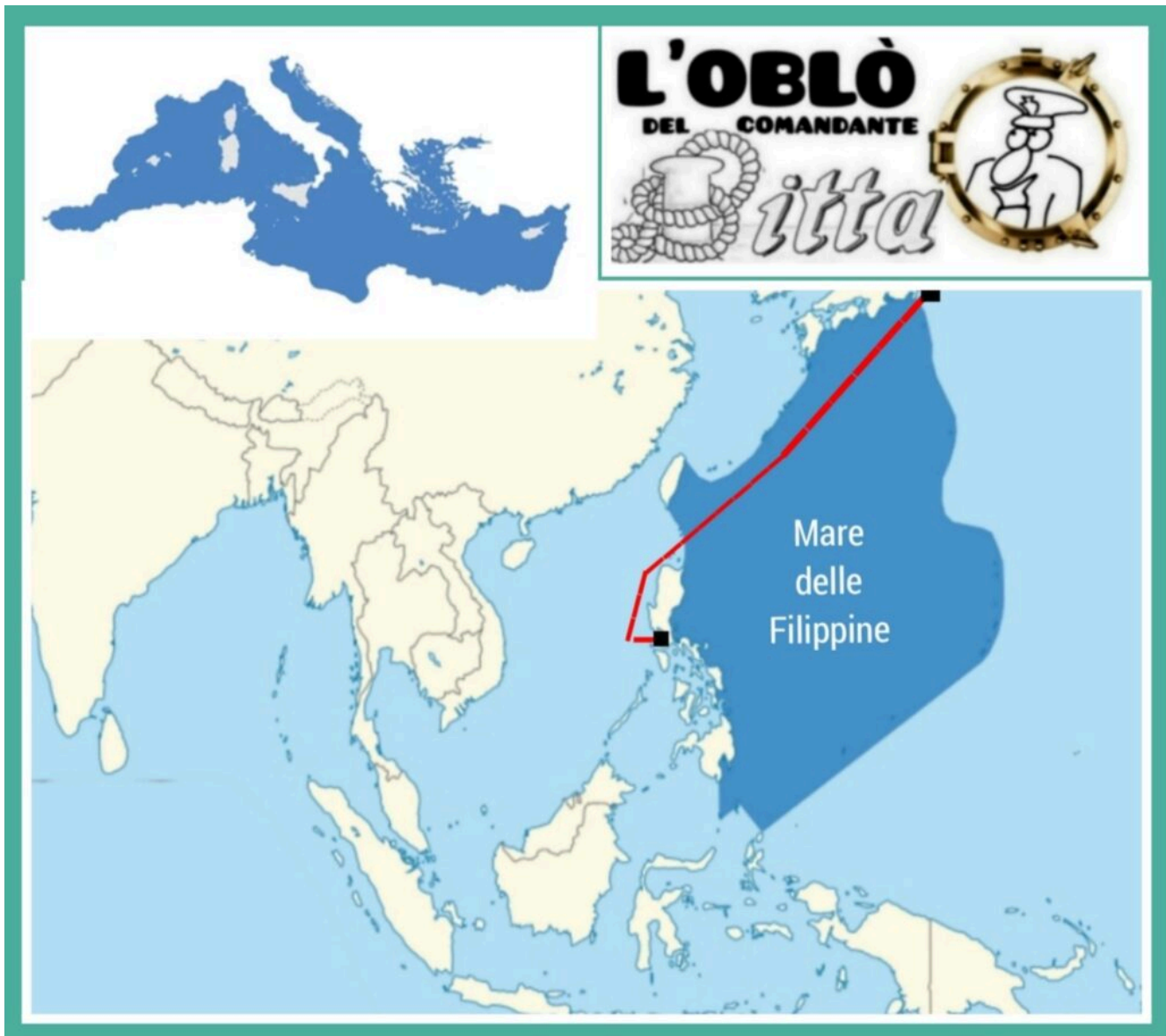


# Il mare delle Filippine



*Sabato 31 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci è in navigazione nel Mar delle Filippine verso Manila*

## *IL MARE PIÙ GRANDE DELLA TERRA*

Il *Mare delle Filippine* è la zona occidentale dell'oceano Pacifico compresa tra le Filippine e Taiwan a occidente, il Giappone a Nord, le Isole Marianne a Est e le isole Palau a Sud, comunicando a occidente, tramite lo stretto di Luzon, con il mar Cinese Meridionale. Con una superficie di 5 milioni di km<sup>2</sup> (doppia di quella del Mar Mediterraneo) è considerato il mare più grande della Terra.

Nel giugno del 1944, durante la seconda guerra mondiale, vi fu

combattuta l'omonima battaglia navale tra gli USA e il Giappone.

Cieli sereni

PG

---

**Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi  
TOKYO!**



*Venerdì 30 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci ha lasciato il porto di Tokyo e sta navigando verso Manila (Filippine) ☐☐*

*Goodbye Edo!*

Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi TOKYO!

*Edo* (☐☐, inizialmente ☐☐, letteralmente “entrata della baia” o “estuario”), o *Yeddo*, erano i nomi originari della città di Tokyo.

Sono rimasti in uso fino al 1868 quando, a seguito della restaurazione Meiji, (ritorno al potere dell’imperatore dopo secoli di dominio degli *shōgun*) divenne la residenza

dell'imperatore e perciò ribattezzata Tōkyō (東京, letteralmente "capitale orientale").



Nel disegno a destra il *Castello di Edo*, esempio di architettura militare costruito nel XV secolo: fu prima quartier generale degli shōgun e poi palazzo imperiale. Nel 1873 il castello fu distrutto da un incendio nelle parti più antiche.

In basso a sinistra la *Grande Onda* di Katsushika Hokusai, considerata l'opera più rappresentativa dell'arte giapponese. Hokusai nacque nel 1760 proprio a Edo sotto lo shogunato Tokugawa, l'ultimo governo feudale del Giappone.

Cieli sereni

PG

---

# **Stultus mens in corpore sano**

Lungotevere Flaminio, Roma. Ore 13:00 di una afosa giornata di mezza estate, cielo grigiogiallo sciroccato, umidità al 120%, In mezzo a nuvole di CO2 emesse da Euro -3 guidate da corrieri incazzatissimi ed esalazioni di bitume liquefatto, corre contromano, o meglio si trascina boccheggiando, un noto e stimato professionista del quartiere

---

## **Il Vespucci a Tokyo!**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



**25**  
agosto



1866



2024

Domenica 25 agosto 2024 ☁️ – *Per la prima volta nella sua storia il Vespucci è approdato a Tokyo.*

Non molto lontano, nel porto di Yokosuka (base navale nipponica e sede della Settima Flotta USA), sono ormeggiate la portaerei *CAVOUR* e la fregata *ALPINO*.

#### *LA MARINA MILITARE ITALIANA IN GIAPPONE*

Alcuni precedenti:

'2023' ...1 anno fa

Nave *MOROSINI* ha sostato nello stesso porto di Yokosuka dal 21

al 26 giugno nell'ambito della Campagna Navale Indo-Pacifica.

'2001' ...23 anni fa

Nave *SAN GIUSTO*, in campagna addestrativa con gli allievi a bordo, visita i porti giapponesi di Nagasaki, Osaka e Tokyo.

'1996' ...28 anni fa

Il 2 dicembre 1996 Nave *BERSAGLIERE* e Nave *DURAND DE LA PENNE* entrano nel porto di Tokyo dopo aver anche visitato Hakodate. Le due navi costituiscono il Gruppo Navale che completerà il Periplo del Mondo tra il '96 e il '97.

'1986' ...38 anni fa

Nave *GRECALE* e Nave *SCIROCCO* visitano Kure, nell'ambito della missione in Estremo Oriente della durata di 4 mesi circa (Feb - Mag).

'1979' ...45 anni fa

Dal 9 al 20 ottobre Nave *ARDITO* e Nave *LUPO* sostano nei porti di Kobe e Yokohama. Le due unità effettuarono la circumnavigazione del globo.

'1866' ...158 anni fa!

La pirocorvetta *MAGENTA*, prima nave italiana a compiere il giro del mondo, raggiunge il Giappone, ormeggiandosi a Yokohama, il 4 luglio 1866.

Il '25 agosto 1866' (proprio il giorno di oggi !) venne firmato a Yeddo (nome originario della città di Tokyo) il primo trattato di amicizia e di commercio tra Italia e Giappone: fu siglato dal plenipotenziario Vittorio [Arminjon], il comandante del Magenta !

Cieli sereni

PG

---

# La Bandiera del Giappone



*Sabato 24 agosto 2024☐☐ – Nave Vespucci ha fatto il suo ingresso nelle acque territoriali giapponesi*

Gli orologi di bordo sono stati regolati per l'ora del Fuso Orario del Giappone GMT + 9h.

L'ora di Tokyo è 7 ore avanti rispetto all'ora italiana estiva (legale) in vigore adesso.

Le ore di differenza diventeranno 8 quando in Italia si ritornerà all'ora standard (invernale).



Il Giappone, invece, non adotta l'ora legale (dal 1951).

### LA BANDIERA DEL GIAPPONE

Si tratta di una bandiera bianca rettangolare con un grande disco cremisi al centro che rappresenta il Sole.

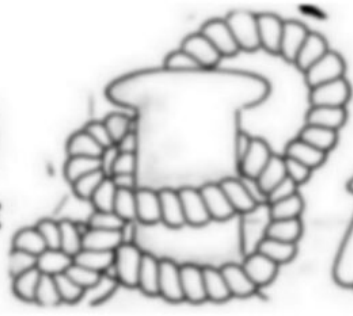
La bandiera è ufficialmente chiamata in giapponese *Nisshōki* (日章旗 "Bandiera del Sole a forma di disco"), ma è più comunemente nota come *Hinomaru* (日丸 "Disco solare").

Fu promulgata ed entrò in vigore soltanto nel 1999, anche se, in mancanza di una legislazione che in precedenza indicasse una bandiera nazionale ufficiale, è stata considerata *de facto* la bandiera del Giappone già dal 1870 quando l'imperatore Meiji la designò per l'uso sulle navi mercantili e militari giapponesi (ma non come bandiera nazionale); tuttavia, lo è diventata per uso consuetudinario.

### CURIOSITÀ

Esiste una variante chiamata *Kyokujitsuki* ("Bandiera del Sole nascente"), quella con il disco rosso su fondo bianco e 16 raggi che partono dal centro: la storica bandiera dell'Impero. La "bandiera del sole nascente" è utilizzata dalle attuali Forze di Autodifesa Marittima (così si chiama la Marina Militare in Giappone) e non deve essere confusa con la bandiera nazionale.

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



Cieli sereni  
PG

---

# Aquawareness main principles

The main principles of Aquawareness focus on fostering a mindful relationship with water and enhancing swimming skills. Key principles include:

1. **Mindfulness:** Encouraging swimmers to be fully present, focusing on sensations and movements in the water.
2. **Breath Awareness:** Utilizing breathing techniques to promote relaxation and rhythm, enhancing the swimming experience.
3. **Body Awareness:** Developing consciousness of body movements to improve technique and prevent injuries.
4. **Emotional Connection:** Fostering a deeper emotional relationship with water, viewing it as a nurturing element.
5. **Holistic Approach:** Integrating mental, physical, and emotional aspects for overall well-being while swimming.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience.

Citazioni:

[1] 7 Principles – The Awareness Party  
<https://www.theawarenessparty.com/principles/7-principles/>

[2] The 3 Principles of Marketing: Awareness, Nurturing, and Trust  
<https://hawkemedia.com/insights/the-3-principles-of-marketing-awareness-nurturing-and-trust/>

[3] [PDF] The Awareness Principle – THE NEW YOGA  
[http://www.thenewyoga.org/The\\_Awareness\\_Principle\\_2nd\\_ed.pdf](http://www.thenewyoga.org/The_Awareness_Principle_2nd_ed.pdf)

[4] Principle of Awareness  
<http://kissprinciple.com.au/awareness/>

[5] First Principles Based Leadership – Cultivating Self Awareness  
<https://rmukeshgupta.com/first-principles-based-leadership-cul>

tivating-self-awareness/

[6] Three Principles of Self-Awareness – LinkedIn  
<https://www.linkedin.com/pulse/three-principles-self-awareness-josh-gratsch-gqyv/>

[7] Learn Key Principles of Awareness for Success – LinkedIn  
<https://www.linkedin.com/pulse/learn-key-principles-awareness-success-jennifer-evans-lmhc-lpc-hwfce/>

---

## Aquawareness: sources

### Notes

1) Giancarlo De Leo est un architecte et athlète italien, ainsi qu'un instructeur et entraîneur de natation. Il a consacré une grande partie de sa carrière à la recherche et à l'enseignement de la pleine conscience dans le contexte aquatique. De Leo a travaillé avec la Fédération Italienne de Natation, où il a mis l'accent sur l'importance de la conscience de soi dans l'eau, développant ainsi le concept d'"aquawareness<sup>1 2</sup>".

Son approche vise à transformer chaque séance de natation en une expérience méditative, en encourageant les nageurs à être pleinement présents et conscients de leurs mouvements et de leur environnement aquatique<sup>2</sup>. Il a également publié des travaux sur ce sujet, explorant comment la natation peut être utilisée pour améliorer la conscience de soi et la connexion avec l'eau<sup>3</sup>.

écrits disponibles en ligne<sup>3</sup>:

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Giancarlo De Leo ist der Erfinder des Konzepts "Aquawareness"<sup>12</sup>. Er hat dieses Konzept entwickelt, um das Bewusstsein und die Achtsamkeit im Umgang mit Wasser zu fördern. Aquawareness verbindet Schwimmen mit einer meditativen Praxis, bei der die Präsenz im Wasser und das Bewusstsein für das Wasser im Vordergrund stehen<sup>3</sup>. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben<sup>2</sup>.

(1) (PDF) Aquawareness -Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Note sull'autore (3)

**Giancarlo De Leo** is a prominent figure in the field of swimming and mindfulness, particularly known for his work on **Aquawareness**. He is an architect, athlete, instructor,

technical coordinator, coach, and lifeguard master with the Italian Swimming Federation. [From 1992 to 2021, he dedicated his efforts to research and teaching in instructor training courses, focusing on the theme of awareness in and of the water<sup>12</sup>.](#)

De Leo's approach to Aquawareness involves applying mindfulness principles to swimming, transforming each swim into a meditative experience. [This practice aims to enhance one's connection with the water, promoting both physical and mental well-being<sup>23</sup>.](#)

Giancarlo De Leo's approach to **Aquawareness** is built on several key principles that integrate mindfulness with swimming. Here are the main elements:

1. **Mindful Presence:** Emphasizing the importance of being fully present in the moment while in the water. This involves focusing on the sensations, movements, and the environment around you<sup>1</sup>.
2. **Connection with Water:** Encouraging a deeper connection with the water, treating it as a supportive and nurturing element rather than just a medium for exercise<sup>2</sup>.
3. **Holistic Experience:** Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit<sup>2</sup>.
4. **Awareness of Breath:** Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm<sup>1</sup>.
5. **Body Awareness:** Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries<sup>2</sup>.
6. **Mental Clarity:** Using the meditative aspects of swimming to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity<sup>1</sup>.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience, promoting overall well-being.

(1) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

La disciplina dell'**Aquawareness** è stata sviluppata da **Giancarlo De Leo**<sup>1 2</sup>. Questa pratica si concentra sulla consapevolezza e la presenza mentale durante il nuoto, trasformando ogni movimento in acqua in un'opportunità per aumentare la propria consapevolezza e meditazione.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

**\*\*Aquawareness\*\*** is a concept developed by Giancarlo De Leo, focusing on achieving mindfulness and awareness through swimming. It emphasizes the importance of being conscious of one's movements and surroundings in the water, transforming swimming into a meditative practice. This approach contrasts with traditional swimming training, which often prioritizes performance and technique over personal awareness and experience<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo is an architect, athlete, and instructor with extensive experience in swimming and water safety. He has been involved in research and teaching for the Italian Swimming Federation, focusing on the theme of awareness in and of water<sup>1,2</sup>. His work encourages swimmers to engage deeply with their aquatic environment, fostering a holistic understanding and appreciation of water.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ... [https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Several authors have explored the concept of aquawareness, blending the themes of water and mindfulness. Here are a few notable mentions:

1. **Giancarlo De Leo** has written extensively on the subject, particularly focusing on how swimming can be a tool for mindfulness and self-awareness. His work delves into the philosophical aspects of swimming and its connection to our primal experiences<sup>1</sup>.

2. **Academia.edu** hosts a paper titled “Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la consapevolezza,” which explores the relationship between water and mindfulness beyond competitive swimming<sup>2</sup>.

These authors and sources provide a rich tapestry of insights into how water can enhance mindfulness and overall well-being.



□

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(3) Shaping the Concept further thoughts on Aquawareness. <https://europeanpactforwater.org/wp-content/uploads/2019/03/EPfW-Concept-Aquawareness.pdf>.

**Aquawareness** es un concepto desarrollado por Giancarlo De Leo que combina la práctica del natación con la meditación y la conciencia plena. La idea es utilizar el medio acuático no solo para el ejercicio físico, sino también como una herramienta para aumentar la conciencia de uno mismo y del entorno<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo es un arquitecto, atleta, instructor y entrenador de natación italiano. Ha trabajado extensamente con la Federación Italiana de Natación, enfocándose en la enseñanza y la investigación sobre la conciencia en el agua<sup>2 3</sup>. Según De Leo, la natación puede ser una forma de meditación flotante, donde cada movimiento y pausa en el agua se convierte en una oportunidad para la introspección y el autoconocimiento<sup>1 2</sup>.

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Aquawareness Giancarlo De Leo

**Aquawareness** Giancarlo De Leo  
Aquawareness<sup>1 2</sup>

**Giancarlo De Leo** 1992 2021  
<sup>3</sup>

Aquawareness Giancarlo De Leo

- <sup>1</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)
- <sup>2</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)
- <sup>3</sup>: [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Aquawareness Giancarlo De Leo

**\*\*Aquawareness\*\*** Giancarlo De Leo  
Aquawareness

**\*\*Giancarlo De Leo\*\*** 1992 2021



Entrambi i maestri sottolineano l'importanza della **presenza mentale** e dell'**osservazione profonda** per raggiungere una maggiore consapevolezza e comprensione di sé. Mentre Thích Nhất Hạnh applica questi principi alla vita quotidiana e alla meditazione, Giancarlo De Leo li integra nel contesto del nuoto, utilizzando l'acqua come strumento per la crescita personale e la consapevolezza.

<sup>1</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

<sup>2</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

<sup>4</sup>: [Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana](#)

<sup>5</sup>: [Thích Nhất Hạnh – Wikipedia](#)

(1) Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana.

<https://zeninthecity.org/come-meditare/consapevolezza-nella-vita-quotidiana/>.

(2) Thích Nhất Hạnh – Wikipedia.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch\\_Nh%E1%BA%A5t\\_H%E1%BA%A1nh](https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch_Nh%E1%BA%A5t_H%E1%BA%A1nh).

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.

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

(4) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(5) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.

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

(6) La Pace è Ogni Passo: Gli Insegnamenti di Thích Nhất Hạnh.

<https://www.meditazionezen.it/la-pace-e-ogni-passo-gli-insegnamenti-di-thich-nhat-hanh/>.

(7) Thich Nhat Hanh, il monaco buddista che ha introdotto la consapevolezza ...

<https://it.innerself.com/personal/spirituality-mindfulness/mindfulness/19180-thich-nhat-hanh-the-buddhist-monk-who-introduced-mindfulness-to-the-west-prepares-to-die.html>.

Il fondatore della disciplina **Aquawareness** è **Giancarlo De**

**Leo**<sup>1 2</sup>. De Leo ha sviluppato questa pratica per promuovere la consapevolezza attraverso il nuoto, combinando tecniche di meditazione e presenza mentale con l'elemento acqua<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>

<sup>2</sup>:

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

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina **Aquawareness**, che combina la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. De Leo ha sviluppato questa pratica per aiutare le persone a ritrovare una connessione profonda con se stesse attraverso il nuoto e la meditazione in acqua<sup>1 2</sup>.

**Aquawareness** si basa sull'idea che l'acqua, essendo il nostro primo ambiente di vita nel liquido amniotico, possa facilitare il rilassamento e la concentrazione. La pratica include tecniche di respirazione, movimenti fluidi e meditazione galleggiante, trasformando ogni immersione in acqua in un'opportunità per aumentare la consapevolezza personale<sup>1</sup>.

Giancarlo De Leo ha scritto diversi articoli sull'argomento, condividendo la sua filosofia e le sue tecniche per aiutare le persone a esplorare il loro rapporto con l'acqua e a migliorare il loro benessere fisico e mentale<sup>2 3</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>

<sup>2</sup>:

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

3 :

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

L'Ai Chi e l'Aquawareness sono entrambe pratiche acquatiche che promuovono il benessere fisico e mentale, ma ci sono alcune differenze chiave tra le due:

### ### **\*\*Ai Chi\*\***

- **\*\*Origini\*\***: Deriva dal Tai Chi, una pratica cinese di movimenti lenti e meditativi.
- **\*\*Movimenti\*\***: Si concentra su movimenti lenti e fluidi, eseguiti in acqua, che migliorano la forza, la flessibilità e l'equilibrio<sup>3</sup>.
- **\*\*Obiettivi\*\***: Mira a rilassare la mente e il corpo, migliorando la circolazione e riducendo lo stress.
- **\*\*Tecniche\*\***: Include una serie di movimenti specifici che seguono una sequenza prestabilita, simile a una forma di Tai Chi, ma adattata all'ambiente acquatico.

### ### **\*\*Aquawareness\*\***

- **\*\*Origini\*\***: Si basa sulla consapevolezza corporea e la meditazione in acqua, con un'enfasi sulla connessione tra mente e corpo<sup>1 2</sup>.
- **\*\*Movimenti\*\***: Non ha una sequenza fissa di movimenti; invece, incoraggia l'esplorazione personale e la

consapevolezza del proprio corpo nell'acqua.

– **\*\*Obiettivi\*\***: Promuove una profonda consapevolezza del corpo e dell'ambiente acquatico, trasformando ogni movimento in un'opportunità di meditazione e introspezione<sup>12</sup>.

– **\*\*Tecniche\*\***: Si focalizza sulla presenza mentale e la percezione sensoriale, utilizzando l'acqua come mezzo per esplorare e comprendere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni.

In sintesi, mentre l'Ai Chi segue una struttura più definita e si concentra su movimenti specifici per il benessere fisico, l'Aquawareness è più flessibile e si focalizza sulla consapevolezza e la meditazione attraverso l'esperienza sensoriale in acqua.

(1) Ai Chi: cos'è e quali sono i benefici | Ohga!.  
<https://www.ohga.it/ai-chi-larte-di-muoverti-in-acqua-secondo-le-antiche-usanze-orientali/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina "Aquawareness". È un esperto di nuoto con una lunga carriera come atleta, istruttore, coordinatore tecnico, allenatore e maestro di salvamento della Federazione Italiana Nuoto. Dal 1992 al 2021, ha svolto funzioni di ricerca e docenza nei corsi di formazione degli istruttori, dedicando particolare attenzione al tema della consapevolezza in acqua<sup>1</sup>.

La sua filosofia si basa sull'idea che il nuoto possa essere un'esperienza meditativa e consapevole. Attraverso tecniche specifiche, De Leo insegna ai nuotatori a sviluppare una "chiara visione" e una "pura attenzione" durante l'attività in acqua, trasformando ogni movimento in un atto deliberato e consapevole<sup>2</sup>.

Se vuoi saperne di più, puoi visitare il suo sito [aquawareness.eu](http://aquawareness.eu), dove troverai ulteriori dettagli sulla sua metodologia e i suoi insegnamenti.

(1) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_ne7l\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_ne7l_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

“Alice in W-land” descrive la gioiosa scoperta dell’acqua e della propria capacità di nuotare. Alice vive queste esperienze in modo libero e consapevole, sotto la sorveglianza attenta e gentile dell’assistente bagnanti. Questo personaggio gioca un ruolo importante nel far sentire Alice sicura e incoraggiata mentre esplora le sue abilità natatorie.

La storia cattura la meraviglia e l’entusiasmo di Alice mentre impara a nuotare, unendo momenti di gioco e apprendimento in un ambiente protetto. Questo processo di scoperta personale è centrale nel racconto, evidenziando come le esperienze estive possano essere formative e piene di gioia.

“Alice in W-land” può essere considerato un’esperienza di aquawareness. Il termine “aquawareness” si riferisce alla consapevolezza nell’acqua, un concetto che unisce la presenza mentale e la consapevolezza corporea durante le attività acquatiche<sup>12</sup>.

Nel racconto, Alice scopre la gioia dell’acqua e la propria capacità di nuotare attraverso esperienze libere e consapevoli, sotto la sorveglianza dell’assistente bagnanti. Questo processo di apprendimento e scoperta personale, vissuto



in un ambiente sicuro e protetto, riflette i principi dell'aquawareness, dove ogni movimento e scelta sono fatti con consapevolezza e attenzione.

Questa esperienza non solo aiuta Alice a migliorare le sue abilità natatorie, ma le permette anche di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del suo corpo in relazione all'acqua, rendendo il nuoto un'attività meditativa e formativa.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

[Giancarlo De Leo è il fondatore di Aquawareness<sup>12</sup>](#). Ha sviluppato questa disciplina per combinare la consapevolezza meditativa con il nuoto, aiutando i praticanti a raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie azioni in acqua.

1. **Fuori Magazine:** This Italian magazine published an article by Giancarlo De Leo on aquawareness, discussing water as a tool for awareness and the philosophical aspects of swimming as a means to reconnect with our primal experiences<sup>2</sup>.
2. **Ocean4Future:** This website features an article on aquawareness, emphasizing the role of swimming in developing awareness and reconnecting with our sensory experiences<sup>3</sup>.

The webpage "<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>" is dedicated to the concept of **Aquawareness**, which combines swimming with mindfulness to enhance self-awareness and mental clarity<sup>1</sup>. The idea is rooted in the belief that water, as a primordial element, can help individuals reconnect with their most basic sensations and experiences<sup>1</sup>.

The page emphasizes the importance of being fully present in the water, using swimming as a form of meditation and self-discovery<sup>1</sup>. By focusing on the sensations of being in water, such as the feeling of buoyancy and the resistance of the water, swimmers can achieve a state of mindfulness similar to traditional meditation practices<sup>1</sup>.

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their movements, breathing, and the way their body interacts with the water<sup>1</sup>. This practice can lead to a deeper understanding of oneself and one's physical and mental states, promoting relaxation and reducing stress<sup>1</sup>.

Thanks for pointing that out! The “Risorse” (Resources) page on [Aquawareness.net](http://Aquawareness.net) offers a variety of materials related to water awareness and swimming as a tool for consciousness<sup>1</sup>. Here are some of the key resources available:

1. **Downloads:** Free educational materials, training cards, and introductory guides to yoga<sup>1</sup>.
2. **Articles:** In-depth articles written by experts on the importance of yoga and its positive impact on health and well-being<sup>1</sup>.
3. **Testimonials:** Personal stories and experiences from individuals who have benefited from the practices promoted by Aquawareness<sup>1</sup>.

---

# Kuroshio e Oyashio

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Giovedì 22 agosto 2024 ☁️ – *Il Vespucci è oramai a soli 3 giorni di navigazione da Tokyo*

### LA KUROSHIO

La nave è entrata nella zona di influenza della *Corrente del Kuroshio* (黒潮 in giapponese “corrente nera”), la seconda corrente oceanica più grande al mondo, dopo la Corrente Circumpolare Antartica.

Nasce nell’Oceano Pacifico occidentale a largo delle coste di Taiwan e si muove in direzione Nord-Est verso il Giappone, dove si unisce alla corrente del Pacifico settentrionale.

È il corrispettivo della Corrente del Golfo per l’Oceano

Atlantico: trasporta acqua calda tropicale verso le regioni nord-polari.

Questa corrente è chiamata "corrente nera" ( *Black Stream* nella traduzione inglese), per il blu intenso delle sue acque. Le acque calde della Kuroshio rendono possibile la vita alla barriera corallina del Giappone, la più a Nord delle barriere coralline del mondo.

#### CURIOSITÀ

Una corrente fredda ( *Oyashio* ) proveniente dal Polo Nord si incunea tra il Giappone e le acque calde della Kuroshio che scorre più a largo.

Anche questa corrente è analoga a quella fredda, e più nota, del Labrador (contrapposta alla corrente calda del Golfo) che rende New York molto più fredda di Napoli pur trovandosi alla stessa latitudine!

A proposito di latitudine: Tokyo, che spesso registra degli inverni assai rigidi, si trova alla stessa latitudine di Lampedusa (35°,5 N) e ambedue ...ben più a Sud di Tunisi (36°.8 N) !

Cieli sereni

PG

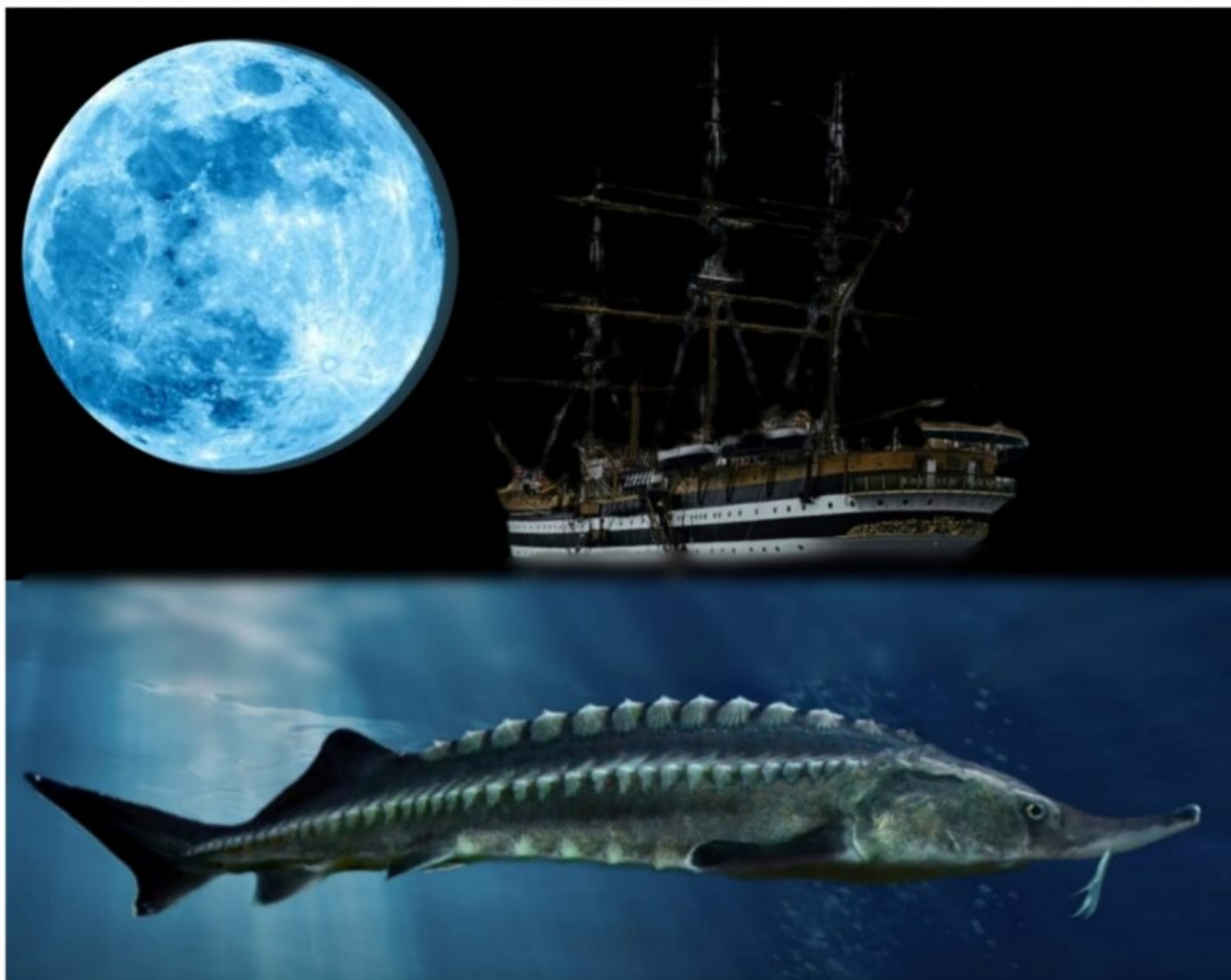
---

## La Luna dello Storione

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



Lunedì 19 agosto 2024 ☐ – 21° giorno di navigazione. Ancora 6 giorni di mare prima di giungere a Tokyo

Oggi, 19 agosto, alle 20.26 ora italiana (a bordo saranno già le 4.26 del mattino del 20 agosto) si verificherà il Plenilunio.

La luna piena del mese di agosto è chiamata *LUNA DELLO STORIONE* ( *Sturgeon Moon* ).

Il nome fu dato dai Nativi Americani che vivevano questo periodo come il migliore per pescare gli storioni nella zona dei Grandi Laghi.

La luna piena di oggi è, in aggiunta, una *LUNA BLU*.

Questo nome non ha nulla a che fare con il colore del nostro satellite ma è imposto dalla tradizione nel riferirsi alla *terza luna piena in una stagione* ( *Luna blu stagionale* ) che ne conta, eccezionalmente, quattro anziché tre: la Luna Piena di questo 19 agosto rientra in questa definizione dato che il prossimo plenilunio accadrà il 18 settembre ...e sarà ancora estate!

Un altro uso dell' appellativo "Blu" è fatto per la *seconda luna piena in uno stesso mese* del calendario.  
( *Luna blu mensile* )

Dopo questo 19 agosto 2024 le prossime Lune Blu 'stagionali' saranno il

20 maggio 2027 (Primavera)

24 agosto 2029 (Estate)

mentre le Lune Blu 'mensili' sono attese per il

31 maggio 2026

31 dicembre 2028

30 settembre 2031

La luna di oggi è anche una *SUPERLUNA* !

Questo è un termine ufficioso, non facente parte della terminologia astronomica, riferito ad una Luna Piena (o Nuova) che si verifica quando il nostro satellite si trova entro il 90% del suo massimo avvicinamento alla Terra (Perigeo). Anche se quasi impercettibili ad occhio nudo, sono le lune piene più grandi (fino al 10%) e luminose (fino al 30%) dell'anno.

Sarà la prima di una serie di quattro superlune consecutive nel 2024. Le altre si verificheranno il 17 settembre, il 17 ottobre e il 15 novembre.

## CURIOSITÀ

Nella tradizione anglosassone si usa il termine Luna Blu per indicare qualcosa che non sarebbe mai avvenuto, da cui il detto "*Once in a Blue Moon*" ("una volta ogni Luna Blu"). Il significato – com'è facilmente intuibile – può essere

interpretato con il nostro detto “una volta ogni morte di Papa”.

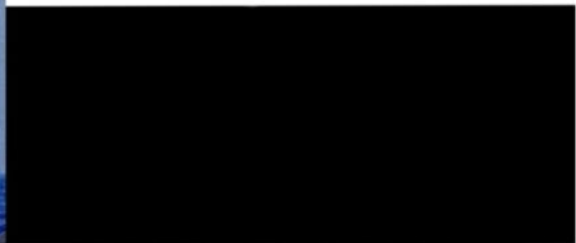
Cieli sereni

PG

---

# **La tela Olona**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Sabato 17 agosto 2024

19° giorno di navigazione di Nave Vespucci

DI COSA SONO FATTE LE VELE DEL VESPUCCI ?

LA 'TELA OLONA'

La *tela olona* è un tipo di tessuto grezzo, pesante e molto resistente di antiche origini. Il suo nome deriva dal fiume Olona, lungo il quale, in epoca preindustriale, molti mulini agricoli vennero convertiti per attività artigianali come lo



sbiancamento e la tintura dei tessuti. Questi impianti sfruttavano la forza motrice dell'acqua per far muovere i macchinari. Questa tela fu realizzata per la prima volta nelle tessitorie di Fagnano Olona, in provincia di Varese.

L'uso principale di questa tela, che la rese molto diffusa nei secoli scorsi, fu in campo nautico, per le vele, i tendalini, le brande dei marinai (amache) e per le esigenze di un materiale robusto ed economico come sacchi, zaini e teli di copertura.

Il caratteristico colore *écru* della velatura è dato dalla fibra di canapa. Questa, a volte, veniva imbevuta con olio di lino e, diventando impermeabile, era usata per teloni, cerate ed anche per le coperture di carri e di vetture tranviarie.

Cieli sereni

PG