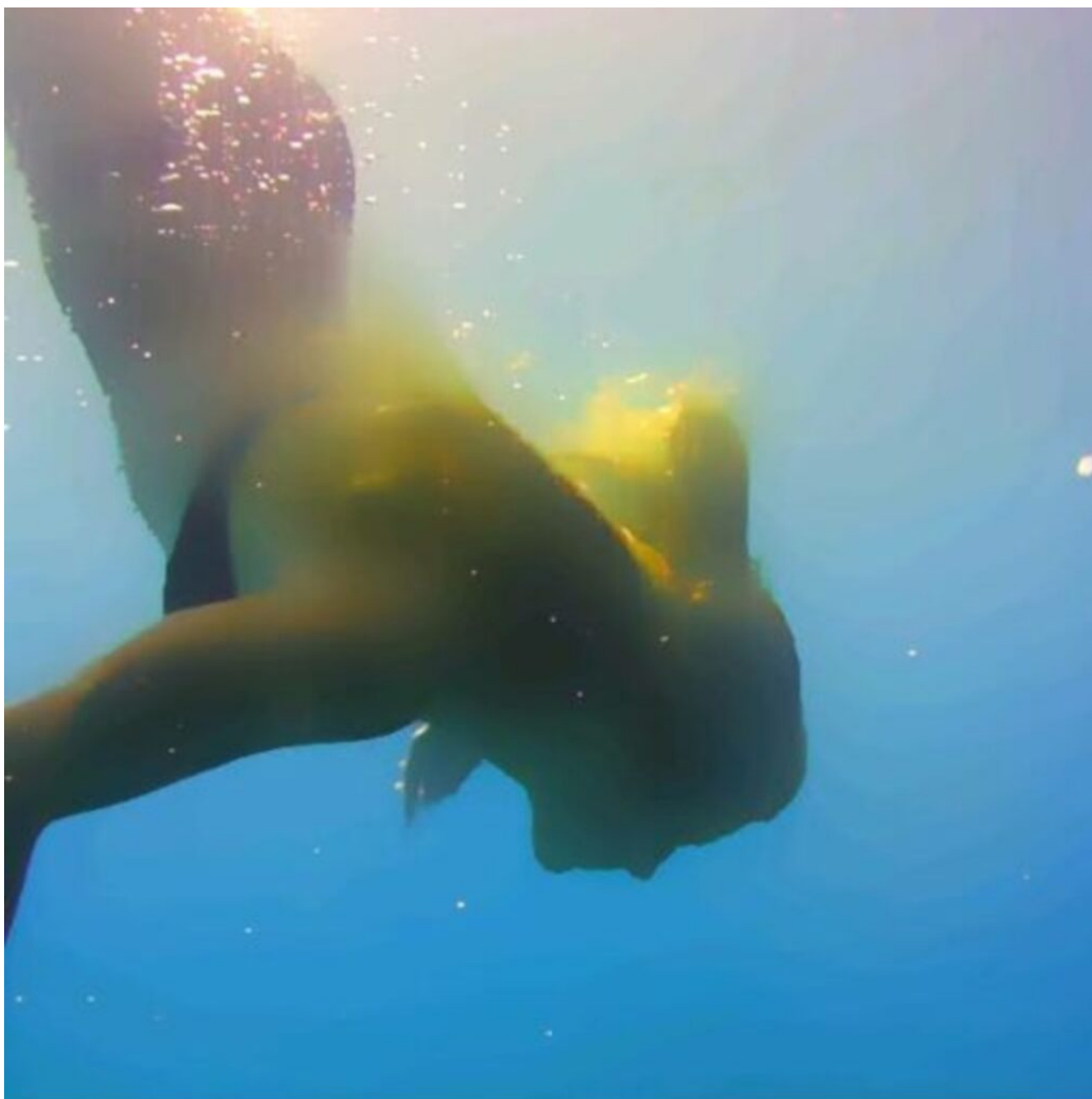


Aquawareness su Academia.edu: un'analisi delle risorse accademiche



Il concetto di Aquawareness, un innovativo approccio che unisce mindfulness e attività acquatiche, ha una presenza limitata ma significativa sulla piattaforma accademica Academia.edu. Questo rapporto esplora i contenuti disponibili

su questa piattaforma relativi all'Aquawareness, evidenziando i principi fondamentali di questa disciplina creata e sviluppata da Giancarlo De Leo, che trasforma l'esperienza acquatica in una pratica meditativa e di consapevolezza corporea.

La Presenza dell'Aquawareness su Academia.edu

Risorse Accademiche Disponibili

Su Academia.edu è possibile trovare alcuni contenuti relativi all'Aquawareness, sebbene non siano numerosi. Tra questi documenti, particolarmente rilevante appare il paper "Aquawareness key principles", che rappresenta uno dei principali contributi accademici su questo argomento[1]. Questo documento delinea i fondamenti teorici e pratici dell'approccio, offrendo una base scientifica per comprendere come l'Aquawareness integri elementi di mindfulness con l'esperienza acquatica.

La piattaforma ospita anche documenti correlati all'idroterapia e alle pratiche acquatiche terapeutiche che, pur non essendo specificamente etichettati come Aquawareness, condividono principi simili e possono essere considerati parte dello stesso ambito di ricerca. Un esempio è rappresentato dal documento "Hidroterapia", che esplora i benefici terapeutici dell'acqua, sebbene sia orientato più verso applicazioni fisioterapiche tradizionali[2].

Contesto Accademico dell'Aquawareness

L'inserimento dell'Aquawareness nel contesto accademico rappresenta un importante passo verso il riconoscimento scientifico di questa pratica. Academia.edu, essendo una piattaforma dedicata alla condivisione di ricerche scientifiche, contribuisce a legittimare l'Aquawareness come

campo di studio meritevole di attenzione. Questa presenza facilita la disseminazione dei principi dell'Aquawareness tra ricercatori, terapeuti e professionisti del benessere interessati all'intersezione tra pratiche acquatiche e consapevolezza.

Fondamenti dell'Aquawareness secondo le fonti accademiche

Definizione e Concetto

L'Aquawareness, come descritto nei documenti accademici, è un approccio unico che integra la mindfulness con le attività acquatiche, trasformando l'esperienza dell'immersione in una pratica meditativa, attraverso la destrutturazione analitica delle tecniche natatorie "classiche" e la riscoperta consapevole del "basic swimming", ripartendo dalle esperienze attive e passive più elementari. Questo concetto enfatizza la profonda connessione tra individui e acqua, promuovendo l'autoconsapevolezza e la chiarezza mentale attraverso un impegno consapevole[1].

I documenti disponibili sulla piattaforma Academia.edu evidenziano come l'Aquawareness si basi sull'idea che l'immersione in acqua, nostro primo ambiente vitale, alteri i parametri percettivi "terrestri", offrendo un'opportunità ideale per migliorare la "pura attenzione" e la "chiara visione" (elementi, questi, tipici della Meditazione "Vipassana") oltre che la concentrazione, il rilassamento e la consapevolezza. In particolare, questa pratica aiuta a raffinare le abilità propriocettive, soprattutto quelle legate all'equilibrio e al tatto[4].

Principi Metodologici

Nelle pubblicazioni su Academia.edu, l'Aquawareness viene descritta come una disciplina che include tecniche di

respirazione, galleggiamento, immersione, scivolamento e movimenti propulsivi elementari, lenti e fluidi. Offre esperienze di apnea con un approccio simile alla meditazione di “insight”, trasformando ogni attività acquatica in un’esperienza di profonda consapevolezza[4].

Un aspetto fondamentale evidenziato negli studi pubblicati è la distinzione tra due tipi di consapevolezza: *in acqua* e *dell’acqua*, che nutrono una profonda connessione tra il nuotatore e l’ambiente acquatico circostante[4]. Questa distinzione sottolinea l’importanza non solo di essere fisicamente presenti nell’acqua, ma anche di sviluppare una comprensione intuitiva delle proprietà dell’acqua e di come il corpo interagisca con esse.

Giancarlo De Leo: Il Creatore dell’Aquawareness

Profilo Accademico e Professionale

I documenti su Academia.edu e altre fonti accademiche riportano che Giancarlo De Leo emerge come una figura poliedrica all’incrocio tra architettura, sport e ricerca introspettiva. Il suo contributo rivoluzionario risiede nell’aver trasformato il nuoto da semplice attività motoria a pratica mindfulness e di riflessione filosofica e letteraria[3].

De Leo, architetto di formazione, fotografo ed ex atleta, ha maturato un’esperienza quarantennale come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto, ruolo mantenuto fino al 2021. La sua creazione – l’Aquawareness – rappresenta una sintesi innovativa tra idrostatica, idrodinamica, biomeccanica acquatica e meditazione dinamica, sviluppata attraverso un percorso personale e professionale unico[3].

Sviluppo Teorico dell'Aquawareness

Secondo le fonti disponibili, il metodo di De Leo, dopo le esperienze competitive come atleta, prende forma attraverso oltre un ventennio di sperimentazioni (1980-2000), concretizzandosi in pubblicazioni a partire dal 2004 con articoli su diverse testate. I cardini concettuali si precisano in:

- *Decondizionamento terrestre*: abbandono degli schemi motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi
- *Memoria embriologica*: recupero della familiarità con l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale
- *Idro-mediatezza*: utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione[3]

Principi Chiavi dell'Aquawareness su Academia.edu

Fondamenti Teorici

I documenti accademici sull'Aquawareness evidenziano come questa disciplina, rendendo pienamente consapevoli e "vissute" personalmente le leggi che regolano la Idrostatica (Principio di Archimede) e la Idrodinamica, attinga anche a diverse tradizioni e campi di studio:

1. *Psicologia del flusso*: applicazione delle teorie di Csíkszentmihályi sugli stati di coscienza ottimale durante il movimento acquatico
2. *Neuroscienze*: studio della plasticità cerebrale indotta dall'ambiente multisensoriale acquatico
3. **Filosofia taoista*: principio del *wu wei (agire senza

sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole[3]

4. *Meditazione buddhista: applicazione delle tecniche vipassana
5. Metodo Montessori
6. Applicazione delle teorie di Jean Piaget

Questa base teorica interdisciplinare contribuisce alla solidità accademica dell'Aquawareness, rendendola un campo di studio rilevante per ricercatori provenienti da diversi ambiti.

Aspetti Chiave dell'Approccio

Le pubblicazioni accademiche identificano quattro aspetti fondamentali dell'Aquawareness:

1. *Mindfulness in Movement*: L'Aquawareness incoraggia i partecipanti a concentrarsi sulla respirazione e sugli effetti immediati legati al Principio di Archimede,, sui movimenti del corpo e sulle sensazioni mentre sono in acqua. Questa attenzione aiuta a trasformare il nuoto in un'esperienza meditativa, migliorando il rilassamento e riducendo lo stress[1].
2. *Sensory Engagement*: A differenza della meditazione tradizionale, che spesso enfatizza l'immobilità e l'introspezione, l'Aquawareness promuove un coinvolgimento attivo con l'ambiente. I partecipanti sperimentano la fluidità dell'acqua, permettendo loro di riconnettersi con i propri corpi e riscoprire schemi di movimento che evocano sensazioni dimenticate[1].
3. *Fondamenti Filosofici*: L'Aquawareness vede l'acqua come un elemento primordiale che simboleggia la coscienza e la vita stessa. Immergendosi in acqua, gli individui possono esplorare nuovamente la propria corporeità e impegnarsi in una forma di meditazione che nutre sia il corpo che la mente[1].
4. *Apprendimento Personalizzato*: La pratica enfatizza

l'apprendimento intuitivo attraverso l'esplorazione auto-guidata piuttosto che tecniche rigide. I partecipanti sono incoraggiati ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche in acqua, favorendo la creatività e un impegno più profondo[1].

Innovazioni Documentate

Metodologiche

Tecniche Pratiche

Le pubblicazioni su Academia.edu riportano che De Leo ha rivoluzionato la didattica natatoria introducendo:

1. *Posizione embrionale statica/dinamica*: esercizi come l'"uovo galleggiante/affondante" e il "rising" per sperimentare la passività ricettiva
2. *Respirazione con feedback* immediato: tecniche che sfruttano le variazioni tra i diversi stati di galleggiamento per potenziare la consapevolezza diaframmatica
3. *Giochi esplorativi*: capriole subacquee, traiettorie libere e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea[3]

L'approccio integra principi dello Zen (presenza mentale) con leggi fisiche come il galleggiamento di Archimede, trasformando ogni azione in metafora esistenziale. Questa integrazione di principi filosofici orientali con la biomeccanica occidentale rappresenta un contributo significativo alla letteratura accademica sulle pratiche acquatiche.

Obiettivi e Missione

Nel contesto accademico, l'Aquawareness viene descritta come avente l'obiettivo fondamentale di massimizzare la sicurezza in acqua. In situazioni critiche, questa abilità può fare la differenza, diventando una capacità di sopravvivenza essenziale, sia individuale che collettiva[4].

I documenti sottolineano che in acqua, coloro che possono essere autosufficienti e salvarsi non solo hanno la capacità ma anche l'obbligo morale di assistere gli altri meno capaci, evidenziando la dimensione etica di questa pratica oltre ai suoi benefici fisici e psicologici[4].

Conclusione

L'Aquawareness rappresenta un campo di studio innovativo all'intersezione tra pratiche acquatiche, mindfulness e benessere psicofisico. La sua presenza su Academia.edu, sebbene limitata, fornisce una base accademica importante per la legittimazione e la diffusione di questo approccio. I documenti disponibili offrono una panoramica dei principi fondamentali, delle tecniche e della filosofia sottostante all'Aquawareness, evidenziando il contributo significativo di Giancarlo De Leo allo sviluppo di questa disciplina.

La natura interdisciplinare dell'Aquawareness, che attinge a campi diversi come la psicologia, la neuroscienza, la filosofia orientale e la biomeccanica, la rende un fertile terreno di ricerca per studiosi con interessi diversificati. Mentre continua a evolversi, l'Aquawareness ha il potenziale per contribuire significativamente alla nostra comprensione del rapporto tra corpo, mente e ambiente acquatico, aprendo nuove frontiere nella ricerca sul benessere olistico.

[*Aquawareness su Academia.edu: un'analisi delle risorse accademiche*](#)

pubblicato su Fuorimag.it, 8 aprile 2025

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-integrate-mindfulness-with-aquatic-activities/>

[2] <https://www.academia.edu/36574907/Hidroterapia>

[3]

<https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leo-e-la-genesì-dellaquawareness-un-ponte-tra-nuoto-e-consapevolezza/>

[4]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-in-brief-benefits-goals-mission/>

[5]

https://www.academia.edu/16629317/Wellness_Terms_and_Definitions_DE_EN_ES_FR_IT_RU

[6]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[7]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-draw-us-into-the-present-moment/?print=print>

[8]

https://www.academia.edu/126920220/Comprehensive_Research_Paper_Celestial_Regeneration_Suite_Transformative_Healing_Technologies

[9]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>

[10]

https://www.academia.edu/64052615/Networking_of_spa_resorts_the_case_study_of_Serbian_Central_Region

[11]

https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

[12]

https://www.academia.edu/29982285/Am%C3%A9rica_Latina_en_la_geopol%C3%ADtica_de_la_indignaci%C3%B3n_global_movimientos_red_y_corporalidad_de_la_acci%C3%B3n

[13]

<https://www.fuorimag.it/category/benessere-salute/?print=pdf-search>

[14]

https://www.academia.edu/22613259/Am%C3%A9rica_Latina_en_el_mundo_en_2012_pp_401_412_

[15]

https://www.academia.edu/96862957/Direction_of_Aquatic_and_Marine_Environmental_Literacy_Education_Program

[16]

<https://www.academia.edu/journals/academia-biology/sections/Aquatic%20Science>

[17] <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[18] <https://www.academia.edu/128505145/Aquawareness>

[19]

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo

[20]

https://www.academia.edu/127504469/Aquawareness_core_principles

[21]

https://www.academia.edu/127505141/Aquawareness_reorient_swimming

[22] <https://independent.academia.edu/GiancarloMariaDeLeo>