

14 gennaio – Il Capodanno Giuliano!



Martedì 14 gennaio 2025

OGGI È CAPODANNO !

Oggi 14 GENNAIO è il capodanno del calendario giuliano (in russo Старый Новый Год, in serbo e macedone Стара Нова година, letteralmente "vecchio anno nuovo").

È celebrato nei Paesi di religione cristiano-ortodossa: Macedonia del Nord, Russia, Ucraina, Bielorussia e Moldavia. Si festeggia anche in Serbia dove, oltretutto, è festa nazionale.

CURIOSITÀ

Questa differenza di 13 giorni con il nostro Capodanno (gregoriano), persiste dal 1 marzo 1900 (il 17 febbraio 'giuliano'): prima la differenza tra i due calendari era di 12 giorni.

Dal 'prossimo' 1 marzo 2100 (16 febbraio del calendario giuliano) la differenza aumenterà a 14 giorni e il Capodanno 'ortodosso' 2101 sarà festeggiato non più il 14 ma il 15 gennaio e questa data rimarrà tale per tutto il XXII secolo.. fino al 2200!

Cieli sereni

PG

La luna piena del lupo



Lunedì 13 gennaio 2025

Nave Vespucci, nel 562° giorno del suo Tour Mondiale, sta navigando nel Mare Arabico.

LA LUNA PIENA DEL LUPO

La Luna Piena del Lupo si verificherà questa notte alle 23:27 ora italiana. Si tratta del primo Plenilunio dell'anno.

Il nostro satellite naturale sarà osservabile con lo sfondo della costellazione dei Gemelli (Castore e Polluce).

Anche se la Luna Piena, tecnicamente, dura solo un istante – quando è direttamente opposta al Sole rispetto alla Terra – essa ci è sembrata già completamente illuminata la notte scorsa e lo sarà anche la prossima.

È definita LUNA DEL LUPO dai nativi americani che in questa stagione sentivano i lupi affamati ululare con maggiore

frequenza vicino ai loro accampamenti.

CURIOSITÀ

Esiste ancora oggi la credenza secondo cui il lupo in inverno ..."canta alla Luna"!

La realtà è molto meno poetica. Infatti, il lupo solleva la testa per cercare di far giungere il proprio ululato il più lontano possibile e coordinare la caccia e non per celebrare la luminosità della Luna, come invece si ascolta nella canzone di Pocahontas nell'omonimo film della Disney.

LUNE PIENE DEL 2025

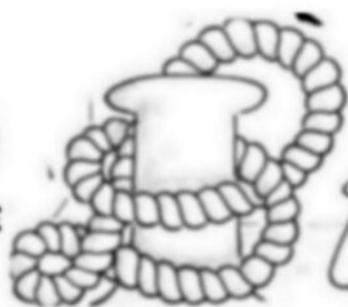
Nel 2025 ne vedremo 12 tra cui 3 Superlune, 3 Microlune e 2 eclissi che ci mostreranno la Luna di Sangue.

Cieli sereni

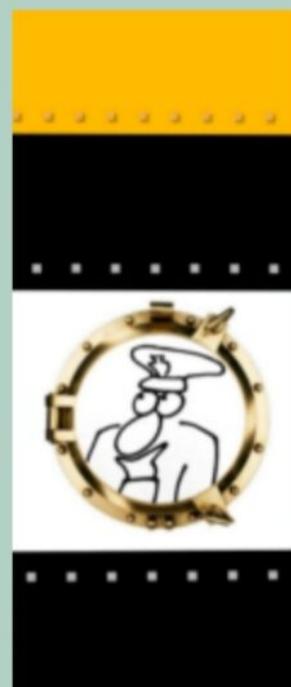
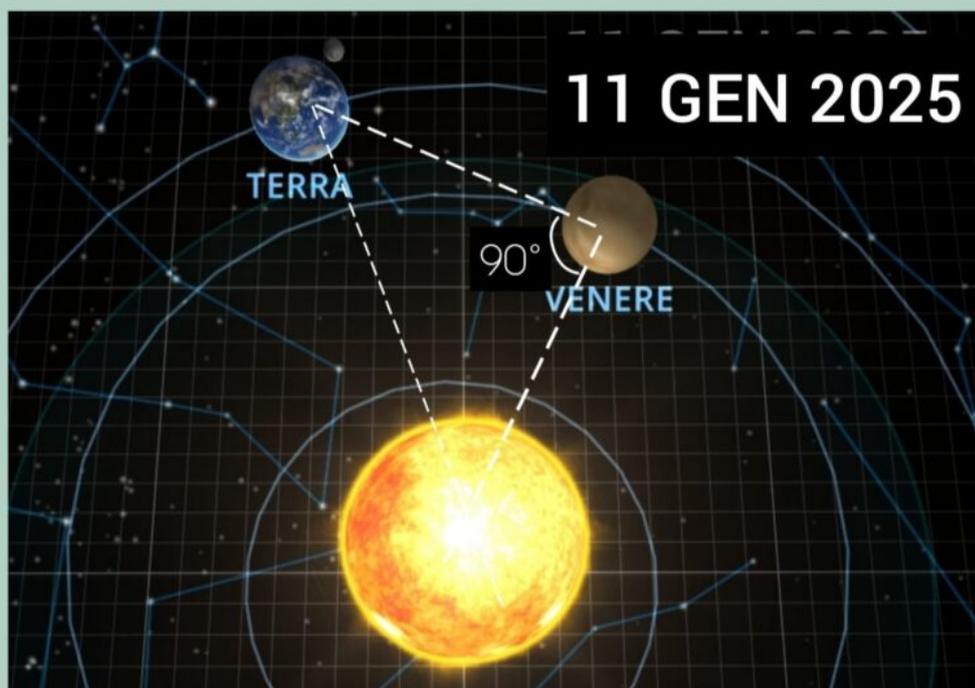
PG

Massima elongazione di
Venere!

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Sabato 11 gennaio 2025 ☼ ☐ Nave Vespucci, al *560° giorno* del suo Tour Mondiale, è in porto a Mascate (Oman) ☐ ☐

MASSIMA ELONGAZIONE DI VENERE COS'È L'ELONGAZIONE

Venere, è un pianeta che percorre un'orbita più vicina al Sole rispetto alla Terra.

Per questo è detto, insieme a Mercurio, un pianeta interno.

Nello scorrere del tempo, tra tutte le possibili posizioni relative tra Terra e Venere, ce ne sono due particolari ovvero quando Terra-Venere-Sole sono i vertici di un triangolo rettangolo che ha l'angolo di 90° su Venere (vedi figura).

Dal nostro punto di vista sono i migliori momenti dell'anno in cui possiamo osservare Venere senza il 'Sabato 11 gennaio

2025 ☞ ☐

Nave Vespucci, al 560° giorno del suo Tour Mondiale, è in porto a Mascate (Oman) ☐☐

MASSIMA ELONGAZIONE DI VENERE

COS'È L'ELONGAZIONE

Venere, è un pianeta che percorre un'orbita più vicina al Sole rispetto alla Terra. Per questo è detto, insieme a Mercurio, un pianeta *interno*.

Nello scorrere del tempo, tra tutte le possibili posizioni relative tra Terra e Venere, ce ne sono due particolari ovvero quando Terra-Venere-Sole sono i vertici di un triangolo rettangolo che ha l'angolo di 90° su Venere (vedi figura).

Dal nostro punto di vista sono i migliori momenti dell'anno in cui possiamo osservare Venere senza il 'fastidio' del Sole troppo vicino (come angolo di visuale).

In questi giorni Venere è alla sua massima distanza (angolare) apparente *a est dal Sole*: vediamo i due corpi celesti separati di circa 47° che è la "massima elongazione" ovvero il massimo angolo nel quale possiamo vedere il pianeta e il Sole.

OSSERVAZIONE

Essendo una "elongazione est" siamo in grado di vedere il pianeta nel tardo pomeriggio, dopo che il Sole è tramontato.

Nel caso fosse stata una "elongazione ovest", Venere sarebbe stato visibile prima dell'alba.

CURIOSITÀ

Nei giorni intorno alla massima elongazione (Ovest o Est) Venere raggiunge il suo massimo splendore: è un compromesso tra la percentuale di disco illuminata ($50\% = \text{dicotomia}$) e la distanza dalla Terra (ancora non molto grande).

Cieli sereni

PG' del Sole troppo vicino (come angolo di visuale). In questi giorni Venere è alla sua massima distanza (angolare) apparente **a est dal Sole**: vediamo i due corpi celesti separati di

circa 47° che è la “massima elongazione” ovvero il massimo angolo nel quale possiamo vedere il pianeta e il Sole.

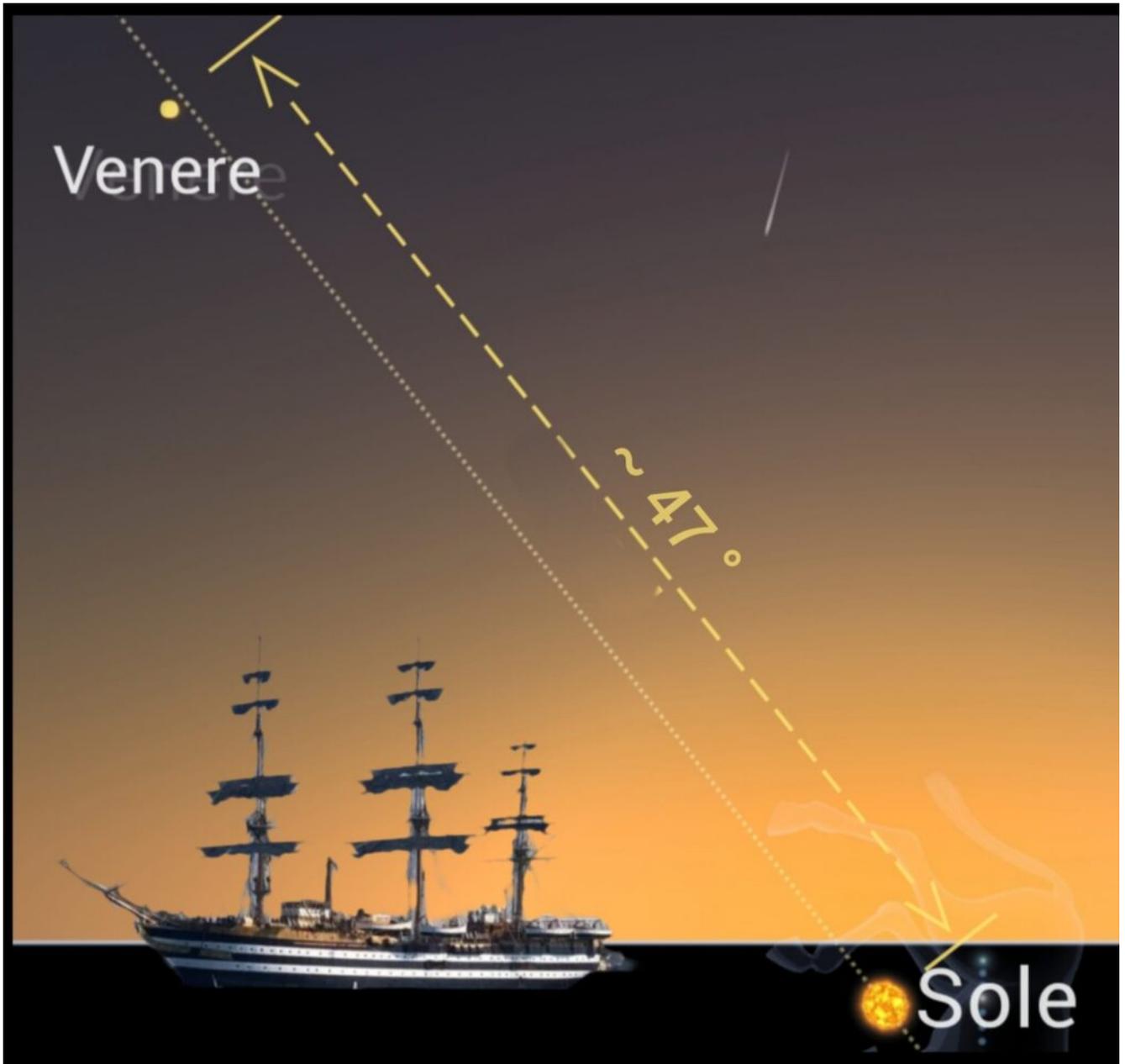
OSSERVAZIONE

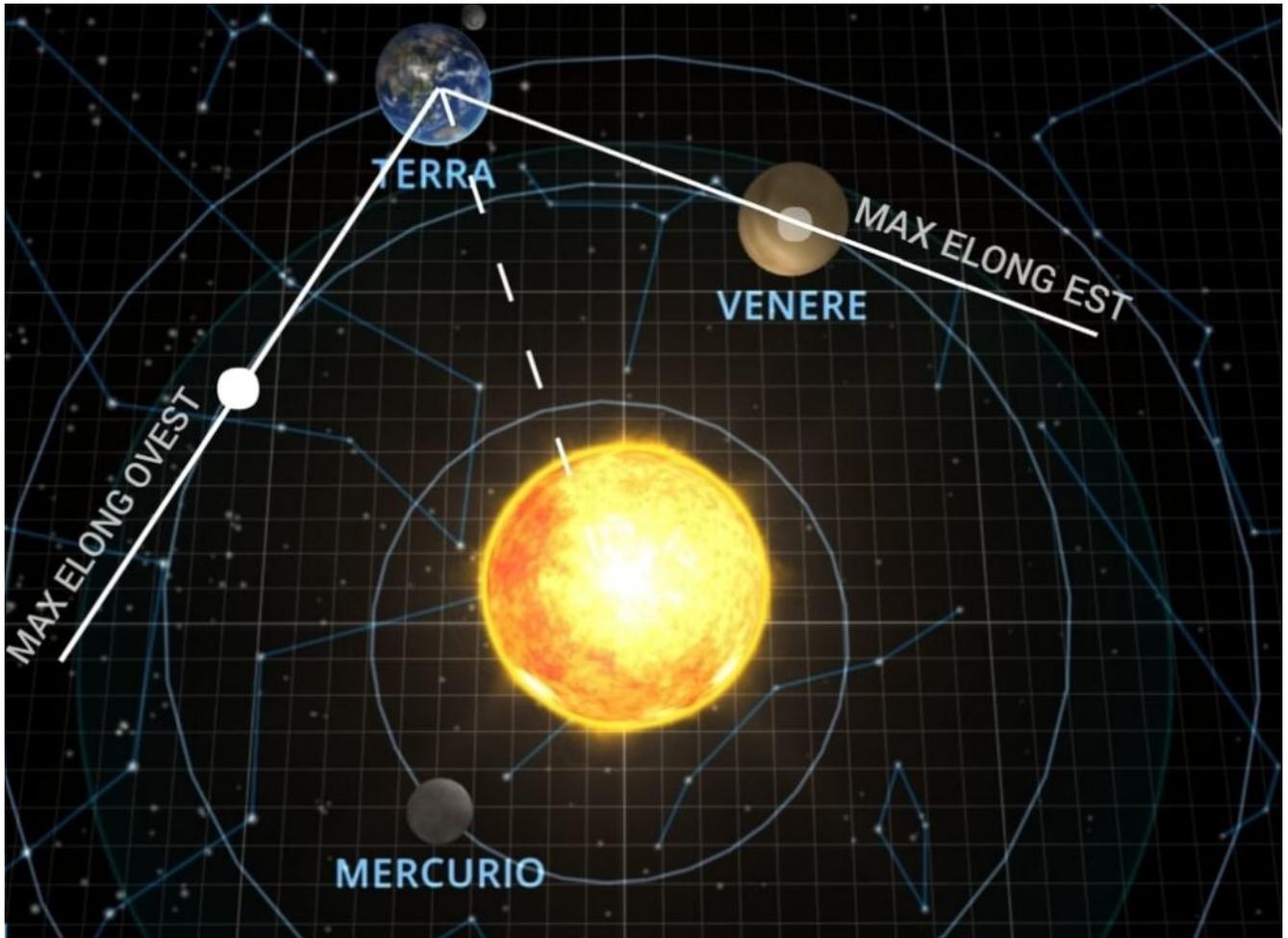
Essendo una “elongazione est” siamo in grado di vedere il pianeta nel tardo pomeriggio, dopo che il Sole è tramontato. Nel caso fosse stata una “elongazione ovest”, Venere sarebbe stato visibile prima dell'alba.

CURIOSITÀ Nei giorni intorno alla massima elongazione (Ovest o Est) Venere raggiunge il suo massimo splendore: è un compromesso tra la percentuale di disco illuminata (50% = _dicotomia_) e la distanza dalla Terra (ancora non molto grande).

Cieli sereni

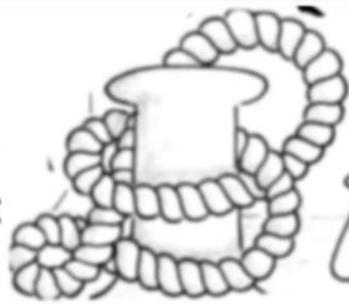
PG





L'Esmeralda di Vasco de Gama e l'astrolabio

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Venerdì 10 gennaio 2025 ☞_Nave Vespucci, nel *559° giorno* del suo Tour Mondiale, è in porto a Mascate (Oman)_ ☞☞

A circa 20 miglia a largo dalla costa sud-orientale del Paese si trova un piccolo arcipelago noto in passato come _Khuriya Muriya_: è un gruppo di 5 isole completamente disabitate, fatta eccezione per l'isola maggiore Al-Hallaniyah (circa 100 abitanti) che adesso da il nome _Juzor Al Hallaniyat_ all'intero arcipelago.

Queste isole, tuttora poco conosciute, furono teatro delle campagne navali spagnole e portoghesi del XV secolo

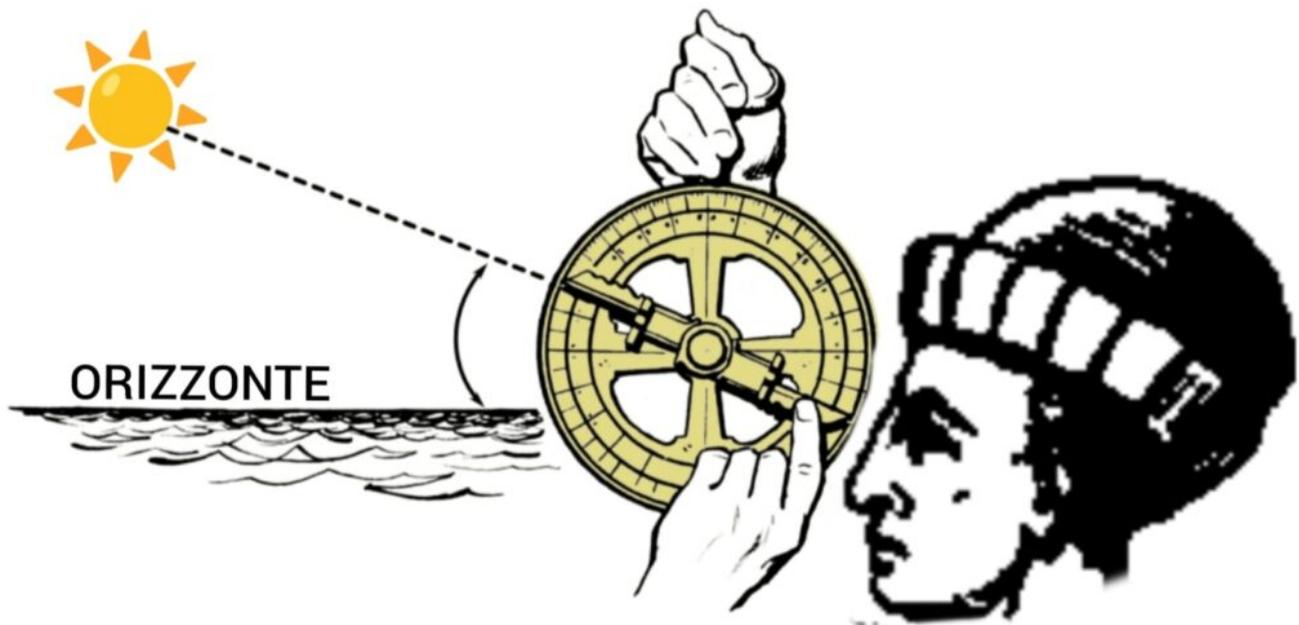
L' ESMERALDA

Quel tratto di mare fu anche il luogo del naufragio

dell'Esmeralda, una delle navi della flotta di Vasco de Gama. La nave colò a picco durante una tempesta nel 1503 trascinando con se l'intero equipaggio. Il relitto fu localizzato, quasi 500 anni dopo, nel 1998, a meno di 10 metri di profondità al largo della costa nord est dell'isola di Al Hallamyah. Nel 2014 fu riportato in superficie, insieme ad altri 3.000 reperti, un disco di bronzo di 2 millimetri di spessore e 17,5 centimetri di diametro: oggi si ritiene possa essere *il più antico degli astrolabi marini* probabilmente fabbricato tra il 1496 e il 1501. L'astrolabio era uno strumento usato dai naviganti per determinare l'altezza del Sole sopra l'orizzonte a mezzogiorno e avere così un'idea della propria posizione.



ORIZONTE



Cieli sereni

PG

La via dell'Incenso



Giovedì 9 gennaio 2025☞☐_

Nave Vespucci in porto a Mascate_(Oman)

*LA VIA DELL' INCENSO*L' Oman è stato fin dall'antichità il massimo esportatore di questa resina, prodotta dall'arbusto della Boswellia Sacra che ha nella regione, unica al mondo, il suo microclima ideale: cresce, infatti, in fondo agli uadi (letti di antichi corsi d'acqua) nel sud del Paese. Già ai tempi dei Romani la penisola arabica, era il centro nevralgico del commercio del "Franchincenso".

IL FRANCHINCENSO

Il "franchincenso" era il nome comune usato per riferirsi alla

sua preminenza come incenso “vero” o “franco”. È noto anche come *olibano*, termine che deriva dall’arabo al-lubán (“il latte”), in riferimento alla sostanza lattiginosa estratta dall’albero.

CURIOSITÀQuesto prodotto è alla base dei profumi “Amouage” (uno dei profumi più esclusivi e costosi al mondo) la cui fabbrica si trova a Mascate.

Cieli sereni

PG

**Aquawareness in sintesi:
benefici, obiettivi,
missione.**



Giancarlo De Leo ha sviluppato il concetto di **Aquawareness**, che combina nuoto e consapevolezza per migliorare benessere fisico e mentale.

La pratica si basa sull'idea che l'immersione in acqua, primo ambiente vitale, alterando tutti i parametri "terrestri", costituisca un'occasione preziosa per favorire concentrazione, rilassamento e consapevolezza; in particolare, per affinare le capacità propriocettive, quelle legate al senso dell'equilibrio e al tatto.

Aquawareness include tecniche di respirazione, galleggiamenti,

scivolamenti, movimenti propulsivi lenti e fluidi, esperienze in apnea, con un approccio simile alla meditazione “insight” trasformando ogni attività acquatica in un’esperienza profondamente consapevole[1][2][4].

L’approccio enfatizza due consapevolezza: **nell’acqua e dell’acqua**, promuovendo una connessione profonda con il proprio corpo e l’ambiente acquatico. De Leo critica l’eccessiva enfasi sulla tecnica “preconfezionata” (mirata esclusivamente alle performances) e gli accessori correlati, proponendo un ritorno alla scoperta naturale delle capacità acquatiche naturali strettamente personali[4][6]., non necessariamente finalizzandola ad una pratica agonistica o fitness.

E a questa riscoperta, e successivo sviluppo, delle proprie capacità natatorie “pure” corrisponde, naturalmente, una sempre migliore capacità di interazione con l’acqua, in tutte le situazioni e condizioni ambientali, anche quelle più difficili.

Ne consegue un progressivo aumento del livello di sicurezza in acqua che in alcune situazioni critiche potrebbe fare la differenza e tradursi in una decisiva capacità di sopravvivenza, individuale e collettiva.

In acqua, solamente chi è in grado di essere autonomo e salvare se stesso può permettersi, e contemporaneamente ha il dovere morale, di aiutare gli altri meno capaci.

Al di là degli indubbi benefici corollari che verranno di seguito elencati e che rimangono confinati in ambito olistico, o di fitness e wellness, la pratica di Aquawareness si pone come obiettivo principe quello di migliorare continuamente le proprie abilità natatorie per aumentare le possibilità di sopravvivenza personale e collettiva, in situazioni ambientali critiche.

Citazioni:

- [1] Aquawareness: sources – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>
- [2] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ...
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>
- [3] Giancarlo De Leo – Academia.edu
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
- [4] Aquawareness <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
- [5] Aquawareness <http://www.aquawareness.org>
- [6] Back to basic swimming – aquawareness
<https://www.aquawareness.net/back-to-basic-swimming/>
- [7] [PDF] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ... – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/?print=pdf>
- [8] Fuori (@Fuori_magazine) / X https://x.com/Fuori_magazine

Definiti scopo e missione principale, aquawareness presenta inoltre interessanti aspetti e parallelismi che la rendono comparabile ad calcine discipline olistiche come yoga, Vipassana, tai chi e altre.

- Connessione mente-corpo: Come lo yoga e il tai chi, Aquawareness promuove una profonda connessione tra la mente e il corpo. Attraverso esercizi specifici e la consapevolezza dell'acqua, si mira a raggiungere un equilibrio psicofisico.
- Respirazione consapevole: La respirazione consapevole è un elemento fondamentale in tutte queste discipline, incluso Aquawareness. Attraverso la respirazione si cerca di calmare la mente, aumentare la concentrazione e favorire il rilassamento.
- Consapevolezza del corpo: Similmente al Feldenkreis, Aquawareness pone grande attenzione alla consapevolezza

del proprio corpo e dei suoi movimenti. L'acqua, in questo caso, diventa uno strumento per esplorare e migliorare la propria mobilità e flessibilità.

- **Equilibrio energetico:** Come il tai chi e il qigong, Aquawareness si basa sull'idea di un flusso energetico nel corpo. L'acqua, essendo un potente conduttore energetico, viene utilizzata per armonizzare e bilanciare questo flusso.
- **Connessione con la natura:** Tutte queste discipline invitano a ritrovare un senso di connessione con la natura e con se stessi. Aquawareness, in particolare, sottolinea l'importanza dell'acqua come elemento vitale e fonte di ispirazione.

Differenze con altre discipline:

- **Focus sull'acqua:** La principale differenza di Aquawareness rispetto ad altre discipline olistiche è il suo focus sull'acqua. L'acqua diventa un elemento centrale nella pratica, sia come strumento per la consapevolezza corporea sia come simbolo di purificazione e rinascita.
- **Approccio più recente:** Aquawareness è una disciplina relativamente giovane, sviluppata da Giancarlo De Leo. Questo la rende una pratica dinamica e in continua evoluzione.

Benefici di Aquawareness:

- **Rilassamento profondo:** Aquawareness favorisce un profondo rilassamento sia fisico che mentale.
- **Aumento della consapevolezza corporea:** Attraverso gli esercizi in acqua si sviluppa una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei suoi movimenti.
- **Miglioramento della flessibilità e della mobilità:** L'acqua offre un ambiente di sostegno che permette di esplorare nuovi movimenti e migliorare la propria flessibilità.
- **Riduzione dello stress:** Aquawareness è un ottimo strumento per gestire lo stress e ritrovare un senso di calma e serenità.

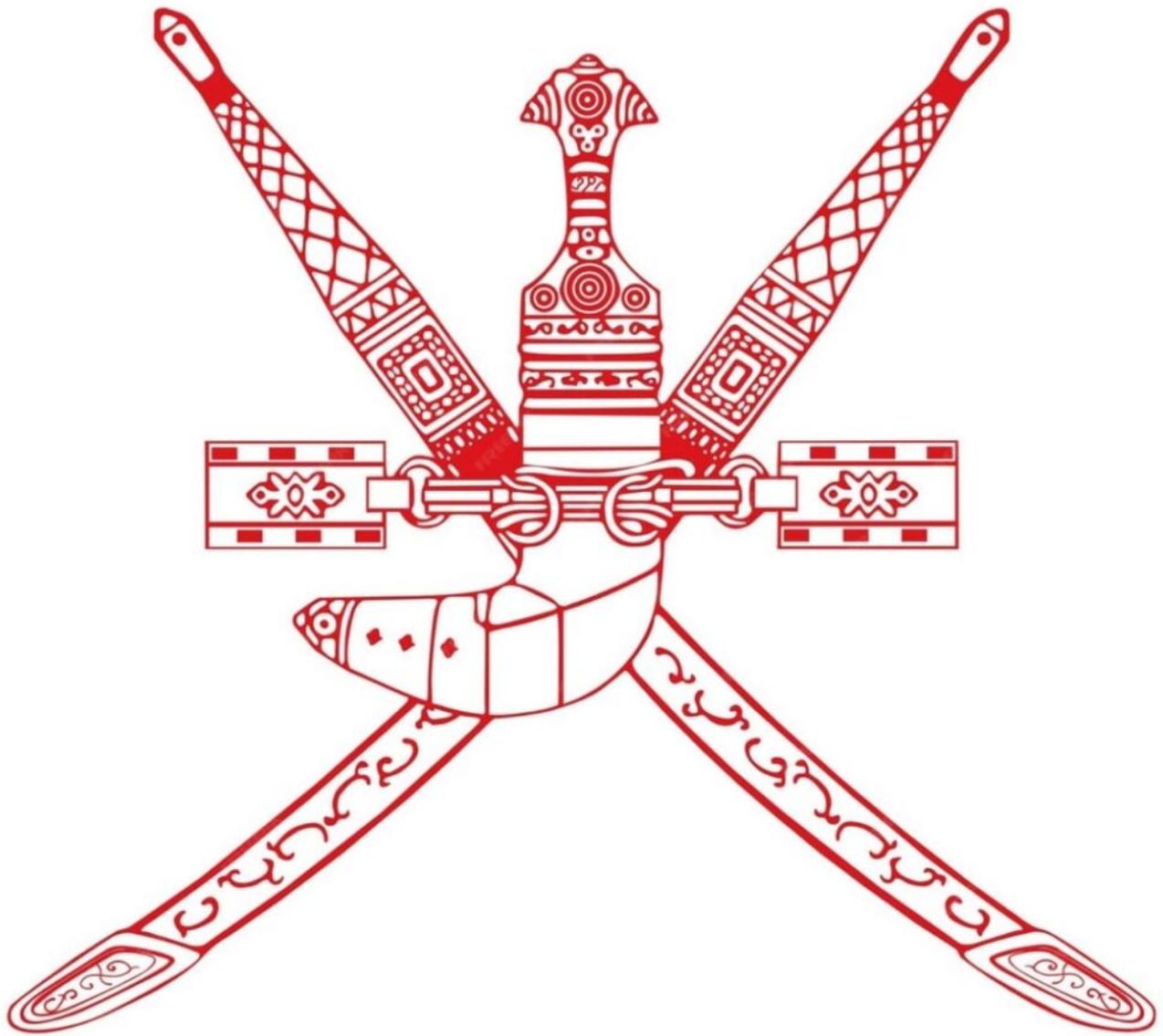
- Connessione con la natura: La pratica regolare di Aquawareness favorisce un profondo senso di connessione con la natura e con se stessi.
- Fuori Magazine: <https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>
- Aquawareness.net: <https://www.aquawareness.net/>

La Bandiera dell'Oman



*Mercoledì 8 gennaio 2025*Nave Vespucci in porto a Mascate (Oman) ☐☐

LA BANDIERA DELL'OMANLa bandiera dell'Oman è costituita da tre bande orizzontali (dall'alto in bianco, rosso e verde) e da una banda verticale rossa, dalla parte dell'asta, che contiene l'emblema dell'Oman. Il bianco simboleggia la pace e la prosperità, il verde la fertilità e le montagne verdi, e il rosso la battaglia contro l'invasore straniero. Il rosso è inoltre il colore della vecchia bandiera nazionale, quando l'Oman era chiamato Sultanato di Mascate. Il nome arabo della bandiera, *_Khanjar Bo Sayfain_*, significa "un Khanjar e due spade" e si riferisce agli oggetti rappresentati dall'emblema omanita, simbolo ufficiale del paese dal 1746, anno di inizio del potere della dinastia Al Bu Sa'idi: consiste appunto in un khanjar al centro di due scimitarre incrociate. ***KHANJAR***Il vocabolo di lingua araba *_khanjar_*, indica un coltello-pugnale, in uso fin dall'età preislamica, ed è oggi diffuso in tutti i paesi toccati dall'influenza dell'Islam per indicare, genericamente un'arma bianca a lama ricurva. Quale tipologia specifica, il khanjar venne perfezionato in Persia ed in India, tra il XVII e il XVIII secolo, sempre in una forma riccamente decorata.



Cieli sereni

PG

How does Aquawareness promote personalized and intuitive

Learning



How does Aquawareness promote personalized and intuitive learning

Aquawareness promotes personalized and intuitive learning by encouraging individuals to explore their unique relationship with water through self-guided discovery rather than rigid techniques.

It emphasizes personal adaptation, allowing participants to understand what works best for their body's natural buoyancy

and dynamics.

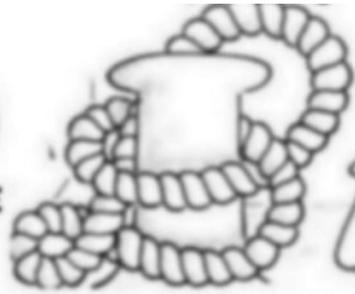
The practice incorporates phases of receptive observation, where individuals focus on sensations in water, followed by active experimentation based on those experiences.

This approach fosters confidence, creativity, and deeper engagement, enabling learners to refine movements intuitively and develop skills aligned with their personal needs and abilities[1].

[1] [PDF] Aquawareness | Fuori
<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>

Il Natale Ortodosso

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Martedì 7 gennaio 2025 ☞_Nave Vespucci in navigazione verso Mascate_

IL NATALE ORTODOSSO

Oggi, 7 gennaio, è NATALE per la Chiesa ortodossa e per le chiese orientali cattoliche. *PERCHÉ IL 7 GENNAIO E NON IL 25 DICEMBRE ? Questa difformità nella data del Natale non è dovuta ad alcun scisma ma deriva semplicemente dall'uso di un diverso calendario. Nel 1582 papa Gregorio XIII fece modificare il vecchio calendario introdotto da Giulio Cesare, chiamato in suo onore giuliano, cancellando i *10 giorni* tra il 5 ed il 14 ottobre 1582. Per quella decisione, il 7 gennaio di adesso corrisponde al 25 dicembre di allora, per cui la nostra

Epifania corrisponde alla Vigilia del Natale ortodosso che cade in ritardo di 13 giorni.

UNA DOMANDA !Il comandante Bitta si è posto questa domanda: *perchè tra i due Natali c'è uno scarto di 13 giorni mentre quelli "saltati" nel 1582 furono 10 ?* □La risposta sta nel fatto che, dal 1582 ad oggi, il divario tra i due calendari è ulteriormente aumentato proprio per il difetto del precedente per il quale, pur prevedendo il mese bisestile ogni 4 anni, la durata dell'anno era calcolata (per "difetto") in 365 giorni e 6 ore (365,25), e non con il più preciso valore di 365,2425 dell'anno 'gregoriano', più corto di circa 10 minuti. Questo 'aggiustamento' avviene nel calendario gregoriano *non considerando bisestili* gli anni secolari le cui prime due cifre non siano divisibili per 4 (1700, 1800, 1900, 2100, 2200 ecc.): omissione che non era prevista nel precedente calendario giuliano. Il nostro calendario gregoriano guadagna quindi un giorno rispetto a quello giuliano ogni volta che si "omette" l'anno bisestile: così la differenza di *10* giorni nel *1582* rimase fino all'ultimo giorno di febbraio del 1700 quando divenne di *11* giorni. Poi *12* giorni l'ultimo giorno di febbraio 1800, *13* giorni a fine febbraio 1900 e così rimarrà fino a febbraio 2100. In quell'anno il Natale ortodosso cadrà *14 giorni* dopo quello cattolico ovvero l' *8 gennaio 2101*.

Dove è Natale oggi? Il Natale oggi si festeggia in Medioriente e anche (per la Chiesa cattolica greco-ucraina e per i cristiani ortodossi che ci vivono) in Russia, Bielorussia, Serbia, Croazia, Moldavia, Macedonia e altri Paesi.

CURIOSITÀ

A differenza dalla Chiesa cattolica, nei paesi ortodossi non esiste il presepe come rappresentazione della nascita di Cristo. L'addobbo dell'albero di Natale è invece una tradizione comune anche se le usanze variano, comunque, da

Paese a Paese: In Grecia, invece di Babbo Natale, i bambini ricevono i regali da San Basilio il 1° di gennaio. In Bulgaria viene bruciato un tronco di legno per tutta la notte della vigilia, e le scintille simboleggiano la prosperità dell'anno nuovo e alla fine del pranzo non sparecchiano il tavolo, per lasciare gli avanzi per i cari defunti. In Russia, durante la cena della vigilia, si consumano il miele e l'aglio, che simboleggiano la dolcezza e l'amarezza della vita.

Cieli sereni

PG

Aquawareness e propriocezione

Perché i galleggiamenti e le attività motorie in acqua favoriscono la propriocezione

La pratica aquawareness svolta in superficie sia in moderata profondità (fino ad un massimo di 2,5 mt) favorisce il senso della ****propriocezione**** grazie al contatto, parziale o integrale, dell'epidermide con l'acqua che stimola maggiormente il senso del tatto in ogni parte del corpo rispetto alle condizioni "terrestri", amplificando significativamente la consapevolezza corporea. Inoltre, in acqua, la gravità è controbilanciata dalla spinta di Archimede, permettendo un miglior controllo "fine" del corpo e anche una maggiore sensibilità ad ogni cambiamento, anche minimo, di forma, assetto e orientamento grazie alle risposte puntuali del liquido,(4)[5]. In questo senso, l'acqua "costringe" sempre, e necessariamente, il nuotatore consapevole al "momento presente", concetto-base della meditazione insight

La fluttuazione nell'acqua richiede un'attenta coordinazione motoria, che affina le capacità propriocettive[4]. Inoltre, l'esperienza sensoriale unica dell'immersione, inclusi i movimenti fluidi e il silenzio, contribuisce a una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio[4][5].

Citazioni:

[1] Quali sono gli effetti sul nostro organismo durante un'immersione ...

<https://www.volchem.it/post/effetti-organismo-immersione-sub.html>

[2] 6 benefici della subacquea sulla salute: mente e corpo ringrazieranno

<https://atisdiving.it/6-benefici-della-subacquea-sulla-salute-mente-e-corpo-ringrazieranno/>

[3] L'approccio del bambino e dell'adolescente all'attività subacquea

<https://www.cosedimare.com/2012/04/lapproccio-del-bambino-e-delladolescente-allattivita-subacquea/>

[4] La Subacquea e la Sensopercezione. – SCUBACADEMY MILANO

<https://www.scubacademy.it/2024/07/02/la-subacquea-e-la-sensopercezione-con-scubacademy/>

[5] Acqua e propriocettività • Nuoto Baby ® | Metodo Giletto | 0 – 3 anni <https://nuotobaby.it/acqua-e-propriocettivita/>

[6] 10. Perché mi immergo? – Tecnica & Medicina

<http://www.marpola.it/tecnica%20e%20medicina/10.htm>

[7] [PDF] Aquayoga o Woga© – CONI Marche

https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf

[8] I benefici della fisioterapia in acqua – Top Physio Roma

<https://www.topphysioroma.it/blog/i-benefici-della-fisioterapia-in-acqua/>

[9] Respirazione, assetto, ritenzione di CO2 e svuotamento corretto dei ...

<https://www.poverosub.com/forum/subacquea/tecnica/1441174-respirazione-assetto-ritenzione-di-co2-e-svuotamento-corretto-dei-polmoni>

[10] Benefici della subacquea – UNDERWATER TALES
<https://www.underwatertales.net/2022/11/14/benefici-della-subacquea%EF%BF%BC%EF%BF%BC/>