

Aquawareness, Yoga, Tai Chi, Vipassana, Zen

Aquawareness è una disciplina innovativa che si distingue per l'uso dell'acqua come ambiente primario per la consapevolezza, differenziandosi nettamente da pratiche come Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Vipassana e Zen. Ecco un confronto sintetico:

| Disciplina | Ambiente | Struttura | Focus Energetico | Obiettivo Primario |
|---------------------|-------------|---------------------------|-----------------------|---|
| Aquawareness | Acqua | Non strutturata | Consapevolezza fluida | Connessione corpo-mente-acqua, libertà sensoriale, capacità natatorie attraverso la consapevolezza, sicurezza acquatica |
| Yoga | Terra | Asana precise | Prana/Chakra | Unione corpo-mente-spirito |
| Tai Chi | Terra/Acqua | Forme marziali codificate | Qi/Meridiani | Coordinazione ed energia |
| Qi Gong | Terra | Sequenze lente | Qi | Armonizzazione energetica |
| Vipassana | Terra | Meditazione statica | Osservazione mentale | Consapevolezza e saggezza |
| Zen | Terra | Zazen (postura seduta) | Vuoto mentale | Illuminazione e presenza |

Differenze chiave:

- Ambiente:** Aquawareness utilizza l'acqua come catalizzatore unico per la consapevolezza, mentre le altre discipline si svolgono prevalentemente sulla terraferma.

2. **Approccio strutturale:** A differenza di Yoga o Tai Chi, che seguono schemi codificati, Aquawareness privilegia l'esplorazione libera e non performativa.
3. **Energia e respiro:** Aquawareness integra il flusso idrodinamico e il respiro adattivo, in contrasto con il controllo del respiro (pranayama) di Yoga o l'energia interna (Qi) di Tai Chi e Qi Gong.
4. **Obiettivi:** Mentre Vipassana e Zen puntano alla trascendenza mentale, Aquawareness si concentra sull'integrazione corpo-mente attraverso la fluidità dell'acqua.

Aquawareness si distingue per la sua capacità di trasformare l'acqua in un "co-terapeuta", offrendo un'esperienza sensoriale unica e profondamente introspezzionale¹²³.

Citations:

1. <https://www.aquawareness.net/aquawareness-principi-e-confronti-con-altre-discipline-olistiche-come-ai-chi-yoga-tai-chi/>
 2. <https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-confronto/?print=print>
 3. <https://www.fuorimag.it/integrazione-di-aquawareness-vipassana-e-pratiche-correlate-per-il-potenziamento-della-consapevolezza-e-della-chiarezza-mentale/>
 4. <https://www.studiomindfulnessesofrologia.it/meditazione-mindfulness/stili-di-meditazione>
 5. <https://www.yogafirenze.it/Le-Pratiche/Meditazione/Quali-tecniche-di-meditazione.html>
 6. <https://www.marcogamuzza.it/cosa-e-lo-yoga-e-alternative/>
-

Il raggio verde



Giovedì 6 febbraio 2025 📅

586° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) ☐☐

IL RAGGIO VERDE

Non molti di noi possono dire di averlo visto, magari in una foto o in un film, dato che si tratta di un raro evento pieno di suggestione.

Il fenomeno è dovuto alla rifrazione della luce: al tramonto (e anche all'alba) i raggi radenti del Sole in prossimità dell'orizzonte, percorrono una distanza maggiore nell'attraversare l'atmosfera. La luce è quindi scomposta, come in un prisma, nelle varie componenti di colore (lunghezza d'onda). Fra queste la VERDE, si evidenzia, per contrasto, con la tonalità arancione che assume il cielo.

Alla formazione del raggio verde contribuiscono gli elementi (Ozono, Ossigeno) e le particelle (vapore acqueo, particolato) presenti nell'atmosfera che riescono ad assorbire selettivamente i colori rosso e arancione favorendo quindi la visibilità del verde.

Il fenomeno è stato osservato fin dall'antichità ma senza comprenderne l'origine. Gli Egizi, per esempio, ritenevano che il Sole, una volta sotto l'orizzonte, acquisisse realmente il colore verde smeraldo, per poi riprendere la sua colorazione all'alba seguente.

Si è dovuto aspettare la fine dell'800 quando il raggio verde fu spiegato in maniera esauriente da Kelvin.

Tra i tanti affascinati da questo fenomeno troviamo Giulio Verne, che nel 1882 scrisse appunto il romanzo "Il Raggio Verde".

Alla base del racconto una leggenda (o invenzione letteraria?), secondo la quale chi riesce a cogliere quest'effimero «raggio dell'anima» sarebbe in grado di riconoscere i sentimenti propri e altrui.

(Bitta scripsit XX IV MMXX)

Cieli Sereni

PG

IL Mar Rosso



Giovedì 23 gennaio 2025

572° giorno

Nave Vespucci sta navigando nel Mar Rosso

PERCHÈ SI CHIAMA "MAR ROSSO" ?

La spiegazione più diffusa del perché viene chiamato Mar Rosso deriva da un fenomeno di biologia marina. Nelle acque di questo mare cresce un'alga cianobatterica chiamata

Trichodesmium Erythraeum, o “segatura di mare”, che sotto certe condizioni climatiche assume un colore rosso tendente al marrone e forma, sulla superficie dell’acqua, delle macchie molte estese. Ciò è causato dall’alta concentrazione di caroteni e clorofilla.

Questo fenomeno non si verifica solamente nel Mar Rosso, ma anche in altri luoghi, come alcune zone dell’Australia. L’alga prolifera negli strati superficiali a temperature comprese tra i 20°C e i 34°C, motivo per cui si trova in prossimità delle zone tropicali.

Per il rilascio di sostanze tossiche, però, questa specie causa la morte di altri organismi marini e provoca danni anche all’uomo con contaminazioni sia dirette che indirette.

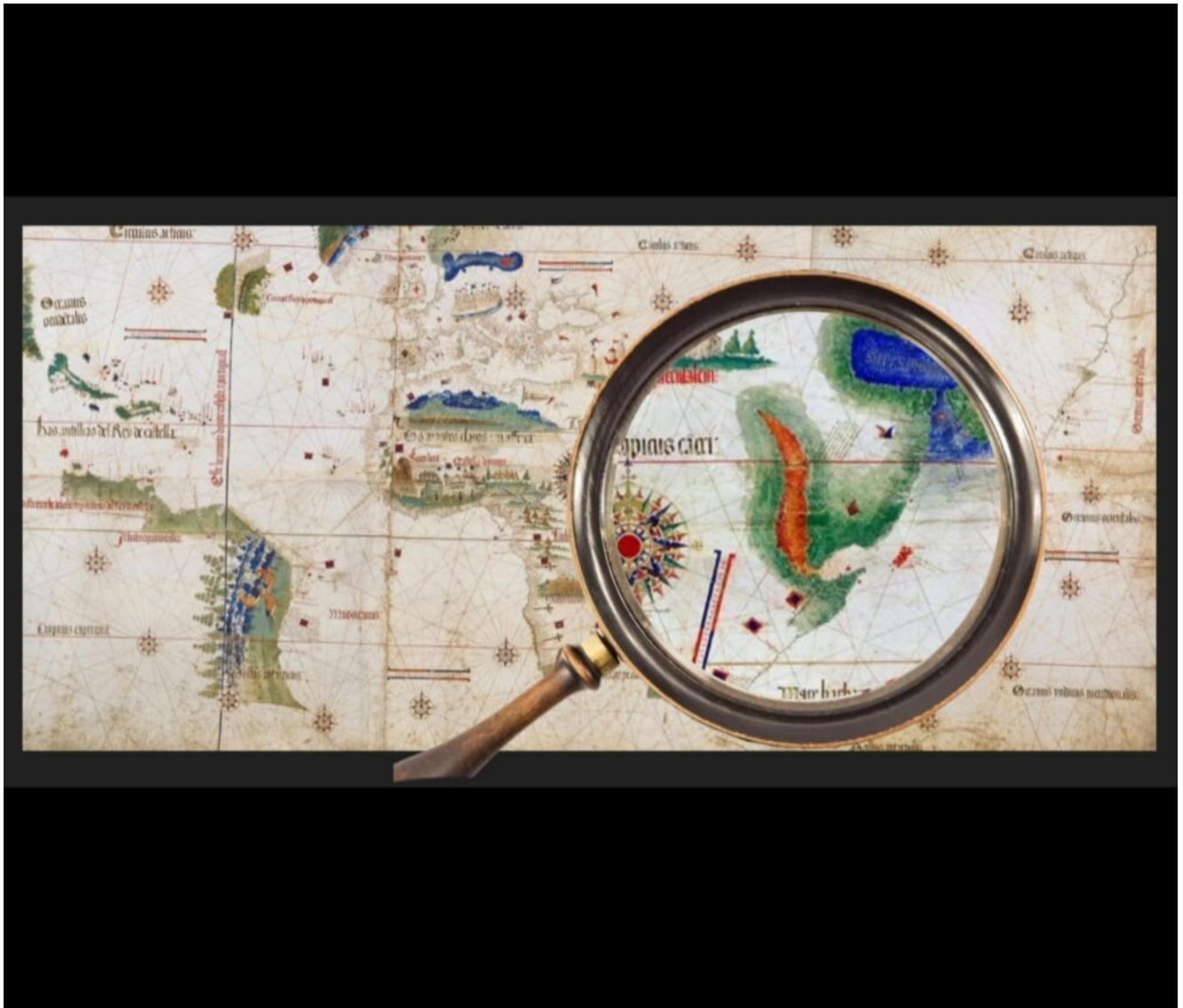
Un’altra teoria

Esiste un’altra teoria sul nome di questo mare ma di carattere esclusivamente etimologica.

Nel Libro dell’Esodo dell’Antico Testamento si legge che proprio nel Mar Rosso Dio aprì le acque per favorire la fuga del popolo ebraico dall’Egitto, guidato da Mosè. Per definire questo fenomeno i testi antichi usavano l’espressione “yam suph” che gli inglesi hanno tradotto come “sea of reeds”, ovvero “mare di canne”: sembra che, per un errore di traduzione, quindi etimologico, “reed” sia diventato “red” (rosso) e da qui si sarebbe diffuso il nome “Mar Rosso”.

CURIOSITÀ

Questo mare appare comunque dipinto con il colore rosso nel famoso Planisfero di Cantino, (o Mappa del mondo di Cantino), un mappamondo portoghese del XVI secolo che mostra le conoscenze geografiche di quel tempo (vedi immagine)



Cieli sereni

PG

Pianeti in parata!



Martedì 21 gennaio 2025

570° giorno del Tour Mondiale

Nave Vespucci sta navigando verso Gedda (Arabia Saudita) ☐☐

Questa sera 6 pianeti – Marte, Giove, Urano, Nettuno, Venere e Saturno – saranno allineati nel cielo subito dopo il tramonto. Quattro di questi (Marte, Giove, Venere e Saturno) saranno visibili ad occhio nudo mentre sarà necessario un telescopio o un potente binocolo per vedere Nettuno e Urano.

ALLINEAMENTO o PARATA

L' allineamento planetario è il termine astronomico usato per descrivere l'evento in cui diversi pianeti, nello stesso momento, si raggruppano in maniera ravvicinata su un lato del Sole.

In senso più ampio e colloquiale la situazione è anche chiamata "parata planetaria", un termine usato quando un buon

numero di pianeti sono presenti nel cielo di notte.

COME OSSERVARE I PIANETI?

Per essere sicuri di guardare i pianeti e non le stelle (non è così ovvio come sembra!) bisogna ricordare che i pianeti, a differenza delle stelle, non brillano.

Dovrebbe essere facile individuare Venere verso nord-ovest perché è l'oggetto più luminoso nel cielo.

L'allineamento non è limitato al giorno di oggi ma potrà essere osservato anche nei prossimi giorni.

CURIOSITÀ

Un'altra parata avrà luogo il prossimo 28 febbraio, alla sera subito dopo il tramonto.

Sarà eccezionale! Si allineeranno nel cielo ben 7 pianeti: Saturno, Mercurio, Nettuno, Venere, Urano, Giove e Marte.

Cieli sereni

PG

Il Golfo di Aden



Lunedì 20 gennaio 2025

569° giorno del Tour Mondiale

Nave Vespucci sta navigando nel Golfo di Aden verso Gedda (Arabia Saudita)

IL GOLFO DI ADEN

Il Golfo di Aden è profondo 900 km e copre un'area di circa 400000 km² (quasi una volta e mezzo l'Italia) con un fondale medio di 1800 metri. I movimenti delle acque sono influenzati dai venti che qui soffiano stagionalmente in direzioni opposte

secondo l'influenza del monzone indiano.

L' inversione stagionale dei venti è anche responsabile dello scambio di acque con il Mar Rosso attraverso lo stretto di Bab-El-Mandeb tra lo Yemen e Gibuti (in evidenza).

In l'estate, con venti da sud-ovest, si instaura un fenomeno di "upwelling" (risalita di acque più profonde) lungo la costa settentrionale mentre in inverno, con i venti da nord-est, lo stesso accade lungo la costa meridionale.

CURIOSITÀ

Dal Golfo di Aden passa circa l' 11% del petrolio mondiale diretto a Suez.

Lo stretto di Bab al-Mandab, passaggio obbligato tra il Mar Rosso e l'Oceano Indiano, è una zona di mare larga appena 16 miglia ma è tra le più strategiche e calde del mondo. Un' importante arteria di collegamento con l'Europa il cui controllo significa conquistare una grossa influenza a livello economico e politico.

Cieli sereni

PG

Le Isole Hallaniyat, il Khareef e le Megattere "pigre" dell'Oman



Mercoledì 15 gennaio 2025 ☞

564° giorno

Nave Vespucci sta navigando a Sud della Penisola Arabica diretta a Gedda (Arabia Saudita) ☞☞

LE ISOLE HALLANIYAT

Le Isole Hallaniyat si trovano al largo della costa sud-orientale dell'Oman. Queste isole sono un paradiso per i sub data la grande quantità di fondali ricchi di coralli, relitti e ...balene!

Tra gennaio e marzo si possono incontrare le megattere, e durante gli altri mesi le più svariate popolazioni di animali pelagici.

IL 'KHAREEF' E LE MEGATTERE DELL' OMAN

Le isole sono situate sul limite estremo della piattaforma continentale dell'Oman, tanto che il lato rivolto verso il Mar

Arabico ha solo una stretta striscia di piattaforma (profondità dell'acqua inferiori a 100 metri) larga appena 2 km. Oltre la piattaforma la profondità 'precipita' rapidamente a oltre 3.000 metri a meno di 7 miglia dalla linea di costa. Quando monta il monzone di sud-ovest, noto localmente come Khareef (da metà maggio a metà settembre) quest'ultimo provoca lo spostamento delle acque superficiali più calde e la risalita di quelle più fredde e ricche di nutrienti. Con ciò l'isola beneficia di un'esplosione di crescita biologica di alghe e pesci. Questa situazione unica è il motivo per cui l'Oman è l'habitat scelto da una specie di megattere, uniche al mondo, che risiedono tutto l'anno perché non devono migrare per trovare cibo.



Queste megattere si sono evolute in isolamento rispetto alle altre megattere del mondo: unica popolazione a non migrare, sono rimaste isolate da almeno 60 mila anni, sviluppando così un proprio linguaggio.

CURIOSITÀ

Il linguaggio delle megattere che vivono nella zona è diverso da quello di tutte le altre.

I canti delle megattere del Pacifico e dell'Atlantico sono caratterizzati da una sequenza di suoni con all'interno delle vere e proprie frasi, mentre quelli delle megattere del mare

arabico consistono in sequenze di singole note.
Secondo gli studiosi il motivo della semplicità del linguaggio delle megattere “arabe” rispetto alle altre è dovuto proprio all’isolamento geografico, accentuato dalla stanzialità della popolazione e dal ridotto numero di esemplari, il che le rende una specie in via di estinzione.

Cieli sereni☐

PG

La luna piena del lupo



Lunedì 13 gennaio 2025📅

Nave Vespucci, nel 562° giorno del suo Tour Mondiale, sta navigando nel Mare Arabico.

LA LUNA PIENA DEL LUPO

La Luna Piena del Lupo si verificherà questa notte alle 23:27 ora italiana. Si tratta del primo Plenilunio dell'anno.

Il nostro satellite naturale sarà osservabile con lo sfondo della costellazione dei Gemelli (Castore e Polluce).

Anche se la Luna Piena, tecnicamente, dura solo un istante – quando è direttamente opposta al Sole rispetto alla Terra – essa ci è sembrata già completamente illuminata la notte scorsa e lo sarà anche la prossima.

È definita LUNA DEL LUPO dai nativi americani che in questa stagione sentivano i lupi affamati ululare con maggiore frequenza vicino ai loro accampamenti.

CURIOSITÀ

Esiste ancora oggi la credenza secondo cui il lupo in inverno ..."canta alla Luna"!

La realtà è molto meno poetica. Infatti, il lupo solleva la testa per cercare di far giungere il proprio ululato il più lontano possibile e coordinare la caccia e non per celebrare la luminosità della Luna, come invece si ascolta nella canzone di Pocahontas nell'omonimo film della Disney.

LUNE PIENE DEL 2025

Nel 2025 ne vedremo 12 tra cui 3 Superlune, 3 Microlune e 2 eclissi che ci mostreranno la Luna di Sangue.

Cieli sereni

PG

Aquawareness e propriocezione

Perché i galleggiamenti e le attività motorie in acqua favoriscono la propriocezione

La pratica aquawareness svolta in superficie sia in moderata profondità (fino ad un massimo di 2,5 mt) favorisce il senso della ****propriocezione**** grazie al contatto, parziale o integrale, dell'epidermide con l'acqua che stimola maggiormente il senso del tatto in ogni parte del corpo rispetto alle condizioni "terrestri", amplificando significativamente la consapevolezza corporea. Inoltre, in acqua, la gravità è controbilanciata dalla spinta di Archimede, permettendo un miglior controllo "fine" del corpo e anche una maggiore sensibilità ad ogni cambiamento, anche minimo, di forma, assetto e orientamento grazie alle risposte puntuali del liquido,[4][5]. In questo senso, l'acqua "costringe" sempre, e necessariamente, il nuotatore consapevole al "momento presente", concetto-base della meditazione insight

La fluttuazione nell'acqua richiede un'attenta coordinazione motoria, che affina le capacità propriocettive[4]. Inoltre, l'esperienza sensoriale unica dell'immersione, inclusi i movimenti fluidi e il silenzio, contribuisce a una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio[4][5].

Citazioni:

[1] Quali sono gli effetti sul nostro organismo durante un'immersione ...

<https://www.volchem.it/post/effetti-organismo-immersione-sub.html>

[2] 6 benefici della subacquea sulla salute: mente e corpo ringrazieranno

<https://atisdiving.it/6-benefici-della-subacquea-sulla-salute-mente-e-corpo-ringrazieranno/>

[3] L'approccio del bambino e dell'adolescente all'attività

subacquea

<https://www.cosedimare.com/2012/04/lapproccio-del-bambino-e-delladolescente-allattivita-subacquea/>

[4] La Subacquea e la Sensopercezione. – SCUBACADEMY MILANO
<https://www.scubacademy.it/2024/07/02/la-subacquea-e-la-sensopercezione-con-scubacademy/>

[5] Acqua e propriocettività • Nuoto Baby ® | Metodo Giletto | 0 – 3 anni <https://nuotobaby.it/acqua-e-propriocettivita/>

[6] 10. Perché mi immergo? – Tecnica & Medicina
<http://www.marpola.it/tecnica%20e%20medicina/10.htm>

[7] [PDF] Aquayoga o Woga© – CONI Marche
https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf

[8] I benefici della fisioterapia in acqua – Top Physio Roma
<https://www.topphysioroma.it/blog/i-benefici-della-fisioterapia-in-acqua/>

[9] Respirazione, assetto, ritenzione di CO2 e svuotamento corretto dei ...
<https://www.poverosub.com/forum/subacquea/tecnica/1441174-respirazione-assetto-ritenzione-di-co2-e-svuotamento-corretto-dei-polmoni>

[10] Benefici della subacquea – UNDERWATER TALES
<https://www.underwatertales.net/2022/11/14/benefici-della-subacquea%EF%BF%BC%EF%BF%BC/>

Aquawareness draw us into the present moment

Aquawareness is an intriguing concept that invites us to explore our relationship with water through heightened awareness.

1. Giancarlo De Leo's Work on Aquawareness:

- **Giancarlo De Leo**, an independent researcher, former athlete, and swimming instructor, has been a pioneer in the field of Aquawareness. His work delves into the profound connection between water and our consciousness.
- In his article titled **"Using Water to Enhance Awareness: The Ultimate Approach to Mastering Swimming,"** De Leo emphasizes the importance of rediscovering our personal aquatic skills. He advocates for moving beyond mere technical proficiency in swimming and instead focusing on a mindful exploration of our existence within water².
- De Leo's approach encourages swimmers to go beyond the competitive aspect and embrace water as a medium for self-awareness. Imagine swimming not just for speed or exercise, but as a way to connect with the liquid element that envelops us, much like our existence in the womb².

1. Awareness and Water:

- Water has a unique ability to evoke awareness. Whether it's the soothing sound of waves, the sensation of floating, or the reflective quality of water surfaces, it draws us into the present moment.
- Next time you swim or simply immerse yourself in water, consider the deeper layers of awareness it can offer. Perhaps Aquawareness isn't just about swimming—it's about connecting with the primal element that sustains life itself.

(1) Giancarlo De Leo – Academia.edu.
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>.

(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.

Aquawareness: a fascinating concept that combines water and mindfulness to enhance both physical and mental awareness.

Let's dive in (pun intended!) and explore its unique advantages:

- 1. Connection with Water:** Aquawareness leverages water as a tool to increase bodily and mental awareness. Think of it as a way to reconnect with the primal element—the same fluid that surrounded us in the womb. ☐
- 2. Rediscovering Boundaries:** Just as we first encountered boundaries within the amniotic fluid, Aquawareness allows us to explore our corporeality anew. It's like rediscovering our body's language—strange yet familiar movements that evoke forgotten sensations. ☐☐♂☐
- 3. Nārāyaṇa and Cosmic Transition:** In Indian mythology, Nārāyaṇa represents the transition from undifferentiated stillness to individual consciousness. Picture him sleeping blissfully on primordial waters, a lotus sprouting from his navel—the first spark of awareness detached from the universal matrix. ☐

4. **Swimming Mastery:** Aquawareness isn't just about splashing around; it's about mindful presence in water. By truly engaging with water experiences, you learn to swim—not just doggy-paddle but **Swimming** (yes, with a capital S!). ☺♂
5. **Meditation Galore:** With the right mindset, every dip becomes an opportunity for meditation. Imagine floating, fully aware of the water around you—an Aquawareness practice that nourishes both body and mind. ☺♀

So, whether you're a seasoned swimmer or a water enthusiast, consider embracing Aquawareness. It's not just about strokes; it's about diving into consciousness itself! ☺

Would you like to explore more about this or have any other aquatic curiosities? ☺☺

- (1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.
- (2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.
- (3) Aquawareness advantages – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>.