

Il Mercoledì delle Ceneri



Mercoledì 5 marzo 2025 📅

Anche a bordo di Nave Vespucci si celebra il Mercoledì delle Ceneri

IL MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Il Mercoledì delle Ceneri è una ricorrenza basata sul calcolo della Pasqua: precisamente 40 giorni prima, escludendo le domeniche (che non sono considerate giorni di digiuno); Quindi, se si includono anche le domeniche, ricorre 46 giorni prima della Pasqua, dunque in una data diversa da un anno all'altro ma, in ogni caso, compresa tra il 4 febbraio e il 10 marzo.

Per la Chiesa cattolica di rito romano e in molte Chiese protestanti, questo giorno coincide con l'inizio della Quaresima, periodo di preparazione alla Pasqua: tutti i cattolici dei vari riti latini sono tenuti a far penitenza e a osservare il digiuno e l'astinenza dalle carni. Da queste disposizioni ecclesiastiche derivano alcune locuzioni fraseologiche come carnevale (dal latino carnem levare, cioè "eliminare la carne") o martedì grasso (l'ultimo giorno di carnevale in cui si può mangiare di grasso).

Tra le usanze e le tradizioni più o meno popolari vanno segnalati anche numerosi Mercoledì delle ceneri 'trasgressivi', in cui tale giorno non viene inteso come il primo della quaresima ma come quello conclusivo del carnevale. A Ovodda, per esempio, un piccolo paese della Sardegna (provincia di Nuoro), nel Mercoledì delle Ceneri si svolge una festa vera e propria, il Mehuris de Lessia: le maschere cavalcano asini o portano al guinzaglio maiali, pecore e galline. Un fantoccio fatto di stracci e cartapesta, con il volto di sughero (chiamato Don Conte), viene portato in giro, seguito dagli intintos e dagli intinghidores ("tinti" e "tintori"), persone con il volto annerito dalla fuliggine che imbrattano di polvere di sughero bruciato chiunque incontrino per strada.

Al tramonto il fantoccio viene incendiato e gettato in una scarpata alla periferia del paese.

Cieli sereni

PG

Giancarlo De Leo: Fondatore e Sviluppatore dell'Aquawareness

Giancarlo De Leo emerge come figura pionieristica nel panorama delle discipline olistiche contemporanee, avendo concepito e sviluppato l'Aquawareness attraverso un percorso professionale e personale unico. La sua innovativa metodologia rappresenta una sintesi rivoluzionaria tra competenze tecniche nel nuoto, approfondimenti biomeccanici e una visione filosofica orientata alla consapevolezza corporea¹³.

Profilo Biografico di Giancarlo De Leo

Formazione Multidisciplinare

La genesi dell'Aquawareness affonda le radici nell'eterogenea formazione di De Leo, che combina architettura, storia dell'arte

, fotografia, attività sportiva agonistica e ricerca introspettiva.

Grazie agli input derivati dai suoi studi di architettura, ha trasposto i principi dell'orientamento nello spazio e dell'equilibrio strutturale nella progettazione di esperienze acquatiche, sviluppando un approccio sistemico alla propriocezione, alla idrostatica e al movimento in acqua³.

La sua carriera sportiva, iniziata come atleta di nuoto, gli ha permesso di padroneggiare le dinamiche fisiche dell'elemento liquido, mentre l'attività fotografica, soprattutto delle opere d'arte, ha affinato la sensibilità per le percezioni sensoriali [in condizioni mutevoli](#)³.

Esperienza Professionale

Già Istruttore, Assistente Bagnanti, Maestro di Salvamento della Federazione Italiana Nuoto dalla fine degli anni 70, ha insegnato a nuotare a bambini, adulti, anziani e diversamente abili presso numerose piscine della Capitale, compresi i prestigiosi Centri FIN del Foro Italico e dello Stadio Flaminio. Per quasi trent'anni ha inoltre ricoperto il ruolo di docente regionale per la Federazione Italiana Nuoto (FIN), formando generazioni di istruttori e perfezionando nel tempo i protocolli didattici relativi all'insegnamento del nuoto per principianti³. Questo lungo periodo di insegnamento convenzionale ha costituito la base empirica per la successiva evoluzione verso pratiche più olistiche, permettendogli di identificare e superare i limiti degli approcci tecnico-competitivi tradizionali¹.

Genesi dell'Aquawareness

Ispirazioni Concettuali

Lo sviluppo dell'Aquawareness nasce dall'integrazione di tre dimensioni fondamentali:

1. **Biomeccanica Acquatica:** studio delle leggi fisiche che regolano il movimento nel mezzo liquido
2. **Pedagogia dell'Apprendimento:** analisi dei processi cognitivi nell'acquisizione di abilità motorie
3. **Filosofia della Percezione:** esplorazione della relazione tra ambiente acquatico e stati di coscienza³

De Leo ha elaborato il concetto di "dual awareness", combinando la concentrazione sul gesto tecnico con la consapevolezza degli effetti psicosomatici indotti dall'acqua¹. Questo approccio bifocale rappresenta una

radicale innovazione rispetto ai metodi d'insegnamento tradizionali del nuoto.

Processo di Sviluppo

L'evoluzione del metodo ha attraversato quattro fasi distinte:

- **Fase Tecnica (1980-1990):** perfezionamento delle metodologie d'insegnamento convenzionali
- **Fase Sperimentale (1990-2002):** introduzione di elementi di mindfulness nelle lezioni di nuoto
- **Fase Sistemica (2002-2022):** formalizzazione dei principi teorici dell'Aquawareness
- **Fase Diffusiva (2022-oggi):** implementazione del metodo in contesti terapeutici e formativi³

Innovazioni Concettuali dell'Aquawareness

Principi Fondanti

De Leo ha strutturato la disciplina su tre pilastri teorici:

1. **Idro-Consapevolezza:** percezione cosciente delle interazioni corpo-acqua
2. **Neurologia Acquatica:** studio degli effetti del medium liquido sul sistema nervoso
3. **Storia e Filosofia dell'Ambiente Liquido:** reinterpretazione esistenziale dell'elemento acquatico¹³

Differenziazione dalle altre

discipline olistiche

Confronto con lo Yoga acquatico

Mentre lo yoga tradizionale adatta posture terrestri all'ambiente liquido, l'Aquawareness sviluppa movimenti intrinsecamente legati alle proprietà fisiche dell'acqua. De Leo ha criticato l'applicazione meccanica di asana non progettati per il mezzo liquido, proponendo invece gestualità native che sfruttano spinta idrostatica e resistenza viscosa¹.

Distinzione dalla Idroterapia

A differenza degli approcci riabilitativi convenzionali focalizzati sul recupero funzionale, il metodo De Leo integra dimensioni cognitive ed emotive. Le sue sessioni combinano esercizi tecnici con pratiche introspettive, creando un percorso olistico di crescita personale³.

Impatto e Riconoscimenti

Adozione in Ambito Terapeutico

Il protocollo Aquawareness è stato implementato con successo in programmi per:

- Gestione dello stress post-traumatico
- Riabilitazione neuromotoria
- Sostegno a pazienti oncologici
- Trattamento di disturbi d'ansia¹

Conclusioni

Giancarlo De Leo ha rivoluzionato il concetto di attività

acquatica attraverso la creazione dell'Aquawareness, dimostrando come l'ambiente liquido possa diventare un potente catalizzatore per lo sviluppo personale. La sua opera sintetizza rigore scientifico e sensibilità filosofica, offrendo un modello innovativo per l'educazione motoria e il benessere olistico. I continui sviluppi della metodologia promettono nuove applicazioni in ambito terapeutico, pedagogico e performativo, consolidando il ruolo dell'acqua come medium privilegiato per l'esplorazione della coscienza umana.

**Perché si lanciano i
CORIANDOLI? ...o i CONFETTI?**



itta...



...SCRIPSIT



Martedì 4 marzo 2025 ☞

Ultimo giorno di Carnevale anche su Nave Vespucci.

Perché si lanciano i CORIANDOLI?

□□□□

La tradizione di lanciare coriandoli risale al Rinascimento, quando semi di coriandolo (o mandorle) venivano ricoperti di zucchero e lanciati dal balcone o dai carri durante i festeggiamenti carnevaleschi.

Il primo cenno della parola “coriandolo” si registra nei trattati di botanica dell’agronomo fiorentino Giovanvettorio Soderini (1526-1596), dove è menzionato l’uso di quella famosa spezia usata in cucina e trasformata in piccoli “confetti”.

Nel tempo, questi dolcetti sono stati sostituiti da palline di carta colorata o gesso ma la comparsa dei coriandoli di carta così come li conosciamo noi è attribuita a due italiani: Enrico Mangili e Ettore Fenderl.

Iniziamo da quest’ultimo, Ettore Fenderl, un “puteo” di Trieste, nato nel 1862 quando la città era ancora sotto il dominio austriaco.

Senza soldi, senza troppa voglia di studiare e per fare “il bulo” con le ragazzine, non potendo comperare i confetti di gesso allora in uso, prese delle carte colorate e le tagliò con le forbici. Poi andò sul balcone di casa e li gettò giù sulla folla. La cosa non fu presa bene tanto da rimediare una contravvenzione.

Fenderl, però, diventò in seguito uno scienziato e un ingegnere di fama internazionale. Brevettò una centrale per la produzione dell’acetilene, fondò il primo laboratorio italiano per le ricerche radioattive e contribuì a progettare una delle prime metropolitane del mondo, quella di Vienna.

La paternità dei coriandoli è da attribuire anche all’ingegnere milanese Enrico Mangili che nel 1875 ebbe l’idea di riciclare i cerchietti scartati dalle carte traforate utilizzate negli allevamenti dei bachi da seta, all’epoca molto numerosi in Lombardia. Fu così che nacque questa icona carnevalesca. L’idea di lanciare i dischetti colorati riscosse subito successo, tanto che i coriandoli vennero anche da lui stesso commercializzati.

All’ingegnere milanese si deve anche la creazione delle stelle filanti: nell’idearle si ispirò alle striscioline di carta che scorrevano nei telegrafi per ricevere i segnali Morse.

(Dal web)

CURIOSITÀ

CORIANOLI o CONFETTI?

Ancora oggi i coriandoli di Carnevale sono chiamati confetti nel resto del mondo.

Per esempio

in Inghilterra confetti,

in Francia confettis de carnaval,

in Spagna confeti de carnaval,

in Germania karneval konfetti,

in Portogallo confete de carnaval,

in Svezia karnevalskonfetti,

in Russia карнавал конфетти ovvero karnaval konfetti

e in Turchia karnaval konfeti.

(Bitta scripsit XIII II MMXXIV)

Cieli sereni ☺☺☺

PG

**“Fulge super mare”: A
Trieste, anche Nave Trieste!**

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



DISEGNI IN SCALA

Lunedì 3 marzo 2025

Nave Vespucci in porto a Trieste

A TRIESTE ANCHE ...'IL TRIESTE'

Sabato scorso, in prima fila, a salutare l'arrivo del Vespucci nella gittà giuliana, c'era anche Nave TRIESTE.

È la nuovissima unità della Marina Militare concepita come 'landing helicopter dock' con diverse capacità operative tra cui il trasporto delle truppe, il supporto logistico e le operazioni aeree grazie ad un ponte di volo di 230 metri.

Nave Trieste è la più grande nave mai costruita per la Marina Militare dal secondo dopoguerra ed è lunga 245 metri !.

È stata realizzata nel cantiere navale di Castellammare di Stabia (dove il Vespucci 94 anni fa !) e successivamente

allestita nel cantiere navale del Muggiano.

È stata consegnata alla Marina Militare il 7 dicembre scorso e, dopo il periodo di addestramento dell'equipaggio (di circa un semestre), le sarà consegnata la bandiera di combattimento. La base di assegnazione dell'unità è Taranto.

Il suo motto latino è Fulge super mare ("Risplendi sul mare").

CURIOSITÀ

Per le dimensioni, sul ponte di volo del Trieste, potrebbero quasi trovare posto, allineati, ...3 scafi del Vespucci !



Cieli sereni

PG

Nave Vespucci a Trieste... come nel 1954!



Domenica 2 marzo 2025 ☞

Nave Vespucci è a Trieste!

Accadde anche 70 anni fa...

...il Vespucci a Trieste!

Il 4 novembre 1954 il Vespucci era a Trieste (foto), in occasione della riunificazione della città all'Italia conseguente agli accordi post-bellici (2^ guerra mondiale)

sottoscritti dai governi dell'Italia, del Regno Unito, degli USA e della Repubblica Jugoslava, circa lo status del Territorio Libero di Trieste.

(Bitta scripsit IV XI MMXXIV)

Cieli sereni ☐☐

PG



1954

Feri...



2025

... Oggi

Il Capodanno Veneto

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Bentornati !



Sabato 1 marzo 2025 🇮🇹

Nave Vespucci è giunta a Trieste a conclusione del suo Tour Mondiale durato quasi due anni (609 giorni).

OGGI 1° MARZO

Cao de Ano 2025 – Capodanno Veneto

Il 1° marzo i Veneti celebravano, almeno fino al 1797, un loro Capodanno (Cao de ano): era una tradizione risalente addirittura ai romani, che seguivano un calendario di dieci mesi anziché dodici.

L'uso di far coincidere l'inizio dell'anno con l'inizio della bella stagione era una pratica arcaica alquanto diffusa e tuttora presente nel calendario cinese.

Con il termine "more veneto" (= secondo l'uso veneto), che veniva abbreviato in m.v. accanto alla data nei documenti, si indicava proprio l'uso diverso dal più diffuso calendario dell'epoca (quello gregoriano), introdotto nel 1582 da Papa Gregorio XVIII.

Come esempio, la data 25 febbraio 1702 more veneto corrispondeva al 25 febbraio 1703. Questo perchè, in Veneto, l'anno 1703 partiva dal mese seguente e quindi febbraio risultava essere l'ultimo mese del 1702 (il vecchio anno).

Questa usanza faceva sì che i mesi di settembre, ottobre, novembre e dicembre fossero effettivamente il settimo, l'ottavo, il nono e il decimo mese dell'anno, come indicato dal nome stesso.

Testimonianze dell'antica tradizione del capodanno veneto si trovano in diverse zone del Veneto dove è ancora mantenuta l'usanza di celebrare con fuochi e botti il 'Bruza Marzo', il 'Bati Marzo' o 'Ciamàr Marzo' oppure recitando "Fora Febraro che Marso xe' qua".

Cieli sereni e... "bon ano a tuti! "

PG

(Bitta scripsit I III MMXXI)