

How aquawareness reduces and mitigates bias



Aquawareness reduces and mitigates bias by immersing yourself in an environment that stimulates body and mental awareness.

In water, gravity is counterbalanced by Archimedes' thrust, improving proprioception and fine motor control, allowing you to observe the body without preconceptions or expectations of performance[1][3].

In addition, body-water interaction encourages a more objective perception of oneself, reducing predefined mental patterns and promoting greater open-mindedness and self-awareness[1].

Citazioni:

[1] [PDF] Aquawareness | Fuori
<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>
[h](#)

[2] Implicit Bias – Awareness and Accountability | Baker Donelson
<https://www.bakerdonelson.com/implicit-bias-awareness-and-accountability>

[3] Fuori – outsider magazine for executive insiders – Uno sguardo ... <https://www.fuorimag.it/>

[4] How can social workers tackle unconscious bias? – Community Care
<https://www.communitycare.co.uk/2015/01/05/can-social-workers-tackle-unconscious-bias/>

[5] Bias, awareness, and ignorance in deep-learning-based face ...
<https://www.zhaw.ch/en/engineering/about-us/news/news/event-news/bias-bewusstsein-und-unwissenheit-bei-deep-learning-basierten-gesichtserkennungsverfahren/>

[6] How brain biases prevent climate action – BBC
<https://www.bbc.com/future/article/20190304-human-evolution-means-we-can-tackle-climate-change>

[7] Six Ways Embodied Awareness Can Reduce Bias – LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/six-ways-embodied-awareness-can-reduce-bias-kimberly-woodland-motr>

[8] Implicit and Explicit Biases for Recycled Water and Tap Water
<https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1029/2021WR030712>

scritti di Giancarlo De Leo su Aquawareness

Giancarlo De Leo è un architetto e un ex atleta che ha sviluppato il concetto di **Aquawareness**, una pratica che combina nuoto e mindfulness per migliorare l'autocoscienza e la chiarezza mentale. I suoi scritti su Aquawareness presentano un approccio trasformativo alla meditazione che riconfigura il nuoto come una pratica olistica, integrando movimento fisico, consapevolezza sensoriale e indagine filosofica¹².

Principi Chiave di Aquawareness

1. **Consapevolezza Incarnata:** Utilizza la resistenza e la galleggiabilità dell'acqua per creare una "meditazione fluttuante" che aumenta la consapevolezza corporea. I praticanti adottano movimenti deliberati come la "posizione dell'uovo" per eliminare la propulsione volontaria, favorendo una ricettività passiva alle sensazioni acquatiche¹.
2. **Connessione Primordiale:** De Leo enfatizza l'acqua come "prima lingua madre" dell'umanità, tracciando paralleli tra l'immersione nel liquido amniotico e le esperienze acquatiche. Questa filosofia incoraggia a riconnettersi con memorie sensoriali primarie per riscoprire i confini personali e l'identità corporea¹.
3. **Consapevolezza Dinamica del Respiro:** Le tecniche sfruttano il feedback immediato dell'acqua sui cambiamenti del volume polmonare, migliorando la coscienza respiratoria. Questo meccanismo di biofeedback aumenta l'efficienza del rilassamento sia durante il

movimento che la quiete¹.

Fondamenti Filosofici

Aquawareness combina principi scientifici occidentali con tradizioni contemplative orientali:

- Utilizza la legge di Archimede sulla galleggiabilità come strumento per la resa psicologica.
- Integra concetti di mindfulness zen in ambienti acquatici.
- Promuove l'osservazione non giudicante delle interazioni corpo-acqua attraverso fasi di pura attenzione e visione chiara¹.

Applicazioni Pratiche

L'approccio di De Leo enfatizza:

- **Miglioramento della Sicurezza in Acqua:** Sviluppa una comprensione intuitiva della fisica acquatica.
- **Apprendimento Personalizzato:** Riconosce le dinamiche idrodinamiche uniche di ogni individuo.
- **Esplorazione Esistenziale:** Utilizza l'acqua come mezzo per l'esplorazione di sé, sostenendo che la differenza tra nuotatore e non nuotatore risiede solo nell'esperienza¹.

Vantaggi Rispetto alle Pratiche Tradizionali

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Tradizionale
Ambiente	Immersione acquatica	Spazi quieti e statici
Coinvolgimento Sensoriale	Feedback tattile a tutto corpo	Stimoli esterni ridotti
Paradigma del Movimento	Esplorazione attiva attraverso il movimento	Focalizzazione sulla quiete
Focalizzazione Principale	Dialettica corpo-ambiente	Osservazione dei pensieri interni

De Leo posiziona l'acqua come "specchio di coscienza liquido", sostenendo che la sua continua stimolazione sensoriale crea condizioni uniche per la consapevolezza del momento presente. Trasformando le piscine in "laboratori acquatici", Aquawareness collega l'attività ricreativa con una profonda esplorazione psicofisica¹.

Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
 2. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
 3. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
 4. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/62955>
 5. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leo-e-la-genesi-del-laquawareness-un-ponte-tra-nuoto-e-consapevolezza/>
 6. https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/
 7. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
-

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! ☐

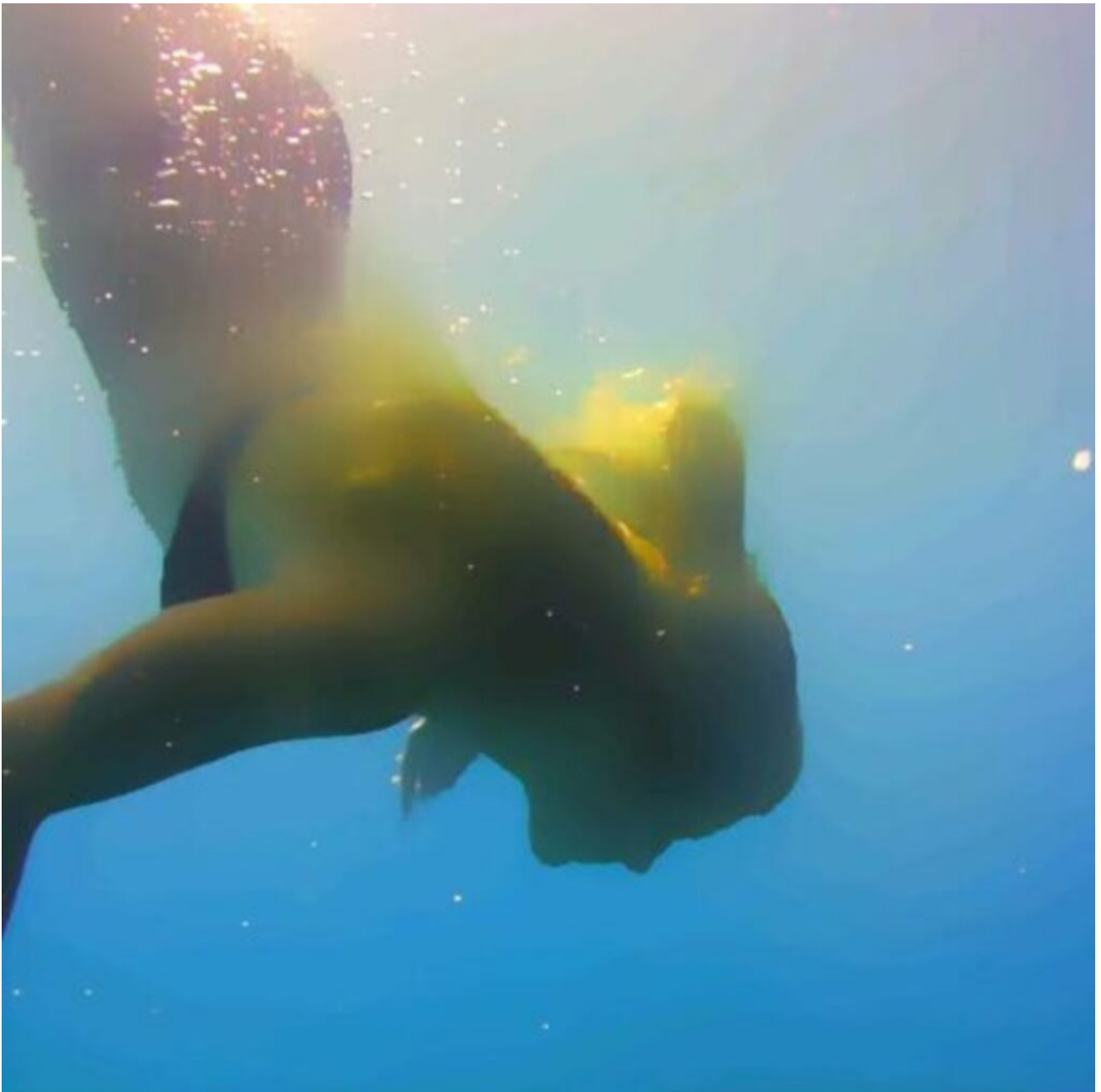
Would you like to explore more about this or have any other aquatic curiosities? ☐

(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/>.

What are the benefits of deconstructing swimming techniques in Aquawareness



Deconstructing techniques in Aquawareness provides numerous benefits:

1. ****Enhanced Sensory Awareness****: By forgetting complex motor skills, individuals can focus on feeling the water and their bodies, fostering a deeper sensory connection; by focusing on the body's natural interactions with water, individuals develop a deeper understanding of their movements and sensations.[1].
2. ****Increased Trust and Confidence****: It encourages trust in the body's natural buoyancy and interaction with water, enhancing confidence without relying on artificial aids. This approach fosters trust in water, allowing for more relaxed and confident movement, which is crucial for effective swimming..[1].
- 3 ****Pure Observation****: This approach allows for objective observation of how the body and water interact, free from performance expectations or biases[1].
4. ****Improved Technique****: Breaking down complex skills helps individuals refine their movements, leading to more efficient swimming without reliance on rigid techniques.[1].
5. ****Personalized and Intuitive Learning****: It promotes learning through personal exploration, adaptation and understanding, rather than mechanical repetition, allowing participants to discover what works best for their unique body statics and dynamics in water[1].

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

How does Aquawareness differ

from traditional swimming lessons



Aquawareness differs from traditional swimming lessons in several key ways:

1. **Focus on Mindfulness:** Aquawareness emphasizes sensory engagement and mindfulness, encouraging swimmers to connect deeply with their body and the water, rather than focusing on speed or technique[1][5].

2. **Deconstruction of Techniques:** It promotes unlearning rigid motor skills and avoiding reliance on accessories, fostering a natural and intuitive relationship with water[1][5].
3. **Individual Exploration:** Unlike the structured, performance-driven approach of traditional lessons, Aquawareness prioritizes personal exploration and autonomous decision-making in the water[1][5].

Citazioni:

[1] How does aquawareness differ from traditional swimming techniques

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-techniques/?print=print>

[2] Infant Aquatics® vs Traditional Swim Lessons
<https://www.starfishinfantaquatics.com/blog/blog-post-title-four-lpjaf>

[3] Swim Lessons vs Aquatic Therapy » Which is Right for Your ... <https://swimangelfish.com/swim-lessons-vs-aquatic-therapy/>

[4] Infant Swimming Resources vs Traditional Swim Lessons
<https://h2osurvivalswimschool.com/infant-self-rescue-vs-traditional-swim-lessons/>

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

[6] The Swimfinity Difference
<https://swimfinityacademy.com/the-swimfinity-difference/>

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 immersioni¹.
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 successive².
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 fisiche².
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 acqua³.

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 movimenti³.
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.

¹: [Aquawareness](#)

²: [Ocean4Future](#)

³: [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/>.

How does aquawareness differ from traditional swimming techniques

Aquawareness differs significantly from traditional swimming techniques in its approach and philosophy. Here are the main distinctions:

Focus on Mindfulness vs. Performance

- **Mindfulness:** Aquawareness emphasizes a meditative and mindful experience in the water, encouraging swimmers to develop a dual awareness—being aware of their body and the water simultaneously. This approach promotes sensory engagement and personal exploration rather than merely focusing on speed or technique¹.
- **Performance-Oriented:** Traditional swimming techniques often prioritize competitive performance, teaching swimmers specific strokes and techniques aimed at

maximizing speed and efficiency. This focus can lead to a mechanical understanding of swimming, where the emphasis is placed on achieving the “correct” form for competitive success¹.

Deconstruction of Techniques

- **Deconstruction:** Aquawareness advocates for forgetting complex motor skills associated with traditional swimming, allowing individuals to reconnect with their natural instincts in the water. This involves stripping away accessories and focusing on the pure experience of swimming, which contrasts sharply with traditional methods that rely heavily on structured training and equipment¹.
- **Structured Learning:** In traditional swimming schools, students are often taught specific techniques from the outset, which can limit their ability to explore their own relationship with water. The emphasis is on replicating established forms rather than fostering individual expression and understanding¹.

Phases of Practice

- **Receptive and Active Phases:** Aquawareness incorporates two phases: a receptive phase focused on pure attention to sensations in the water, followed by an active phase where swimmers consciously choose actions based on their experiences. This process encourages deeper engagement with the aquatic environment¹.
- **Goal-Oriented Training:** Traditional swimming typically involves setting performance goals (like completing laps or achieving a certain time) that can detract from the enjoyment and exploratory aspects of being in water¹.

Conclusion

In summary, while traditional swimming techniques prioritize performance and efficiency through structured learning, Aquawareness fosters a more holistic approach that emphasizes mindfulness, sensory engagement, and personal exploration within the aquatic environment. This shift in focus allows for a richer experience that can enhance

Aquawareness: history of a discipline

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

Early Influences and Development of Aquawareness

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

swimming.

The Concept of Aquawareness

Aquawareness combines elements of mindfulness with aquatic activities, encouraging individuals to become more aware of their bodies and minds while interacting with water. This practice not only enhances swimming skills but also promotes relaxation and mental well-being. De Leo's work in this area has been influential in redefining how people perceive their relationship with water, moving beyond traditional swimming instruction to a holistic understanding of aquatic environments as spaces for personal growth and exploration[4][5].

Contributions and Publications

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

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

Citations:

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

[4]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>
[5]

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

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 inesprese". 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 termico^{[1](#)}

Filosofia Integrativa: Tra Scienza e Spiritualità

Sincretismo Culturale

L'Aquawareness attinge a:

- **Fisica classica:** legge di Archimede reinterpretata come strumento di abbandono psicologico^{[1](#)}
- **Neuroscienze:** plasticità cerebrale indotta dalla stimolazione multisensoriale acquatica^{[2](#)}
- **Taoismo:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole^{[3](#)}

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-romane^{[2](#)}

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-regionata/?print=pdf>
3. <https://www.fuorimag.it/category/cultura/?print=print-search>
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.cruil.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