

**Aquawareness :  
principali,  
corollari**

**obiettivi  
benefici**



Gli obiettivi principali e i benefici corollari di Aquawareness possono essere riassunti come segue:

Massimizzare la sicurezza in acqua:

Questo è considerato l'obiettivo fondamentale di Aquawareness.

In situazioni critiche, le abilità sviluppate con questa pratica possono fare la differenza e diventare una capacità di sopravvivenza essenziale, sia a livello individuale che collettivo

Integrare corpo e mente attraverso la fluidità dell'acqua:

A differenza di discipline come Vipassana e lo Zen che puntano alla trascendenza mentale, Aquawareness si concentra sull'armonizzazione tra corpo e mente sfruttando le proprietà uniche dell'ambiente acquatico.

Trasformare l'acqua in un "co-terapeuta":

Aquawareness mira a utilizzare l'acqua come un elemento attivo nel processo di consapevolezza e benessere, offrendo un'esperienza sensoriale unica e profondamente introspezzionale.

Riduzione dello stress, dell'ansia, dell'insonnia, della solitudine e degli stati depressivi: Come altre pratiche olistiche, Aquawareness è indicata per migliorare il benessere psicologico.

Riconduzione gentile della coscienza al momento presente: Questa pratica aiuta a contrastare la tendenza a focalizzarsi su ricordi passati o progetti futuri, riportando l'attenzione sull'esperienza attuale.

Integrare principi dello Zen (presenza mentale) con leggi fisiche come il galleggiamento di Archimede: Questa fusione di filosofia orientale e biomeccanica occidentale è un aspetto distintivo di Aquawareness.

Offrire una prospettiva sul movimento come metafora esistenziale: L'approccio trasforma ogni azione compiuta in acqua in una riflessione sulla vita e sull'esistenza.

In sintesi, Aquawareness si propone come un metodo per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del proprio

corpo attraverso l'interazione con l'acqua, con benefici sia a livello di sicurezza che di benessere mentale ed emotivo.

## Note

Il pioniere e fondatore di Aquawareness è Giancarlo De Leo.

È un istruttore di nuoto con una lunga esperienza che ha sviluppato questo approccio innovativo che fonde le competenze tecniche del nuoto con principi di consapevolezza corporea e meditazione, sfruttando le proprietà uniche dell'ambiente acquatico.

Aquawareness: similitudini con altre pratiche olistiche

Aquawareness, pur avendo le sue specificità legate all'ambiente acquatico, presenta diverse similitudini con altre pratiche olistiche che mirano al benessere fisico, mentale ed emotivo attraverso la consapevolezza e l'integrazione corpo-mente.

Ecco alcune delle principali similitudini:

**Mindfulness e Meditazione:** Aquawareness condivide un nucleo fondamentale con la mindfulness e la meditazione. L'enfasi sulla presenza mentale, sull'osservazione delle sensazioni corporee e dell'ambiente circostante senza giudizio, è centrale in entrambe le pratiche. L'acqua diventa un facilitatore per portare l'attenzione al momento presente, in modo simile a come il respiro è spesso utilizzato come ancora nella meditazione.

**Yoga:** Ci sono parallelismi con lo yoga, in particolare per quanto riguarda la consapevolezza del corpo e del respiro. Anche se le posture (asana) dello yoga vengono eseguite a secco, l'attenzione all'allineamento, alla fluidità del movimento e alla connessione tra respiro e movimento si ritrovano anche in Aquawareness. L'acqua, con la sua assenza di gravità, può persino facilitare alcune sensazioni di

allungamento e rilassamento tipiche dello yoga. Esistono anche forme specifiche di yoga in acqua, come il Water Yoga (Woga), che condividono ulteriormente alcuni principi con Aquawareness, pur mantenendo approcci distinti.

**Pilates:** Come il Pilates, Aquawareness pone l'accento sulla consapevolezza del proprio corpo e sul controllo del movimento. Entrambe le discipline richiedono una profonda connessione con le sensazioni interne e un'esecuzione precisa dei movimenti, anche se in contesti ambientali molto diversi.

**Tecniche di Rilassamento e Antistress:** Aquawareness, come molte pratiche olistiche, mira a ridurre lo stress, l'ansia e promuovere il rilassamento. L'immersione in acqua e la libertà di movimento che essa offre possono avere un effetto calmante sul sistema nervoso, simile ai benefici spesso associati ad altre tecniche di rilassamento come il training autogeno o il rilassamento muscolare progressivo.

**Approccio Olistico:** La filosofia di base di Aquawareness è olistica, considerando l'individuo nella sua interezza, integrando aspetti fisici, mentali ed emotivi. Questa è una caratteristica comune a molte pratiche olistiche che non si focalizzano solo sul sintomo fisico, ma cercano di comprendere e affrontare le cause profonde del disagio a livello multidimensionale.

**Esplorazione Sensoriale:** Aquawareness incoraggia una profonda esplorazione delle sensazioni corporee, amplificata dall'ambiente acquatico. Questa attenzione alle sensazioni è un elemento presente anche in altre pratiche olistiche che mirano a risvegliare la consapevolezza del corpo e delle sue risposte.

**Metafora Esistenziale:** L'uso del movimento in acqua come metafora per la vita e l'esistenza è un aspetto che può trovare risonanze in alcune pratiche filosofiche olistiche che utilizzano il corpo e il movimento come strumenti per la

comprensione di sé e del mondo.

In conclusione, Aquawareness si inserisce nel panorama delle pratiche olistiche condividendo con molte di esse l'obiettivo di promuovere il benessere attraverso la consapevolezza, l'integrazione corpo-mente e l'attenzione all'esperienza presente, sfruttando in modo unico le qualità dell'ambiente acquatico.