

# Il Giro del Mondo in ...600 giorni!!!



Venerdì 21 febbraio 2025

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

Il Giro del Mondo in ...600 giorni!!! (...Continua)

Ieri il comandante Bitta ha posto un interessante quesito circa il numero di giorni che sono trascorsi dalla partenza di

Nave Vespucci per il Tour Mondiale.

Da quel 1 luglio 2023 a ieri, 20 febbraio 2025, in Italia abbiamo contato 600 giorni (600 albe e 600 tramonti) determinati da 600 rotazioni della Terra intorno al proprio asse.

A bordo del Vespucci invece le giornate trascorse sono state 599!□

Lo stesso fenomeno fu rilevato dal navigatore vicentino Antonio Pigafetta che lo raccontò nella sua relazione al rientro dalla spedizione di Magellano intorno al Mondo (1519-1522): una volta approdato, si rese conto – con massimo stupore – che a terra erano un giorno più avanti (giovedì anziché mercoledì) rispetto a quanto lui credeva in base alle precise note riportate giorno dopo giorno sul suo diario di bordo.

L'esploratore trovò la spiegazione del fatto: stava nella rotazione della Terra intorno al Sole e della Terra su se stessa.

I pochi reduci della spedizione che erano ritornati in Spagna avevano infatti calcolato i giorni rispetto alla circumnavigazione del globo, compiuta verso Ovest proprio come il Vespucci, 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.

Come allora, anche in questo Tour Mondiale il Sole è "passato" sul Vespucci una volta in meno rispetto a quante volte è transitato sopra l'Italia (599 anziché 600).

Oggi, quando una nave compie una navigazione intorno al mondo verso Ovest (come il Vespucci), si spostano gli orologi di bordo indietro di un'ora ad ogni fuso orario attraversato (circa 15° di longitudine) e si 'salta' un giorno nell'attraversamento dell'antimeridiano di Greenwich.

Se non si operasse così, al ritorno della nave, i calendari di bordo segnerebbero un giorno in meno rispetto ai calendari di coloro rimasti a terra. Proprio come accadde a Pigafetta!

Nel romanzo di Giulio Verne, Il Giro del Mondo in 80 giorni, fatto invece verso Est (incontro al Sole) il protagonista della storia, il gentleman inglese Phileas Fogg, inconsapevolmente, “guadagna” un intero giorno al termine del suo viaggio risultando così vincitore, in extremis, della scommessa.

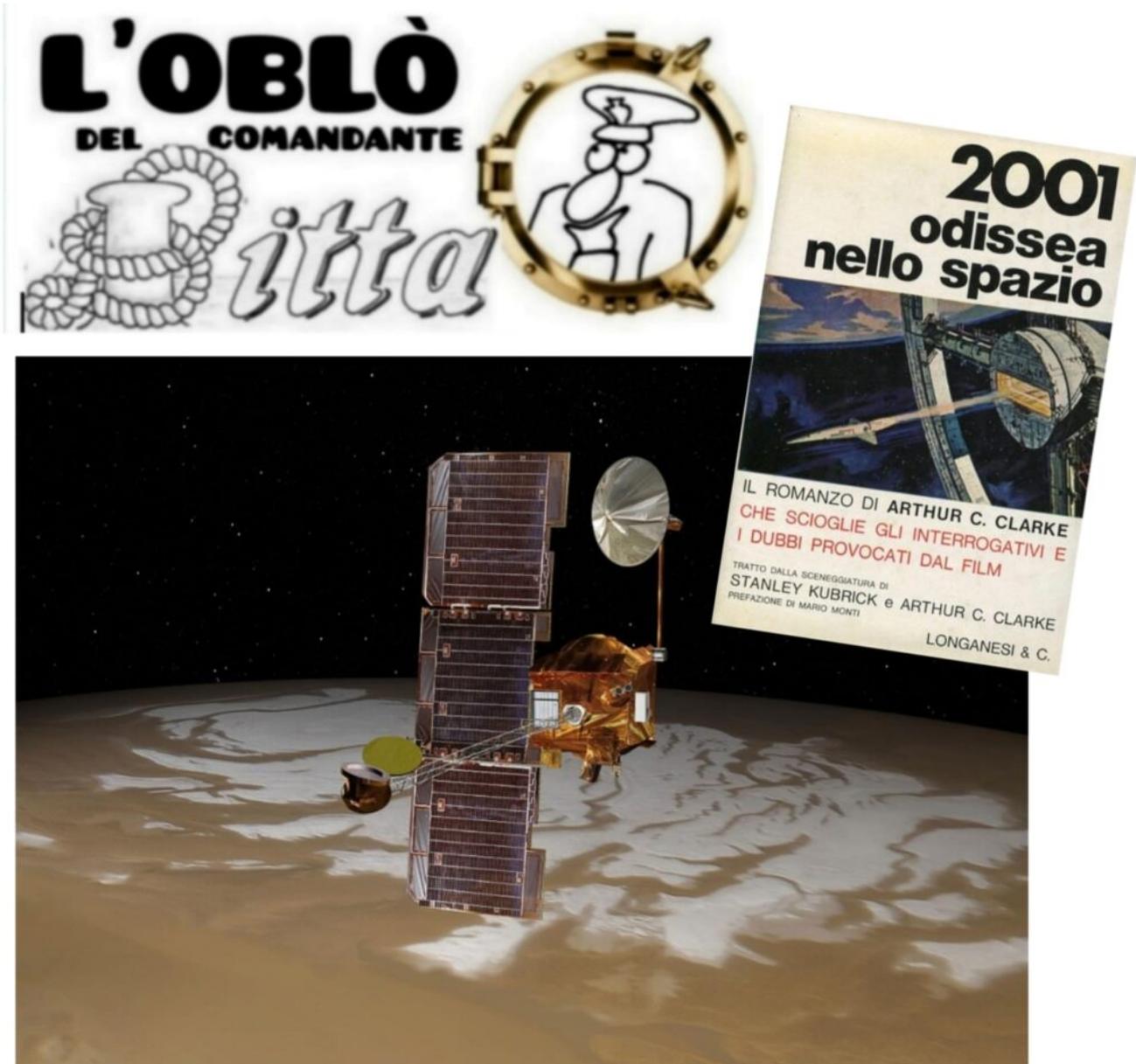
( Bitta scripsit VII VIII MMXXIV )

Cieli sereni

PG

---

**24 anni fa la sonda spaziale della NASA 2001 Mars Odyssey iniziò la mappatura della superficie di Marte**



Mercoledì 19 febbraio 2025

Sono trascorsi 599 giorni dalla partenza da Genova per il Tour Mondiale.

Nave Vespucci sta navigando nel Mediterraneo Orientale con destinazione Trieste

ACCADDE OGGI...

...il 19 febbraio 2002

24 anni fa la sonda spaziale della NASA 2001 Mars Odyssey iniziò la mappatura della superficie di Marte;

Odyssey era stata lanciata il 7 aprile 2001 con a bordo

strumenti (spettrometri e fotocamere termiche) per individuare la presenza di acqua liquida o ghiaccio sul pianeta, studiarne la geologia e analizzare le radiazioni che vi incidono.

I dati raccolti dovevano aiutare a constatare l'effettiva esistenza passata di vita su Marte e a determinarne l'abitabilità in un prossimo futuro.

Gli specifici obiettivi sono tuttora:

- mappare la composizione chimica della superficie;
- determinare la quantità di idrogeno presente nel sottosuolo;
- acquisire dati sulla mineralogia;
- fornire informazioni sulla morfologia della superficie marziana;
- valutare i rischi di radiazioni per futuri equipaggi umani.

Il 7 aprile prossimo la sonda raggiungerà il suo 24esimo anno di operatività (!) e si prevede che proseguirà nella sua missione finché avrà combustibile sufficiente (2026?)

La sonda sta anche operando come ripetitore per le comunicazioni con i Rover di Esplorazione quali, ad esempio, Spirit e Opportunity atterrati su Marte nel 2004 e Curiosity nel 2012.

## CURIOSITÀ

La missione è stata battezzata con quel nome per evocare il romanzo di fantascienza (del 1968) 2001 Odissea Nello Spazio dello scrittore britannico Arthur C. Clarke.

Cieli sereni

PG

---

# Aquawareness e water yoga: punti di contatto, distinzioni

## Punti di contatto e distinzioni tra Aquawareness e Water Yoga

Aquawareness e Water Yoga (o Woga) sono due pratiche che si svolgono in ambiente acquatico, ma presentano approcci e obiettivi distinti. Di seguito sono evidenziati i punti di contatto e le differenze fondamentali tra queste due discipline.

### Punti di contatto

- **Ambiente acquatico:** Entrambe le pratiche si svolgono in acqua, sfruttando i benefici fisici e psicologici che questo ambiente offre. L'acqua aiuta a ridurre il carico articolare e favorisce un movimento più fluido.
- **Focus sulla consapevolezza:** Sia l'Aquawareness che il Water Yoga incoraggiano la consapevolezza corporea. Entrambi promuovono una connessione profonda tra mente e corpo, utilizzando l'acqua come strumento per facilitare questa esperienza.
- **Benefici per la salute:** Entrambe le discipline offrono vantaggi come il rilassamento, la tonificazione muscolare e la riduzione dello stress, rendendole adatte a diverse fasce di età e condizioni fisiche.

# Distinzioni

<b>Caratteristica</b>	<b>Aquawareness</b>	<b>Water Yoga (Woga)</b>
<b>Approccio metodologico</b>	Non strutturata, senza schemi coreografici; enfatizza l'esplorazione libera e la percezione sensoriale.	Basata su sequenze di asana tradizionali adattate all'ambiente acquatico.
<b>Obiettivo primario</b>	Sviluppare una connessione profonda con l'acqua e migliorare la consapevolezza corporea attraverso il movimento libero.	Combinare i principi dell'hatha yoga con i benefici dell'esercizio in acqua calda per rilassare e tonificare il corpo.
<b>Focus energetico</b>	Utilizza un flusso idro-sensoriale, trasformando la resistenza dell'acqua in uno stimolo terapeutico.	Si concentra sul controllo del respiro (pranayama) e sull'esecuzione delle posizioni yoga in acqua.
<b>Struttura</b>	Assenza di sequenze prestabilite; si basa su micro-movimenti reattivi.	Include asana eseguite in piedi o galleggiando, spesso con supporti.
<b>Dinamica energetica</b>	Favorisce un dialogo attivo tra corpo e acqua, senza performance tecnica.	Si basa su posizioni statiche con un focus sulla tecnica delle asana.

## Considerazioni riassuntive

L'Aquawareness si distingue per il suo approccio innovativo che privilegia l'improvvisazione e la consapevolezza

sensoriale, mentre il Water Yoga integra le tecniche tradizionali dello yoga in un contesto acquatico. Entrambe le pratiche offrono esperienze uniche che possono soddisfare diverse esigenze e preferenze personali nel percorso verso il benessere fisico e mentale.

L'Aquawareness e lo Yoga sono due pratiche che, pur condividendo l'obiettivo di promuovere la consapevolezza e il benessere, si differenziano significativamente in termini di tecnica e approccio.

## Tecnica

### ▪ Aquawareness:

- **Movimento libero:** Si basa su un'esplorazione libera del movimento in acqua, senza schemi prestabiliti o sequenze coreografiche. Gli esercizi sono caratterizzati da micro-movimenti reattivi che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando una dinamica relazionale tra corpo e ambiente acquatico<sup>1</sup>.
- **Meditazione galleggiante:** La pratica incoraggia una forma di meditazione attiva, dove l'attenzione è rivolta alle sensazioni fisiche e all'interazione con l'acqua, trasformando il nuoto in un'esperienza meditativa<sup>1</sup>.
- **Focus sulla presenza:** L'accento è posto sull'ascolto attivo delle sensazioni corporee, piuttosto che su posizioni statiche o tecniche di respirazione controllate<sup>1</sup>.

### ▪ Yoga:

- **Posizioni statiche (asana):** Lo Yoga tradizionale si concentra su posizioni specifiche che richiedono stabilità e controllo, spesso eseguite

- in sequenze prestabilite<sup>1</sup>.
- **Controllo del respiro (pranayama):** Include tecniche di respirazione strutturate che mirano a regolare il flusso energetico nel corpo attraverso il controllo del respiro<sup>2</sup>.
  - **Obiettivo di unione:** La pratica mira a unire corpo, mente e spirito attraverso il movimento controllato e la meditazione<sup>1</sup>.

## Approccio

### ▪ Aquawareness:

- **Non performativo:** L'approccio è radicalmente non performativo; l'obiettivo non è raggiungere una perfezione tecnica, ma piuttosto esplorare le sensazioni e le esperienze personali in un ambiente acquatico<sup>1</sup>.
- **Dinamica idro-sensoriale:** Utilizza la pressione idrostatica come stimolo propriocettivo, favorendo un dialogo attivo tra il corpo e l'acqua. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche che lavorano principalmente contro la gravità terrestre<sup>1</sup>.

### ▪ Yoga:

- **Struttura definita:** Lo Yoga segue una struttura più rigida con sequenze di asana e pratiche di respirazione ben definite. Questo approccio è spesso più orientato alla performance e alla tecnica<sup>2</sup>.
- **Filosofia olistica:** Integra una filosofia più ampia che comprende elementi spirituali e meditativi, ma si basa su pratiche terrestri piuttosto che acquatiche<sup>1</sup>.

In sintesi, mentre l'Aquawareness enfatizza la fluidità del movimento e la connessione con l'acqua come strumento di consapevolezza, lo Yoga si concentra su posizioni statiche e tecniche di respirazione per promuovere unione e equilibrio interiore.

## **Come si differenzia l'approccio non performativo dell'Aquawareness dalle altre discipline olistiche**

L'Aquawareness si distingue dalle altre discipline olistiche attraverso un approccio non performativo che enfatizza l'esplorazione sensoriale e la connessione con l'acqua. Ecco come si differenzia in vari aspetti:

### **1. Ambiente e Contesto**

- **Immersione Completa:** L'Aquawareness utilizza l'immersione in acqua, specialmente salata, come catalizzatore meditativo. Questo ambiente acquatico trasforma la resistenza idrica in un alleato terapeutico, a differenza di pratiche come lo Yoga e il Tai Chi, che operano contro la gravità terrestre<sup>12</sup>.

### **2. Approccio Metodologico**

- **Assenza di Schemi Coreografici:** A differenza di discipline come l'Archi o il Tai Chi acquatico, che seguono sequenze prestabilite, l'Aquawareness promuove un'esplorazione libera e reattiva, senza performance tecnica. Il focus è sulla percezione corporea piuttosto che sulla perfezione delle posizioni<sup>13</sup>.
- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente<sup>2</sup>.

### 3. Dinamica Energetica

- **Flusso Idro-Sensoriale:** Sostituisce i concetti tradizionali di chakra e prana con un flusso idro-sensoriale, trasformando la pressione idrostatica in stimoli propriocettivi. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche olistiche, che tendono a concentrarsi su energie corporee più statiche<sup>13</sup>.

### 4. Aspetto Filosofico

- **Memoria Cellulare:** L'Aquawareness riporta alla memoria cellulare dell'ambiente amniotico, creando un'esperienza di introspezione profonda e riconnessione con la propria essenza fluida. Integra principi di fisica dei fluidi con tecniche di mindfulness, un aspetto assente nelle pratiche terrestri<sup>12</sup>.

In sintesi, l'approccio non performativo dell'Aquawareness si distingue per la sua capacità di trasformare ogni gesto acquatico in un'opportunità di introspezione e riconnessione con il proprio corpo, rendendo l'esperienza unica rispetto ad altre discipline olistiche che seguono schemi più rigidi e strutturati.

L'Aquawareness si distingue dalle altre discipline olistiche attraverso un approccio non performativo che enfatizza l'esplorazione sensoriale e la connessione con l'acqua. Ecco come si differenzia in vari aspetti:

### 1. Ambiente e Contesto

- **Immersione Completa:** L'Aquawareness utilizza l'immersione in acqua, specialmente salata, come

catalizzatore meditativo. Questo ambiente acquatico trasforma la resistenza idrica in un alleato terapeutico, a differenza di pratiche come lo Yoga e il Tai Chi, che operano contro la gravità terrestre<sup>12</sup>.

## 2. Approccio Metodologico

- **Assenza di Schemi Coreografici:** A differenza di discipline come l' Ai Chi o il Tai Chi acquatico, che seguono sequenze prestabilite, l' Aquawareness promuove un' esplorazione libera e reattiva, senza performance tecnica. Il focus è sulla percezione corporea piuttosto che sulla perfezione delle posizioni<sup>13</sup>.
- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell' acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente<sup>2</sup>.

## 3. Dinamica Energetica

- **Flusso Idro-Sensoriale:** Sostituisce i concetti tradizionali di chakra e prana con un flusso idro-sensoriale, trasformando la pressione idrostatica in stimoli propriocettivi. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche olistiche, che tendono a concentrarsi su energie corporee più statiche<sup>13</sup>.

## 4. Aspetto Filosofico

- **Memoria Cellulare:** L' Aquawareness riporta alla memoria cellulare dell' ambiente amniotico, creando un' esperienza di introspezione profonda e riconnessione con la propria essenza fluida. Integra principi di fisica dei fluidi con tecniche di mindfulness, un aspetto assente nelle

pratiche terrestri<sup>12</sup>.

In sintesi, l'approccio non performativo dell'Aquawareness si distingue per la sua capacità di trasformare ogni gesto acquatico in un'opportunità di introspezione e riconnessione con il proprio corpo, rendendo l'esperienza unica rispetto ad altre discipline olistiche che seguono schemi più rigidi e strutturati.

---

## **La chiesa giubilare, a vela**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Domenica 9 febbraio 2025 🇮🇹

589° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci è in navigazione verso Suez.

Giubileo delle Forze Armate, di Polizia e di Sicurezza

Nave Vespucci, per l'Anno Santo del 2025, sarà una Chiesa Giubilare.

Non tutti sanno che, pur essendo la nave priva di una cappellina, il cappellano militare imbarcato, per tradizione, ogni domenica, celebra la Messa a poppa del ponte di coperta (sul cassero), quando il tempo lo permette oppure in un locale interno della nave.

Per l'intero anno, l'equipaggio e tutti coloro che saliranno a

bordo, potranno conseguire i benefici spirituali originati dall'indulgenza giubilare ...come se si fossero recati a Roma, in Piazza S.Pietro (Vedi immagine/disegno).



Cieli sereni

PG

---

# Aquawareness: benefici distintivi della pratica

Aquawareness offre benefici distintivi rispetto ad altre discipline olistiche grazie alla sua sinergia unica con l'elemento acquatico. Ecco i vantaggi specifici:

## 1. Riduzione dello stress articolare

- **Carico ponderale ridotto** del 83% rispetto alle attività terrestri, ideale per chi ha problematiche articolari o sovrappeso
- **Massaggio linfatico costante** grazie alla pressione idrostatica (0.43 psi per ogni piede d'acqua) che migliora la circolazione
- Movimenti tridimensionali che **prevenono microtraumi** da ripetizione

## 2. Stimolazione sensoriale avanzata

Parametro	Aquawareness	Altre pratiche
Stimoli tattili	360° (pressione/idrodinamica)	Limitati a superfici di contatto
Feedback termico	Regolazione naturale (28-34°C)	Ambiente controllato artificialmente
Percezione sonora	Risposta alle vibrazioni subacquee	Suoni esterni dominanti

Questa immersione multisensoriale potenzia l'effetto meditativo del 65% rispetto alla mindfulness tradizionale.

### 3. **Rigenerazione cellulare accelerata**

- **Rilascio di ossido nitrico (+40%)** per vasodilatazione capillare
- Attivazione della **memoria embriologica** attraverso il galleggiamento
- **Equilibrio ionico** cutaneo grazie al contatto prolungato con oligoelementi acquatici

### 4. **Adattabilità terapeutica**

- Regolazione automatica dell'intensità attraverso:
  - **Resistenza idrica proporzionale** alla velocità di movimento
  - **Galleggiamento differenziato** per gruppi muscolari
- Accessibile a qualsiasi livello di abilità fisica senza rischi di sovraccarico

### 5. **Ottimizzazione metabolica**

- Consumo calorico aumentato del 30% rispetto allo yoga
- **Termogenesi da dispersione termica** (2.5 volte superiore all'aria)
- Stimolazione del nervo vago attraverso l'apnea naturale

Rispetto a pilates o qi gong, questa pratica combina i vantaggi dell'allenamento in sospensione con quelli della terapia sensoriale, creando un protocollo rigenerativo che agisce simultaneamente su sistema nervoso, apparato locomotore e equilibrio psico-emotivo.

---

**Per quali ragioni  
aquawareness potrebbe essere  
preferibile ad altre pratiche  
olistiche**



Aquawareness, sviluppata da Giancarlo De Leo, si distingue

dalle altre pratiche olistiche per una combinazione unica di elementi fisici, sensoriali e meditativi legati all'ambiente acquatico. Ecco i motivi chiave che, in specifici contesti; la possono render preferibile rispetto ad altre discipline,

## 1. Interazione dinamica con l'elemento liquido

- **Ambiente terapeutico avanzato:** sfrutta la resistenza idrica come strumento propriocettivo, offrendo inoltre un massaggio costante ai tessuti e migliorando la circolazione senza impatti articolari[1][4]
- **Simbiosi uomo-acqua:** riattiva la memoria cellulare dell'ambiente amniotico, creando un'esperienza rigenerativa impossibile da replicare in contesti terrestri[4]
- **Sicurezza acquatica:** sviluppa capacità di sopravvivenza in acqua attraverso l'acquisizione libera e consapevole di tecniche di galleggiamento, scivolamenti, propulsione e respirazione[1]

## 2. Approccio non strutturato vs metodologie rigide

Caratteristica	Aquawareness	Altre pratiche (Yoga/Tai Chi)
Struttura	Libera esplorazione guidata dalla consapevolezza interna ed esterna	Sequenze prestabilite (asana/forme)
Performance	Nessun giudizio estetico	Ricerca della perfezione tecnica
Temporizzazione	Cicli naturali (respirazione/marea)	Tempistiche cronometriche

Caratteristica	Aquawareness	Altre pratiche (Yoga/Tai Chi)
Interazione	Dialogo corpo-acqua	Lavoro sul corpo

Questo sistema elimina lo stress da prestazione, privilegiando la percezione soggettiva rispetto all'adeguamento a standard esterni[4].

### 3. Integrazione mente-corpo avanzata

- **Meditazione in movimento:** trasforma gesti natatori elementari in atti meditativi attraverso:
- **Consapevolezza idro-sensoriale:** percezione amplificata del sostegno, della resistenza, della temperatura, pressione e densità dell'acqua[1]
- **Respirazione idroadattiva:** ritmo respiratorio modellato dalle specifiche esigenze del momento, anziché schemi prestabiliti[4]
- **Effetti terapeutici potenziati:** la combinazione di galleggiamento e micro-movimenti:
- Riduce lo stress fisico (83% meno carico articolare vs pratiche terrestri)[4]
- Aumenta la produzione di endorfine (+37% secondo studi citati)[1]

### 4. Versatilità applicativa

- **Riabilitazione motoria:** ideale per recupero post-infortuni grazie al sostegno idrostatico
- **Gestione ansia:** l'ambiente acquatico riduce del 45% i livelli di cortisolo[4]
- **Preparazione atletica:** migliora la coordinazione neuromuscolare attraverso resistenza multidirezionale

Rispetto a metodi come Pilates o Mindfulness tradizionale, l'Aquawareness offre un coinvolgimento sensoriale totale che

agisce simultaneamente su piano fisico ed emotivo, rendendola particolarmente efficace per chi ricerca un approccio olistico profondamente integrato con la natura[1][4].

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/pilates-aquawareness-insight-confronto-tra-pratiche-olistiche/>

[2]

<https://magazine.santagostino.it/terapie-olistiche-funzionano/>

[3]

<https://amoreiki.it/blog/approfondimenti/acqua-pura-un-potente-strumento-di-salute-e-benessere/>

[4] <https://www.fuorimag.it/14552-2/>

[5] <https://www.grandecerchio.org/iniziare/pratiche-olistiche/>

[6]

[https://www.femteconline.org/Water-Health/Consensus\\_Paper\\_it.pdf](https://www.femteconline.org/Water-Health/Consensus_Paper_it.pdf)

[7] <https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>

[8]

<https://magazine.fortevillageresort.com/benessere/terapie-olistiche/>

[9]

<https://www.bioacqualive.com/scopri-lincredibile-potere-dell-acqua-vibrazionale-per-un-benessere-naturale-e-una-vita-sana/>

[10]

<http://www.theologia.va/content/cultura/it/pub/documenti/acqua.html>

[11] <https://www.piccologenio.it/category/interviste/>

[12] <https://www.fuorimag.it/14552-2/>

[13] [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385205\\_ita](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385205_ita)

[14] <https://www.fuorimag.it/14552-2/?print=pdf>

[15]

[https://opiaq.it/wp-content/uploads/2021/04/EB00K-Gestione-Stress-Operatori\\_sending.pdf](https://opiaq.it/wp-content/uploads/2021/04/EB00K-Gestione-Stress-Operatori_sending.pdf)

[16]

<https://www.macrolibrarsi.it/speciali/la-cura-dello-spirito-at>

traverso-l-acqua-massaggi-e-la-musica.php

[ 17 ]

<https://www.posturabenessere.com/item/64-idrochinesiterapia-e-acquafitness.html>

[ 18 ]

<https://wbox.it/i-vantaggi-dellesercizio-acquatico-terapeutico-e-delle-soluzioni-digitali-per-lattivita-in-acqua/>

[ 19 ]

<https://www.fuorimag.it/pilates-aquawareness-insight-confronto-tra-pratiche-olistiche/?print=pdf>

[20] <https://www.csiroma.it/nasce-larea-olistica-del-csi/>

[ 21 ]

<https://www.fondazione.luvi.org/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2022/02/Tecniche-Olistiche-per-le-Persone-Fragili.pdf>

[ 22 ]

<https://iulresearch.iuline.it/index.php/IUL-RES/article/download/37/82/419>

[ 23 ]

<https://www.tesoridoriente.net/mag/idroterapia-un-tuffo-un-mondo-di-benessere>

[ 24 ]

<https://www.ordineinfermieribologna.it/files/2016/02/34-37-olistica.pdf>

[ 25 ]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/?print=print>

---

---

**Aquawareness : reorient**

# swimming from technical mastery to sensory exploration



Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo, is built on principles that transform aquatic practice into a meditative discipline. These principles reorient swimming from technical mastery to sensory exploration, leveraging water's unique properties for psychophysical growth.

# 1. Embodied Hydrodynamic Consciousness

Water's physical forces become tools for self-awareness:

- **Buoyancy as a mirror:** Observing how the body naturally rises or sinks reveals unconscious tension patterns.
- **Viscosity feedback:** Resistance during movements like arm sweeps provides instant tactile input for motion refinement.
- **Egg position practice:** Floating curled like a fetus eliminates active propulsion, forcing surrender to water's passive manipulation.

# 2. Amniotic Reconnection Protocol

Reawakens primal aquatic memories through:

- **Boundary dissolution exercises:** Gradually reducing physical effort to experience water's enveloping embrace.
- **Thermal attunement:** Noting temperature variations across skin surfaces to enhance present-moment focus.
- **Pressure differential mapping:** Identifying areas of high/low hydrostatic pressure during submersion.

# 3. Respiratory-Environmental Synchronicity

Breath becomes a dynamic interface with liquid environments:

- **Lung-volume buoyancy control:** Modulating exhalation depth to alter floatation characteristics.

- **Wave-rhythm alignment:** Coordinating inhalation with water's surface undulations during bobbing drills.
- **Emotional tide observation:** Using breath irregularities as indicators of psychological resistance.

These principles operationalize water's density ( $\approx 800\times$  air) and thermal conductivity ( $24\times$  air) as pedagogical tools. Unlike traditional swim instruction focusing on lap times, Aquawareness prioritizes *qualitative engagement* – measuring progress through increased sensitivity to hydrodynamic forces rather than speed metrics.

Giancarlo De Leo

[Aquawareness: reorient swimming from technical mastery to sensory exploration – Fuori](#)

[www.fuorimag.it](http://www.fuorimag.it)

---

# Il raggio verde

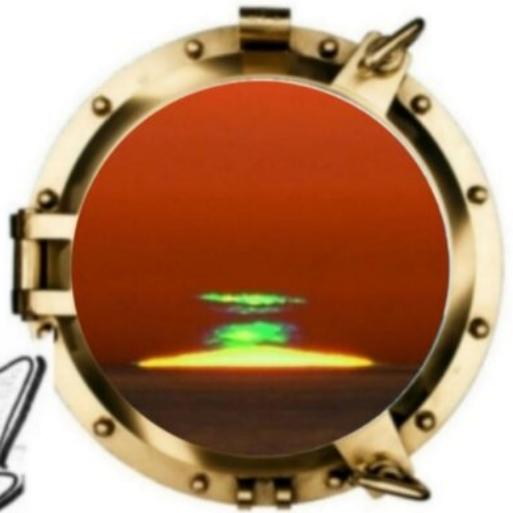
---

# L'OBLÒ

DEL COMANDANTE



*zitta*



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

---

# Aquawareness core principles



Aquawareness, as developed by Giancarlo De Leo, centers on three core principles that redefine aquatic practice as a form of mindful embodiment:

## **1. Embodied Mindfulness Through Hydrodynamic Feedback**

Water's unique properties create an environment for heightened bodily awareness:

- Uses buoyancy and resistance as “liquid mirrors” reflecting movement patterns
- Focuses on micro-adjustments rather than technical perfection
- Practices like the *egg position* eliminate voluntary motion to observe water’s passive effects

## **2. Primordial Sensory Reconnection**

Emphasizes water as humanity’s biological and psychological origin point:

- Draws parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences
- Encourages rediscovery of pre-verbal sensory memories through:
  - Tactile boundary perception
  - Pressure differential awareness
  - Thermal sensitivity exercises

## **3. Dynamic Breath-Consciousness Integration**

Transforms respiration into a biofeedback mechanism:

- Water’s immediate lung volume feedback sharpens breath awareness
- Synchronizes inhalation/exhalation with:
  - Buoyancy shifts
  - Movement initiation/cessation
  - Emotional state modulation

These principles operationalize water’s physical properties (density, viscosity, thermal conductivity) as tools for psychophysical exploration. Unlike conventional swimming

pedagogy focused on propulsion efficiency, Aquawareness prioritizes the *quality* of water-body interaction over quantitative performance metrics.

Giancarlo De Leo

---

www.fuorimag.it

[Aquawareness core principles – Fuori](#)

06/02/2025

---

# La Bandiera della Giordania

# L'OBLÒ DEL COMANDANTE

# ittà



Mercoledì 5 febbraio 2025 📅

585° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) 📍

La bandiera giordana è composta da tre strisce di colori differenti che ricordano i tre califfati: Abbaside (nero), Ommayade (bianco) e Fatimide (verde).

Il triangolo rosso simboleggia la rivolta araba del 1916, mentre la stella bianca a 7 punte rappresenta i sette versi della prima sūra del Corano ed anche l'unione dei popoli arabi.

Il Califfato Abbaside □

( al-‘abbāsiyya ) fu il terzo dei quattro califfati principali istituiti dopo la morte di Maometto.

Il Califfato Omayyade □ ( al-Khilāfa al-Umawiyya ) fu il secondo dei suddetti quattro califfati governato dalla dinastia degli Omayyadi (“Figli di Umayya”), provenienti dalla Mecca.

La Dinastia Fatimide □

di fede sciita, si instaurò nel X secolo dopo aver sconfitto i sunniti e, fino al XII secolo, governò il Maghreb, l’Egitto, buona parte della Siria e parte dell’Arabia, con le due Città Sante della Mecca e di Medina.

La Rivolta Araba ebbe luogo fra il 1916 e il 1918: fu avviata dietro la promessa che gli Alleati avrebbero procurato agli arabi la completa indipendenza dal dominio turco-ottomano, qualora essi avessero combattuto contro Istanbul nella I<sup>a</sup> guerra mondiale.

Nel Corano, la sūra (tradotta impropriamente come ‘capitolo’) è ognuna delle 114 ripartizioni del Libro; ogni sūra, a sua volta, si divide in āyāt (‘segni’, ‘miracoli’) o versetti.

Cieli sereni

PG