

# Aquawareness in sintesi: benefici, obiettivi, missione.



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'immersione in acqua, primo ambiente vitale, alterando tutti i parametri "terrestri",

costituisca un'occasione preziosa per favorire concentrazione, rilassamento e consapevolezza; in particolare, per affinare le capacità propriocettive, quelle legate al senso dell'equilibrio e al tatto.

Aquawareness include tecniche di respirazione, galleggiamenti, scivolamenti, movimenti propulsivi lenti e fluidi, esperienze in apnea, con un approccio simile alla meditazione "insight" trasformando ogni attività acquatica in un'esperienza profondamente 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 sulla tecnica "preconfezionata" (mirata esclusivamente alle performances) e gli accessori correlati, proponendo un ritorno alla scoperta naturale delle capacità acquatiche naturali strettamente personali[4][6]., non necessariamente finalizzandola ad una pratica agonistica o fitness.

E a questa riscoperta, e successivo sviluppo, delle proprie capacità natatorie "pure" corrisponde, naturalmente, una sempre migliore capacità di interazione con l'acqua, in tutte le situazioni e condizioni ambientali, anche quelle più difficili.

Ne consegue un progressivo aumento del livello di sicurezza in acqua che in alcune situazioni critiche potrebbe fare la differenza e tradursi in una decisiva capacità di sopravvivenza, individuale e collettiva.

In acqua, solamente chi è in grado di essere autonomo e salvare se stesso può permettersi, e contemporaneamente ha il dovere morale, di aiutare gli altri meno capaci.

Al di là degli indubbi benefici corollari che verranno di seguito elencati e che rimangono confinati in ambito olistico, o di fitness e wellness, la pratica di Aquawareness si pone

come obiettivo principe quello di migliorare continuamente le proprie abilità natatorie per aumentare le possibilità di sopravvivenza personale e collettiva, in situazioni ambientali critiche.

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](https://x.com/Fuori_magazine)

Definiti scopo e missione principale, aquawareness presenta inoltre interessanti aspetti e parallelismi che la rendono comparabile ad calcine discipline olistiche come yoga, Vipassana, tai chi e altre.

- Connessione mente-corpo: Come lo yoga e il tai chi, Aquawareness promuove una profonda connessione tra la mente e il corpo. Attraverso esercizi specifici e la consapevolezza dell'acqua, si mira a raggiungere un equilibrio psicofisico.
- Respirazione consapevole: La respirazione consapevole è

un elemento fondamentale in tutte queste discipline, incluso Aquawareness. Attraverso la respirazione si cerca di calmare la mente, aumentare la concentrazione e favorire il rilassamento.

- Consapevolezza del corpo: Similmente al Feldenkreis, Aquawareness pone grande attenzione alla consapevolezza del proprio corpo e dei suoi movimenti. L'acqua, in questo caso, diventa uno strumento per esplorare e migliorare la propria mobilità e flessibilità.
- Equilibrio energetico: Come il tai chi e il qigong, Aquawareness si basa sull'idea di un flusso energetico nel corpo. L'acqua, essendo un potente conduttore energetico, viene utilizzata per armonizzare e bilanciare questo flusso.
- Connessione con la natura: Tutte queste discipline invitano a ritrovare un senso di connessione con la natura e con se stessi. Aquawareness, in particolare, sottolinea l'importanza dell'acqua come elemento vitale e fonte di ispirazione.

Differenze con altre discipline:

- Focus sull'acqua: La principale differenza di Aquawareness rispetto ad altre discipline olistiche è il suo focus sull'acqua. L'acqua diventa un elemento centrale nella pratica, sia come strumento per la consapevolezza corporea sia come simbolo di purificazione e rinascita.
- Approccio più recente: Aquawareness è una disciplina relativamente giovane, sviluppata da Giancarlo De Leo. Questo la rende una pratica dinamica e in continua evoluzione.

Benefici di Aquawareness:

- Rilassamento profondo: Aquawareness favorisce un profondo rilassamento sia fisico che mentale.
- Aumento della consapevolezza corporea: Attraverso gli esercizi in acqua si sviluppa una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei suoi movimenti.
- Miglioramento della flessibilità e della mobilità:

L'acqua offre un ambiente di sostegno che permette di esplorare nuovi movimenti e migliorare la propria flessibilità.

- Riduzione dello stress: Aquawareness è un ottimo strumento per gestire lo stress e ritrovare un senso di calma e serenità.
- Connessione con la natura: La pratica regolare di Aquawareness favorisce un profondo senso di connessione con la natura e con se stessi.
- Fuori Magazine:  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>
- Aquawareness.net: <https://www.aquawareness.net/>