

Aquawareness in sintesi



Giancarlo De Leo ha sviluppato il concetto di **Aquawareness**, che combina nuoto e consapevolezza per migliorare benessere fisico e mentale. La pratica si basa sull'idea che l'acqua, primo ambiente vitale, favorisca concentrazione e rilassamento. Include tecniche di respirazione, movimenti fluidi e meditazione galleggiante, trasformando il nuoto in un'esperienza meditativa e consapevole[1][2][4].

L'approccio enfatizza due consapevolezze: **nell'acqua** e **dell'acqua**, promuovendo una connessione profonda con il

proprio corpo e l'ambiente acquatico. De Leo critica l'eccessiva enfasi su tecnica e accessori, proponendo un ritorno alla scoperta naturale delle capacità acquatiche personali[4][6].

Citazioni:

[1] Aquawareness: sources – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[2] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ...
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>

[3] Giancarlo De Leo – Academia.edu
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[4] Aquawareness <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

[5] Aquawareness <http://www.aquawareness.org>

[6] Back to basic swimming – aquawareness
<https://www.aquawareness.net/back-to-basic-swimming/>

[7] [PDF] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ... – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/?print=pdf>

[8] Fuori (@Fuori_magazine) / X https://x.com/Fuori_magazine