

# Aquawareness e propriocezione

Perché i galleggiamenti e le attività motorie in acqua favoriscono la propriocezione

La pratica aquawareness svolta in superficie sia in moderata profondità (fino ad un massimo di 2,5 mt) favorisce il senso della **\*\*propriocezione\*\*** grazie al contatto, parziale o integrale, dell'epidermide con l'acqua che stimola maggiormente il senso del tatto in ogni parte del corpo rispetto alle condizioni "terrestri", amplificando significativamente la consapevolezza corporea. Inoltre, in acqua, la gravità è controbilanciata dalla spinta di Archimede, permettendo un miglior controllo "fine" del corpo e anche una maggiore sensibilità ad ogni cambiamento, anche minimo, di forma, assetto e orientamento grazie alle risposte puntuali del liquido,[4][5]. In questo senso, l'acqua "costringe" sempre, e necessariamente, il nuotatore consapevole al "momento presente", concetto-base della meditazione insight

La fluttuazione nell'acqua richiede un'attenta coordinazione motoria, che affina le capacità propriocettive[4]. Inoltre, l'esperienza sensoriale unica dell'immersione, inclusi i movimenti fluidi e il silenzio, contribuisce a una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio[4][5].

Citazioni:

[1] Quali sono gli effetti sul nostro organismo durante un'immersione ...

<https://www.volchem.it/post/effetti-organismo-immersione-sub.html>

[2] 6 benefici della subacquea sulla salute: mente e corpo ringrazieranno

<https://atisdiving.it/6-benefici-della-subacquea-sulla-salute-mente-e-corpo-ringrazieranno/>

[3] L'approccio del bambino e dell'adolescente all'attività

subacquea

<https://www.cosedimare.com/2012/04/lapproccio-del-bambino-e-delladolescente-allattivita-subacquea/>

[4] La Subacquea e la Sensopercezione. – SCUBACADEMY MILANO  
<https://www.scubacademy.it/2024/07/02/la-subacquea-e-la-sensopercezione-con-scubacademy/>

[5] Acqua e propriocettività • Nuoto Baby ® | Metodo Giletto | 0 – 3 anni <https://nuotobaby.it/acqua-e-propriocettivita/>

[6] 10. Perché mi immergo? – Tecnica & Medicina  
<http://www.marpola.it/tecnica%20e%20medicina/10.htm>

[7] [PDF] Aquayoga o Woga© – CONI Marche  
[https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga\\_o\\_Woga\\_versione\\_definitiva\\_2014.pdf](https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf)

[8] I benefici della fisioterapia in acqua – Top Physio Roma  
<https://www.topphysioroma.it/blog/i-benefici-della-fisioterapia-in-acqua/>

[9] Respirazione, assetto, ritenzione di CO2 e svuotamento corretto dei ...  
<https://www.poverosub.com/forum/subacquea/tecnica/1441174-respirazione-assetto-ritenzione-di-co2-e-svuotamento-corretto-dei-polmoni>

[10] Benefici della subacquea – UNDERWATER TALES  
<https://www.underwatertales.net/2022/11/14/benefici-della-subacquea%EF%BF%BC%EF%BF%BC/>