

# Chuang tsu: Confucius and the old swimmer

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

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



*Imagine AI generated*

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

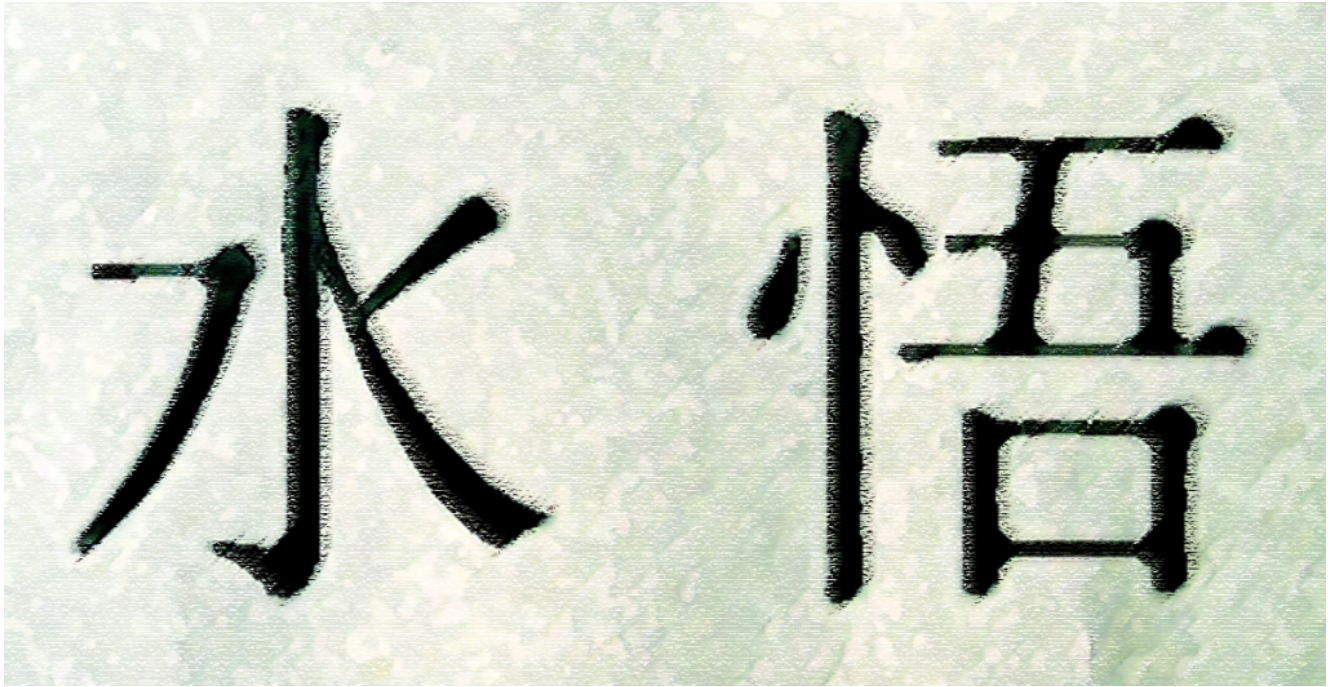
Confucius followed and asked him, saying, 'I thought you were a sprite; but, when I look closely at you, I see that you are a man. Let me ask if you have any particular way of treading the water.'

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

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

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

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



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

---

**Equinozio d'autunno: Domenica  
22 settembre 2024 🗓️**

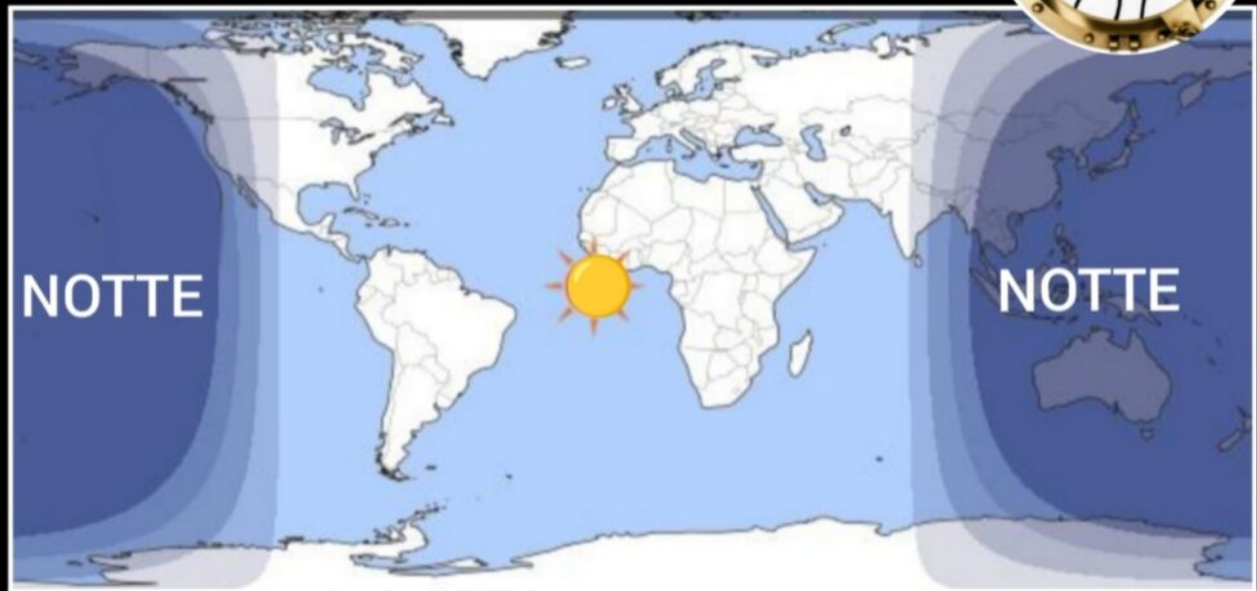
**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



**22 SETTEMBRE 2024**

**ORE 14.43**

**EQUINOZIO**



*5° giorno di navigazione in acque filippine per Nave Vespucci*

Oggi 22 settembre è il giorno dell' *EQUINOZIO* : dal punto di vista astronomico, alle 14.43 (ora italiana), comincerà l'autunno e in quell'istante il Sole si troverà 'a picco' sull'Equatore, così come si vede dai simboli e dai colori della figura:

☐= Sole allo zenit (verticale) sull'Equatore

Colore azzurro = Di

Colore blu = Notte

Colore grigio = Crepuscolo

L'equinozio è, nel significato letterale della parola, *il*

*giorno in cui il dì e la notte hanno la medesima durata di 12 ore. Ma é proprio così?*

## EQUILUX

Nella realtà una notte e un dì lunghi 12 ore ciascuno avvengono in un giorno diverso dall'equinozio: è il giorno dell' *equiluce* , che cade qualche giorno dopo l'equinozio di autunno (e qualche giorno prima di quello di primavera) e la data esatta dipende dalla latitudine del luogo.

A Roma, per esempio, avremo la stessa durata del dì (dal sorgere al tramonto) e della notte (dal tramonto al sorgere successivo) giovedì prossimo 26 settembre, 4 giorni dopo l'equinozio!

Un'altra particolarità:

*Le date degli equinozi non sono fisse.*

L'equinozio di settembre, ad esempio, può variare tra il 21 e il 24. Questo cambiamento è dovuto ai moti "irregolari" della Terra che determinano una diversa durata dell'anno solare (365,25 giorni) rispetto a quella dell' anno calendariale (365 o 366 giorni).

Le date più ricorrenti sono il 22 e 23.

Per avere un equinozio autunnale nel giorno *21 settembre* dovremo attendere il 2092 (e poi nel 2096)! mentre si verificherà il *24 di settembre* nel 2303 ! (l'ultima volta è stato nel 1931).

## CURIOSITÀ

Un altro risultato dell' equinozio è l'aumento delle probabilità di osservare le aurore boreali, note anche come *northern lights*.

Questo fenomeno si manifesta come brillanti tende di luci che si agitano nel cielo notturno e variano di colore dal verde al rosa.

Per spiegarlo in maniera semplice, durante gli equinozi, i poli magnetici della Terra sono situati in modo tale da posizionarsi quasi perpendicolarmente al vento solare (la causa delle aurore), rendendo più probabile per la Terra di

“catturarlo” e generare lo spettacolo.

Cieli sereni

PG

# Ferdinando Magellano, 20 settembre 1519



Venerdì 20 settembre 2024

3° giorno di navigazione per Nave Vespucci nelle acque

*filippine*

*ACCADDE OGGI...*

*...il 20 settembre 1519*

L'esploratore portoghese *Ferdinando Magellano* con una flotta di cinque navi (chiamate *caracche*), parte dal porto di Sanlúcar de Barrameda per la *prima circumnavigazione del globo*.

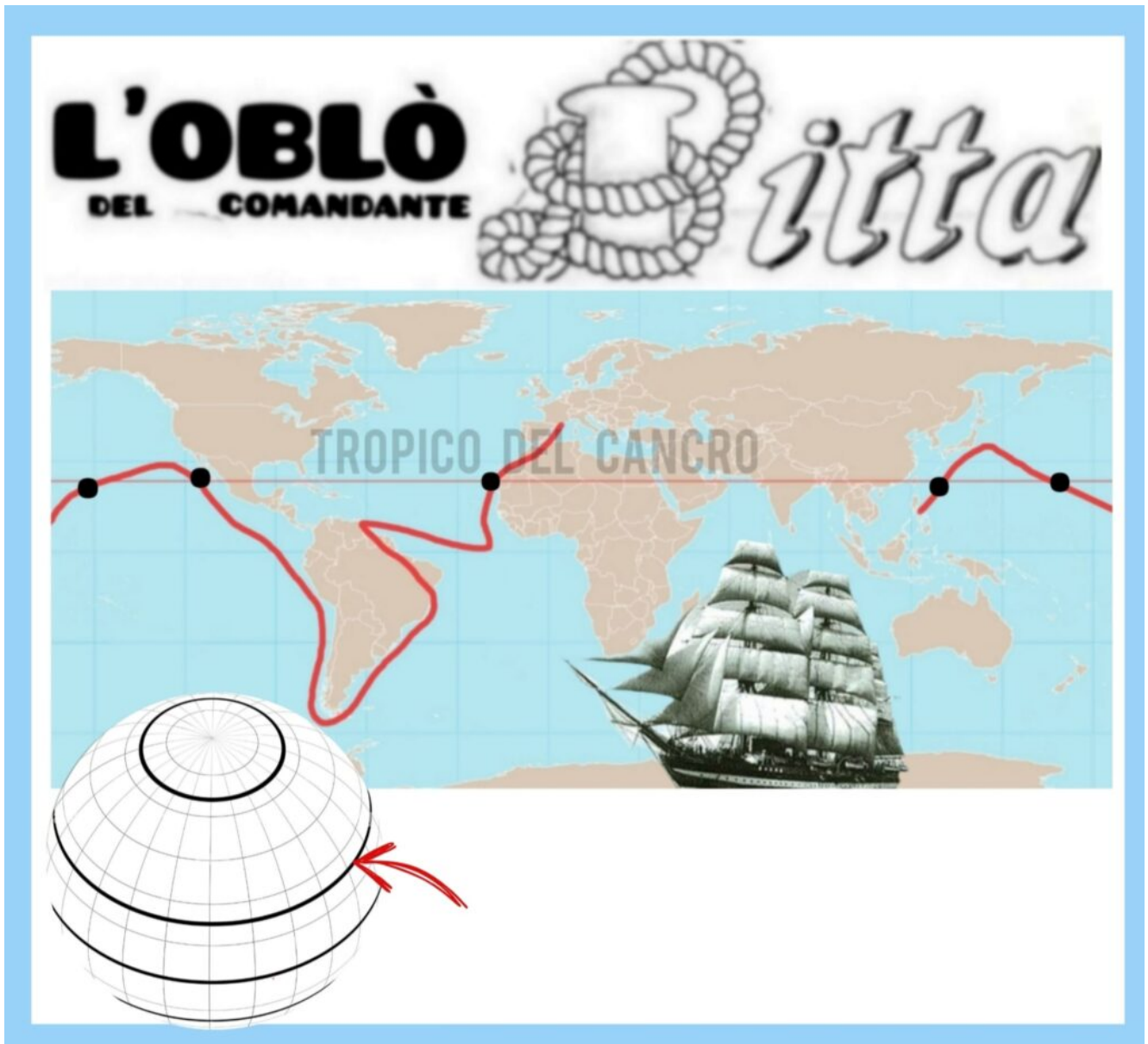
Purtroppo, proprio nelle Filippine, il 27 aprile del 1521, Magellano morirà per mano dei nativi e il comando della spedizione verrà preso dall'esploratore spagnolo Juan Sebastián Elcano e dal veneziano Antonio Pigafetta.

Cieli sereni

PG

---

# **I Tropici**



*Domenica 8 settembre 2024*

*10° giorno di navigazione verso Manila per Nave Vespucci  
Venti deboli direzione variabile  
Mare 3 (onda 1 m da Sud Ovest)*

5° attraversamento del TROPICO DEL CANCRO dall'inizio del tour mondiale (vedi disegno).

La nostra nave rimarrà all'interno della fascia tropicale fino a quando riattraverserà il Tropico, di nuovo da Sud a Nord, ai primi di dicembre, nella navigazione Karachi-Mumbai.

### *I TROPICI*

I TROPICI (dal greco antico τροπικός, *tropikós*, "rotazione")



sono i paralleli di latitudine  $23^{\circ} 26' 11''$  Nord e Sud, corrispondenti all'angolo di inclinazione dell'asse della Terra rispetto alla perpendicolare al piano della sua orbita (aggiornamento 2023).

Si può calcolare la lunghezza dei Tropici assumendo che la terra sia una sfera di raggio 6378 km.

La lunghezza risulta di circa 36 768 km.

#### CURIOSITÀ

La lunghezza del Tropico è un importante riferimento geografico dato che, secondo le regole stabilite internazionalmente, una *circumnavigazione del globo*, (sia essa per cielo, per terra o per mare) per qualificarsi tale deve avere i seguenti requisiti:

- Coprire una distanza non inferiore alla *lunghezza del Tropico del Cancro*.
- Attraversare tutti i meridiani.
- Terminare nello stesso luogo da dove si è partiti.

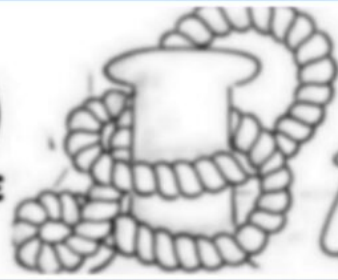
Cieli sereni

PG

---

**ASTEROIDI, METEOROIDI,  
METEORE E METEORITI** □

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



È accaduto nel tardo pomeriggio del 4 settembre 2024: intorno alle ore 13 di bordo del Vespucci, è stato avvistato, nei cieli delle Filippine, un luminosissimo bolide quale conseguenza dell'impatto con l'atmosfera di un asteroide.

L'asteroide, subito denominato *CAQTDL2*, era stato scoperto nella mattinata dall'osservatorio di Mount Lemmon in Arizona, mentre si avvicinava alla Terra; dopo altre osservazioni e dei rapidi calcoli ne era stata definita la traiettoria confermando che non avrebbe costituito un pericolo per la Terra.

Il comandante Bitta vorrebbe, una volta per tutte, togliersi un dubbio:

CHE DIFFERENZA PASSA TRA UN *ASTEROIDE*, UN *METEOROIDE*, UNA *METEORA* E UN *METEORITE* ? □

### *ASTEROIDE*

Come premessa bisogna ricordare la definizione di "pianeta" come *un corpo freddo (non dotato di luce propria) che orbita intorno al Sole*.

Oltre i 9 pianeti più noti, rientrano in questa definizione molti altri corpi celesti più piccoli ma sempre orbitanti intorno al Sole.

Di "pianetini", denominati *ASTEROIDI*, sembra che ce ne siano nello spazio del nostro sistema solare circa 300mila !

Molti di questi orbitano tra Marte e Giove, e tra i più grandi citiamo *Cerere* (diametro di circa 950 km), *Pallade* e *Vesta* (circa 500 km). I pianetini più grandi sono (quasi) sferici mentre quelli di diametro inferiore possono avere forme irregolari.

### *METEOROIDE*

Sono chiamati così quei corpi rocciosi più piccoli tra gli asteroidi.

Quando entrano nell'atmosfera si riscaldano fino ad emettere luce, formando così una scia luminosa chiamata *meteora*.

### *METEORA*

È la striscia di luce che si osserva quando un *METEOROIDE* brucia impattando con l'atmosfera terrestre e si consuma prima di raggiungere il suolo.

Le meteore sono anche chiamate *BOLIDI* o, più romanticamente, *STELLE CADENTI*.

### *METEORITE*

Un *METEORITE* è ciò che rimane di un meteoroido (ovvero un piccolo asteroide) dopo il processo di ablazione (rimozione di materiale dalla superficie mediante processi di vaporizzazione

ed erosione) nel suo passaggio attraverso l'atmosfera e che *raggiunge il suolo*.

L'osservazione di *CAQTDL2* ha dimostrato l'efficacia dei centri di osservazione e delle reti di monitoraggio dedicati anche al rilevamento dei più piccoli oggetti in rotta di collisione con la Terra. Sebbene la maggior parte di questi oggetti non rappresenti una minaccia, la loro continua sorveglianza consente alle autorità di valutare eventuali misure di sicurezza per la sicurezza del pianeta.

Cieli sereni

PG

---

## **Hoshizuna-no-Hama: la sabbia di stelle**



Venerdì 6 settembre 2024 ☐☐

*8° giorno di navigazione per Nave Vespucci al largo delle Isole Nansei*

*Vento 10 nodi da Est-SudEst*

*Mare 3 (onda 1-1,5 m da Sud)*

Le Nansei (☐☐☐☐ *Nansei-shotō*, 'Isole di Sud-Ovest') sono un arco di isole vulcaniche che si trovano nel sud-ovest del Giappone e sono caratterizzate da un clima caldo subtropicale influenzato dai monsoni. La più grande delle isole è Okinawa.



La regione è di particolare interesse scientifico e ambientale per chiunque ami il mare, le foreste tropicali e le spiagge tranquille.

Una, in particolare, che si trova nella piccola baia di Hoshizuna sull'isola di Iriomote, è famosa per i suoi *granelli di sabbia a forma di stella* !

### *LA SABBIA DI STELLE*

Questa caratteristica unica della sabbia è chiamata dai giapponesi *Hoshizuna no Hama*, ("sabbia a forma di stella"). Tali spiagge, infatti, sono formate da minuscoli "granelli" a forma di stella.

A prima vista la "sabbia" di queste spiagge può sembrare uguale a tutte quelle del resto del mondo, ma un'analisi più attenta e ravvicinata, permette di distinguere centinaia di migliaia di minuscole "stelle" a cinque o sei punte delle dimensioni di pochissime frazioni di millimetro. Non si tratta

perciò di vera e propria sabbia, costituita cioè da sedimenti minerali ben distinti (dimensioni, in genere, tra i 2 e gli 0,06 mm). Le piccole stelle delle spiagge giapponesi sono, in verità, degli esoscheletri di minuscoli organismi marini appartenenti alla classe dei foraminiferi. In particolare, alla specie *Baculogypsina Sphaerulata*, che usa le punte del suo esoscheletro in carbonato di calcio per agganciarsi alle alghe della vegetazione oceanica. Al termine del ciclo di vita di questi organismi, l'esoscheletro, ormai vuoto, viene trasportato dalle correnti marine e depositato sulle spiagge dove si accumula dando vita appunto alla *Hoshizuna no Hama*.

#### CURIOSITÀ

Un'antica leggenda narra che le piccole stelle siano le discendenti della Stella Polare e della Croce del Sud, cadute nei mari del Giappone e divorate da un grande serpente marino. Gli scheletri, ormai vuoti, di queste povere creature si sarebbero poi accumulati nel tempo sulle spiagge dell'arcipelago.

Cieli sereni ☐

PG

---

# Magellano e Pigafetta, a.D. 1522



*ACCADDE OGGI...*

*...il 6 settembre 1522*

Il 6 settembre 1522 la *Victoria* (nella foto una replica), unica nave superstite delle cinque facenti parte della spedizione di Ferdinando Magellano, ritorna a Sanlúcar de Barrameda, in Spagna, dopo 2 anni, 11 mesi e 17 giorni !

*Diviene la prima nave ad aver circumnavigato il globo.*

A bordo della piccola unità (una "caracca" di 85 tonnellate), ridotta ad un colabrodo e con vele di fortuna, sono rimasti solamente 18 uomini dei 234 partiti! Tra i superstiti vi è un italiano, vicentino, Antonio Lombardo, detto *Pigafetta* che avrebbe scritto la storia della spedizione.



## IL GIORNO "DIMENTICATO"

Quel giorno Pigafetta ebbe per primo l'intuizione che avrebbe portato, nel 1884, all'introduzione della convenzione internazionale dei fusi orari.

Il vicentino, infatti, quando sbarcò in Spagna si rese conto – con massimo stupore – che lì erano un giorno più avanti rispetto a quanto lui credeva in base alle precise note riportate giorno dopo giorno sul diario di bordo.

Pigafetta scrisse nella sua 'Relazione del viaggio intorno al mondo'.

*Commettessimo a li nostri del battello, quando andarono in terra, [che] domandassero che giorno era: me dissero come era a li portoghesi giove [giovedì]*

*"Se meravigliassemo molto perché era mercore [mercoledì] a noi;*

*e non sapevamo come avessimo errato: per ogni giorno, io, per essere stato sempre sano, aveva scritto senza nissuna intermissione".*

## UNA QUESTIONE DI ROTAZIONE

L'esploratore, però, riuscì a darsi una spiegazione scientifica del fenomeno: stava nella rotazione della Terra intorno al Sole e della Terra su se stessa. I sopravvissuti alla spedizione che erano approdati in Spagna avevano calcolato i giorni rispetto alla circumnavigazione del globo, compiuta verso Ovest, nella stessa direzione del Sole. La Terra, però, ruotando sul proprio asse verso Est, aveva fatto accumulare ogni giorno un po' di ritardo alla nave: in pratica il Sole era passato sulle loro teste una volta in meno rispetto a chi li aveva aspettati in Spagna.

Cieli sereni

PG

---

# 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 H<sub>2</sub>O. □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. □

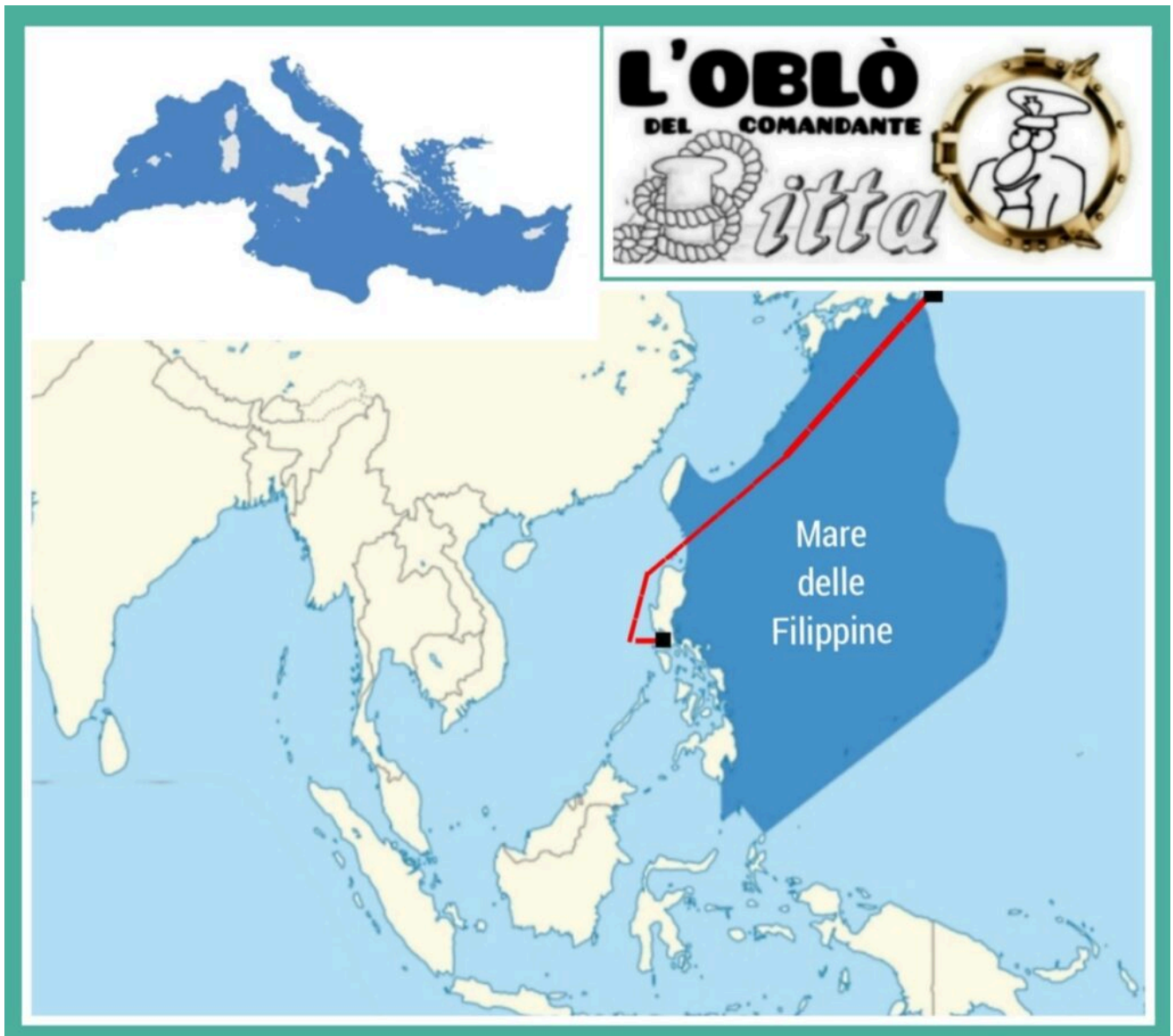
(1) Aquawareness – aquawareness.  
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

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

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

---

## **Il mare delle Filippine**



*Sabato 31 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci è in navigazione nel Mar delle Filippine verso Manila*

### *IL MARE PIÙ GRANDE DELLA TERRA*

Il *Mare delle Filippine* è la zona occidentale dell'oceano Pacifico compresa tra le Filippine e Taiwan a occidente, il Giappone a Nord, le Isole Marianne a Est e le isole Palau a Sud, comunicando a occidente, tramite lo stretto di Luzon, con il mar Cinese Meridionale. Con una superficie di 5 milioni di km<sup>2</sup> (doppia di quella del Mar Mediterraneo) è considerato il mare più grande della Terra.

Nel giugno del 1944, durante la seconda guerra mondiale, vi fu combattuta l'omonima battaglia navale tra gli USA e il Giappone.

Cieli sereni

PG

---

## La Bandiera del Giappone



*Sabato 24 agosto 2024 – Nave Vespucci ha fatto il suo ingresso nelle acque territoriali giapponesi*

Gli orologi di bordo sono stati regolati per l'ora del Fuso Orario del Giappone GMT + 9h.

L'ora di Tokyo è 7 ore avanti rispetto all'ora italiana estiva (legale) in vigore adesso.

Le ore di differenza diventeranno 8 quando in Italia si ritornerà all'ora standard (invernale).

Il Giappone, invece, non adotta l'ora legale (dal 1951).

### LA BANDIERA DEL GIAPPONE

Si tratta di una bandiera bianca rettangolare con un grande disco cremisi al centro che rappresenta il Sole.

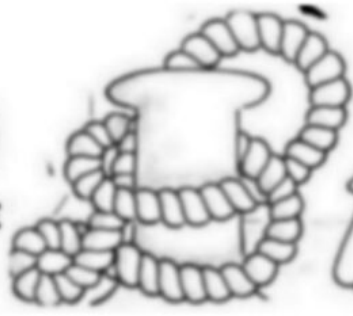
La bandiera è ufficialmente chiamata in giapponese *Nisshōki* (日章旗 "Bandiera del Sole a forma di disco"), ma è più comunemente nota come *Hinomaru* (日丸 "Disco solare").

Fu promulgata ed entrò in vigore soltanto nel 1999, anche se, in mancanza di una legislazione che in precedenza indicasse una bandiera nazionale ufficiale, è stata considerata *de facto* la bandiera del Giappone già dal 1870 quando l'imperatore Meiji la designò per l'uso sulle navi mercantili e militari giapponesi (ma non come bandiera nazionale); tuttavia, lo è diventata per uso consuetudinario.

### CURIOSITÀ

Esiste una variante chiamata *Kyokujitsuki* ("Bandiera del Sole nascente"), quella con il disco rosso su fondo bianco e 16 raggi che partono dal centro: la storica bandiera dell'Impero. La "bandiera del sole nascente" è utilizzata dalle attuali Forze di Autodifesa Marittima (così si chiama la Marina Militare in Giappone) e non deve essere confusa con la bandiera nazionale.

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



Cieli sereni  
PG