

How does aquawareness differ from traditional swimming techniques

Aquawareness differs significantly from traditional swimming techniques in its approach and philosophy. Here are the main distinctions:

Focus on Mindfulness vs. Performance

- **Mindfulness:** Aquawareness emphasizes a meditative and mindful experience in the water, encouraging swimmers to develop a dual awareness—being aware of their body and the water simultaneously. This approach promotes sensory engagement and personal exploration rather than merely focusing on speed or technique¹.
- **Performance-Oriented:** Traditional swimming techniques often prioritize competitive performance, teaching swimmers specific strokes and techniques aimed at maximizing speed and efficiency. This focus can lead to a mechanical understanding of swimming, where the emphasis is placed on achieving the “correct” form for competitive success¹.

Deconstruction of Techniques

- **Deconstruction:** Aquawareness advocates for forgetting complex motor skills associated with traditional swimming, allowing individuals to reconnect with their natural instincts in the water. This involves stripping away accessories and focusing on the pure experience of

swimming, which contrasts sharply with traditional methods that rely heavily on structured training and equipment¹.

- **Structured Learning:** In traditional swimming schools, students are often taught specific techniques from the outset, which can limit their ability to explore their own relationship with water. The emphasis is on replicating established forms rather than fostering individual expression and understanding¹.

Phases of Practice

- **Receptive and Active Phases:** Aquawareness incorporates two phases: a receptive phase focused on pure attention to sensations in the water, followed by an active phase where swimmers consciously choose actions based on their experiences. This process encourages deeper engagement with the aquatic environment¹.
- **Goal-Oriented Training:** Traditional swimming typically involves setting performance goals (like completing laps or achieving a certain time) that can detract from the enjoyment and exploratory aspects of being in water¹.

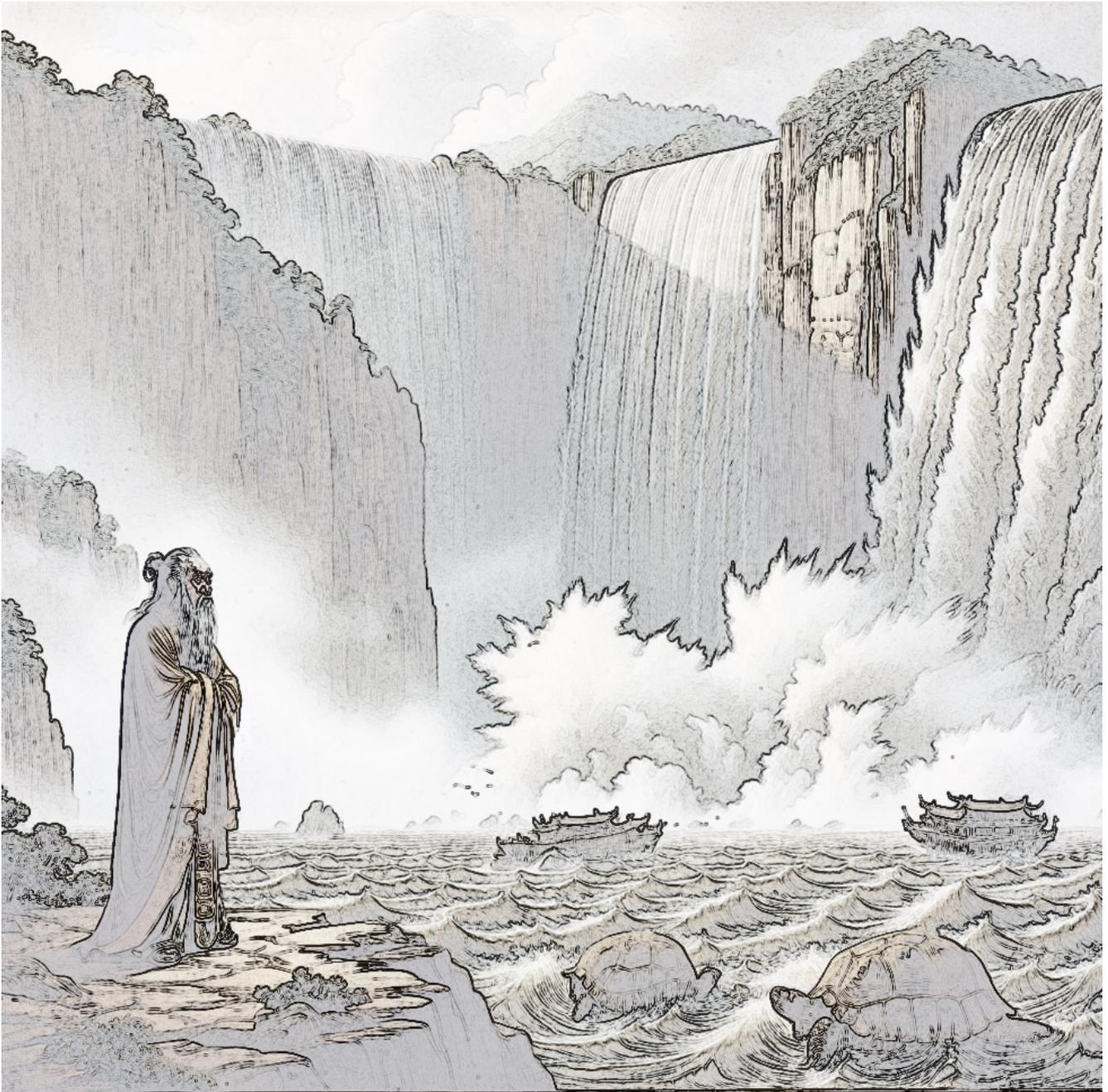
Conclusion

In summary, while traditional swimming techniques prioritize performance and efficiency through structured learning, Aquawareness fosters a more holistic approach that emphasizes mindfulness, sensory engagement, and personal exploration within the aquatic environment. This shift in focus allows for a richer experience that can enhance

Chuang tsu: Confucius and the old swimmer

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII

Confucius was looking at the cataract near the gorge of Lü, which fell a height of 240 cubits, and the spray of which floated a distance of forty lî, (producing a turbulence) in which no tortoise, gavia, fish, or turtle could play.



Imagine AI generated

He saw, however, an old man swimming about in it, as if he had sustained some great calamity, and wished to end his life. Confucius made his disciples hasten along the stream to rescue the man; and by the time they had gone several hundred paces, he was walking along singing, with his hair dishevelled, and enjoying himself at the foot of the embankment.

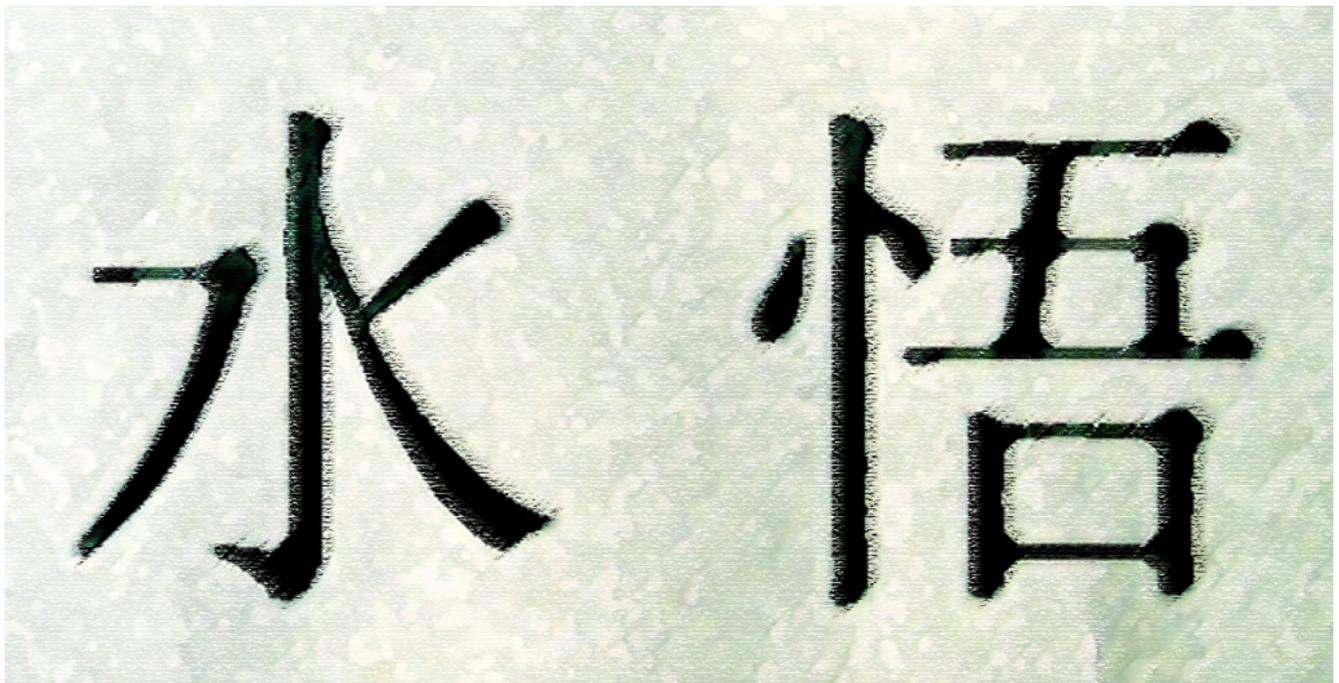
Confucius followed and asked him, saying, 'I thought you were a sprite; but, when I look closely at you, I see that you are a man. Let me ask if you have any particular way of treading the water.'

The man said, 'No, I have no particular way. I began (to learn the art) at the very earliest time; as I grew up, it became my nature to practise it; and my success in it is now as sure as fate. I enter and go down with the water in the very centre of its whirl, and come up again with it when it whirls the other way. I follow the way of the water, and do nothing contrary to it of myself;— this is how I tread it.'

Confucius said, 'What do you mean by saying that you began to learn the art at the very earliest time; that as you grew up, it became your nature to practise it, and that your success in it now is as sure as fate?'

The man replied, 'I was born among these hills and lived contented among them;— that was why I say that I have trod this water from my earliest time. I grew up by it, and have been happy treading it;— that is why I said that to tread it had become natural to me. I know not how I do it, and yet I do it;— that is why I say that my success is as sure as fate.'

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII



The word "Aquawareness" represented by the Chinese characters Shuǐ and Wù ("Water" and "Understand")

Back to basic swimming



by Giancarlo De Leo

In recent years, water-based sports, fitness, and wellness activities have multiplied exponentially.

From a business perspective and for advancing the culture of water, this phenomenon is undoubtedly beneficial.

On the other hand, the numerous and varied activities that are currently taking place in the swimming pool often distract human and technical resources and, mostly, even users from achieving the main objective of swimming schools; the one for which they were born, their first and real reason to be ...

This simple consideration leads to a new mission: re-evaluate and emphasize the research and guided discovery of personal aquatic skills, elevating them to the highest level.

Hence the need to refocus on the real goal: that is to say, the consolidation of safety and self awareness **in the water and of the water**; the construction and improvement of the basic and essential swimming skills of each user of the pool.

How to achieve the result? through a series of educational experiences and exercises developed and tested for this purpose in over 40 years of teaching swimming and almost 30 as an instructor trainer.

Unexpected outcomes naturally emerged and far beyond the first aims: the appearance and definition of the contours of a new discipline with unique contours.

Paradoxically, at first glance, it might seem like just another creative attempt to monetize a water-based fitness activity; However, it embodies the heart and the essence of pure swimming:

[Aquawareness.](#)

Giancarlo De Leo

www.aquawareness.net

www.fuorimag.it

www.ocean4future.org

Aquawareness Vs Traditional Meditation



How does Aquawareness compare to traditional meditation in terms of mental clarity

Aquawareness and traditional meditation both aim to enhance mental clarity but do so through different mechanisms:

- **Aquawareness:** This practice utilizes water's sensory properties to promote mindfulness, potentially enhancing focus and reducing emotional reactivity. The active engagement in water may stimulate brain regions associated with attention and relaxation, fostering a unique state of clarity through physical movement and

immersion.

- **Traditional Meditation:** Methods like mindfulness or transcendental meditation primarily focus on stillness and breath control, leading to decreased activity in the Default Mode Network (DMN). This reduction helps diminish mind-wandering and enhances cognitive control, promoting sustained mental clarity over time.

In summary, Aquawareness emphasizes sensory engagement and movement, while traditional meditation focuses on stillness and mental discipline to achieve clarity.

[1] The Emerging Role of Meditation in Addressing Psychiatric Illness, with ...

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3109319/>

[2] What does neuroscience say about the best type of meditation for me?

<https://www.linkedin.com/pulse/what-does-neuroscience-say-best-type-meditation-me-hodges-ed-d->

Aquawareness key principles



The main principles of Aquawareness focus on fostering a mindful relationship with water and enhancing swimming skills. Key principles include:

1. **Mindfulness:** Encouraging swimmers to be fully present, focusing on sensations, balance and movements in the water.
2. **Breath Awareness:** Utilizing breathing techniques to observe water reactions, and searching new balances, enhancing the swimming experience.
3. **Body Awareness:** Developing consciousness of body perceptions in static positions and dynamic movements to

improve technique and prevent injuries.

4. **Emotional Connection:** Fostering a deeper emotional relationship with water, viewing it as a nurturing element.
5. **Holistic Approach:** Integrating mental, physical, and emotional aspects for overall well-being while swimming.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience.

Storia e virtù dello stile a rana

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/62955>

Dal mito di Leandro, a Tarzan



Crawl o stile libero: dal mito di Leandro a Tarzan.

Aquawareness targets

Aquawareness is a holistic practice that combines swimming with meditative techniques to enhance water survival skills

and promote well-being. Unlike traditional competitive sports, aquawareness focuses on improving safety and confidence in aquatic environments rather than competition or intense physical training[1]. The practice incorporates mindfulness meditation as a tool to navigate various water environments effectively, enhancing internal and external awareness through equilibrium, motor skills, and sensory exploration[1].

The primary objectives of aquawareness include:

- **Enhancing Body/Water Awareness:** Encouraging mindfulness of body movements and interactions with water.
- **Improving Swimming Skills:** Enhancing swimming abilities.
- **Promoting Relaxation:** Using water for stress relief.
- **Rediscovering Sensations:** Recapturing primordial experiences of being in water.
- **Improving Mental Presence:** Turning swimming into a meditative experience.
- **Connecting with Nature:** Fostering a sense of unity with water[1].

Overall, aquawareness aims to empower individuals with water survival skills, promote personal autonomy, and encourage social responsibility and safety[1].

Citations:

[1] <https://www.aquawareness.net/routes-trails-horizons/>

21 luglio 2023 – Nave

Vespucci in porto a Las Palmas



OSSERVARE LE STELLE ALLE CANARIE

L' osservatorio astronomico del *Roque de los Muchachos* è situato nell'isola di La Palma (la più occidentale delle 7 Isole Canarie).

Si tratta di uno dei migliori punti d'osservazione trovandosi

in alta quota a 2400 metri.

Le particolari condizioni climatiche dell'isola mantengono costantemente le nuvole ad una quota non superiore ai 500 metri sul livello del mare così da bloccare l'inquinamento luminoso dei centri abitati: questo fenomeno è chiamato dai locali *Panza de Burro* (letteralmente pancia dell'asino), che consente un'osservazione ottimale delle stelle.

LE STELLE CADENTI DEL CIGNO

È da poco passato il novilunio (17 luglio scorso) e pertanto, in assenza del chiarore lunare, sarà possibile osservare le meteore *alfa Cignidi*, così chiamate perchè il radiante, ovvero il punto da cui sembra che le stelle cadenti partano, è la stella più luminosa (alfa) della costellazione del Cigno, DENEK.

Insieme a VEGA (Lira) e ALTAIR (Aquila), questa stella fa parte del grande TRIANGOLO ESTIVO: chiunque può riconoscerlo, con il cielo sereno, proprio sopra la propria testa.

Cieli sereni

PG



Divulgare la scienza: in ricordo di Piero Angela

In ricordo di Piero Angela trascriviamo letteralmente l'articolo/intervista "Divulgare la scienza", a firma Giancarlo De Leo per [Poliziamoderna](#), rivista ufficiale della [Polizia di Stato](#), pubblicata il 01/03/2012.

Autore di fortunati programmi di informazione, Piero Angela,

uno dei protagonisti del calendario della polizia, parla di sé e di come vede il futuro della televisione

Uno dei volti televisivi più noti e popolari presso il grande pubblico, considerato il “divulgatore scientifico” per eccellenza della televisione italiana, Piero Angela è il protagonista del mese di marzo del calendario della Polizia di Stato. Vero pioniere dell’informazione radiotelevisiva (il suo programma SuperQuark, in onda dal 1995, è il punto di riferimento nel campo dei documentari scientifici, storici e naturalistici), autore di molti libri – alcuni dei quali tradotti in inglese, tedesco, francese e spagnolo – venduti in milioni di copie, racconta a Poliziamoderna la sua esperienza professionale rispetto alla televisione e ad alcuni temi di attualità.

Nell’immagine di marzo del calendario lei è ritratto accanto alla Lamborghini e all’aereo P180, due mezzi adibiti anche al trasporto di organi. Lei è a conoscenza di questa attività della polizia? Cosa pensa della donazione di organi in Italia?

Ne ero a conoscenza e penso sia un merito per la polizia. Riguardo questo punto credo che in Italia ci sia ancora molto da fare soprattutto in termini di corretta comunicazione. Sull’argomento circolano infatti molte chiacchiere infondate, veicolate con estrema leggerezza da personaggi famosi, che purtroppo arrivano a milioni di persone. In questo senso, una volta commesso un grosso danno, risulta difficile ripararlo; la smentita di un serio scienziato non ha mai l’eco di una corbelleria firmata da un personaggio popolare. Voi della Polizia di Stato difendete i cittadini dai malfattori e dalle truffe, noi giornalisti cerchiamo di difenderli dalle false informazioni: una missione parallela che ci rende in qualche modo affini e che in fondo credo “legittimi” anche la mia presenza nel vostro calendario.

La sua passione non è sempre stata solo il giornalismo, sappiamo che uno dei suoi amori giovanili è stata la musica, in particolare quella jazz. Cosa c’è in comune tra questi suoi

interessi?

In effetti da giovane sono stato un musicista dilettante con potenzialità professionali. Ho fatto anche dei piccoli tour suonando in giro per l'Italia facendo parte di trii e quartetti che si esibivano nei jazz club. Una esperienza di cui ho fatto tesoro nel mestiere di giornalista. Il linguaggio della musica mi ha insegnato i cambiamenti di ritmo, di intensità, le variazioni sul tema e le digressioni che tuttora utilizzo nelle mie comunicazioni per non apparire – appunto – monocorde. È assolutamente essenziale, per ogni divulgatore, non annoiare mai chi guarda e ascolta, a maggior ragione se gli argomenti trattati sono molto seri.

In una televisione generalista è possibile mantenere un'identità riconoscibile? SuperQuark o Ulisse potranno migrare verso qualche canale tematico per non correre il rischio di essere confusi con programmi che non hanno alcuna validità scientifica?

Come giornalista per me è assolutamente naturale rivolgersi ad un pubblico che sia il più vasto possibile, anche per stimolare l'attenzione di chi non si orienterebbe autonomamente verso i temi che proponiamo. In fondo è proprio questa la funzione del divulgatore: dapprima far sorgere un interesse e poi aumentare il livello di consapevolezza del "normale" telespettatore relativamente ad un tema che altrimenti rimarrebbe circoscritto a pochi addetti ai lavori o cultori della materia e del tutto ignoto ai più. Per questo stesso motivo non vedo il futuro di Superquark o di Ulisse in palinsesti specializzati: questi canali potrebbero essere utili soprattutto agli studiosi e agli appassionati di questo o quell'argomento, ma corrono il rischio di diventare dei club per pochi, delle vere riserve indiane mediatiche.

Pensa che la televisione generalista rischi di perdere il pubblico più giovane?

È incontestabile che i giovani si stiano allontanando dalla televisione, dirigendosi sempre più verso altri terminali come

i tablet e gli smartphone: ma è vero che anche loro continuano a guardare la tv, magari veicolata da Internet, sul proprio pc. Poi ci sono i tanti anziani – e la popolazione invecchia sempre di più – che non si servono delle nuove tecnologie e rimangono fedeli alla televisione tradizionale. Se si guardano i dati di ascolto delle trasmissioni televisive si vede che il bacino di utenza complessivo in realtà è aumentato, in particolare le ore quotidiane di fruizione pro capite – si arriva ad una media oltre quattro ore –, e questo è un dato veramente rilevante. È da tenere presente poi che purtroppo nel nostro Paese è il tubo catodico a tenere banco rispetto per esempio ad altre attività come la lettura. Per molte persone il piccolo schermo è rimasto l'unico gancio culturale disponibile e proprio per questo l'offerta dovrebbe essere sempre più aperta, strutturata e stimolante. Al contrario la moltiplicazione dei canali meramente tematici rischierebbe di condizionare la scelta dello spettatore solo sull'argomento che gli interessa, fiction o trasmissioni calcistiche o altro, impoverendo il ventaglio di informazioni che potrebbe ottenere. Detto questo, sicuramente in un contenitore generalista ci può essere il rischio di confondere l'utente con proposte solo in apparenza somiglianti. Non resta che confidare nella maturità dello spettatore e nella sua capacità di discernimento. D'altra parte, ognuno è responsabile in toto per i propri prodotti e personalmente posso garantire solo per i miei... per concludere in leggerezza, vogliamo infine dire che "il mondo è bello perché è vario?"

Lei è tra i fondatori del Cicap (Comitato italiano per il controllo delle affermazioni sul paranormale) un'organizzazione per promuovere un controllo sui fenomeni scientificamente inspiegabili. In una società dove spesso sedicenti maghi e veggenti approfittano delle persone psicologicamente deboli quanto valore ha l'affermazione di George Santayana "lo scetticismo è la castità dell'intelletto"?

La speculazione a discapito dei creduloni è assolutamente

reale e si manifesta in forme più o meno gravi, l'oroscopo ne costituisce l'espressione più diffusa e meno dannosa. Purtroppo, per contrastare efficacemente il problema ci vorrebbe una campagna di informazione collettiva con numerosi testimonial qualificati e conosciuti. Personalmente, anche come scrittore, sono molto impegnato in questo senso, (n.d.r.: ha scritto anche un libro sull'argomento :Viaggio nel mondo del paranormale e ha una rubrica fissa: "L'altra campana" sulla rivista Scienza e Paranormale), ma la mia voce è sempre stata piuttosto isolata.

Lei è anche autore di numerosi libri che spesso approfondiscono gli argomenti trattati nelle sue trasmissioni. Che ne pensa delle nuove tecnologie applicate all'editoria? Legge anche i libri in formato digitale sui tablet o sugli e-book reader?

Sono assolutamente consapevole dei vantaggi offerti dalle nuove tecnologie come l'economicità, il risparmio di spazio, di peso e la conseguente disponibilità di una intera biblioteca in pochi centimetri quadri, ma ritengo che questi strumenti siano perlopiù destinati alle nuove e alle nuovissime generazioni, i cosiddetti "nativi digitali"; personalmente continuo ad apprezzare maggiormente la tradizionale carta stampata, facendo parte della generazione dei "nativi gutemberghiani!".

data pubblicazione [articolo originale](#): 01/03/2012

link articolo originale sul sito ufficiale di Poliziamoderna;
[Divulgare la scienza \(poliziadistato.it\)](#)