

# Un Gallo che sembra un delfino



Questo isolotto a forma di delfino si chiama GALLO LUNGO, e fa parte di un piccolo arcipelago, che si trova tra Capri e Positano, detto "Li Galli".

Le altre due isole che lo compongono sono La Castelluccia e La Rotonda.

In passato, le isole Li Galli erano note con l'appellativo "Le Sireneuse". Infatti, secondo un'antica leggenda, le tre isole erano abitate dalle tre sirene dell'Odissea: Partenope, Leucosia e Ligia che seducevano ed ammaliavano i naviganti con il loro canto.

Questi perdevano il controllo delle loro navi e, inevitabilmente, si andavano a schiantare sulle rocce degli isolotti!

Solo due navi riuscirono a scampare a quel triste destino: quella di Ulisse e quella degli Argonauti.

## CURIOSITÀ

Il nome LI GALLI dell'arcipelago deriva dal fatto che, sempre secondo la mitologia greca, le tre sirene avevano il volto di una donna bellissima ma il corpo di uccello; da qui l'accostamento tra le sirene "pennute" con i galli.

Cieli sereni ☐

PG

---

# Divulgare la scienza: in ricordo di Piero Angela

*In ricordo di Piero Angela trascriviamo letteralmente l'articolo/intervista "Divulgare la scienza", a firma Giancarlo De Leo per [Poliziamoderna](#), rivista ufficiale della [Polizia di Stato](#), pubblicata il 01/03/2012.*

**Autore di fortunati programmi di informazione, Piero Angela, uno dei protagonisti del calendario della polizia, parla di sé e di come vede il futuro della televisione**

Uno dei volti televisivi più noti e popolari presso il grande pubblico, considerato il "divulgatore scientifico" per eccellenza della televisione italiana, Piero Angela è il protagonista del mese di marzo del calendario della Polizia di Stato. Vero pioniere dell'informazione radiotelevisiva (il suo programma SuperQuark, in onda dal 1995, è il punto di riferimento nel campo dei documentari scientifici, storici e naturalistici), autore di molti libri – alcuni dei quali tradotti in inglese, tedesco, francese e spagnolo – venduti in milioni di copie, racconta a Poliziamoderna la sua esperienza professionale rispetto alla televisione e ad alcuni temi di attualità.

**Nell'immagine di marzo del calendario lei è ritratto accanto alla Lamborghini e all'aereo P180, due mezzi adibiti anche al trasporto di organi. Lei è a conoscenza di questa attività della polizia? Cosa pensa della donazione di organi in Italia?**  
Ne ero a conoscenza e penso sia un merito per la polizia. Riguardo questo punto credo che in Italia ci sia ancora molto da fare soprattutto in termini di corretta comunicazione. Sull'argomento circolano infatti molte chiacchiere infondate, veicolate con estrema leggerezza da personaggi famosi, che purtroppo arrivano a milioni di persone. In questo senso, una volta commesso un grosso danno, risulta difficile ripararlo;

la smentita di un serio scienziato non ha mai l'eco di una corbelleria firmata da un personaggio popolare. Voi della Polizia di Stato difendete i cittadini dai malfattori e dalle truffe, noi giornalisti cerchiamo di difenderli dalle false informazioni: una missione parallela che ci rende in qualche modo affini e che in fondo credo "legittimi" anche la mia presenza nel vostro calendario.

**La sua passione non è sempre stata solo il giornalismo, sappiamo che uno dei suoi amori giovanili è stata la musica, in particolare quella jazz. Cosa c'è in comune tra questi suoi interessi?**

In effetti da giovane sono stato un musicista dilettante con potenzialità professionali. Ho fatto anche dei piccoli tour suonando in giro per l'Italia facendo parte di trii e quartetti che si esibivano nei jazz club. Una esperienza di cui ho fatto tesoro nel mestiere di giornalista. Il linguaggio della musica mi ha insegnato i cambiamenti di ritmo, di intensità, le variazioni sul tema e le digressioni che tuttora utilizzo nelle mie comunicazioni per non apparire – appunto – monocorde. È assolutamente essenziale, per ogni divulgatore, non annoiare mai chi guarda e ascolta, a maggior ragione se gli argomenti trattati sono molto seri.

**In una televisione generalista è possibile mantenere un'identità riconoscibile? SuperQuark o Ulisse potranno migrare verso qualche canale tematico per non correre il rischio di essere confusi con programmi che non hanno alcuna validità scientifica?**

Come giornalista per me è assolutamente naturale rivolgersi ad un pubblico che sia il più vasto possibile, anche per stimolare l'attenzione di chi non si orienterebbe autonomamente verso i temi che proponiamo. In fondo è proprio questa la funzione del divulgatore: dapprima far sorgere un interesse e poi aumentare il livello di consapevolezza del "normale" telespettatore relativamente ad un tema che altrimenti rimarrebbe circoscritto a pochi addetti ai lavori o

cultori della materia e del tutto ignoto ai più. Per questo stesso motivo non vedo il futuro di Superquark o di Ulisse in palinsesti specializzati: questi canali potrebbero essere utili soprattutto agli studiosi e agli appassionati di questo o quell'argomento, ma corrono il rischio di diventare dei club per pochi, delle vere riserve indiane mediatiche.

### **Pensa che la televisione generalista rischi di perdere il pubblico più giovane?**

È incontestabile che i giovani si stiano allontanando dalla televisione, dirigendosi sempre più verso altri terminali come i tablet e gli smartphone: ma è vero che anche loro continuano a guardare la tv, magari veicolata da Internet, sul proprio pc. Poi ci sono i tanti anziani – e la popolazione invecchia sempre di più – che non si servono delle nuove tecnologie e rimangono fedeli alla televisione tradizionale. Se si guardano i dati di ascolto delle trasmissioni televisive si vede che il bacino di utenza complessivo in realtà è aumentato, in particolare le ore quotidiane di fruizione pro capite – si arriva ad una media oltre quattro ore –, e questo è un dato veramente rilevante. È da tenere presente poi che purtroppo nel nostro Paese è il tubo catodico a tenere banco rispetto per esempio ad altre attività come la lettura. Per molte persone il piccolo schermo è rimasto l'unico gancio culturale disponibile e proprio per questo l'offerta dovrebbe essere sempre più aperta, strutturata e stimolante. Al contrario la moltiplicazione dei canali meramente tematici rischierebbe di condizionare la scelta dello spettatore solo sull'argomento che gli interessa, fiction o trasmissioni calcistiche o altro, impoverendo il ventaglio di informazioni che potrebbe ottenere. Detto questo, sicuramente in un contenitore generalista ci può essere il rischio di confondere l'utente con proposte solo in apparenza somiglianti. Non resta che confidare nella maturità dello spettatore e nella sua capacità di discernimento. D'altra parte, ognuno è responsabile in toto per i propri prodotti e personalmente posso garantire solo per i miei... per concludere in leggerezza, vogliamo infine dire che

“il mondo è bello perché è vario?”

**Lei è tra i fondatori del Cicap (Comitato italiano per il controllo delle affermazioni sul paranormale) un'organizzazione per promuovere un controllo sui fenomeni scientificamente inspiegabili. In una società dove spesso sedicenti maghi e veggenti approfittano delle persone psicologicamente deboli quanto valore ha l'affermazione di George Santayana “lo scetticismo è la castità dell'intelletto”?**

La speculazione a discapito dei creduloni è assolutamente reale e si manifesta in forme più o meno gravi, l'oroscopo ne costituisce l'espressione più diffusa e meno dannosa. Purtroppo, per contrastare efficacemente il problema ci vorrebbe una campagna di informazione collettiva con numerosi testimonial qualificati e conosciuti. Personalmente, anche come scrittore, sono molto impegnato in questo senso, (nдр: ha scritto anche un libro sull'argomento :Viaggio nel mondo del paranormale e ha una rubrica fissa: “L'altra campana” sulla rivista Scienza e Paranormale), ma la mia voce è sempre stata piuttosto isolata.

**Lei è anche autore di numerosi libri che spesso approfondiscono gli argomenti trattati nelle sue trasmissioni. Che ne pensa delle nuove tecnologie applicate all'editoria? Legge anche i libri in formato digitale sui tablet o sugli e-book reader?**

Sono assolutamente consapevole dei vantaggi offerti dalle nuove tecnologie come l'economicità, il risparmio di spazio, di peso e la conseguente disponibilità di una intera biblioteca in pochi centimetri quadri, ma ritengo che questi strumenti siano perlopiù destinati alle nuove e alle nuovissime generazioni, i cosiddetti “nativi digitali”; personalmente continuo ad apprezzare maggiormente la tradizionale carta stampata, facendo parte della generazione dei “nativi gutemberghiani!”.

data pubblicazione [articolo originale](#): 01/03/2012

link articolo originale sul sito ufficiale di Poliziamoderna;  
[Divulgare la scienza \(poliziadistato.it\)](http://poliziadistato.it)

---

# **LUNA PIENA DEL GRANO 0 DELLO STORIONE**



12 AGOSTO

LUNA PIENA DEL GRANO O DELLO STORIONE

Oggi, venerdì 12 agosto, il nostro satellite naturale ha raggiunto la fase di plenilunio.

Rispetto a noi la Luna si trova dalla parte opposta (opposizione) del Sole, quindi la sua parte illuminata è proprio quella rivolta verso di noi.

La Luna piena di agosto è detta Luna del Grano in quanto coincidente con la raccolta del cereale prima della semina

autunnale.

È anche conosciuta come Luna dello Storione, nome che veniva usato dalle tribù indiane perché, in questa parte dell'estate, lo storione dei Grandi Laghi era più facilmente catturabile.

È la quarta e ultima SUPERLUNA del 2022, dopo quelle «dei fiori» (16 maggio), «delle fragole» (14 giugno) e «del cervo» (13 luglio). Ancora una volta, dunque, il nostro satellite si viene a trovare nel tratto di orbita più vicino alla Terra – precisamente a non meno del 90% del suo massimo al perigeo (che è stato mercoledì scorso) – apparendo così, anche se di poco, più grande e luminosa e per questo chiamata SUPERLUNA.

### CURIOSITÀ

Dato che la Luna ci rivolge sempre la stessa faccia, siamo indotti a pensare che quello che vediamo è esattamente il 50% della superficie lunare.

In realtà, dalla Terra, riusciamo ad osservarne di più: circa il 59% !

Il fenomeno, scoperto da Galileo Galilei e spiegato da Newton, è definito “librazione” e ci permette di vedere a periodi alterni le regioni più orientali ed occidentali della Luna. Questo movimento è una conseguenza del moto non uniforme della Luna: quando si trova nei punti della sua orbita più vicini alla Terra (perigeo), si muove più velocemente e la sua rotazione su se stessa, per così dire, “resta indietro” rispetto alla rivoluzione.

Detta in altre parole, nel tempo che impiega a ruotare su se stessa di 90° (..eh sì, anche lei ruota!) la Luna “percorre” 97° di orbita.

All'apogeo, gli stessi 90° di rotazione avvengono in 83° di orbita.

L'effetto visibile dalla Terra è una lieve rotazione della Luna su se stessa: prima in un senso, quando accelera, poi nel senso opposto, quando rallenta.

Cieli sereni

PG



---

# GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA BIRRA



Ogni primo venerdì di agosto si celebra la Giornata Internazionale della Birra.

Il nome BIRRA deriva dal tedesco “bier” ma l’etimologia sarebbe riconducibile al latino biber, cioè bevanda, o alla parola germanica per indicare l’orzo (beuwo).

In Spagna si chiama cerveza e la radice sarebbe da ricercare nel termine latino cervesia, che indicava una birra senza luppolo facendo riferimento alla dea Cerere, divinità dei raccolti.

Le sue origini sembrano risalire ai Sumeri e agli antichi popoli della Mesopotamia, che potrebbero aver iniziato a produrla oltre seimila anni fa. Poi la birra si diffuse tra egizi, greci e romani.

## UNA STORIA SULLA BIRRA

Ebbe inizio nel XVI secolo con una nave e una traversata atlantica. La nave era la Mayflower (in figura), un galeone a tre alberi di circa 180 tonnellate. A bordo c’erano i Padri Pellegrini (ribattezzati poi Thirsty Pilgrims, “pellegrini assetati”). In tutto a bordo 102 persone compresi donne e bambini in fuga dall’Europa. Approdarono in un luogo che la tradizione identifica con Plymouth Rock il 9 novembre 1620 e il primo edificio che costruirono fu proprio... un birrificio !

Come tante bevande alcoliche, anche la birra passò così dall'uso religioso a quello medico e solo in seguito a quello ricreativo. La birra, infatti, veniva servita come ricostituente ai pellegrini che avevano compiuto un lungo viaggio ed era una bevanda naturalmente sterilizzata in un tempo in cui l'acqua non poteva essere consumata prima di essere bollita. Il consumo di birra si diffuse facilmente anche per quest'ultimo motivo. Il luppolo, inoltre, conferiva alla bevanda proprietà antisettiche.

Cieli sereni☐

PG



---

# **ACCADDE OGGI**

## **20 LUGLIO 1969**

### **SBARCO DELL' UOMO SULLA LUNA**



Il 20 LUGLIO ricorre l'anniversario dello storico sbarco sulla Luna: la missione spaziale Apollo 11 che portò i primi uomini sulla Luna,

L' "Allunaggio" avvenne alle 22:17, ora italiana, mentre il primo Piede sulla Luna fu messo alle 04:56, sempre ora italiana.. ma del 21 luglio, mentre negli USA era ancora il 20 luglio.

#### CURIOSITÀ

Qualcosa sopravvivrà sulla Luna per centinaia di migliaia o milioni di anni, forse più della stessa razza umana.

Sono le tracce lasciate dagli astronauti: testimonianze della

loro 'passeggiata' in quella notte.

Ciò è dovuto alla mancanza di atmosfera, e quindi di vento, sulla superficie lunare.

Nel 2001 venne pubblicato un libro dove si sosteneva che le foto prese dagli astronauti statunitensi sulla Luna fossero in realtà dei falsi, semplicemente realizzati sulla Terra in uno studio cinematografico. La teoria analizzava alcune supposte anomalie riscontrate sulle foto diffuse dalla NASA.

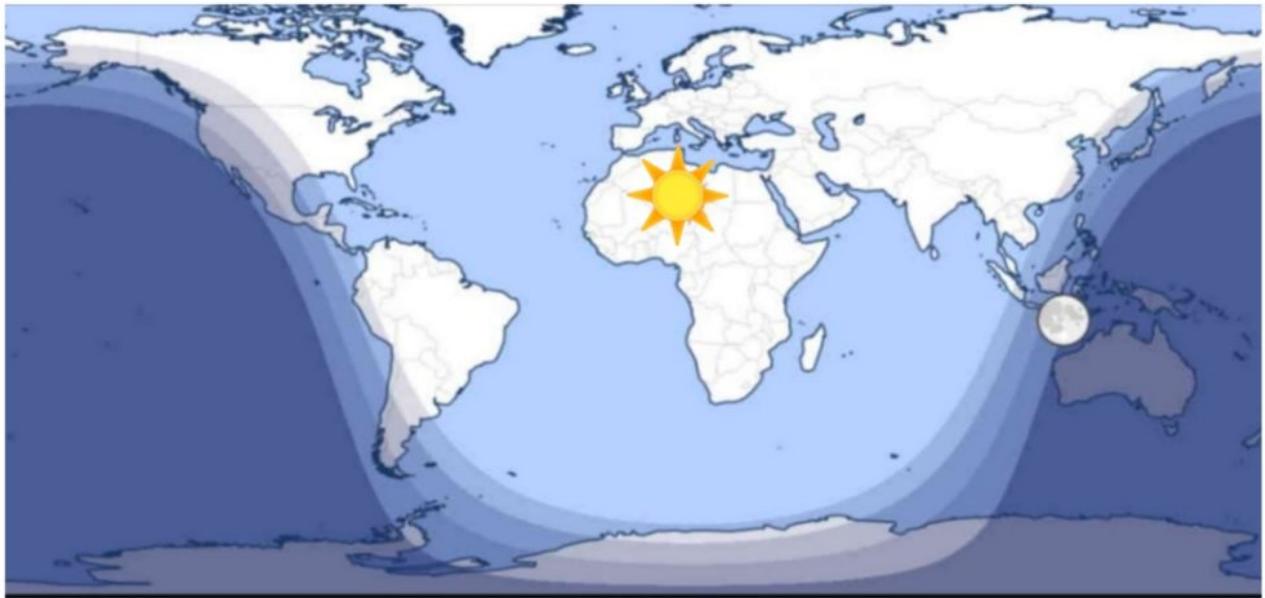
Numerose altre pubblicazioni hanno risposto ai dubbi sollevati ma, nonostante esistano le prove sull'allunaggio dell'Apollo, l'argomento continua a suscitare polemiche.

Cieli sereni

PG

---

# **Col sole in fronte...**



Ieri, 8 luglio, alle 13:14 (ora italiana) il Sole si è trovato esattamente sulla verticale del punto della Terra indicato nella figura, illuminando quella porzione del pianeta evidenziata in chiaro.

Quale è stata la particolarità di quell'istante?

È stato detto, e scritto, che il 99% della popolazione mondiale (7,8 miliardi di persone), si è trovata nella parte del pianeta illuminata dalla luce del Sole.

Questo valore è ricavabile dai dati astronomici (posizione del Sole in funzione della data e dell'ora), dalla geografia del nostro pianeta e dalla distribuzione della popolazione mondiale.

#### CURIOSITÀ

Nella realtà, c'è da considerare che

quasi mezzo miliardo di persone si sono trovati al crepuscolo (mattinale o serale), con la luce solare indiretta, ma teoricamente ancora (o già) nell'emisfero notturno (sole sotto l'orizzonte).

Togliendo quindi la zona crepuscolare (fascia ombreggiata in figura) otteniamo comunque circa 7,4 miliardi di persone, ovvero il 93% della popolazione mondiale.

Cieli sereni

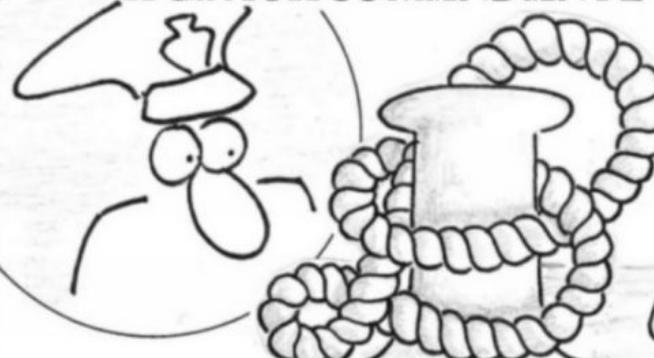
PG

---

**Ita ... ops!**

**LE GAFFE DEL COMANDANTE**

IL NOSTRO COMANDANTE È SEMPRE ALLE PRESE CON PROBLEMI DI MARE: NELLE SUE AZIONI O AFFERMAZIONI, OVVERO NELL'AMBIENTE CHE LO CIRCONDA C'È SEMPRE QUALCOSA CHE NON VA O CHE NECESSITA DI SPIEGAZIONI E APPROFONDIMENTI. CHI È IN GRADO DI CAPIRE IL PROBLEMA E, MAGARI, DIRE LA SUA?



**itta**



L'immagine della bandiera italiana si presenta sempre con il verde sulla sinistra e il rosso a destra. (Così □ □□) .

Questa regola ha delle eccezioni: se la bandiera italiana è raffigurata su un veicolo, o velivolo, essa deve essere mostrata con il verde sempre 'in avanti' rispetto al movimento: questo per simboleggiare l'insegna che "sventola" nel vento generato dal moto.

Il comandante BITTA ha notato il tricolore sul timone di coda degli aerei ITA (ex Alitalia) il quale, mentre sul lato

sinistro è raffigurato nel senso corretto (foto in alto), sul lato destro appare a COLORI INVERTITI ☹️! (foto in basso). Infatti, nella parte anteriore del timone non dovrebbe comparire il verde (e non il rosso), come fosse il pennone da cui 'garrisce' il tricolore?" ☹️

Cieli sereni  
PG

---

## Aquawareness

**L'acqua come strumento di consapevolezza. La consapevolezza come via maestra per apprendere il Nuoto.**

(versione integrale ed arricchita di nuovi contenuti multimediali di un articolo già pubblicato su [www.ocean4future.org](http://www.ocean4future.org) in due parti nel marzo 2022)

***Le prime percezioni del nostro esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico. La materia fluida ci fornisce la prima interfaccia con il mondo, il primo contatto con la dimensione del sensibile, la prima esperienza del limite, attraverso cui si sviluppa l'embrione della nostra futura identità. In essa cominciamo a disegnare i nostri confini con l'esterno e insieme a percepire dall'interno la nostra corporeità. E ritrovare la traccia di quelle primordiali esperienze significa ritrovare il proprio primo orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua. Significa ritrovare il nostro corpo alle prese con sensazioni nuove ed insieme antiche, con libertà di movimento strane e al tempo stesso familiari, stranamente familiari e tuttavia dimenticate.***

Nella mitologia indiana, Nārāyaṇa è la divinità che meglio di

tutte rappresenta, a livello cosmico, il passaggio cruciale dalla potenzialità della quiete indifferenziata prenatale alla prima scintilla di coscienza individuale.

*“Nella notte cosmica, Nārāyaṇa dormiva in beata spensieratezza, galleggiando sulle acque primordiali. E mentre dormiva dal suo ombelico spuntò un loto, la prima forma di vita e prima scintilla di consapevolezza, staccatasi dalla matrice universale”* (Mircea Eliade, Trattato di Storia delle Religioni, Bollati Boringhieri, ed. 2008)



*Nārāyaṇa tiene nella mano sinistra un gambo di loto che scaturisce dal suo ombelico e sul fiore di cui è intronizzato* [Brahma. Rilievo Cham, Vietnam](#) (c.700 d.C.)

**Nārāyaṇa** è, per gli induisti, una delle molteplici manifestazioni di Visnu: colui che presiede la notte cosmica così come Shiva è il signore dell'universo manifesto. Simboleggia lo stato di latenza che precede l'inizio di ogni era, e che inevitabilmente ne seguirà la fine.

**“Nei tempi antichi chiamavano le acque con il nome Nārā e poiché le acque erano sempre la mia ayana, la mia casa, ecco perché mi chiamavano Nārāyaṇa: (che è a casa nell'acqua). O migliore dei rinati, io sono Nārāyaṇa, l'origine di tutte le cose, l'eterno, l'immutabile”.** (dal *Manusmṛti*, II-III sec.

a.C.)

**“A casa nell’acqua”**. Interessante notare come, per la tradizione Indiana, l’acqua venga considerata l’elemento primigenio, il substrato originario: l’energia potenziale ancora inespressa, dal quale proviene ogni forma, e che precede qualsiasi evento percepibile; mentre nella Cina taoista, più o meno nello stesso periodo o poco dopo, l’acqua è percepita come modello di comportamento perfetto e sublime espressione di un mondo già fenomenico.

**“Non vi è al mondo nulla di più debole e cedevole dell’acqua, ma nello stesso tempo non vi è nulla che la superi nel vincere il forte e il rigido. Essa è indomabile perché a tutto adattantesi”** (Tao Te King, secondo libro, par. LXXVIII. A cura di Julius Evola, 1922)

Ritrovarsi nel **Nārāyana** dal quale si è avuto origine è, da millenni, il compito delle innumerevoli tecniche psico-fisico-meditative messe a punto, specie in oriente, per poter riconoscere e percepire come propria “dimora”, oltre il limite del nostro corpo, anche tutto ciò che ci circonda.

Lo Yoga indiano e il Tai-chi cinese sono probabilmente le vie più praticate e conosciute per “tornare a casa” ma ne esistono innumerevoli altre, sperimentate o sperimentali; sorte dal nulla o lentamente adattate alle circostanze di tempo, cultura e luogo; In oriente così come in occidente però, l’immensa letteratura fiorita sull’argomento, sorprendentemente, non fa quasi mai riferimento a quella che dovrebbe essere considerata la via maestra, quella suggerita dall’origine e dal nome stesso di **Nārāyaṇa**, “colui che è a casa nell’acqua”: il nuoto. Anzi, il Nuoto, con la N maiuscola. Quello che pratica l’uomo virtuoso, inteso nel senso definito dal Tao te King: colui che comprende e si adatta al modello di comportamento supremo, quello dell’acqua.

La mancanza di accenni al Nuoto come “via dell’acqua” nella

storia della letteratura specializzata è difficilmente comprensibile. Si pensi, ad esempio, ai cultori del Tai-chi che immaginano di effettuare in acqua i propri movimenti per cercare di renderli più fluidi: non sarebbe molto più semplice ed efficace, allora, “saltare un passaggio” – e immergersi realmente? Vero è che esistono già da tempo anche le versioni “bagnate” dello Yoga (Woga/Water Yoga) e del Tai chi (Ai chi/Aquatic Tai Chi): ma anche queste discipline, pur essendo valide sotto taluni aspetti, rimangono viziate da un presupposto iniziale molto restrittivo non sono “acquatiche native”, ma adattamenti – più o meno felici – all’ambiente liquido di ordinarie e consuete pratiche terrestri. In quanto tali, le posizioni di equilibrio vengono impostate dal praticante con un approccio fisico e mentale ancora tipicamente terrestre: ricerca di appigli od appoggi rigidi e limitati, utilizzo di strumenti didattici artificiali, sostegno di altre persone per “superare” il problema della cedevolezza dell’acqua (invece, proprio questa caratteristica costituisce l’occasione d’oro da cogliere e sfruttare appieno per “cambiare dimensione”). Il tutto, vissuto ancora sotto l’incombente condizionamento psicofisico della verticale gravitazionale: una vera e propria spada di Damocle, alla quale, in condizioni ordinarie, è impossibile sottrarsi.

Manca ancora, a coloro che in acqua si comportano da terrestri, l’abbandono completo, la fiducia in Archimede e nella sua legge idrostatica. Manca evidentemente la fiducia nell’acqua. O meglio... nelle capacità di relazione tra il proprio corpo e l’ambiente circostante.

È un tipo di fiducia che si raggiunge esclusivamente dopo una profonda completa conoscenza, diretta e strettamente personale, del proprio intorno.

Come scrive il Maestro Zen Daishin Besio:

***“Il nuotatore e il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale. Il primo è partito, necessariamente,***

***dai presupposti del secondo. Il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo"***

Dimensione esperienziale. Non (solamente) intellettuale, quindi. E assolutamente diretta, non delegabile: se l'acqua è uguale per tutti, ogni essere umano è un unicum. Ha una sua forma propria ed è il risultato di una storia a sé. Conseguentemente lo è anche il suo rapporto con l'elemento liquido. Intimo, insostituibile e indicibile.

Per dirla con un altro Maestro (di Nuoto, stavolta), Domenico Maiello, ***l'acquaticità consiste nell' "educare all'acqua e con l'acqua"***. ***"All'acqua"***, per conoscerla. ***"Con l'acqua"***, per conoscersi. Una definizione, questa, folgorante ed epigrafica; per arrivare a fidarsi ciecamente dell'acqua non esistono scorciatoie: bisogna (ri)conoscerla, bagnarsi, immergersi. E galleggiare, affondare, riemergere, scivolare, ruotare, tuffarsi, fare delle capriole, adagiarsi sul fondo: insomma bisogna ritornare a giocare felicemente nell'acqua e con l'acqua, cercando di carpirne, a poco a poco, i (trasparenti) segreti.

Dimenticando e destrutturando, stavolta, le abilità motorie complesse spesso a torto considerate acquisite come le tecniche di nuotata (apprese talvolta troppo velocemente o solo meccanicamente, senza concedersi il tempo di percepire né l'acqua né il corpo); tralasciando le tabelle di allenamento, le calorie da bruciare, il numero delle vasche da percorrere; mettendo via, almeno per un po', tutti quegli inutili orpelli che inquinano e disturbano il rapporto esclusivo tra noi e il fluido (divenuti oramai innumerevoli: dalle pinne ai galleggianti, alle custodie impermeabili degli smartphone, passando per le radiocuffie, gli smartwatch e le varie applicazioni fitness. Se possibile, lasciando anche gli occhialini e le cuffie sul bordo vasca). Spogliandoci di tutti gli accessori, ma rimanendo ben vigili, attivando al meglio la nostra consapevolezza. Eccola, la parola chiave è tornata: ***consapevolezza***. Duplice: in acqua, e dell'acqua. Conoscenza

dell'acqua attraverso il proprio corpo – e conoscenza del proprio corpo attraverso l'acqua. Ecco definite le due materie fondamentali della nostra scuola nuoto ideale. Due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale. Il proprio, intimo, insostituibile, indicibile rapporto con l'acqua.

Dopo esserci finalmente liberati di ogni accessorio o programma, entrando in acqua proviamo innanzitutto a...non fare nulla! Cerchiamo innanzi tutto di rimanere fisicamente passivi mentre il fluido agisce sul nostro corpo. La passività costituisce il primo e più importante passo nel processo di conoscenza dell'acqua. Equivale all'ascolto dell'altro nei rapporti umani.

Raising (9 secondi)

Levitation (9 secondi)

Bouncing balls (16 secondi)

Negli esercizi presentati è la spinta idrostatica che agisce "come Archimede comanda", per riportare a galla le nuotatrici che sono state filmate. Quasi certamente, tutti coloro che hanno una certa dimestichezza con le attività natatorie, avranno vissuto le stesse esperienze soprattutto in età infantile; ma è estremamente probabile che, presi dalla foga del gioco o da un obiettivo agonistico più seducente, ne abbiano dimenticato i preziosi insegnamenti. Almeno a livello cosciente: lo dimostrano, ad esempio, gli innumerevoli bagnanti-ancora-terrestri che si producono in azioni propulsive goffe e assolutamente superflue, sia con le gambe sia con le braccia, per cercare di "rimanere fermi sul posto" in acqua alta...

Bad runner (15 secondi)

Bad biker (6 secondi)

Vertical kicking (18 secondi)

...laddove basterebbe galleggiare staticamente, senza agitarsi:

Suspension lift (12 secondi)

le posizioni sono potenzialmente infinite; e molte di queste sono anche estremamente confortevoli....

Periscope (15 secondi)

Outrigger and ball (10 secondi)

Static & simmetric (5 secondi)

The fin (5 secondi)

Asana (5 secondi)

Sofa relax (14 secondi)

Double outrigger (5 secondi)

Ai bagnanti-ancora-terrestri a è mancato, nei momenti cruciali dell'apprendimento nel corso delle loro prime esperienze acquatiche, il giusto atteggiamento mentale.

O meglio... la giusta **presenza mentale**. Potremmo definire questo termine-chiave come un vero e proprio comune denominatore tra il Nuoto e la meditazione. Applicando una corretta presenza mentale, ogni ingresso in acqua può trasformarsi in una validissima occasione per aumentare il proprio grado di consapevolezza, trasformando il bagno in una vera e propria forma di meditazione galleggiante. Una consapevolezza a doppia valenza: in acqua e dell'acqua. L'"*Aquawareness*".

È bene chiarire immediatamente che la presenza mentale, come forma di meditazione, NON ha assolutamente nulla a che fare con gli stati di assorbimento, estatici o mistici, al di là dell'ordinario e del vissuto quotidiano. Anzi. Tutto il contrario, la pratica richiede come requisito di base la massima lucidità sensoperceptiva. Nulla di trascendente, quindi, e nulla che non sia del tutto trasparente.

Semplificando, la **presenza mentale** può essere bipartita nelle due fasi ricettiva (chiamata fase della *pura attenzione*) ed attiva (denominata fase della *chiara visione*)

Nella fase ricettiva si tratta "semplicemente" di rimanere estremamente attenti e concentrati durante le esperienze vissute e osservate al fine di acquisire la chiara e sicura

consapevolezza di ciò che realmente avviene **fuori di noi e in noi** quando c'è interazione tra noi e il nostro intorno.

Per facilitare la pura attenzione, al principiante si raccomanda sempre di ridurre l'esperienza al livello più elementare ed essenziale possibile. Riprendiamo, in proposito, l'esempio descritto nei video dei "rimbalzi":

Per bambini e adolescenti (e qualche adulto) sarebbe più che naturale trasformare l'esperienza in un gioco "a chi ne fa di più" con tanto di squadre, classifiche, e sfottò; possiamo facilmente immaginare i partecipanti impegnati creativamente per trovare strategie, regole, trucchi e sotterfugi idonei per vincere le sfide, con i compagni, gli avversari... e soprattutto, con loro stessi.

Certamente, in situazioni ludico-competitive, si guadagnerebbe molto in termini di puro divertimento... però quasi sicuramente, a causa della focalizzazione dell'interesse dei partecipanti verso l'obiettivo della "vittoria" e dello spostamento delle loro risorse di pensiero verso l'area dell'ingegno organizzativo si perderebbero di vista almeno tre/quattro elementi di osservazione, o di **pura attenzione**:

- La posizione raccolta "a uovo", con le gambe abbracciate, assicura l'impossibilità di compiere dei gesti propulsivi di qualsiasi genere; conseguentemente:
- La risalita è determinata solo dalla spinta dell'acqua:
- Il corpo tende sempre a ruotare per mantenere la parte più leggera (i polmoni) verso l'alto. Non si riaffiora naturalmente con i piedi, ma con la schiena e la testa.

Soprattutto:

- Con i polmoni pieni d'aria, a parità di forma (ma non di volume...) l'acqua riporta velocemente i corpi a galla,

con i polmoni svuotati molto meno, quando non li lascia direttamente sul fondo.

▪

Stitching down (23 secondi)

Queste registrazioni obiettive, proprio come in ogni esperimento scientifico che si rispetti, non dovrebbero mai essere alterate da valutazioni qualitative o dai pregiudizi emotivi ed intellettuali, o dalle aspettative prestazionali, che spesso (e più o meno consapevolmente) ci portiamo dietro e che distolgono l'attenzione dai fatti in sé che dovremmo considerare "nudi e crudi".

Quando parliamo di "meditazione basata sulla presenza mentale", non intendiamo allora nulla di difficile né di misterioso. Parliamo invece di un livello di consapevolezza raggiungibile, in acqua, anche dai bambini in età scolare. Anche i piccoli allievi, se ben guidati da un bravo istruttore che, avendo cura di mantenere sempre attiva la loro presenza mentale, trasformi ogni loro esperienza acquatica nella forma di un gioco divertente, potranno essere in grado di passare tranquillamente senza difficoltà da un'attenzione vaga iniziale (*"guarda, Jacopo e Matteo stanno giocando a "palla che rimbalza!"*), a quella più dettagliata (*"ma non si muovono per nulla, eppure tornano sempre su"*) e poi, richiamando le situazioni analoghe, si confronteranno con il proprio vissuto (*"ci ho provato anche io, funziona"*), generando dapprima il pensiero associativo (*"se trattengo il respiro torno su più velocemente"*) e infine, sfruttando opportunamente le dinamiche di gruppo, anche quello astratto: vale a dire la generalizzazione dell'esperienza. (*"se si trattiene il respiro si galleggia molto meglio, vale per tutti"*)

Questa forma di educazione acquatica, basata sulle risposte dell'individuo alle situazioni-stimolo ambientali, è tra l'altro perfettamente aderente alle teorie di Jean Piaget (1896-1980), un vero pioniere della psicologia dell'età

evolutiva: Per Piaget, lo sviluppo cognitivo del bambino deriva principalmente dall'interazione con la realtà circostante, grazie alla quale si verifica una trasformazione in termini di acquisizione di informazioni utili alla conoscenza pratica. E in acqua, la necessità di interagire continuamente con l'ambiente circostante diventa necessariamente "il" presupposto, una scelta obbligata. Sotto questo aspetto, un approccio consapevole nei confronti dell'ambiente acquatico può favorire sensibilmente, anche a livello più generale, l'educazione e l'affinamento della persona in crescita.

Nelle clip precedenti, abbiamo osservato l'azione dell'acqua sul corpo umano quando quest'ultimo nel corso delle varie esperienze cerca, nei limiti del possibile, di mantenere la stessa forma sotto l'azione dell'acqua, a prescindere dalla forma deliberatamente scelta come quella di partenza. Rimanendo il più possibile "inerti" a guisa di oggetti – più o meno galleggianti – è molto più semplice osservare, per poi riuscire a distinguere e separare, gli effetti delle azioni dell'acqua da quelle delle nostre attività, siano esse determinate e consapevoli, automatizzate oppure del tutto inavvertite.

Lo stesso livello di pura attenzione che riserviamo alle osservazioni relative ai comportamenti del nostro corpo come risposta alle azioni dell'acqua, andrebbe riservato anche allo studio dei comportamenti del fluido come risposta alle nostre azioni volontarie e mirate. Anche in questi casi, la facilità di ricavare informazioni corrette ed obiettive è direttamente proporzionale alla semplicità delle attività motorie "di stimolo"

Si pensi alle esperienze sulle "frenate" durante gli scivolamenti:

Integral braking (5 secondi)

In questo caso l'obiettivo della nuotatrice era quello di valutare l'efficacia della frenata durante lo scivolamento (lo

“stop” andava ottenuto modificando improvvisamente e liberamente la propria forma corporea) e non certo quello di andare il più lontano possibile dal bordo vasca (che spesso rimane, purtroppo, l’unico esercizio richiesto nelle versioni prona e supina dalla stragrande maggioranza degli istruttori di nuoto tradizionali, durante le cosiddette fasi di ambientamento).

La nostra nuotatrice è giunta a quella efficace soluzione frenante dopo aver sperimentato moltissime altre possibilità alternative: ad esempio, allargando solo una gamba, o anche semplicemente piegandola; oppure allontanando le braccia distese o piegate dal tronco; testando infinite altre soluzioni simmetriche o asimmetriche, sempre prendendo scrupolosa nota delle risposte dell’ambiente fluido. Ad esempio, avrà scoperto che se durante lo scivolamento veloce allontana solamente un braccio dal tronco, oltre al rallentamento ottiene anche un cambio di direzione; ma avrà anche capito anche che quest’ultimo effetto si può essere facilmente attenuare o del tutto annullare non solo con il gesto simmetrico dell’altro braccio, ma anche da altre opportune azioni antagoniste quali, ad esempio, un piegamento del capo.

La ***pura attenzione***, quindi, comprende il campo di osservazione analitica ed obiettiva dei comportamenti che si instaurano nella relazione di base tra l’acqua e il corpo umano, prendendo atto dell’interscambiabilità dei ruoli attivi e passivi che si assumono a seconda delle circostanze.

Però – non ci stancheremo mai di ripeterlo – questo termine rimane valido ed appropriato solamente se lo spirito, e l’atteggiamento mentale, con il quale si affronta ogni esperienza rimane quello tipico di un laboratorio scientifico, dove l’esperienza viene studiata solo per quella che è, senza interferenze di ricordi passati o di progetti di costruzione futuri. E neanche senza subire l’influsso di precedenti condizionamenti, pregiudizi o aspettative; con la massima

apertura mentale, avendo cura di non precludersi nessuna esperienza (a priori) e non scartando alcun risultato (a posteriori); e soprattutto senza mai farsi vincere dalla tentazione di attribuire valutazioni qualitative ai risultati, del tipo: “questa è la soluzione MIGLIORE”. (...migliore per quale scopo, poi...?)

Nelle scuole nuoto “tradizionali”, quelle che hanno per obiettivo costruzione di un performer ad ogni passaggio didattico si tende ad insegnare agli allievi subito e solamente la soluzione “giusta” nell’ottica della sola prospettiva agonistica, per ottenere il massimo rendimento dell’atleta nel più breve tempo possibile... facendogli perdere però per strada, anzi per le corsie, infinite occasioni di approfondimento della propria cultura dell’acqua. Trasformando così il corso di nuoto in un addestramento formale (dove si propongono sostanzialmente dei modelli pronti da copiare) in luogo di una vera occasione di educazione acquatica (dove ogni momento di passività, pausa o attività, ad esempio una semplice bracciata, o un mezzo avvitamento, è il risultato di scelte precise ed autonome del praticante, ripescate consapevolmente dalla propria riserva di esperienze.

Scelte, è finalmente giunto il momento di definire il termine, che dovrebbero essere determinate esclusivamente dalla **Chiara Visione** del nuotatore.

La Chiara Visione è l’aspetto proattivo della Presenza Mentale, che segue necessariamente quello della pura attenzione e si manifesta nel nuotatore “meditante” solo in presenza della volontà lucida e consapevole di intraprendere l’azione più appropriata per raggiungere un preciso e determinato scopo, qualsiasi esso sia.

Come, ad esempio, quella di immergersi fondo mediante la sola espirazione senza aiutarsi con gesti propulsivi:

Starfish #1 (25 secondi)

Oppure, a partire da uno stato di galleggiamento statico verticale, alterare il proprio equilibrio provocando dei basculaggi volontari con il solo movimento del capo:

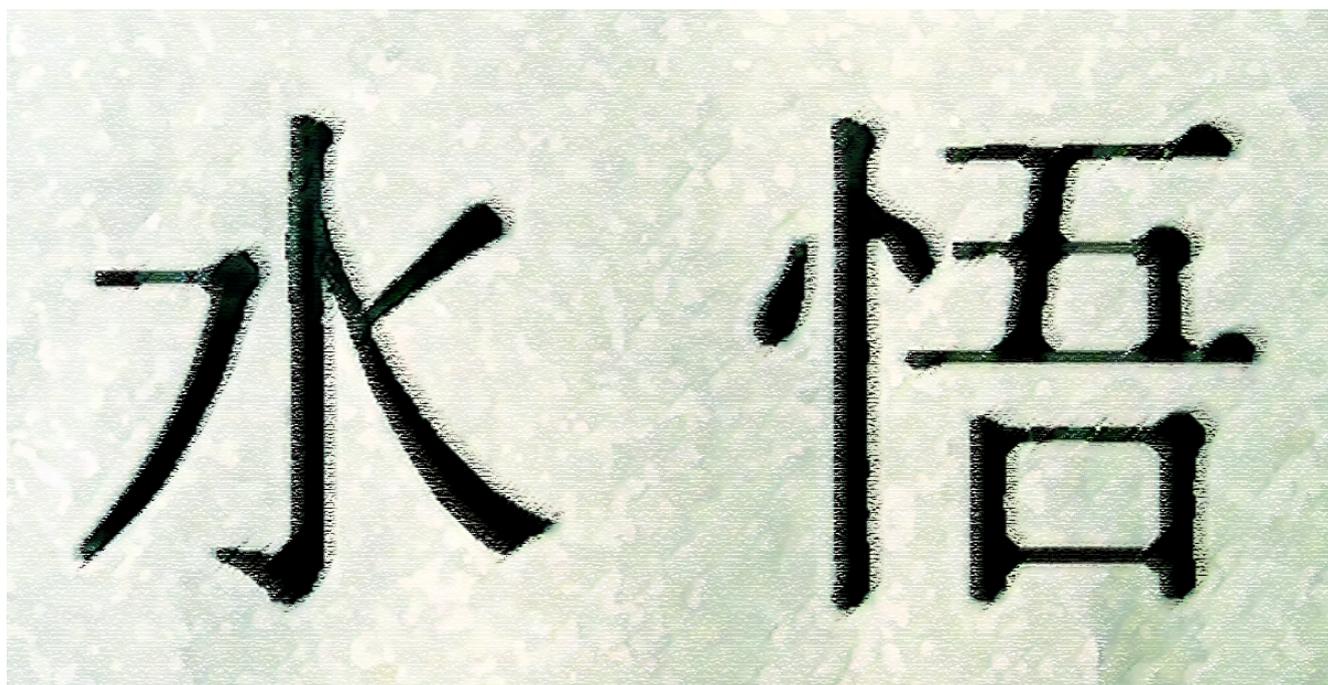
Rispetto alle analoghe esperienze vissute "in regime" di *pura attenzione*, all'occhio poco allenato di un osservatore esterno potrebbero non rivelarsi grosse differenze formali: si galleggia o si affonda fisicamente, ed apparentemente, nello stesso modo; la differenza risiede, infatti, tutta nell'atteggiamento mentale del nuotatore che durante la fase della *pura attenzione* sta ancora cercando di capire cosa accade a sé e al suo intorno in determinate condizioni; nell'altra adotta deliberatamente il comportamento più idoneo alle circostanze scegliendolo lucidamente all'interno del patrimonio di esperienze già vissute.

Nelle clip seguenti, le nuotatrici in galleggiamento cercano di indurre rotazioni e basculaggi del proprio corpo con i movimenti del capo. C'è chi si trova ancora nella fase *pura attenzione* e chi, invece, esercita la propria *chiara visione*...sapreste riconoscerle?

Head drives #1 (12 secondi)

Spinning and tilting #1

Spinning and tilting #2



La parola "Aquawareness" resa con gli ideogrammi cinesi Shuǐ e Wù ("Acqua" e "Comprendere")

La ricerca della consapevolezza, basata sulle fasi della "**pura attenzione**" (osservazione oggettiva dei fenomeni senza interferenze) e della "**chiara visione**" (azione intrapresa lucidamente sulla base del proprio patrimonio di osservazioni), da attuarsi in ogni gesto quotidiano, è alla base della Meditazione Buddhista **Vipaśyanā**. E', questo, un termine sanscrito che sostanzialmente è traducibile con: "vedere le cose come realmente sono", oppure "meditazione di visione profonda". Il termine inglese più comunemente usato per tradurre Vipaśyanā è "insight meditation", termine non troppo centrato e comunque un po' fuorviante per noi occidentali un po' scettici, cresciuti con Archimede, Galileo e Newton. Non ci dovrebbe servire l'intuizione (traduzione diffusa di *insight*, "visione dentro") per osservare, e registrare senza pregiudizi o aspettative, ciò che si manifesta in maniera palese. I cinque sensi sono ampiamente sufficienti: basta focalizzare l'attenzione sull'esperienza, rimanere obiettivi, prendere nota, e ricordarsela per le occasioni future.

Al di là del termine, la Vipaśyanā viene considerata il "cuore della meditazione buddhista" e nelle scritture canoniche di quella tradizione, il "discorso sui fondamenti della Presenza mentale" (Satipaṭṭhāna Sutta) del Buddha viene riportato per ben due volte, a dimostrazione dell'importanza fondamentale che gli è stata attribuita. Thích Nhất Hạnh ([ [thik n3t he'ŋ](#) ]), (1926-22) il celebre monaco, poeta e scrittore vietnamita scomparso recentemente, basava il suo insegnamento sulla pratica della consapevolezza applicata in ogni momento o attività della giornata, al fine di far riconoscere ogni istante della propria esistenza come un vero e proprio "miracolo ordinario e quotidiano" e non l'ennesimo opaco elemento di una grigia sequela di occasioni e di tempo sprecato:



Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet

Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet

“Il [miracolo](#) non è quello di [camminare](#) sulle acque, ma di [camminare](#) sulla [terra](#) verde nel [momento](#) presente e d’[apprezzare](#) la bellezza e la [pace](#) che sono disponibili ora.” (Thích Nhất Hạnh, “Carpe Diem”)

“La mattina quando vi alzate, fate un [sorriso](#) al vostro cuore, al vostro [stomaco](#), ai vostri polmoni, al vostro fegato. (“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro ...”) Dopo tutto, molto dipende da loro.” (Thích Nhất Hạnh, “Corpo Umano”)

“Come possiamo godere dei nostri passi se la nostra [attenzione](#) è [rivolta](#) a tutto quel chiacchiericcio mentale? È [importantediventare](#) consapevoli di cosa sentiamo, non solo di cosa pensiamo. Quando tocchiamo il [terreno](#) con il [piede](#) dovremmo riuscire a sentire il [piede](#) che entra in [contatto](#) con esso. Quando lo facciamo possiamo [provare](#) un’enorme [gioia](#) nel semplice fatto di

poter camminare.” (Thích Nhất Hạnh, “Il Dono del Silenzio”)

Assolutamente vero. La presenza mentale è applicabile in ogni situazione quotidiana senza limitazioni di sorta, in ogni condizione di luogo, tempo o spazio. Finché c'è vita, può esserci consapevolezza.

Ma In acqua, la consapevolezza è maggiormente a portata di mano, anzi... di ogni parte del corpo.

Perché? Perché l'insieme uomo-acqua, anche sotto questo punto di vista, costituisce il sistema ideale per raggiungerla. Proprio come quando, in un momento imprecisabile della nostra esistenza, nel liquido amniotico scoccò la prima scintilla di coscienza e di differenziazione tra noi e il mondo, ancora oggi l'acqua, con le sue interazioni avvolgenti, immediate, inevitabili e puntuali ci costringe alla continua percezione di un “esterno” a noi perfettamente complementare.

Lao-Tsu aveva ragione: L'acqua, oltre ad essere stato il primo, è davvero il nostro “intorno” ideale; ci sostiene morbidamente adattandosi perfettamente a qualsiasi nostra forma, senza perdere mai il contatto con ogni centimetro della nostra epidermide.

La sensazione tattile del piede che si appoggia sul terreno descritta da Thích Nhất Hạnh, in acqua è estendibile, nello stesso istante, a qualsiasi parte del corpo; e a differenza di quanto succede nella dimensione terrestre dove le reazioni ambientali – per nostra disattenzione o distrazione – possono talvolta apparire schermate fino a sfumare del tutto, in acqua l' “intorno” non ci dà mai tregua: risponde puntualmente a tutte le nostre minime sollecitazioni con effetti macroscopici, siano esse volontarie sia involontarie.

Riguardo queste ultime, la reazione/segnalazione immediata ed evidente del sistema sia negli stati di equilibrio statico sia nelle situazioni dinamiche è ancora più importante, perché ci costringe a prendere coscienza di ogni minima alterazione

della forma e/o del volume del nostro corpo.

Nella vita quotidiana quando si rimane in piedi, oppure seduti o sdraiati; e anche camminando o correndo spesso si mantengono posture o atteggiamenti sbilanciati o semplicemente asimmetrici, anche per periodi di tempo abbastanza lunghi. Quasi sempre manca la consapevolezza di tutto ciò, almeno fino a quando lo stesso corpo decide di segnalarci la situazione facendo insorgere fastidi o dolori muscolari qui e là. Ma il terreno, l'asfalto, il pavimento, la sedia o il letto in tali casi sembrano rimanere imperturbabili rispetto alle nostre azioni; non ci comunicano direttamente nulla in proposito.

In acqua è diverso: trasparente in tutti i sensi, il fluido non ci nasconde nulla e allo stesso tempo non ci permette di barare, anzi: amplifica e rende evidenti gli effetti di ogni nostra azione, anche la più leggera... ad ogni variazione, anche impercettibile, del respiro corrisponde infatti un diverso assetto di galleggiamento e un diverso equilibrio. Osserviamo come il semplice ritmo inspirazione/espiazione provochi un evidente "effetto culla" con le ginocchia della nuotatrice che emergono e si immergono ritmicamente.

Lulling float (20 secondi)

Così, ad ogni alterazione, anche minima, della forma corporea corrisponde sempre una diversa idrostatica o idrodinamica. La reazione dell'acqua è sempre inevitabile ed inesorabile, impossibile distrarsi o allontanarsi troppo col pensiero. In acqua bisogna continuamente fare i conti, istante dopo istante, con il presente. In immersione, Il "Qui e Ora" dello Zen diventa naturalmente "la condizione di laboratorio".

Non è il caso di elencare qui tutti i nobilissimi scopi finali della meditazione nelle millenarie tradizioni religiose, spirituali o psicologiche, soprattutto orientali.

Ma ci permettiamo di accennare ai benefici della meditazione quotidiana che sono oramai accertati, ed accettati come validi

anche in occidente: riduzione delle emozioni negative, incremento di quelle positive come la compassione e l'autocontrollo, incremento della capacità di raggiungere gli obiettivi. Riduzione dello stress, dell'ansia, dell'insonnia, della solitudine e degli stati depressivi.

Tra questi, vogliamo sottolineare ancora quello appena citato: la riconduzione gentile della coscienza al momento-presente. Per chi è abituato ad ingolfarsi di ricordi del passato o di progetti futuri elaborati mentre il presente gli scorre davanti, è un vero toccasana purificatore. Trascorrere la maggior parte del tempo "nella propria testa" porta ad elaborare una eccessiva quantità di pensieri che appannano la percezione diretta immediata della realtà esterna.

Eckart Tolle, autore del best-seller "Now! Il potere del presente" sostiene che ***"Pensare è compulsivo. Non ci si può fermare, o così sembra. Crea anche dipendenza. Non ci si ferma fino a che la sofferenza generata dal continuo rumore mentale non diventa insopportabile"***

La citazione è volutamente provocatoria. Non si mette certo in dubbio la necessità di pensare: è un bisogno assoluto, come respirare, bere o nutrirsi. Ma è sempre meglio evitare le indigestioni...in questo senso, la presenza mentale acquatica aiuta non poco a disintossicarsi.

E poi...e poi c'è un effetto corollario, tutt'altro che trascurabile.

Con la presenza mentale applicata alle esperienze in acqua, si impara a nuotare ***"davvero"***. Solo con questo approccio si raggiunge il livello del Nuoto (sì, quello con N maiuscola), quello proprio dei nuotatori. Ma chi è il "nuotatore"? Non è (solo) il bagnante estivo; non è neanche (solamente) il regolare frequentatore delle piscine, uno di quelli che svolgono diligentemente il programma di allenamento redatto dall'allenatore o dal personal trainer; potrebbe non esserlo

nemmeno un atleta di livello olimpico, se quest'ultimo si comporta (esclusivamente) come una macchina ideata per scopi agonistici. L'autentico nuotatore non si misura necessariamente né con il tempo trascorso né con lo spazio percorso in acqua. Non ama servirsi di "aiuti" come pinne, guanti, galleggianti, tavolette, tubi perché non sopporta fastidiose mediazioni con l'ambiente e preferisce di gran lunga impiegare, in maniera sempre più sensibile, parti del proprio corpo per ottenere gli stessi effetti; non è un esecutore di gesti prestabiliti da altri e di norma non segue alcuna scheda o tabella. Non "rappresenta" le tecniche di nuotata ma le reinventa e le adatta ad ogni bracciata secondo le proprie esigenze, circostanze o condizioni. In azione, lo si trova sempre più impegnato ad affinare il proprio livello di acquaticità, che interessato ad aumentare le prestazioni. Cerca sempre la via del minimo sforzo, senza far rumore mentre nuota. Risponde alle situazioni critiche sempre nella maniera più adeguata, esercitando tutte le libertà di movimento del corpo, per garantire in ogni condizione il più alto grado di sicurezza non solo a sé, ma anche ai suoi eventuali compagni d'acqua meno progrediti.

Incontriamo spesso in piscina tanti magnifici atleti, ma imbattersi in un nuotatore "vero" non è così frequente.

Chuang-Tsu in un suo celebre racconto, ne ha magistralmente descritto uno, di età avanzata: un vecchio che alle domande di Confucio, sorpreso dalle sue abilità natatorie rispose così: ***"So come calarmi in un vortice discendente e come uscirne da uno ascendente. Seguo la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi ad essa. La sua natura è la mia natura"***

Senza dubbio dovevano essere Nuotatori "veri" anche quelli citati da Virgilio nell'Eneide: ***"Rari Nantes in Gurgite Vasto"***, i sopravvissuti al naufragio della flotta di Enea. E allora, non ci resta che tornare presto a nuotare, stavolta consapevolmente. Perché, in tanti e troppi casi la distanza che separa il Nuotatore dal terrestre, purtroppo combacia

perfettamente con quella che separa la vita e la morte... e perché la sopravvivenza in acqua, al di là di ogni sofisma, è lo scopo ultimo e l'essenza stessa del Nuoto.

***“Primum vivere, deinde philosophari”***, dicevano gli antichi romani.



(Apollonio di Giovanni (1415-1465), *“Rari Nantes in Gurgite Vasto”*, miniatura. Firenze, Biblioteca Ricciardiana) (da internet)

***Un pesce andò da un pesce-regina e gli domandò: “Sento sempre parlare del mare, ma cos’è questo mare? Dov’è?” E il pesce-regina rispose: “Tu vivi, ti sposti e trascorri la tua esistenza nel mare. Il mare è dentro di te e fuori di te. Tu vieni dal mare, sei fatto di mare e finirai nel mare. Il mare ti circonda come il tuo proprio essere”. (antica storia Indù)***

[www.aquawareness.eu](http://www.aquawareness.eu)

Bibliografia ragionata:

[https://archivio.unita.news/assets/main/2004/08/01/page\\_017.pdf](https://archivio.unita.news/assets/main/2004/08/01/page_017.pdf)

Note della redazione:

1) Giancarlo De Leo est un architecte et athlète italien,

ainsi qu'un instructeur et entraîneur de natation. Il a consacré une grande partie de sa carrière à la recherche et à l'enseignement de la pleine conscience dans le contexte aquatique. De Leo a travaillé avec la Fédération Italienne de Natation, où il a mis l'accent sur l'importance de la conscience de soi dans l'eau, développant ainsi le concept d'"aquawareness"<sup>1 2</sup>.

Son approche vise à transformer chaque séance de natation en une expérience méditative, en encourageant les nageurs à être pleinement présents et conscients de leurs mouvements et de leur environnement aquatique<sup>2</sup>. Il a également publié des travaux sur ce sujet, explorant comment la natation peut être utilisée pour améliorer la conscience de soi et la connexion avec l'eau<sup>3</sup>.

écrits disponibles en ligne<sup>3</sup>:

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua  
...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Giancarlo De Leo ist der Erfinder des Konzepts "Aquawareness"<sup>1 2</sup>. Er hat dieses Konzept entwickelt, um das Bewusstsein und die Achtsamkeit im Umgang mit Wasser zu fördern. Aquawareness verbindet Schwimmen mit einer meditativen Praxis, bei der die Präsenz im Wasser und das Bewusstsein für das Wasser im Vordergrund stehen<sup>3</sup>. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben<sup>2</sup>.

(1) (PDF) Aquawareness -Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Note sull'autore (3)

**Giancarlo De Leo** is a prominent figure in the field of swimming and mindfulness, particularly known for his work on **Aquawareness**. He is an architect, athlete, instructor, technical coordinator, coach, and lifeguard master with the Italian Swimming Federation. [From 1992 to 2021, he dedicated his efforts to research and teaching in instructor training courses, focusing on the theme of awareness in and of the water<sup>12</sup>](#).

De Leo's approach to Aquawareness involves applying mindfulness principles to swimming, transforming each swim into a meditative experience. [This practice aims to enhance one's connection with the water, promoting both physical and mental well-being<sup>23</sup>](#).

Giancarlo De Leo's approach to **Aquawareness** is built on several key principles that integrate mindfulness with swimming. Here are the main elements:

1. **Mindful Presence:** Emphasizing the importance of being

fully present in the moment while in the water. This involves focusing on the sensations, movements, and the environment around you<sup>1</sup>.

2. **Connection with Water:** Encouraging a deeper connection with the water, treating it as a supportive and nurturing element rather than just a medium for exercise<sup>2</sup>.
3. **Holistic Experience:** Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit<sup>2</sup>.
4. **Awareness of Breath:** Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm<sup>1</sup>.
5. **Body Awareness:** Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries<sup>2</sup>.
6. **Mental Clarity:** Using the meditative aspects of swimming to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity<sup>1</sup>.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience, promoting overall well-being.

(1) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

La disciplina dell'**Aquawareness** è stata sviluppata da **Giancarlo De Leo**<sup>1 2</sup>. Questa pratica si concentra sulla consapevolezza e la presenza mentale durante il nuoto,

trasformando ogni movimento in acqua in un'opportunità per aumentare la propria consapevolezza e meditazione.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

**Aquawareness** is a concept developed by Giancarlo De Leo, focusing on achieving mindfulness and awareness through swimming. It emphasizes the importance of being conscious of one's movements and surroundings in the water, transforming swimming into a meditative practice. This approach contrasts with traditional swimming training, which often prioritizes performance and technique over personal awareness and experience<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo is an architect, athlete, and instructor with extensive experience in swimming and water safety. He has been involved in research and teaching for the Italian Swimming Federation, focusing on the theme of awareness in and of water<sup>1 2</sup>. His work encourages swimmers to engage deeply with their aquatic environment, fostering a holistic understanding and appreciation of water.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con

l'acqua

...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Several authors have explored the concept of aquawareness, blending the themes of water and mindfulness. Here are a few notable mentions:

1. **Giancarlo De Leo** has written extensively on the subject, particularly focusing on how swimming can be a tool for mindfulness and self-awareness. His work delves into the philosophical aspects of swimming and its connection to our primal experiences<sup>1</sup>.

2. **Academia.edu** hosts a paper titled "Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la consapevolezza," which explores the relationship between water and mindfulness beyond competitive swimming<sup>2</sup>.

These authors and sources provide a rich tapestry of insights into how water can enhance mindfulness and overall well-being.

□

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua

...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

(3) Shaping the Concept further thoughts on Aquawareness. <https://europeanpactforwater.org/wp-content/uploads/2019/03/EPFW-Concept-Aquawareness.pdf>.

**Aquawareness** es un concepto desarrollado por Giancarlo De Leo que combina la práctica del natación con la meditación y la conciencia plena. La idea es utilizar el medio acuático no solo para el ejercicio físico, sino también como una

herramienta para aumentar la conciencia de uno mismo y del entorno<sup>1 2</sup>.

Giancarlo De Leo es un arquitecto, atleta, instructor y entrenador de natación italiano. Ha trabajado extensamente con la Federación Italiana de Natación, enfocándose en la enseñanza y la investigación sobre la conciencia en el agua<sup>2 3</sup>. Según De Leo, la natación puede ser una forma de meditación flotante, donde cada movimiento y pausa en el agua se convierte en una oportunidad para la introspección y el autoconocimiento<sup>1 2</sup>.

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ... [https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

Aquawareness Giancarlo De Leo

**Aquawareness** Giancarlo De Leo  
Aquawareness<sup>1 2</sup>

**Giancarlo De Leo** 1992 2021  
<sup>3</sup>

Aquawareness Giancarlo De Leo

<sup>1</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927)

<sup>2</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929)

<sup>3</sup>: [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo)



**Thích Nhất Hạnh**, un monaco buddhista vietnamita, ha sviluppato una pratica di consapevolezza che si concentra sulla presenza mentale e sull'osservazione profonda. La sua filosofia si basa sulla meditazione e sulla consapevolezza del respiro, delle sensazioni e dei pensieri per raggiungere la pace interiore e la liberazione dalla sofferenza<sup>4 5</sup>. Thích Nhất Hạnh enfatizza l'importanza di vivere nel momento presente e di osservare profondamente la natura delle cose per comprendere e trasformare le emozioni negative come la rabbia e la paura<sup>4</sup>.

**Giancarlo De Leo**, invece, ha introdotto il concetto di **Aquawareness**, che applica i principi della consapevolezza al nuoto. La sua metodologia si basa sulla presenza mentale in acqua e sulla consapevolezza del corpo e dell'ambiente acquatico. De Leo incoraggia i nuotatori a sviluppare una "chiara visione" attraverso l'osservazione oggettiva e l'azione consapevole, simile alla meditazione Vipassana del Buddismo<sup>1 2</sup>. Questa pratica mira a migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, utilizzando l'acqua come mezzo per esplorare e comprendere se stessi<sup>1</sup>.

Entrambi i maestri sottolineano l'importanza della **presenza mentale** e dell'**osservazione profonda** per raggiungere una maggiore consapevolezza e comprensione di sé. Mentre Thích Nhất Hạnh applica questi principi alla vita quotidiana e alla meditazione, Giancarlo De Leo li integra nel contesto del nuoto, utilizzando l'acqua come strumento per la crescita personale e la consapevolezza.

<sup>1</sup>: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

<sup>2</sup>: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

<sup>4</sup>: [Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana](#)

<sup>5</sup>: [Thích Nhất Hạnh – Wikipedia](#)

Conversazione con Copilot 5/10/2024

(1) Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana.

<https://zeninthecity.org/come-meditare/consapevolezza-nella-vita-quotidiana/>.

(2) Thích Nhất Hạnh – Wikipedia.  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch\\_Nh%E1%BA%A5t\\_H%E1%BA%A1nh](https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch_Nh%E1%BA%A5t_H%E1%BA%A1nh).

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(4) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(5) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(6) La Pace è Ogni Passo: Gli Insegnamenti di Thích Nhất Hạnh.  
<https://www.meditazionezen.it/la-pace-e-ogni-passo-gli-insegnamenti-di-thich-nhat-hanh/>.

(7) Thich Nhat Hanh, il monaco buddista che ha introdotto la consapevolezza ...  
<https://it.innerself.com/personal/spirituality-mindfulness/mindfulness/19180-thich-nhat-hanh-the-buddhist-monk-who-introduced-mindfulness-to-the-west-prepares-to-die.html>.

Il fondatore della disciplina **Aquawareness** è **Giancarlo De Leo**<sup>1 2</sup>. De Leo ha sviluppato questa pratica per promuovere la consapevolezza attraverso il nuoto, combinando tecniche di meditazione e presenza mentale con l'elemento acqua<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>

<sup>2</sup>:

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.  
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina **Aquawareness**, che combina la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. De Leo ha sviluppato questa pratica per aiutare le persone a ritrovare una connessione profonda con se stesse attraverso il nuoto e la meditazione in acqua<sup>1 2</sup>.

**Aquawareness** si basa sull'idea che l'acqua, essendo il nostro primo ambiente di vita nel liquido amniotico, possa facilitare il rilassamento e la concentrazione. La pratica include tecniche di respirazione, movimenti fluidi e meditazione galleggiante, trasformando ogni immersione in acqua in un'opportunità per aumentare la consapevolezza personale<sup>1</sup>.

Giancarlo De Leo ha scritto diversi articoli sull'argomento, condividendo la sua filosofia e le sue tecniche per aiutare le persone a esplorare il loro rapporto con l'acqua e a migliorare il loro benessere fisico e mentale<sup>2 3</sup>.

<sup>1</sup>: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>

<sup>2</sup>:

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

<sup>3</sup>:

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

L'Ai Chi e l'Aquawareness sono entrambe pratiche acquatiche che promuovono il benessere fisico e mentale, ma ci sono alcune differenze chiave tra le due:

### ### **\*\*Ai Chi\*\***

- **\*\*Origini\*\***: Deriva dal Tai Chi, una pratica cinese di movimenti lenti e meditativi.
- **\*\*Movimenti\*\***: Si concentra su movimenti lenti e fluidi, eseguiti in acqua, che migliorano la forza, la flessibilità e l'equilibrio<sup>3</sup>.
- **\*\*Obiettivi\*\***: Mira a rilassare la mente e il corpo, migliorando la circolazione e riducendo lo stress.
- **\*\*Tecniche\*\***: Include una serie di movimenti specifici che seguono una sequenza prestabilita, simile a una forma di Tai Chi, ma adattata all'ambiente acquatico.

### ### **\*\*Aquawareness\*\***

- **\*\*Origini\*\***: Si basa sulla consapevolezza corporea e la meditazione in acqua, con un'enfasi sulla connessione tra mente e corpo<sup>1 2</sup>.
- **\*\*Movimenti\*\***: Non ha una sequenza fissa di movimenti; invece, incoraggia l'esplorazione personale e la consapevolezza del proprio corpo nell'acqua.
- **\*\*Obiettivi\*\***: Promuove una profonda consapevolezza del corpo e dell'ambiente acquatico, trasformando ogni movimento in un'opportunità di meditazione e introspezione<sup>1 2</sup>.
- **\*\*Tecniche\*\***: Si focalizza sulla presenza mentale e la percezione sensoriale, utilizzando l'acqua come mezzo per esplorare e comprendere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni.

In sintesi, mentre l'Ai Chi segue una struttura più definita e si concentra su movimenti specifici per il benessere fisico, l'Aquawareness è più flessibile e si focalizza sulla consapevolezza e la meditazione attraverso l'esperienza sensoriale in acqua.

(1) Ai Chi: cos'è e quali sono i benefici | Ohga!.

<https://www.ohga.it/ai-chi-larte-di-muoverti-in-acqua-secondo-le-antiche-usanze-orientali/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina "Aquawareness". È un esperto di nuoto con una lunga carriera come atleta, istruttore, coordinatore tecnico, allenatore e maestro di salvamento della Federazione Italiana Nuoto. Dal 1992 al 2021, ha svolto funzioni di ricerca e docenza nei corsi di formazione degli istruttori, dedicando particolare attenzione al tema della consapevolezza in acqua<sup>1</sup>.

La sua filosofia si basa sull'idea che il nuoto possa essere un'esperienza meditativa e consapevole. Attraverso tecniche specifiche, De Leo insegna ai nuotatori a sviluppare una "chiara visione" e una "pura attenzione" durante l'attività in acqua, trasformando ogni movimento in un atto deliberato e consapevole<sup>2</sup>.

Se vuoi saperne di più, puoi visitare il suo sito [aquawareness.eu](http://aquawareness.eu), dove troverai ulteriori dettagli sulla sua metodologia e i suoi insegnamenti.

(1) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...  
[https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo).

"Alice in W-land" descrive la gioiosa scoperta dell'acqua e

della propria capacità di nuotare. Alice vive queste esperienze in modo libero e consapevole, sotto la sorveglianza attenta e gentile dell'assistente bagnanti. Questo personaggio gioca un ruolo importante nel far sentire Alice sicura e incoraggiata mentre esplora le sue abilità natatorie.

La storia cattura la meraviglia e l'entusiasmo di Alice mentre impara a nuotare, unendo momenti di gioco e apprendimento in un ambiente protetto. Questo processo di scoperta personale è centrale nel racconto, evidenziando come le esperienze estive possano essere formative e piene di gioia.

“Alice in W-land” può essere considerato un'esperienza di aquawareness. Il termine “aquawareness” si riferisce alla consapevolezza nell'acqua, un concetto che unisce la presenza mentale e la consapevolezza corporea durante le attività acquatiche<sup>12</sup>.

Nel racconto, Alice scopre la gioia dell'acqua e la propria capacità di nuotare attraverso esperienze libere e consapevoli, sotto la sorveglianza dell'assistente bagnanti. Questo processo di apprendimento e scoperta personale, vissuto in un ambiente sicuro e protetto, riflette i principi dell'aquawareness, dove ogni movimento e scelta sono fatti con consapevolezza e attenzione.

Questa esperienza non solo aiuta Alice a migliorare le sue abilità natatorie, ma le permette anche di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del suo corpo in relazione all'acqua, rendendo il nuoto un'attività meditativa e formativa.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

[Giancarlo De Leo è il fondatore di Aquawareness<sup>12</sup>](#). Ha

sviluppato questa disciplina per combinare la consapevolezza meditativa con il nuoto, aiutando i praticanti a raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie azioni in acqua.

1. **Fuori Magazine:** This Italian magazine published an article by Giancarlo De Leo on aquawareness, discussing water as a tool for awareness and the philosophical aspects of swimming as a means to reconnect with our primal experiences<sup>2</sup>.
2. **Ocean4Future:** This website features an article on aquawareness, emphasizing the role of swimming in developing awareness and reconnecting with our sensory experiences<sup>3</sup>.

The webpage "<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>" is dedicated to the concept of **Aquawareness**, which combines swimming with mindfulness to enhance self-awareness and mental clarity<sup>1</sup>. The idea is rooted in the belief that water, as a primordial element, can help individuals reconnect with their most basic sensations and experiences<sup>1</sup>.

The page emphasizes the importance of being fully present in the water, using swimming as a form of meditation and self-discovery<sup>1</sup>. By focusing on the sensations of being in water, such as the feeling of buoyancy and the resistance of the water, swimmers can achieve a state of mindfulness similar to traditional meditation practices<sup>1</sup>.

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their movements, breathing, and the way their body interacts with the water<sup>1</sup>. This practice can lead to a deeper understanding of oneself and one's physical and mental states, promoting relaxation and reducing stress<sup>1</sup>.

Does this align with what you were looking for, or is there something more specific you'd like to know about Aquawareness?

Thanks for pointing that out! The “Risorse” (Resources) page on [Aquawareness.net](http://Aquawareness.net) offers a variety of materials related to water awareness and swimming as a tool for consciousness<sup>1</sup>. Here are some of the key resources available:

1. **Downloads:** Free educational materials, training cards, and introductory guides to yoga<sup>1</sup>.
2. **Articles:** In-depth articles written by experts on the importance of yoga and its positive impact on health and well-being<sup>1</sup>.
3. **Testimonials:** Personal stories and experiences from individuals who have benefited from the practices promoted by Aquawareness<sup>1</sup>.

Would you like more information on any specific resource or topic?

---

**PATRIAE UNITATI e CIVIUM  
LIBERTATI**



L'Altare della Patria

Ogni 2 giugno il Presidente della Repubblica, rende omaggio all'ALTARE DELLA PATRIA con la deposizione di una corona d'alloro.

L' Altare della Patria, inaugurato il 4 giugno 1911, raccoglie, nelle sue sculture, la storia dell'unità d'Italia e i simboli della Repubblica.

Eccone alcuni:

2 gruppi scultorei in bronzo dorato rappresentano i valori degli italiani: PENSIERO e AZIONE.

4 statue in marmo botticino che simboleggiano i valori morali degli italiani e i principi ideali che rendono salda la nazione: FORZA, CONCORDIA, DIRITTO e SACRIFICIO.

14 bassorilievi di CITTÀ NOBILI italiane posti alla base della statua di Vittorio Emanuele II. Si tratta di capitali delle antiche monarchie italiane preunitarie e delle repubbliche marinare, perciò non necessariamente delle più importanti d'Italia

Queste città, considerate "madri" della Patria sono TORINO, VENEZIA, PALERMO, MANTOVA, URBINO, NAPOLI, GENOVA, MILANO,

BOLOGNA, RAVENNA, PISA, AMALFI, FERRARA e FIRENZE.

16 statue nel fregio sopra il grande portico personificano le REGIONI italiane. Ogni statua si trova in corrispondenza di una colonna.

2 quadrighe: visibili da tutta Roma, simboleggiano l'UNITÀ e la LIBERTÀ.



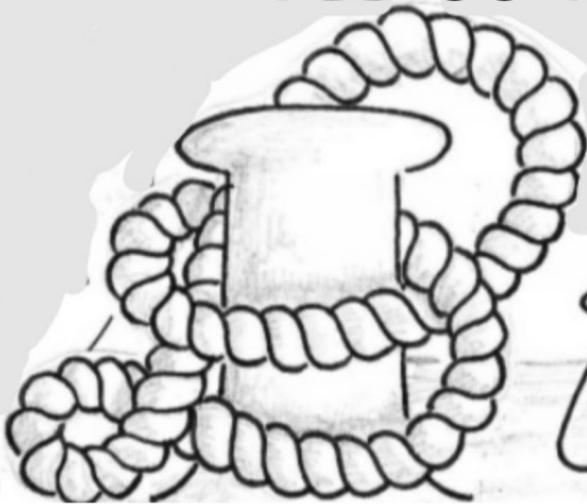
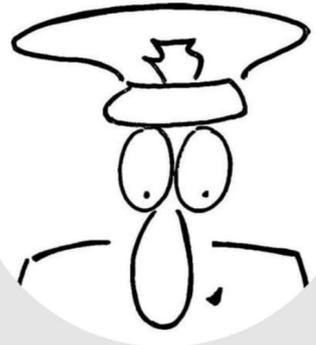
2 iscrizioni latine poste sui frontoni dei sottostanti propilei, richiamano i due concetti cardine che informano l'intero monumento: LIBERTÀ DEI CITTADINI ("Civium Libertati") e UNITÀ DELLA PATRIA ("Patriae Unitati").

2 fontane dei maggiori mari italiani: a sinistra il MARE ADRIATICO e a destra il MAR TIRRENO.

Cieli sereni ☐☐

PG

# LE GAFFE DEL COMANDANTE



*zitta*

---

## Watch up!

Fotografie zenitali di capolavori architettonici.