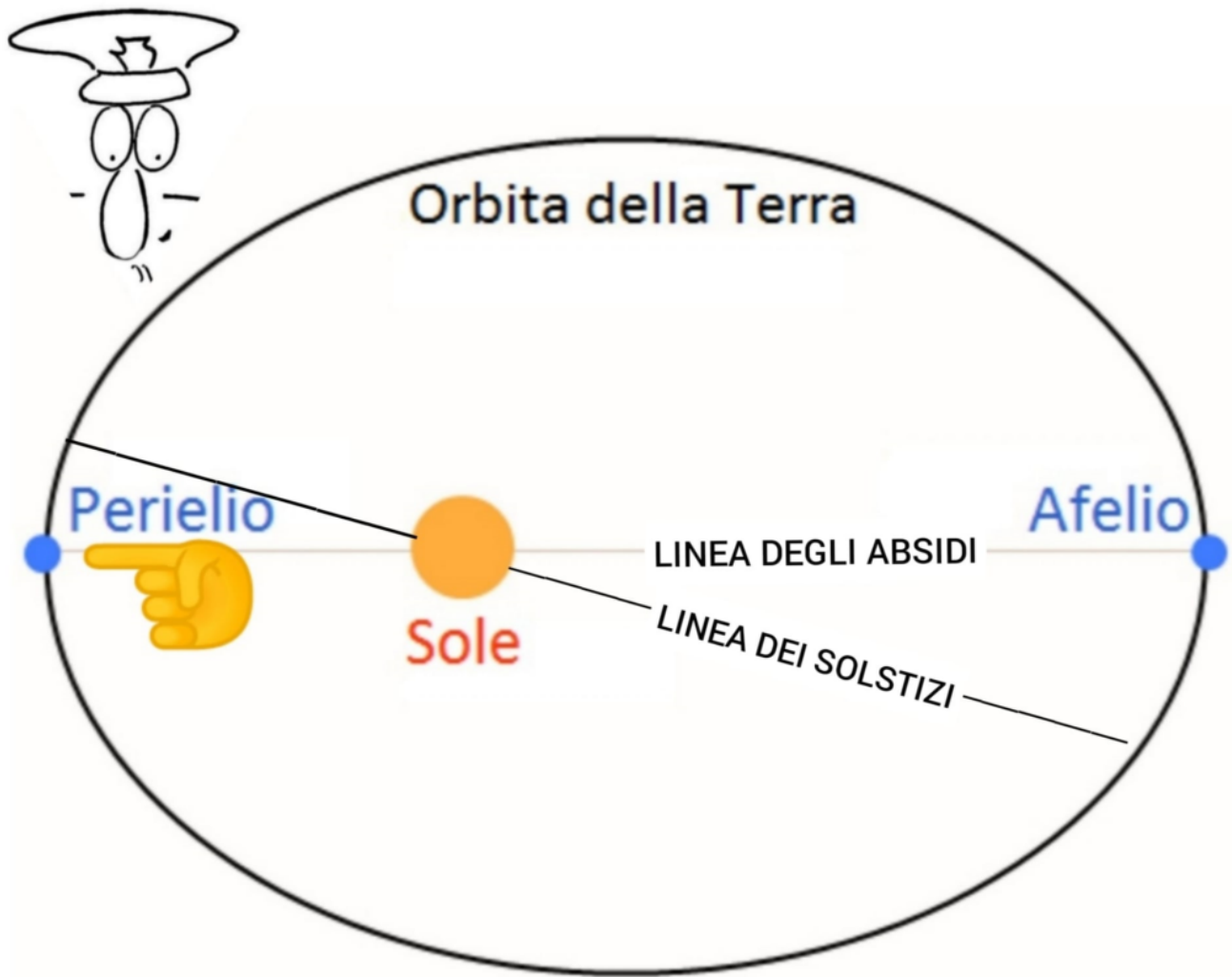
PG

Altre letture

□

<http://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/38375>

4 GENNAIO 2023
SIAMO AL PERIELIO !



Alle 17:19 di oggi 4 gennaio 2023 la Terra sarà alla minima distanza dal Sole, circa 147 milioni di chilometri.

Saremo al PERIELIO!

La parola PERIELIO deriva dal greco “περί” perì = vicino e “ἥλιος” helios = sole.

AFELIO-PERIELIO

Data l'orbita ellittica descritta dalla Terra intorno al Sole, quest'ultima può trovarsi ad una massima e ad una minima distanza dal Sole (in Afelio e Perielio, rispettivamente) e la congiungente di questi due punti si chiama Linea degli Absidi.

I SOLSTIZI

La Terra mantiene il proprio asse inclinato ($23^{\circ}27'$) rispetto al piano dell'orbita che percorre intorno al Sole. Essendo l'asse sempre puntato in una direzione, nel corso dell'anno capita un preciso momento in cui il Polo e l'emisfero Nord

sono più “protesi” verso il Sole e in un altro momento (dopo 6 mesi) è la volta del PoloSud e del relativo emisfero ad essere più diretti verso il sole.

Il modo differente con cui la Terra si rivolge alla nostra stella nei diversi mesi dell’anno, dà origine proprio all’alternanza delle stagioni.

La linea che unisce questi due istanti si chiama Linea dei Solstizi.

CURIOSITÀ

La linea degli absidi e quella dei solstizi NON COINCIDONO (sono scostate di circa 15°).

Il perielio arriva circa 2 settimane dopo il solstizio d’inverno (tra il 3 e il 5 gennaio), e l’afelio altrettanto tempo dopo il solstizio d’estate (tra il 3 e il 7 luglio).

Tra circa 5000 anni la linea degli absidi si sarà ancora più discostata dalla linea dei solstizi e coinciderà con la Linea degli Equinozi: saremo in Perielio intorno al 21 marzo e in Afelio verso il 21 settembre.

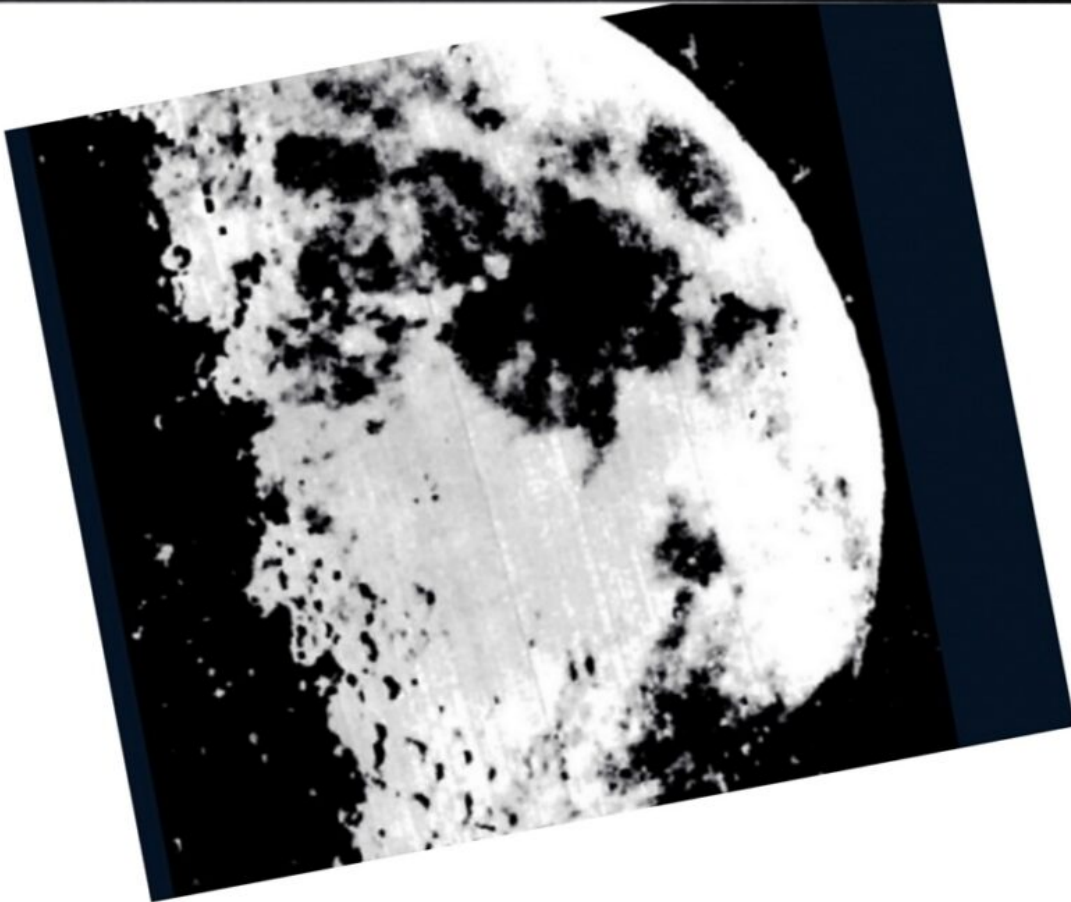
Cieli Sereni

PG

I villaggi di Asterix, quello vero.

Fachwerhauser nella Renania

ACCADDE OGGI: 2 Gennaio 1839



Il 2 gennaio 1839 Louis Jacques Mandé Daguerre, un chimico e fisico francese, realizza la *prima fotografia della luna*. Quel giorno diviene una data storica per il mondo dell'astronomia.

L'immagine del satellite terrestre realizzata da Daguerre fu in realtà

ottenuta utilizzando una lastra di rame su cui venne applicato uno strato di argento poi sensibilizzato alla luce tramite

vapori di iodio. La lastra venne esposta per circa dieci minuti, ma lo sviluppo vero e proprio avvenne tramite vapori di mercurio a 60° C. Il fissaggio conclusivo fu ottenuto con una soluzione di iodio e argento.

Questa tecnica, allora inedita, di fissaggio dell'immagine, prese proprio il nome dal suo inventore, ovvero la DAGHERROTIPIA.

Cieli sereni

PG