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

La Bandiera della Giordania

Mercoledì 5 febbraio 2025 ✍

585° giorno del Tour Mondiale.
Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania)

La bandiera giordana è composta da tre strisce di colori differenti che ricordano i tre califfati: Abbaside (nero), Ommayade (bianco) e Fatimide (verde).
Il triangolo rosso simboleggia la rivolta araba del 1916, mentre la stella bianca a 7 punte rappresenta i sette versi della prima sūra del Corano ed anche l'unione dei popoli arabi.

Il Califfato Abbaside
(al-‘abbāsiyya) fu il terzo dei quattro califfati principali istituiti dopo la morte di Maometto.

Il Califfato Omayyade (al-Khilāfa al-Umawiyya) fu il secondo dei suddetti quattro califfati governato dalla dinastia degli Omayyadi (“Figli di Umayya”), provenienti dalla Mecca.

La Dinastia Fatimide
di fede sciita, si instaurò nel X secolo dopo aver sconfitto i sunniti e, fino al XII secolo, governò il Maghreb, l’Egitto, buona parte della Siria e parte dell’Arabia, con le due Città Sante della Mecca e di Medina.

La Rivolta Araba ebbe luogo fra il 1916 e il 1918: fu avviata dietro la promessa che gli Alleati avrebbero procurato agli arabi la completa indipendenza dal dominio turco-ottomano, qualora essi avessero combattuto contro Istanbul nella I^ guerra mondiale.

Nel Corano, la sūra (tradotta impropriamente come ‘capitolo’) è ognuna delle 114 ripartizioni del Libro; ogni sūra, a sua volta, si divide in āyāt (‘segni’, ‘miracoli’) o versetti.

Cieli sereni
PG

Febbraio

Sabato 1 febbraio 2025✍

581° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

FEBBRAIO

Nel calendario romano, febbraio era l'ultimo mese dell'anno e veniva dedicato a Febris, la dea della febbre, associata alla guarigione da quest'ultima. A sua volta il nome deriva dal dio etrusco Februus.
In questo periodo dunque, per propiziare l'arrivo di un nuovo anno pieno di prosperità, i romani svolgevano riti e funzioni

religiose volte alla purificazione del corpo e dello spirito. Le case e le strade venivano ripuliti a fondo in modo da iniziare l’anno nuovo ‘senza macchie’, nel senso reale e metaforico.

CURIOSITÀ
Negli anni normali, febbraio inizia lo stesso giorno della settimana di marzo e novembre. Negli anni bisestili invece – quando c’è il 29 – febbraio inizia nel medesimo giorno in cui inizia agosto.

Cieli sereni
PG

Moti Diretti e Retrogadi dei Pianeti

Martedì 4 febbraio 2025* ✍

584° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Oggi Giove termina il suo moto RETROGRADO e torna a muoversi con moto DIRETTO.
Che cosa significa esattamente?

In questi giorni Giove è ben visibile nel cielo notturno tra le stelle della costellazione del Toro.
Alcuni avranno notato come, giorno dopo giorno, la sua posizione apparente vari all'interno di quella costellazione che gli fa da sfondo in questo periodo.

La retrogradazione (di Giove, ma vale per un qualsiasi pianeta), è un particolare fenomeno celeste che si verifica quando il pianeta sembra muoversi all’indietro rispetto alla sua normale orbita secondo la prospettiva terrestre. Ciò avviene, per Giove, circa una volta ogni 13 mesi e dura 4 mesi: era diventato retrogrado il 9 ottobre 2024.

Ecco illustrati, di seguito, con la freccia tratteggiata, i due possibili movimenti apparenti di Giove come se fosse fotografato giorno dopo giorno e alla stessa ora sullo sfondo delle costellazioni.

DIRETTO:

```
▪. : .. ..
 : . . : .* . : ..
 .<- – – – – □-
 .* * . : .
 . :. . .
 . * .
 □
```

RETROGRADO:

```
▪. : .. ..
 : . . : .* . : ..
 .- □ – – – – >
 .* * . : .
 . :. . .
 . * .
 □
```

CURIOSITÀ
Le “stelle erranti”….
Già nell’antichità era noto che i pianeti descrivono dei moti complicati rispetto alle stelle della volta celeste: la loro

direzione di moto sembra a volte invertirsi, per un certo periodo di tempo, per poi ristabilire la propria direzione.
Per questo la parola pianeta, dal greco, significa “errante”.

Nell’animazione che segue si possono vedere le posizioni relative della Terra e di Giove (indicato come Pianeta E = esterno) e del conseguente moto retrogrado di quest’ultimo rappresentato dal punto O proiettato nella sfera celeste.

Cieli sereni
PG

Prestazione contro Esperienza in Aquawareness – Performance vs Experience in Aquawareness

In *Aquawareness*, il confronto tra performance ed esperienza rivela un cambiamento di focus dagli obiettivi misurabili al coinvolgimento olistico:

Performance

Il nuoto tradizionale enfatizza metriche di performance come velocità, efficienza e padronanza di specifici stili. Spesso implica allenamenti strutturati e tecniche orientate agli obiettivi[1][4][5].

In *Aquawareness*, la performance viene messa in secondo piano a favore della consapevolezza e dell’esplorazione personale.

L’obiettivo non è il successo competitivo, ma favorire il rilassamento, la sicurezza in acqua e i movimenti intuitivi[5][6].

Esperienza

Aquawareness dà priorità al coinvolgimento sensoriale e alla connessione emotiva con l’acqua. I partecipanti esplorano sensazioni come la galleggiabilità, la temperatura e la resistenza per coltivare una consapevolezza duale del corpo e dell’ambiente[1][3][6].

L’esperienza in *Aquawareness* incoraggia la riscoperta di istinti naturali, il disapprendimento di tecniche rigide e la costruzione di una connessione profonda con l’ambiente acquatico[4][5].

Conclusione

Mentre la performance nel nuoto tradizionale si concentra sul raggiungimento fisico, l’esperienza in *Aquawareness* nutre la crescita personale, la consapevolezza e il benessere olistico. Ciò lo rende ideale per coloro che cercano una maggiore consapevolezza di sé piuttosto che risultati competitivi.

Giancarlo De Leo

English version:

In Aquawareness, the comparison between *performance* and *experience* reveals a shift in focus from measurable outcomes to holistic engagement:

Performance

- Traditional swimming emphasizes performance metrics such as speed, efficiency, and mastery of specific strokes. It often involves structured training and goal-oriented techniques[1][4][5].

- In Aquawareness, performance is de-emphasized in favor of mindfulness and personal exploration. The aim is not competitive success but fostering relaxation, water safety, and intuitive movement[5][6].

Experience

- Aquawareness prioritizes sensory engagement and emotional connection with water. Participants explore sensations like buoyancy, temperature, and resistance to cultivate dual awareness of body and environment[1][3][6].
- Experience in Aquawareness encourages rediscovery of natural instincts, unlearning rigid techniques, and building a profound connection with aquatic surroundings[4][5].

Conclusion

While performance in traditional swimming focuses on physical achievement, experience in Aquawareness nurtures personal growth, mindfulness, and holistic well-being. This makes it ideal for those seeking deeper self-awareness rather than competitive results.

Giancarlo De Leo

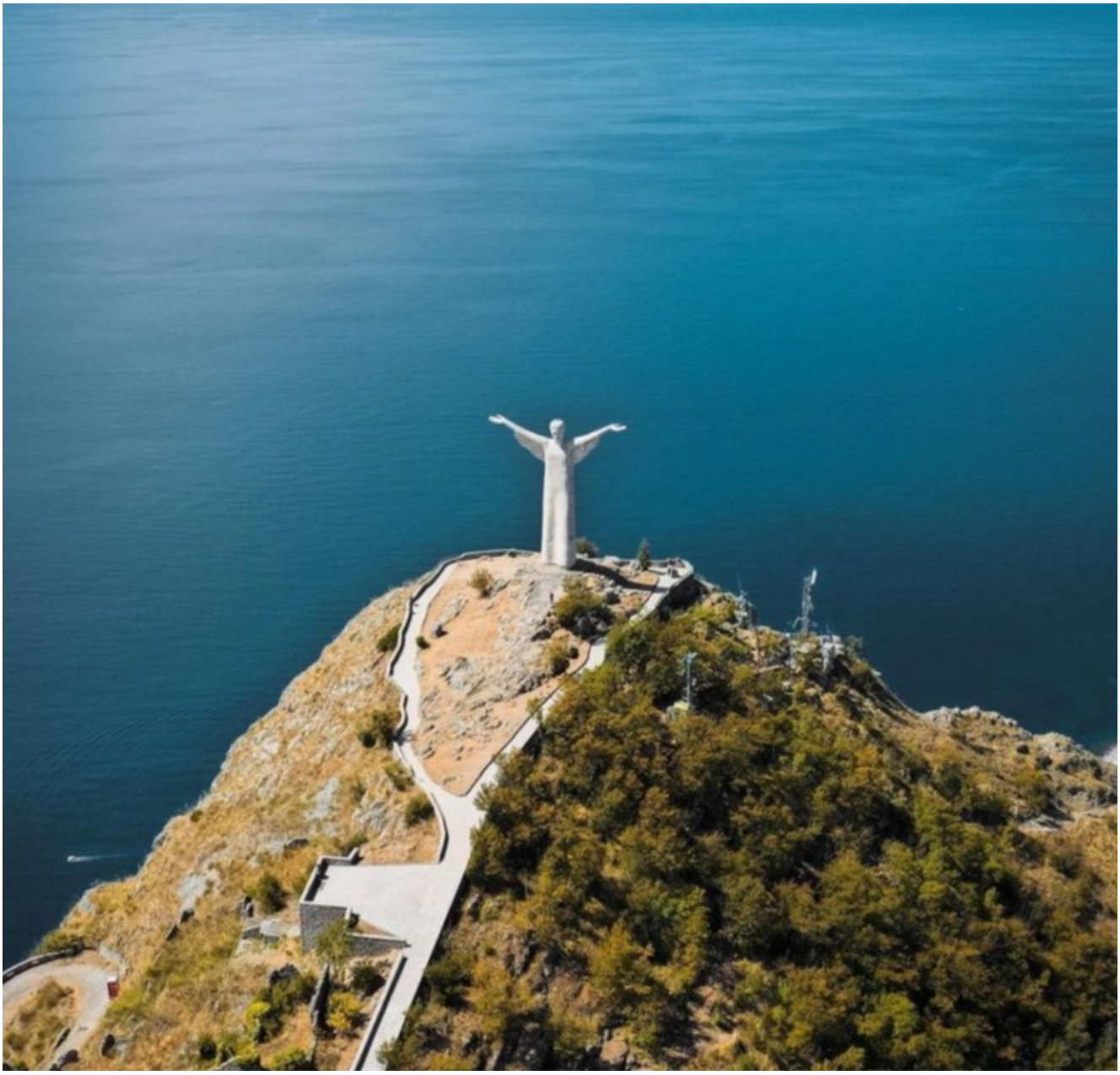
published on fuorimag.it, 04/02/2025. Link:

Prestazione contro Esperienza in Aquawareness – Performance vs Experience in Aquawareness – Fuori

Citations:
[1] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-in-terms-of-sensory-experiences/?print=print
[2]

https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-in-terms-of-sensory-experiences/
[3] https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search
[4] https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-techniques/?print=print
[5] https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/
[6] https://www.aquawareness.net/in-what-ways-is-aquawareness-preferable-to-other-holistic-practices/
[7] https://www.aquawareness.net/aquawareness-principi-e-confronti-con-altre-discipline-olistiche-come-ai-chi-yoga-tai-chi/

Oggi 3 febbraio…S. BIAGIO



Lunedì 3 febbraio 2025 ✍

583° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Il 3 febbraio si festeggia SAN BIAGIO, il santo ricordato come protettore della gola.
Il miracolo più noto del santo fu il salvataggio di un ragazzo che stava per essere soffocato da una spina di pesce.
Così, nella tradizione cristiana, le candele benedette il 2 febbraio (Candelora) vengono utilizzate il giorno successivo (San Biagio) per la benedizione della gola.

CURIOSITÀ

“San Biagio e gli uragani”

Il santo è considerato anche *protettore contro gli uragani*. Questo è sempre legato alla agiografia: nell’VIII secolo, mentre venivano portate le sue reliquie a Roma, una tempesta sorprese la nave con il prezioso carico vicino alle coste dell’Italia Meridionale e si fermò a Maratea, in Provincia di Potenza.
I marateoti portarono questi resti sacri nella loro basilica, la quale li custodisce ancora oggi.

[Nella foto il Cristo Redentore di Maratea sul Monte S. Biagio].

Cieli sereni
PG

La Luna a Barchetta

Domenica 2 febbraio 2025✍

Questa sera, intorno alle 21, volgendo lo sguardo verso Ovest (dove è tramontato il Sole) sarà possibile osservare la “Luna a barchetta”.

LA LUNA “A BARCHETTA”
È il nome che viene dato alla forma della Luna crescente che,

in un certo periodo dell’anno, al tramonto, assomiglia ad una barchetta adagiata sulla linea dell’ orizzonte.
Alle nostre latitudini, tra gennaio e febbraio, si può osservare la luna crescente che ha la forma di un “giovane” falcetto (oggi l’età è di circa 4 giorni dopo la Luna Nuova di mercoledì scorso).

Perchè questo accade giusto in questo periodo?
Per dare una spiegazione bisogna conoscere che cosa è l’ECLITTICA.

L’ ECLITTICA è quella linea che indica il percorso apparente del Sole nel cielo quando viene osservato dalla Terra durante un intero anno.
In altre parole è una proiezione, sulla volta celeste, dell’orbita della Terra intorno al Sole e con buona approssimazione possiamo dire che tutti i pianeti, e anche la Luna, sembrano spostarsi, giorno dopo giorno, lungo questa linea o parallelamente a questa.

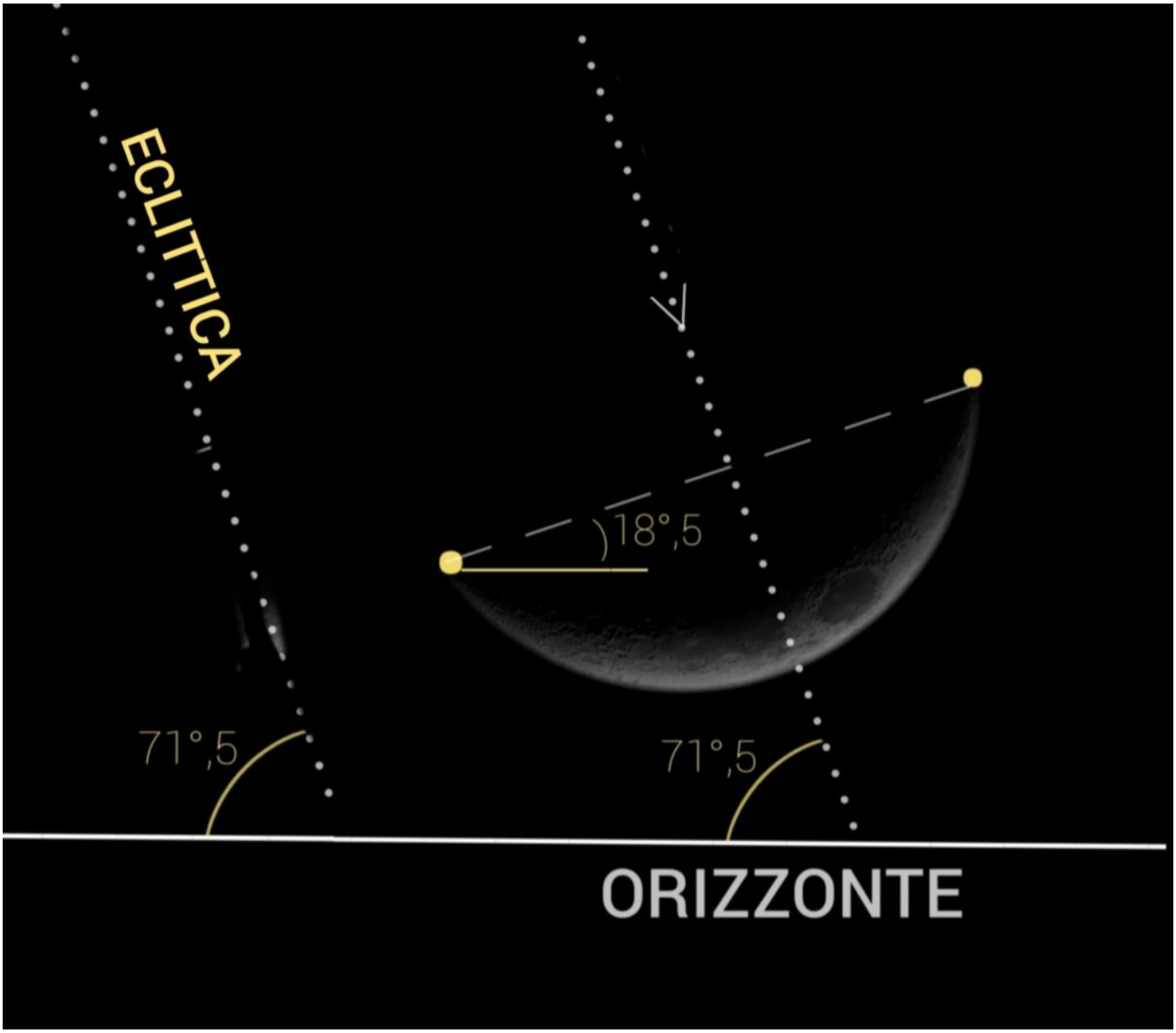
Questa linea, a seconda della stagione e della posizione, risulta più o meno inclinata rispetto al nostro orizzonte: tra gennaio e febbraio, quando si ha la massima inclinazione dell’eclittica, e la luna è giovane di qualche giorno, si può osservare la ‘luna a barchetta’ (vedi immagine).

Prendiamo, ad esempio, ROMA (Latitudine 42°).
In questi giorni l’inclinazione dell’eclittica é di 71,5°.

Se ora consideriamo l‘ “asse di fase” della luna (cioè la linea che unisce le punte del ‘falcetto’), questa sarà inclinata di (90 – 71.5) 18.5° rispetto all’orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una… barchetta! (Vedi schema seguente)

CURIOSITÀ
Ecco infine spiegato il detto “Luna coricata, marinaio sveglio” come preciso riferimento al periodo dell’anno (gennaio-febbraio) quando è più frequente il maltempo ed i

marinai sono più guardinghi circa la sicurezza della propria barca.
(Bitta scripsit XVI I MMXXI)



Cieli sereni
PG

LA CANDELORA

Oggi, 2 Febbraio, si è celebrata la CANDELORA, festa cattolica della Presentazione al Tempio di Gesù.
Sono state benedette e distribuite le candele, simbolo di Cristo “luce per illuminare le genti”, come il bambino Gesù che venne portato al Tempio di Gerusalemme, 40 giorni dopo la nascita, come previsto dalla legge giudaica per i primogeniti maschi.

LA CANDELORA A ROMA
A Roma ogni anno, secondo un’usanza consolidata da decenni, si svolge la Candelora dei Fiumaroli grazie all’Arciconfraternita di Santa Maria dell’Orto, il più antico sodalizio mariano ancora attivo a Roma.
Si tratta di un’antichissima tradizione che risale al XV

secolo e che ogni anno si rinnova.
La Canderola dei Fumaroli, che riguardava i barcaroli sul Tevere, oggi abbraccia tutte le persone che, a diverso titolo, lavorano ancora sul fiume o hanno a che fare con il Tevere: forze dell'ordine, della regione, associazioni sportive, federazioni, aziende e tutti coloro che amano il fiume Tevere.
La mattina del 2 febbraio (ultimamente nella domenica più prossima a questa data) tutti si presentavano sulle proprie imbarcazioni per la benedizione solenne e la consegna dei ceri.
Gli equipaggi potevano accenderli – come segno di devozione alla Madonna e come richiesta d'aiuto – solo in caso di pericolo, malattia, temporali e tempeste.

CURIOSITÀ
Il giorno della Candelora viene preso in considerazione dalla tradizione popolare per predire l'andamento della seconda parte della stagione fredda.

Un proverbio TOSCANO recita:
Candelora, se nevica o se plora dell'inverno sèmo fora
Ma se è sole o solicello, siamo ancora a mezzo inverno.

L'analogo proverbio VENETO, invece, dice:
Candelora, se la vien con sol e bora
de l'inverno semo fora
Se la vien con piova e vento
de l'inverno semo drento.

Quindi una Candelora di bel tempo preannuncia per i TOSCANI un inverno a venire ancora rigido mentre per i VENETI, già l'inizio della buona stagione.
Quale sarà il giusto pronostico?
Quello veneto o quello toscano? Vedremo!

Cieli sereni
PG

Aquawareness come disciplina olistica secondo Giancarlo De Leo

Aquawareness, secondo le teorie di Giancarlo De Leo, è una disciplina olistica che integra corpo, mente ed emozioni sfruttando le proprietà uniche dell’acqua come ambiente di

consapevolezza e trasformazione. A differenza di pratiche come yoga, tai chi o meditazione zen, che si svolgono prevalentemente sulla terraferma e seguono schemi codificati, Aquawareness propone un approccio non strutturato e fluido, dove l'acqua diventa co-terapeuta e catalizzatore di esperienze sensoriali profonde[1][2][4].

Principi fondamentali

- **Massimizzare la sicurezza in acqua**: L'obiettivo primario è sviluppare capacità di sopravvivenza e sicurezza, sia individuale che collettiva, attraverso lo sviluppo della doppia consapevolezza corporea e ambientale. In questa prospettiva, questa consapevolezza è un mezzo, non un fine.
- **Integrazione corpo-mente**: L'acqua viene utilizzata per armonizzare corpo e mente, favorendo una presenza mentale che si radica nell'esperienza sensoriale e nel movimento fluido.
- **Esperienza sensoriale unica**: Il contatto con l'acqua amplifica la percezione corporea, favorendo introspezione e rilassamento muscolare progressivo.
- **Riduzione di stress e disagio psicologico**: La pratica aiuta a ridurre ansia, insonnia, solitudine e stati depressivi, riportando la coscienza al momento presente.
- **Fusione tra filosofia orientale e scienza occidentale**: Aquawareness integra concetti come la presenza mentale dello Zen con principi fisici come il galleggiamento di Archimede, offrendo una prospettiva esistenziale sul movimento in acqua[2][4].

Differenze rispetto ad altre

discipline olistiche

Disciplina	Ambiente	Struttura	Focus energetico	Obiettivo primario
Aquawareness	Acqua	Non strutturata	Consapevolezza fluida	Connessione corpo-mente-acqua, sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in situazioni critiche.
Yoga	Terra	Asana precise	Prana/Chakra	Unione corpo-mente-spirito
Tai Chi	Terra/Acqua	Forme codificate	Qi/Meridiani	Coordinazione, energia
Vipassana/Zen	Terra	Meditazione statica	Osservazione mentale	Trascendenza mentale, illuminazione

Aquawareness si distingue per l'uso dell'acqua come elemento attivo e per la libertà esplorativa, offrendo una via di consapevolezza che trasforma ogni azione acquatica in una metafora della vita e dell'esistenza[1][2][4].

> *"La filosofia di base di Aquawareness è olistica, considerando l'individuo nella sua interezza, integrando aspetti fisici, mentali ed emotivi."*[2][4]

In sintesi, Aquawareness secondo Giancarlo De Leo è una disciplina olistica originale che utilizza l'acqua per sviluppare una consapevolezza integrata e profonda, favorendo benessere, sicurezza e crescita personale attraverso l'esperienza sensoriale e la libertà di movimento.