

Aquawareness philosophical approach

Aquawareness is a philosophical approach that integrates water with mindfulness to enhance physical and mental awareness.

It views water as a primal element deeply connected to human existence, symbolizing consciousness and life itself.

Drawing from ancient traditions and modern theories, it emphasizes water's unique properties—such as its ability to react immediately to the slightest change in floating balance, and transmit information in every every point of the immersed part of the body —as a perfect medium for consciousness.

Practices like mindful swimming, water-based meditation, and aquatic experiences explore water's role in reconnecting individuals with their essence, promoting introspection, and fostering a profound sense of interconnectedness with nature[1][2][3].

But, don't forget the Latin phrase “primum vivere, deinde philosophari” translates to “first live, then philosophize.” It emphasizes the importance of taking care of our basic needs—like food, shelter, and safety—before engaging in philosophical or intellectual pursuits.

It's a reminder that practical needs must be met before we can dedicate ourselves to contemplation and the search for wisdom.

In the case of aquawareness, the philosophical approach aligns with a more fundamentally utilitarian one.

The term “φιλοσοφία” – “philosophia,” originating from ancient Greek, means “love for wisdom.”

Philosophy aims to understand the world and our role within it; translated into an aquatic environment, the philosophical

approach of aquawareness seeks to understand water (through one's own body); it seeks to understand the body (through water) based on lived experiences to enhance one's swimming abilities.

And among these, as a priority, those related to water survival.

So, "Love for wisdom", in aquawareness language, easily translates as "Love for life".

[1] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ...
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>

[2] Water as the archetype of Consciousness and life
<https://www.movingarchetypes.com.au/blog/2023/10/3/water-as-the-archetype-of-consciousness-and-life>

[3] Water and the Unified Theory of Consciousness
https://www.robbygeorgephotography.com/blog/blog_posts/water-and-the-unified-theory-of-consciousness-the-medium-of-life-s-mysteries

[4] [PDF] Into the Deep Waters of Philosophy – PAS Journals
https://journals.pan.pl/Content/117868/PDF/15-17_Sobota_Woda_ang.pdf

[5] Philosophy – Jahara Water Therapy
<https://www.jahara.com/philosophy>

Aquawareness e propriocezione

Perché i galleggiamenti e le attività motorie in acqua favoriscono la propriocezione

La pratica aquawareness svolta in superficie sia in moderata profondità (fino ad un massimo di 2,5 mt) favorisce il senso della ****propriocezione**** grazie al contatto, parziale o integrale, dell'epidermide con l'acqua che stimola maggiormente il senso del tatto in ogni parte del corpo rispetto alle condizioni "terrestri", amplificando significativamente la consapevolezza corporea. Inoltre, in acqua, la gravità è controbilanciata dalla spinta di Archimede, permettendo un miglior controllo "fine" del corpo e anche una maggiore sensibilità ad ogni cambiamento, anche minimo, di forma, assetto e orientamento grazie alle risposte puntuali del liquido,[4][5]. In questo senso, l'acqua "costringe" sempre, e necessariamente, il nuotatore consapevole al "momento presente", concetto-base della meditazione insight

La fluttuazione nell'acqua richiede un'attenta coordinazione motoria, che affina le capacità propriocettive[4]. Inoltre, l'esperienza sensoriale unica dell'immersione, inclusi i movimenti fluidi e il silenzio, contribuisce a una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio[4][5].

Citazioni:

[1] Quali sono gli effetti sul nostro organismo durante un'immersione ...

<https://www.volchem.it/post/effetti-organismo-immersione-sub.html>

[2] 6 benefici della subacquea sulla salute: mente e corpo ringrazieranno

<https://atisdiving.it/6-benefici-della-subacquea-sulla-salute-mente-e-corpo-ringrazieranno/>

[3] L'approccio del bambino e dell'adolescente all'attività

subacquea

<https://www.cosedimare.com/2012/04/lapproccio-del-bambino-e-dell'adolescente-allattivit a-subacquea/>

[4] La Subacquea e la Sensopercezione. – SCUBACADEMY MILANO
<https://www.scubacademy.it/2024/07/02/la-subacquea-e-la-sensopercezione-con-scubacademy/>

[5] Acqua e propriocettivit a • Nuoto Baby   | Metodo Giletto | 0 – 3 anni <https://nuotobaby.it/acqua-e-propriocettivita/>

[6] 10. Perch  mi immergo? – Tecnica & Medicina
<http://www.marpola.it/tecnica%20e%20medicina/10.htm>

[7] [PDF] Aquayoga o Woga  – CONI Marche
https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf

[8] I benefici della fisioterapia in acqua – Top Physio Roma
<https://www.topphysioroma.it/blog/i-benefici-della-fisioterapia-in-acqua/>

[9] Respirazione, assetto, ritenzione di CO2 e svuotamento corretto dei ...
<https://www.poverosub.com/forum/subacquea/tecnica/1441174-respirazione-assetto-ritenzione-di-co2-e-svuotamento-corretto-dei-polmoni>

[10] Benefici della subacquea – UNDERWATER TALES
<https://www.underwatertales.net/2022/11/14/benefici-della-subacquea%EF%BF%BC%EF%BF%BC/>

Aquawareness draw us into the present moment

Aquawareness is an intriguing concept that invites us to explore our relationship with water through heightened awareness.

1. Giancarlo De Leo's Work on Aquawareness:

- **Giancarlo De Leo**, an independent researcher, former athlete, and swimming instructor, has been a pioneer in the field of Aquawareness. His work delves into the profound connection between water and our consciousness.
- In his article titled **"Using Water to Enhance Awareness: The Ultimate Approach to Mastering Swimming,"** De Leo emphasizes the importance of rediscovering our personal aquatic skills. He advocates for moving beyond mere technical proficiency in swimming and instead focusing on a mindful exploration of our existence within water².
- De Leo's approach encourages swimmers to go beyond the competitive aspect and embrace water as a medium for self-awareness. Imagine swimming not just for speed or exercise, but as a way to connect with the liquid element that envelops us, much like our existence in the womb².

1. Awareness and Water:

- Water has a unique ability to evoke awareness. Whether it's the soothing sound of waves, the sensation of floating, or the reflective quality of water surfaces, it draws us into the present moment.
- Next time you swim or simply immerse yourself in water, consider the deeper layers of awareness it can offer. Perhaps Aquawareness isn't just about swimming—it's about connecting with the primal element that sustains life itself.

(1) Giancarlo De Leo – Academia.edu.
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>.

(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.

Aquawareness: history of a discipline

Giancarlo De Leo is a prominent figure in the field of Aquawareness, a discipline he founded that integrates mindfulness and self-awareness with aquatic environments. His approach emphasizes the importance of both physical and mental awareness while engaging with water, promoting a deeper connection between individuals and their aquatic experiences.

Early Influences and Development of Aquawareness

De Leo's passion for water began in his childhood during summers spent at the Italian beaches. He describes how these experiences shaped his understanding of swimming and water safety, leading to a mindful approach that he considers essential for both enjoyment and safety in aquatic activities[1]. His foundational experiences included learning to swim in a structured yet explorative environment, which allowed him to develop his own techniques and styles, fostering a sense of creativity within the discipline of swimming.

The Concept of Aquawareness

Aquawareness combines elements of mindfulness with aquatic activities, encouraging individuals to become more aware of their bodies and minds while interacting with water. This practice not only enhances swimming skills but also promotes relaxation and mental well-being. De Leo's work in this area has been influential in redefining how people perceive their relationship with water, moving beyond traditional swimming instruction to a holistic understanding of aquatic environments as spaces for personal growth and exploration[4][5].

Contributions and Publications

Giancarlo De Leo has authored various works on Aquawareness, exploring its principles and applications. His book "Aquawareness: Mindfulness in Water" delves into how water can serve as a medium for enhancing self-awareness and personal development[5]. Through his teachings, he aims to foster a greater appreciation for the therapeutic qualities of water, advocating for its use in educational and recreational settings.

In summary, Giancarlo De Leo's contributions to Aquawareness reflect a unique blend of personal experience, educational philosophy, and innovative thinking about the role of water in human development. His work continues to inspire individuals to engage with aquatic environments mindfully, enhancing both their physical abilities and emotional well-being.

Citations:

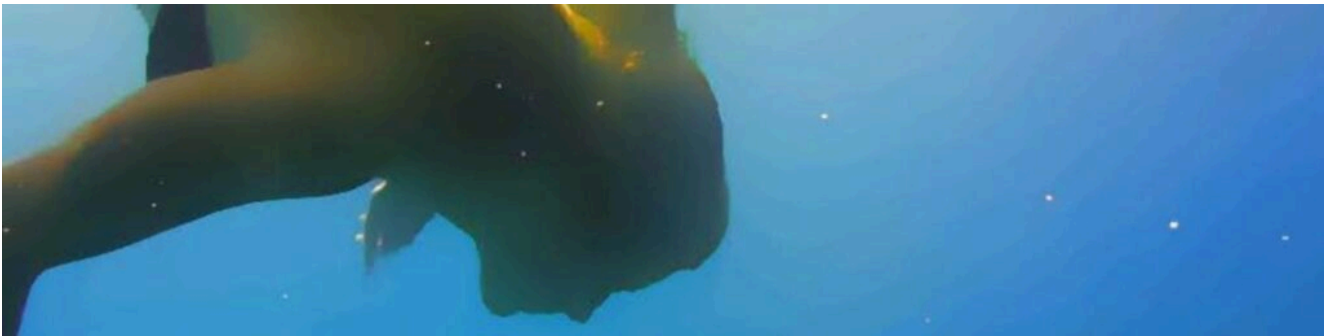
[1] <https://www.aquawareness.net/interview/>

[4]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[5]

Ai mirror, Bing Copilot: aquawareness



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

- 1. Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
- 2. Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body’s movements and sensations.
- 3. Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist

philosophy, which views water as a model of adaptability and strength¹.

4. **Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.
5. **Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning experience¹.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

¹: [Aquawareness – aquawareness](#)

- (1) [Aquawareness – aquawareness](#)
- (2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)
- (3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)
- (4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)
- (5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

Aquawareness concept



Aquawareness is a fascinating concept that combines water, mindfulness, and swimming. Let's dive in (pun intended)!

1. **Mindful Presence**: Imagine being fully present in the water—sensations amplified, movements deliberate. Aquawareness encourages swimmers to embrace this mindfulness. It's not just about swimming laps mechanically; it's about feeling the water against your skin, noticing the rhythm of your strokes, and being attuned to the aquatic environment.

□2. ****Breath Awareness****: Ah, the breath—the bridge between land and water! Aquawareness emphasizes using breathing techniques to enhance relaxation and rhythm. Picture yourself gliding through the water, syncing your breath with each stroke. Inhale, exhale, and find your aquatic flow. It's like a mindful dance with the water, where you become one with the liquid universe. □If you're curious to explore further, Giancarlo De Leo has delved into this topic extensively. His writings on Aquawareness are like poetic love letters to H₂O. □Remember, whether you're doing laps in a pool, floating in the sea, or even just splashing in a puddle, there's magic in water. It's our primal connection—a reminder of where we all began. □

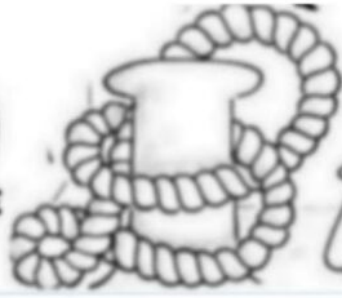
(1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness/>.

(3) Aquawareness main principles – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-main-principles/>.

Aloha!

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Venerdì 26 Luglio 2024 - Aloha Vespucci, alle Hawaii !

ALOHA

Nella lingua hawaiana, la parola Aloha viene usata comunemente come il nostro "ciao": per lo più è pronunciata da sola, ma a volte con parole aggiunte, che indicano il periodo del giorno, l'intensità del sentimento o altre condizioni.

In realtà questa parola racchiude in sé un significato molto più profondo: indica le molteplici sfaccettature di ciò che chiamiamo, a volte "superficialmente", Amore.

In hawaiano "Aloha" è Amore Puro e Incondizionato quale prerogativa dell'energia primordiale ed è il 5° dei sette

principi Huna della filosofia hawaiana: “amare è essere felici con qualcuno o qualcosa” oppure “amare è essere felici assieme”.

Questa affermazione è forse la migliore e la più semplice definizione di Amore che sia mai stata data: quando siamo felici con qualcuno o qualcosa, siamo in presenza dell'Amore.

L'Amore è la gioia del sentirsi connessi, è compassione (nel senso di stessa passione = cum patior), stesso sentimento.

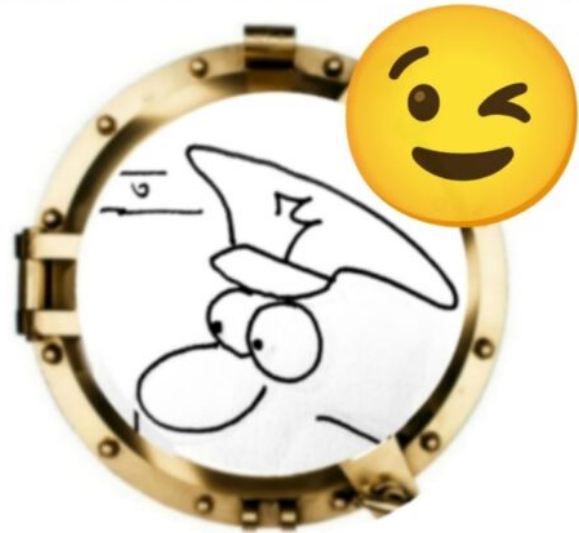
(Da Il giardino dei libri)

Aloha e cieli sereni!

PG

Emoji / Emoticons

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Apple



Google



Samsung



Twitter



JoyPixels



Facebook



WhatsApp

Mercoledì 17 luglio 2024 ☁️ – 10° giorno di navigazione del Vespucci nel Pacifico verso Honolulu.

17 LUGLIO

Oggi 17 luglio è la Giornata Mondiale delle Emoji (World Emoji Day). E' una ricorrenza annuale non ufficiale destinata a celebrare gli emoji;

Cosa sono gli emoji?

Gli emoji (👍👎) sono simboli pittografici divenuti popolari in Giappone a fine anni '90 e utilizzati sia negli SMS che nelle e-mail. Il nome deriva da 🖼 (immagine), 📝 (scrittura) e 🅰 (carattere).

Spesso vengono chiamati "emoticon" ma NON sono la stessa cosa.

Qual è la differenza tra 'emoji' e 'emoticon' ?

L' *emoticon* è una rappresentazione tipografica sul display dell'espressione di un viso, creata usando la punteggiatura all'interno di un testo. Per esempio:

; -)

Si è consueti stabilirne la nascita nel 1982, quando l'informatico Scott Fahlman suggerì che si sarebbe potuto usare :-) e :-(per distinguere le battute dalle affermazioni serie.

Furono così definite "emoticon" (abbreviazione di "emotion icon").

CURIOSITÀ

La data del 17 luglio non è stata scelta a caso ma si è ispirata all'icona del calendario che compare sui cellulari con sistema operativo iOS, cioè gli iPhone, che mostra proprio il 17 luglio.

Di contro i cellulari con sistema operativo Android, ad esempio Samsung, hanno a disposizione la data del *24 febbraio* perché proprio quel giorno del 2009 è stata realizzata la prima versione di WhatsApp.

Infine su Facebook, si può anche trovare l'emoji con la data del *14 maggio*, data di compleanno del fondatore del social network Mark Zuckerberg.

☐☐☐☐

☞☐☐

Cieli sereni

PG

13 aprile: giornata internazionale del bacio!



Il 13 aprile di ogni anno si celebra la *Giornata Internazionale del Bacio*. □

Questa data è stata scelta per ricordare il bacio più lungo della storia, che è durò *46 ore 24 minuti e 9 secondi*.

Il record fu stabilito in quel giorno del 2011, durante una gara, da una coppia thailandese. La stessa coppia si superò due anni dopo (il 6 luglio 2013) baciandosi per ben *58 ore 35 minuti e 58 secondi* di fila!

Nella foto la statua del *“Bacio della Memoria di un Porto”*, situata nel Porto di CIVITAVECCHIA (ROMA).

CURIOSITÀ

Anche il 6 luglio è stato dichiarato il Giorno Internazionale del Bacio ma, in questo caso, la data è stata decisa nel Regno Unito ☐☐ dove si indica il 6 luglio come *National Kissing Day*, generando una certa confusione perchè è spesso indicato come la ricorrenza a livello mondiale.

☐☐

Negli Stati Uniti, la Giornata Nazionale del Bacio è celebrata il 22 giugno.

☐☐

In India sono soliti considerare come Giornata del Bacio il 13 febbraio, il giorno che precede San Valentino.

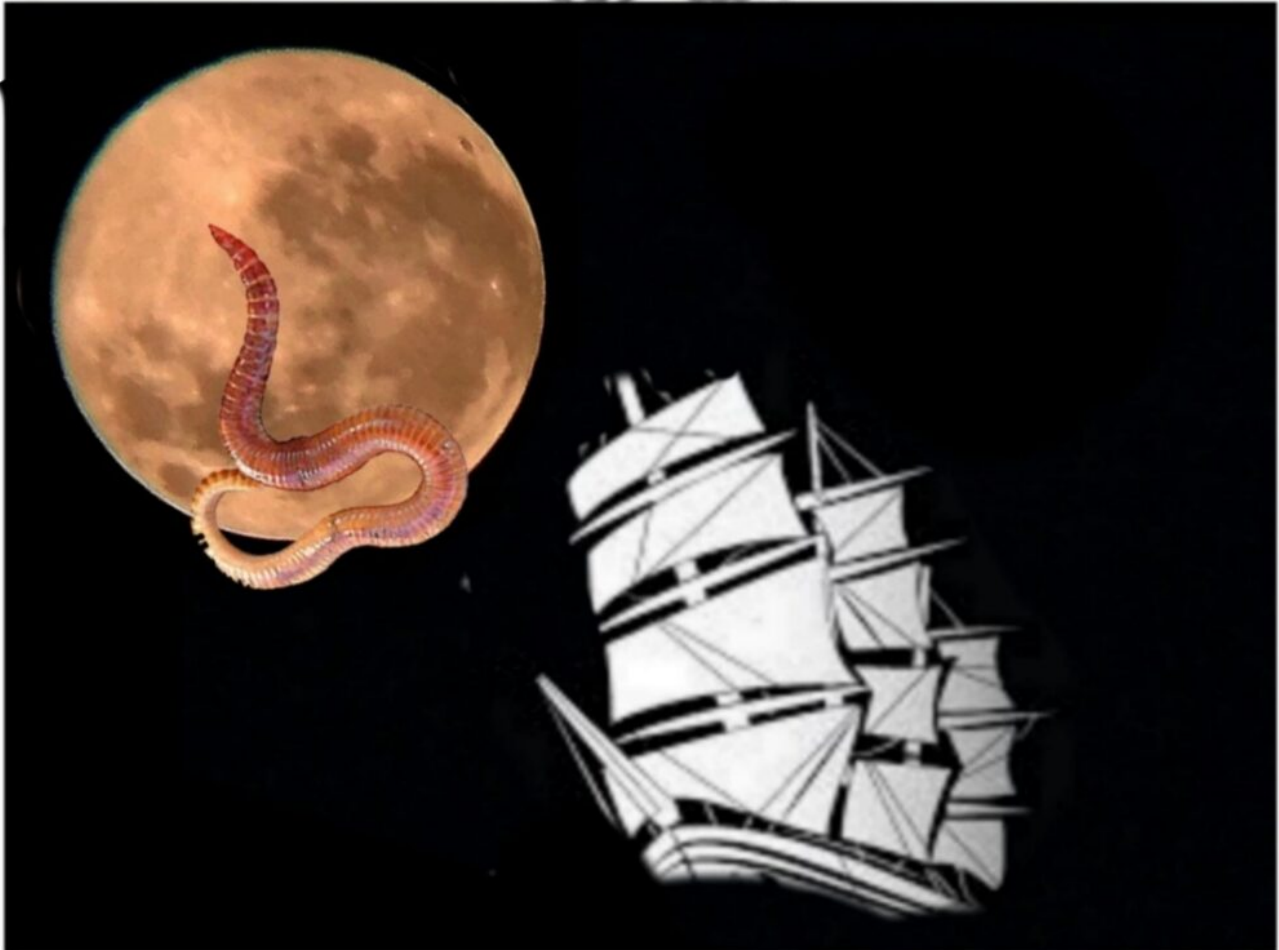
(Bitta scripsit XIII IV MMXXII)

Cieli sereni e.. baci

PG

Luna del Lombrico o...Luna che Dorme, Luna Ventosa, Luna del Raccolto e Luna del Mais.

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



25 marzo 2024 – Nave Vespucci in navigazione nell'Oceano Atlantico lungo le coste della Patagonia argentina.

Il 25 marzo, in Italia alle 08.00, il nostro satellite ha raggiunto la fase di piena. In quel momento esatto si è verificata la 'complanarità' tra Sole, Terra e Luna e quest'ultima è stata illuminata completamente dalla luce solare.

Purtroppo in Italia non abbiamo potuto osservare la luna in quel preciso istante perché era già tramontata. Si sono invece goduti lo spettacolo su Nave Vespucci, (almeno coloro che erano svegli per la guardia di notte) alle 04:00 ora locale di

bordo, con una luna piena ben visibile sull'orizzonte settentrionale.

Il nome di questa luna piena di marzo deriva dalla tradizione degli indiani d'America che associavano l'inizio della primavera con la comparsa dei lombrichi nel terreno che disgela.

IL PLENILUNIO CHE 'DECIDE' LA PASQUA

Oltre agli appellativi che riportano alla memoria il periodo in cui assistiamo al risveglio della natura, questo plenilunio è anche determinante per stabilire la data della Pasqua.

Per capire questo collegamento occorre risalire al Concilio di Nicea (325 d. C.) che fissò la data della Pasqua alla prima domenica dopo il primo plenilunio che segue l'equinozio di primavera.

Divenne così l'unica festività cristiana che ha una data 'mobile' (legata al calendario luni-solare) che non cade ogni anno lo stesso giorno, come invece accade per il Natale.

Qest'anno l'inizio della primavera astronomica si è verificata il 20 marzo, questa Luna Piena del Lombrico è la prima dopo l'equinozio e pertanto domenica prossima, 31 marzo, festeggeremo la Pasqua. Per questo motivo è definita anche Luna Pasquale.

ECLISSI PENOMBRALE

Agli occhi più allenati la luna piena è apparsa un po' 'sbiadita'. Cosa ha causato questo strano fenomeno? Si è verificata un' eclissi penombrale della Luna, che si è trovata a transitare solo nella penombra – e non nell'ombra – della Terra.

UNA "MICROLUNA"

Un'altra caratteristica di questo plenilunio è stata quella di vedere, per un occhio allenato, un disco lunare leggermente più piccolo del solito. Questo "rimpicciolimento" è dovuto al fatto che la Luna ha raggiunto la fase di piena trovandosi

all' apogeo, il punto più lontano dalla Terra. Per questo è chiamata anche Microluna che è l'opposto della Superluna che, invece, si verifica quando il nostro satellite naturale raggiunge la sua pienezza al perigeo. La Luna Piena del Lombrico è stata la seconda e ultima Microluna del 2024.

CURIOSITÀ

Oltre al nome di Luna Piena del Lombrico è conosciuta anche con il nome di Luna che Dorme, Luna Ventosa, Luna del Raccolto e Luna del Mais.

Cieli sereni

PG