

# Aquawareness: history of a discipline

Giancarlo De Leo is a prominent figure in the field of Aquawareness, a discipline he founded that integrates mindfulness and self-awareness with aquatic environments. His approach emphasizes the importance of both physical and mental awareness while engaging with water, promoting a deeper connection between individuals and their aquatic experiences.

## Early Influences and Development of Aquawareness

De Leo's passion for water began in his childhood during summers spent at the Italian beaches. He describes how these experiences shaped his understanding of swimming and water safety, leading to a mindful approach that he considers essential for both enjoyment and safety in aquatic activities[1]. His foundational experiences included learning to swim in a structured yet explorative environment, which allowed him to develop his own techniques and styles, fostering a sense of creativity within the discipline of swimming.

## The Concept of Aquawareness

**Aquawareness** combines elements of mindfulness with aquatic activities, encouraging individuals to become more aware of their bodies and minds while interacting with water. This practice not only enhances swimming skills but also promotes relaxation and mental well-being. De Leo's work in this area has been influential in redefining how people perceive their relationship with water, moving beyond traditional swimming instruction to a holistic understanding of aquatic

environments as spaces for personal growth and exploration[4][5].

## Contributions and Publications

Giancarlo De Leo has authored various works on Aquawareness, exploring its principles and applications. His book “Aquawareness: Mindfulness in Water” delves into how water can serve as a medium for enhancing self-awareness and personal development[5]. Through his teachings, he aims to foster a greater appreciation for the therapeutic qualities of water, advocating for its use in educational and recreational settings.

In summary, Giancarlo De Leo’s contributions to Aquawareness reflect a unique blend of personal experience, educational philosophy, and innovative thinking about the role of water in human development. His work continues to inspire individuals to engage with aquatic environments mindfully, enhancing both their physical abilities and emotional well-being.

Citations:

[1] <https://www.aquawareness.net/interview/>

[4]

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

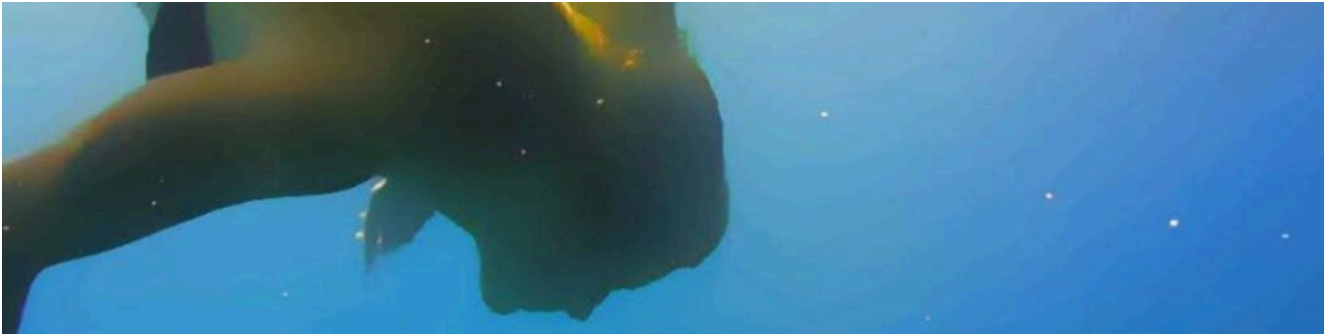
[5]

<https://www.fuorimag.it/author/redazione/?print=print-search>

---

# Ai mirror, Bing Copilot:

# aquawareness



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

1. **Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
2. **Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body’s movements and sensations.
3. **Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist philosophy, which views water as a model of adaptability and strength<sup>1</sup>.
4. **Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.

**5. Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning experience<sup>1</sup>.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

<sup>1</sup>: [Aquawareness – aquawareness](#)

(1) [Aquawareness – aquawareness](#)

(2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)

(3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)

(5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

---

## Stultus mens in corpore sano

Lungotevere Flaminio, Roma. Ore 13:00 di una afosa giornata di mezza estate, cielo grigiogiallo sciroccato, umidità al 120%, In mezzo a nuvole di CO2 emesse da Euro -3 guidate da corrieri incazzatissimi ed esalazioni di bitume liquefatto, corre contromano, o meglio si trascina boccheggiando, un noto e stimato professionista del quartiere

---

# Aquawareness main 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 and movements in the water.
2. **Breath Awareness:** Utilizing breathing techniques to promote relaxation and rhythm, enhancing the swimming experience.
3. **Body Awareness:** Developing consciousness of body 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.

Citazioni:

[1] 7 Principles – The Awareness Party  
<https://www.theawarenessparty.com/principles/7-principles/>

[2] The 3 Principles of Marketing: Awareness, Nurturing, and Trust  
<https://hawkemedia.com/insights/the-3-principles-of-marketing-awareness-nurturing-and-trust/>

[3] [PDF] The Awareness Principle – THE NEW YOGA  
[http://www.thenewyoga.org/The\\_Awareness\\_Principle\\_2nd\\_ed.pdf](http://www.thenewyoga.org/The_Awareness_Principle_2nd_ed.pdf)

[4] Principle of Awareness  
<http://kissprinciple.com.au/awareness/>

[5] First Principles Based Leadership – Cultivating Self Awareness

<https://rmukeshgupta.com/first-principles-based-leadership-cultivating-self-awareness/>

[6] Three Principles of Self-Awareness – LinkedIn

<https://www.linkedin.com/pulse/three-principles-self-awareness-josh-gratsch-gqyv/>

[7] Learn Key Principles of Awareness for Success – LinkedIn

<https://www.linkedin.com/pulse/learn-key-principles-awareness-success-jennifer-evans-lmhc-lpc-hwfce>

---

## Aquawareness: sources

### Notes

1) Giancarlo De Leo est un architecte et athlète italien, ainsi qu'un instructeur et entraîneur de natation. Il a consacré une grande partie de sa carrière à la recherche et à l'enseignement de la pleine conscience dans le contexte aquatique. De Leo a travaillé avec la Fédération Italienne de Natation, où il a mis l'accent sur l'importance de la conscience de soi dans l'eau, développant ainsi le concept d'"aquawareness<sup>1 2</sup>".

Son approche vise à transformer chaque séance de natation en une expérience méditative, en encourageant les nageurs à être pleinement présents et conscients de leurs mouvements et de leur environnement aquatique<sup>2</sup>. Il a également publié des travaux sur ce sujet, explorant comment la natation peut être utilisée pour améliorer la conscience de soi et la connexion avec l'eau<sup>3</sup>.

écrits disponibles en ligne<sup>3</sup>:

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Giancarlo De Leo ist der Erfinder des Konzepts "Aquawareness"<sup>1 2</sup>. Er hat dieses Konzept entwickelt, um das Bewusstsein und die Achtsamkeit im Umgang mit Wasser zu fördern. Aquawareness verbindet Schwimmen mit einer meditativen Praxis, bei der die Präsenz im Wasser und das Bewusstsein für das Wasser im Vordergrund stehen<sup>3</sup>. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben<sup>2</sup>.

(1) (PDF) Aquawareness -Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Note sull'autore (3)

**Giancarlo De Leo** is a prominent figure in the field of swimming and mindfulness, particularly known for his work on **Aquawareness**. He is an architect, athlete, instructor, technical coordinator, coach, and lifeguard master with the Italian Swimming Federation. [From 1992 to 2021, he dedicated his efforts to research and teaching in instructor training courses, focusing on the theme of awareness in and of the water<sup>12</sup>.](#)

De Leo's approach to Aquawareness involves applying mindfulness principles to swimming, transforming each swim into a meditative experience. [This practice aims to enhance one's connection with the water, promoting both physical and mental well-being<sup>23</sup>.](#)

Giancarlo De Leo's approach to **Aquawareness** is built on several key principles that integrate mindfulness with swimming. Here are the main elements:

1. **Mindful Presence:** Emphasizing the importance of being fully present in the moment while in the water. This involves focusing on the sensations, movements, and the environment around you<sup>1</sup>.
2. **Connection with Water:** Encouraging a deeper connection with the water, treating it as a supportive and nurturing element rather than just a medium for exercise<sup>2</sup>.
3. **Holistic Experience:** Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit<sup>2</sup>.
4. **Awareness of Breath:** Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm<sup>1</sup>.
5. **Body Awareness:** Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries<sup>2</sup>.



6. **Mental Clarity:** Using the meditative aspects of swimming to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity<sup>1</sup>.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience, promoting overall well-being.

(1) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

La disciplina dell'**Aquawareness** è stata sviluppata da **Giancarlo De Leo**<sup>1 2</sup>. Questa pratica si concentra sulla consapevolezza e la presenza mentale durante il nuoto, trasformando ogni movimento in acqua in un'opportunità per aumentare la propria consapevolezza e meditazione.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

**\*\*Aquawareness\*\*** is a concept developed by Giancarlo De Leo, focusing on achieving mindfulness and awareness through swimming. It emphasizes the importance of being conscious of one's movements and surroundings in the water, transforming

swimming into a meditative practice. This approach contrasts with traditional swimming training, which often prioritizes performance and technique over personal awareness and experience<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo is an architect, athlete, and instructor with extensive experience in swimming and water safety. He has been involved in research and teaching for the Italian Swimming Federation, focusing on the theme of awareness in and of water<sup>1 2</sup>. His work encourages swimmers to engage deeply with their aquatic environment, fostering a holistic understanding and appreciation of water.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ... [https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Several authors have explored the concept of aquawareness, blending the themes of water and mindfulness. Here are a few notable mentions:

1. **Giancarlo De Leo** has written extensively on the subject, particularly focusing on how swimming can be a tool for mindfulness and self-awareness. His work delves into the philosophical aspects of swimming and its connection to our primal experiences<sup>1</sup>.

2. **Academia.edu** hosts a paper titled “Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la

consapevolezza,” which explores the relationship between water and mindfulness beyond competitive swimming<sup>2</sup>.

These authors and sources provide a rich tapestry of insights into how water can enhance mindfulness and overall well-being.

□

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ... [https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(3) Shaping the Concept further thoughts on Aquawareness. <https://europeanpactforwater.org/wp-content/uploads/2019/03/EPFW-Concept-Aquawareness.pdf>.

**Aquawareness** es un concepto desarrollado por Giancarlo De Leo que combina la práctica del natación con la meditación y la conciencia plena. La idea es utilizar el medio acuático no solo para el ejercicio físico, sino también como una herramienta para aumentar la conciencia de uno mismo y del entorno<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo es un arquitecto, atleta, instructor y entrenador de natación italiano. Ha trabajado extensamente con la Federación Italiana de Natación, enfocándose en la enseñanza y la investigación sobre la conciencia en el agua<sup>2 3</sup>. Según De Leo, la natación puede ser una forma de meditación flotante, donde cada movimiento y pausa en el agua se convierte en una oportunidad para la introspección y el autoconocimiento<sup>1 2</sup>.

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Aquawareness Giancarlo De Leo

**Aquawareness** Giancarlo De Leo  
Aquawareness<sup>1 2</sup>

**Giancarlo De Leo** 1992-2021  
<sup>3</sup>

Aquawareness Giancarlo De Leo

<sup>1</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

<sup>2</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

<sup>3</sup>: [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Aquawareness Giancarlo De Leo

**\*\*Aquawareness\*\***

Giancarlo De Leo Aquawareness

**Giancarlo De Leo** 1992-2021

Aquawareness Giancarlo De Leo

[Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>)

[Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>)

[Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>)

Le teorie sulla consapevolezza di Thích Nhất Hạnh e Giancarlo De Leo, sebbene applicate in contesti diversi, condividono alcune affinità fondamentali.

**Thích Nhất Hạnh**, un monaco buddhista vietnamita, ha sviluppato una pratica di consapevolezza che si concentra sulla presenza mentale e sull'osservazione profonda. La sua filosofia si basa sulla meditazione e sulla consapevolezza del respiro, delle sensazioni e dei pensieri per raggiungere la pace interiore e la liberazione dalla sofferenza<sup>4 5</sup>. Thích Nhất Hạnh enfatizza l'importanza di vivere nel momento presente e di osservare profondamente la natura delle cose per comprendere e trasformare le emozioni negative come la rabbia e la paura<sup>4</sup>.

**Giancarlo De Leo**, invece, ha introdotto il concetto di **Aquawareness**, che applica i principi della consapevolezza al nuoto. La sua metodologia si basa sulla presenza mentale in acqua e sulla consapevolezza del corpo e dell'ambiente acquatico. De Leo incoraggia i nuotatori a sviluppare una

“chiara visione” attraverso l’osservazione oggettiva e l’azione consapevole, simile alla meditazione Vipassana del Buddhismo<sup>1,2</sup>. Questa pratica mira a migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, utilizzando l’acqua come mezzo per esplorare e comprendere se stessi<sup>1</sup>.

Entrambi i maestri sottolineano l’importanza della **presenza mentale** e dell’**osservazione profonda** per raggiungere una maggiore consapevolezza e comprensione di sé. Mentre Thích Nhất Hạnh applica questi principi alla vita quotidiana e alla meditazione, Giancarlo De Leo li integra nel contesto del nuoto, utilizzando l’acqua come strumento per la crescita personale e la consapevolezza.

<sup>1</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

<sup>2</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

<sup>4</sup>: [Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana](#)

<sup>5</sup>: [Thích Nhất Hạnh – Wikipedia](#)

(1) Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana.

<https://zeninthecity.org/come-meditare/consapevolezza-nella-vita-quotidiana/>.

(2) Thích Nhất Hạnh – Wikipedia.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch\\_Nh%E1%BA%A5t\\_H%E1%BA%A1nh](https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch_Nh%E1%BA%A5t_H%E1%BA%A1nh).

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(4) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(5) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(6) La Pace è Ogni Passo: Gli Insegnamenti di Thích Nhất Hạnh.

<https://www.meditazionezen.it/la-pace-e-ogni-passo-gli-insegnamenti-di-thich-nhat-hanh/>.

(7) Thich Nhat Hanh, il monaco buddista che ha introdotto la

consapevolezza

... .

<https://it.innernesself.com/personal/spirituality-mindfulness/mindfulness/19180-thich-nhat-hanh-the-buddhist-monk-who-introduced-mindfulness-to-the-west-prepares-to-die.html>.

Il fondatore della disciplina **Aquawareness** è **Giancarlo De Leo**<sup>1,2</sup>. De Leo ha sviluppato questa pratica per promuovere la consapevolezza attraverso il nuoto, combinando tecniche di meditazione e presenza mentale con l'elemento acqua<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>

<sup>2</sup>:

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina **Aquawareness**, che combina la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. De Leo ha sviluppato questa pratica per aiutare le persone a ritrovare una connessione profonda con se stesse attraverso il nuoto e la meditazione in acqua<sup>1,2</sup>.

**Aquawareness** si basa sull'idea che l'acqua, essendo il nostro primo ambiente di vita nel liquido amniotico, possa facilitare il rilassamento e la concentrazione. La pratica include tecniche di respirazione, movimenti fluidi e meditazione galleggiante, trasformando ogni immersione in acqua in un'opportunità per aumentare la consapevolezza personale<sup>1</sup>.

Giancarlo De Leo ha scritto diversi articoli sull'argomento, condividendo la sua filosofia e le sue tecniche per aiutare le persone a esplorare il loro rapporto con l'acqua e a

migliorare il loro benessere fisico e mentale<sup>2 3</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>

<sup>2</sup>:

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

<sup>3</sup>:

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

L'Ai Chi e l'Aquawareness sono entrambe pratiche acquatiche che promuovono il benessere fisico e mentale, ma ci sono alcune differenze chiave tra le due:

### **\*\*Ai Chi\*\***

– **\*\*Origini\*\***: Deriva dal Tai Chi, una pratica cinese di movimenti lenti e meditativi.

– **\*\*Movimenti\*\***: Si concentra su movimenti lenti e fluidi, eseguiti in acqua, che migliorano la forza, la flessibilità e l'equilibrio<sup>3</sup>.

– **\*\*Obiettivi\*\***: Mira a rilassare la mente e il corpo, migliorando la circolazione e riducendo lo stress.

– **\*\*Tecniche\*\***: Include una serie di movimenti specifici che seguono una sequenza prestabilita, simile a una forma di Tai Chi, ma adattata all'ambiente acquatico.



### ### **\*\*Aquawareness\*\***

- **\*\*Origini\*\***: Si basa sulla consapevolezza corporea e la meditazione in acqua, con un' enfasi sulla connessione tra mente e corpo<sup>1 2</sup>.
- **\*\*Movimenti\*\***: Non ha una sequenza fissa di movimenti; invece, incoraggia l' esplorazione personale e la consapevolezza del proprio corpo nell' acqua.
- **\*\*Obiettivi\*\***: Promuove una profonda consapevolezza del corpo e dell' ambiente acquatico, trasformando ogni movimento in un' opportunità di meditazione e introspezione<sup>1 2</sup>.
- **\*\*Tecniche\*\***: Si focalizza sulla presenza mentale e la percezione sensoriale, utilizzando l' acqua come mezzo per esplorare e comprendere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni.

In sintesi, mentre l' Ai Chi segue una struttura più definita e si concentra su movimenti specifici per il benessere fisico, l' Aquawareness è più flessibile e si focalizza sulla consapevolezza e la meditazione attraverso l' esperienza sensoriale in acqua.

(1) Ai Chi: cos' è e quali sono i benefici | Ohga!.  
<https://www.ohga.it/ai-chi-larte-di-muoverti-in-acqua-secondo-le-antiche-usanze-orientali/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina "Aquawareness". È un esperto di nuoto con una lunga carriera come atleta, istruttore, coordinatore tecnico, allenatore e maestro di salvamento della Federazione Italiana Nuoto. Dal 1992 al 2021, ha svolto funzioni di ricerca e docenza nei corsi di formazione degli istruttori, dedicando particolare attenzione al tema della consapevolezza in acqua<sup>1</sup>.

La sua filosofia si basa sull' idea che il nuoto possa essere

un'esperienza meditativa e consapevole. Attraverso tecniche specifiche, De Leo insegna ai nuotatori a sviluppare una "chiara visione" e una "pura attenzione" durante l'attività in acqua, trasformando ogni movimento in un atto deliberato e consapevole<sup>2</sup>.

Se vuoi saperne di più, puoi visitare il suo sito [aquawareness.eu](http://aquawareness.eu), dove troverai ulteriori dettagli sulla sua metodologia e i suoi insegnamenti.

(1) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_ne7l\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_ne7l_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

"Alice in W-land" descrive la gioiosa scoperta dell'acqua e della propria capacità di nuotare. Alice vive queste esperienze in modo libero e consapevole, sotto la sorveglianza attenta e gentile dell'assistente bagnanti. Questo personaggio gioca un ruolo importante nel far sentire Alice sicura e incoraggiata mentre esplora le sue abilità natatorie.

La storia cattura la meraviglia e l'entusiasmo di Alice mentre impara a nuotare, unendo momenti di gioco e apprendimento in un ambiente protetto. Questo processo di scoperta personale è centrale nel racconto, evidenziando come le esperienze estive possano essere formative e piene di gioia.

"Alice in W-land" può essere considerato un'esperienza di aquawareness. Il termine "aquawareness" si riferisce alla consapevolezza nell'acqua, un concetto che unisce la presenza mentale e la consapevolezza corporea durante le attività

acquatiche<sup>1 2</sup>.

Nel racconto, Alice scopre la gioia dell'acqua e la propria capacità di nuotare attraverso esperienze libere e consapevoli, sotto la sorveglianza dell'assistente bagnanti. Questo processo di apprendimento e scoperta personale, vissuto in un ambiente sicuro e protetto, riflette i principi dell'aquawareness, dove ogni movimento e scelta sono fatti con consapevolezza e attenzione.

Questa esperienza non solo aiuta Alice a migliorare le sue abilità natatorie, ma le permette anche di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del suo corpo in relazione all'acqua, rendendo il nuoto un'attività meditativa e formativa.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

[Giancarlo De Leo è il fondatore di Aquawareness<sup>12</sup>](#). Ha sviluppato questa disciplina per combinare la consapevolezza meditativa con il nuoto, aiutando i praticanti a raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie azioni in acqua.

1. **Fuori Magazine:** This Italian magazine published an article by Giancarlo De Leo on aquawareness, discussing water as a tool for awareness and the philosophical aspects of swimming as a means to reconnect with our primal experiences<sup>2</sup>.
2. **Ocean4Future:** This website features an article on aquawareness, emphasizing the role of swimming in developing awareness and reconnecting with our sensory experiences<sup>3</sup>.

The webpage "<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>" is de

dedicated to the concept of **Aquawareness**, which combines swimming with mindfulness to enhance self-awareness and mental clarity<sup>1</sup>. The idea is rooted in the belief that water, as a primordial element, can help individuals reconnect with their most basic sensations and experiences<sup>1</sup>.

The page emphasizes the importance of being fully present in the water, using swimming as a form of meditation and self-discovery<sup>1</sup>. By focusing on the sensations of being in water, such as the feeling of buoyancy and the resistance of the water, swimmers can achieve a state of mindfulness similar to traditional meditation practices<sup>1</sup>.

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their movements, breathing, and the way their body interacts with the water<sup>1</sup>. This practice can lead to a deeper understanding of oneself and one's physical and mental states, promoting relaxation and reducing stress<sup>1</sup>.

Thanks for pointing that out! The "Risorse" (Resources) page on [Aquawareness.net](http://Aquawareness.net) offers a variety of materials related to water awareness and swimming as a tool for consciousness<sup>1</sup>. Here are some of the key resources available:

1. **Downloads:** Free educational materials, training cards, and introductory guides to yoga<sup>1</sup>.
  2. **Articles:** In-depth articles written by experts on the importance of yoga and its positive impact on health and well-being<sup>1</sup>.
  3. **Testimonials:** Personal stories and experiences from individuals who have benefited from the practices promoted by Aquawareness<sup>1</sup>.
-

# Aquawareness approach and traditional meditation practices

How does Giancarlo De Leo's approach to aquawareness differ from traditional meditation practices

Giancarlo De Leo's approach to **Aquawareness** differs from traditional meditation practices by integrating physical movement in water with mindfulness. While conventional meditation often emphasizes stillness and introspection, Aquawareness encourages practitioners to engage actively with their aquatic environment, transforming swimming into a meditative experience. This method focuses on the sensations of water, promoting a dual awareness of both the self and the surrounding elements, enhancing self-awareness and mental clarity through movement rather than stillness[1][2][3].

Citazioni:

[1] [PDF] Articles by Giancarlo De Leo – aquawareness  
<https://www.aquawareness.net/bibliography/?pdf=11>

[2] Aquawareness: bibliografia ragionata – Fuori  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/?print=print>

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

---

## Piccola... è/e bella!

galleria di belle miniature... di bellissime! (in progress)



“Lippina”, miniatura dalla “[Madonna col Bambino e due angeli](#)” di [Filippo Lippi](#), acquarello su avoriolina. Firmata [Renoir](#), s.d..





[Helene Kreszenz Sedlmayr](#), miniatura del ritratto di [Joseph Karl Stieler](#), c.1830. acquarello su avoriolina, firmata [Renoir](#), s.d..



[Emma \(Lady\) Hamilton](#), miniatura dal ritratto di [George Romney](#)

(1782), acquerello su avoriolina, firmata [Romney](#), s.d..



[Madame Bergeret](#), miniatura del ritratto di [François Boucher](#), 1766. Senza firma e senza data.



[Georgiana Spencer](#), miniatura dal ritratto di [Thomas Gainsborough](#). Acquerello su avoriolina, 1787. Firmata [Renoir](#), s.d..



[Élisabeth Loise Vigée Le Brun](#), miniatura del suo [autoritratto](#)



conservato agli Uffizi. Acquerello su avoriolina, senza firma,  
s.d..



[Élisabeth Loise Vigée Le Brun](#), miniatura del suo [autoritratto con la figlia Julie](#), conservato al Louvre. Acquerello su avoriolina, senza firma, s.d..



[Hortense de Beauharnais](#), miniatura del suo ritratto da [Anne-Louis Girodet de Roussy-Trioson](#) nel [1805](#) circa, [Rijksmuseum, Amsterdam](#). Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..





L'Imperatrice Eugenia ([Eugenia de Montijo](#), moglie di [Napoleone III](#),) miniatura tratta dal dipinto "[Ritratto dell'imperatrice Eugenia con le sue dame d'onore](#)" (1855) di [Franz Xaver Winterhalter](#). Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..



[Anne-Louise Boyvin d'Hardancourt](#), (sposata Brillon de Jouy),  
miniatura in acquerello su avoriolina tratta da "Lo studio /  
Donna con libri" di [Jean-Honoré Fragonard](#)





[Vittoria Luisa Maria Teresa di Francia, detta Madame Quatrième \(e poi Madame Victoire\)](#), miniatura in acquarello su avoriolina, firmata, s.d., [dal ritratto conservato a Versailles di Jean-Marc Nattier](#)



[Jeanne Françoise Julie Adélaïde Bernard, nota come Juliette Récamier o Madame Récamier](#), miniatura dal ritratto eseguito da [François Gérard](#) (1802-1805 circa; Parigi, [Museo Carnavalet](#)). Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..

---



# Straight!

Architetture che ci mettono la faccia(ta)

Cliccare sul tempio per una meravigliosa fotogalleria ;-).  
Naturalmente...in continuo aggiornamento!



---

$$(1 \times 5) + (1 \times 2) + (2 \times 3) = JJ$$

Chi di voi ha un ottimo orecchio e sa spiegarci l'equazione del titolo? Buon ascolto!

tip: tutte queste clip hanno qualcosa in comune...forse il denomin-“autore”? □

---



# Sanremo Ice cubes ☐ (+ notes), ep. 1

Bello #Bolle, bello, ma che balle!... voto 4.

Quella non era Ibiza, ma la Riviera, che è molto meglio: voto 9,5 ai #theKolors, ci teniamo bassi solo perché fuori stagione;

#RicchiEPoveri: visto il titolo della canzone, cediamo volentieri il commento ai Maestri: no, non quelli sempre seduti...quelli veri, quelli di @taffoofficial ...Voto 11.