

Aquawareness core principles



Aquawareness, as developed by Giancarlo De Leo, centers on three core principles that redefine aquatic practice as a form of mindful embodiment:

1. Embodied Mindfulness Through Hydrodynamic Feedback

Water's unique properties create an environment for heightened bodily awareness:

- Uses buoyancy and resistance as “liquid mirrors” reflecting movement patterns
- Focuses on micro-adjustments rather than technical perfection
- Practices like the *egg position* eliminate voluntary motion to observe water’s passive effects

2. Primordial Sensory Reconnection

Emphasizes water as humanity’s biological and psychological origin point:

- Draws parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences
- Encourages rediscovery of pre-verbal sensory memories through:
 - Tactile boundary perception
 - Pressure differential awareness
 - Thermal sensitivity exercises

3. Dynamic Breath-Consciousness Integration

Transforms respiration into a biofeedback mechanism:

- Water’s immediate lung volume feedback sharpens breath awareness
- Synchronizes inhalation/exhalation with:
 - Buoyancy shifts
 - Movement initiation/cessation
 - Emotional state modulation

These principles operationalize water’s physical properties (density, viscosity, thermal conductivity) as tools for psychophysical exploration. Unlike conventional swimming

pedagogy focused on propulsion efficiency, Aquawareness prioritizes the *quality* of water-body interaction over quantitative performance metrics.

Giancarlo De Leo

www.fuorimag.it

[Aquawareness core principles – Fuori](#)

06/02/2025

Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness



Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness present a transformative approach to mindfulness that reimagines swimming as a holistic practice combining physical movement, sensory awareness, and philosophical inquiry. Developed through decades of research, this discipline shifts focus from technical swimming proficiency to an experiential exploration of human-water interaction.

Key Principles of Aquawareness

- **Embodied Mindfulness:** Unlike static meditation, Aquawareness uses water's resistance and buoyancy to

create a “floating meditation” that heightens bodily awareness. Practitioners engage in deliberate movements like the “egg position” to eliminate voluntary propulsion, fostering passive receptivity to aquatic sensations[1][2].

- **Primordial Connection:** De Leo emphasizes water as humanity’s “first mother tongue,” drawing parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences. This philosophy encourages reconnecting with primal sensory memories to rediscover personal boundaries and corporeal identity[3][6].
- **Dynamic Breath Awareness:** Techniques leverage water’s immediate feedback on lung volume changes, enhancing respiratory consciousness. This biofeedback mechanism improves relaxation efficiency during both motion and stillness[2][5].

Philosophical Foundations

Aquawareness merges Western scientific principles with Eastern contemplative traditions:

- Utilizes Archimedes’ buoyancy law as a tool for psychological surrender
- Integrates Zen mindfulness concepts into aquatic environments
- Promotes non-judgmental observation of body-water interactions through:

1. Pure attention phase (sensory monitoring)
2. Clear vision phase (conscious movement selection)[2][5]

Practical Applications

De Leo’s approach emphasizes:

- **Water Safety Enhancement:** Develops intuitive understanding of aquatic physics
- **Personalized Learning:** Recognizes each individual's unique hydrodynamics
- **Existential Exploration:** Uses water as a medium for self-discovery, stating "the difference between swimmer and non-swimmer lies solely in experience"[3][6].

Comparative Advantages Over Traditional Practices

Aspect	Aquawareness	Traditional Meditation
Environment	Aquatic immersion	Quiet, static spaces
Sensory Engagement	Full-body tactile feedback	Reduced external stimuli
Movement Paradigm	Active exploration through motion	Stillness-focused
Primary Focus	Body-environment dialectic	Internal thought observation

De Leo's works position water as a "liquid consciousness mirror," arguing that its continuous sensory stimulation creates unparalleled conditions for present-moment awareness[1][10]. By transforming swimming pools into "aquatic laboratories," Aquawareness bridges recreational activity with profound psychophysical exploration.

Citations:

[1]

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

[2]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>

[3] <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

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

[5]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=print-search>

[6] <https://www.aquawareness.net/articles/>

[9] https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/

[10]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>

[14]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>

[16]

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

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

[19]

https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

Giancarlo De Leo

[Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness – Fuori](#)

www.fuorimag.it

06/02/2025

La Bandiera della Giordania

L'OBLÒ DEL COMANDANTE

ittà



Mercoledì 5 febbraio 2025 ☞

585° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) ☐☐

La bandiera giordana è composta da tre strisce di colori differenti che ricordano i tre califfati: Abbaside (nero), Ommayade (bianco) e Fatimide (verde).

Il triangolo rosso simboleggia la rivolta araba del 1916, mentre la stella bianca a 7 punte rappresenta i sette versi della prima sūra del Corano ed anche l'unione dei popoli arabi.

Il Califfato Abbaside □

(al-‘abbāsiyya) fu il terzo dei quattro califfati principali istituiti dopo la morte di Maometto.

Il Califfato Omayyade □ (al-Khilāfa al-Umawiyya) fu il secondo dei suddetti quattro califfati governato dalla dinastia degli Omayyadi (“Figli di Umayya”), provenienti dalla Mecca.

La Dinastia Fatimide □

di fede sciita, si instaurò nel X secolo dopo aver sconfitto i sunniti e, fino al XII secolo, governò il Maghreb, l’Egitto, buona parte della Siria e parte dell’Arabia, con le due Città Sante della Mecca e di Medina.

La Rivolta Araba ebbe luogo fra il 1916 e il 1918: fu avviata dietro la promessa che gli Alleati avrebbero procurato agli arabi la completa indipendenza dal dominio turco-ottomano, qualora essi avessero combattuto contro Istanbul nella I^a guerra mondiale.

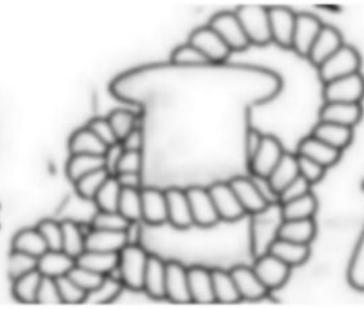
Nel Corano, la sūra (tradotta impropriamente come ‘capitolo’) è ognuna delle 114 ripartizioni del Libro; ogni sūra, a sua volta, si divide in āyāt (‘segni’, ‘miracoli’) o versetti.

Cieli sereni

PG

Febbraio

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Sabato 1 febbraio 2025 🇮🇹

581° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

FEBBRAIO

Nel calendario romano, febbraio era l'ultimo mese dell'anno e veniva dedicato a Febris, la dea della febbre, associata alla guarigione da quest'ultima. A sua volta il nome deriva dal dio etrusco Februus.

In questo periodo dunque, per propiziare l'arrivo di un nuovo anno pieno di prosperità, i romani svolgevano riti e funzioni

religiose volte alla purificazione del corpo e dello spirito. Le case e le strade venivano ripuliti a fondo in modo da iniziare l'anno nuovo 'senza macchie', nel senso reale e metaforico.

CURIOSITÀ

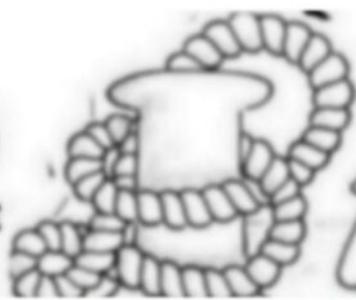
Negli anni normali, febbraio inizia lo stesso giorno della settimana di marzo e novembre. Negli anni bisestili invece – quando c'è il 29 – febbraio inizia nel medesimo giorno in cui inizia agosto.

Cieli sereni

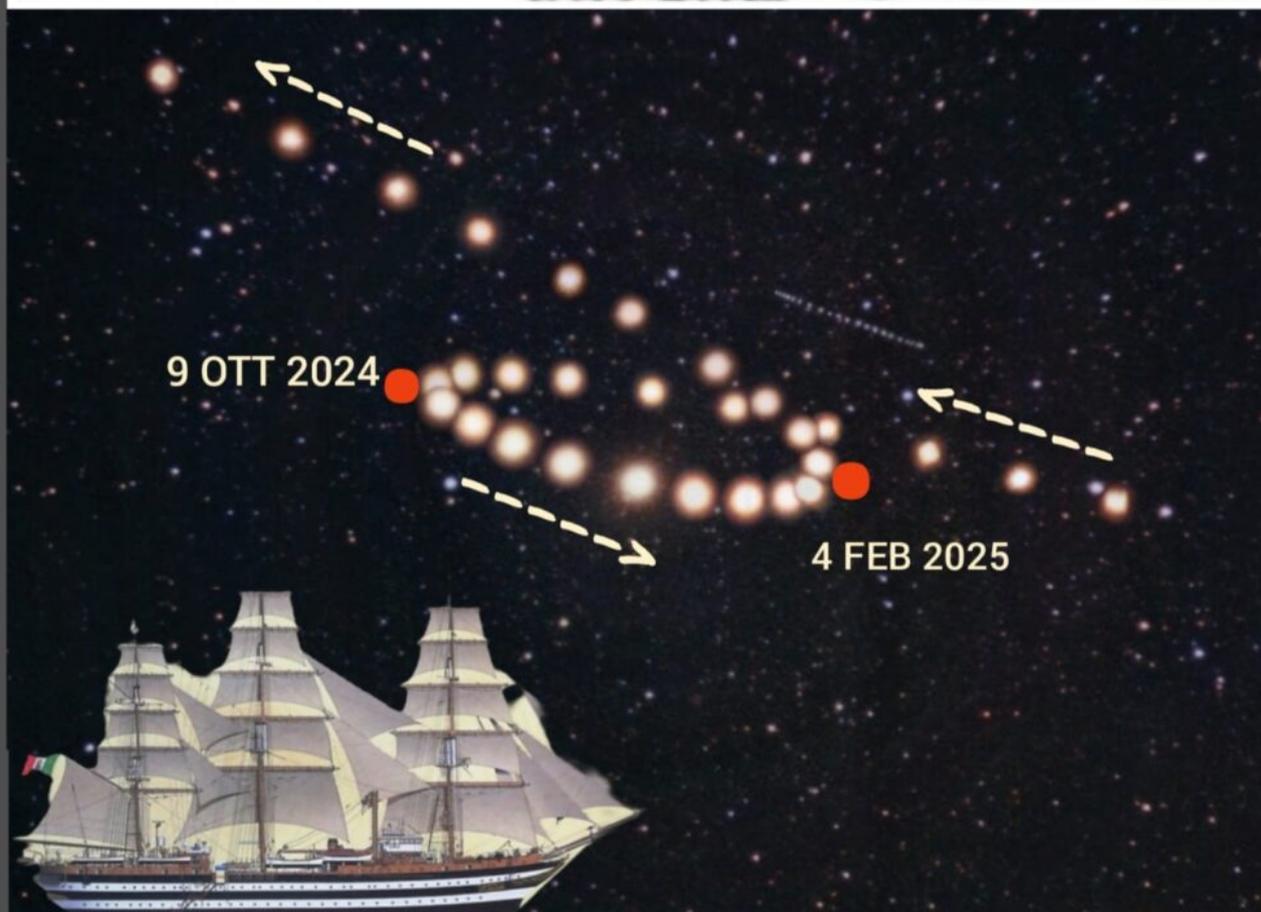
PG

Moti Diretti e Retrogadi dei Pianeti

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Martedì 4 febbraio 2025* 📅

584° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Oggi Giove termina il suo moto RETROGRADO e torna a muoversi con moto DIRETTO.

Che cosa significa esattamente?

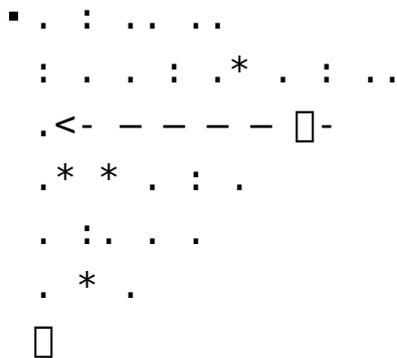
In questi giorni Giove è ben visibile nel cielo notturno tra le stelle della costellazione del Toro.

Alcuni avranno notato come, giorno dopo giorno, la sua posizione apparente vari all'interno di quella costellazione che gli fa da sfondo in questo periodo.

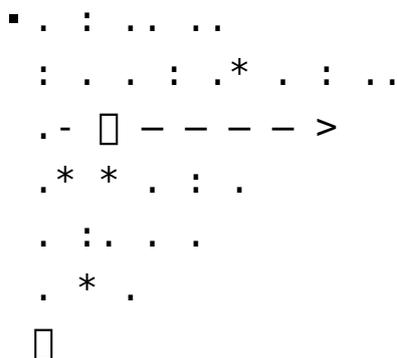
La retrogradazione (di Giove, ma vale per un qualsiasi pianeta), è un particolare fenomeno celeste che si verifica quando il pianeta sembra muoversi all'indietro rispetto alla sua normale orbita secondo la prospettiva terrestre. Ciò avviene, per Giove, circa una volta ogni 13 mesi e dura 4 mesi: era diventato retrogrado il 9 ottobre 2024.

Ecco illustrati, di seguito, con la freccia tratteggiata, i due possibili movimenti apparenti di Giove come se fosse fotografato giorno dopo giorno e alla stessa ora sullo sfondo delle costellazioni.

DIRETTO:



RETROGRADO:



CURIOSITÀ

Le “stelle erranti”...

Già nell'antichità era noto che i pianeti descrivono dei moti complicati rispetto alle stelle della volta celeste: la loro

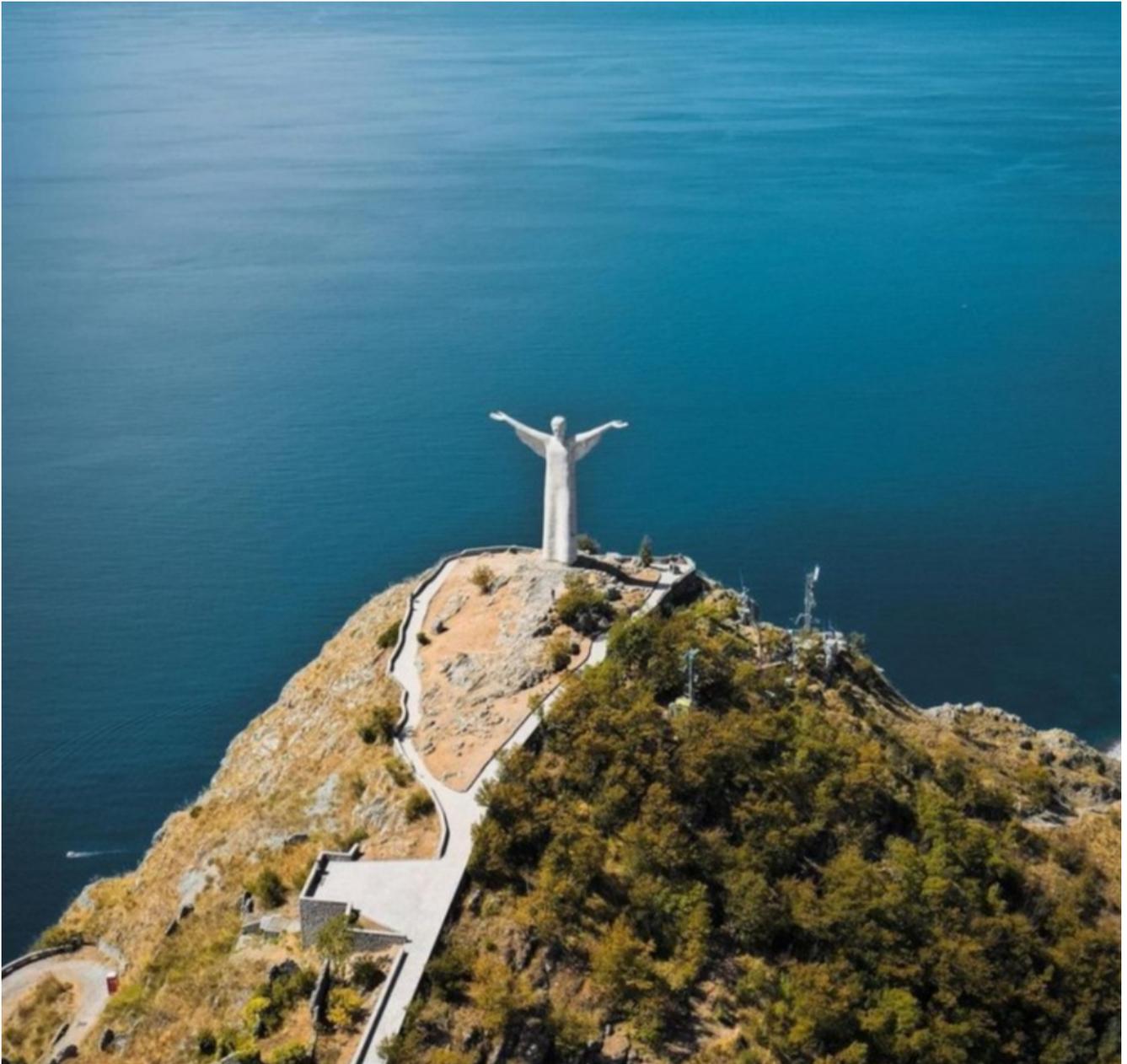
direzione di moto sembra a volte invertirsi, per un certo periodo di tempo, per poi ristabilire la propria direzione. Per questo la parola pianeta, dal greco, significa "errante".

Nell'animazione che segue si possono vedere le posizioni relative della Terra e di Giove (indicato come Pianeta E = esterno) e del conseguente moto retrogrado di quest'ultimo rappresentato dal punto 0 proiettato nella sfera celeste.

Cieli sereni

PG

Oggi 3 febbraio...S. BIAGIO



Lunedì 3 febbraio 2025 📅

583° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Il 3 febbraio si festeggia SAN BIAGIO, il santo ricordato come protettore della gola.

Il miracolo più noto del santo fu il salvataggio di un ragazzo che stava per essere soffocato da una spina di pesce.

Così, nella tradizione cristiana, le candele benedette il 2 febbraio (Candelora) vengono utilizzate il giorno successivo (San Biagio) per la benedizione della gola.

CURIOSITÀ

“San Biagio e gli uragani”

Il santo è considerato anche *protettore contro gli uragani*. Questo è sempre legato alla agiografia: nell’VIII secolo, mentre venivano portate le sue reliquie a Roma, una tempesta sorprese la nave con il prezioso carico vicino alle coste dell’Italia Meridionale e si fermò a Maratea, in Provincia di Potenza.

I marateoti portarono questi resti sacri nella loro basilica, la quale li custodisce ancora oggi.

[Nella foto il Cristo Redentore di Maratea sul Monte S. Biagio].



Cieli sereni
PG

La Luna a Barchetta



Domenica 2 febbraio 2025 ☞

Questa sera, intorno alle 21, volgendo lo sguardo verso Ovest (dove è tramontato il Sole) sarà possibile osservare la “Luna a barchetta”.

LA LUNA “A BARCHETTA”

È il nome che viene dato alla forma della Luna crescente che,

in un certo periodo dell'anno, al tramonto, assomiglia ad una barchetta adagiata sulla linea dell'orizzonte.

Alle nostre latitudini, tra gennaio e febbraio, si può osservare la luna crescente che ha la forma di un "giovane" falchetto (oggi l'età è di circa 4 giorni dopo la Luna Nuova di mercoledì scorso).

Perché questo accade giusto in questo periodo?

Per dare una spiegazione bisogna conoscere che cosa è l'ECLITTICA.

L' ECLITTICA è quella linea che indica il percorso apparente del Sole nel cielo quando viene osservato dalla Terra durante un intero anno.

In altre parole è una proiezione, sulla volta celeste, dell'orbita della Terra intorno al Sole e con buona approssimazione possiamo dire che tutti i pianeti, e anche la Luna, sembrano spostarsi, giorno dopo giorno, lungo questa linea o parallelamente a questa.

Questa linea, a seconda della stagione e della posizione, risulta più o meno inclinata rispetto al nostro orizzonte: tra gennaio e febbraio, quando si ha la massima inclinazione dell'eclittica, e la luna è giovane di qualche giorno, si può osservare la 'luna a barchetta' (vedi immagine).

Prendiamo, ad esempio, ROMA (Latitudine 42°).

In questi giorni l'inclinazione dell'eclittica è di $71,5^\circ$.

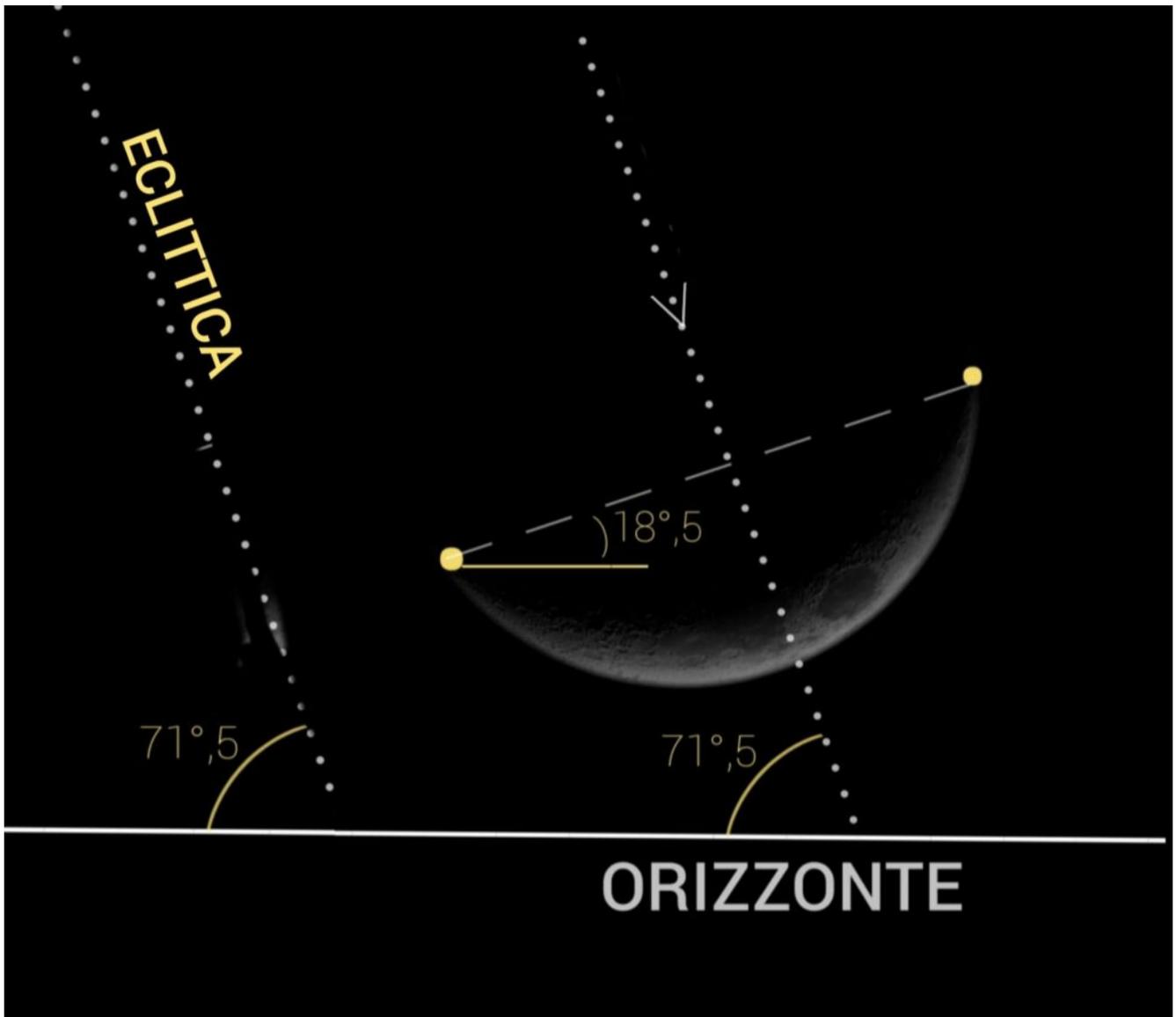
Se ora consideriamo l' "asse di fase" della luna (cioè la linea che unisce le punte del 'falchetto'), questa sarà inclinata di $(90 - 71,5) 18,5^\circ$ rispetto all'orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una... barchetta! (Vedi schema seguente)

CURIOSITÀ

Ecco infine spiegato il detto "Luna coricata, marinaio sveglia" come preciso riferimento al periodo dell'anno (gennaio-febbraio) quando è più frequente il maltempo ed i

marinai sono più guardinghi circa la sicurezza della propria barca.

(Bitta scripsit XVI I MMXXI)



Cieli sereni

PG

LA CANDELORA



Oggi, 2 Febbraio, si è celebrata la CANDELORA, festa cattolica della Presentazione al Tempio di Gesù.

Sono state benedette e distribuite le candele, simbolo di Cristo "luce per illuminare le genti", come il bambino Gesù che venne portato al Tempio di Gerusalemme, 40 giorni dopo la nascita, come previsto dalla legge giudaica per i primogeniti maschi.

LA CANDELORA A ROMA

A Roma ogni anno, secondo un'usanza consolidata da decenni, si svolge la Candelora dei Fiumaroli grazie all'Arciconfraternita di Santa Maria dell'Orto, il più antico sodalizio mariano ancora attivo a Roma.

Si tratta di un'antichissima tradizione che risale al XV

secolo e che ogni anno si rinnova.

La Canderola dei Fumaroli, che riguardava i barcaroli sul Tevere, oggi abbraccia tutte le persone che, a diverso titolo, lavorano ancora sul fiume o hanno a che fare con il Tevere: forze dell'ordine, della regione, associazioni sportive, federazioni, aziende e tutti coloro che amano il fiume Tevere. La mattina del 2 febbraio (ultimamente nella domenica più prossima a questa data) tutti si presentavano sulle proprie imbarcazioni per la benedizione solenne e la consegna dei ceri.

Gli equipaggi potevano accenderli – come segno di devozione alla Madonna e come richiesta d'aiuto – solo in caso di pericolo, malattia, temporali e tempeste.

CURIOSITÀ

Il giorno della Candelora viene preso in considerazione dalla tradizione popolare per predire l'andamento della seconda parte della stagione fredda.

Un proverbio TOSCANO recita:

Candelora, se nevica o se plora dell'inverno sèmo fora
Ma se è sole o solicello, siamo ancora a mezzo inverno.

L'analogo proverbio VENETO, invece, dice:

Candelora, se la vien con sol e bora
de l'inverno semo fora
Se la vien con piova e vento
de l'inverno semo drento.

Quindi una Candelora di bel tempo preannuncia per i TOSCANI un inverno a venire ancora rigido mentre per i VENETI, già l'inizio della buona stagione.

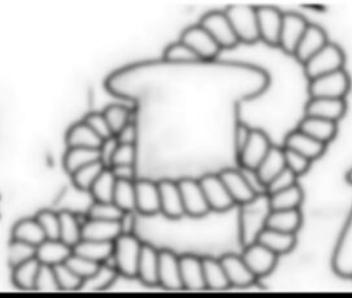
Quale sarà il giusto pronostico?

Quello veneto o quello toscano? Vedremo!

Cieli sereni

PG

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



**Quali sono le principali
differenze tra il metodo
Pilates di Joseph Pilates e**

Aquawareness di Giancarlo De Leo



Il metodo Pilates di Joseph Pilates e l'Aquawareness di Giancarlo De Leo rappresentano due approcci olistici con obiettivi comuni di integrazione mente-corpo, ma divergono significativamente nelle metodologie e negli ambienti di pratica.

Metodo Pilates (Joseph Pilates)

Basato sui **6 principi fondamentali** [12](#):

1. **Concentrazione**: attenzione mentale ai movimenti per ottimizzare l'efficacia degli esercizi
2. **Controllo** ("Contrologia"): gestione cosciente dei muscoli, evitando movimenti scomposti [23](#)
3. **Centro** ("Powerhouse"): attivazione dei muscoli profondi del core (addome, pavimento pelvico, lombari) come base per ogni movimento [13](#)
4. **Respirazione**: coordinazione tra inspirazioni/espirezioni e movimenti per ossigenare i tessuti
5. **Precisione**: esecuzione accurata degli esercizi con allineamento posturale ottimale
6. **Fluidità**: transizioni armoniche tra le posizioni

Praticato **a secco o con attrezzi** (es. reformer), si concentra sul **rafforzamento muscolare**, il **riequilibrio posturale** e la **prevenzione degli infortuni** attraverso sequenze strutturate [3](#).

Aquawareness (Giancarlo De Leo)

Approccio acquatico che trasforma il nuoto elementare, non agonistico in **meditazione dinamica**:

- **Consapevolezza sensoriale**: percezione dello equilibrio idrostatico, della resistenza della acqua, del contatto acqua-corpo, della temperatura, della visione e dei suoni subacquei, per impostare e sviluppare un dialogo interattivo con l'elemento liquido [45](#)
- **Decondizionamento terrestre**: abbandono degli schemi motori "da terrestri" a favore di movimenti semplici, fluidi e adattivi
- **Esplorazione ludica**: utilizzo di avvitamenti, capriole,

pratiche olistiche



Il metodo Pilates, l'Aquawareness di Giancarlo De Leo e gli insegnamenti di Joseph Goldstein rappresentano tre approcci olistici distinti che integrano corpo e mente attraverso metodologie differenti. Ecco una panoramica comparativa:

Pilates: insegnamenti di Joseph

Pilates

Fondatore del metodo omonimo, Pilates sviluppò la “Contrologia” basata su sei principi chiave:

- **Controllo mente-corpo** attraverso esercizi che richiedono concentrazione attiva, dove “è la mente che modella il corpo” [12](#)
- **Rafforzamento del Power House** (muscoli profondi di addome e schiena) per sostenere la colonna vertebrale, considerata “il centro del benessere” [13](#)
- **Respirazione consapevole** come strumento per ossigenare i tessuti e migliorare la postura [12](#)
- **Precisione e fluidità** nei movimenti, privilegiando la qualità sull’intensità [1](#)
- **Approccio preventivo** contro gli effetti della vita sedentaria, correggendo squilibri muscolari [3](#)

Aquawareness: pratica di Giancarlo De Leo

Giancarlo De Leo, creatore dell’Aquawareness, fonde nuoto e mindfulness con questi elementi:

- **Meditazione in stacicità e movimento acquatico** che trasforma ogni azione elementare in atto consapevole [4](#)
- **Consapevolezza sensoriale** dell’ambiente acquatico attraverso la interazione continua con l’acqua [4](#)
- **Autovalutazione continua** durante il gesto elementare o tecnico, sviluppando un dialogo introspettivo [4](#)

Insight: insegnamenti di Joseph Goldstein

Pioniere della meditazione Vipassana in Occidente, la sua pratica si basa su:

- **Osservazione non giudicante** di pensieri e sensazioni fisiche
- **Attenzione al respiro** come ancoraggio al presente
- **Esplorazione della natura impermanente** dell'esperienza sensoriale

Aspetto	Joseph Pilates	Giancarlo De Leo	Joseph Goldstein
Medium	Esercizi a corpo libero/attrezzi	Ambiente acquatico	Meditazione seduta
Focus fisico	Allineamento posturale	Coordinazione in acqua	Sensazioni corporee
Strumento mentale	Concentrazione sul movimento	Consapevolezza sensoriale	Attenzione al respiro
Obiettivo	Equilibrio muscolo-scheletrico	Simbiosi uomo-acqua, sicurezza e libertà in acqua, aumento delle capacità di sopravvivenza in situazioni critiche	Comprensione della mente
Filosofia	"La forma fisica è felicità"	"Nuotare come atto meditativo"	"Tutto cambia, tutto passa"

Pur differendo negli strumenti, tutte e tre le discipline

condividono l'obiettivo di coltivare la consapevolezza corporea e sviluppare un dialogo mente-corpo. Pilates agisce attraverso il controllo motorio [2](#), De Leo sfrutta la resistenza idrica per amplificare la percezione [4](#), mentre Goldstein utilizza l'osservazione mentale pura.