

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)
Approccio metodologico	Non strutturata, senza schemi coreografici; enfatizza l'esplorazione libera e la percezione sensoriale.	Basata su sequenze di asana tradizionali adattate all'ambiente acquatico.
Obiettivo primario	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.
Focus energetico	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.
Struttura	Assenza di sequenze prestabilite; si basa su micro-movimenti reattivi.	Include asana eseguite in piedi o galleggiando, spesso con supporti.
Dinamica energetica	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 acquatico¹.
- **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 meditativa¹.
- **Focus sulla presenza:** L'accento è posto sull'ascolto attivo delle sensazioni corporee, piuttosto che su posizioni statiche o tecniche di respirazione controllate¹.

▪ Yoga:

- **Posizioni statiche (asana):** Lo Yoga tradizionale si concentra su posizioni specifiche che richiedono stabilità e controllo, spesso eseguite

- in sequenze prestabilite¹.
- **Controllo del respiro (pranayama):** Include tecniche di respirazione strutturate che mirano a regolare il flusso energetico nel corpo attraverso il controllo del respiro².
 - **Obiettivo di unione:** La pratica mira a unire corpo, mente e spirito attraverso il movimento controllato e la meditazione¹.

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 acquatico¹.
- **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 terrestre¹.

▪ 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 tecnica².
- **Filosofia olistica:** Integra una filosofia più ampia che comprende elementi spirituali e meditativi, ma si basa su pratiche terrestri piuttosto che acquatiche¹.

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 terrestre¹².

2. Approccio Metodologico

- **Assenza di Schemi Coreografici:** A differenza di discipline come l'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 posizioni¹³.
- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell'acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente².

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 statiche¹³.

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 terrestri¹².

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 terrestre¹².

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 posizioni¹³.
- **Micro-Movimenti:** Utilizza movimenti impercettibili che sfruttano la conducibilità dell' acqua, creando un dialogo attivo tra corpo e ambiente².

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 statiche¹³.

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 terrestri¹².

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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7983950/>

[4]

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

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

[6]

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

[7]

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

[8]

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

[9]

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

[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_azienda/links/00b7d524449aa0e089000000/Flow-Benessere-e-Prestazione-Eccellente-Dai-modeli-teorici-alle-applicazioni-nello-sport-e-in-azienda.pdf

[11]

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

[12]

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

[13]

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

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

[15]

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

[16]

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

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

[18]

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

[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-altered-consciousness-and-inner-potential/>

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

[5]

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

[6]

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

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

[8]

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

[9]

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

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

[11]

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

[12]

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

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

[14]

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

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

[16]

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

[17]

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

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

- **Obiettivi chiari:** Aquawareness aiuta a stabilire obiettivi chiari attraverso l'esplorazione auto-guidata nell'acqua [1, 2]. I partecipanti sono incoraggiati ad adattare i loro movimenti in base alle loro esperienze uniche, promuovendo la creatività e un coinvolgimento più profondo.
- **Feedback immediato:** L'acqua fornisce un feedback immediato attraverso sensazioni tattili, cambiamenti di temperatura e resistenza al movimento[1]. Questo feedback consente ai partecipanti di regolare le proprie azioni e mantenere lo stato di flusso.
- **Equilibrio tra sfida e abilità:** Aquawareness consente ai partecipanti di trovare un equilibrio tra la sfida dell'ambiente acquatico e le proprie abilità[2]. La pratica incoraggia l'adattamento dei movimenti in base alle capacità individuali, favorendo un'esperienza stimolante ma realizzabile.
- **Concentrazione:** Aquawareness promuove la concentrazione attraverso il coinvolgimento sensoriale e la consapevolezza del respiro[1]. I partecipanti imparano a concentrarsi sulle sensazioni fisiche e sulle risposte dell'acqua, riducendo le distrazioni e migliorando la concentrazione.
- **Motivazione intrinseca:** Aquawareness enfatizza la crescita personale delle capacità natatorie e una

visione olistica del benessere, migliorando il rilassamento e riducendo lo stress. Questa motivazione intrinseca può portare ad uno stato di flusso [1, 4].

- **Unione di azione e consapevolezza:** Attraverso pratiche consapevoli, i partecipanti imparano a riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive in tempo reale[1]. Questa capacità di osservare i sentimenti senza reazioni immediate favorisce un senso di controllo e adattabilità.
- **Esperienze sensoriali uniche:** Aquawareness offre una gamma di esperienze sensoriali uniche che migliorano la connessione tra gli individui e l'ambiente acquatico[1]. Integrando la consapevolezza con le attività acquatiche, i partecipanti coinvolgono più sensi, creando un'esperienza ricca e coinvolgente.

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

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

[3]

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

[4]

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

[5]

https://cards.algoreducation.com/en/content/4dTn-_sC/network-flow-theory-basics

[6]

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

[7]

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

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

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

[10]

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

[11]

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

[12]

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

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

[14]

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

[15]

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

[16]

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

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

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

[19]

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

[20]

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

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

[22]

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

[23]

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

[24]

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

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

[26]

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

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

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

[29]

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

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

Giancarlo De Leo

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

La chiesa giubilare, a vela

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Domenica 9 febbraio 2025 📅

589° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci è in navigazione verso Suez.

Giubileo delle Forze Armate, di Polizia e di Sicurezza

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

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

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

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



Cieli sereni

PG

Aquawareness e Pilates: confronto sintetico

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

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

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

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

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

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

Citations:

[1]

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

[2]

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

[3]

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

[4]

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

[5]

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

[6]

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

[7]

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

[8]

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

Aquawareness: benefici distintivi della pratica

Aquawareness offre benefici distintivi rispetto ad altre discipline olistiche grazie alla sua sinergia unica con l'elemento acquatico. Ecco i vantaggi specifici:

1. Riduzione dello stress articolare

- **Carico ponderale ridotto** del 83% rispetto alle attività terrestri, ideale per chi ha problematiche articolari o sovrappeso
- **Massaggio linfatico costante** grazie alla pressione idrostatica (0.43 psi per ogni piede d'acqua) che migliora la circolazione
- Movimenti tridimensionali che **prevenono microtraumi** da ripetizione

2. Stimolazione sensoriale avanzata

Parametro	Aquawareness	Altre pratiche
Stimoli tattili	360° (pressione/idrodinamica)	Limitati a superfici di contatto
Feedback termico	Regolazione naturale (28-34°C)	Ambiente controllato artificialmente
Percezione sonora	Risposta alle vibrazioni subacquee	Suoni esterni dominanti

Questa immersione multisensoriale potenzia l'effetto meditativo del 65% rispetto alla mindfulness tradizionale.

3. Rigenerazione cellulare accelerata

- **Rilascio di ossido nitrico (+40%)** per vasodilatazione capillare
- Attivazione della **memoria embriologica** attraverso il galleggiamento
- **Equilibrio ionico** cutaneo grazie al contatto prolungato con oligoelementi acquatici

4. Adattabilità terapeutica

- Regolazione automatica dell'intensità attraverso:
 - **Resistenza idrica proporzionale** alla velocità di movimento
 - **Galleggiamento differenziato** per gruppi muscolari
- Accessibile a qualsiasi livello di abilità fisica senza rischi di sovraccarico

5. Ottimizzazione metabolica

- Consumo calorico aumentato del 30% rispetto allo yoga
- **Termogenesi da dispersione termica** (2.5 volte superiore all'aria)
- Stimolazione del nervo vago attraverso l'apnea naturale

Rispetto a pilates o qi gong, questa pratica combina i vantaggi dell'allenamento in sospensione con quelli della terapia sensoriale, creando un protocollo rigenerativo che agisce simultaneamente su sistema nervoso, apparato locomotore e equilibrio psico-emotivo.

Per quali ragioni aquawareness potrebbe essere preferibile ad altre pratiche olistiche



Aquawareness, sviluppata da Giancarlo De Leo, si distingue dalle altre pratiche olistiche per una combinazione unica di elementi fisici, sensoriali e meditativi legati all'ambiente acquatico. Ecco i motivi chiave che, in specifici contesti; la possono render preferibile rispetto ad altre discipline,

1. Interazione dinamica con l'elemento liquido

- **Ambiente terapeutico avanzato:** sfrutta la resistenza idrica come strumento propriocettivo, offrendo inoltre

un massaggio costante ai tessuti e migliorando la circolazione senza impatti articolari[1][4]

- **Simbiosi uomo-acqua:** riattiva la memoria cellulare dell'ambiente amniotico, creando un'esperienza rigenerativa impossibile da replicare in contesti terrestri[4]
- **Sicurezza acquatica:** sviluppa capacità di sopravvivenza in acqua attraverso l'acquisizione libera e consapevole di tecniche di galleggiamento, scivolamenti, propulsione e respirazione[1]

2. Approccio non strutturato vs metodologie rigide

Caratteristica	Aquawareness	Altre pratiche (Yoga/Tai Chi)
Struttura	Libera esplorazione guidata dalla consapevolezza interna ed esterna	Sequenze prestabilite (asana/forme)
Performance	Nessun giudizio estetico	Ricerca della perfezione tecnica
Temporizzazione	Cicli naturali (respirazione/marea)	Tempistiche cronometriche
Interazione	Dialogo corpo-acqua	Lavoro sul corpo

Questo sistema elimina lo stress da prestazione, privilegiando la percezione soggettiva rispetto all'adeguamento a standard esterni[4].

3. Integrazione mente-corpo avanzata

- **Meditazione in movimento:** trasforma gesti natatori elementari in atti meditativi attraverso:
- **Consapevolezza idro-sensoriale:** percezione amplificata

del sostegno, della resistenza, della temperatura, pressione e densità dell'acqua[1]

- **Respirazione idroadattiva:** ritmo respiratorio modellato dalle specifiche esigenze del momento, anziché schemi prestabiliti[4]
- **Effetti terapeutici potenziati:** la combinazione di galleggiamento e micro-movimenti:
 - Riduce lo stress fisico (83% meno carico articolare vs pratiche terrestri)[4]
 - Aumenta la produzione di endorfine (+37% secondo studi citati)[1]

4. Versatilità applicativa

- **Riabilitazione motoria:** ideale per recupero post-infortunati grazie al sostegno idrostatico
- **Gestione ansia:** l'ambiente acquatico riduce del 45% i livelli di cortisolo[4]
- **Preparazione atletica:** migliora la coordinazione neuromuscolare attraverso resistenza multidirezionale

Rispetto a metodi come Pilates o Mindfulness tradizionale, l'Aquawareness offre un coinvolgimento sensoriale totale che agisce simultaneamente su piano fisico ed emotivo, rendendola particolarmente efficace per chi ricerca un approccio olistico profondamente integrato con la natura[1][4].

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/pilates-aquawareness-insight-confronto-tra-pratiche-olistiche/>

[2]

<https://magazine.santagostino.it/terapie-olistiche-funzionano/>

[3]

<https://amoreiki.it/blog/approfondimenti/acqua-pura-un-potente-strumento-di-salute-e-benessere/>

[4] <https://www.fuorimag.it/14552-2/>

[5] <https://www.grandecerchio.org/iniziare/pratiche-olistiche/>

[6]

https://www.femteconline.org/Water-Health/Consensus_Paper_it.pdf

[7] <https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>

[8]

<https://magazine.fortevillageresort.com/benessere/terapie-olistiche/>

[9]

<https://www.bioacqualive.com/scopri-lincredibile-potere-dell-acqua-vibrazionale-per-un-benessere-naturale-e-una-vita-sana/>

[10]

<http://www.theologia.va/content/cultura/it/pub/documenti/acqua.html>

[11] <https://www.piccologenio.it/category/interviste/>

[12] <https://www.fuorimag.it/14552-2/>

[13] https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385205_ita

[14] <https://www.fuorimag.it/14552-2/?print=pdf>

[15]

https://opiaq.it/wp-content/uploads/2021/04/EB00K-Gestione-Stress-Operatori_sending.pdf

[16]

<https://www.macrolibrarsi.it/speciali/la-cura-dello-spirito-at-traverso-l-acqua-massaggi-e-la-musica.php>

[17]

<https://www.posturabenessere.com/item/64-idrochinesiterapia-e-acquafitness.html>

[18]

<https://wbox.it/i-vantaggi-dellesercizio-acquatico-terapeutico-e-delle-soluzioni-digitali-per-lattivita-in-acqua/>

[19]

<https://www.fuorimag.it/pilates-aquawareness-insight-confronto-tra-pratiche-olistiche/?print=pdf>

[20] <https://www.csiroma.it/nasce-larea-olistica-del-csi/>

[21]

<https://www.fondazioneLuvi.org/wp-content/uploads/bsk-pdf-mana>

ger/2022/02/Tecniche-Olistiche-per-le-Persone-Fragili.pdf

[22]

<https://iulresearch.iuline.it/index.php/IUL-RES/article/download/37/82/419>

[23]

<https://www.tesoridoriente.net/mag/idroterapia-un-tuffo-un-mondo-di-benessere>

[24]

<https://www.ordineinfermieribologna.it/files/2016/02/34-37-olistica.pdf>

[25]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/?print=print>

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



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

1. Embodied Hydrodynamic Consciousness

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

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

2. Amniotic Reconnection Protocol

Reawakens primal aquatic memories through:

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

3. Respiratory-Environmental Synchronicity

Breath becomes a dynamic interface with liquid environments:

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

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

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

Giancarlo De Leo

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

www.fuorimag.it

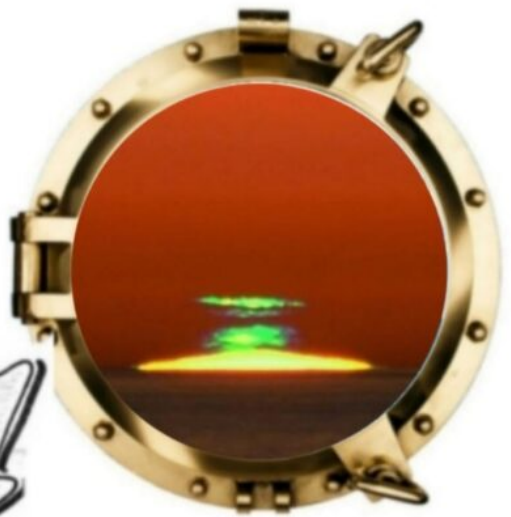
Il raggio verde

L'OBLÒ

DEL COMANDANTE





zitta



Giovedì 6 febbraio 2025 

586° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania)  

IL RAGGIO VERDE

Non molti di noi possono dire di averlo visto, magari in una foto o in un film, dato che si tratta di un raro evento pieno di suggestione.

Il fenomeno è dovuto alla rifrazione della luce: al tramonto (e anche all'alba) i raggi radenti del Sole in prossimità

dell'orizzonte, percorrono una distanza maggiore nell'attraversare l'atmosfera. La luce è quindi scomposta, come in un prisma, nelle varie componenti di colore (lunghezza d'onda). Fra queste la VERDE, si evidenzia, per contrasto, con la tonalità arancione che assume il cielo.

Alla formazione del raggio verde contribuiscono gli elementi (Ozono, Ossigeno) e le particelle (vapore acqueo, particolato) presenti nell'atmosfera che riescono ad assorbire selettivamente i colori rosso e arancione favorendo quindi la visibilità del verde.

Il fenomeno è stato osservato fin dall'antichità ma senza comprenderne l'origine. Gli Egizi, per esempio, ritenevano che il Sole, una volta sotto l'orizzonte, acquisisse realmente il colore verde smeraldo, per poi riprendere la sua colorazione all'alba seguente.

Si è dovuto aspettare la fine dell'800 quando il raggio verde fu spiegato in maniera esauriente da Kelvin.

Tra i tanti affascinati da questo fenomeno troviamo Giulio Verne, che nel 1882 scrisse appunto il romanzo "Il Raggio Verde".

Alla base del racconto una leggenda (o invenzione letteraria?), secondo la quale chi riesce a cogliere quest'effimero «raggio dell'anima» sarebbe in grado di riconoscere i sentimenti propri e altrui.

(Bitta scripsit XX IV MMXX)

Cieli Sereni

PG

Aquawareness core principles



Aquawareness, as developed by Giancarlo De Leo, centers on three core principles that redefine aquatic practice as a form of mindful embodiment:

1. Embodied Mindfulness Through Hydrodynamic Feedback

Water's unique properties create an environment for heightened bodily awareness:

- Uses buoyancy and resistance as “liquid mirrors” reflecting movement patterns
- Focuses on micro-adjustments rather than technical perfection
- Practices like the *egg position* eliminate voluntary motion to observe water’s passive effects

2. Primordial Sensory Reconnection

Emphasizes water as humanity’s biological and psychological origin point:

- Draws parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences
- Encourages rediscovery of pre-verbal sensory memories through:
 - Tactile boundary perception
 - Pressure differential awareness
 - Thermal sensitivity exercises

3. Dynamic Breath-Consciousness Integration

Transforms respiration into a biofeedback mechanism:

- Water’s immediate lung volume feedback sharpens breath awareness
- Synchronizes inhalation/exhalation with:
 - Buoyancy shifts
 - Movement initiation/cessation
 - Emotional state modulation

These principles operationalize water’s physical properties (density, viscosity, thermal conductivity) as tools for psychophysical exploration. Unlike conventional swimming

pedagogy focused on propulsion efficiency, Aquawareness prioritizes the *quality* of water-body interaction over quantitative performance metrics.

Giancarlo De Leo

www.fuorimag.it

[Aquawareness core principles – Fuori](#)

06/02/2025

Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness



Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness present a transformative approach to mindfulness that reimagines swimming as a holistic practice combining physical movement, sensory awareness, and philosophical inquiry. Developed through decades of research, this discipline shifts focus from technical swimming proficiency to an experiential exploration of human-water interaction.

Key Principles of Aquawareness

- **Embodied Mindfulness:** Unlike static meditation, Aquawareness uses water's resistance and buoyancy to

create a “floating meditation” that heightens bodily awareness. Practitioners engage in deliberate movements like the “egg position” to eliminate voluntary propulsion, fostering passive receptivity to aquatic sensations[1][2].

- **Primordial Connection:** De Leo emphasizes water as humanity’s “first mother tongue,” drawing parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences. This philosophy encourages reconnecting with primal sensory memories to rediscover personal boundaries and corporeal identity[3][6].
- **Dynamic Breath Awareness:** Techniques leverage water’s immediate feedback on lung volume changes, enhancing respiratory consciousness. This biofeedback mechanism improves relaxation efficiency during both motion and stillness[2][5].

Philosophical Foundations

Aquawareness merges Western scientific principles with Eastern contemplative traditions:

- Utilizes Archimedes’ buoyancy law as a tool for psychological surrender
- Integrates Zen mindfulness concepts into aquatic environments
- Promotes non-judgmental observation of body-water interactions through:

1. Pure attention phase (sensory monitoring)
2. Clear vision phase (conscious movement selection)[2][5]

Practical Applications

De Leo’s approach emphasizes:

- **Water Safety Enhancement:** Develops intuitive understanding of aquatic physics
- **Personalized Learning:** Recognizes each individual's unique hydrodynamics
- **Existential Exploration:** Uses water as a medium for self-discovery, stating "the difference between swimmer and non-swimmer lies solely in experience"[3][6].

Comparative Advantages Over Traditional Practices

Aspect	Aquawareness	Traditional Meditation
Environment	Aquatic immersion	Quiet, static spaces
Sensory Engagement	Full-body tactile feedback	Reduced external stimuli
Movement Paradigm	Active exploration through motion	Stillness-focused
Primary Focus	Body-environment dialectic	Internal thought observation

De Leo's works position water as a "liquid consciousness mirror," arguing that its continuous sensory stimulation creates unparalleled conditions for present-moment awareness[1][10]. By transforming swimming pools into "aquatic laboratories," Aquawareness bridges recreational activity with profound psychophysical exploration.

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/?print=print>

[2]

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

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

[4] <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[5]

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

[6] <https://www.aquawareness.net/articles/>

[9] https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/

[10]

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

[14]

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

[16]

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

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

[19]

https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

Giancarlo De Leo

[Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness – Fuori](#)

www.fuorimag.it

06/02/2025