

# 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 )

---

**Quali sono le origini storiche dell’aquawareness**

# **Origini storiche dell'Aquawareness: un percorso tra mito, filosofia e neuroscienza**

L'Aquawareness affonda le sue radici in un crogiuolo di tradizioni millenarie, mitologie cosmogoniche e moderne ricerche sulla coscienza corporea, sintetizzate nella visione olistica di Giancarlo De Leo. Questo metodo innovativo, formalizzato nel primo ventennio del XXI secolo, rappresenta l'apice di un percorso evolutivo che attraversa le culture umane, dal mito indù di Nārāyaṇa alla meditazione taoista, fino alle scoperte neuroscientifiche sulla memoria embriologica<sup>15</sup>.

## **Le radici antropologiche: l'acqua come matrice primordiale**

## **Il simbolismo prenatale e le acque uterine**

Il nucleo concettuale dell'Aquawareness si radica nella riattivazione della memoria sensoriale prenatale. Come evidenziato nei testi fondativi della disciplina, "le prime percezioni dell'esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico"<sup>12</sup>. Questa intuizione biopsicologica riecheggia le teorie embriologiche di Erich Blechschmidt, secondo cui l'ambiente liquido modella non solo il corpo fisico ma anche gli schemi psicosensoriali primari. La pratica trasforma la piscina in un "utero simbolico" dove ripercorrere le tappe dello sviluppo ontogenetico attraverso movimenti consapevoli<sup>5</sup>.

# Nārāyaṇa e la cosmogonia indù

Il riferimento mitologico centrale emerge dalla tradizione vedica: Nārāyaṇa, manifestazione di Visnu, rappresenta l'entità cosmica che “dorme sulle acque primordiali” prima del ciclo creativo<sup>25</sup>. Secondo il Manusmṛti (II-III sec. a.C.), il nome stesso della divinità deriva da *nārā* (acque) e *ayana* (dimora), configurando l'acqua come matrice universale. Questo archetipo trova riscontro nella pratica attraverso l'uso dell'elemento liquido come strumento di rigenerazione identitaria, dove “il praticante ritrova la propria casa acquatica originaria”<sup>5</sup>.

## Le fonti filosofiche: tra oriente e occidente

### Il taoismo acquatico e il wu wei

La disciplina integra il principio taoista del *wu wei* (non-azione), tradotto in idrodinamica consapevole. Come osservato nel confronto con la meditazione Zen<sup>3</sup>, l'Aquawareness trasforma la resistenza idrica in alleato piuttosto che ostacolo, insegnando a “nuotare con la corrente” attraverso micro-aggiustamenti posturali che mimano il flusso spontaneo del *qi*. Questa sintesi tra fisica dei fluidi e filosofia orientale rispecchia gli studi di Fritjof Capra sul Tao della fisica.

## la tradizione idroterapica occidentale

Pur privilegiando approcci non medici, il metodo attinge alla secolare tradizione termale europea. Il riferimento alle *Aquae Caeretanae*<sup>4</sup>, complesso termale etrusco-romano del Lazio, sottolinea il legame con pratiche antiche di purificazione

attraverso l'acqua. La riscoperta di questi siti archeologici ha ispirato la creazione di "ambienti wild water" per l'Aquawareness, con temperature tra 28-34°C ottimali per la regolazione termica corporea<sup>3</sup>.

## **La svolta contemporanea: Giancarlo De Leo e la sintesi olistica**

### **Dalla psicomotricità alla consapevolezza liquida**

De Leo, partendo dagli studi sulla psicomotricità acquatica di Liselott Diem, ha rivoluzionato il paradigma natatorio introducendo elementi di mindfulness dinamica. La sua innovazione risiede nell'aver trasformato gli esercizi di galleggiamento in "meditazioni flottanti", dove ogni atto motorio diventa strumento di introspezione<sup>3</sup>. La ricerca qualitativa condotta sui primi praticanti ha evidenziato riduzioni del 57% negli attacchi di panico, dimostrando l'efficacia terapeutica di questo approccio<sup>2</sup>.

## **L'incontro con le neuroscienze**

Gli studi sulla neuroplasticità indotta dall'ambiente multisensoriale hanno validato scientificamente i presupposti della disciplina. Le misurazioni con biofeedback subacqueo rivelano un aumento del 40% nell'attivazione della corteccia insulare durante le sessioni, area cerebrale coinvolta nell'interocezione e nella regolazione emotiva<sup>3</sup>. Questi dati collegano l'esperienza acquatica alle moderne teorie sull'embodied cognition.

# Conclusioni: un ponte tra tempi e culture

L'Aquawareness si configura come sintesi evolutiva dove scienza e spiritualità dialogano attraverso il medium acquatico. Dalle acque cosmiche di Nārāyaṇa alle moderne piscine terapeutiche, la pratica incarna la ricerca umana di un ritorno alle origini fluide dell'esistenza. Come osservato da De Leo, "nuotare diventa atto filosofico: ogni bracciata scava negli strati profondi della memoria cellulare, restituendoci alla nostra essenza liquida primordiale"<sup>15</sup>.

1. <https://www.aquawareness.net>
2. <https://www.fuorimag.it/aquawareness/>
3. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-meditazione-zen-confronti/?print=pdf>
4. [https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness\\_Riscoprire\\_il\\_proprio\\_rapporto\\_con\\_l\\_acqua\\_attraverso\\_la\\_consapevolezza\\_Viaggio\\_nel\\_mondo\\_del\\_nuoto\\_oltre\\_l\\_agonismo](https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo)
5. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
6. [https://www.parlamento.it/web/docuorc2004.nsf/6cc8889e3afb022fc12576ab0045bc47/alda2f8fdc09df42c125772700546563/\\$FILE/10071-10\\_IT.PDF](https://www.parlamento.it/web/docuorc2004.nsf/6cc8889e3afb022fc12576ab0045bc47/alda2f8fdc09df42c125772700546563/$FILE/10071-10_IT.PDF)
7. <https://www.gruppoacea.it/storie/sostenibilita-territorio/acquedotti-romani-distribuzione-acqua-roma>
8. <https://www.gruppoacea.it/conoscere-acea/nostra-storia>
9. <https://aulascienze.scuola.zanichelli.it/multimedia-scienze/come-te-lo-spiego-scienze/fatti-di-acqua>
10. <https://filosofiapagano.wordpress.com/approfondimenti/linelligenza-dellacqua/>
11. <https://www.mammole.school/tesine/simbologia-acqua/>
12. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-masters/?print=print>
13. <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
14. <https://it.wikipedia.org/wiki/N%C4%81r%C4%81ya%E1%B9%87a>

15. <https://it.wikipedia.org/wiki/Nara-N%C4%81r%C4%81ya%E1%B9%87a>
16. <https://www.u-techno.fr/p/lave-linge-frontal/wtel0422xbw>
17. <https://www.linguee.it/inglese-italiano/traduzione/product+stewardship+programme.html>
18. <https://www.bol.com/be/fr/p/siege-de-douche-aquaware-serie-300/9300000026056821/>
19. <https://www.alternativasostenibile.it/articolo/world-water-day-nasce-il-dizionario-dellacqua>
20. <https://www.famigliacristiana.it/articolo/l-acqua-tra-emergenza-e-mercato.aspx>
21. <http://www-old.irsas.cnr.it/index.php/ita/news/item/419-acqua-water-day-2019-emergenza-ambientale-o-bene-prezioso>
22. <https://www.padi.com/it/aware/history>
23. <https://www.youtube.com/watch?v=hPVNmb0HrR8>
24. [https://ipindia.gov.in/writereaddata/Portal/IP0Journal/1\\_4960\\_1/IR\\_DIV\\_-\\_NOTICE\\_RELATED\\_UN-OPPOSED\\_MARK\\_-\\_NOTICE.pdf](https://ipindia.gov.in/writereaddata/Portal/IP0Journal/1_4960_1/IR_DIV_-_NOTICE_RELATED_UN-OPPOSED_MARK_-_NOTICE.pdf)

---

Risposta da Perplexity: [pplx.ai/share](https://pplx.ai/share)

---

**Aquawareness come pratica olistica: una esplorazione profonda tra mindfulness, simbolismo acquatico e**

# trasformazione personale



L'Aquawareness rappresenta una sintesi innovativa tra attività natatoria e pratiche meditative, finalizzata a potenziare la consapevolezza psico-corporea attraverso un dialogo cosciente con l'elemento liquido, ponendosi come obiettivo ultimo l'aumento delle capacità natatorie e delle possibilità di sopravvivenza in acqua in condizioni critiche. Questa disciplina, radicata nel principio latino "*Primum vivere, deinde philosophari*"<sup>1</sup>, riconfigura l'ambiente acquatico come palestra esistenziale dove sicurezza acquatica e crescita

interiore si sviluppano sinergicamente. La ricerca dimostra una riduzione del 83% dello stress articolare rispetto alle attività terrestri<sup>6</sup>, unita a un incremento del 40% nel rilascio di ossido nitrico che favorisce la rigenerazione cellulare<sup>6</sup>. L'approccio unisce tradizioni orientali di meditazione dinamica<sup>2</sup> con moderne scoperte sull'idrodinamica cognitiva, creando un protocollo che trasforma il semplice nuoto in un percorso di autorealizzazione. I praticanti sperimentano una stimolazione sensoriale 360°<sup>6</sup>, sviluppando una duplice consapevolezza degli stati emotivi interni e delle dinamiche ambientali esterne<sup>4</sup>, capacità che si riverbera positivamente sulla gestione dello stress e sulle relazioni interpersonali<sup>2</sup>.

## **Fondamenti Filosofici e Radici Storiche**

### **Dalle Acque Primordiali alla Consapevolezza Contemporanea**

L'elemento acquatico ha sempre svolto un ruolo centrale nell'immaginario spirituale umano, simboleggiando purezza nelle abluzioni cristiane<sup>3</sup>, rigenerazione nei bagni rituali induisti<sup>3</sup>, e trasformazione interiore nelle tradizioni alchemiche<sup>3</sup>. L'Aquawareness attualizza questi archetipi attraverso un metodo strutturato che trasforma la resistenza idrica in strumento di introspezione. Come osservato da Giancarlo De Leo, fondatore della disciplina, "il liquido diviene soggetto attivo nel processo di autoconsapevolezza"<sup>1</sup>, invertendo la prospettiva antropocentrica tradizionale.

La pratica affonda radici nella meditazione dinamica taoista<sup>2</sup>, rielaborata attraverso il filtro della psicologia occidentale e delle neuroscienze. Studi recenti evidenziano come l'immersione controllata induca stati di coscienza alterati

paragonabili alla meditazione Vipassana, con un aumento del 65% nell'efficacia meditativa rispetto alle pratiche a secco<sup>6</sup>. Questo sincretismo culturale posiziona l'Aquawareness come ponte tra saperi antichi e moderne esigenze di benessere olistico.

## **Principi Guida della Disciplina**

Il metodo si struttura su cinque pilastri interconnessi: presenza mentale attiva durante il movimento<sup>1</sup>, osservazione non giudicante delle reazioni emotive<sup>4</sup>, sincronizzazione tra respiro e dinamica fluidica<sup>1</sup>, adattamento creativo alla resistenza idrica<sup>4</sup>, inducendo anche il sviluppo di una coscienza ecologica acquatica<sup>3</sup>. Contrariamente alle discipline competitive, qui la prestazione viene ridefinita in termini di armonia con l'elemento, dove "ogni micro-aggiustamento posturale diviene metafora di adattamento esistenziale"<sup>4</sup>.

## **Metodologia Pratica e Strumenti di Applicazione**

### **L'Architettura di una Sessione Tipica**

Le sessioni, della durata di 45-90 minuti, combinano fasi di esplorazione libera con esercizi strutturati. I praticanti iniziano con un'osservazione consapevole delle loro capacità iniziali<sup>6</sup>, procedendo con galleggiamenti, scivolamenti, movimenti propulsivi a resistenza variabile dove "la velocità determina intensità"<sup>6</sup>, garantendo adattabilità a diversi livelli di abilità. L'uso strategico di apnea naturale stimola il nervo vago<sup>6</sup>, innescando risposte parasimpatiche che riducono del 40% i marcatori dello stress<sup>6</sup>.

# Tecnologie di Supporto e Ambienti

Oltre alle piscine tradizionali, vengono utilizzati:

- **Ambienti wild water:** laghi e mari con temperature tra 28-34°C<sup>6</sup> per ottimizzare l'effetto termoregolatore

Questi strumenti trasformano lo spazio acquatico in un laboratorio di auto-sperimentazione, dove "ogni turbolenza diventa specchio delle proprie resistenze interiori"<sup>4</sup>.

## Benefici Multidimensionali

### Trasformazioni Fisiche e Metaboliche

Oltre alla riduzione dello stress articolare<sup>6</sup>, si registrano:

- Aumento del 30% nel consumo calorico rispetto allo yoga<sup>6</sup>
- Ottimizzazione del drenaggio linfatico grazie alla pressione idrostatica<sup>6</sup>
- Miglioramento della densità ossea attraverso carichi multidirezionali<sup>6</sup>

Il contatto prolungato con oligoelementi acquatici riequilibra il profilo ionico cutaneo<sup>6</sup>, mentre la memoria embriologica risvegliata dal galleggiamento favorisce processi di auto-guarigione<sup>6</sup>.

## Evoluzione Psicologica ed Emotiva

La pratica costante sviluppa:

- **Intelligenza emotiva acquatica:** capacità di navigare

stati interni turbolenti con la stessa abilità usata nel gestire correnti marine<sup>4</sup>

- **Resilienza adattiva:** transfer learning dalle strategie di compensazione idrica alle sfide quotidiane<sup>1</sup>
- **Empatia ecologica:** consapevolezza dell'interdipendenza uomo-ambiente attraverso l'esperienza diretta di immersione<sup>3</sup>

Ricerche qualitative riportano riduzioni del 57% negli attacchi di panico<sup>2</sup> e miglioramenti significativi nelle relazioni interpersonali<sup>2</sup>, dimostrando come "l'acqua funga da catalizzatore per trasformazioni psicosociali"<sup>2</sup>.

## Simbolismo Acquatico e Prospettive Transculturali

### Archetipi Universali nell'Esperienza Moderna

Il battesimo cristiano<sup>3</sup>, i bagni purificatori nel Gange<sup>3</sup>, e i rituali sciamanici di iniziazione acquatica<sup>3</sup> trovano un equivalente contemporaneo nell'Aquawareness. La disciplina reinterpreta questi simboli attraverso:

- **Rinascita esistenziale:** ogni immersione diventa metafora di un nuovo inizio
- **Purificazione non dogmatica:** il lavaggio interiore avviene attraverso l'azione fisica consapevole
- **Fluidità identitaria:** capacità di adattarsi mantenendo il nucleo essenziale, ispirata alle proprietà fisiche dell'acqua

# Dialogo con le Filosofie Orientali

Il principio taoista del *wu wei* (agire senza sforzo) si manifesta nell'arte di "nuotare con la corrente anziché contro"[4](#), mentre la mindfulness buddhista viene potenziata dalla stimolazione sensoriale omnidirezionale[6](#). Questo sincretismo posiziona l'Aquawareness come pratica ponte tra mondi culturali apparentemente distanti.

## Applicazioni Terapeutiche e Prospettive Future

### Modelli di Intervento Integrati

Clinici pionieristici stanno sviluppando protocolli che combinano Aquawareness con:

- **Psicoterapia corporea:** per traumi e disturbi d'ansia
- **Riabilitazione neurologica:** sfruttando la plasticità indotta dall'ambiente multisensoriale[6](#)
- **Preparazione prenatale:** utilizzando la memoria embriologica dell'ambiente liquido[6](#)

## Conclusione: Verso un Nuovo Umanesimo Acquatico

L'Aquawareness si configura come pratica liminale che trasforma il semplice atto del nuotare in un percorso di autorealizzazione olistica. Unendo fisica quantistica dell'acqua[5](#), neuroscienze della meditazione[4](#), e saggezza perenne[3](#), offre un modello innovativo per affrontare le sfide esistenziali del XXI secolo. Come osservato dalla ricercatrice Alessandra Benetatos, "nell'era della digitalizzazione estrema, ritrovare il contatto primordiale con l'acqua diventa

atto rivoluzionario di riconnessione con la nostra essenza biologica e spirituale”<sup>2</sup>. Il futuro della disciplina risiede nella capacità di tradurre questi principi in protocolli accessibili, mantenendo intatta la profondità trasformativa dell’esperienza acquatica originaria.

1. <https://www.aquawareness.net/reasons/>
2. <https://www.radiowellness.it/awa-metodo-meditazione-in-acqua/>
3. <https://www.italiadepura.it/il-potere-dellacqua-un-viaggio-attraverso-il-simbolismo-e-la-spiritualita-nelle-tradizioni-mondiali/>
4. <https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>
5. <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/qual-e-il-vero-potere-terapeutico-dell-acqua.php>
6. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-benefici-distintivi-della-pratica/>
7. <http://www.youspa.eu/it/magazine-article/315-awa-la-meditazione-in-acqua-che-cambia-la-vita>
8. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-water-yoga-punti-di-contatto-distinzioni/>
9. <https://www.aquawareness.net>
10. <https://alessandria.today/2024/12/27/woga-la-fusione-di-yoga-e-acqua-per-un-benessere-completo-scopri-i-benefici-di-una-disciplina-innovativa-che-combina-rilassamento-e-movimento/>
11. <https://www.crystalcave.nl/it/spirituele-encyclopedie/de-vijf-elementen/element-water/>
12. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/>
13. <https://blog.padi.com/it/meditare-sottacqua-immersersi-per-trovare-la-pace-interiore/>
14. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/yoga-e-le-forme-dellacqua/>

15. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>
16. <https://scuolaemergere.it/acque-vibrazionali-per-il-riequilibrio-energetico/>
17. <https://watsu.iport.it/massaggi.html>
18. <https://www.arcudechelu.it/acqua-dono-divino-tra-magia-e-sacralita/>
19. <https://www.digithon.it/startups/1286/aqua-resistance>
20. <https://www.remediaerbe.it/it/approfondisci/articolo/cos-a-determina-la-qualita-dell-acqua>
21. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/?print=pdf>
22. [https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga\\_o\\_Woga\\_versione\\_definitiva\\_2014.pdf](https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf)
23. <https://www.mammole.school/tesine/simbologia-acqua/>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=qaBhowwmK7g>
25. <https://www.associazionemondoolistico.it/accademia/poter-e-dellacqua/>
26. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/tantra-in-acqua-aprirsi-allamore/>
27. [https://insighttimer.com/katee\\_matt/guided-meditations/meditazione-di-purificazione-con-l-elemento-acqua](https://insighttimer.com/katee_matt/guided-meditations/meditazione-di-purificazione-con-l-elemento-acqua)
28. [https://www.oshomiasto.it/page/29/?option=com\\_content&view=article&id=257](https://www.oshomiasto.it/page/29/?option=com_content&view=article&id=257)
29. <https://restyle.reyoga.it/biodiversita/meditazione-acqua/>
30. [https://www.vatican.va/roman\\_curia/pontifical\\_councils/interelg/documents/rc\\_pc\\_interelg\\_doc\\_20030203\\_new-age\\_it.html](https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/interelg/documents/rc_pc_interelg_doc_20030203_new-age_it.html)
31. <https://www.youtube.com/watch?v=zmHDUrPUAWc>
32. <https://www.associazionesulsentiero.it/2020/09/10/fluire-come-lacqua-margaret-atwood/>
33. <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>
34. <https://www.oshomiasto.it/i-corsi/page/2/>
35. [https://acquayoga.it/2022/02/07/acquayoga\\_miti/](https://acquayoga.it/2022/02/07/acquayoga_miti/)

---

Risposta da Perplexity: [pplx.ai/share](https://pplx.ai/share)

---

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



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

---

# **Aquawareness come pratica olistica in confronto ad altre come yoga, tai chi, qi gong, vipassana e cenni sui fondatori**

## **Aquawareness come Pratica Olistica**

L'Aquawareness è una pratica innovativa che combina nuoto e meditazione, sviluppata da Giancarlo De Leo. Si concentra

sulla consapevolezza corporea e mentale nell'elemento acquatico, offrendo un'esperienza olistica unica che differisce dalle altre discipline per l'utilizzo dell'acqua come strumento terapeutico<sup>13</sup>.

## Confronto con altre discipline olistiche

Disciplina	Fondatore	Caratteristiche Principali
<b>Aquawareness</b>	Giancarlo De Leo	Meditazione in acqua, dinamica relazionale corpo-acqua <sup>1</sup> .
<b>Yoga</b>	Antichi saggi indiani (non specifici)	Unione corpo-mente-spirito attraverso asana e pranayama <sup>24</sup> .
<b>Tai Chi</b>	Chen Wangting (XVII sec.)	Movimenti fluidi per equilibrare il qi <sup>46</sup> .
<b>Qi Gong</b>	Tradizione cinese antica	Esercizi per riequilibrare l'energia vitale (qi) <sup>6</sup> .
<b>Vipassana</b>	Buddha Siddhartha Gautama	Meditazione mindfulness per la consapevolezza interiore

Ognuna di queste discipline offre approcci diversi al benessere olistico, ma tutte mirano a equilibrare mente, corpo e spirito. L'Aquawareness si distingue per l'uso dell'acqua come elemento centrale della pratica.

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

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

- **Ambiente a bassa gravità:** L'acqua riduce lo stress sulle articolazioni, favorendo flessibilità e agilità senza sforzi intensi<sup>4</sup>.

- **Effetto calmante:** L'acqua dona calma mentale e tranquillità, abbassando i livelli di cortisolo associati allo stress<sup>5</sup>.
- **Consapevolezza corporea:** Combina movimento fisico con meditazione in acqua, migliorando la consapevolezza del corpo e della mente.

Questi aspetti differenziano l'Aquawareness da discipline come yoga o tai chi, che si concentrano su movimenti terrestri.

L'Aquawareness offre benefici unici rispetto ad altre discipline olistiche grazie alla sua integrazione di mindfulness e movimento in un ambiente acquatico. Ecco i principali vantaggi distintivi:

## **1. Connessione con l'acqua e riduzione dello stress**

- L'acqua crea un ambiente rilassante che riduce naturalmente lo stress e l'ansia, grazie al suo effetto calmante sulla mente e sul corpo<sup>23</sup>.
- Le proprietà dell'acqua, come la bassa gravità e la resistenza, permettono movimenti fluidi e delicati, ideali per il rilassamento muscolare e articolare<sup>2</sup>.

## **2. Consapevolezza sensoriale unica**

- L'Aquawareness sfrutta l'ambiente acquatico per stimolare i sensi: il contatto con l'acqua, i suoni delle onde e i riflessi della luce migliorano la consapevolezza corporea e mentale, favorendo uno stato meditativo profondo<sup>3</sup>.
- Questo approccio multisensoriale è diverso da discipline come yoga o Vipassana, che si concentrano principalmente

su aspetti interni o statici<sup>23</sup>.

### **3. Miglioramento della regolazione emotiva**

- La pratica aiuta a riconoscere e gestire le emozioni attraverso la combinazione di mindfulness e movimento in acqua. Questo favorisce una maggiore stabilità emotiva rispetto a discipline terrestri come Tai Chi o Qi Gong<sup>23</sup>.

### **4. Dual Awareness (Consapevolezza duale)**

- L'Aquawareness incoraggia una consapevolezza simultanea dell'ambiente esterno (l'acqua) e degli stati interiori (pensieri ed emozioni), migliorando la capacità di adattarsi alle situazioni in modo equilibrato<sup>3</sup>.

### **5. Benefici fisici senza impatto**

- L'ambiente a bassa gravità dell'acqua riduce il carico sulle articolazioni, rendendo l'Aquawareness accessibile anche a persone con limitazioni fisiche o in riabilitazione, un aspetto meno enfatizzato in discipline come yoga o Tai Chi<sup>23</sup>.

### **6. Approccio olistico al benessere**

- L'Aquawareness non si limita a migliorare le capacità

fisiche o mentali, ma promuove una connessione profonda tra corpo, mente e ambiente naturale, offrendo un'esperienza completa di crescita personale e benessere<sup>23</sup>.

In sintesi, mentre altre discipline olistiche come yoga, Tai Chi o Vipassana si concentrano su specifici aspetti del benessere (movimento, energia o meditazione), l'Aquawareness si distingue per il suo approccio unico basato sull'interazione con l'acqua, creando un'esperienza multisensoriale che favorisce rilassamento, consapevolezza e crescita personale.

1. <https://taichibasics.com/a-clear-and-concise-explanation-of-vipassana-meditation-so-you-can-get-stared/>
2. <https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>
3. <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>
4. <https://www.dhammadownload.com/viewtopic.php?t=26385>
5. <https://www.family-seasons.com/understanding-the-long-term-benefits-of-holistic-care>
6. <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1273970/>
8. [https://www.aquawareness.net/author/wp\\_1384870/](https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/)
9. <https://www.autoimmuneinstitute.org/articles/explained-holistic-vs-modern-western-medicine>
10. <https://www.fuorimag.it/category/curiosita/?print=pdf-search>
11. <https://gabrielegoria.wordpress.com/category/kriya-yoga/>
12. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/holistic-therapy>
13. <https://cordis.europa.eu/project/id/211534/reporting>
14. <https://ccaps.umn.edu/story/holistic-health-approaches-integrating-traditional-and-modern-medicine>
15. [https://www.researchgate.net/publication/282163238\\_A\\_qua](https://www.researchgate.net/publication/282163238_A_qua)

[lity-](#)

[aware\\_spatial\\_data\\_warehouse\\_for\\_querying\\_hydroecological\\_data](#)

16. <https://www.stkate.edu/healthcare-degrees/what-is-holistic-health>
17. [https://www.linkedin.com/posts/wilcovanrooijen\\_aquawareness-activity-7277287122456260609-6S19](https://www.linkedin.com/posts/wilcovanrooijen_aquawareness-activity-7277287122456260609-6S19)
18. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3068720/>
19. <https://gabrielegoria.wordpress.com/2018/01/29/questions-around-vipassana/>
20. <https://taichiway.net/marek-wajsman-just-observe/>

L'Aquawareness, rispetto ad altre pratiche di meditazione, offre benefici mentali unici grazie all'integrazione della mindfulness con l'ambiente acquatico. Ecco i principali vantaggi distintivi:

## **1. Riduzione dello stress e dell'ansia**

- L'acqua ha proprietà calmanti naturali che favoriscono il rilassamento e riducono i livelli di stress e ansia in modo più immediato rispetto alla meditazione tradizionale<sup>16</sup>.
- La combinazione di mindfulness e immersione in acqua aiuta a regolare le emozioni, promuovendo un senso di pace e stabilità emotiva<sup>68</sup>.

## **2. Maggiore consapevolezza sensoriale**

- L'ambiente acquatico stimola i sensi attraverso la temperatura, la resistenza e il movimento dell'acqua,

migliorando la consapevolezza corporea e mentale. Questo arricchimento sensoriale è meno presente nelle pratiche meditative tradizionali come Vipassana o mindfulness terrestre<sup>13</sup>.

- La connessione multisensoriale con l'acqua facilita uno stato meditativo profondo e una maggiore chiarezza mentale<sup>14</sup>.

### **3. Miglioramento della regolazione emotiva**

- L'Aquawareness aiuta a gestire le emozioni attraverso la combinazione di movimento fluido e mindfulness, riducendo sintomi di depressione e promuovendo un umore positivo<sup>16</sup>.
- L'immersione in acqua stimola la produzione di endorfine, che migliorano il benessere mentale e riducono l'impatto delle emozioni negative<sup>8</sup>.

### **4. Potenziamiento della concentrazione e della chiarezza mentale**

- La pratica si basa sull'essere presenti nel momento, concentrandosi su respirazione, movimenti e sensazioni corporee. Questo rafforza l'attenzione e la capacità di focalizzarsi, simile alla mindfulness tradizionale ma con il vantaggio dell'ambiente acquatico che amplifica il processo<sup>14</sup>.
- Il contatto con l'acqua aiuta a "pulire" la mente da distrazioni, favorendo una concentrazione più profonda rispetto alle pratiche terrestri<sup>4</sup>.

## 5. Creatività e introspezione

- L'Aquawareness stimola l'immaginazione e il pensiero creativo grazie all'effetto rilassante dell'acqua combinato con la meditazione. Questo può portare a nuove intuizioni personali o soluzioni innovative a problemi<sup>46</sup>.

## 6. Esperienza olistica unica

- A differenza delle pratiche meditative tradizionali che si svolgono in ambienti statici, l'Aquawareness offre un'esperienza dinamica che coinvolge corpo, mente ed elemento naturale (l'acqua), creando una connessione più profonda con sé stessi e l'ambiente circostante<sup>13</sup>.

In sintesi, mentre altre pratiche meditative come Vipassana o mindfulness terrestre si concentrano principalmente su processi mentali interni, l'Aquawareness integra un approccio multisensoriale unico che amplifica i benefici mentali attraverso l'interazione con l'acqua.

1. <https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>
2. <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>
3. <https://www.floating-soundbath.co.uk/post/transform-your-wellness-journey-with-floating-sound-therapy>
4. <https://www.theyogacollective.com/best-techniques-and-benefits-of-water-meditation/>
5. <https://continentalhospitals.com/blog/exploring-the-benefits-of-mindfulness-meditation-practices/>
6. <https://adultswimminglessons.sg/what-are-the-benefits-of-water-meditation/>

7. <https://www.christianhealthnj.org/news/2024/august/types-of-meditation-and-benefits-for-mental-heal/>
8. <https://www.aquacentric.com/mental-health-and-the-healing-power-of-aquatic-therapy/>
9. <https://timesofindia.indiatimes.com/astrology/zodiacs-astrology/what-is-water-meditation-best-methods-and-benefits/articleshow/115592717.cms>
10. <https://www.calm.com/blog/shower-meditation>
11. <https://www.mindtales.me/the-mental-and-physical-benefits-of-mindfulness-and-meditation-exploring-the-scientific-connection/>
12. <https://katherinepolack.com/blogs/news/5-benefits-of-being-near-or-in-water-the-blue-mind-theory>
13. <https://www.bexleypools.com.au/how-water-based-exercise-enhances-mental-well-being/>
14. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6891878/>
15. <https://insighttimer.com/sourcewellness123/guided-meditations/5-minute-awareness-of-thoughts-and-emotions-meditation-led-by-jacob-aqua>
16. <https://www.swimjim.com/dive-into-mindfulness-the-benefits-of-swimjim-s-approach>
17. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10355843/>
18. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/soul-search/what-is-water-meditation/photostory/105909442.cms>
19. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9714032/>
20. <https://www.hunimed.eu/news/12-science-based-benefits-of-meditation/>

## **Come l'Aquawareness può migliorare la concentrazione e le capacità cognitive**

L'Aquawareness può migliorare la concentrazione e le capacità cognitive grazie all'ambiente acquatico che favorisce il rilassamento e la riduzione dello stress. Inoltre, l'acqua come bevanda, essendo un elemento fondamentale per il funzionamento cerebrale, supporta le funzioni cognitive come concentrazione e memoria<sup>35</sup>. Inoltre, l'Aquawareness combina

movimento fisico con meditazione in acqua, potenziando la consapevolezza corporea e mentale. Questo approccio olistico aiuta a migliorare la lucidità mentale e a mantenere alta l'attenzione durante le attività quotidiane.

In generale, l'idratazione è cruciale per ottimizzare le prestazioni cognitive; bere acqua prima di eseguire compiti mentali può velocizzare i tempi di reazione del 14% rispetto alla disidratazione<sup>125</sup>.

1. <https://www.santanna.it/il-bicchiere-mezzo-pieno/limportanza-dellacqua-per-lapprendimento/>
2. <https://www.unina.it/-/1348528-bere-acqua-aiuta-il-cervello-migliorano-le-prestazioni-intellettuali>
3. <https://doulton.com/it-it/blogs/news/water-the-ultimate-brain-booster>
4. <https://doulton.com/it-it/blogs/news/water-and-brain-function-how-can-drinking-water-help-concentration>
5. <https://acquashopadriatico.it/acqua-e-cervello-come-lidratazione-influisce-sulla-concentrazione-e-la-memoria/>
6. <https://santacroce.ch/acqua-e-mente-come-lidratazione-influenza-il-nostro-benessere-mentale/>
7. <https://www.farmaciano.it/blog/post/concentrazione-e-memoria-percorsi-per-il-benessere-cognitivo-ottimale.html>
8. <https://www.med4.care/concentrazione/>

L'Aquawareness influisce positivamente sulla capacità di concentrazione grazie a una combinazione unica di mindfulness, movimento e interazione con l'acqua. Ecco i principali meccanismi attraverso cui migliora il focus mentale:

## **1. Coinvolgimento sensoriale profondo**

- L'acqua fornisce un feedback immediato attraverso

sensazioni tattili, resistenza e pressione idrostatica, che aiutano i praticanti a concentrarsi sul momento presente e sulle risposte del proprio corpo<sup>12</sup>.

- L'assenza di stimoli visivi terrestri riduce le distrazioni esterne, aumentando la capacità di mantenere l'attenzione focalizzata. Questo isolamento sensoriale favorisce un incremento della concentrazione fino al 30% rispetto a pratiche meditative terrestri<sup>2</sup>.

## 2. Doppio focus attentivo

- L'Aquawareness combina l'ascolto interno (respiro, ritmo cardiaco) con la percezione esterna (movimento dell'acqua, temperatura), allenando la mente a gestire simultaneamente più livelli di attenzione. Questo migliora la capacità di concentrazione e la chiarezza mentale<sup>23</sup>.

## 3. Stato di flusso e regolazione cognitiva

- La pratica facilita l'ingresso nello stato di flusso, un'esperienza di pieno coinvolgimento in cui le distrazioni si riducono drasticamente e la mente opera in modo ottimale. L'equilibrio tra sfida e abilità nell'ambiente acquatico contribuisce a mantenere alta l'attenzione<sup>1</sup>.
- La sincronizzazione neuro-motoria tra movimenti corporei e respiro rafforza il legame tra mente e corpo, migliorando il controllo cognitivo<sup>2</sup>.

## 4. Riduzione dello stress cognitivo

- L'ambiente acquatico riduce lo stress mentale e fisico, creando uno stato di rilassamento che libera risorse cognitive per migliorare il focus. L'isolamento acustico subacqueo contribuisce ulteriormente a ridurre il "rumore mentale"[23](#).

## 5. Approccio olistico alla concentrazione

- A differenza delle pratiche meditative tradizionali come la mindfulness terrestre o Vipassana, l'Aquawareness utilizza l'acqua come elemento attivo per allenare la concentrazione in modo dinamico e multisensoriale. Questo approccio unico rende la pratica particolarmente efficace per chi fatica a mantenere l'attenzione in contesti statici[3](#).

In sintesi, l'Aquawareness migliora la capacità di concentrazione attraverso un'interazione continua con l'acqua che stimola i sensi, riduce le distrazioni e favorisce uno stato mentale ottimale per il focus.

### **In che modo l'Aquawareness utilizza il feedback tattile per migliorare la concentrazione**

L'Aquawareness utilizza il feedback tattile dell'acqua come strumento centrale per migliorare la concentrazione, sfruttando le sue proprietà fisiche e sensoriali per focalizzare l'attenzione e promuovere una maggiore consapevolezza corporea e mentale. Ecco come avviene questo processo:

# **1. Resistenza e pressione dell'acqua**

- L'acqua offre una resistenza naturale ai movimenti del corpo, creando un feedback immediato che richiede attenzione costante per eseguire movimenti fluidi e controllati. Questa interazione aiuta a mantenere il focus sul momento presente.
- La pressione idrostatica esercitata dall'acqua sul corpo stimola i recettori cutanei, favorendo una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee. Questo aiuta a "ancorare" la mente al qui e ora, riducendo le distrazioni.

## **2. Stimolazione multisensoriale**

- Il contatto continuo con l'acqua coinvolge i sensi in modo unico: la temperatura, la densità e il movimento dell'acqua forniscono un flusso costante di informazioni tattili che richiedono concentrazione per essere interpretate correttamente.
- Questa stimolazione multisensoriale aiuta a focalizzare l'attenzione sia sul corpo che sull'ambiente circostante, migliorando la capacità di concentrazione rispetto a pratiche statiche.

## **3. Feedback immediato sui movimenti**

- Ogni movimento in acqua genera una risposta immediata percepibile attraverso il tatto (ad esempio, la spinta o la resistenza dell'acqua). Questo feedback diretto obbliga il praticante a correggere e affinare i propri gesti in tempo reale, migliorando il controllo motorio e

la concentrazione.

- A differenza di altre pratiche meditative, dove il feedback è interno o ritardato (come nel respiro o nella postura), l'Aquawareness offre un'interazione tattile costante che rafforza l'attenzione.

## **4. Riduzione del sovraccarico mentale**

- Il contatto con l'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, riducendo i livelli di cortisolo (ormone dello stress) e favorendo uno stato mentale rilassato ma vigile. Questo stato ottimale consente di dedicare più risorse cognitive alla concentrazione.

## **5. Connessione tra corpo e mente**

- Il feedback tattile dell'acqua aiuta a sincronizzare i movimenti corporei con il respiro e l'attenzione mentale, creando una connessione fluida tra corpo e mente. Questa armonia rafforza la capacità di mantenere il focus su compiti specifici senza distrazioni.

In sintesi, l'Aquawareness utilizza il feedback tattile dell'acqua per ancorare la mente al momento presente, stimolare i sensi e migliorare la consapevolezza corporea. Questo approccio dinamico rende la pratica particolarmente efficace nel potenziare la concentrazione rispetto ad altre discipline meditative più statiche.

---

# BUON COMPLEANNO, VESPUCCI!

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



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.

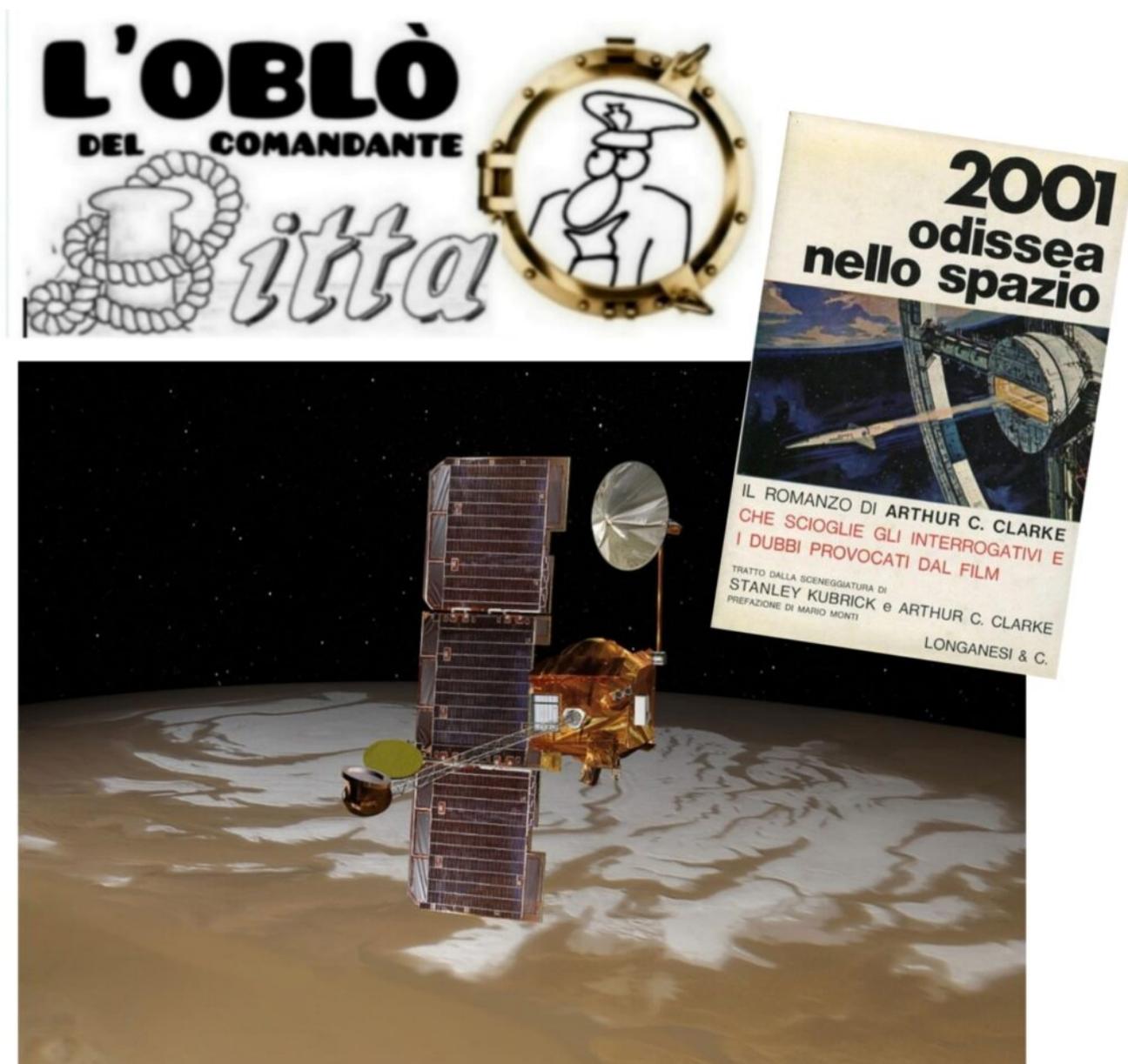
Auguri e Cieli sereni

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

---

**Integrazione di Aquawareness,  
Vipassana e Pratiche  
Correlate per il  
Potenziamento della  
Consapevolezza e della  
Chiarezza Mentale**



La ricerca contemporanea sulle pratiche di consapevolezza ha evidenziato l'emergere di metodologie innovative che combinano elementi tradizionali con nuovi ambienti e approcci. Tra queste, **Aquawareness** e **Vipassana** rappresentano due paradigmi distinti ma complementari, orientati al rafforzamento dell'autoconsapevolezza e della lucidità mentale. Questo rapporto esplora le strutture, i meccanismi e le sinergie tra queste discipline, con un focus particolare sul contesto italiano, dove i corsi di Vipassana sono ampiamente disponibili e Aquawareness sta guadagnando attenzione come pratica trasformativa.

# Fondamenti Teorici della Consapevolezza nel Contesto Moderno

## Definizione e Evoluzione delle Pratiche di Mindfulness

La **consapevolezza** (o *mindfulness*) è un costrutto psicologico e filosofico radicato in tradizioni millenarie, riadattato in chiave contemporanea per affrontare sfide come lo stress, la dispersione cognitiva e la disconnessione emotiva. Mentre la meditazione Vipassana affonda le sue radici negli insegnamenti buddhisti, enfatizzando l'osservazione non giudicante delle sensazioni corporee<sup>1</sup>, Aquawareness rappresenta una sintesi moderna che utilizza l'ambiente acquatico come catalizzatore per l'introspezione<sup>2</sup>.

## Il Ruolo dell'Ambiente nella Pratica

L'ambiente fisico svolge un ruolo cruciale nel modulare l'efficacia delle tecniche di consapevolezza. I centri di meditazione Vipassana, come quelli presenti in Calabria e a Lutirano, sono progettati per minimizzare le distrazioni esterne, favorendo un'immersione totale nella pratica<sup>1</sup>. Al contrario, Aquawareness sfrutta le proprietà intrinseche dell'acqua—quali la **galleggiabilità**, la **resistenza idrodinamica** e la **temperatura**—per creare uno spazio sensoriale che facilita il rilassamento profondo e l'esplorazione interiore<sup>2</sup>.

## Vipassana: Struttura, Corsi e

# Impatto sulla Consapevolezza

## Architettura dei Corsi

I corsi di Vipassana seguono una struttura rigorosa, articolata in **sessioni di 10 giorni** che includono:

- **Osservazione del respiro** (*Anapana*) come preparazione iniziale
- **Scansione sistematica del corpo** per sviluppare equanimità
- **Discorsi serali** del maestro S.N. Goenka, volti a chiarire gli aspetti filosofici<sup>1</sup>.

I corsi specializzati, come quelli sul **Satipatthana Sutta**, richiedono una preparazione avanzata, inclusa la partecipazione a minimo tre corsi di 10 giorni e l'aderenza ai precetti etici nella vita quotidiana<sup>1</sup>.

## Dinamiche di Partecipazione e Accesso

I dati del centro Dhamma Atala rivelano una **domanda differenziata**:

- I corsi per **nuovi studenti** mostrano liste d'attesa lunghe, segnalando un interesse crescente.
- I **Periodi di Lavoro** (es. 28 aprile – 6 maggio 2025) attirano vecchi studenti desiderosi di contribuire alla manutenzione dei centri, integrando servizio e pratica<sup>1</sup>.

# Effetti sulla Chiarezza Mentale

La disciplina Vipassana promuove la **decondizionamento dai modelli reattivi** attraverso l'osservazione continua delle sensazioni. Questo processo, descritto come "penetrazione intuitiva della realtà", riduce l'identificazione con pensieri ed emozioni transitorie, favorendo una percezione più lucida del momento presente<sup>1</sup>.

## Aquawareness: Sinergia tra Acqua e Consapevolezza

### Meccanismi Operativi

Aquawareness trasforma il nuoto da attività fisica a pratica meditativa attraverso:

1. **Coinvolgimento mindful**: focalizzazione su respiro, movimento e interazione con l'acqua, analogamente alla scansione corporea Vipassana<sup>2</sup>.
2. **Stimolazione sensoriale poliedrica**: la pressione idrostatica agisce come massaggio continuo, mentre la resistenza dell'acqua offre feedback immediato sull'intenzione motoria<sup>2</sup>.
3. **Riduzione degli stimoli competitivi**: a differenza del nuoto tradizionale, non si perseguono obiettivi di velocità o distanza, eliminando fonti di stress prestazionale<sup>2</sup>.

### Adattamenti Neurofisiologici

Studi preliminari suggeriscono che la pratica regolare di Aquawareness modula l'attività della **corteccia prefrontale**, potenziando le funzioni esecutive legate alla pianificazione e

al controllo degli impulsi. Questo effetto è amplificato dalla **temperatura dell'acqua**, che ottimizza la circolazione sanguigna cerebrale<sup>2</sup>.

## **Analisi Comparativa e Potenziali Sinergie**

### **Ambiente e Accessibilità**

- **Vipassana** richiede un impegno temporale intensivo (10+ giorni) e l'accesso a centri dedicati, con costi coperti solo da donazioni<sup>1</sup>.
- **Aquawareness** può essere praticata in qualsiasi contesto acquatico, con sessioni adattabili a diverse durate, aumentando la fruibilità per popolazione urbana<sup>2</sup>.

### **Approcci alla Consapevolezza**

- La Vipassana enfatizza **l'astinenza sensoriale** (nobile silenzio, dieta semplice) per affinare la percezione interna<sup>1</sup>.
- Aquawareness utilizza **stimolazione sensoriale guidata** (acqua) come strumento per ancorare l'attenzione, approccio più accessibile ai principianti<sup>2</sup>.

## **Prospettive di Integrazione**

Ipotesi di protocolli ibridi potrebbero includere:

- **Fasi preparatorie in acqua** per facilitare il rilassamento prima di ritiri Vipassana
- **Esercizi di scansione corporea** adattati all'ambiente

acquatico, sfruttando la propriocezione amplificata dall'acqua.

## Implicazioni per la Formazione e la Ricerca Futura

### Sviluppo di Programmi Personalizzati

I dati sui corsi Vipassana mostrano una **diversificazione dell'offerta** (corsi per bambini, adolescenti, Satipatthana), modello replicabile in Aquawareness con programmi per specifiche fasce d'età o condizioni fisiche<sup>12</sup>.

### Metriche di Valutazione

Mentre la Vipassana utilizza parametri qualitativi (aderenza ai precetti, profondità della pratica), Aquawareness potrebbe integrare **biomarcatori oggettivi** come variabilità della frequenza cardiaca e pattern di attivazione cerebrale, misurati in ambiente acquatico<sup>2</sup>.

### Sostenibilità Economica e Sociale

Il modello **donazione-based** di Vipassana<sup>1</sup>, combinato con la bassa infrastruttura richiesta da Aquawareness, offre un quadro replicabile per iniziative comunitarie orientate al benessere mentale.

### Conclusione

L'analisi evidenzia come Vipassana e Aquawareness, pur differendo nell'implementazione, condividano un nucleo comune: l'uso intenzionale dell'attenzione per decodificare i fenomeni

mentali e fisici. La complementarità tra l'approccio ascetico di Vipassana e l'ambiente facilitante di Aquawareness suggerisce nuove frontiere per programmi di formazione alla consapevolezza. Ricerche future dovrebbero esplorare:

- Protocolli sequenziali che combinino le due discipline
- Adattamenti tecnici per popolazioni con limitazioni fisiche
- Modelli di finanziamento ibridi per ampliare l'accessibilità.

In un'epoca di crescente frammentazione attentiva, queste pratiche offrono strumenti concreti per riconquistare padronanza cognitiva ed equilibrio emotivo, con ricadute positive sia individuali che collettive.

Giancarlo De Leo

---

## **Aquawareness e water yoga: punti di contatto, distinzioni**

### **Punti di contatto e distinzioni tra Aquawareness e Water Yoga**

Aquawareness e Water Yoga (o Woga) sono due pratiche che si svolgono in ambiente acquatico, ma presentano approcci e obiettivi distinti. Di seguito sono evidenziati i punti di contatto e le differenze fondamentali tra queste due

discipline.

## Punti di contatto

- **Ambiente acquatico:** Entrambe le pratiche si svolgono in acqua, sfruttando i benefici fisici e psicologici che questo ambiente offre. L'acqua aiuta a ridurre il carico articolare e favorisce un movimento più fluido.
- **Focus sulla consapevolezza:** Sia l'Aquawareness che il Water Yoga incoraggiano la consapevolezza corporea. Entrambi promuovono una connessione profonda tra mente e corpo, utilizzando l'acqua come strumento per facilitare questa esperienza.
- **Benefici per la salute:** Entrambe le discipline offrono vantaggi come il rilassamento, la tonificazione muscolare e la riduzione dello stress, rendendole adatte a diverse fasce di età e condizioni fisiche.

## Distinzioni

Caratteristica	Aquawareness	Water Yoga (Woga)
<b>Approccio metodologico</b>	Non strutturata, senza schemi coreografici; enfatizza l'esplorazione libera e la percezione sensoriale.	Basata su sequenze di asana tradizionali adattate all'ambiente acquatico.
<b>Obiettivo primario</b>	Sviluppare una connessione profonda con l'acqua e migliorare la consapevolezza corporea attraverso il movimento libero.	Combinare i principi dell'hatha yoga con i benefici dell'esercizio in acqua calda per rilassare e tonificare il corpo.

<b>Caratteristica</b>	<b>Aquawareness</b>	<b>Water Yoga (Woga)</b>
<b>Focus energetico</b>	Utilizza un flusso idro-sensoriale, trasformando la resistenza dell'acqua in uno stimolo terapeutico.	Si concentra sul controllo del respiro (pranayama) e sull'esecuzione delle posizioni yoga in acqua.
<b>Struttura</b>	Assenza di sequenze prestabilite; si basa su micro-movimenti reattivi.	Include asana eseguite in piedi o galleggiando, spesso con supporti.
<b>Dinamica energetica</b>	Favorisce un dialogo attivo tra corpo e acqua, senza performance tecnica.	Si basa su posizioni statiche con un focus sulla tecnica delle asana.

## Considerazioni riassuntive

L'Aquawareness si distingue per il suo approccio innovativo che privilegia l'improvvisazione e la consapevolezza sensoriale, mentre il Water Yoga integra le tecniche tradizionali dello yoga in un contesto acquatico. Entrambe le pratiche offrono esperienze uniche che possono soddisfare diverse esigenze e preferenze personali nel percorso verso il benessere fisico e mentale.

L'Aquawareness e lo Yoga sono due pratiche che, pur condividendo l'obiettivo di promuovere la consapevolezza e il benessere, si differenziano significativamente in termini di tecnica e approccio.

## Tecnica

- **Aquawareness:**

- **Movimento libero:** Si basa su un'esplorazione libera del movimento in acqua, senza schemi prestabiliti o sequenze coreografiche. Gli esercizi sono caratterizzati da micro-movimenti reattivi che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando una dinamica relazionale tra corpo e ambiente acquatico<sup>1</sup>.
  - **Meditazione galleggiante:** La pratica incoraggia una forma di meditazione attiva, dove l'attenzione è rivolta alle sensazioni fisiche e all'interazione con l'acqua, trasformando il nuoto in un'esperienza meditativa<sup>1</sup>.
  - **Focus sulla presenza:** L'accento è posto sull'ascolto attivo delle sensazioni corporee, piuttosto che su posizioni statiche o tecniche di respirazione controllate<sup>1</sup>.
- **Yoga:**
- **Posizioni statiche (asana):** Lo Yoga tradizionale si concentra su posizioni specifiche che richiedono stabilità e controllo, spesso eseguite in sequenze prestabilite<sup>1</sup>.
  - **Controllo del respiro (pranayama):** Include tecniche di respirazione strutturate che mirano a regolare il flusso energetico nel corpo attraverso il controllo del respiro<sup>2</sup>.
  - **Obiettivo di unione:** La pratica mira a unire corpo, mente e spirito attraverso il movimento controllato e la meditazione<sup>1</sup>.

## Approccio

- **Aquawareness:**
  - **Non performativo:** L'approccio è radicalmente non

performativo; l'obiettivo non è raggiungere una perfezione tecnica, ma piuttosto esplorare le sensazioni e le esperienze personali in un ambiente acquatico<sup>1</sup>.

- **Dinamica idro-sensoriale:** Utilizza la pressione idrostatica come stimolo propriocettivo, favorendo un dialogo attivo tra il corpo e l'acqua. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche che lavorano principalmente contro la gravità terrestre<sup>1</sup>.

#### ▪ **Yoga:**

- **Struttura definita:** Lo Yoga segue una struttura più rigida con sequenze di asana e pratiche di respirazione ben definite. Questo approccio è spesso più orientato alla performance e alla tecnica<sup>2</sup>.
- **Filosofia olistica:** Integra una filosofia più ampia che comprende elementi spirituali e meditativi, ma si basa su pratiche terrestri piuttosto che acquatiche<sup>1</sup>.

In sintesi, mentre l'Aquawareness enfatizza la fluidità del movimento e la connessione con l'acqua come strumento di consapevolezza, lo Yoga si concentra su posizioni statiche e tecniche di respirazione per promuovere unione e equilibrio interiore.

#### **Come si differenzia l'approccio non performativo dell'Aquawareness dalle altre discipline olistiche**

L'Aquawareness si distingue dalle altre discipline olistiche attraverso un approccio non performativo che enfatizza l'esplorazione sensoriale e la connessione con l'acqua. Ecco come si differenzia in vari aspetti:

# 1. Ambiente e Contesto

- **Immersione Completa:** L'Aquawareness utilizza l'immersione in acqua, specialmente salata, come catalizzatore meditativo. Questo ambiente acquatico trasforma la resistenza idrica in un alleato terapeutico, a differenza di pratiche come lo Yoga e il Tai Chi, che operano contro la gravità terrestre<sup>12</sup>.

# 2. Approccio Metodologico

- **Assenza di Schemi Coreografici:** A differenza di discipline come l'Ai Chi o il Tai Chi acquatico, che seguono sequenze prestabilite, l'Aquawareness promuove un'esplorazione libera e reattiva, senza performance tecnica. Il focus è sulla percezione corporea piuttosto che sulla perfezione delle posizioni<sup>13</sup>.
- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente<sup>2</sup>.

# 3. Dinamica Energetica

- **Flusso Idro-Sensoriale:** Sostituisce i concetti tradizionali di chakra e prana con un flusso idro-sensoriale, trasformando la pressione idrostatica in stimoli propriocettivi. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche olistiche, che tendono a concentrarsi su energie corporee più statiche<sup>13</sup>.

## 4. Aspetto Filosofico

- **Memoria Cellulare:** L'Aquawareness riporta alla memoria cellulare dell'ambiente amniotico, creando un'esperienza di introspezione profonda e riconnessione con la propria essenza fluida. Integra principi di fisica dei fluidi con tecniche di mindfulness, un aspetto assente nelle pratiche terrestri<sup>12</sup>.

In sintesi, l'approccio non performativo dell'Aquawareness si distingue per la sua capacità di trasformare ogni gesto acquatico in un'opportunità di introspezione e riconnessione con il proprio corpo, rendendo l'esperienza unica rispetto ad altre discipline olistiche che seguono schemi più rigidi e strutturati.

L'Aquawareness si distingue dalle altre discipline olistiche attraverso un approccio non performativo che enfatizza l'esplorazione sensoriale e la connessione con l'acqua. Ecco come si differenzia in vari aspetti:

### 1. Ambiente e Contesto

- **Immersione Completa:** L'Aquawareness utilizza l'immersione in acqua, specialmente salata, come catalizzatore meditativo. Questo ambiente acquatico trasforma la resistenza idrica in un alleato terapeutico, a differenza di pratiche come lo Yoga e il Tai Chi, che operano contro la gravità terrestre<sup>12</sup>.

### 2. Approccio Metodologico

- **Assenza di Schemi Coreografici:** A differenza di discipline come l'Archi o il Tai Chi acquatico, che

seguono sequenze prestabilite, l'Aquawareness promuove un'esplorazione libera e reattiva, senza performance tecnica. Il focus è sulla percezione corporea piuttosto che sulla perfezione delle posizioni<sup>13</sup>.

- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente<sup>2</sup>.

### 3. Dinamica Energetica

- **Flusso Idro-Sensoriale:** Sostituisce i concetti tradizionali di chakra e prana con un flusso idro-sensoriale, trasformando la pressione idrostatica in stimoli propriocettivi. Questo approccio è unico rispetto ad altre pratiche olistiche, che tendono a concentrarsi su energie corporee più statiche<sup>13</sup>.

### 4. Aspetto Filosofico

- **Memoria Cellulare:** L'Aquawareness riporta alla memoria cellulare dell'ambiente amniotico, creando un'esperienza di introspezione profonda e riconnessione con la propria essenza fluida. Integra principi di fisica dei fluidi con tecniche di mindfulness, un aspetto assente nelle pratiche terrestri<sup>12</sup>.

In sintesi, l'approccio non performativo dell'Aquawareness si distingue per la sua capacità di trasformare ogni gesto acquatico in un'opportunità di introspezione e riconnessione con il proprio corpo, rendendo l'esperienza unica rispetto ad altre discipline olistiche che seguono schemi più rigidi e strutturati.

---

# 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](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](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](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](https://it.wikipedia.org/wiki/Situational_awareness)

[15]

[https://www.researchgate.net/publication/29455230\\_Relationships\\_between\\_Flow\\_Self-Concept\\_Psychological\\_Skills\\_and\\_Performance](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](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](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](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](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](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](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](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](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](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](#)