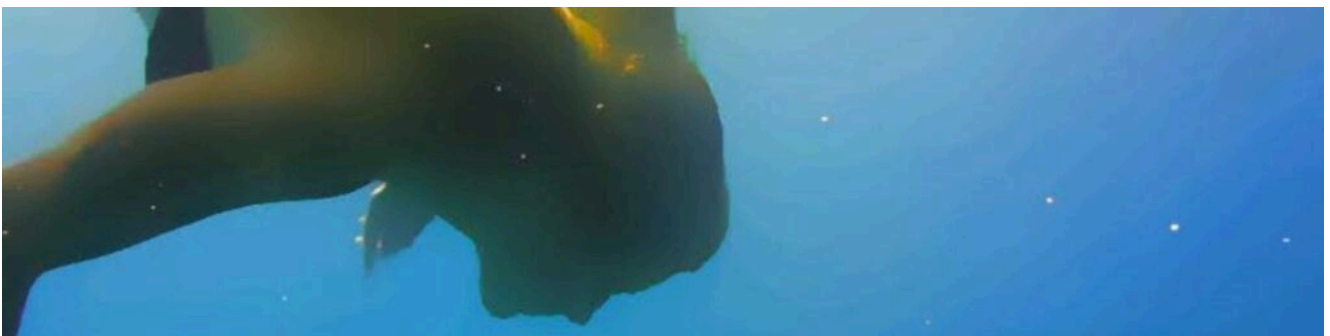


# Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...



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 nata 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 per mezzo della consapevolezza: interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile potrà corrispondere una azione (o non-azione) per quanto possibile "giusta", adeguata...che, purtroppo, talvolta potrebbe non risultare

sufficiente...ma sarà, probabilmente, la migliore possibile in quelle specifiche condizioni.

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

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

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

(1) Aquawareness – aquawareness.  
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

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

(3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.