

# **Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...**

Aquawareness offre diversi vantaggi unici che possono renderla preferibile rispetto ad altre pratiche olistiche quali Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong. Le elenchiamo in ordine, crescente, di importanza...

1. **Connessione con l'elemento acqua:** Aquawareness sfrutta l'acqua come strumento per aumentare la consapevolezza corporea e mentale. L'acqua, essendo un elemento naturale, offre una sensazione di leggerezza e supporto che può facilitare il rilassamento e la meditazione anche nelle fasi preliminari alle vere e proprie immersioni<sup>1</sup>.
2. **Riduzione dello stress:** L'ambiente acquatico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, che può migliorare il benessere generale e aiutare la consapevolezza indotta nelle fasi successive<sup>2</sup>.
3. **Accessibilità:** Aquawareness può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di abilità. L'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa pratica accessibile anche a chi ha limitazioni fisiche<sup>2</sup>.
4. **Benefici fisici:** Oltre ai benefici mentali, Aquawareness può migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza cardiovascolare grazie agli esercizi svolti in acqua<sup>3</sup>.
5. **Miglioramento della consapevolezza corporea:** La pratica

di Aquawareness incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua, che vengono amplificate dal contatto diretto con l'epidermide . Questo può portare a una migliore comprensione del proprio corpo, delle posture in stato di quiete o durante i suoi movimenti<sup>3</sup>.

6. **Apprendimento del Nuoto:** Aquawareness è nato proprio per queste ragioni, per insegnare ed imparare a nuotare **davvero**. Per scoprire il comportamento dell'acqua esclusivamente attraverso il proprio corpo (e non attraverso modelli astratti predefiniti), e simmetricamente, imparare a (ri)-conoscere il proprio corpo attraverso gli stimoli e le risposte dell'acqua, per natura sempre adeguate, chiare, trasparenti. L'interazione corpo-acqua, purché permeata di doppia consapevolezza esterna-interna, costituisce l'essenza di qualsiasi attività natatoria.
7. **Capacità di sopravvivenza in acqua:** "Primum vivere, deinde philosophari" dicevano gli Antichi Romani, ed avevano ragione da vendere! Anche l'atleta più performante del mondo in piscina, se ha paura dell'acqua alta e non sa confrontarsi con laghi, fiumi o mari, se non affronta onde od oscurità, rimane un atleta ma non sarà mai un Nuotatore. Non sarà mai in grado di salvare gli altri in situazioni difficili e neanche se stesso. Aquawareness, invece, è la via maestra per aumentare le capacità di sopravvivenza in acqua grazie alla consapevolezza interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile corrisponde una azione (o non-azione) adeguata.

<sup>1</sup>: [Aquawareness](#)

<sup>2</sup>: [Ocean4Future](#)

<sup>3</sup>: [Aquawareness](#)

- (2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.
- (3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.