

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]

<https://www.fuorimag.it/author/redazione/?print=print-search>

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](#)

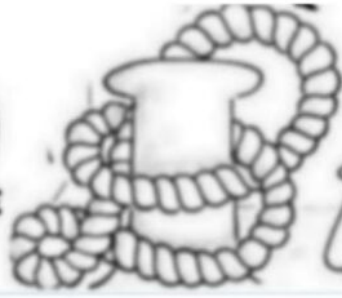
(4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)

(5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

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.

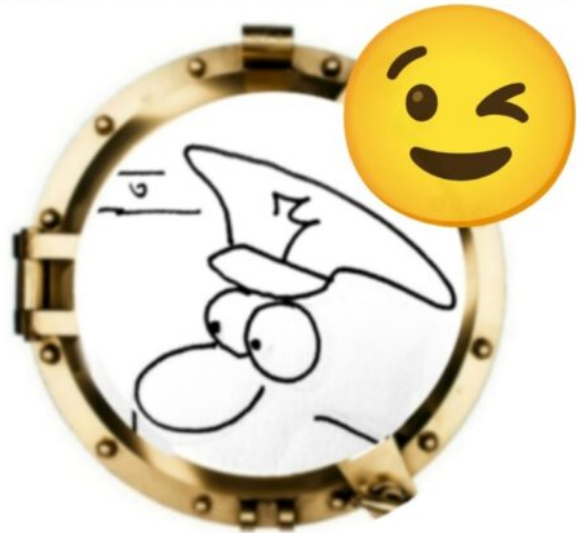
(Da Il giardino dei libri)

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 🖼️ e (immagine), 📝 mo (scrittura) e 🅰️ ji (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.

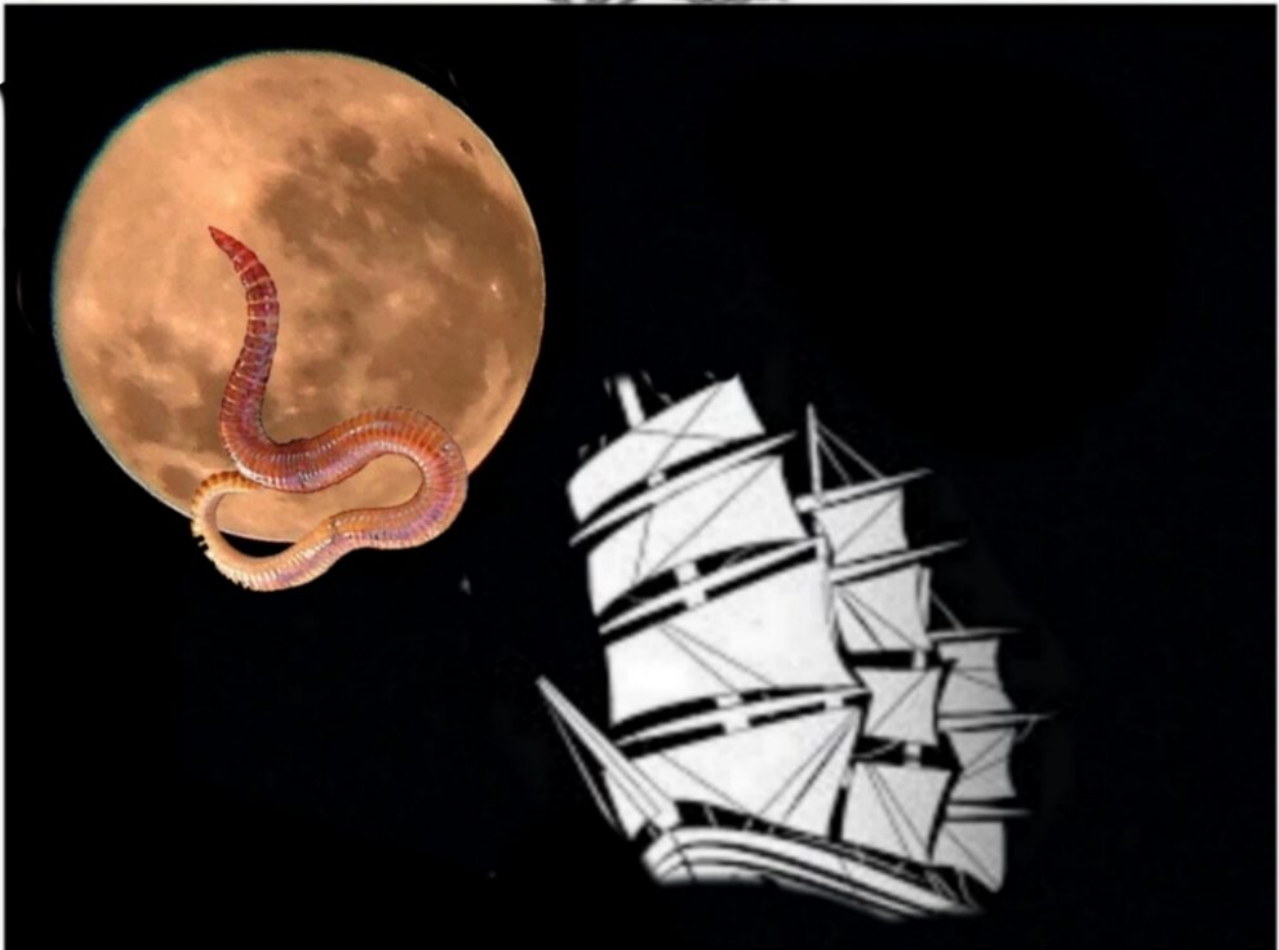
(Bitta scripsit XIII IV MMXXII)

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

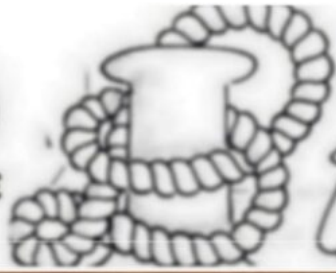
Oltre al nome di Luna Piena del Lombrico è conosciuta anche con il nome di Luna che Dorme, Luna Ventosa, Luna del Raccolto e Luna del Mais.

Cieli sereni

PG

17 febbraio, giornata nazionale del gatto!

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Nata in Italia nel 1990 per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'adozione dei gatti. Questa ricorrenza viene celebrata in date diverse in altre parti del mondo: ad esempio il 22 febbraio in Giappone ☐☐, il 1° marzo in Russia ☐☐, l' 8 agosto in Canada ☐☐ e il 29 ottobre negli Stati Uniti ☐☐.

I GATTI A BORDO DELLE NAVI

I gatti, nell'antichità, erano ritenuti animali magici e numerose leggende e superstizioni erano diffuse tra i marinai: considerati animali intelligenti e porta fortuna erano oggetto

di cure e attenzioni da parte degli equipaggi. Si riteneva che i gatti avessero poteri miracolosi nel proteggere le navi dalle intemperie: le mogli dei pescatori, a volte, tenevano in casa anche dei gatti neri, nella speranza che sarebbero stati in grado di usare la loro influenza per proteggere i loro mariti in mare.

Si credeva che fosse un evento fortunato se un gatto si avvicinava a un marinaio sul ponte, ma un presagio negativo se arrivava solo a metà strada e poi tornava indietro.

Un'altra credenza popolare era che i gatti potessero scatenare tempeste attraverso la magia immagazzinata nelle loro code. Se un gatto di una nave cadeva o veniva gettato in mare, si pensava che avrebbe evocato una tempesta tale da fare affondare la nave e che se la nave fosse riuscita a salvarsi, sarebbe stata maledetta con nove anni di sventure. Se un gatto si leccava la pelliccia contropelo, significava che stava arrivando una tempesta di grandine; se starnutiva significava pioggia; e se era vivace significava vento.

Alcune di queste credenze hanno un fondamento di verità: i gatti sono in grado di percepire lievi cambiamenti meteorologici grazie al loro orecchio interno molto sensibile, che permette loro anche di cadere sempre in piedi. La bassa pressione atmosferica che di solito anticipa un tempo burrascoso, spesso rende i gatti nervosi e irrequieti. I marinai giapponesi ritengono che un gatto, di una specie particolare come il calico, a tre colori (三毛猫, mike-neko), salendo sull'albero maestro della nave, tenga lontani gli spettri dei naufraghi.

CURIOSITÀ

Alcuni marinai ritenevano che il gatto polidattile (dotato di un numero di dita superiore al normale a causa di un'anomalia congenita) fosse più adatto per catturare animali nocivi, convinti del fatto che tali gatti, avendo più dita, avessero più equilibrio sulle imbarcazioni e in alcune parti del mondo i gatti polidattili sono anche chiamati "gatti di bordo".

Cieli sereni

PG

Japan (photogallery in progress)

Oltre 90 foto originali di Tolomeus/Zum Zug in uno spettacolare album su Flickr...se vi va di perdere tempo...cliccate sul portale rosso! ☐



La Luna piena del Cacciatore



Questa notte – 28 ottobre 2023 – la Luna raggiungerà la sua pienezza alle 22:24 ora italiana.

L'orologio di bordo di Nave Vespucci, in navigazione nell'Atlantico, segnerà, invece, le 17:24. La Luna Piena, per la posizione della nave, sarà ancora sotto l'orizzonte e sorgerà alle 18 circa

LA LUNA PIENA DEL CACCIATORE

Il nome di questo plenilunio di ottobre si riferisce alla tradizione dei nativi americani, che chiamavano così la Luna Piena che donava loro molto più tempo per cacciare le prede in vista della stagione invernale.

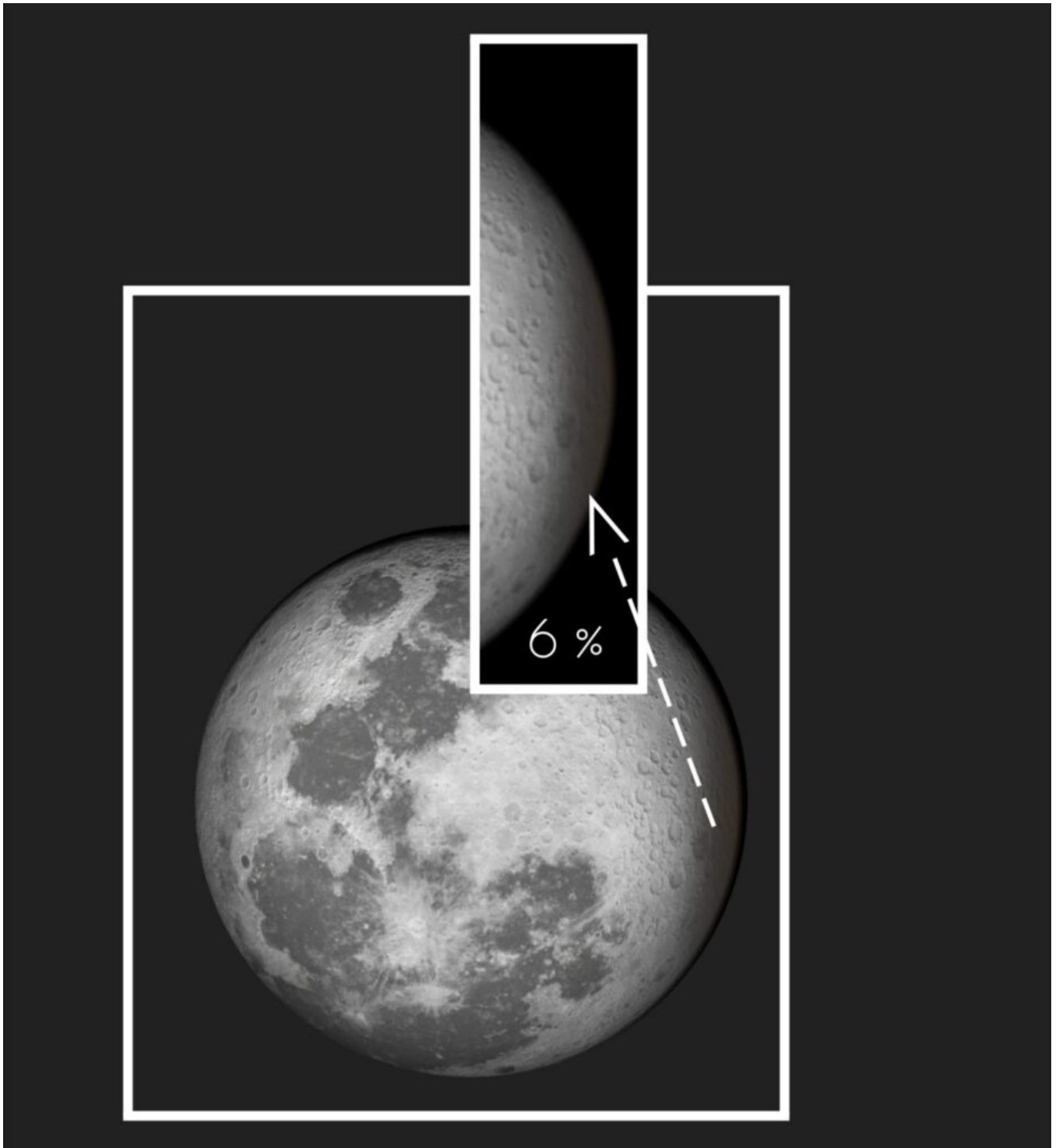
Ma questo plenilunio non è conosciuto solo come quello del

Cacciatore. Poiché si verifica subito prima del *Samhain* – il festival gaelico di metà autunno (l'odierno Halloween) – il plenilunio viene anche identificato con il nome di 'Luna di Sangue' o *Blood Moon*.

In concomitanza con la Luna Piena, tra le 20 e le 00.26 (sempre ora italiana), si verificherà una *eclissi parziale di Luna* e il nostro satellite apparirà oscurato al 6%.

Non è un caso che l'eclissi lunare parziale avvenga in concomitanza con la Luna del Cacciatore, poiché la prima condizione affinché il fenomeno si verifichi è il plenilunio. Tuttavia non tutte le lune piene generano un'eclissi lunare, perché il percorso orbitale della Luna attorno alla Terra ha un'inclinazione di 5 gradi rispetto al piano dell'orbita del nostro pianeta attorno al Sole.

Per potersi verificare un'eclissi di Luna è anche necessario che il nostro satellite in fase di piena si trovi in prossimità dei punti in cui le orbite della Terra e della Luna si intersecano. Quei punti sono chiamati *nodi lunari*.



OSSERVAZIONE DELL' ECLISSI

L'eclissi sarà anche visibile in Asia, Australia, Africa, Nord America, Oceano Pacifico, Indiano, Artide e Antartide: una piccola parte della faccia illuminata della Luna sarà adombrata dalla Terra, come se qualcuno "avesse morso" il nostro satellite.

Cieli sereni

PG

23 settembre 2023 – Siamo all'Equinozio!

Oggi 23 settembre è il giorno dell' EQUINOZIO: dal punto di vista astronomico, precisamente alle 08.50 (ora italiana) di questa mattina, è iniziato l'autunno!

Il termine "equinozio" deriva dal latino *aequinoctium* a sua volta da *aequa nox*, ovvero "notte uguale" al giorno.

Infatti negli equinozi, teoricamente, la durata del giorno, *in tutto il mondo*, è uguale a quella della notte (12 ore e 12 ore) dato che i raggi solari incidono perpendicolarmente all'asse terrestre (immagine).

Ma è proprio così?

No. Oggi ci sarà una differenza di qualche minuto tra il dì e la notte, e il giorno esatto in cui avremo la stessa durata cadrà in una data successiva, che dipende dalla latitudine in cui ci troviamo.

Questo perchè, nel giorno dell'equinozio, le dodici ore sono calcolate 'astronomicamente', cioè quando sulla linea dell'orizzonte (immaginiamo di essere in mare aperto) vediamo il *centro del disco solare*. Le dodici ore *NON* vanno quindi considerate dal momento in cui il Sole mostra il lembo superiore (alba) fino a quando il lembo superiore scompare (tramonto), *MA* da quando metà del Sole si rende visibile al mattino fino a quando metà del Sole è ancora visibile alla sera.

Detto ciò, le ore in cui il Sole è in qualche modo sopra l'orizzonte diffondendo la sua luce, sono un po' più di dodici.

(Da questo ragionamento è escluso l'eventuale effetto dei

crepuscoli).

A Roma (latitudine 42° Nord) avremo la stessa durata del dì (dal sorgere al tramonto) e della notte (dal tramonto al sorgere successivo) il prossimo 27 settembre, 4 giorni dopo l'Equinozio!

CAPIRE L'EQUINOZIO

Per capire l'equinozio astronomico bisogna pensare che l'inclinazione della Terra, rispetto ai raggi solari, varia in modo continuo durante l'anno; nel passaggio dall'estate all'autunno tale inclinazione, che fino ad oggi ha esposto di più l'emisfero settentrionale ai raggi del sole (la nostra estate), da domani in poi comincerà a esporlo di meno.

Nel momento di transizione tra le due situazioni, quando l'inclinazione dell'asse della Terra fa sì che il globo sia per metà illuminato e metà in ombra, si determina l'equinozio.

EQUINOZIO DI SETTEMBRE O D'AUTUNNO ?

L'equinozio *non è un giorno*, ma è un preciso istante: è quel momento, durante la rivoluzione terrestre intorno al Sole, in cui quest'ultimo al mezzodì si trova allo zenit ('a picco') sull'equatore.

Accade due volte l'anno (a sei mesi di distanza, a Marzo e Settembre). Nell'emisfero boreale all'equinozio di settembre (oggi) termina l'estate mentre l'equinozio di marzo segna la fine dell'inverno.

Il contrario accade nell'emisfero australe, dove l'autunno entra all'equinozio di marzo e la primavera a quello di settembre.

Per questo, tornando alla domanda iniziale, è più corretto parlare di equinozio di settembre anziché equinozio di autunno.

CURIOSITÀ:

LA DATA PUÒ ESSERE DIVERSA

Quando è accaduto l'equinozio gli orologi del mondo segnavano,

per convenzione, un'ora diversa. In questo caso, alle 08:50 ora italiana di *oggi 23 settembre*, in California, tanto per fare un esempio, erano ancora le 23:50... del *22 settembre!*

Cieli sereni

PG