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_2O. 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 giro del Mondo del 1956

L'OBLÒ DEL COMANDANTE Bitta

Domenica 1 settembre 2024

Nave Vespucci è in navigazione nel Mar delle Filippine verso Manila

ACCADDE OGGI…
…il 1 settembre 1956

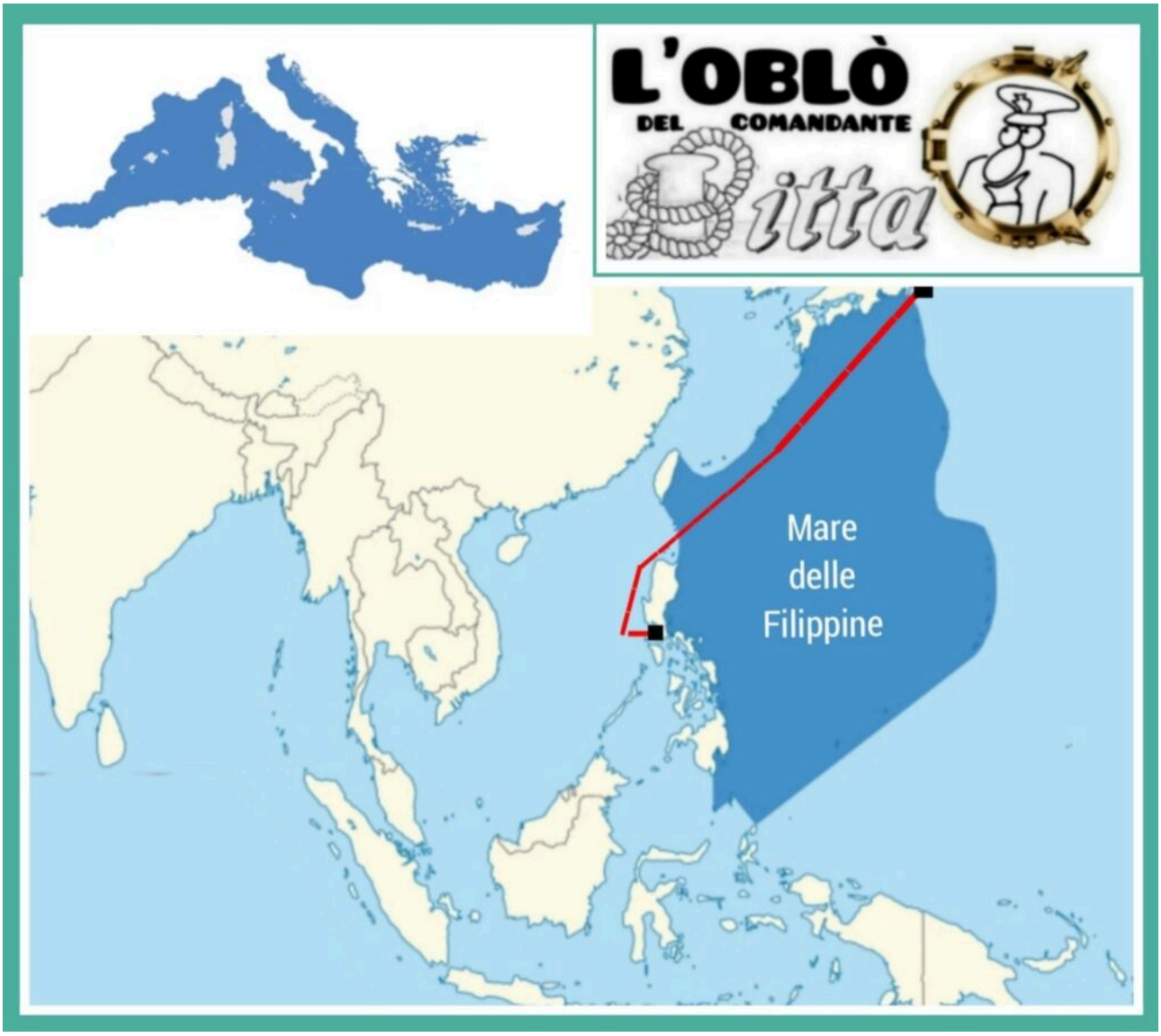
L'incrociatore Raimondo Montecuccoli, in quel giorno, parte per un crociera che diverrà per la Marina Militare la più lunga crociera del dopoguerra.
Doveva spingersi fino all'Indonesia, all'Australia e la Nuova Zelanda e ritornare indietro attraverso gli stessi mari e

oceani.
Chi avrebbe pensato che le note vicende sul Canale di Suez ne avrebbero determinato la chiusura?
Fu così che il mattino del 13 novembre, la nave ricevette l'ordine di tornare in patria via Panama e conseguentemente di completare la circumnavigazione del globo!
Fu un viaggio memorabile: furono percorse più di 34.000 miglia in 6 mesi esatti (1 settembre 1956 – 1 marzo 1957).

CURIOSITÀ
Oggi una nave più moderna, ma con lo stesso nome, sta compiendo un altro periplo del mondo: è il nuovo pattugliatore d'altura *Raimondo Montecuccoli* partito dall'Italia il 29 aprile scorso e in porto oggi a Okinawa (Giappone), non lontano dalla rotta attuale di Nave Vespucci.

Cieli sereni
PG

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 km² (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

Yedo, Jeddo, Yeddo…oggi TOKYO!

Venerdì 30 agosto 2024□□ – Nave *Vespucci ha lasciato il porto*

di Tokyo e sta navigando verso Manila (Filippine) □□

Goodbye Edo!

Yedo, Jeddo, Yeddo…oggi TOKYO!

Edo (□□, inizialmente □□, letteralmente “entrata della baia” o “estuario”), o *Yeddo*, erano i nomi originari della città di Tokyo.
Sono rimasti in uso fino al 1868 quando, a seguito della restaurazione Meiji, (ritorno al potere dell’imperatore dopo secoli di dominio degli *shōgun*) divenne la residenza dell’imperatore e perciò ribattezzata *Tōkyō* (□□, letteralmente “capitale orientale”).

Nel disegno a destra il *Castello di Edo*, esempio di architettura militare costruito nel XV secolo: fu prima quartier generale degli shōgun e poi palazzo imperiale.
Nel 1873 il castello fu distrutto da un incendio nelle parti più antiche.

In basso a sinistra la *Grande Onda* di Katsushika Hokusai,

considerata l’opera più rappresentativa dell’arte giapponese. Hokusai nacque nel 1760 proprio a Edo sotto lo shogunato Tokugawa, l’ultimo governo feudale del Giappone.

Cieli sereni
PG

Il Vespucci a Tokyo!

Domenica 25 agosto 2024✍ – *Per la prima volta nella sua storia il Vespucci è approdato a Tokyo*.

Non molto lontano, nel porto di Yokosuka (base navale nipponica e sede della Settima Flotta USA), sono ormeggiate la portaerei *CAVOUR* e la fregata *ALPINO*.

LA MARINA MILITARE ITALIANA IN GIAPPONE

Alcuni precedenti:

'2023' …1 anno fa
Nave *MOROSINI* ha sostato nello stesso porto di Yokosuka dal 21

al 26 giugno nell’ambito della Campagna Navale Indo-Pacifica.

‘2001’ …23 anni fa
Nave *SAN GIUSTO*, in campagna addestrativa con gli allievi a bordo, visita i porti giapponesi di Nagasaki, Osaka e Tokyo.

‘1996’ …28 anni fa
Il 2 dicembre 1996 Nave *BERSAGLIERE* e Nave *DURAND DE LA PENNE* entrano nel porto di Tokyo dopo aver anche visitato Hakodate.
Le due navi costituiscono il Gruppo Navale che completerà il Periplo del Mondo tra il ’96 e il ’97.

‘1986’ …38 anni fa
Nave *GRECALE* e Nave *SCIROCCO* visitano Kure, nell’ambito della missione in Estremo Oriente della durata di 4 mesi circa (Feb – Mag).

‘1979’ …45 anni fa
Dal 9 al 20 ottobre Nave *ARDITO* e Nave *LUPO* sostano nei porti di Kobe e Yokohama. Le due unità effettuarono la circumnavigazione del globo.

‘1866’ …158 anni fa!
La pirocorvetta *MAGENTA*, *prima nave italiana a compiere il giro del mondo*, raggiunge il Giappone, ormeggiandosi a Yokohama, il 4 luglio 1866.
Il *’25 agosto 1866´ (proprio il giorno di oggi !)* venne firmato a *Yeddo* (nome originario della città di Tokyo) il primo trattato di amicizia e di commercio tra Italia e Giappone: fu siglato dal plenipotenziario *Vittorio Arminjon*, il comandante del Magenta !

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

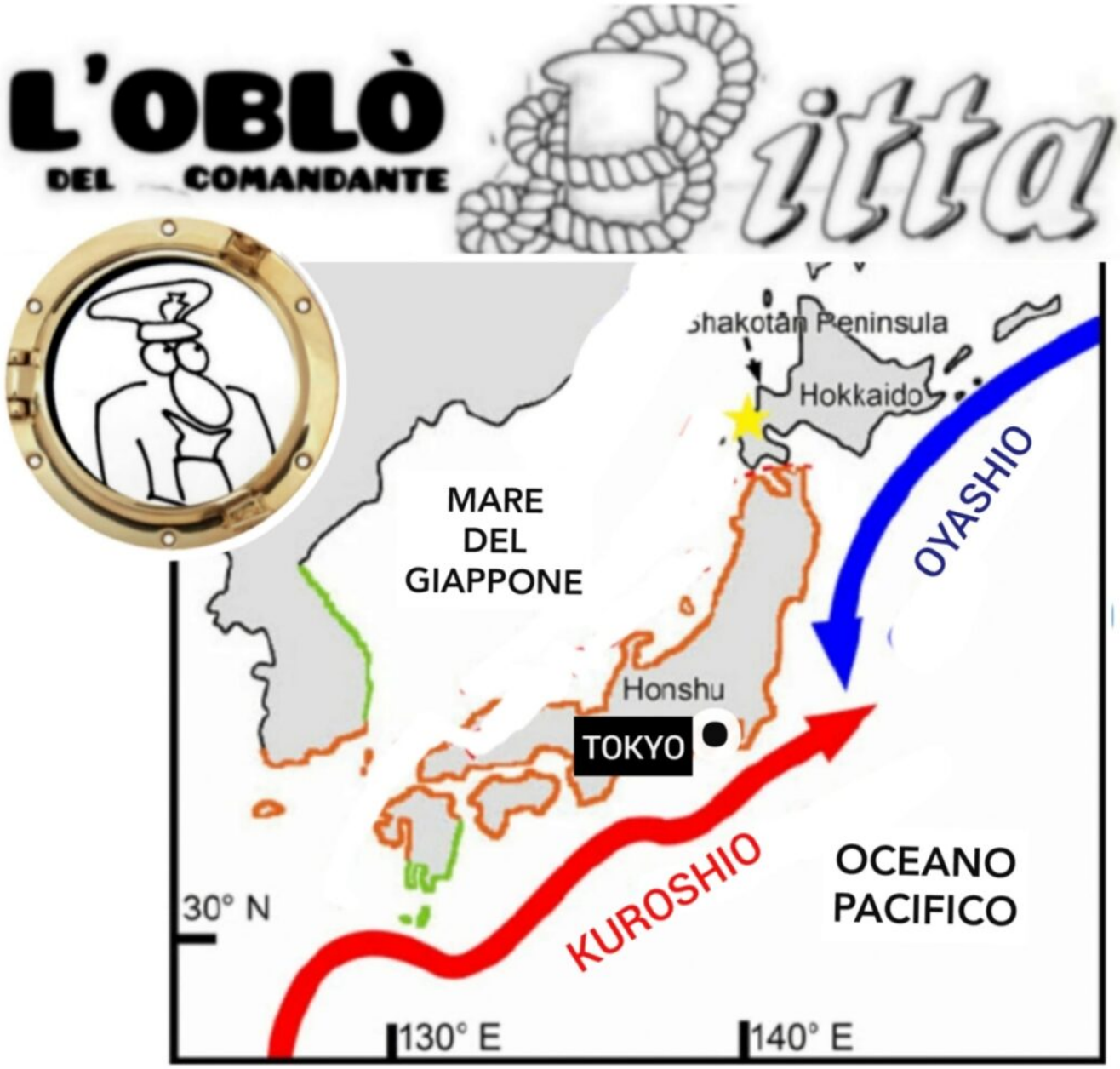
Si tratta di una bandiera bianca rettangolare con un grande disco cremisi al centro che rappresenta il Sole.
La bandiera è ufficialmente chiamata in giapponese *Nisshōki* (□□□□ “Bandiera del Sole a forma di disco”), ma è più comunemente nota come *Hinomaru* (□□□ “Disco solare”).

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.

Cieli sereni
PG

Kuroshio e Oyashio



Giovedì 22 agosto 2024✍ – *Il Vespucci è oramai a soli 3 giorni di navigazione da Tokyo*

LA KUROSHIO

La nave è entrata nella zona di influenza della *Corrente del Kuroshio* (黒潮 in giapponese "corrente nera"), la seconda corrente oceanica più grande al mondo, dopo la Corrente Circumpolare Antartica.
Nasce nell'Oceano Pacifico occidentale a largo delle coste di

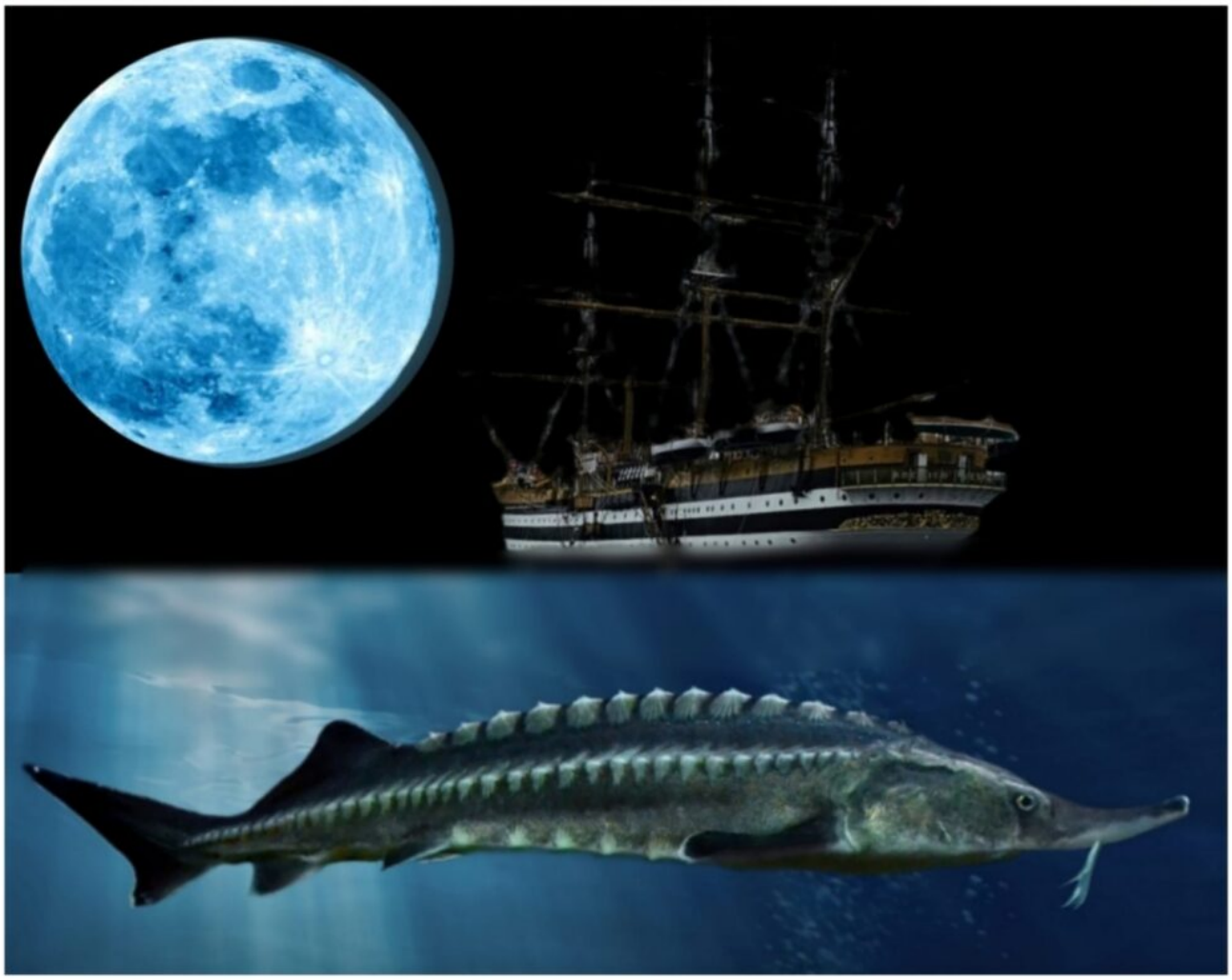
Taiwan e si muove in direzione Nord-Est verso il Giappone, dove si unisce alla corrente del Pacifico settentrionale.
È il corrispettivo della Corrente del Golfo per l'Oceano Atlantico: trasporta acqua calda tropicale verso le regioni nord-polari.
Questa corrente è chiamata "corrente nera" (*Black Stream* nella traduzione inglese), per il blu intenso delle sue acque.
Le acque calde della Kuroshio rendono possibile la vita alla barriera corallina del Giappone, la più a Nord delle barriere coralline del mondo.

CURIOSITÀ
Una corrente fredda (*Oyashio*) proveniente dal Polo Nord si incunea tra il Giappone e le acque calde della Kuroshio che scorre più a largo.
Anche questa corrente è analoga a quella fredda, e più nota, del Labrador (contrapposta alla corrente calda del Golfo) che rende New York molto più fredda di Napoli pur trovandosi alla stessa latitudine!
A proposito di latitudine: Tokyo, che spesso registra degli inverni assai rigidi, si trova alla stessa latitudine di Lampedusa (35°,5 N) e ambedue …ben più a Sud di Tunisi (36°.8 N) !

Cieli sereni
PG

La Luna dello Storione

L'OBLÒ DEL COMANDANTE Pitta



Lunedì 19 agosto 2024✍ – *21° giorno di navigazione. Ancora 6 giorni di mare prima di giungere a Tokyo*

Oggi, 19 agosto, alle 20.26 ora italiana (a bordo saranno già le 4.26 del mattino del 20 agosto) si verificherà il Plenilunio.

La luna piena del mese di agosto è chiamata *LUNA DELLO STORIONE* (*Sturgeon Moon*).
Il nome fu dato dai Nativi Americani che vivevano questo periodo come il migliore per pescare gli storioni nella zona dei Grandi Laghi.

La luna piena di oggi è, in aggiunta, una *LUNA BLU*.
Questo nome non ha nulla a che fare con il colore del nostro satellite ma è imposto dalla tradizione nel riferirsi alla *terza luna piena in una stagione* (*Luna blu stagionale*) che ne conta, eccezionalmente, quattro anzichè tre: la Luna Piena di questo 19 agosto rientra in questa definizione dato che il prossimo plenilunio accadrà il 18 settembre …e sarà ancora estate!

Un altro uso dell' appellativo "Blu" è fatto per la *seconda luna piena in uno stesso mese* del calendario.
(*Luna blu mensile*)

Dopo questo 19 agosto 2024 le prossime Lune Blu 'stagionali' saranno il
20 maggio 2027 (Primavera)
24 agosto 2029 (Estate)
mentre le Lune Blu 'mensili' sono attese per il
31 maggio 2026
31 dicembre 2028
30 settembre 2031

La luna di oggi è anche una *SUPERLUNA* !
Questo è un termine ufficioso, non facente parte della terminologia astronomica, riferito ad una Luna Piena (o Nuova) che si verifica quando il nostro satellite si trova entro il 90% del suo massimo avvicinamento alla Terra (Perigeo). Anche se quasi impercettibili ad occhio nudo, sono le lune piene più grandi (fino al 10%) e luminose (fino al 30%) dell'anno.
Sarà la prima di una serie di quattro superlune consecutive nel 2024. Le altre si verificheranno il 17 settembre, il 17 ottobre e il 15 novembre.

CURIOSITÀ
Nella tradizione anglosassone si usa il termine Luna Blu per indicare qualcosa che non sarebbe mai avvenuto, da cui il detto *"Once in a Blue Moon"* ("una volta ogni Luna Blu"). Il significato – com'è facilmente intuibile – può essere

interpretato con il nostro detto “una volta ogni morte di Papa”.

Cieli sereni
PG

La tela Olona

L'OBLÒ DEL COMANDANTE Gitta

Sabato 17 agosto 2024

19° giorno di navigazione di Nave Vespucci

DI COSA SONO FATTE LE VELE DEL VESPUCCI ?

LA 'TELA OLONA'

La *tela olona* è un tipo di tessuto grezzo, pesante e molto resistente di antiche origini. Il suo nome deriva dal fiume Olona, lungo il quale, in epoca preindustriale, molti mulini agricoli vennero convertiti per attività artigianali come lo

sbiancamento e la tintura dei tessuti. Questi impianti sfruttavano la forza motrice dell’acqua per far muovere i macchinari. Questa tela fu realizzata per la prima volta nelle tessitorie di Fagnano Olona, in provincia di Varese.

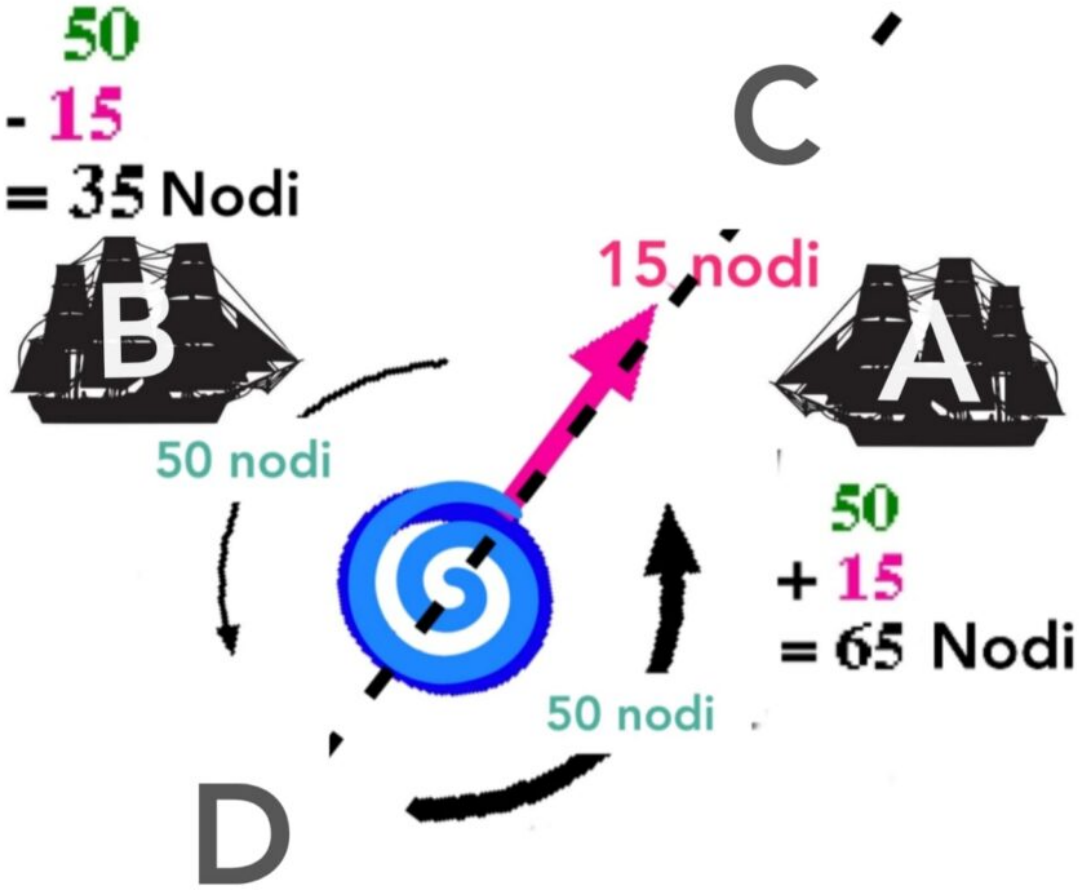
L’uso principale di questa tela, che la rese molto diffusa nei secoli scorsi, fu in campo nautico, per le vele, i tendalini, le brande dei marinai (amache) e per le esigenze di un materiale robusto ed economico come sacchi, zaini e teli di copertura.

Il caratteristico colore écru della velatura è dato dalla fibra di canapa. Questa, a volte, veniva imbevuta con olio di lino e, diventando impermeabile, era usata per teloni, cerate ed anche per le coperture di carri e di vetture tranviarie.

Cieli sereni
PG

I Tifoni, orari e antiorari.

L'OBLÒ DEL COMANDANTE Bitta



Sabato 17 agosto 2024 – 19° giorno di navigazione per Nave Vespucci in rotta verso Tokyo

COME SI AFFRONTA UN TIFONE ?

Seguendo da bordo le informazioni inviate dalle stazioni meteo e dai centri di previsione, è possibile seguire la traiettoria (rotta e velocità) dei cicloni tropicali e della loro evoluzione (tifoni).

La velocità propria del vento interno al vortice si combina con quella dello spostamento di quest'ultimo sulla superficie del mare; misurando da bordo i parametri del vento (direzione e intensità), é possibile capire quale è la posizione della

nave rispetto al ciclone, valutare i rischi a cui si va incontro e, infine, quali misure adottare.

Navigando nell'Emisfero Nord come sta facendo in questi giorni Nave Vespucci, se il vento tende a ruotare *in senso orario*, significa che la nave si trova nel semicerchio destro, più pericoloso, del 'vortice' (A);
Se al contrario il vento gira *in senso antiorario* significa che sta navigando nel semicerchio più maneggevole (B).

Infine, se la direzione del vento è stabile e aumenta di intensità mentre il barometro scende, la nave si trova sul percorso del ciclone (C); viceversa, se il vento non cambia direzione e diminuisce mentre sale la pressione atmosferica ci siamo lasciati l'occhio del ciclone alle spalle (D).

Cieli sereni
PG