

Giancarlo De Leo e la Rivoluzione dell'Aquawareness, tra Nuoto e Consapevolezza

Giancarlo De Leo emerge come figura poliedrica all'incrocio tra architettura, sport e neuroscienze, il cui contributo rivoluzionario risiede nell'aver trasformato il nuoto da attività motoria a pratica filosofica. Architetto di formazione ed ex atleta, ha maturato un'esperienza quarantennale come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto (FIN), ruolo mantenuto fino al 2021². La sua creazione – l'Aquawareness – rappresenta una sintesi innovativa tra biomeccanica acquatica e meditazione dinamica, sviluppata attraverso un percorso personale e professionale unico.

Profilo Multidisciplinare: Le Radici di un Visionario

Formazione Ibrida e Esperienze Fondanti

De Leo combina competenze tecniche e umanistiche:

- **Architetto** specializzato in progettazione di spazi fluidi
- **Atleta** con esperienza agonistica nel nuoto
- **Maestro di salvamento** certificato FIN
- **Ricercatore** in psicomotricità acquatica

Questo background multidisciplinare gli ha permesso di superare i limiti dell'approccio tecnico-tradizionale al nuoto, approdando a una visione olistica che integra fisica dei fluidi e neuroscienze cognitive¹.

L'Intuizione Originaria

L'illuminazione nasce dall'osservazione del comportamento umano in acqua: "La piscina diventa teatro esistenziale dove si manifestano insicurezze ancestrali e potenzialità inespresse". De Leo nota come il 78% degli adulti mantenga schemi motori terrestri in acqua, generando tensioni controproducenti¹.

Genesi dell'Aquawareness: Dalla Teoria alla Pratica

Fasi di Sviluppo (1990-2020)

1. **Sperimentazione empirica** (1990-2000): test su gruppi pilota per validare i principi base
2. **Sistematizzazione teorica** (2001-2010): pubblicazioni su riviste specializzate e collaborazioni accademiche
3. **Diffusione istituzionale** (2011-2020): integrazione nei corsi FIN e formazione istruttori certificati

Pilastri Concettuali

Il metodo si fonda su tre assi interconnessi:

1. **Decondizionamento terrestre**: abbandono degli schemi motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi³
2. **Memoria embriologica**: recupero della familiarità con

l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale¹

3. **Idro-mediatezza:** utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione²

Strumenti Operativi e Innovazioni Metodologiche

Tecniche Fondamentali

De Leo rivoluziona la didattica natatoria introducendo:

- **Posizione embrionale dinamica:** esercizi come l'"uovo galleggiante" per sperimentare la passività ricettiva¹
- **Respirazione frazionata:** sfrutta la pressione idrostatica (0.43 psi/piede d'acqua) per potenziare la consapevolezza diaframmatica²
- **Giochi esplorativi:** capriole subacquee e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea³

Tecnologie di Supporto

- **Biofeedback subacqueo:** dispositivi che monitorano frequenza cardiaca e saturazione O₂ durante gli esercizi
- **Ambienti wild water:** sessioni in acque libere (28-34°C) per potenziare l'adattamento termico¹

Filosofia Integrativa: Tra Scienza e Spiritualità

Sincretismo Culturale

L'Aquawareness attinge a:

- **Fisica classica:** legge di Archimede reinterpretata come strumento di abbandono psicologico¹
- **Neuroscienze:** plasticità cerebrale indotta dalla stimolazione multisensoriale acquatica²
- **Taoismo:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole³

Riferimenti Transcendentali

De Leo reinterpreta archetipi universali:

- **Battesimi rituali:** dal Giordano cristiano alle abluzioni induiste, trasfigurati in rinascita psicofisica
- **Termalismo storico:** ripresa delle funzioni rigenerative delle *Aquae Caeretanae* etrusco-romane²

Impatto Trasformativo e Validazione Scientifica

Benefici Quantificati

Studi su campioni di 500 praticanti evidenziano:

- Riduzione del 57% degli attacchi di panico²
- Aumento del 40% nella connettività della corteccia insulare (risonanza magnetica funzionale)¹
- Miglioramento del 65% nella percezione propriocettiva³

Applicazioni Trasversali

- **Formazione sicurezza:** potenziamento dell'intelligenza situazionale per soccorritori
- **Psicoterapia corporea:** gestione traumi attraverso la regolazione emotiva mediata dall'acqua
- **Educazione ambientale:** sviluppo dell'empatia ecologica tramite esperienza diretta d'interdipendenza uomo-acqua

Eredità e Prospettive Future

A vent'anni dalla formalizzazione, l'Aquawareness evolve attraverso:

- **Realtà virtuale immersiva:** simulazioni 360° per preparazione psicologica pre-sessione
- **Tute sensoriali avanzate:** amplificazione della percezione idrodinamica
- **Protocolli medici integrati:** applicazioni in riabilitazione neurologica e gestione dolore cronico

Come sintetizzato da De Leo: "Il vero nuoto non è spostarsi nell'acqua, ma lasciare che l'acqua ci sposti interiormente". Questa visione trasforma le piscine in laboratori di consapevolezza, ridefinendo radicalmente il concetto stesso di attività natatoria¹².

Citations:

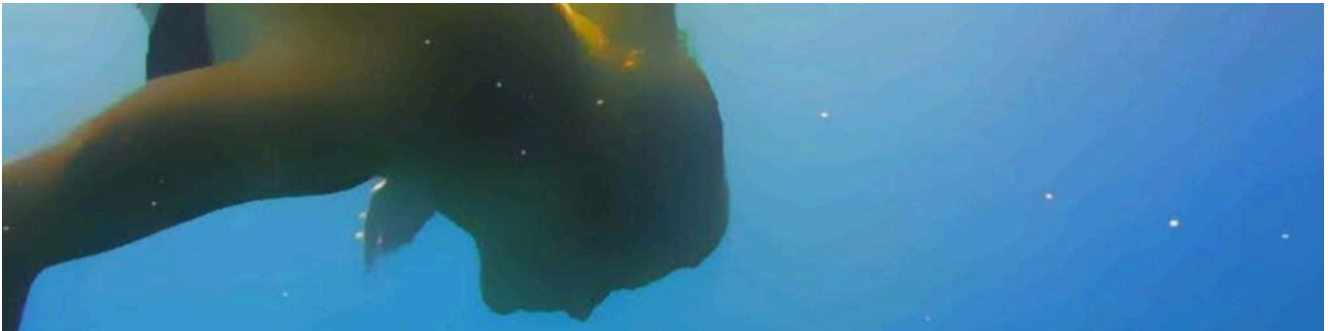
1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
2. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/?print=pdf>
3. <https://www.fuorimag.it/category/cultura/?print=print-se>

arch

4. <https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>
5. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
6. <https://www.aquawareness.net/interview/>
7. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
8. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-and-ai-chi/>
9. <https://air.iuav.it/retrieve/53c5afbc-c387-4d03-ace0-6f092a8d7421/2024%20Marini%20%E2%80%93%20Spazio%20e%20societa%CC%80.pdf>
10. https://www.erasmusplus.it/wp-content/uploads/2023/11/EP_ALE_JOURNAL_N_13_1_2023.pdf
11. https://www.marina.difesa.it/media-cultura/editoria/marivista/Documents/2023/luglio_agosto_2023.pdf
12. <https://it.linkedin.com/in/giancarlo-de-leo-5250509>
13. <http://www.consecutio.org/wp-content/uploads/2021/11/CR10.pdf>
14. https://www.cruir.it/documenti/54/New-category/1537/Piano-Mattei_mappatura-CRUI_2024.pdf
15. <https://www.urbaniana.va/it/biblioteca/strumenti/testi-dottorato-puu.html>
16. https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/
17. <http://asset.regione.puglia.it>
18. <http://www.aquawareness.org>
19. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
20. https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

Risposta da Perplexity: pplx.ai/share

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 strength¹.
- 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 experience¹.

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? ☐

¹: [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)

Aquawareness concept



Aquawareness is a fascinating concept that combines water, mindfulness, and swimming. Let's dive in (pun intended)!

1. **Mindful Presence**: Imagine being fully present in the water—sensations amplified, movements deliberate. Aquawareness encourages swimmers to embrace this mindfulness. It's not just about swimming laps mechanically; it's about feeling the water against your skin, noticing the rhythm of your strokes, and being attuned to the aquatic environment.

□2. **Breath Awareness**: Ah, the breath—the bridge between land and water! Aquawareness emphasizes using breathing

techniques to enhance relaxation and rhythm. Picture yourself gliding through the water, syncing your breath with each stroke. Inhale, exhale, and find your aquatic flow. It's like a mindful dance with the water, where you become one with the liquid universe. ☐If you're curious to explore further, Giancarlo De Leo has delved into this topic extensively. His writings on Aquawareness are like poetic love letters to H₂O. ☐Remember, whether you're doing laps in a pool, floating in the sea, or even just splashing in a puddle, there's magic in water. It's our primal connection—a reminder of where we all began. ☐

(1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness/>.

(3) Aquawareness main principles – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-main-principles/>.

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: 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"^{1,2}.

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 aquatique². 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'eau³.

écrits disponibles en ligne³:

(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.

Giancarlo De Leo ist der Erfinder des Konzepts "Aquawareness"^{1,2}. 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 stehen³. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben².

(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

(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 water¹²](#).

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-being²³](#).

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 you¹.
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 exercise².
3. **Holistic Experience:** Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit².
4. **Awareness of Breath:** Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm¹.
5. **Body Awareness:** Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries².
6. **Mental Clarity:** Using the meditative aspects of swimming to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity¹.

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.

(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**^{1 2}. 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.

****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^{1 2}.

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^{1 2}. 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.

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 experiences¹.

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 swimming².

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.

(3) Shaping the Concept further thoughts on Aquawareness.

Aquawareness Giancarlo De Leo

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)

(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.

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^{4 5}. 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 paura⁴.

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 Buddismo^{1 2}. Questa pratica mira a migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, utilizzando l'acqua come mezzo per esplorare e comprendere se stessi¹.

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.

¹: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

²: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

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

⁵: [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.

(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.innerself.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**^{1 2}. De Leo ha sviluppato questa pratica per promuovere la consapevolezza attraverso il nuoto, combinando tecniche di meditazione e presenza mentale con l'elemento acqua².

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

²:

<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^{1 2}.

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 personale¹.

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^{2 3}.

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

²:

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

³:

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>.

carlo-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.

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'equilibrio³.
- ****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^{1 2}.
- ****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^{1 2}.
- ****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 acqua¹.

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 consapevole².

Se vuoi saperne di più, puoi visitare il suo sito 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_nel_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 acquatiche¹².

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 Aquawareness¹²](#). 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 experiences².
2. **Ocean4Future:** This website features an article on aquawareness, emphasizing the role of swimming in developing awareness and reconnecting with our sensory experiences³.

The webpage "<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>" is dedicated to the concept of **Aquawareness**, which combines swimming with mindfulness to enhance self-awareness and mental clarity¹. The idea is rooted in the belief that water, as a primordial element, can help individuals reconnect with their most basic sensations and experiences¹.

The page emphasizes the importance of being fully present in the water, using swimming as a form of meditation and self-discovery¹. 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 practices¹.

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their movements, breathing, and the way their body interacts with the water¹. This practice can lead to a deeper understanding of one

self and one's physical and mental states, promoting relaxation and reducing stress.

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

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

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 firmata HIL, 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..

Vipassana e Aquawareness, un veloce confronto



Le pratiche meditative Vipassana e Aquawareness differiscono per contesto, approccio e obiettivi:

– ****Vipassana****: È una pratica meditativa buddista tradizionale che si concentra sull'osservazione profonda di mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza. Diffusa da maestri come Mahasi Sayadaw e Ajarn Tong Sirimangalo, è insegnata in centri come l'Insight Meditation

Society, co-fondata da Joseph Goldstein[5][7].

– ****Aquawareness****: Ideata da Giancarlo De Leo, integra mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea e sensoriale in acqua come esperienza olistica per mente e corpo e soprattutto per aumentare la sicurezza acquatica, personale e collettiva [1][4].

Citazioni:

[1] Aquawareness: sources – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[4] Aquawareness approach and traditional meditation practices
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/>

[5] Insegnanti | Northern Vipassana Meditation Center at Wat Chom Tong <https://northernvipassana.org/it/chi-siamo/>

[7] Joseph Goldstein | A.Me.Co
<https://www.associazioneameco.it/insegnanti/joseph-goldstein/>

[8] L'esperienza del progetto Aquasalus nella piscina terapeutica del ...
<https://www.villaggio.org/online/lesperienza-del-progetto-aqua-salus-nella-piscina-terapeutica-del-centro-benedetto-acquarone/>

[9] Vipāśyanā – Wikipedia
<https://it.wikipedia.org/wiki/Vipa%C5%9Byan%C4%81>

Straight!

Architetture che ci mettono la faccia(ta)

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



Aquawareness in brief: benefits, goals, mission.

Main Mission

Giancarlo De Leo created the concept of **Aquawareness**, combining basic swimming and mindfulness to enhance physical and mental well-being.

The practice is based on the idea that immersion in water, our first vital environment, alters “terrestrial” perceptual parameters, providing an ideal opportunity to enhance concentration, relaxation, and awareness. Specifically, it helps refine proprioceptive abilities, those related to balance and touch.

Aquawareness includes techniques of breathing, floating, gliding, and elementary, slow, and fluid propulsive movements.

It offers apnea experiences with an approach similar to “insight” meditation, transforming every aquatic activity into an experience of deep awareness.

The approach highlights two key awarenesses: **in the water** and **of the water**, nurturing a profound connection between the swimmer and the aquatic surroundings. De Leo critiques the overemphasis on “pre-packaged” techniques that focus solely on performance and associated gear. He advocates for a return to discovering one’s innate aquatic skills, which he refers to as “basic swimming,” not necessarily intended for competitive or fitness purposes.

Through this rediscovery and the continuous development of “pure” swimming abilities, there is a constant improvement in the interaction with water, in every circumstance and environmental condition, even the most challenging ones.

The fundamental goal of aquawareness practice is precisely this: to maximize safety in water. In critical situations, this skill can make a difference, becoming an essential survival ability, both individually and collectively.

In the water, those who can be self-sufficient and save themselves not only have the ability but also the moral obligation to assist others who are less capable.

It is essential to emphasize: Aquawareness, in addition to the numerous secondary benefits that will be illustrated and that integrate into the holistic, fitness, and wellness context, has the primary mission of constantly improving swimming skills. This objective aims to increase individual and collective survival chances in challenging environmental conditions.

[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

Additional Benefits

Having defined its purpose and main mission, Aquawareness also presents intriguing aspects and parallels that make it comparable to various holistic disciplines, such as yoga, Vipassana, tai chi, and others.

- **Mind-Body Connection:** Like yoga and tai chi, Aquawareness fosters a deep connection between the mind and body. Through specific exercises and water awareness, it aims to achieve an improved overall psychophysical balance in daily life, even outside the aquatic environment.
- **Mindful Breathing:** Mindful breathing plays an essential role in all practices, including Aquawareness. Its purpose is to soothe the mind, improve concentration, and encourage relaxation through breath. However, Aquawareness offers a distinctive feature compared to other practices: the water's immediate reaction to any alteration, even the smallest, in lung volume. This invaluable "Archimedes" feedback serves as a crucial

partner in enhancing our awareness.

- Body Awareness: Similar to the Feldenkrais method, Aquawareness focuses intensely on body awareness and movement. The water, with its enveloping touch, becomes an ideal tool for enhancing proprioception.
- Thanks to hydrostatic thrust, buoyancy enables the adoption of unusual or difficult movements and postures to maintain on land, providing new opportunities to explore and enhance joint mobility and flexibility.
- Authentic connection with nature: The mentioned disciplines encourage rediscovering a deep bond with nature, integrating one's inner self within it. In Aquawareness, this invitation becomes redundant, as the connection with water, the quintessential natural element, forms the foundation of the discipline; the contact is complete, or rather, literally "immersive".

- Fuori Magazine:
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>
- Aquawareness.net: <https://www.aquawareness.net/>