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

Febbraio

Sabato 1 febbraio 2025✍

581° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

FEBBRAIO

Nel calendario romano, febbraio era l'ultimo mese dell'anno e veniva dedicato a Febris, la dea della febbre, associata alla guarigione da quest'ultima. A sua volta il nome deriva dal dio etrusco Februus.
In questo periodo dunque, per propiziare l'arrivo di un nuovo anno pieno di prosperità, i romani svolgevano riti e funzioni

religiose volte alla purificazione del corpo e dello spirito. Le case e le strade venivano ripuliti a fondo in modo da iniziare l’anno nuovo ‘senza macchie’, nel senso reale e metaforico.

CURIOSITÀ
Negli anni normali, febbraio inizia lo stesso giorno della settimana di marzo e novembre. Negli anni bisestili invece – quando c’è il 29 – febbraio inizia nel medesimo giorno in cui inizia agosto.

Cieli sereni
PG

Moti Diretti e Retrogadi dei Pianeti

Martedì 4 febbraio 2025* ✍

584° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Oggi Giove termina il suo moto RETROGRADO e torna a muoversi con moto DIRETTO.
Che cosa significa esattamente?

In questi giorni Giove è ben visibile nel cielo notturno tra le stelle della costellazione del Toro.
Alcuni avranno notato come, giorno dopo giorno, la sua posizione apparente vari all'interno di quella costellazione che gli fa da sfondo in questo periodo.

La retrogradazione (di Giove, ma vale per un qualsiasi pianeta), è un particolare fenomeno celeste che si verifica quando il pianeta sembra muoversi all’indietro rispetto alla sua normale orbita secondo la prospettiva terrestre. Ciò avviene, per Giove, circa una volta ogni 13 mesi e dura 4 mesi: era diventato retrogrado il 9 ottobre 2024.

Ecco illustrati, di seguito, con la freccia tratteggiata, i due possibili movimenti apparenti di Giove come se fosse fotografato giorno dopo giorno e alla stessa ora sullo sfondo delle costellazioni.

DIRETTO:

```
▪. : .. ..
 : . . : .* . : ..
 .<- – – – – □-
 .* * . : .
 . :. . .
 . * .
 □
```

RETROGRADO:

```
▪. : .. ..
 : . . : .* . : ..
 .- □ – – – – >
 .* * . : .
 . :. . .
 . * .
 □
```

CURIOSITÀ
Le “stelle erranti”….
Già nell’antichità era noto che i pianeti descrivono dei moti complicati rispetto alle stelle della volta celeste: la loro

direzione di moto sembra a volte invertirsi, per un certo periodo di tempo, per poi ristabilire la propria direzione.
Per questo la parola pianeta, dal greco, significa “errante”.

Nell’animazione che segue si possono vedere le posizioni relative della Terra e di Giove (indicato come Pianeta E = esterno) e del conseguente moto retrogrado di quest’ultimo rappresentato dal punto O proiettato nella sfera celeste.

Cieli sereni
PG

Prestazione contro Esperienza in Aquawareness – Performance vs Experience in Aquawareness

In *Aquawareness*, il confronto tra performance ed esperienza rivela un cambiamento di focus dagli obiettivi misurabili al coinvolgimento olistico:

Performance

Il nuoto tradizionale enfatizza metriche di performance come velocità, efficienza e padronanza di specifici stili. Spesso implica allenamenti strutturati e tecniche orientate agli obiettivi[1][4][5].

In *Aquawareness*, la performance viene messa in secondo piano a favore della consapevolezza e dell’esplorazione personale.

L’obiettivo non è il successo competitivo, ma favorire il rilassamento, la sicurezza in acqua e i movimenti intuitivi[5][6].

Esperienza

Aquawareness dà priorità al coinvolgimento sensoriale e alla connessione emotiva con l’acqua. I partecipanti esplorano sensazioni come la galleggiabilità, la temperatura e la resistenza per coltivare una consapevolezza duale del corpo e dell’ambiente[1][3][6].

L’esperienza in *Aquawareness* incoraggia la riscoperta di istinti naturali, il disapprendimento di tecniche rigide e la costruzione di una connessione profonda con l’ambiente acquatico[4][5].

Conclusione

Mentre la performance nel nuoto tradizionale si concentra sul raggiungimento fisico, l’esperienza in *Aquawareness* nutre la crescita personale, la consapevolezza e il benessere olistico. Ciò lo rende ideale per coloro che cercano una maggiore consapevolezza di sé piuttosto che risultati competitivi.

Giancarlo De Leo

English version:

In Aquawareness, the comparison between *performance* and *experience* reveals a shift in focus from measurable outcomes to holistic engagement:

Performance

- Traditional swimming emphasizes performance metrics such as speed, efficiency, and mastery of specific strokes. It often involves structured training and goal-oriented techniques[1][4][5].

- In Aquawareness, performance is de-emphasized in favor of mindfulness and personal exploration. The aim is not competitive success but fostering relaxation, water safety, and intuitive movement[5][6].

Experience

- Aquawareness prioritizes sensory engagement and emotional connection with water. Participants explore sensations like buoyancy, temperature, and resistance to cultivate dual awareness of body and environment[1][3][6].
- Experience in Aquawareness encourages rediscovery of natural instincts, unlearning rigid techniques, and building a profound connection with aquatic surroundings[4][5].

Conclusion

While performance in traditional swimming focuses on physical achievement, experience in Aquawareness nurtures personal growth, mindfulness, and holistic well-being. This makes it ideal for those seeking deeper self-awareness rather than competitive results.

Giancarlo De Leo

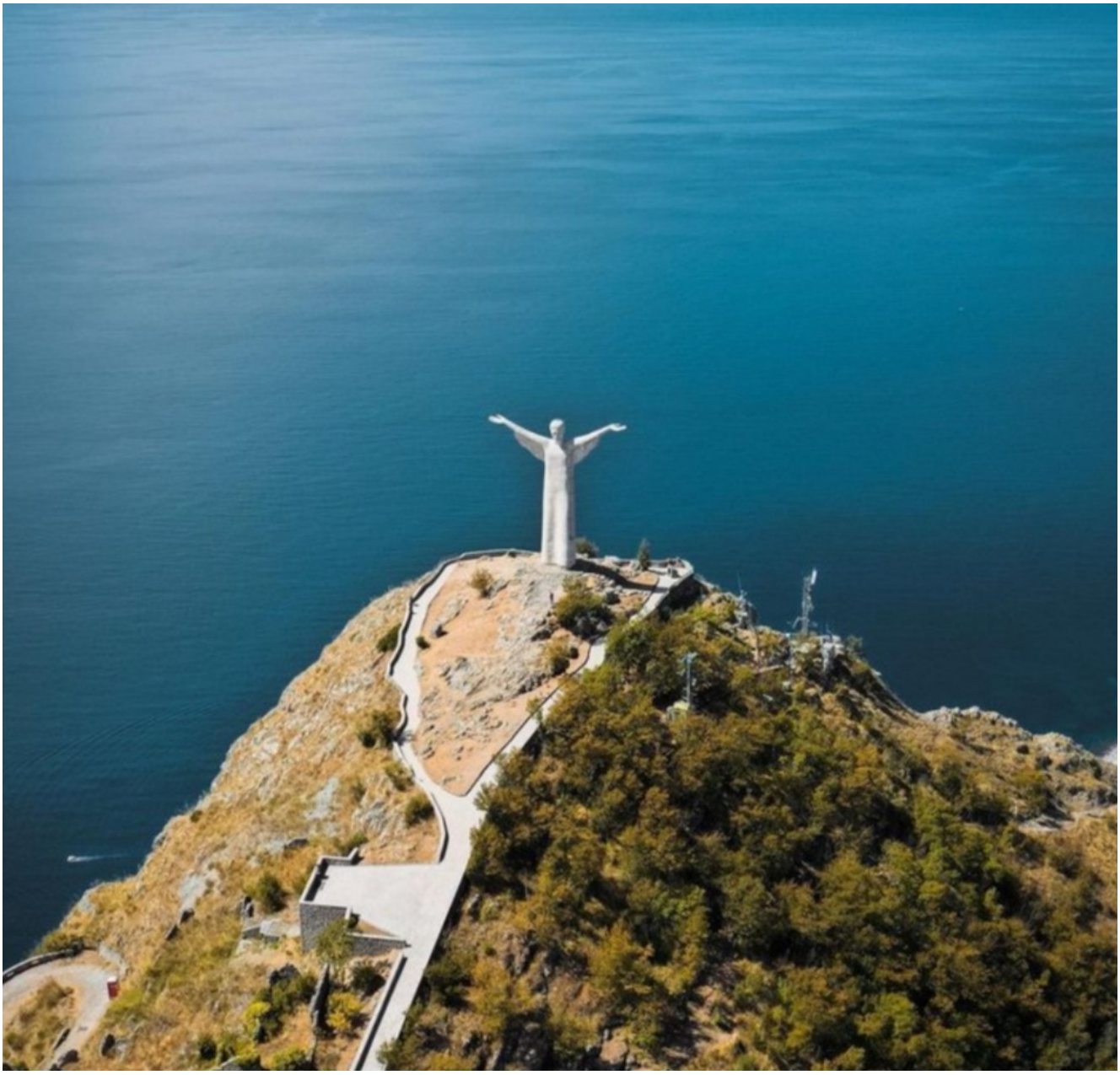
published on fuorimag.it, 04/02/2025. Link:

Prestazione contro Esperienza in Aquawareness – Performance vs Experience in Aquawareness – Fuori

Citations:
[1] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-in-terms-of-sensory-experiences/?print=print
[2]

https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-in-terms-of-sensory-experiences/
[3] https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search
[4] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-techniques/?print=print
[5] https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/
[6] https://www.aquawareness.net/in-what-ways-is-aquawareness-preferable-to-other-holistic-practices/
[7] https://www.aquawareness.net/aquawareness-principi-e-confronti-con-altre-discipline-olistiche-come-ai-chi-yoga-tai-chi/

Oggi 3 febbraio…S. BIAGIO



Lunedì 3 febbraio 2025 ✍

583° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Il 3 febbraio si festeggia SAN BIAGIO, il santo ricordato come protettore della gola.
Il miracolo più noto del santo fu il salvataggio di un ragazzo che stava per essere soffocato da una spina di pesce.
Così, nella tradizione cristiana, le candele benedette il 2 febbraio (Candelora) vengono utilizzate il giorno successivo (San Biagio) per la benedizione della gola.

CURIOSITÀ

“San Biagio e gli uragani”

Il santo è considerato anche *protettore contro gli uragani*. Questo è sempre legato alla agiografia: nell’VIII secolo, mentre venivano portate le sue reliquie a Roma, una tempesta sorprese la nave con il prezioso carico vicino alle coste dell’Italia Meridionale e si fermò a Maratea, in Provincia di Potenza.
I marateoti portarono questi resti sacri nella loro basilica, la quale li custodisce ancora oggi.

[Nella foto il Cristo Redentore di Maratea sul Monte S. Biagio].

Cieli sereni
PG

La Luna a Barchetta

Domenica 2 febbraio 2025✍

Questa sera, intorno alle 21, volgendo lo sguardo verso Ovest (dove è tramontato il Sole) sarà possibile osservare la “Luna a barchetta”.

LA LUNA “A BARCHETTA”
È il nome che viene dato alla forma della Luna crescente che,

in un certo periodo dell’anno, al tramonto, assomiglia ad una barchetta adagiata sulla linea dell’ orizzonte.
Alle nostre latitudini, tra gennaio e febbraio, si può osservare la luna crescente che ha la forma di un “giovane” falcetto (oggi l’età è di circa 4 giorni dopo la Luna Nuova di mercoledì scorso).

Perchè questo accade giusto in questo periodo?
Per dare una spiegazione bisogna conoscere che cosa è l’ECLITTICA.

L’ ECLITTICA è quella linea che indica il percorso apparente del Sole nel cielo quando viene osservato dalla Terra durante un intero anno.
In altre parole è una proiezione, sulla volta celeste, dell’orbita della Terra intorno al Sole e con buona approssimazione possiamo dire che tutti i pianeti, e anche la Luna, sembrano spostarsi, giorno dopo giorno, lungo questa linea o parallelamente a questa.

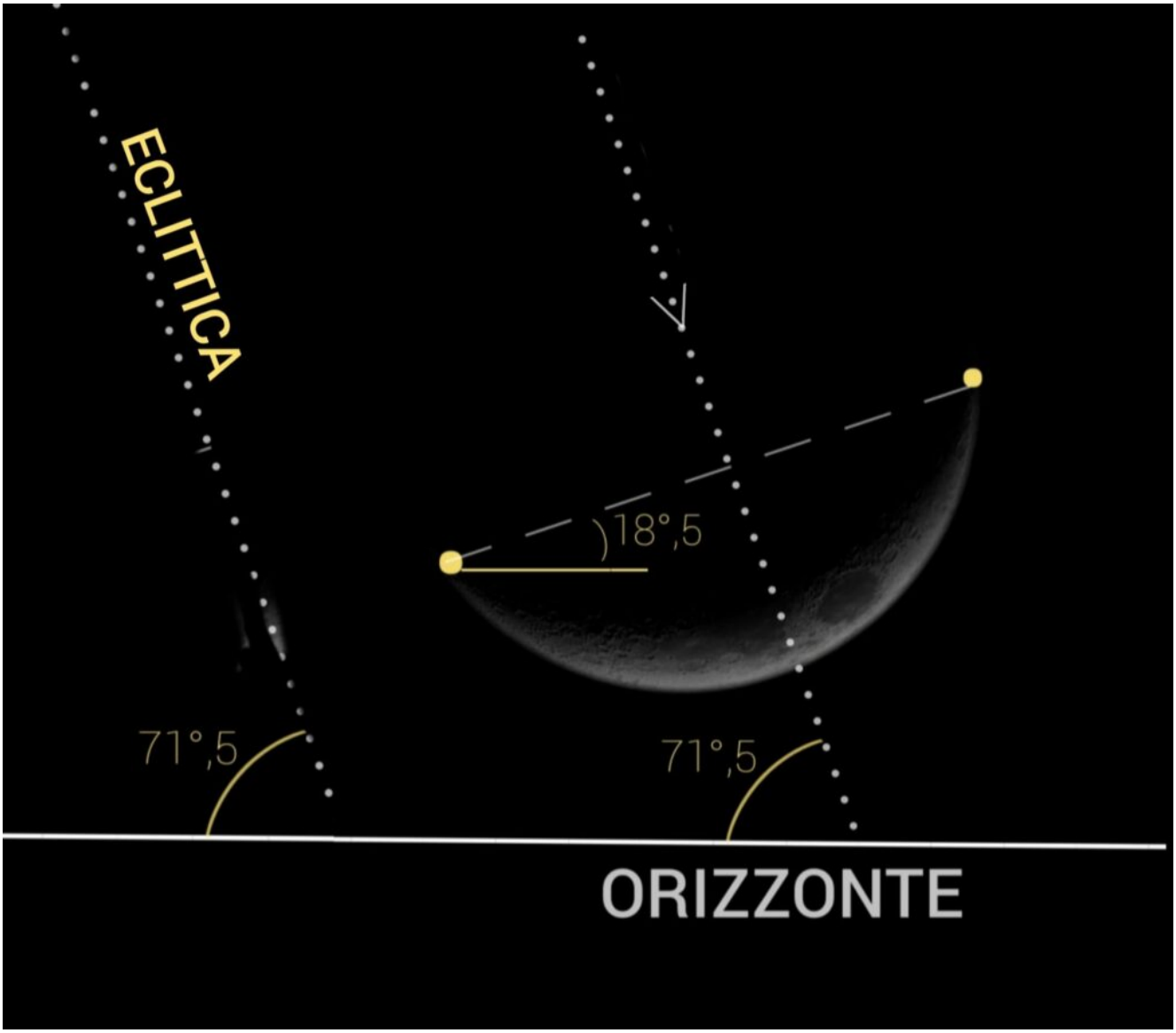
Questa linea, a seconda della stagione e della posizione, risulta più o meno inclinata rispetto al nostro orizzonte: tra gennaio e febbraio, quando si ha la massima inclinazione dell’eclittica, e la luna è giovane di qualche giorno, si può osservare la ‘luna a barchetta’ (vedi immagine).

Prendiamo, ad esempio, ROMA (Latitudine 42°).
In questi giorni l’inclinazione dell’eclittica é di 71,5°.

Se ora consideriamo l‘ “asse di fase” della luna (cioè la linea che unisce le punte del ‘falcetto’), questa sarà inclinata di (90 – 71.5) 18.5° rispetto all’orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una… barchetta! (Vedi schema seguente)

CURIOSITÀ
Ecco infine spiegato il detto “Luna coricata, marinaio sveglio” come preciso riferimento al periodo dell’anno (gennaio-febbraio) quando è più frequente il maltempo ed i

marinai sono più guardinghi circa la sicurezza della propria barca.
(Bitta scripsit XVI I MMXXI)



Cieli sereni
PG

LA CANDELORA

Oggi, 2 Febbraio, si è celebrata la CANDELORA, festa cattolica della Presentazione al Tempio di Gesù.
Sono state benedette e distribuite le candele, simbolo di Cristo “luce per illuminare le genti”, come il bambino Gesù che venne portato al Tempio di Gerusalemme, 40 giorni dopo la nascita, come previsto dalla legge giudaica per i primogeniti maschi.

LA CANDELORA A ROMA
A Roma ogni anno, secondo un’usanza consolidata da decenni, si svolge la Candelora dei Fiumaroli grazie all’Arciconfraternita di Santa Maria dell’Orto, il più antico sodalizio mariano ancora attivo a Roma.
Si tratta di un’antichissima tradizione che risale al XV

secolo e che ogni anno si rinnova.
La Canderola dei Fumaroli, che riguardava i barcaroli sul Tevere, oggi abbraccia tutte le persone che, a diverso titolo, lavorano ancora sul fiume o hanno a che fare con il Tevere: forze dell'ordine, della regione, associazioni sportive, federazioni, aziende e tutti coloro che amano il fiume Tevere.
La mattina del 2 febbraio (ultimamente nella domenica più prossima a questa data) tutti si presentavano sulle proprie imbarcazioni per la benedizione solenne e la consegna dei ceri.
Gli equipaggi potevano accenderli – come segno di devozione alla Madonna e come richiesta d'aiuto – solo in caso di pericolo, malattia, temporali e tempeste.

CURIOSITÀ
Il giorno della Candelora viene preso in considerazione dalla tradizione popolare per predire l'andamento della seconda parte della stagione fredda.

Un proverbio TOSCANO recita:
Candelora, se nevica o se plora dell'inverno sèmo fora
Ma se è sole o solicello, siamo ancora a mezzo inverno.

L'analogo proverbio VENETO, invece, dice:
Candelora, se la vien con sol e bora
de l'inverno semo fora
Se la vien con piova e vento
de l'inverno semo drento.

Quindi una Candelora di bel tempo preannuncia per i TOSCANI un inverno a venire ancora rigido mentre per i VENETI, già l'inizio della buona stagione.
Quale sarà il giusto pronostico?
Quello veneto o quello toscano? Vedremo!

Cieli sereni
PG

Aquawareness e meditazione zen: confronti

Aquawareness e meditazione Zen sono due pratiche che, sebbene diverse nel loro approccio e contesto, condividono l’obiettivo di promuovere la consapevolezza e la pace interiore. Ecco un confronto dettagliato tra queste due discipline.

Aquawareness

- **Origini e Filosofia**: Sviluppata da Giancarlo De Leo, l’Aquawareness integra la consapevolezza del corpo e della mente con l’elemento acqua. Si tratta di un approccio che trasforma il nuoto in un’esperienza meditativa, enfatizzando la connessione con l’acqua come

ambiente naturale e supportivo[2].

- **Principi Fondamentali**:
  - **Presenza Mentale**: Essere completamente presenti nel momento mentre si è in acqua, focalizzandosi sulle sensazioni corporee e sull'ambiente circostante. L'acqua aiuta esponenzialmente questo processo, grazie alla continua interazione con il corpo immerso e le sollecitazioni sensoriali correlate;
  - **Consapevolezza del Respiro**: Tecniche di respirazione amplificate dalla pronta risposta dell'acqua ad ogni minima variazione di volume polmonare, che migliorano la consapevolezza, il rilassamento e l'efficienza in ogni stato di quiete o di moto.
  - **Esperienza Olistica**: Vedere il nuoto non solo come attività fisica, ma come un'opportunità per la crescita personale e la meditazione[2].

- **Benefici**: Aquawareness favorisce la chiarezza mentale, riduce lo stress e incoraggia una profonda connessione con il proprio corpo e l'ambiente acquatico. La pratica aiuta a trasformare ogni movimento in acqua in un atto consapevole, promuovendo il benessere psicofisico[2].
- **Obiettivo principale**: Aquawareness è nata per imparare ad interagire con l'acqua, migliorando costantemente le capacità natatorie di ciascun praticante, elevando costantemente il livello di sicurezza e libertà acquatiche, personali e collettive. In rituazioni ambientali critiche, può aumentare decisivamente le capacità di sopravvivenza in acqua.

Meditazione Zen

- **Origini e Filosofia**: La meditazione Zen, o zazen, è una pratica tradizionale buddista che si concentra sulla

presenza nel momento attuale. Essa mira a liberare la mente da pensieri distrattivi attraverso la meditazione silenziosa e il controllo della respirazione[4].

- **Principi Fondamentali**:
  - **Qui ed Ora**: L'accento è posto sul vivere pienamente il momento presente, eliminando le distrazioni mentali per raggiungere una comprensione più profonda della realtà.
  - **Rilassamento e Concentrazione**: La meditazione Zen promuove il rilassamento attraverso tecniche di respirazione che aiutano a calmare la mente e a migliorare la concentrazione[4][5].

- **Benefici**: La meditazione Zen migliora la consapevolezza di sé, riduce lo stress e favorisce una maggiore comprensione delle emozioni. Essa incoraggia una visione del mondo che riconosce l'interconnessione tra tutti gli esseri[4][5].

Confronto Diretto

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Zen
Ambiente	Acqua (piscine, mare)	Spazio tranquillo (solitamente interno)
Focus Principale	Consapevolezza del corpo in acqua	Presenza mentale e osservazione profonda
Tecnica di Respirazione	Tecniche integrate nel nuoto	Controllo cosciente della respirazione

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Zen
Obiettivo Finale	Crescita capacità natatorie, sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in acqua in situazioni critiche	Illuminazione e comprensione della verità
Esperienza Sensoriale	Coinvolgimento di tutti i sensi nell’acqua	Riflessione interiore attraverso il silenzio

In sintesi, mentre Aquawareness utilizza l’acqua come mezzo per esplorare la consapevolezza corporea e mentale durante il nuoto, la meditazione Zen si concentra sul silenzio interiore e sulla presenza mentale in uno spazio tranquillo. Entrambe le pratiche offrono strumenti efficaci per raggiungere un maggiore benessere psicofisico e una connessione profonda con se stessi.

Il Mar Rosso

Giovedì 23 gennaio 2025✍

572° giorno
Nave Vespucci sta navigando nel Mar Rosso

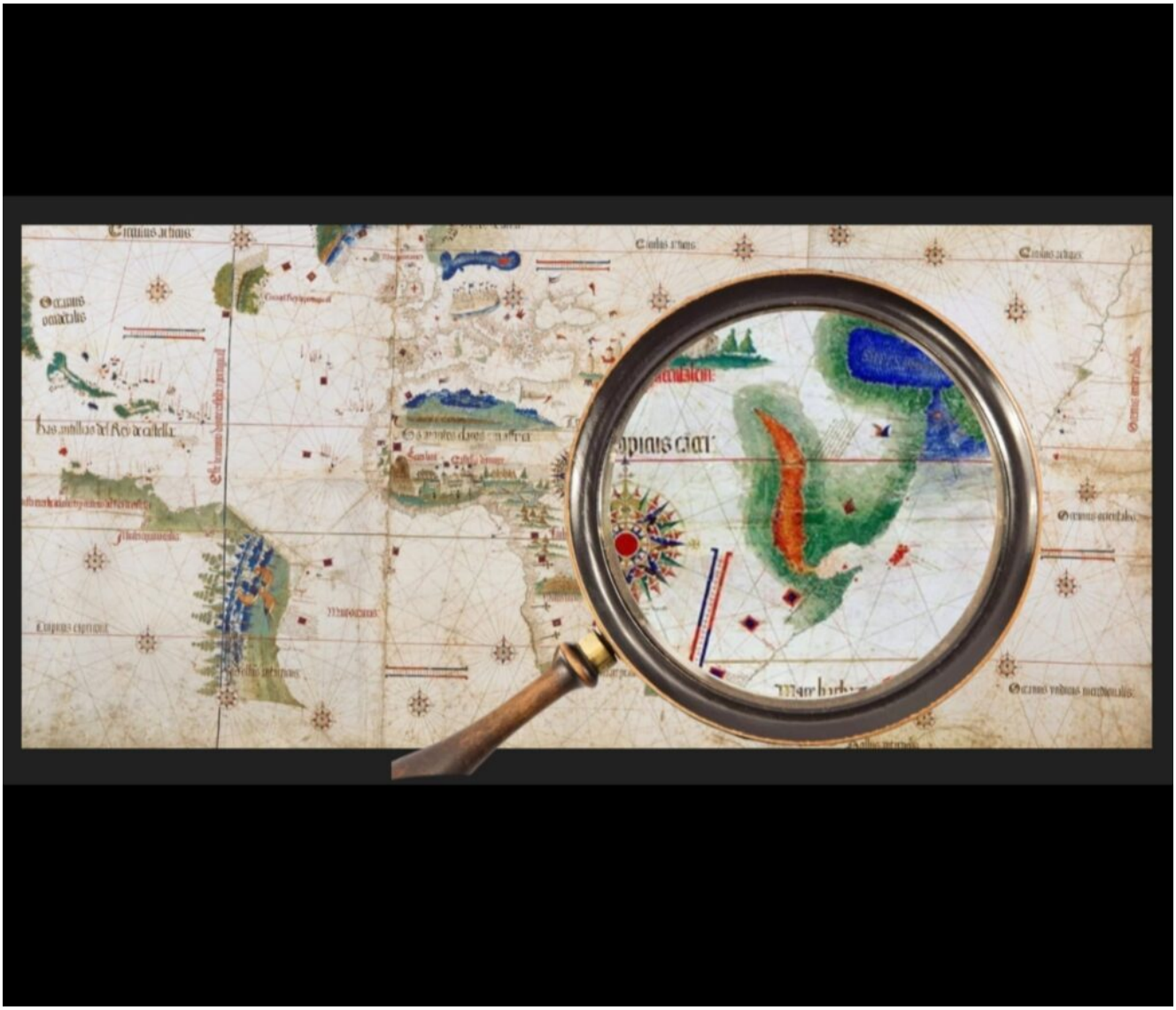
PERCHÈ SI CHIAMA “MAR ROSSO” ?

La spiegazione più diffusa del perché viene chiamato Mar Rosso deriva da un fenomeno di biologia marina. Nelle acque di questo mare cresce un’alga cianobatterica chiamata Trichodesmium Erythraeum, o “segatura di mare”, che sotto certe condizioni climatiche assume un colore rosso tendente al marrone e forma, sulla superficie dell’acqua, delle macchie molte estese. Ciò è causato dall’alta concentrazione di caroteni e clorofilla.

Questo fenomeno non si verifica solamente nel Mar Rosso, ma anche in altri luoghi, come alcune zone dell'Australia. L'alga prolifera negli strati superficiali a temperature comprese tra i 20°C e i 34°C, motivo per cui si trova in prossimità delle zone tropicali.
Per il rilascio di sostanze tossiche, però, questa specie causa la morte di altri organismi marini e provoca danni anche all'uomo con contaminazioni sia dirette che indirette.

Un'altra teoria
Esiste un'altra teoria sul nome di questo mare ma di carattere esclusivamente etimologica.
Nel Libro dell'Esodo dell'Antico Testamento si legge che proprio nel Mar Rosso Dio aprì le acque per favorire la fuga del popolo ebraico dall'Egitto, guidato da Mosè. Per definire questo fenomeno i testi antichi usavano l'espressione "yam suph" che gli inglesi hanno tradotto come "sea of reeds", ovvero "mare di canne": sembra che, per un errore di traduzione, quindi etimologico, "reed" sia diventato "red" (rosso) e da qui si sarebbe diffuso il nome "Mar Rosso".

CURIOSITÀ
Questo mare appare comunque dipinto con il colore rosso nel famoso Planisfero di Cantino, (o Mappa del mondo di Cantino), un mappamondo portoghese del XVI secolo che mostra le conoscenze geografiche di quel tempo (vedi immagine)



Cieli sereni
PG