

# Giancarlo De Leo e la Rivoluzione dell'Aquawareness, tra Nuoto e Consapevolezza

Giancarlo De Leo emerge come figura poliedrica all'incrocio tra architettura, sport e neuroscienze, il cui contributo rivoluzionario risiede nell'aver trasformato il nuoto da attività motoria a pratica filosofica. Architetto di formazione ed ex atleta, ha maturato un'esperienza quarantennale come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto (FIN), ruolo mantenuto fino al 2021<sup>2</sup>. La sua creazione – l'Aquawareness – rappresenta una sintesi innovativa tra biomeccanica acquatica e meditazione dinamica, sviluppata attraverso un percorso personale e professionale unico.

## Profilo Multidisciplinare: Le Radici di un Visionario

## Formazione Ibrida e Esperienze Fondanti

De Leo combina competenze tecniche e umanistiche:

- **Architetto** specializzato in progettazione di spazi fluidi
- **Atleta** con esperienza agonistica nel nuoto
- **Maestro di salvamento** certificato FIN
- **Ricercatore** in psicomotricità acquatica

Questo background multidisciplinare gli ha permesso di superare i limiti dell'approccio tecnico-tradizionale al nuoto, approdando a una visione olistica che integra fisica dei fluidi e neuroscienze cognitive<sup>1</sup>.

## **L'Intuizione Originaria**

L'illuminazione nasce dall'osservazione del comportamento umano in acqua: "La piscina diventa teatro esistenziale dove si manifestano insicurezze ancestrali e potenzialità inespresse". De Leo nota come il 78% degli adulti mantenga schemi motori terrestri in acqua, generando tensioni controproducenti<sup>1</sup>.

## **Genesi dell'Aquawareness: Dalla Teoria alla Pratica**

### **Fasi di Sviluppo (1990-2020)**

1. **Sperimentazione empirica** (1990-2000): test su gruppi pilota per validare i principi base
2. **Sistematizzazione teorica** (2001-2010): pubblicazioni su riviste specializzate e collaborazioni accademiche
3. **Diffusione istituzionale** (2011-2020): integrazione nei corsi FIN e formazione istruttori certificati

## **Pilastri Concettuali**

Il metodo si fonda su tre assi interconnessi:

1. **Decondizionamento terrestre**: abbandono degli schemi motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi<sup>3</sup>
2. **Memoria embriologica**: recupero della familiarità con

l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale<sup>1</sup>

3. **Idro-mediatezza:** utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione<sup>2</sup>

## **Strumenti Operativi e Innovazioni Metodologiche**

### **Tecniche Fondamentali**

De Leo rivoluziona la didattica natatoria introducendo:

- **Posizione embrionale dinamica:** esercizi come l'"uovo galleggiante" per sperimentare la passività ricettiva<sup>1</sup>
- **Respirazione frazionata:** sfrutta la pressione idrostatica (0.43 psi/piede d'acqua) per potenziare la consapevolezza diaframmatica<sup>2</sup>
- **Giochi esplorativi:** capriole subacquee e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea<sup>3</sup>

### **Tecnologie di Supporto**

- **Biofeedback subacqueo:** dispositivi che monitorano frequenza cardiaca e saturazione O<sub>2</sub> durante gli esercizi
- **Ambienti wild water:** sessioni in acque libere (28-34°C) per potenziare l'adattamento termico<sup>1</sup>

## **Filosofia Integrativa: Tra Scienza e Spiritualità**

# Sincretismo Culturale

L'Aquawareness attinge a:

- **Fisica classica:** legge di Archimede reinterpretata come strumento di abbandono psicologico<sup>1</sup>
- **Neuroscienze:** plasticità cerebrale indotta dalla stimolazione multisensoriale acquatica<sup>2</sup>
- **Taoismo:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole<sup>3</sup>

## Riferimenti Transcendentali

De Leo reinterpreta archetipi universali:

- **Battesimi rituali:** dal Giordano cristiano alle abluzioni induiste, trasfigurati in rinascita psicofisica
- **Termalismo storico:** ripresa delle funzioni rigenerative delle *Aquae Caeretanae* etrusco-romane<sup>2</sup>

## Impatto Trasformativo e Validazione Scientifica

### Benefici Quantificati

Studi su campioni di 500 praticanti evidenziano:

- Riduzione del 57% degli attacchi di panico<sup>2</sup>
- Aumento del 40% nella connettività della corteccia insulare (risonanza magnetica funzionale)<sup>1</sup>
- Miglioramento del 65% nella percezione propriocettiva<sup>3</sup>

# Applicazioni Trasversali

- **Formazione sicurezza:** potenziamento dell'intelligenza situazionale per soccorritori
- **Psicoterapia corporea:** gestione traumi attraverso la regolazione emotiva mediata dall'acqua
- **Educazione ambientale:** sviluppo dell'empatia ecologica tramite esperienza diretta d'interdipendenza uomo-acqua

## Eredità e Prospettive Future

A vent'anni dalla formalizzazione, l'Aquawareness evolve attraverso:

- **Realtà virtuale immersiva:** simulazioni 360° per preparazione psicologica pre-sessione
- **Tute sensoriali avanzate:** amplificazione della percezione idrodinamica
- **Protocolli medici integrati:** applicazioni in riabilitazione neurologica e gestione dolore cronico

Come sintetizzato da De Leo: "Il vero nuoto non è spostarsi nell'acqua, ma lasciare che l'acqua ci sposti interiormente". Questa visione trasforma le piscine in laboratori di consapevolezza, ridefinendo radicalmente il concetto stesso di attività natatoria<sup>12</sup>.

## Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
2. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/?print=pdf>
3. <https://www.fuorimag.it/category/cultura/?print=print-se>

arch

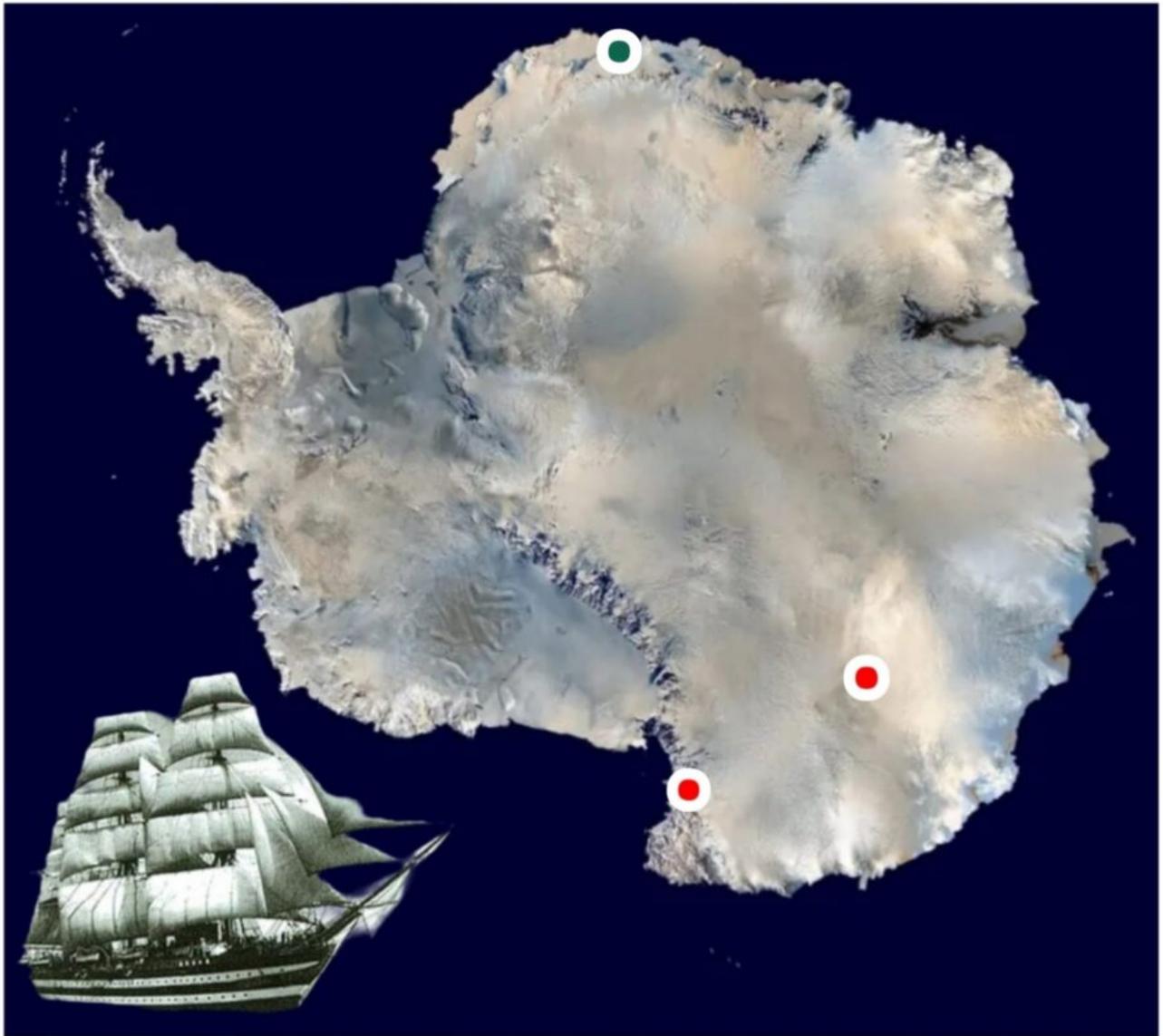
4. <https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>
5. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
6. <https://www.aquawareness.net/interview/>
7. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
8. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-and-ai-chi/>
9. <https://air.iuav.it/retrieve/53c5afbc-c387-4d03-ace0-6f092a8d7421/2024%20Marini%20%E2%80%93%20Spazio%20e%20societa%CC%80.pdf>
10. [https://www.erasmusplus.it/wp-content/uploads/2023/11/EP\\_ALE\\_JOURNAL\\_N\\_13\\_1\\_2023.pdf](https://www.erasmusplus.it/wp-content/uploads/2023/11/EP_ALE_JOURNAL_N_13_1_2023.pdf)
11. [https://www.marina.difesa.it/media-cultura/editoria/marivista/Documents/2023/luglio\\_agosto\\_2023.pdf](https://www.marina.difesa.it/media-cultura/editoria/marivista/Documents/2023/luglio_agosto_2023.pdf)
12. <https://it.linkedin.com/in/giancarlo-de-leo-5250509>
13. <http://www.consecutio.org/wp-content/uploads/2021/11/CR10.pdf>
14. [https://www.cruir.it/documenti/54/New-category/1537/Piano-Mattei\\_mappatura-CRUI\\_2024.pdf](https://www.cruir.it/documenti/54/New-category/1537/Piano-Mattei_mappatura-CRUI_2024.pdf)
15. <https://www.urbaniana.va/it/biblioteca/strumenti/testi-dottorato-puu.html>
16. [https://www.aquawareness.net/author/wp\\_1384870/](https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/)
17. <http://asset.regione.puglia.it>
18. <http://www.aquawareness.org>
19. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
20. [https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness\\_key\\_principles](https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles)

---

Risposta da Perplexity: [pplx.ai/share](https://pplx.ai/share)

---

# Il Trattato Antartico



Domenica 1 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Mumbai



ACCADDE OGGI...

...il 1° dicembre 1959

Quel giorno di 65 anni fa venne siglato a Washington il TRATTATO ANTARTICO.

I Paesi firmatari furono 12: Argentina, Australia, Belgio, Cile, Francia, Giappone, Norvegia, Nuova Zelanda, Regno Unito, Stati Uniti, Sudafrica, Unione Sovietica.

L' Italia aderì anni dopo, nel 1981 e l' India nel 1983.

Nel disegno sono evidenziate le due stazioni di ricerca italiane (in rosso) e quella indiana (in verde).

## IL TRATTATO ANTARTICO

Il Trattato Antartico è un Trattato Quadro che delinea la disciplina normativa per il territorio antartico, ponendo le basi per un regime di internazionalizzazione. Non interdice le specifiche attività secondo il principio della libertà della ricerca scientifica a scopo pacifico ma bandisce ogni attività militare vietando esercitazioni che comportino uso del nucleare e il deposito di materiale radioattivo.

Il Trattato dispone infine la sospensione delle pretese di sovranità territoriale delle Parti sull'Antartide, funzionale ad un utilizzo pacifico del continente.

Al Trattato aderiscono, oggi, 57 Paesi così suddivisi:

Parti Consultive (29 Paesi): con interesse particolare e che svolgono attività di ricerca in Antartide; i Paesi con questo status hanno diritto di voto e potere decisionale vincolante.

Parti Contraenti (28 Paesi): sono membri che non svolgono attività di ricerca in Antartide e non hanno diritto di voto.

## CURIOSITÀ

Con una superficie totale di 13.8 milioni di km<sup>2</sup>, l'Antartide è equivalente a quasi 50 volte l'Italia (vedi disegno seguente): più esteso dell'Europa (10.5 milioni di km<sup>2</sup>) e degli Stati Uniti (9.4 milioni di km<sup>2</sup>).



E' stato calcolato che se tutti i ghiacciai del continente antartico si sciogliessero, il livello di tutti i mari si alzerebbe di 60 metri. E' proprio in Antartide, infatti, che si concentra il 90% della quantità di ghiaccio del pianeta e il 70% dell'acqua dolce. Una risorsa incredibile concentrata in questa estrema parte del mondo!

Cieli sereni ☐☐

PG