

# Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...



Aquawareness offre diversi vantaggi unici che possono renderla preferibile rispetto ad altre pratiche olistiche quali Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong. Le elenchiamo in ordine, crescente, di importanza...

1. **Connessione con l'elemento acqua:** Aquawareness sfrutta l'acqua come strumento per aumentare la consapevolezza corporea e mentale. L'acqua, essendo un elemento naturale, offre una sensazione di leggerezza e supporto che può facilitare il rilassamento e la meditazione anche nelle fasi preliminari alle vere e proprie immersioni<sup>1</sup>.
2. **Riduzione dello stress:** L'ambiente acquatico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, che può migliorare il benessere generale e aiutare la consapevolezza indotta nelle fasi successive<sup>2</sup>.
3. **Accessibilità:** Aquawareness può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di abilità. L'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa

pratica accessibile anche a chi ha limitazioni fisiche<sup>2</sup>.

4. **Benefici fisici:** Oltre ai benefici mentali, Aquawareness può migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza cardiovascolare grazie agli esercizi svolti in acqua<sup>3</sup>.
5. **Miglioramento della consapevolezza corporea:** La pratica di Aquawareness incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua, che vengono amplificate dal contatto diretto con l'epidermide. Questo può portare a una migliore comprensione del proprio corpo, delle posture in stato di quiete o durante i suoi movimenti<sup>3</sup>.
6. **Apprendimento del Nuoto:** Aquawareness è nata proprio per queste ragioni, per insegnare ed imparare a nuotare **davvero**. Per scoprire il comportamento dell'acqua esclusivamente attraverso il proprio corpo (e non attraverso modelli astratti predefiniti), e simmetricamente, imparare a (ri)-conoscere il proprio corpo attraverso gli stimoli e le risposte dell'acqua, per natura sempre adeguate, chiare, trasparenti. L'interazione corpo-acqua, purché permeata di doppia consapevolezza esterna-interna, costituisce l'essenza di qualsiasi attività natatoria.
7. **Capacità di sopravvivenza in acqua:** "Primum vivere, deinde philosophari" dicevano gli Antichi Romani, ed avevano ragione da vendere! Anche l'atleta più performante del mondo in piscina, se ha paura dell'acqua alta e non sa confrontarsi con laghi, fiumi o mari, se non affronta onde od oscurità, rimane un atleta ma non sarà mai un Nuotatore. Non sarà mai in grado di salvare gli altri in situazioni difficili e neanche se stesso. Aquawareness, invece, è la via maestra per aumentare le capacità di sopravvivenza in acqua per mezzo della consapevolezza: interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile potrà corrispondere una azione (o non-azione) per quanto possibile "giusta", adeguata...che, purtroppo, talvolta potrebbe non risultare

sufficiente...ma sarà, probabilmente, la migliore possibile in quelle specifiche condizioni.

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

<sup>2</sup>: [Ocean4Future](#)

<sup>3</sup>: [Aquawareness](#)

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

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

(3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.

---

## IL GOLFO PERSICO

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*Domenica 22 dicembre 2024* ☹️

*Golfo Persico.*

*Nave Vespucci ha lasciato il porto di Doha per trasferirsi, con un giorno di navigazione, ad Abu Dhabi (Emirati Arabi Uniti) ☹️*

*L'ora di bordo è stata adeguata con quella della nuova destinazione: la differenza con l'Italia adesso è di 3 ore.*

Il Golfo Persico è un mare poco profondo i cui fondali sono, quasi dappertutto, inferiori ai 100 m (raggiunge i 150 in prossimità del Golfo di Oman).

Situato poco a Nord del Tropico del Cancro, è l'area marina in cui si registrano le *più alte temperature* delle acque superficiali (> 35°). La forte evaporazione, favorita anche

dalla frequenza e la violenza dei venti (specialmente il 'Nord-Ovest', chiamato *shamāl*) insieme allo scarso apporto idrico dai territorî circostanti, ne rendono assai elevata anche la *salinità* (38-42% inferiore solo a quella del Mar Rosso).

#### CURIOSITÀ

Nell'agosto scorso nel Golfo Persico è stata registrata una temperatura superficiale di ben 36.5°C, un valore tra i più alti tra i mari del mondo anche se non rappresenta il record assoluto, che risale all'ottobre 2020 quando si misurarono ben 37.6°C nella baia del Kuwait.

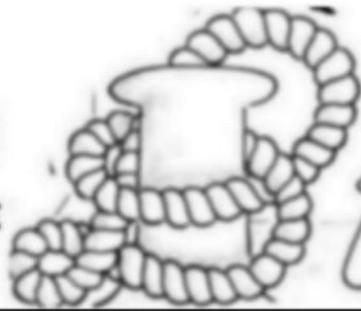
Cieli sereni

PG

---

# Full Cool Moon

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



Domenica 15 dicembre 2024

Ultimo giorno di navigazione per Nave Vespucci prima dell'arrivo a Doha (Qatar).

A bordo è stato effettuato un doppio cambio di ora (indietro) rispetto a Karachi: adesso a bordo siamo solamente 2 ore avanti in confronto all'Italia.

“LA LUNA FREDDA”

Questa mattina, esattamente alle 10:02 (ora italiana) è avvenuto il Plenilunio: in quel momento la Luna, nel suo moto orbitale, si è trovata

sul lato opposto al Sole rispetto alla Terra e i tre corpi celesti si sono così trovati, con i loro centri disposti su uno stesso piano (attenzione NON su una stessa retta.. altrimenti avremmo avuto un'eclissi lunare!).



Così la Luna può essere osservata dalla Terra con il suo emisfero a noi rivolto interamente illuminato dai raggi solari: questo Plenilunio, però, è risultato invisibile nei cieli d'Italia poiché la Luna si è trovata, a quell'ora, al di sotto dell'orizzonte.

Qualcuno l'avrà però ammirata in cielo per tutta la notte scorsa fino alle 07:50 circa di questa mattina (ora di Roma) quando è tramontata non ancora completamente piena (ancora crescente).

Sorgerà di nuovo questa sera subito dopo il tramonto e sarà osservabile, nubi permettendo, nella direzione opposta al Sole: apparirà ancora piena anche se, di fatto, già in fase calante.

È chiamata "LUNA FREDDA" (Full Cold Moon) in accordo con la tradizione dei nativi americani. Il nome è ovviamente riferito alle notti invernali che in questo periodo si fanno sempre più rigide fino a raggiungere i massimi nei mesi di gennaio e febbraio.

Un altro nome per questo plenilunio di dicembre è quello di "Luna delle Lunghe Notti", sempre usato dagli indiani d'America come chiaro riferimento ai giorni vicini al solstizio di inverno (che sarà il 21 dicembre prossimo), periodo nel quale, nel nostro emisfero, si registrano le giornate più corte dell'anno.

Oggi a Roma sorgerà attorno alle 16:25 (circa 6 ore e mezza dopo il Plenilunio) e rimarrà visibile per tutta la notte fino al suo tramonto, domani mattina, intorno alle 08:50.

#### CURIOSITÀ

Nell'emisfero australe, la Luna Piena di Dicembre assume il

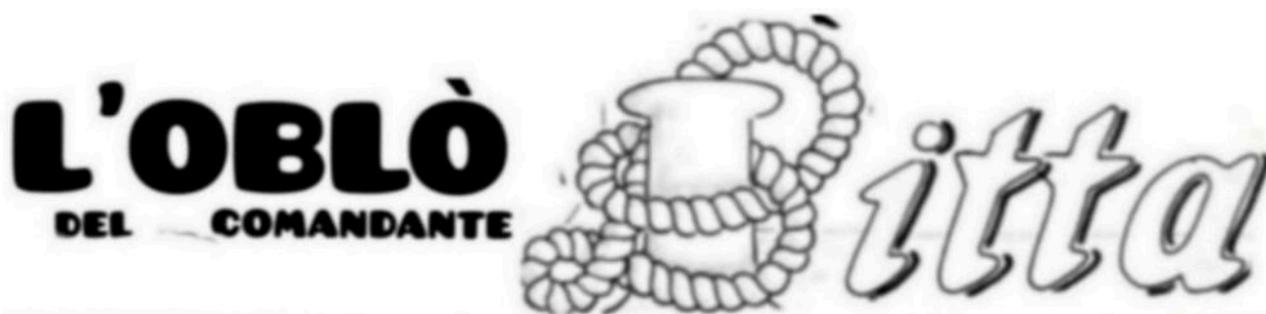
nome di "Luna della Fragola", dato che lì siamo all'apice della stagione estiva.

Cieli sereni

PG

---

## Immacolata, dei Mari



📅 Domenica 8 dicembre 2024

## *Nave Vespucci in porto a Karachi*

□□

L' 8 dicembre si celebra l' *Immacolata Concezione*, festività religiosa tra le più importanti della Chiesa cattolica.

Il comandante Bitta ha approfittato dell'occasione per fare un giro, per i mari d'Italia, alla ricerca delle più belle statue di Madonna sott'acqua.

Le avrà trovate tutte?

Eccone alcune.

### *MADONNA DEGLI ABISSI*

- Porto Ottilu di Budoni (Sassari) –

La Madonna degli Abissi è una statua in marmo di Orosei, alta tre metri e sessanta dal peso di 4000 kg che fu posizionata nel fondale della Cala dei Francesi, nell'agosto nel 2001, a proteggere la gente di mare.

### *MADONNINA DI LAMPEDUSA*

- Lampedusa –

Fuori dalla baia dell'Isola dei Conigli, spicca la statua di bronzo a grandezza naturale della Vergine con Gesù Bambino, collocata a una profondità tra i 15 e i 18 metri.

È la Madonna di Porto Salvo, santa patrona di Lampedusa, dei pescatori e di tutti coloro che vivono il mare. Nel 1979 fu benedetta in piazza San Pietro da Papa Giovanni Paolo II.

### *MADONNA DEI NAVIGANTI*

- Porto Cesareo (Lecce) –

La statua è situata sul fondale di Torre Lapillo a pochi metri di profondità in omaggio a tutte le vittime del

mare e simbolo di protezione per naviganti, pescatori e chiunque si trovi a stretto contatto con l'acqua.  
È un ricordo del disastro della Costa Concordia del gennaio 2012: per onorare i 32 morti del naufragio e, in generale, tutti i caduti in acqua, in particolare la tragedia senza tempo dei migranti.

#### *MADONNA DEI DUE MARI*

- Santa Maria di Leuca (Lecce) –  
È adagiata sul fondale in prossimità del tacco dello stivale, proprio dove il Mar Ionio e Mar Adriatico si incontrano.  
Alta 3 metri e pesante circa 4 tonnellate, la statua giace a 15 metri di profondità.  
Alla sua base si trova una targa recante una preghiera a Maria e a San Paolo, patrono dei subacquei.

#### *MADONNA DEGLI ABISSI*

- Castellabate (Salerno) –  
Si tratta di una statua di bronzo disposta nella zona antistante Torre Perrotti, sul lungomare di Santa Maria, ad una profondità compresa tra 13 e 16 metri.

#### *MADONNA DEL MARE DI NORA*

- Pula (Cagliari) –  
L'opera dello scultore Angelo Manca fu posizionata nel luglio 2010 nel mare di Nora dalla comunità di Pula.

#### *MADONNA DEL NAUFRAGO*

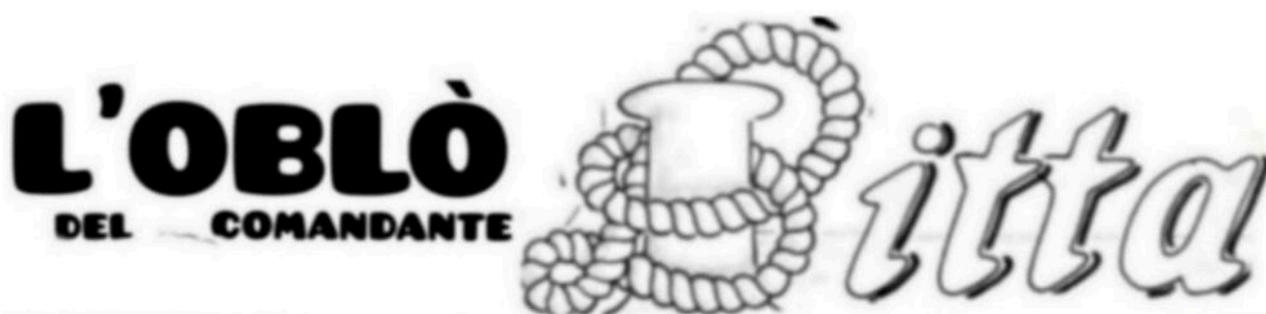
- Villasimius (Sud Sardegna) –  
Posata nel 1979, la statua è alta oltre 3 metri su un

fondale di 11 metri.

L'opera, realizzata in trachite rosa di Ozieri dal famoso artista Pinuccio Sciola, fu collocata grazie all'opera del Club Sub Sinnai e del Santuario di Bonaria.

### CURIOSITÀ

Molte di queste statue sono visitate dai subacquei, ogni anno, nel giorno e nella stagione più propizia che è il *15 agosto* – data in cui si celebra l'Assunzione della Vergine Maria al cielo.



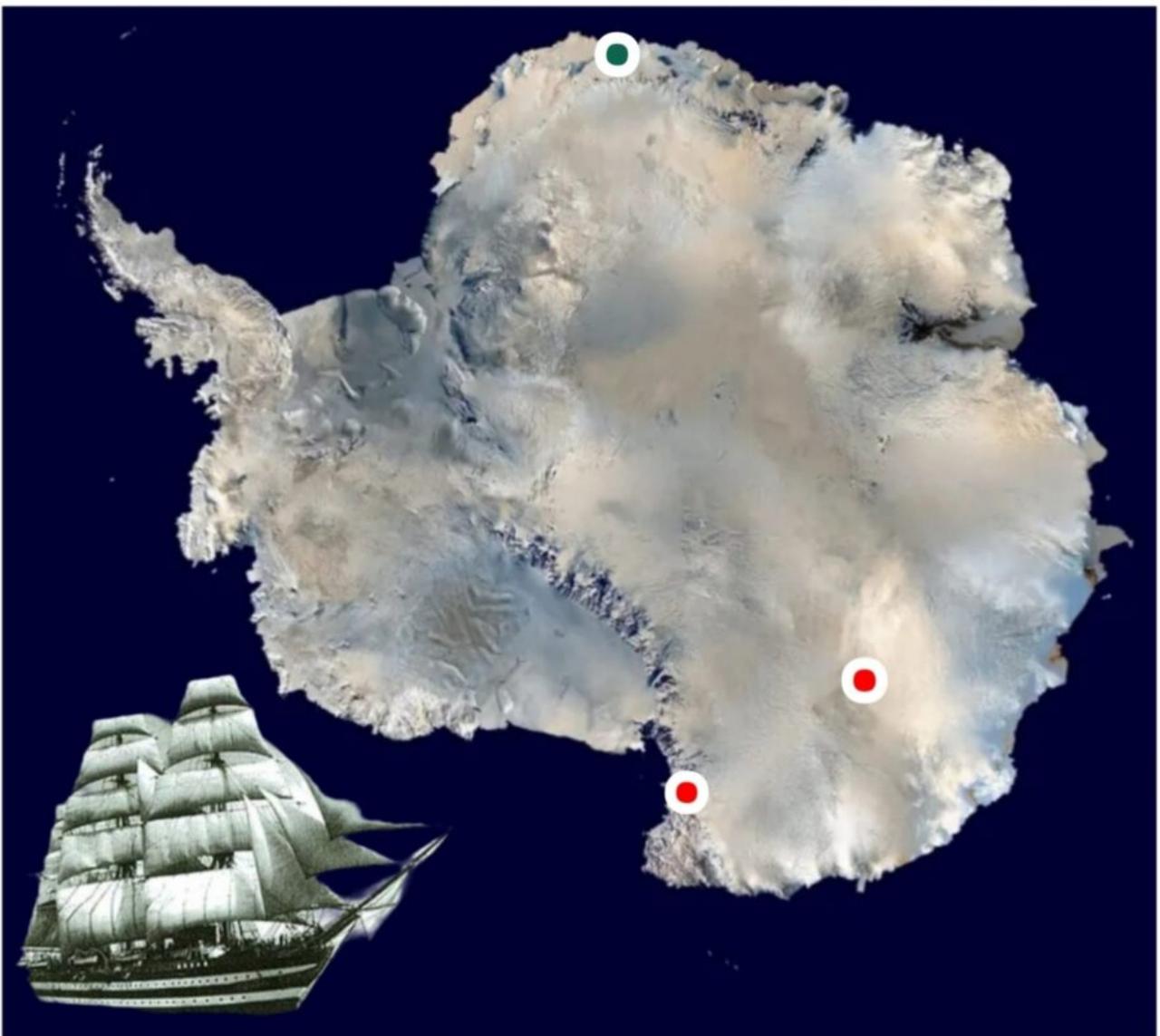
Cieli sereni

PG

---

# Il Trattato Antartico

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Domenica 1 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Mumbai



ACCADDE OGGI...

...il 1° dicembre 1959

Quel giorno di 65 anni fa venne siglato a Washington il TRATTATO ANTARTICO.

I Paesi firmatari furono 12: Argentina, Australia, Belgio, Cile, Francia, Giappone, Norvegia, Nuova Zelanda, Regno Unito, Stati Uniti, Sudafrica, Unione Sovietica.

L' Italia aderì anni dopo, nel 1981 e l' India nel 1983.

Nel disegno sono evidenziate le due stazioni di ricerca italiane (in rosso) e quella indiana (in verde).

### IL TRATTATO ANTARTICO

Il Trattato Antartico è un Trattato Quadro che delinea la disciplina normativa per il territorio antartico, ponendo le basi per un regime di internazionalizzazione. Non interdice le specifiche attività secondo il principio della libertà della ricerca scientifica a scopo pacifico ma bandisce ogni attività militare vietando esercitazioni che comportino uso del nucleare e il deposito di materiale radioattivo.

Il Trattato dispone infine la sospensione delle pretese di sovranità territoriale delle Parti sull'Antartide, funzionale ad un utilizzo pacifico del continente.

Al Trattato aderiscono, oggi, 57 Paesi così suddivisi:

Parti Consultive (29 Paesi): con interesse particolare e che svolgono attività di ricerca in Antartide; i Paesi con questo status hanno diritto di voto e potere decisionale vincolante.

Parti Contraenti (28 Paesi): sono membri che non svolgono attività di ricerca in Antartide e non hanno diritto di voto.

### CURIOSITÀ

Con una superficie totale di 13.8 milioni di km<sup>2</sup>, l'Antartide è equivalente a quasi 50 volte l'Italia (vedi disegno seguente): più esteso dell'Europa (10.5 milioni di km<sup>2</sup>) e degli Stati Uniti (9.4 milioni di km<sup>2</sup>).



E' stato calcolato che se tutti i ghiacciai del continente antartico si sciogliessero, il livello di tutti i mari si alzerebbe di 60 metri. E' proprio in Antartide, infatti, che si concentra il 90% della quantità di ghiaccio del pianeta e il 70% dell'acqua dolce. Una risorsa incredibile concentrata in questa estrema parte del mondo!

Cieli sereni ☐☐

PG

# Le placche tettoniche del Mare delle Andamane



Martedì 12 novembre 2024 ☑

Navigazione nel Mare delle Andamane

#### PLACCHE TETTONICHE

Sul fondo di questo mare corrono da nord a sud due placche tettoniche: quella euroasiatica si scontra con quella indiana e come risultato il fondo marino si espande formando una conca che ha avuto origine fra i 3 e i 4 milioni di anni fa.

#### ATTIVITÀ VULCANICA

A Est dell'arcipelago delle Andamane, si trova l'isola Barren su cui è attivo un vulcano (l'unico del subcontinente indiano). Quest'attività vulcanica è provocata dalla 'subduzione' della placca indiana sull'arco delle isole Andamane che fa emergere magma nella placca della Birmania.

#### ACCADDE 20 anni fa

Un terremoto nella placca indo-asiatica e il conseguente maremoto si verificarono il 26 dicembre 2004: fu uno dei più catastrofici disastri naturali dell'epoca contemporanea che causò più di 230mila morti e 20mila dispersi ! ☑

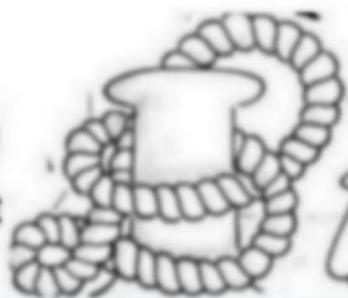
Cieli sereni

PG

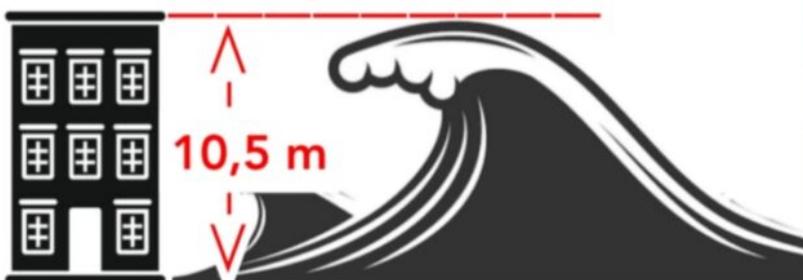
---

# 2013: la "Grande Onda" di Alghero

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



ACCADDE OGGI...

...il 12 novembre 2013

L'ONDA PIÙ ALTA

Nell'autunno del 2013 una 'maestralata' determinò, nella notte del 12 novembre, l'onda più alta mai registrata in Italia: 10,5 metri ! (quanto un edificio di 2 piani).

Il fenomeno si verificò al largo di Capo Caccia (Alghero) e fu registrato dal dipartimento idroclimatico dell'ARPAS (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente della Sardegna).

Cieli sereni

PG

---

# Alessandro Malaspina navigatore e il suo giro del Mondo con le corvette “Descubierta” e “Atrevida”



*Martedì 5 novembre 2024*

*Nave Vespucci è in navigazione verso la Thailandia dove è attesa per domani 6 novembre nel porto di PHUKET*

ACCADDE OGGI...

...il 5 novembre 1754

270 anni fa !

*Anche noi in Italia abbiamo il nostro "Capitano Cook"!*

Peccato però che quasi nessuno sappia chi sia! Si tratta del navigatore ed esploratore *ALESSANDRO MALASPINA* che nacque il 5 novembre del 1754 a Mulazzo, piccolo borgo della Lunigiana, vicino a Pontremoli (Massa-Carrara).

Alessandro da giovane approdò in Spagna arruolandosi nella Real Marina con la quale, nel grado di guardiamarina, fu imbarcato, sulla *Santa Teresa*. Lì ebbe il suo battesimo di guerra al largo di Melilla, assediata dalle navi del sultano del Marocco. Già in quella occasione dimostrò coraggio, sprezzo del pericolo e abnegazione.

Con il grado di "Alfaréz de navijo" "l'italiano" Malaspina intraprese la sua prima missione oltreoceano a bordo della fregata *Astrea* fra il 1778 ed il 1779: raggiunse Manila, nelle Filippine, passando per il Capo di Buona Speranza.

Partecipò alla guerra d'indipendenza americana al fianco della colonie contro l'Inghilterra, e successivamente si recò di nuovo nelle Filippine a bordo dell' *Astrea*, della quale, nel frattempo, era diventato il comandante.

Un'altra delle sue tante avventure fu una spedizione nel 1786 in Sudamerica: doppiò Capo Horn e, dopo aver risalito le coste cilene, puntò ad Ovest e raggiunse Giakarta, in Indonesia.

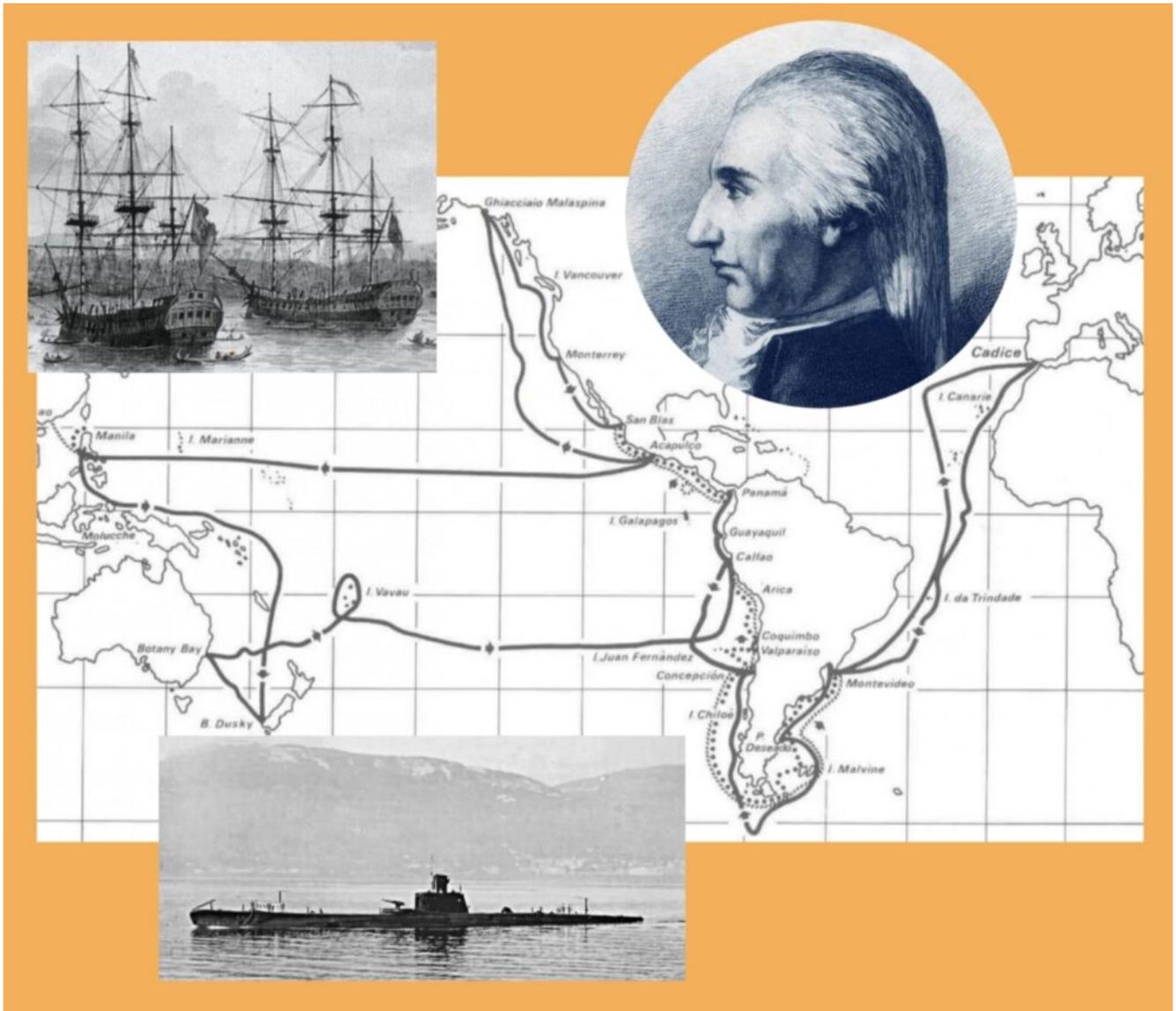
La sua impresa più grande, però, rimane il *giro del mondo* ricordato come "Spedizione Malaspina" a bordo delle corvette *Descubierta* e *Atrevida* (così chiamate in ricordo della *Discovery* e della *Resolution* del mitico Capitano Cook) salpate da Cadice nel luglio del 1789 col proposito scientifico, in anticipo di quasi 50 anni su Darwin, di ampliare la conoscenza dei luoghi, in controtendenza al diffuso convincimento che

ormai non restassero più nuove terre da scoprire.

Sulle due navi imbarcarono i migliori scienziati, naturalisti, cartografi e disegnatori del tempo, col supporto degli strumenti scientifici più avanzati, tutti animati dal proposito di allargare le conoscenze e migliorare i rapporti con le popolazioni indigene, così da accrescere il prestigio della Corona di Spagna.

L'attraversamento dell'Atlantico in soli 52 giorni, la navigazione dello Stretto di Magellano e poi, su nell'estremo Nord fino in Alaska, alla ricerca del mitico "Passaggio a Nord Ovest", furono alcune delle tappe di quella epica circumnavigazione del globo che durò 5 *anni* con rientro, sempre a Cadice, con gli equipaggi quasi al completo, il 21 *settembre del 1794*.

(Da *toscana.uno* di Anselmo Pagani)



## CURIOSITÀ

Ad Alessandro Malaspina fu intitolato un sommergibile italiano nel 1940.

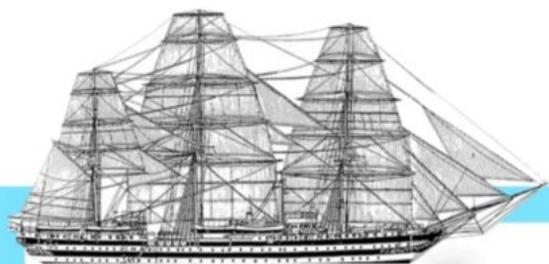
Inoltre, il suo nome è associato ad un ghiacciaio in Alaska ed un insediamento nel Golfo di San Giorgio, in Patagonia.

Cieli sereni

PG

---

# Malacca



**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Martedì 29 ottobre 2024

Nave Vespucci sta navigando nello stretto di Malacca verso il porto di BELAWAN che si trova sulla costa nord-orientale dell'isola di Sumatra.

Belawan è il porto marittimo più trafficato dell'Indonesia al di fuori di Giava.

MALACCA

Il nome “Malacca” è tradizionalmente associato all’albero di Malacca ( *Phyllanthus emblica* ), noto anche come albero di uva spina indiana, e si ritiene derivi dalla parola malese “Melaka”. Secondo la tradizione, Parameswara (1344 – 1413), un principe malese-hindu in esilio e originario di Palembang, fu il fondatore del Sultanato di Malacca: scelse per il suo nuovo regno il sito dove ora sorge la città di Malacca. Si dice che abbia chiamato il luogo “Melaka” in onore dell’albero di Malacca sotto il quale si era riposato.

Melaka è diventata poi famosa per la sua storia coloniale, con influenze portoghesi, olandesi e britanniche.

Lo stretto che riprende il nome Malacca è una vera e propria oasi marina, con una ricca biodiversità. Le sue acque sono abitate da numerose specie di pesci, come barracuda, tonni e squali. Inoltre, in queste acque, vivono diverse specie di tartarughe marine e le isole presenti nello stretto, come le Isole Riau in Indonesia, sono anche un importante luogo di riproduzione per molte specie di uccelli marini.

Cieli sereni

PG

---

# Singapore



Domenica 27 ottobre 2024

Ultimo giorno di sosta a Singapore per Nave Vespucci

Il comandante Bitta si è chiesto da dove derivi il nome della città-Stato di Singapore.

Una leggenda narra (siamo nel 1299) che il principe di Sumatra, Sang Nila Utama, durante una battuta di caccia, individuò un cervo e cominciò a inseguirlo su una collina; quando raggiunse la cima, il cervo scomparve. Poi arrivò vicino a una grande roccia su cui decise di arrampicarsi. Quando giunse in cima ad essa, scorse all'orizzonte un'altra isola con una spiaggia di sabbia bianca. Chiese al suo Primo Ministro di quale isola si trattasse e questo gli disse che era l'isola di Temasek (in giavanese "città di mare"). Decise di raggiungerla, ma mentre si trovava in mare con la sua nave, si scatenò una grande tempesta e la nave cominciò ad imbarcare

acqua. Per alleggerirla ed evitare che affondasse, i suoi uomini gettarono in mare tutti gli oggetti pesanti. Tuttavia, l'acqua continuava a entrare e, su consiglio del comandante, Utama gettò la sua corona in mare come tributo. Improvvisamente la tempesta cessò e il futuro sovrano riuscì a sbarcare a Temasek.

Una volta a terra il re notò un animale mai visto prima, dal corpo rosso, la testa nera e il petto bianco. Utama fu affascinato da questa creatura che con un rapido movimento scomparve nella giungla. Chiese così ai suoi uomini cosa fosse e gli riferirono che si trattava di un leone. Credendo che questo fosse di buon auspicio decise di costruire lì la sua nuova città ribattezzando l'isola Singapura, città del leone: singa, in sanscrito, significa "leone" e pura significa "città".

#### IL MERLION

Il simbolo di Singapore è il MERLION (vedi foto) il cui nome deriva dalla fusione delle due parole mermaid (sirena) e lion (leone).

Il corpo di pesce richiama Temasek, la "città del mare" e la testa la "città del leone", Singapura .

□□

Cieli sereni

PG