# Galileo Vs. GPS

*Sabato 28 dicembre 2024*✍

*Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi)* 🇮🇹🇦🇪

*ACCADDE OGGI…*
*… il 28 dicembre 2005*

Il 28 dicembre 2005 dal cosmodromo di Baikonur, in Kazakistan, avviene il lancio del primo satellite del sistema GALILEO.

Galileo è il sistema di posizionamento e navigazione satellitare europeo che fornisce informazioni accurate e

affidabili sul posizionamento e la temporizzazione, utilizzate in dispositivi come gli smartphone, ma anche in altre applicazioni nei settori come ferrovie, aviazione, agricoltura e marittimo.
Galileo conta adesso su 30 satelliti che orbitano attorno alla Terra ad un'altitudine di 23.000 km e i suoi segnali vengono trasmessi liberamente a chiunque abbia un dispositivo in grado di riceverli (ad esempio uno smartphone).

Il sistema si pone come alternativa al GPS (*Global Positioning System*), controllato invece dal Dipartimento della Difesa degli USA, offrendo una maggiore precisione (fino ad 1 metro) ed un'ampia gamma di servizi.

(*Bitta scripsit XXVIII XII MMXXII*)

Cieli sereni □□
PG

---

# Aquawareness: a fascinating concept that combines water and mindfulness to enhance both physical and mental awareness.

Let's dive in (pun intended!) and explore its unique advantages:

1. **Connection with Water**: Aquawareness leverages water as a tool to increase bodily and mental awareness. Think of

it as a way to reconnect with the primal element—the same fluid that surrounded us in the womb. 
2. **Rediscovering Boundaries**: Just as we first encountered boundaries within the amniotic fluid, Aquawareness allows us to explore our corporeality anew. It's like rediscovering our body's language—strange yet familiar movements that evoke forgotten sensations. ♂
3. **Nārāyaṇa and Cosmic Transition**: In Indian mythology, Nārāyaṇa represents the transition from undifferentiated stillness to individual consciousness. Picture him sleeping blissfully on primordial waters, a lotus sprouting from his navel—the first spark of awareness detached from the universal matrix. 
4. **Swimming Mastery**: Aquawareness isn't just about splashing around; it's about mindful presence in water. By truly engaging with water experiences, you learn to swim—not just doggy-paddle but **Swimming** (yes, with a capital S!). ♂
5. **Meditation Galore**: With the right mindset, every dip becomes an opportunity for meditation. Imagine floating, fully aware of the water around you—an Aquawareness practice that nourishes both body and mind. ♀

So, whether you're a seasoned swimmer or a water enthusiast, consider embracing Aquawareness. It's not just about strokes; it's about diving into consciousness itself! 

Would you like to explore more about this or have any other aquatic curiosities? 

(1) Aquawareness – aquawareness. https://www.aquawareness.net/aquawareness/.
(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927.
(3) Aquawareness advantages – Fuori. https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/.

# 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-four-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/

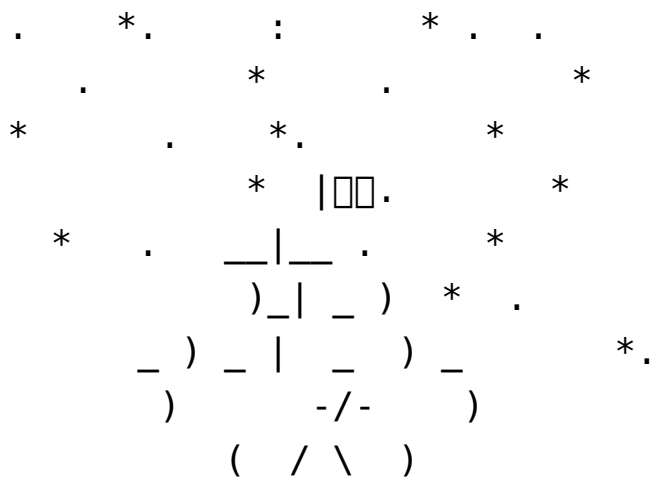
---

# 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*
PG

# 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[1].
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[2].
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[2].
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[3].
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[3].
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.

[1]: Aquawareness
[2]: Ocean4Future
[3]: 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 (specialmemte il ‘Nord-Ovest’, chiamato *shamāl*) insieme allo scarso apporto idrico dai territorî 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