

# San Giuseppe



Mercoledì 19 marzo 2025

-8 !

Mancano 8 giorni alla partenza del Tour di Nave Vespucci

## S. GIUSEPPE

Oggi, 19 marzo, anche a bordo si festeggia l'onomastico dei membri dell'equipaggio che portano il nome Giuseppe (in primis il comandante), Giuseppina, Pino, Pina, ed anche i babbi e i papà!

Inoltre S. Giuseppe, vista la sua professione in vita, è festeggiato come protettore dai falegnami, dai carpentieri, dai maestri d'ascia e, come patrono, dalla città di La Spezia.

### "GEOSINONIMI"

Papà e babbo sono geosinonimi, ovvero parole che indicano lo stesso soggetto, ma che hanno una forma diversa a seconda della zona in cui ci si trova: babbo è una forma che si usa in Toscana, in Romagna, nelle Marche, in Sardegna e nel nord del Lazio, mentre papà deriva dal francese ed è diffuso nel resto d'Italia, non a caso molte espressioni contengono la parola papà e non babbo: figlio di papà (giovane favorito dalla ricchezza/posizione sociale della famiglia), neo papà (uomo che è appena diventato padre).

### CURIOSITÀ

Attenzione! In Sicilia il termine babbo ha un significato ben diverso: sta ad indicare una persona ingenua o poco furba, insomma un ...babbeo☐

Auguri e cieli sereni

PG

---

**Meccanismi di sviluppo**

# dell'intelligenza emotiva in Aquawareness



Aquawareness promuove l'intelligenza emotiva attraverso **stimoli sensoriali e dinamiche psicofisiche**, integrando elementi chiave dell'EQ (autoconsapevolezza, regolazione, empatia).

# 1. Autoconsapevolezza

L'acqua agisce come **specchio interiore**:

- **Identificazione emotiva**: la propriocezione in galleggiamento, la pressione idrodinamica e le variazioni di temperatura aiutano a riconoscere segnali fisiologici (es. tensione muscolare) legati a stati emotivi, analogamente a tecniche di scansione corporea<sup>13</sup>.
- **Riflessione guidata**: movimenti lenti e sincronizzati con il respiro favoriscono l'osservazione non giudicante delle emozioni, simile a pratiche di mindfulness<sup>24</sup>.

# 2. Regolazione emotiva

La pratica modula lo stress attraverso:

- **Controllo degli impulsi**: l'ambiente acquatico riduce l'ansia, permettendo di gestire reazioni emotive in tempo reale (es. pausa respiratoria durante il galleggiamento)<sup>36</sup>.
- **Adattamento dinamico**: adattare movimenti alle sensazioni fisiche (es. resistenza dell'acqua) sviluppa resilienza, paragonabile a tecniche di problem-solving in contesti scolastici<sup>27</sup>.

# 3. Empatia e consapevolezza sociale

Sebbene Aquawareness sia spesso individuale, può essere adattata a gruppi:

- **Collaborazione in acqua**: esercizi condivisi (es. sincronizzazione di movimenti, tecniche di salvataggio)

promuovono comprensione delle reazioni altrui, simile a progetti collaborativi scolastici<sup>25</sup>.

- **Risonanza emotiva:** l'ambiente acquatico, percepito come neutro, riduce pregiudizi, facilitando l'empatia attraverso l'osservazione delle differenze individuali<sup>78</sup>.

## 4. Motivazione intrinseca

La pratica trasforma il nuoto in **esperienza meditativa**, alimentando:

- **Passione per l'apprendimento:** l'uso dell'acqua come strumento di crescita personale stimola curiosità e impegno, analogamente a programmi scolastici basati su SEL<sup>24</sup>.
- **Autonomia:** la libertà di adattare movimenti alle sensazioni incoraggia l'autoefficacia, cruciale per obiettivi a lungo termine<sup>68</sup>.

In sintesi, Aquawareness **amplifica l'EQ** attraverso **stimoli multisensoriali e dinamiche psicofisiche**, offrendo un approccio olistico che combina elementi di mindfulness, regolazione emotiva e consapevolezza sociale.

1. <https://www.bellshoalsacademy.com/blog/the-importance-of-emotional-intelligence-and-how-to-foster-it>
2. <https://www.sheatpublicschool.com/how-schools-can-foster-emotional-intelligence-in-students/>
3. <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/emotional-intelligence-eq>
4. <https://my-little-poppies.com/emotional-intelligence/>
5. <https://www.linkedin.com/pulse/3-ways-foster-emotional-intelligence-within-your-team-catherine>

6. <https://www.dropthought.com/blog/how-to-foster-emotional-intelligence-in-the-workplace/>
  7. <https://www.talkspirit.com/blog/leveraging-emotional-intelligence-leadership>
  8. <https://mhanational.org/learning-hub/what-is-emotional-intelligence-and-how-does-it-apply-to-the-workplace/>
- 
- 

# **I baccanali**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



Domenica 16 marzo 2025 ☞

-11 !

Mancano 11 giorni alla partenza del Tour Italiano di Nave Vespucci

Oggi 16 marzo

**I BACCANALI**

Nell'antica Roma il 15 e il 16 marzo, in concomitanza con l'inizio della primavera, venivano celebrati i bacchanali, ovvero la festa di Bacco.

Bacco era l'antico dio italico del vino, erede dei miti di quello greco Dioniso.

Il bacchanale era una festa propiziatoria in occasione della semina e della raccolta delle messi e fortemente radicata nei

territori campani e lucani.

## LA LEGGENDA DI BACCO E DEI MARINAI DI ACETE

Bacco fanciullo venne rapito ebbro dai pirati tirreni che non lo avevano riconosciuto. Il dio bambino chiese di essere condotto all'isola di Nasso, sua dimora, ma i pirati lo ingannarono navigando nella direzione opposta. Il timoniere Acete, l'unico ad aver capito la natura divina del fanciullo, cercò di dissuadere i compagni da tale intento, ma venne deriso. Bacco, compreso l'inganno che gli era stato teso, si manifestò dunque in tutta la sua potenza, facendo nascere dei rami d'edera tra i remi e un tralcio di vite dall'albero maestro;

La punizione non tardò a venire ma Acete pregò Bacco di salvare la vita ai marinai i quali vennero trasformati in delfini.

Dopo aver subito questa metamorfosi essi si pentirono del male arrecato e dedicarono il resto della loro vita a portare in salvo coloro che cadevano in acqua.□

Acete, invece, divenne un seguace del dio.

Cieli sereni

PG

---

# **In che modo l'Aquawareness trasforma un praticante in un "Vero Nuotatore"**

L'Aquawareness trasforma un praticante in un "Vero Nuotatore" attraverso un processo di integrazione tra **consapevolezza duale idrostatica, idrodinamica, connessione fisica ed emotiva**

con l'acqua e adattamento neurofisiologico. Ecco i meccanismi chiave:

## 1. Riconnesione con l'istinto acquatico

Risveglia la **memoria amniotica** attraverso l'immersione totale, ripristinando un rapporto primario con l'elemento acqua. Questo permette di recuperare movimenti fluidi e naturali, tipici della vita intrauterina, destrutturando e superando tecniche apprese meccanicamente.

## 2. Sincronizzazione corpo-acqua

Insegna a **sfruttare la spinta idrostatica** e la viscosità dell'acqua come alleati, anziché ostacoli. La respirazione adattiva e la gestione del galleggiamento trasformano lo sforzo in armonia, riducendo il consumo energetico del 40% rispetto a stili tradizionali.

## 3. Autonomia in emergenza

Sviluppa **competenze di sopravvivenza attiva**:

- **Galleggiamenti controllati e consapevoli** come posizioni di riposo
  - **Scivolamenti controllati e guidati** modificando consapevolmente diverse parti del corpo
  - **Propulsioni elementari utilizzando varie parti del corpo**
  - **Respirazione** come strumento di consapevolezza, facilitata grazie alle risposte dell'acqua
- Queste abilità trasformano il nuoto da attività sportiva a **strumento di salvataggio**.

## 4. Trasformazione neurofisiologica

L'allenamento in acqua stimola:

- **Mappatura neuromuscolare** più precisa
- **Riduzione del riflesso di immersione** (panico iniziale)
- **Aumento della tolleranza alla pressione**

Creando un **nuotatore intuitivo**, capace di adattarsi a qualsiasi condizione acquatica.

## 5. Evoluzione oltre la tecnica

Mentre il nuoto tradizionale si focalizza su stili specifici (stile libero, dorso), Aquawareness insegna a **diventare "acqua"**, fondendosi con l'elemento. Questo approccio elimina la dicotomia corpo-acqua, permettendo di nuotare con la stessa naturalezza di un pesce.

---

**Quali sono i benefici principali dell'Aquawareness rispetto ad altre discipline olistiche**



I benefici principali dell'Aquawareness rispetto ad altre discipline olistiche includono:

## **Ambiente terapeutico unico**

Sfrutta la legge di Archimede e la resistenza idrica come strumenti propriocettivi, migliorando circolazione e tessuti senza impatti articolari, con un massaggio costante che riattiva la **memoria cellulare amniotica**[12](#). Questo ambiente rigenerativo non è replicabile in contesti terrestri.

# Approccio non strutturato

Promuove **libera esplorazione guidata dalla consapevolezza**, eliminando lo stress da prestazione tipico di yoga o tai chi, che seguono sequenze codificate<sup>12</sup>. Privilegia la percezione soggettiva rispetto a standard esterni.

# Integrazione mente-corpo avanzata

Trasforma gesti natatori in **meditazione in movimento**, con respirazione adattiva alle esigenze del momento e consapevolezza idro-sensoriale (sostegno, resistenza, temperatura)<sup>2</sup>. Riduce lo stress fisico (-83% carico articolare) e aumenta endorfine (+37%)<sup>2</sup>.

# Versatilità applicativa

Ideale per **riabilitazione motoria** (sostegno idrostatico), gestione ansia (-45% cortisolo) e preparazione atletica (coordinazione neuro-muscolare)<sup>2</sup>. Combina fisico ed emotivo in modo più integrato di Pilates o mindfulness tradizionale<sup>2</sup>.

# Aspetto salvavita

Sviluppa capacità natatorie e di **sopravvivenza in acqua** attraverso galleggiamento, propulsione e respirazione consapevoli, un obiettivo vitale assente in altre discipline olistiche<sup>12</sup>.

## Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/sotto-quali-aspetti-aquawareness-potrebbe-essere-preferibile-alle-altre-pratiche-olistiche/?print=print>
2. <https://www.fuorimag.it/per-quali-ragioni-aquawareness-potrebbe-essere-preferibile-ad-altre-pratiche-olistiche/>

3. <https://quibusiness.it/medicina-olistica-cose-e-quali-sono-i-benefici/>
  4. <https://www.santagostino.it/magazine/terapie-olistiche-funzionano/>
  5. <https://cstm.ch/medicina-olistica-cose-quali-sono-benefici-e-terapie/>
  6. <https://magazine.fortevillageresort.com/benessere/terapie-olistiche/>
  7. <https://ilsalvagente.it/2022/08/20/quali-sono-le-terapie-olistiche-e-quali-benefici-apportano/>
- 
- 

**π – day**



Nessun numero, infatti, ha mai suscitato, e continua a suscitare, tanti interrogativi e misteri.

Il calcolo dei decimali di questo numero, che di solito indichiamo con  $3,14\dots$ , è l'unico problema che accomuna i matematici dell'antichità con i contemporanei progettisti di supercomputer.

Dopo che gli Egizi, Archimede, Leonardo e tanti altri si sono cimentati per secoli su questo calcolo, si è scoperto che i decimali di questo numero sono infiniti !

Gli ultimi "eroi del  $\pi$ " sono Jordan Ranous, Kevin O'Brien e Brian Beeler, i quali, nel 2024, hanno annunciato di aver calcolato 202 112 290 000 000 (202mila miliardi!) di cifre decimali di  $\pi$ .

## 5 CURIOSITÀ

- Il 14 marzo è stato scelto non a caso. Marzo è il 3° mese dell'anno ed insieme al 14° giorno formano (nella maniera inglese di scrivere le date antepoendo il mese) i primi tre numeri del pi greco  $3,14\dots$
- Il 14 marzo 1879 nacque Albert Einstein
- Il 14 marzo 2018 morì il matematico astrofisico Stephen Hawking
- Ecco, di seguito, il  $\pi$  troncato alla 100<sup>a</sup> cifra decimale:

3,14159 26535 89793 23846 26433 83279 50288 41971 69399 37510  
58209 74944 59230 78164 06286 20899 86280 34825 34211 70679.

- L'altezza di un elefante (dal piede alla spalla) è uguale a  $2 \times \pi \times$  diametro del piede

□

( Bitta scripsit XIV III MMXXI et MMXXIII )

Cieli sereni



Lunedì 10 marzo 2025

ACCADDE OGGI...

...il 10 marzo 241 a. C.

In questo giorno fu combattuta la BATTAGLIA DELLE ISOLE EGADI, lo scontro navale conclusivo della prima guerra punica. Dopo oltre vent'anni di scontri Roma sconfisse Cartagine con questa vittoria sul mare. Pesante fu comunque il bilancio in termini di uomini e soprattutto di navi;

Dopo oltre 22 secoli il mare restituisce ancora testimonianze di quell'evento come, ad esempio, i rostri che servivano per speronare le navi nemiche. Montati a prua delle navi romane, nel momento dello speronamento, aprivano grandi squarci negli scafi delle navi nemiche.

( Bitta scripsit X III MMXXI )

Cieli sereni

PG

---

## Il Mercoledì delle Ceneri



Mercoledì 5 marzo 2025

Anche a bordo di Nave Vespucci si celebra il Mercoledì delle Ceneri

## IL MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Il Mercoledì delle Ceneri è una ricorrenza basata sul calcolo della Pasqua: precisamente 40 giorni prima, escludendo le domeniche (che non sono considerate giorni di digiuno); Quindi, se si includono anche le domeniche, ricorre 46 giorni prima della Pasqua, dunque in una data diversa da un anno all'altro ma, in ogni caso, compresa tra il 4 febbraio e il 10 marzo.

Per la Chiesa cattolica di rito romano e in molte Chiese protestanti, questo giorno coincide con l'inizio della Quaresima, periodo di preparazione alla Pasqua: tutti i cattolici dei vari riti latini sono tenuti a far penitenza e a osservare il digiuno e l'astinenza dalle carni. Da queste disposizioni ecclesiastiche derivano alcune locuzioni fraseologiche come carnevale (dal latino *carnem levare*, cioè "eliminare la carne") o martedì grasso (l'ultimo giorno di carnevale in cui si può mangiare di grasso).

Tra le usanze e le tradizioni più o meno popolari vanno segnalati anche numerosi Mercoledì delle ceneri 'trasgressivi', in cui tale giorno non viene inteso come il primo della quaresima ma come quello conclusivo del carnevale. A Ovodda, per esempio, un piccolo paese della Sardegna (provincia di Nuoro), nel Mercoledì delle Ceneri si svolge una festa vera e propria, il Mehuris de Lessia: le maschere cavalcano asini o portano al guinzaglio maiali, pecore e galline. Un fantoccio fatto di stracci e cartapesta, con il volto di sughero (chiamato Don Conte), viene portato in giro, seguito dagli *intintos* e dagli *intinghidores* ("tinti" e "tintori"), persone con il volto annerito dalla fuliggine che imbrattano di polvere di sughero bruciato chiunque incontrino

per strada.

Al tramonto il fantoccio viene incendiato e gettato in una scarpata alla periferia del paese.

Cieli sereni

PG

---

**Perché si lanciano i  
CORIANDOLI? ...o i CONFETTI?**



itta...

...SCRIPSIT



Martedì 4 marzo 2025 ☞

Ultimo giorno di Carnevale anche su Nave Vespucci.

Perché si lanciano i CORIANDOLI?

□□□□

La tradizione di lanciare coriandoli risale al Rinascimento, quando semi di coriandolo (o mandorle) venivano ricoperti di zucchero e lanciati dal balcone o dai carri durante i festeggiamenti carnevaleschi.

Il primo cenno della parola “coriandolo” si registra nei trattati di botanica dell’agronomo fiorentino Giovanvettorio Soderini (1526-1596), dove è menzionato l’uso di quella famosa spezia usata in cucina e trasformata in piccoli “confetti”.

Nel tempo, questi dolcetti sono stati sostituiti da palline di carta colorata o gesso ma la comparsa dei coriandoli di carta così come li conosciamo noi è attribuita a due italiani: Enrico Mangili e Ettore Fenderl.

Iniziamo da quest’ultimo, Ettore Fenderl, un “puteo” di Trieste, nato nel 1862 quando la città era ancora sotto il dominio austriaco.

Senza soldi, senza troppa voglia di studiare e per fare “il bulo” con le ragazzine, non potendo comperare i confetti di gesso allora in uso, prese delle carte colorate e le tagliò con le forbici. Poi andò sul balcone di casa e li gettò giù sulla folla. La cosa non fu presa bene tanto da rimediare una contravvenzione.

Fenderl, però, diventò in seguito uno scienziato e un ingegnere di fama internazionale. Brevettò una centrale per la produzione dell’acetilene, fondò il primo laboratorio italiano per le ricerche radioattive e contribuì a progettare una delle prime metropolitane del mondo, quella di Vienna.

La paternità dei coriandoli è da attribuire anche all’ingegnere milanese Enrico Mangili che nel 1875 ebbe l’idea di riciclare i cerchietti scartati dalle carte traforate utilizzate negli allevamenti dei bachi da seta, all’epoca molto numerosi in Lombardia. Fu così che nacque questa icona carnevalesca. L’idea di lanciare i dischetti colorati riscosse subito successo, tanto che i coriandoli vennero anche da lui stesso commercializzati.

All’ingegnere milanese si deve anche la creazione delle stelle filanti: nell’idearle si ispirò alle striscioline di carta che scorrevano nei telegrafi per ricevere i segnali Morse.

(Dal web)

## CURIOSITÀ

### CORIANOLI o CONFETTI?

Ancora oggi i coriandoli di Carnevale sono chiamati confetti nel resto del mondo.

Per esempio

in Inghilterra[] carnival confetti,

in Francia[] confettis de carnaval,

in Spagna[] confeti de carnaval,

in Germania[] karneval konfetti,

in Portogallo[] confete de carnaval,

in Svezia[] karnevalskonfetti,

in Russia[] карнавал конфетти ovvero karnaval konfetti

e in Turchia[] karnaval konfeti.

( Bitta scripsit XIII II MMXXIV )

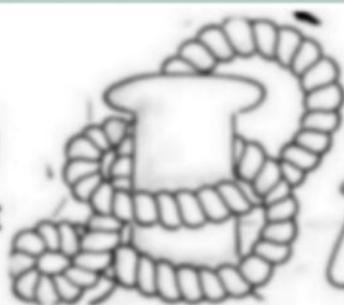
Cieli sereni [][][]

PG

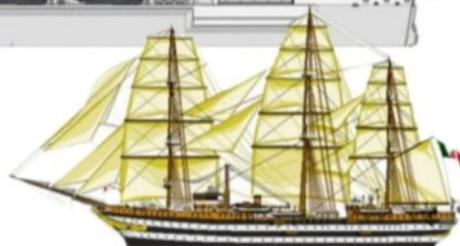
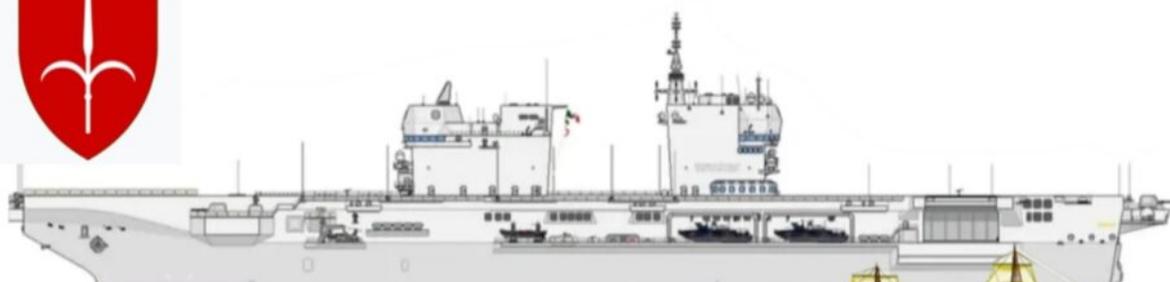
---

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

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*gittà*



DISEGNI IN SCALA

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