

“Fulge super mare”: A Trieste, anche Nave Trieste!



Lunedì 3 marzo 2025📅

Nave Vespucci in porto a Trieste

A TRIESTE ANCHE ...'IL TRIESTE'

Sabato scorso, in prima fila, a salutare l'arrivo del Vespucci nella gittà giuliana, c'era anche Nave TRIESTE.

È la nuovissima unità della Marina Militare concepita come 'landing helicopter dock' con diverse capacità operative tra cui il trasporto delle truppe, il supporto logistico e le operazioni aeree grazie ad un ponte di volo di 230 metri.

Nave Trieste è la più grande nave mai costruita per la Marina Militare dal secondo dopoguerra ed è lunga 245 metri !.

È stata realizzata nel cantiere navale di Castellammare di Stabia (dove il Vespucci 94 anni fa !) e successivamente allestita nel cantiere navale del Muggiano.

È stata consegnata alla Marina Militare il 7 dicembre scorso e, dopo il periodo di addestramento dell'equipaggio (di circa un semestre), le sarà consegnata la bandiera di combattimento. La base di assegnazione dell'unità è Taranto. Il suo motto latino è Fulge super mare ("Risplendi sul mare").

CURIOSITÀ

Per le dimensioni, sul ponte di volo del Trieste, potrebbero quasi trovare posto, allineati, ...3 scafi del Vespucci !



Cieli sereni
PG

Nave Vespucci a Trieste... come nel 1954!



Domenica 2 marzo 2025 ☑

Nave Vespucci è a Trieste!

Accadde anche 70 anni fa...
...il Vespucci a Trieste!

Il 4 novembre 1954 il Vespucci era a Trieste (foto), in occasione della riunificazione della città all'Italia conseguente agli accordi post-bellici (2^ guerra mondiale) sottoscritti dai governi dell'Italia, del Regno Unito, degli USA e della Repubblica Jugoslava, circa lo status del Territorio Libero di Trieste.

(Bitta scripsit IV XI MMXXIV)

Cieli sereni ☐☐

PG



Feri...

... Oggi



Il Capodanno Veneto



Bentornati !



Sabato 1 marzo 2025 📅

Nave Vespucci è giunta a Trieste a conclusione del suo Tour Mondiale durato quasi due anni (609 giorni).

OGGI 1° MARZO

Cao de Ano 2025 – Capodanno Veneto

Il 1° marzo i Veneti celebravano, almeno fino al 1797, un loro Capodanno (Cao de ano): era una tradizione risalente addirittura ai romani, che seguivano un calendario di dieci mesi anziché dodici.

L'uso di far coincidere l'inizio dell'anno con l'inizio della bella stagione era una pratica arcaica alquanto diffusa e

tuttora presente nel calendario cinese.

Con il termine “more veneto” (= secondo l’uso veneto), che veniva abbreviato in m.v. accanto alla data nei documenti, si indicava proprio l’uso diverso dal più diffuso calendario dell’epoca (quello gregoriano), introdotto nel 1582 da Papa Gregorio XVIII.

Come esempio, la data 25 febbraio 1702 more veneto corrispondeva al 25 febbraio 1703. Questo perchè, in Veneto, l’anno 1703 partiva dal mese seguente e quindi febbraio risultava essere l’ultimo mese del 1702 (il vecchio anno).

Questa usanza faceva sì che i mesi di settembre, ottobre, novembre e dicembre fossero effettivamente il settimo, l’ottavo, il nono e il decimo mese dell’anno, come indicato dal nome stesso.

Testimonianze dell’antica tradizione del capodanno veneto si trovano in diverse zone del Veneto dove è ancora mantenuta l’usanza di celebrare con fuochi e botti il ‘Bruza Marzo’, il ‘Bati Marzo’ o ‘Ciamàr Marzo’ oppure recitando “Fora Febraro che Marso xe’ qua”.

Cieli sereni e... “bon ano a tuti! ”

PG

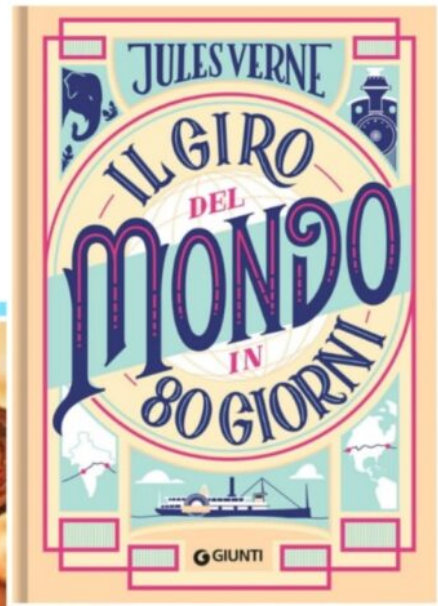
(Bitta scripsit I III MMXXI)

**Il Giro del Mondo in ...600
giorni!!!**

L'OBLO
DEL **COMANDANTE**



Bitta



Venerdì 21 febbraio 2025

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

Il Giro del Mondo in ...600 giorni!!! (...Continua)

Ieri il comandante Bitta ha posto un interessante quesito circa il numero di giorni che sono trascorsi dalla partenza di Nave Vespucci per il Tour Mondiale.

Da quel 1 luglio 2023 a ieri, 20 febbraio 2025, in Italia abbiamo contato 600 giorni (600 albe e 600 tramonti) determinati da 600 rotazioni della Terra intorno al proprio

asse.

A bordo del Vespucci invece le giornate trascorse sono state 599!□

Lo stesso fenomeno fu rilevato dal navigatore vicentino Antonio Pigafetta che lo raccontò nella sua relazione al rientro dalla spedizione di Magellano intorno al Mondo (1519-1522): una volta approdato, si rese conto – con massimo stupore – che a terra erano un giorno più avanti (giovedì anziché mercoledì) rispetto a quanto lui credeva in base alle precise note riportate giorno dopo giorno sul suo diario di bordo.

L'esploratore trovò la spiegazione del fatto: stava nella rotazione della Terra intorno al Sole e della Terra su se stessa.

I pochi reduci della spedizione che erano ritornati in Spagna avevano infatti calcolato i giorni rispetto alla circumnavigazione del globo, compiuta verso Ovest proprio come il Vespucci, nella stessa direzione del Sole. La Terra, però, ruotando sul proprio asse verso Est, aveva fatto accumulare ogni giorno un po' di ritardo alla nave.

Come allora, anche in questo Tour Mondiale il Sole è "passato" sul Vespucci una volta in meno rispetto a quante volte è transitato sopra l'Italia (599 anziché 600).

Oggi, quando una nave compie una navigazione intorno al mondo verso Ovest (come il Vespucci), si spostano gli orologi di bordo indietro di un'ora ad ogni fuso orario attraversato (circa 15° di longitudine) e si 'salta' un giorno nell'attraversamento dell'antimeridiano di Greenwich.

Se non si operasse così, al ritorno della nave, i calendari di bordo segnerebbero un giorno in meno rispetto ai calendari di coloro rimasti a terra. Proprio come accadde a Pigafetta!

Nel romanzo di Giulio Verne, Il Giro del Mondo in 80 giorni, fatto invece verso Est (incontro al Sole) il protagonista della storia, il gentleman inglese Phileas Fogg, inconsapevolmente, "guadagna" un intero giorno al termine del

suo viaggio risultando così vincitore, in extremis, della scommessa.

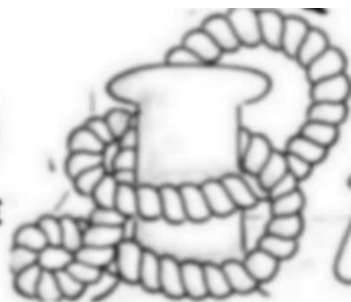
(Bitta scripsit VII VIII MMXXIV)

Cieli sereni

PG

BUON COMPLEANNO, VESPUCCI!

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta

94



Sabato 22 febbraio 2025

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

ACCADDE OGGI...

...il 22 febbraio 1931

IL VARO DI NAVE VESPUCCI

L' AMERIGO VESPUCCI, l'unità più anziana in servizio nella Marina Militare, compie oggi 94 ANNI !

Costruita e allestita nel Cantiere Navale di Castellamare di Stabia, fu varata il 22 febbraio 1931. Entrò in servizio il successivo 6 giugno come nave scuola affiancandosi alla 'gemella' Cristoforo Colombo, di tre anni più anziana (ma più piccola), e costituendo insieme la "Divisione Navi Scuola". Quell'estate svolse la prima Campagna di Istruzione e al rientro, a Genova, le fu consegnata la Bandiera di Combattimento dal Gruppo UNUCI (Unione Nazionale Ufficiali in Congedo d'Italia).

Il motto della Nave (dal 1978) è "NON CHI COMINCIA MA QUEL CHE PERSEVERA; Il primo motto era "Per la Patria e per il Re", già appartenuto al precedente Amerigo Vespucci (1882-1928). Fu sostituito una prima volta, dopo la seconda guerra mondiale, con "Saldi nella furia dei venti e degli eventi", ed infine con quello attuale.

CURIOSITÀ

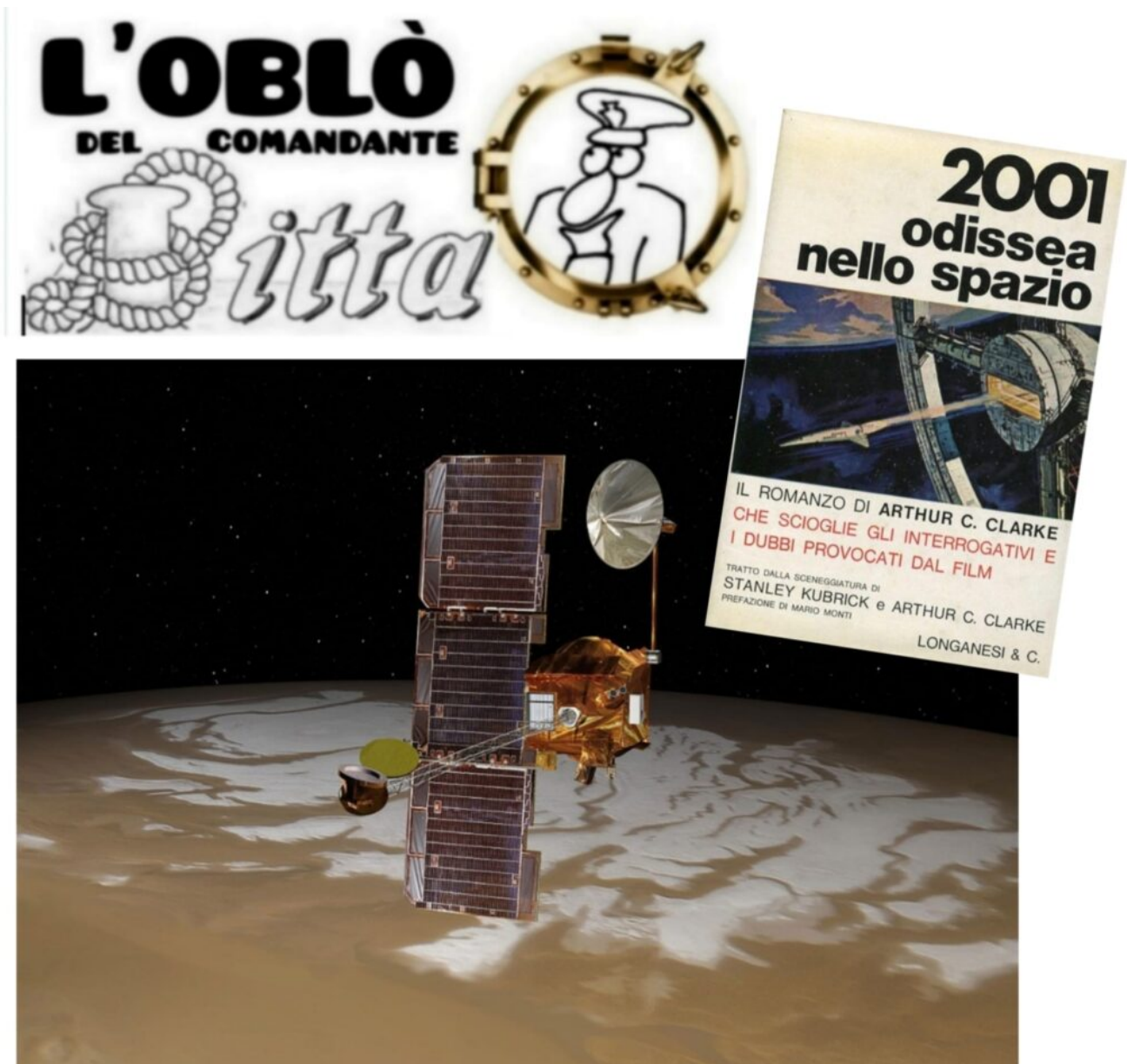
Non tutti sanno che il 22 febbraio è anche l'anniversario della morte dello stesso Amerigo Vespucci, nato a Firenze il 9 marzo 1454, che avvenne a Siviglia (Andalusia) nel 1512.

Auguri e Cieli sereni

PG

24 anni fa la sonda spaziale della NASA 2001 Mars Odyssey iniziò la mappatura della

superficie di Marte



Mercoledì 19 febbraio 2025

Sono trascorsi 599 giorni dalla partenza da Genova per il Tour Mondiale.

Nave Vespucci sta navigando nel Mediterraneo Orientale con destinazione Trieste

ACCADDE OGGI...

...il 19 febbraio 2002

24 anni fa la sonda spaziale della NASA 2001 Mars Odyssey iniziò la mappatura della superficie di Marte;

Odyssey era stata lanciata il 7 aprile 2001 con a bordo strumenti (spettrometri e fotocamere termiche) per individuare la presenza di acqua liquida o ghiaccio sul pianeta, studiarne la geologia e analizzare le radiazioni che vi incidono.

I dati raccolti dovevano aiutare a constatare l'effettiva esistenza passata di vita su Marte e a determinarne l'abitabilità in un prossimo futuro.

Gli specifici obiettivi sono tuttora:

- mappare la composizione chimica della superficie;
- determinare la quantità di idrogeno presente nel sottosuolo;
- acquisire dati sulla mineralogia;
- fornire informazioni sulla morfologia della superficie marziana;
- valutare i rischi di radiazioni per futuri equipaggi umani.

Il 7 aprile prossimo la sonda raggiungerà il suo 24esimo anno di operatività (!) e si prevede che proseguirà nella sua missione finché avrà combustibile sufficiente (2026?)

La sonda sta anche operando come ripetitore per le comunicazioni con i Rover di Esplorazione quali, ad esempio, Spirit e Opportunity atterrati su Marte nel 2004 e Curiosity nel 2012.

CURIOSITÀ

La missione è stata battezzata con quel nome per evocare il romanzo di fantascienza (del 1968) 2001 Odissea Nello Spazio dello scrittore britannico Arthur C. Clarke.

Cieli sereni

PG

Aquawareness e Teoria del flusso: punti di contatto, distinzioni



Aquawareness sviluppato da Giancarlo De Leo, integra la consapevolezza con le esperienze acquatiche per migliorare la conoscenza di sé e promuovere una connessione più profonda tra

gli individui e l'acqua[2]. Questa disciplina incoraggia le persone ad immergersi e interagire con l'acqua non solo come mezzo fisico, ma come stimolo di crescita ed esplorazione personale[2].

La *teoria del flusso*, formulata dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi, descrive uno stato in cui una persona è completamente immersa in un'attività, perdendo la cognizione del tempo e dell'ambiente circostante [1, 4]. In questo stato, le difficoltà dell'attività sono bilanciate dalle competenze esistenti, portando a un aumento della concentrazione e della produttività[4].

Distinzioni tra Aquawareness e teoria del flusso:

- **Esperienza sensoriale:** Aquawareness promuove l'impegno attivo con l'ambiente attraverso la fluidità dell'acqua, consentendo ai partecipanti di riscoprire schemi di movimento che evocano sensazioni dimenticate e permettono libertà irraggiungibili in ambiente terrestre[2]. La teoria del flusso sottolinea come la concentrazione totale in un'attività, favorita da obiettivi chiari e feedback immediato, porti a un'esperienza ottimale[1].
- **Consapevolezza duale:** Aquawareness punta a sviluppare una doppia consapevolezza, promuovendo una comprensione integrata degli ambienti interni ed esterni[2]. I partecipanti sono incoraggiati a osservare le loro reazioni interne (sensopercezioni, equilibrio, pensieri, sentimenti) mentre rimangono consapevoli del loro ambiente esterno (reazioni e comportamento della acqua, spinta idrostatica, fluidodinamica suoni)[2]. Nello stato di flusso, si verifica una perdita di consapevolezza di sé, poiché l'attenzione è focalizzata sull'attività[1].
- **Meditazione:** Aquawareness trasforma il nuoto in un'esperienza meditativa, migliorando nel contempo

capacità e abilità natatorie, il rilassamento e riducendo lo stress[2]. La pratica enfatizza l'apprendimento intuitivo attraverso l'esplorazione auto-guidata, promuovendo la creatività e un impegno più profondo[2]. La teoria del flusso suggerisce che, durante l'esperienza, si agisce senza sforzo, totalmente concentrati e senza preoccupazioni[1].

- **Motivazione intrinseca:** La teoria del flusso suggerisce che i sistemi dopaminergici e noradrenergici mediano la motivazione intrinseca e attivano gli stati d'animo tipici del flusso[3]. Aquawareness, proprio grazie alle proprietà fisiche naturali dell'acqua "costringe" il praticante alla consapevolezza del momento presente, creando le condizioni ottimali anche per la attivazione del flusso, oltre a promuovere la crescita personale incoraggiando una visione olistica del benessere[2].

[1] <https://www.iepp.es/it/teoria-del-flow/>

[2] <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>

[3] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7983950/>

[4]

<https://www.leadershipmanagementmagazine.com/articoli/state-of-flow-come-incrementare-innovazione-produttivita-e-agilita-nelle-organizzazioni/>

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

[6]

https://it.wikipedia.org/wiki/Teoria_del_flusso_a_due_fasi_di_comunicazione

[7]

https://www.researchgate.net/publication/374405282_The_Mediating_Role_of_Flow_Experiences_in_the_Relationship_between_Academic_Procrastination_and_Psychological_Well-Being

[8]

<https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search>

[9]

<https://nuovoutile.it/wp-content/uploads/2015/12/2002-Flow.pdf>

f

[10]

https://www.researchgate.net/profile/Giuseppe-Riva-2/publication/248399831_Flow_Benessere_e_Prestazione_Eccellente_Dai_modeli_teorici_alle_applicazioni_nello_sport_e_in_azienza/links/00b7d524449aa0e089000000/Flow-Benessere-e-Prestazione-Eccellente-Dai-modeli-teorici-alle-applicazioni-nello-sport-e-in-azienda.pdf

[11]

<https://ads.hdfs.vt.edu/2024/04/17/engaging-aging-and-flow-theory/>

[12]

<https://www.stateofmind.it/2019/01/neurobiologia-interpersonale/>

[13]

<https://learningloop.io/glossary/flow-theory-product-psychology>

[14] https://it.wikipedia.org/wiki/Situational_awareness

[15]

https://www.researchgate.net/publication/29455230_Relationships_between_Flow_Self-Concept_Psychological_Skills_and_Performance

[16]

<https://cab.unime.it/journals/index.php/hum/article/download/1428/1142>

[17] <https://arxiv.org/abs/2401.02833>

[18]

https://www.researchgate.net/publication/248399831_Flow_Benessere_e_Prestazione_Eccellente_Dai_modeli_teorici_alle_applicazioni_nello_sport_e_in_azienza

[19] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4598580/>

[20]

<https://studiotrevisani.wordpress.com/2015/05/28/il-flusso-flow-e-la-zona-incroci-di-emozioni-e-stati-danimo-in-cui-tutto-sembra-fluire/>

La teoria del flusso si collega all'esperienza di Aquawareness

in diversi modi [1, 4]:

- **Concentrazione:** Sia la teoria del flusso che Aquawareness enfatizzano la completa concentrazione sull'attività. Nella teoria del flusso, questo significa essere completamente assorbiti nel compito da svolgere[2]. In Aquawareness, significa essere pienamente consapevoli nell'acqua e dell'acqua, concentrandosi sul respiro, sui movimenti del corpo, sulle risposte della acqua e sulle sensazioni indotte dai galleggiamenti, scivolamenti, discese, risalite, atti propulsivi, stati di passività, resistenza [6, 7].
- **Esperienza sensoriale:** Aquawareness promuove un impegno attivo con l'ambiente attraverso la fluidità dell'acqua, consentendo ai partecipanti di riscoprire schemi di movimento che evocano sensazioni dimenticate[1]. La teoria del flusso sottolinea come la concentrazione totale in un'attività, favorita da obiettivi chiari e feedback immediato, porti a un'esperienza ottimale [1, 2].
- **Motivazione intrinseca:** La teoria del flusso sostiene che l'esperienza è intrinsecamente gratificante [2, 3]. In Aquawareness ogni esperienza condotta con la doppia consapevolezza (interna del corpo, esterna della acqua), produce dei riscontri immediati sempre riconducibili comunque ad un successo (considerando come tale la scoperta consapevole dei principi causa-effetto di ogni esperienza), promuovendo così la crescita delle capacità natatorie, la sicurezza acquatica (di per se intrinsecamente gratificanti) e incoraggia una visione olistica del benessere[1].
- **Equilibrio tra sfida e abilità:** La teoria del flusso si verifica quando c'è un equilibrio tra la sfida del compito e le abilità della persona [2, 5]. Aquawareness incoraggia i partecipanti ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche nell'acqua,

promuovendo la creatività personale e un coinvolgimento sempre più profondo[1].

- **Consapevolezza:** Aquawareness aiuta a sviluppare una doppia consapevolezza, promuovendo una comprensione integrata degli ambienti interni ed esterni[1]. Nello stato di flusso, le azioni e la consapevolezza si fondono, portando a una perdita di ruminazione autocosciente[2].
- **Meditazione:** Aquawareness trasforma il nuoto in un'esperienza meditativa, migliorando il rilassamento e riducendo lo stress [1, 6]. La teoria del flusso suggerisce che, durante l'esperienza, si agisce senza sforzo, totalmente concentrati e senza preoccupazioni[1].

[1] <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>

[2]

<https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>

[3]

<https://www.theurbanalchemist.com.au/flow-states-unlocking-alt-ered-consciousness-and-inner-potential/>

[4] <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

[5]

<https://www.stateofmind.it/2015/11/flow-experience-prestazione-perfetta/>

[6]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>

[7] <https://www.aquawareness.net/reasons/>

[8]

<https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search>

[9]

https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience

[10] <https://www.incoaching.it/mihaly-csikszentmihalyi-flow/>

[11]

<https://warriorhabits.com/summary-of-flow-by-mihaly-csikszentmihalyi/>

[12]

<https://eu.deeply.com/blogs/deeply-stories/what-is-a-flow-state-and-what-are-its-benefits>

[13] <https://www.headspace.com/articles/flow-state>

[14]

<https://witanddelight.com/2021/02/the-benefits-of-flow-and-how-to-find-it-for-yourself/>

[15] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551835/>

[16]

<https://www.leadingedgeperformance.co.uk/flow-state-in-performance/>

[17]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>

Aquawareness può influenzare lo stato di flusso in diversi modi, migliorando l'esperienza e promuovendo un coinvolgimento più profondo [1, 2]:

- **Obiettivi chiari:** Aquawareness aiuta a stabilire obiettivi chiari attraverso l'esplorazione auto-guidata nell'acqua [1, 2]. I partecipanti sono incoraggiati ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche, promuovendo la creatività e un coinvolgimento più profondo.
- **Feedback immediato:** L'acqua fornisce un feedback immediato attraverso sensazioni tattili, cambiamenti di temperatura e resistenza al movimento[1]. Questo feedback consente ai partecipanti di regolare le proprie azioni e mantenere lo stato di flusso.
- **Equilibrio tra sfida e abilità:** Aquawareness consente ai partecipanti di trovare un equilibrio tra la sfida dell'ambiente acquatico e le proprie abilità[2]. La pratica incoraggia l'adattamento dei movimenti in base

alle capacità individuali, favorendo un'esperienza stimolante ma realizzabile.

- **Concentrazione:** Aquawareness promuove la concentrazione attraverso il coinvolgimento sensoriale e la consapevolezza del respiro[1]. I partecipanti imparano a concentrarsi sulle sensazioni fisiche e sulle risposte dell'acqua, riducendo le distrazioni e migliorando la concentrazione.
- **Motivazione intrinseca:** Aquawareness enfatizza la crescita personale delle capacità natatorie e una visione olistica del benessere, migliorando il rilassamento e riducendo lo stress. Questa motivazione intrinseca può portare ad uno stato di flusso [1, 4].
- **Unione di azione e consapevolezza:** Attraverso pratiche consapevoli, i partecipanti imparano a riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive in tempo reale[1]. Questa capacità di osservare i sentimenti senza reazioni immediate favorisce un senso di controllo e adattabilità.
- **Esperienze sensoriali uniche:** Aquawareness offre una gamma di esperienze sensoriali uniche che migliorano la connessione tra gli individui e l'ambiente acquatico[1]. Integrando la consapevolezza con le attività acquatiche, i partecipanti coinvolgono più sensi, creando un'esperienza ricca e coinvolgente.

[1] <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>

[2] [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology))

[3]

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.645498/full>

[4]

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01499/full>

[5]

https://cards.algoreducation.com/en/content/4dTn-_sC/network-f

low-theory-basics

[6]

<https://ca.dingbats-notebooks.com/blogs/the-dingbats-blog/the-science-behind-flow-state-achieving-optimal-performance-with-dingbats>

[7]

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1354719/full>

[8] https://edutechwiki.unige.ch/en/Flow_theory

[9] <https://d-nb.info/1242354042/34>

[10]

<https://www.fuorimag.it/category/filosofia/?print=print-search>

[11]

<https://www.nwalpine.com/blogs/pursuits/brain-freeze-the-intersection-of-water-and-flow-state>

[12]

<https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>

[13] <https://positivepsychology.com/flow-activities/>

[14]

https://www.researchgate.net/publication/373219813_Flow_Theory

[15]

<https://www.health.harvard.edu/blog/the-power-of-positive-psychology-finding-happiness-in-a-cold-ocean-swim-201107273197>

[16]

<https://learningloop.io/glossary/flow-theory-product-psychology>

[17] <https://www.youtube.com/watch?v=GZbUDzmKvus>

[18] <https://www.youtube.com/watch?v=iUs0CR1KKms>

[19]

https://www.researchgate.net/publication/374405282_The_Mediating_Role_of_Flow_Experiences_in_the_Relationship_between_Academic_Procrastination_and_Psychological_Well-Being

[20]

https://www.researchgate.net/publication/333733375_Flow_states_in_exercise_A_systematic_review

[21] <https://spencereducation.com/flow-theory/>

[22]

https://www.researchgate.net/publication/369213164_Flow_state_in_psychology_and_neuroscience_current_research_and_issues

[23]

https://www.researchgate.net/publication/233226731_The_conditions_of_flow_in_reading_Two_studies_of_optimal_experience

[24]

<https://www.hunimed.eu/news/the-flow-state-the-brains-most-productive-state/>

[25] <https://arxiv.org/pdf/2106.09942.pdf>

[26]

<https://www.globallymealliance.org/blog/the-flow-state-surfing-lyme-disease-how-you-can-become-happier-more-accomplished-and-healthier>

[27] <https://www.aquawareness.net/bibliography/>

[28] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551835/>

[29]

<https://study.com/academy/lesson/mihaly-csikszentmihalyi-flow-theory-works.html>

[30] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9009586/>

Giancarlo De Leo

[Aquawareness e Teoria del flusso: punti di contatto, distinzioni – Fuori](#)

La chiesa giubilare, a vela

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Domenica 9 febbraio 2025 📅

589° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci è in navigazione verso Suez.

Giubileo delle Forze Armate, di Polizia e di Sicurezza

Nave Vespucci, per l'Anno Santo del 2025, sarà una Chiesa Giubilare.

Non tutti sanno che, pur essendo la nave priva di una cappellina, il cappellano militare imbarcato, per tradizione, ogni domenica, celebra la Messa a poppa del ponte di coperta (sul cassero), quando il tempo lo permette oppure in un locale interno della nave.

Per l'intero anno, l'equipaggio e tutti coloro che saliranno a

bordo, potranno conseguire i benefici spirituali originati dall'indulgenza giubilare ...come se si fossero recati a Roma, in Piazza S.Pietro (Vedi immagine/disegno).



Cieli sereni

PG

Aquawareness e Pilates: confronto sintetico

Le principali differenze tra Aquawareness e il metodo Pilates risiedono nell'ambiente di pratica, nel focus fisico, nello strumento mentale utilizzato e nelle tecniche impiegate[1].

Aspetto	Metodo Pilates	Aquawareness
Ambiente	Palestra/attrezzi[1]	Ambiente acquatico[1]
Focus fisico	Core stability e postura[1]	Adattamento cinestesico all'acqua[1]
Strumento mentale	Controllo motorio consapevole[1][2]	Surrender e fiducia nell'elemento[1]
Tecniche	Sequenze codificate[1]	Movimenti esplorativi liberi e consapevoli[1]
Obiettivo	Equilibrio muscolo-scheletrico[1]	Simbiosi uomo-acqua, sicurezza e libertà in acqua[1]
Principi	Concentrazione, controllo, centro, respirazione, precisione, fluidità[1]	Consapevolezza sensoriale, decondizionamento terrestre, esplorazione ludica, mindfulness acquatica[1]
Metodologia	Agisce attraverso struttura e disciplina[1]	Privilegia fluidità e adattamento[1]

Il Pilates si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo ("Contrologia"), centro ("Powerhouse"), respirazione, precisione e fluidità[1]. Si pratica a secco o con attrezzi e si concentra sul

rafforzamento muscolare, il riequilibrio posturale e la prevenzione degli infortuni attraverso sequenze strutturate[1]. Il Pilates tiene conto del rapporto del corpo con la mente, seguendo un sistema di controllo mentale su ogni singolo movimento[2].

L'Aquawareness, invece, è un approccio acquatico che trasforma il nuoto elementare in meditazione dinamica[1]. Si basa sulla consapevolezza sensoriale, il decondizionamento terrestre, l'esplorazione ludica e la mindfulness acquatica[1]. L'Aquawareness privilegia fluidità e adattamento, sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua per una riconnessione sensoriale[1].

Il Pilates si concentra sull'allenamento dei muscoli profondi e sfrutta la respirazione toracica per sostenere il corpo durante l'esercizio[5]. La ginnastica posturale, simile al Pilates, si concentra principalmente sui muscoli superficiali della schiena e utilizza la respirazione addominale per rilassare e allungare i muscoli[5].

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>

[2]

<https://www.posturafacile.it/2021/04/pilates-posturale-il-metodo-pilates-adattato-per-la-rieducazione-della-postura/>

[3]

<https://www.unikafitnessclub.it/differenze-tra-pilates-matwork-e-reformer/>

[4]

<https://centroreformer.it/blog/differenza-matwork-e-pilates-con-le-macchine/>

[5]

<https://francescoconton.it/postura/qual-e-la-differenza-tra-pilates-e-posturale/>

[6]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/?print=pdf>

[7]

https://www.fitnessway.it/le_differenze_tra_pilates_e_postural_e/

[8]

<https://sbilanciati.it/pilates-e-yoga-principali-differenze-e-similitudini/>

**Aquawareness: reorient
swimming from technical
mastery to sensory
exploration**



Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo, is built on principles that transform aquatic practice into a meditative discipline. These principles reorient swimming from technical mastery to sensory exploration, leveraging water's unique properties for psychophysical growth.

1. Embodied Hydrodynamic Consciousness

Water's physical forces become tools for self-awareness:

- **Buoyancy as a mirror:** Observing how the body naturally rises or sinks reveals unconscious tension patterns.
- **Viscosity feedback:** Resistance during movements like arm sweeps provides instant tactile input for motion refinement.
- **Egg position practice:** Floating curled like a fetus eliminates active propulsion, forcing surrender to water's passive manipulation.

2. Amniotic Reconnection Protocol

Reawakens primal aquatic memories through:

- **Boundary dissolution exercises:** Gradually reducing physical effort to experience water's enveloping embrace.
- **Thermal attunement:** Noting temperature variations across skin surfaces to enhance present-moment focus.
- **Pressure differential mapping:** Identifying areas of high/low hydrostatic pressure during submersion.

3. Respiratory-Environmental Synchronicity

Breath becomes a dynamic interface with liquid environments:

- **Lung-volume buoyancy control:** Modulating exhalation depth to alter floatation characteristics.
- **Wave-rhythm alignment:** Coordinating inhalation with water's surface undulations during bobbing drills.
- **Emotional tide observation:** Using breath irregularities as indicators of psychological resistance.

These principles operationalize water's density ($\approx 800\times$ air)

and thermal conductivity (24x air) as pedagogical tools. Unlike traditional swim instruction focusing on lap times, Aquawareness prioritizes *qualitative engagement* – measuring progress through increased sensitivity to hydrodynamic forces rather than speed metrics.

Giancarlo De Leo

[Aquawareness: reorient swimming from technical mastery to sensory exploration – Fuori](#)

www.fuorimag.it