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 anzichè 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 anzichè 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

BUON COMPLEANNO, VESPUCCI!

Sabato 22 febbraio 2025✍

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

ACCADDE OGGI…
…il 22 febbraio 1931
IL VARO DI NAVE VESPUCCI

L' AMERIGO VESPUCCI, l'unità più anziana in servizio nella Marina Militare, compie oggi 94 ANNI !

Costruita e allestita nel Cantiere Navale di Castellamare di Stabia, fu varata il 22 febbraio 1931. Entrò in servizio il successivo 6 giugno come nave scuola affiancandosi alla ‘gemella’ Cristoforo Colombo, di tre anni più anziana (ma più piccola), e costituendo insieme la “Divisione Navi Scuola”. Quell’estate svolse la prima Campagna di Istruzione e al rientro, a Genova, le fu consegnata la Bandiera di Combattimento dal Gruppo UNUCI (Unione Nazionale Ufficiali in Congedo d’Italia).

Il motto della Nave (dal 1978) è “NON CHI COMINCIA MA QUEL CHE PERSEVERA; Il primo motto era “Per la Patria e per il Re”, già appartenuto al precedente Amerigo Vespucci (1882-1928). Fu sostituito una prima volta, dopo la seconda guerra mondiale, con “Saldi nella furia dei venti e degli eventi”, ed infine con quello attuale.

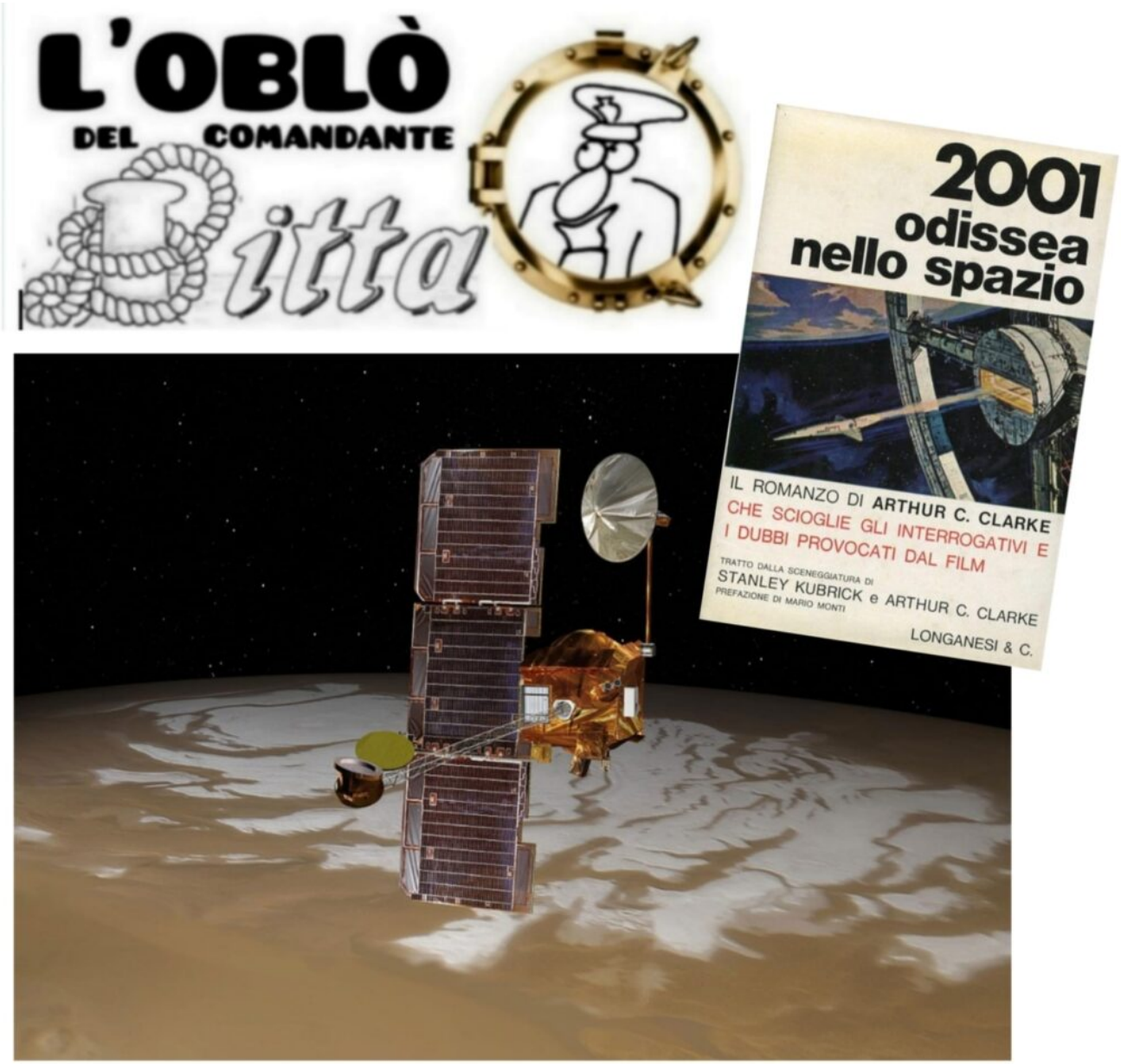
CURIOSITÀ
Non tutti sanno che il 22 febbraio è anche l’anniversario della morte dello stesso Amerigo Vespucci, nato a Firenze il 9 marzo 1454, che avvenne a Siviglia (Andalusia) nel 1512.

Auguri e 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 finchè avrà combustile 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

Caratteristica	Aquawareness	Water Yoga (Woga)
Approccio metodologico	Non strutturata, senza schemi coreografici; enfatizza l’esplorazione libera e la percezione sensoriale.	Basata su sequenze di asana tradizionali adattate all’ambiente acquatico.
Obiettivo primario	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.
Focus energetico	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.
Struttura	Assenza di sequenze prestabilite; si basa su micro-movimenti reattivi.	Include asana eseguite in piedi o galleggiando, spesso con supporti.
Dinamica energetica	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[1].
  - **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[1].
  - **Focus sulla presenza**: L'accento è posto sull'ascolto attivo delle sensazioni corporee, piuttosto che su posizioni statiche o tecniche di respirazione controllate[1].

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

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

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[1].
    - **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[1].

- **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[2].
    - **Filosofia olistica**: Integra una filosofia più ampia che comprende elementi spirituali e meditativi, ma si basa su pratiche terrestri piuttosto che acquatiche[1].

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[1][2].

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[1][3].
- **Micro-Movimenti**: Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell’acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente[2].

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[13].

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[12].

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[1][2].

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[1][3].
- **Micro-Movimenti**: Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente[2].

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[1][3].

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[12].

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.

Aquawareness e Teoria del flusso: punti di contatto, distinzioni

Aquawareness sviluppato da Giancarlo De Leo, integra la consapevolezza con le esperienze acquatiche per migliorare la conoscenza di sé e promuovere una connessione più profonda tra gli individui e l'acqua[2]. Questa disciplina incoraggia le persone ad immergersi e interagire con l'acqua non solo come mezzo fisico, ma come stimolo di crescita ed esplorazione personale[2].

La *teoria del flusso*, formulata dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi, descrive uno stato in cui una persona è completamente immersa in un'attività, perdendo la cognizione del tempo e dell'ambiente circostante [1, 4]. In questo stato,

le difficoltà dell’attività sono bilanciate dalle competenze esistenti, portando a un aumento della concentrazione e della produttività[4].

Distinzioni tra Aquawareness e teoria del flusso:

- **Esperienza sensoriale:** Aquawareness promuove l’impegno attivo con l’ambiente attraverso la fluidità dell’acqua, consentendo ai partecipanti di riscoprire schemi di movimento che evocano sensazioni dimenticate e permettono libertà irraggiungibili in ambiente terrestre[2]. La teoria del flusso sottolinea come la concentrazione totale in un’attività, favorita da obiettivi chiari e feedback immediato, porti a un’esperienza ottimale[1].
- **Consapevolezza duale:** Aquawareness punta a sviluppare una doppia consapevolezza, promuovendo una comprensione integrata degli ambienti interni ed esterni[2]. I partecipanti sono incoraggiati a osservare le loro reazioni interne (sensopercezioni, equilibrio, pensieri, sentimenti) mentre rimangono consapevoli del loro ambiente esterno (reazioni e comportamento della acqua, spinta idrostatica, fluidodinamica suoni)[2]. Nello stato di flusso, si verifica una perdita di consapevolezza di sé, poiché l’attenzione è focalizzata sull’attività[1].
- **Meditazione:** Aquawareness trasforma il nuoto in un’esperienza meditativa, migliorando nel contempo capacità e abilità natatorie, il rilassamento e riducendo lo stress[2]. La pratica enfatizza l’apprendimento intuitivo attraverso l’esplorazione auto-guidata, promuovendo la creatività e un impegno più profondo[2]. La teoria del flusso suggerisce che, durante l’esperienza, si agisce senza sforzo, totalmente concentrati e senza preoccupazioni[1].
- **Motivazione intrinseca:** La teoria del flusso suggerisce che i sistemi dopaminergici e noradrenergici mediano la

motivazione intrinseca e attivano gli stati d’animo tipici del flusso[3]. Aquawareness, proprio grazie alle proprietà fisiche naturali dell’acqua”costringe” il praticante alla consapevolezza del momento presente, creando le condizioni ottimali anche per la attivazione del flusso, oltre a promuovere la crescita personale incoraggiando una visione olistica del benessere[2].

[1] https://www.iepp.es/it/teoria-del-flow/
[2] https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search
[3] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7983950/
[4] https://www.leadershipmanagementmagazine.com/articoli/state-of-flow-come-incrementare-innovazione-produttivita-e-agilita-nelle-organizzazioni/
[5] https://www.aquawareness.net/aquawareness/
[6] https://it.wikipedia.org/wiki/Teoria_del_flusso_a_due_fasi_di_comunicazione
[7] https://www.researchgate.net/publication/374405282_The_Mediating_Role_of_Flow_Experiences_in_the_Relationship_between_Academic_Procrastination_and_Psychological_Well-Being
[8] https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search
[9] https://nuovoeutile.it/wp-content/uploads/2015/12/2002-Flow.pdf
[10] https://www.researchgate.net/profile/Giuseppe-Riva-2/publication/248399831_Flow_Benessere_e_Prestazione_Eccellente_Dai_modeli_teorici_alle_applicazioni_nello_sport_e_in_azienda/links/00b7d524449aa0e089000000/Flow-Benessere-e-Prestazione-Eccellente-Dai-modeli-teorici-alle-applicazioni-nello-sport-e-in-azienda.pdf
[11]

https://ads.hdfs.vt.edu/2024/04/17/engaging-aging-and-flow-theory/
[12] https://www.stateofmind.it/2019/01/neurobiologia-interpersonale/
[13] https://learningloop.io/glossary/flow-theory-product-psychology
[14] https://it.wikipedia.org/wiki/Situational_awareness
[15] https://www.researchgate.net/publication/29455230_Relationships_between_Flow_Self-Concept_Psychological_Skills_and_Performance
[16] https://cab.unime.it/journals/index.php/hum/article/download/1428/1142
[17] https://arxiv.org/abs/2401.02833
[18] https://www.researchgate.net/publication/248399831_Flow_Benessere_e_Prestazione_Eccellente_Dai_modeli_teorici_alle_applicazioni_nello_sport_e_in_azienda
[19] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4598580/
[20] https://studiotrevisani.wordpress.com/2015/05/28/il-flusso-flow-e-la-zona-incroci-di-emozioni-e-stati-danimo-in-cui-tutto-sembra-fluire/

La teoria del flusso si collega all’esperienza di Aquawareness in diversi modi [1, 4]:

- **Concentrazione:** Sia la teoria del flusso che Aquawareness enfatizzano la completa concentrazione sull’attività. Nella teoria del flusso, questo significa essere completamente assorbiti nel compito da svolgere[2]. In Aquawareness, significa essere pienamente consapevoli nell’acqua e dell’acqua, concentrandosi sul respiro, sui movimenti del corpo,

sulle risposte della acqua e sulle sensazioni indotte dai galleggiamenti, scivolamenti, discese, risalite, atti propulsivi, stati di passività, resistenza [6, 7].

- **Esperienza sensoriale:** Aquawareness promuove un impegno attivo con l'ambiente attraverso la fluidità dell'acqua, consentendo ai partecipanti di riscoprire schemi di movimento che evocano sensazioni dimenticate[1]. La teoria del flusso sottolinea come la concentrazione totale in un'attività, favorita da obiettivi chiari e feedback immediato, porti a un'esperienza ottimale [1, 2].
- **Motivazione intrinseca:** La teoria del flusso sostiene che l'esperienza è intrinsecamente gratificante [2, 3]. In Aquawareness ogni esperienza condotta con la doppia consapevolezza (interna del corpo, esterna della acqua), produce dei riscontri immediati sempre riconducibili comunque ad un successo (considerando come tale la scoperta consapevole dei principi causa-effetto di ogni esperienza), promuovendo così la crescita delle capacità natatorie, la sicurezza acquatica (di per se intrinsecamente gratificanti) e incoraggia una visione olistica del benessere[1].
- **Equilibrio tra sfida e abilità:** La teoria del flusso si verifica quando c'è un equilibrio tra la sfida del compito e le abilità della persona [2, 5]. Aquawareness incoraggia i partecipanti ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche nell'acqua, promuovendo la creatività personale e un coinvolgimento sempre più profondo[1].
- **Consapevolezza:** Aquawareness aiuta a sviluppare una doppia consapevolezza, promuovendo una comprensione integrata degli ambienti interni ed esterni[1]. Nello stato di flusso, le azioni e la consapevolezza si fondono, portando a una perdita di ruminazione autocosciente[2].
- **Meditazione:** Aquawareness trasforma il nuoto in un'esperienza meditativa, migliorando il rilassamento e

riducendo lo stress [1, 6]. La teoria del flusso suggerisce che, durante l’esperienza, si agisce senza sforzo, totalmente concentrati e senza preoccupazioni[1].

[1] https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search
[2] https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/
[3] https://www.theurbanalchemist.com.au/flow-states-unlocking-altered-consciousness-and-inner-potential/
[4] https://www.aquawareness.net/aquawareness/
[5] https://www.stateofmind.it/2015/11/flow-experience-prestazione-perfetta/
[6] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/
[7] https://www.aquawareness.net/reasons/
[8] https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search
[9] https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
[10] https://www.incoaching.it/mihaly-csikszentmihalyi-flow/
[11] https://warriorhabits.com/summary-of-flow-by-mihaly-csikszentmihalyi/
[12] https://eu.deeply.com/blogs/deeply-stories/what-is-a-flow-state-and-what-are-its-benefits
[13] https://www.headspace.com/articles/flow-state
[14] https://witanddelight.com/2021/02/the-benefits-of-flow-and-how-to-find-it-for-yourself/

[15] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551835/
[16] https://www.leadingedgeperformance.co.uk/flow-state-in-performance/
[17] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/

Aquawareness può influenzare lo stato di flusso in diversi modi, migliorando l'esperienza e promuovendo un coinvolgimento più profondo [1, 2]:

- **Obiettivi chiari:** Aquawareness aiuta a stabilire obiettivi chiari attraverso l'esplorazione auto-guidata nell'acqua [1, 2]. I partecipanti sono incoraggiati ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche, promuovendo la creatività e un coinvolgimento più profondo.
- **Feedback immediato:** L'acqua fornisce un feedback immediato attraverso sensazioni tattili, cambiamenti di temperatura e resistenza al movimento[1]. Questo feedback consente ai partecipanti di regolare le proprie azioni e mantenere lo stato di flusso.
- **Equilibrio tra sfida e abilità:** Aquawareness consente ai partecipanti di trovare un equilibrio tra la sfida dell'ambiente acquatico e le proprie abilità[2]. La pratica incoraggia l'adattamento dei movimenti in base alle capacità individuali, favorendo un'esperienza stimolante ma realizzabile.
- **Concentrazione:** Aquawareness promuove la concentrazione attraverso il coinvolgimento sensoriale e la consapevolezza del respiro[1]. I partecipanti imparano a concentrarsi sulle sensazioni fisiche e sulle risposte dell'acqua, riducendo le distrazioni e migliorando la concentrazione.
- **Motivazione intrinseca:** Aquawareness enfatizza la crescita personale delle capacità natatorie e una

visione olistica del benessere, migliorando il rilassamento e riducendo lo stress. Questa motivazione intrinseca può portare ad uno stato di flusso [1, 4].

- **Unione di azione e consapevolezza:** Attraverso pratiche consapevoli, i partecipanti imparano a riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive in tempo reale[1]. Questa capacità di osservare i sentimenti senza reazioni immediate favorisce un senso di controllo e adattabilità.
- **Esperienze sensoriali uniche:** Aquawareness offre una gamma di esperienze sensoriali uniche che migliorano la connessione tra gli individui e l'ambiente acquatico[1]. Integrando la consapevolezza con le attività acquatiche, i partecipanti coinvolgono più sensi, creando un'esperienza ricca e coinvolgente.

[1] https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search
[2] https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)
[3] https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.645498/full
[4] https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01499/full
[5] https://cards.algoreducation.com/en/content/4dTn-_sC/network-flow-theory-basics
[6] https://ca.dingbats-notebooks.com/blogs/the-dingbats-blog/the-science-behind-flow-state-achieving-optimal-performance-with-dingbats
[7] https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1354719/full
[8] https://edutechwiki.unige.ch/en/Flow_theory
[9] https://d-nb.info/1242354042/34

[10] https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search
[11] https://www.nwalpine.com/blogs/pursuits/brain-freeze-the-intersection-of-water-and-flow-state
[12] https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/
[13] https://positivepsychology.com/flow-activities/
[14] https://www.researchgate.net/publication/373219813_Flow_Theory
[15] https://www.health.harvard.edu/blog/the-power-of-positive-psychology-finding-happiness-in-a-cold-ocean-swim-201107273197
[16] https://learningloop.io/glossary/flow-theory-product-psychology
[17] https://www.youtube.com/watch?v=GZbUDzmKvus
[18] https://www.youtube.com/watch?v=iUsOCR1KKms
[19] https://www.researchgate.net/publication/374405282_The_Mediating_Role_of_Flow_Experiences_in_the_Relationship_between_Academic_Procrastination_and_Psychological_Well-Being
[20] https://www.researchgate.net/publication/333733375_Flow_states_in_exercise_A_systematic_review
[21] https://spencereducation.com/flow-theory/
[22] https://www.researchgate.net/publication/369213164_Flow_state_in_psychology_and_neuroscience_current_research_and_issues
[23] https://www.researchgate.net/publication/233226731_The_conditions_of_flow_in_reading_Two_studies_of_optimal_experience
[24] https://www.hunimed.eu/news/the-flow-state-the-brains-most-productive-state/
[25] https://arxiv.org/pdf/2106.09942.pdf

[26] https://www.globallymealliance.org/blog/the-flow-state-surfing-lyme-disease-how-you-can-become-happier-more-accomplished-and-healthier
[27] https://www.aquawareness.net/bibliography/
[28] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551835/
[29] https://study.com/academy/lesson/mihaly-csikszentmihalyi-flow-theory-works.html
[30] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9009586/

Giancarlo De Leo

Aquawareness e Teoria del flusso: punti di contatto, distinzioni – Fuori

---

La chiesa giubilare, a vela

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

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
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 neuro-muscolare 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
[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
[14] https://www.fuorimag.it/14552-2/?print=pdf
[15] https://opiaq.it/wp-content/uploads/2021/04/EBOOK-Gestione-Stress-Operatori_sending.pdf
[16] https://www.macrolibrarsi.it/speciali/la-cura-dello-spirito-attraverso-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.fondazioneluvi.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

---

Il raggio verde

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

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^ 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