

What are the benefits of deconstructing swimming techniques in Aquawareness



Deconstructing techniques in Aquawareness provides numerous benefits:

1. ****Enhanced Sensory Awareness****: By forgetting complex motor skills, individuals can focus on feeling the water and their bodies, fostering a deeper sensory connection; by focusing on

the body's natural interactions with water, individuals develop a deeper understanding of their movements and sensations.[1].

2. **Increased Trust and Confidence**: It encourages trust in the body's natural buoyancy and interaction with water, enhancing confidence without relying on artificial aids. This approach fosters trust in water, allowing for more relaxed and confident movement, which is crucial for effective swimming..[1].

3 **Pure Observation**: This approach allows for objective observation of how the body and water interact, free from performance expectations or biases[1].

4. **Improved Technique**: Breaking down complex skills helps individuals refine their movements, leading to more efficient swimming without reliance on rigid techniques.[1].

5. **Personalized and Intuitive Learning**: It promotes learning through personal exploration, adaptation and understanding, rather than mechanical repetition, allowing participants to discover what works best for their unique body statics and dynamics in water[1].

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

How does Aquawareness differ from traditional swimming lessons



Aquawareness differs from traditional swimming lessons in several key ways:

1. **Focus on Mindfulness:** Aquawareness emphasizes sensory engagement and mindfulness, encouraging swimmers to connect deeply with their body and the water, rather than focusing on speed or technique[1][5].
2. **Deconstruction of Techniques:** It promotes unlearning rigid motor skills and avoiding reliance on accessories, fostering a natural and intuitive relationship with water[1][5].
3. **Individual Exploration:** Unlike the structured,

performance-driven approach of traditional lessons, Aquawareness prioritizes personal exploration and autonomous decision-making in the water[1][5].

Citazioni:

[1] How does aquawareness differ from traditional swimming techniques

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

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

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

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

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

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

Buon Natale!

Mercoledì 25 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi)

Buon Natale !

```
. * . : * . .
. * . *
* . * *
* * | . *
* . _|_ . *
```

)_|_) * .
-) - | -) - * .
) - / -)
(/ \)

~~~~~

PG

**Buon Natale!!!**



---

# Earthrise: la “Terra sorgente”, 24 dicembre 1968



Martedì 24 dicembre 2024 ☑

Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi). ☐☐

ACCADDE OGGI...

...il 24 dicembre 1968

Era il *24 dicembre* del 1968 quando William Anders, astronauta dell'Apollo 8, scattò l'ormai celebre fotografia meglio nota come "*Earthrise*", una delle foto più belle e iconiche mai scattate.

Si trattò della prima foto a colori della Terra scattata da un essere umano da un altro corpo celeste.

L'immagine in cui si vede il nostro pianeta, parzialmente in ombra, che "sorge" dai crateri della Luna, fu ripresa durante il volo di quella missione che non atterrò mai sul satellite ma rimase sempre in orbita intorno alla Luna.

### *LA TERRA CHE NON SORGE*

Anche se dalla foto potrebbe sembrare così, la Terra, vista dalla Luna, in realtà NON "sorge" esattamente come il Sole si vede dal nostro pianeta. Proprio come la Luna, che ci mostra sempre la stessa faccia, la Terra appare, da qualsiasi punto della superficie lunare, come un 'disco blu' più o meno immobile nella stessa posizione nel cielo.

Questo è dovuto alla rotazione sincrona del nostro pianeta con il satellite.

Un'altra curiosità.

Anche se la Terra non si muove attraverso il cielo, ciò che vedremmo non è statico: dalla Luna noteremmo la rotazione dei continenti e il variare del disegno delle nubi nell'atmosfera come se fosse un mappamondo.

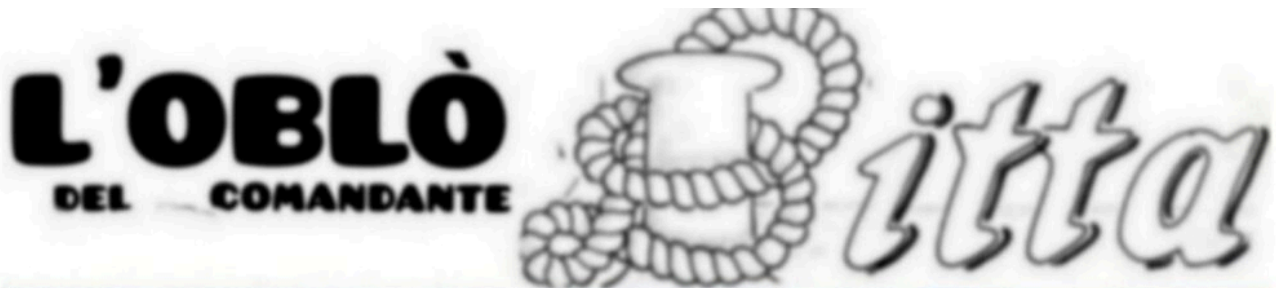
In conclusione l'effetto del "sorgere" fu ottenuto dal volo orbitale che, puntando in direzione della Terra, la fece apparire sorgente dall'orizzonte.

Lo storico dell'arte James Fox così commentò ...«*Come sempre succede quando un'immagine è potente, Earthrise ha cambiato la prospettiva delle persone. La foto che toglie la Terra dal centro ne ridimensiona l'importanza, facendo sentire piccoli piccoli anche i suoi abitanti*».

Cieli sereni e....Pace in Terra!

*Buon Natale*

# La Bandiera degli Emirati Arabi Uniti



Lunedì 23 dicembre 2024 ☞ Nave Vespucci è giunta in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi) ☞☞

*La bandiera degli Emirati*

La bandiera, adottata il 2 dicembre 1971, è composta da una banda verticale rossa sul lato del pennone e da tre bande



orizzontali sul lato al vento: una verde (fertilità), una bianca (neutralità) e una nera (ricchezza petrolifera del Paese), dall'alto in basso. I colori della bandiera sono quelli *panarabi*, che simboleggiano il nazionalismo arabo: i colori sono quattro

Bianco□

Nero□

Rosso□

Verde□

ma spesso le bandiere hanno solamente 3 bande.

### CURIOSITÀ

Qui sotto alcuni esempi di bandiere. Sareste in grado di aiutare il comandante Bitta a riconoscere a quali Stati appartengono?

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

E questa? □□□

Cieli sereni

PG

---

**Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...**



Aquawareness offre diversi vantaggi unici che possono renderla preferibile rispetto ad altre pratiche olistiche quali Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong. Le elenchiamo in ordine, crescente, di importanza...

1. **Connessione con l'elemento acqua:** Aquawareness sfrutta l'acqua come strumento per aumentare la consapevolezza corporea e mentale. L'acqua, essendo un elemento naturale, offre una sensazione di leggerezza e supporto che può facilitare il rilassamento e la meditazione anche nelle fasi preliminari alle vere e proprie immersioni<sup>1</sup>.
2. **Riduzione dello stress:** L'ambiente acquatico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, che può migliorare il benessere generale e aiutare la consapevolezza indotta nelle fasi successive<sup>2</sup>.
3. **Accessibilità:** Aquawareness può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di abilità. L'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa pratica accessibile anche a chi ha limitazioni fisiche<sup>2</sup>.
4. **Benefici fisici:** Oltre ai benefici mentali, Aquawareness può migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza cardiovascolare grazie agli esercizi svolti in acqua<sup>3</sup>.
5. **Miglioramento della consapevolezza corporea:** La pratica di Aquawareness incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua, che vengono amplificate dal contatto diretto con l'epidermide . Questo può portare a una migliore

comprensione del proprio corpo, delle posture in stato di quiete o durante i suoi movimenti<sup>3</sup>.

6. **Apprendimento del Nuoto:** Aquawareness è nata proprio per queste ragioni, per insegnare ed imparare a nuotare **davvero**. Per scoprire il comportamento dell'acqua esclusivamente attraverso il proprio corpo (e non attraverso modelli astratti predefiniti), e simmetricamente, imparare a (ri)-conoscere il proprio corpo attraverso gli stimoli e le risposte dell'acqua, per natura sempre adeguate, chiare, trasparenti. L'interazione corpo-acqua, purché permeata di doppia consapevolezza esterna-interna, costituisce l'essenza di qualsiasi attività natatoria.
7. **Capacità di sopravvivenza in acqua:** "Primum vivere, deinde philosophari" dicevano gli Antichi Romani, ed avevano ragione da vendere! Anche l'atleta più performante del mondo in piscina, se ha paura dell'acqua alta e non sa confrontarsi con laghi, fiumi o mari, se non affronta onde od oscurità, rimane un atleta ma non sarà mai un Nuotatore. Non sarà mai in grado di salvare gli altri in situazioni difficili e neanche se stesso. Aquawareness, invece, è la via maestra per aumentare le capacità di sopravvivenza in acqua per mezzo della consapevolezza: interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile potrà corrispondere una azione (o non-azione) per quanto possibile "giusta", adeguata...che, purtroppo, talvolta potrebbe non risultare sufficiente...ma sarà, probabilmente, la migliore possibile in quelle specifiche condizioni.

<sup>1</sup>: [Aquawareness](#)

<sup>2</sup>: [Ocean4Future](#)

<sup>3</sup>: [Aquawareness](#)

(1) Aquawareness – aquawareness.  
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.

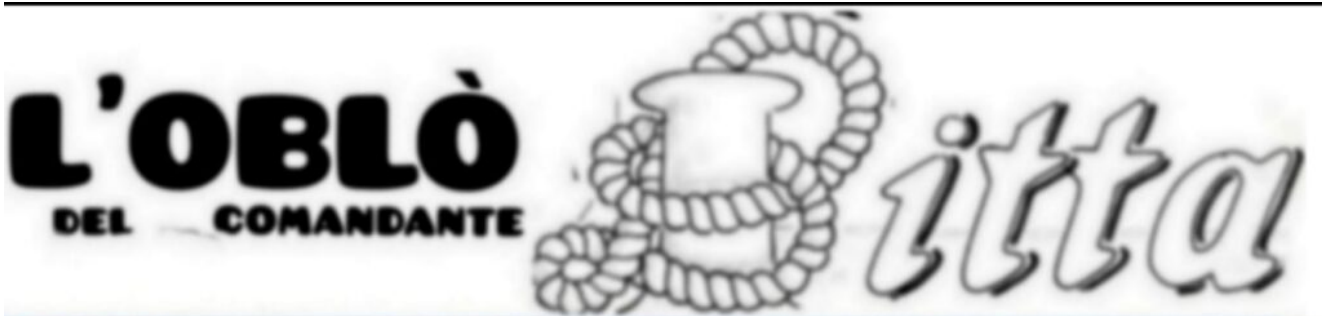
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.

---

# IL Golfo Persico

---



*Domenica 22 dicembre 2024* ☹️

*Golfo Persico.*

*Nave Vespucci ha lasciato il porto di Doha per trasferirsi, con un giorno di navigazione, ad Abu Dhabi (Emirati Arabi Uniti)* ☹️

*L'ora di bordo è stata adeguata con quella della nuova destinazione: la differenza con l'Italia adesso è di 3 ore.*

Il Golfo Persico è un mare poco profondo i cui fondali sono, quasi dappertutto, inferiori ai 100 m (raggiunge i 150 in prossimità del Golfo di Oman).

Situato poco a Nord del Tropico del Cancro, è l'area marina in cui si registrano le *più alte temperature* delle acque superficiali (> 35°). La forte evaporazione, favorita anche dalla frequenza e la violenza dei venti (specialmente il 'Nord-Ovest', chiamato *shamāl*) insieme allo scarso apporto idrico dai territori circostanti, ne rendono assai elevata anche la *salinità* (38-42‰ inferiore solo a quella del Mar Rosso).

#### CURIOSITÀ

Nell'agosto scorso nel Golfo Persico è stata registrata una temperatura superficiale di ben 36.5°C, un valore tra i più alti tra i mari del mondo anche se non rappresenta il record assoluto, che risale all'ottobre 2020 quando si misurarono ben 37.6°C nella baia del Kuwait.

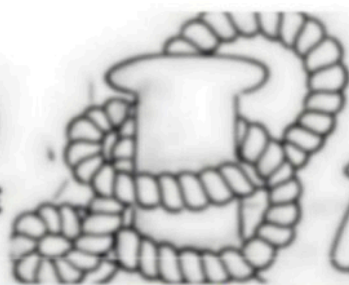
Cieli sereni

PG

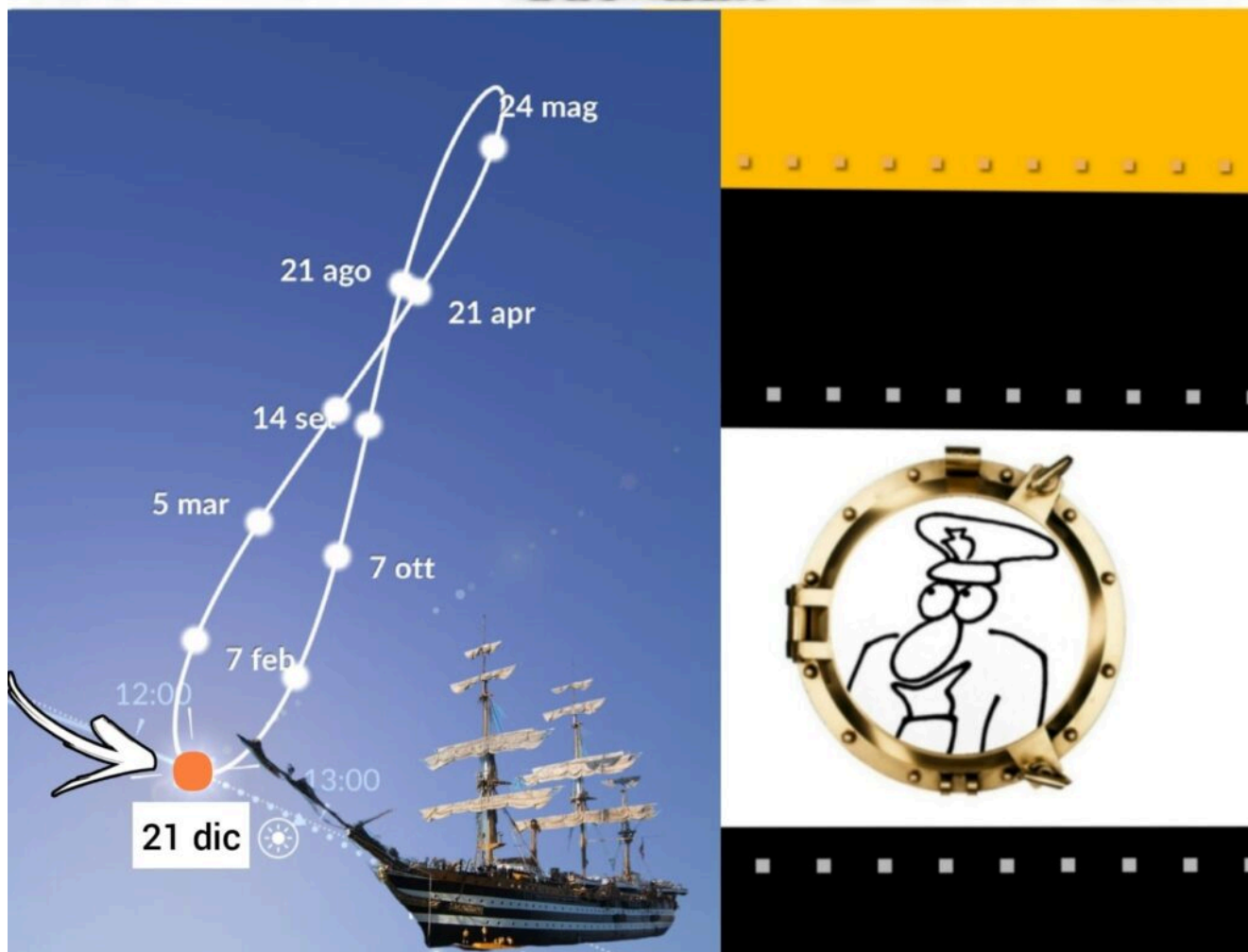
---

## **Solstizio! (e Analemma)**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



\*Sabato 21 dicembre 2024\*

\_Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar)\_  
\_Solstizio di dicembre\_

Questa mattina, 21 dicembre, alle 10:20 circa, ora italiana, è avvenuto il SOLSTIZIO!

Il \_Solstizio\_ è quel momento esatto in cui l'asse terrestre raggiunge la massima inclinazione rispetto ai raggi del Sole. In altre parole, oggi, i raggi solari colpiscono in maniera più 'radente' l'emisfero settentrionale dando così vita al giorno più corto dell'anno, ovvero quello con meno luce

solare: a \*Roma\* 9 ore e 8 minuti (alba 07:34 – tramonto 16:42).

A \*Doha\* 10 ore e 24 minuti (alba 06:19 – tramonto 16:43).

\*L' "ANALEMMA"\*

L' ANALEMMA (dal greco ανάλημμα, “basamento, sostegno”) è una forma di otto (detta anche ‘lemniscata’) che si ottiene fotografando il Sole OGNI GIORNO PER UN ANNO, esattamente alla STESSA ORA, dalla STESSA POSIZIONE geografica, con l'apparecchio puntato nella STESSA DIREZIONE e sovrapponendo, infine, tutte le immagini.

Dalla figura ad “8” e dal concetto di ciclicità annuale del segno è derivato il simbolo di infinito usato in matematica (  $\infty$  )

\*Perchè questa forma ?\*

Ciò è dovuto ai seguenti due motivi:

- 1) L'inclinazione dell'asse terrestre sul piano dell'orbita
- 2) Forma ellittica dell'orbita terrestre intorno al Sole

Queste due cause fanno sì che l'altezza massima che il sole raggiunge ogni giorno al mezzodì NON È UGUALE da un giorno all'altro (causa 1) e NON con la STESSA PERIODICITÀ di 24 ore (causa 2).

L'effetto combinato è quello nella figura descritta.

La distanza tra la parte superiore dell'8 e la sua estremità inferiore è prodotta dalla declinazione del Sole (inclinazione dell'asse terrestre) mentre la “larghezza delle pance” indica lo scostamento della posizione del Sole (in anticipo o in ritardo rispetto al ‘tempo medio’ fornito dagli orologi) prodotto dal moto di rotazione irregolare (non uniforme) della Terra sull'orbita ellittica.

Il verso e i gradi di inclinazione dell'asse della figura ( \

oppure / ) dipenderà dall'ora scelta per il "fermo immagine".

\*\\* Ore Antimeridiane

\*|\* Mezzodì

\*/\* Ore Pomeridiane

Più 'adagiato' sarà l'asse sull'orizzonte e più l'ora scelta per il fotogramma è vicina al sorgere o al tramonto.

### CURIOSITÀ

– Se l'orbita terrestre fosse perfettamente circolare, centrata sul Sole e l'asse terrestre fosse perpendicolare all'orbita, il Sole apparirebbe ogni giorno, e alla medesima ora scelta, sempre nella stessa posizione: non si avrebbe così nessun Analemma (avremmo solo un punto!)

– Se l'orbita fosse circolare ma con l'asse della terra inclinato, l'Analemma avrebbe due lobi perfettamente identici e simmetrici.

– Se l'asse non fosse inclinato ma su orbita ellittica, l'Analemma sarebbe costituito da un segmento rettilineo orizzontale orientato per EST-OVEST.

( \_Bitta scripsit XXXI XII MMXVIII\_ )

Nell'immagine l'analemma per il cielo di Doha con evidenziata la posizione del Sole al momento del Solstizio di oggi alle 12:20 locali insieme alle altre posizioni che il Sole ha avuto e avrà in tutti i 366 giorni dell'anno per la stessa ora.

Cieli sereni

PG

---



# IL DAU



Martedì 17 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar) ☐☐

## IL DAU

Il dau (adattamento dell'inglese dhow o dow e da questi dall'arabo دَاو, dāw) è un tipo di imbarcazione a vela tradizionale delle coste della penisola arabica e dell'Africa orientale armata con una o più vele latine.

I dau più grossi possono imbarcare anche trenta persone mentre i più piccoli normalmente una dozzina.

Con il termine più comune "dhow", si intendono anche i tipi e

le varianti locali o etniche del naviglio delle più disparate popolazioni rivierasche.

Il dhow viene citato per la prima volta alla fine del 1700 in certi resoconti sul commercio degli schiavi: veniva infatti impiegato in tutti i trasporti, leciti ed illeciti, grazie alla sua manovrabilità, al poco pescaggio e al rendimento della vela, rigorosamente latina ma con l'angolo prodiero tagliato in verticale.

In linea generale si possono dividere in due gruppi, uno con la poppa "rastremata" (affusolata), l'altro con la poppa "a specchio" (piatta).

Le versioni, in fatto di grandezza, sono numerose, con uno, due e anche tre alberi, talvolta con vele di gabbia.

Il sartame è essenziale e presenta la drizza della vela composta da due blocchi di tre o quattro bozzelli che funzionano anche da strallo posteriore dell'albero, che il più delle volte appare inclinato in avanti.

Cieli sereni

PG