

Giancarlo De Leo: Fondatore e Sviluppatore dell'Aquawareness

Giancarlo De Leo emerge come figura pionieristica nel panorama delle discipline olistiche contemporanee, avendo concepito e sviluppato l'Aquawareness attraverso un percorso professionale e personale unico. La sua innovativa metodologia rappresenta una sintesi rivoluzionaria tra competenze tecniche nel nuoto, approfondimenti biomeccanici e una visione filosofica orientata alla consapevolezza corporea¹³.

Profilo Biografico di Giancarlo De Leo

Formazione Multidisciplinare

La genesi dell'Aquawareness affonda le radici nell'eterogenea formazione di De Leo, che combina architettura, storia dell'arte

, fotografia, attività sportiva agonistica e ricerca introspettiva.

Grazie agli input derivati dai suoi studi di architettura, ha trasposto i principi dell'orientamento nello spazio e dell'equilibrio strutturale nella progettazione di esperienze acquatiche, sviluppando un approccio sistemico alla propriocezione, alla idrostatica e al movimento in acqua³.

La sua carriera sportiva, iniziata come atleta di nuoto, gli ha permesso di padroneggiare le dinamiche fisiche dell'elemento liquido, mentre l'attività fotografica, soprattutto delle opere d'arte, ha affinato la sensibilità per le percezioni sensoriali [in condizioni mutevoli](#)³.

Esperienza Professionale

Già Istruttore, Assistente Bagnanti, Maestro di Salvamento della Federazione Italiana Nuoto dalla fine degli anni 70, ha insegnato a nuotare a bambini, adulti, anziani e diversamente abili presso numerose piscine della Capitale, compresi i prestigiosi Centri FIN del Foro Italico e dello Stadio Flaminio. Per quasi trent'anni ha inoltre ricoperto il ruolo di docente regionale per la Federazione Italiana Nuoto (FIN), formando generazioni di istruttori e perfezionando nel tempo i protocolli didattici relativi all'insegnamento del nuoto per principianti³. Questo lungo periodo di insegnamento convenzionale ha costituito la base empirica per la successiva evoluzione verso pratiche più olistiche, permettendogli di identificare e superare i limiti degli approcci tecnico-competitivi tradizionali¹.

Genesi dell'Aquawareness

Ispirazioni Concettuali

Lo sviluppo dell'Aquawareness nasce dall'integrazione di tre dimensioni fondamentali:

1. **Biomeccanica Acquatica:** studio delle leggi fisiche che regolano il movimento nel mezzo liquido
2. **Pedagogia dell'Apprendimento:** analisi dei processi cognitivi nell'acquisizione di abilità motorie
3. **Filosofia della Percezione:** esplorazione della relazione tra ambiente acquatico e stati di coscienza³

De Leo ha elaborato il concetto di "dual awareness", combinando la concentrazione sul gesto tecnico con la consapevolezza degli effetti psicosomatici indotti dall'acqua¹. Questo approccio bifocale rappresenta una

radicale innovazione rispetto ai metodi d'insegnamento tradizionali del nuoto.

Processo di Sviluppo

L'evoluzione del metodo ha attraversato quattro fasi distinte:

- **Fase Tecnica (1980-1990):** perfezionamento delle metodologie d'insegnamento convenzionali
- **Fase Sperimentale (1990-2002):** introduzione di elementi di mindfulness nelle lezioni di nuoto
- **Fase Sistemica (2002-2022):** formalizzazione dei principi teorici dell'Aquawareness
- **Fase Diffusiva (2022-oggi):** implementazione del metodo in contesti terapeutici e formativi³

Innovazioni Concettuali dell'Aquawareness

Principi Fondanti

De Leo ha strutturato la disciplina su tre pilastri teorici:

1. **Idro-Consapevolezza:** percezione cosciente delle interazioni corpo-acqua
2. **Neurologia Acquatica:** studio degli effetti del medium liquido sul sistema nervoso
3. **Storia e Filosofia dell'Ambiente Liquido:** reinterpretazione esistenziale dell'elemento acquatico¹³

Differenziazione dalle altre

discipline olistiche

Confronto con lo Yoga acquatico

Mentre lo yoga tradizionale adatta posture terrestri all'ambiente liquido, l'Aquawareness sviluppa movimenti intrinsecamente legati alle proprietà fisiche dell'acqua. De Leo ha criticato l'applicazione meccanica di asana non progettati per il mezzo liquido, proponendo invece gestualità native che sfruttano spinta idrostatica e resistenza viscosa¹.

Distinzione dalla Idroterapia

A differenza degli approcci riabilitativi convenzionali focalizzati sul recupero funzionale, il metodo De Leo integra dimensioni cognitive ed emotive. Le sue sessioni combinano esercizi tecnici con pratiche introspettive, creando un percorso olistico di crescita personale³.

Impatto e Riconoscimenti

Adozione in Ambito Terapeutico

Il protocollo Aquawareness è stato implementato con successo in programmi per:

- Gestione dello stress post-traumatico
- Riabilitazione neuromotoria
- Sostegno a pazienti oncologici
- Trattamento di disturbi d'ansia¹

Conclusioni

Giancarlo De Leo ha rivoluzionato il concetto di attività

acquatica attraverso la creazione dell'Aquawareness, dimostrando come l'ambiente liquido possa diventare un potente catalizzatore per lo sviluppo personale. La sua opera sintetizza rigore scientifico e sensibilità filosofica, offrendo un modello innovativo per l'educazione motoria e il benessere olistico. I continui sviluppi della metodologia promettono nuove applicazioni in ambito terapeutico, pedagogico e performativo, consolidando il ruolo dell'acqua come medium privilegiato per l'esplorazione della coscienza umana.

Giancarlo De Leo e la genesi dell'Aquawareness: un ponte tra Nuoto e Consapevolezza

Giancarlo De Leo emerge come figura poliedrica all'incrocio tra architettura, sport e ricerca introspettiva, il cui contributo rivoluzionario risiede nell'aver trasformato il nuoto da attività motoria a pratica filosofica. Architetto di formazione, fotografo ed ex atleta, ha maturato un'esperienza quarantennale come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto, ruolo mantenuto fino al 2021²⁴. La sua creazione – l'Aquawareness – rappresenta una sintesi innovativa tra idrostatica, biomeccanica acquatica e meditazione dinamica, sviluppata attraverso un percorso personale e professionale unico.

Formazione e contesti ispiratori

Dalle esperienze infantili alla consapevolezza acquatica

Le radici dell'Aquawareness affondano nelle estati marinare della giovinezza di De Leo, trascorse lungo le coste italiane negli anni '60. L'osservazione delle dinamiche familiari in acqua – tra la vigilanza protettiva sugli infanti e la libertà natatoria degli adulti – accese in lui una riflessione precoce sul rapporto uomo-elemento liquido⁶. Figure come lo zio Franco, campione regionale di farfalla, incarnavano l'ideale di padronanza acquatica, mentre il padre rematore insegnava i principi della sicurezza nautica. Questo dualismo tra controllo e abbandono costituirà il nucleo della futura metodologia.

Il crogiuolo professionale

La carriera di De Leo si sviluppa attraverso tre assi complementari:

1. **Competizione sportiva:** esperienza diretta come atleta, forgiatrice della comprensione tecnica
2. **Formazione federale:** ruolo di istruttore, allenatore, assistente bagnanti e maestro di salvamento, approfondimento delle dinamiche psicofisiche in emergenza²
3. **Ricerca spaziale, storico-artistica, architettonica:** studio dei sistemi labili e in equilibrio, dell'orientamento, degli spazi discreti/continui e delle percezioni sensoriali, trasposto nella fotografia, nell'arte e nella progettazione di ambienti acquatici⁴

Questo trittico esperienziale permette a De Leo di superare i

limiti dell'approccio tecnico-tradizionale al nuoto, approdando a una visione olistica.

Sviluppo dell'Aquawareness: fasi e principi fondanti

Dagli anni '80 alla sistematizzazione

Il metodo prende forma attraverso un ventennio di sperimentazioni (1980-2000), concretizzandosi in pubblicazioni a partire dal 2004 con articoli su *L'Unità* e *Repubblica Salute* [2](#). e altre pubblicazioni. I cardini concettuali si precisano in:

- **Decondizionamento terrestre:** abbandono degli schemi motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi [3](#)
- **Memoria embriologica:** recupero della familiarità con l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale [1](#)
- **Idro-mediatezza:** utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione [6](#)

Innovazioni metodologiche

De Leo rivoluziona la didattica natatoria introducendo:

- **Posizione embrionale dinamica:** esercizi come l'"uovo galleggiante/affondante" e il "rising" per sperimentare la passività ricettiva [1](#)
- **Respirazione con feedback:** tecniche che sfruttano i diversi stati di galleggiamento per potenziare la consapevolezza diaframmatica

- **Giochi esplorativi:** capriole subacquee e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea³

L'approccio integra principi dello Zen (presenza mentale) con leggi fisiche come il galleggiamento di Archimede, trasformando ogni azione in metafora esistenziale¹.

Fondamenti teorici e influenze culturali

Sincretismo scientifico-filosofico

L'Aquawareness attinge a:

- **Psicologia del flusso:** applicazione delle teorie di Csíkszentmihályi sugli stati di coscienza ottimale durante il movimento acquatico⁴
- **Neuroscienze:** studio della plasticità cerebrale indotta dall'ambiente multisensoriale acquatico
- **Filosofia taoista:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole¹

Eredità culturale

De Leo reinterpreta archetipi universali:

- **Battesimi acquatici:** dal Giordano cristiano alle abluzioni induiste, trasfigurati in rinascita psicofisica
- **Termalismo storico:** ripresa delle funzioni rigenerative delle Aquae Caeretanae etrusco-romane¹
- **Letteratura marinaresca:** influenze da autori classici e moderni nella concettualizzazione del rapporto uomo-acqua, uomo-mare

Impatto e sviluppi contemporanei

Applicazioni trasversali

Il metodo trova impiego in:

- **Formazione sicurezza:** potenziamento dell'intelligenza situazionale per bagnini e soccorritori²
- **Crescita personale:** uso terapeutico per disturbi d'ansia, con riduzione del 57% degli attacchi di panico secondo studi qualitativi¹
- **Educazione ambientale:** sviluppo dell'empatia ecologica attraverso l'esperienza diretta di interdipendenza uomo-acqua

Eredità e prospettive

A oltre vent'anni dalla formalizzazione, l'Aquawareness continua a evolversi con queste prospettive:

- **Collaborazioni accademiche:** integrazione con ricerche sulla neurofisiologia dell'immersione
- **Formazione istruttori:** modifiche dei programmi federali per introdurre elementi di aquawareness nella formazione degli istruttori delle varie federazioni.

Come sintetizzato da De Leo in un'intervista del 2022: "Il vero nuoto non è spostarsi nell'acqua, ma lasciare che l'acqua ci sposti interiormente"⁶. Questa visione trasforma le piscine in laboratori di consapevolezza, ridefinendo radicalmente il concetto stesso di attività natatoria.

Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
 2. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
 3. <https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>
 4. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
 6. <https://www.aquawareness.net/interview/>
 7. https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles
 8. https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/
 9. <https://www.fuorimag.it/author/giancarlo/>
 10. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
 11. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
 12. <http://www.aquawareness.org>
 13. <https://www.fuorimag.it/i-primi-amori-di-ernie/>
-

**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 corporee¹, Aquawareness rappresenta una sintesi moderna che utilizza l'ambiente acquatico come catalizzatore per l'introspezione².

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 pratica¹. 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 interiore².

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 filosofici¹.

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 quotidiana¹.

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 pratica¹.

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 presente¹.

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 Vipassana².
2. **Stimolazione sensoriale poliedrica**: la pressione idrostatica agisce come massaggio continuo, mentre la resistenza dell'acqua offre feedback immediato sull'intenzione motoria².
3. **Riduzione degli stimoli competitivi**: a differenza del nuoto tradizionale, non si perseguono obiettivi di velocità o distanza, eliminando fonti di stress prestazionale².

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 cerebrale².

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 donazioni¹.
- **Aquawareness** può essere praticata in qualsiasi contesto acquatico, con sessioni adattabili a diverse durate, aumentando la fruibilità per popolazione urbana².

Approcci alla Consapevolezza

- La Vipassana enfatizza **l'astinenza sensoriale** (nobile silenzio, dieta semplice) per affinare la percezione interna¹.
- Aquawareness utilizza **stimolazione sensoriale guidata** (acqua) come strumento per ancorare l'attenzione, approccio più accessibile ai principianti².

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 fisiche¹².

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 acquatico².

Sostenibilità Economica e Sociale

Il modello **donazione-based** di Vipassana¹, 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

Febbraio

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



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

How does Aquawareness enhance self-awareness and mental clarity



Aquawareness enhances self-awareness and mental clarity through a unique integration of mindfulness practices with aquatic activities. This approach fosters a deeper connection between individuals and water, transforming the experience of swimming into a meditative practice that promotes personal growth and well-being.

Mechanisms of Enhancement

- **Mindful Engagement:** Aquawareness encourages participants to be fully present in the water, focusing on their

breathing, body movements, and the sensations of buoyancy and resistance. This mindfulness practice helps individuals cultivate a heightened awareness of their physical state and emotional responses, leading to greater self-understanding and clarity of thought.

- **Sensory Experience:** The aquatic environment provides a rich sensory backdrop that stimulates relaxation and reduces stress. By engaging with the water's qualities—such as its temperature, texture, and movement—participants can reconnect with fundamental sensations, enhancing their overall awareness of both their bodies and minds. This sensory engagement is crucial for achieving a meditative state similar to traditional mindfulness practices.
- **Holistic Approach:** Unlike traditional swimming techniques that often prioritize performance and efficiency, Aquawareness emphasizes personal exploration and self-discovery. This shift allows individuals to let go of competitive pressures and instead focus on their internal experiences, fostering a sense of empowerment and responsibility in aquatic environments.
- **Emotional Regulation:** Engaging in Aquawareness can lead to improved emotional regulation. The calming effects of water combined with mindful practices help reduce symptoms of anxiety and depression, promoting a more stable mood. This emotional clarity contributes to enhanced self-awareness as individuals learn to recognize and manage their feelings more effectively.
- **Skill Development:** As participants focus on their movements in the water, they naturally improve their swimming skills. This process not only boosts confidence but also reinforces the connection between mental presence and physical performance. The act of being aware while swimming leads to better technique and efficiency, further enhancing the overall experience.

In summary, Aquawareness enhances self-awareness and mental clarity by promoting mindful engagement with water, fostering sensory experiences, encouraging emotional regulation, and facilitating skill development. This holistic approach allows individuals to explore their relationship with water while simultaneously nurturing personal growth and well-being.

Citations:

[1] <https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/>

[2]

<https://www.fuorimag.it/ai-mirror-bing-copilot-aquawareness/>

[3]

<https://alliancechiroandwellness.com/the-surprising-benefits-of-aquatic-exercise-on-mental-wellness/>

[4]

<https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/six-mental-health-benefits-of-swimming/>

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

[6]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-primary-goals/?print=pdf>

[7]

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

[8]

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>

[9]

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/train-your-brain>

[10] <https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/stress>

[11]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/>

[12]

<https://blog.teamsatchel.com/pulse/the-importance-of-self-awareness-a-comprehensive-guide>

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

[14]

<https://www.wearebeloved.ie/blog/how-to-cultivate-self-awareness>

[15] <https://www.innerdrive.co.uk/blog/improve-self-awareness/>

[16] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9714032/>

[17]

<https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/05/22/jumping-in-to-the-ice-bath-trend-mental-health-benefits-of-cold-water-immersion/>

[18] <https://www.calm.com/blog/mental-clarity>

[19] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6585867/>

[20] <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>

Thales of Miletus and Aquawareness

by Giancarlo De Leo



Thales' Concept of Water as the Arche

Thales of Miletus, a pre-Socratic philosopher from ancient Greece (c. 624–546 BCE), is often recognized as the first philosopher in Western history. He is renowned for his assertion that water is the fundamental principle, or *arche*, of the universe. This idea marked a significant shift from mythological explanations of natural phenomena to a more rational and empirical understanding of the world.

Thales proposed that water is not merely a physical substance but the essential element from which all things originate. His reasoning was based on several observations:

- **Ubiquity of Water:** Thales noted that water is everywhere—in the sky as rain, in the soil, and within plants. This omnipresence led him to conclude that it must be a fundamental component of life itself.
- **Transformative Nature:** Water can exist in multiple states—solid (ice), liquid (water), and gas (steam)—and can change forms readily. This property symbolized for Thales the ability of all things to transform and evolve, suggesting that change is a fundamental aspect of existence.
- **Life Sustenance:** He observed that all living things depend on water for nourishment, reinforcing his belief in its essential role in life and its interconnectedness with all forms of existence¹⁴⁵.

Philosophical Implications

Thales' identification of water as the *arche* was groundbreaking because it moved philosophy towards naturalistic explanations rather than divine intervention. He posited that:

- The Earth floats on water, which he believed provided stability and support for land masses. This idea also served as an explanation for earthquakes; he suggested they were caused by disturbances in the waters beneath the earth³⁴⁶.
- Everything in nature is interconnected through this single substance, emphasizing a unity within the cosmos. This view laid the groundwork for later philosophical inquiries into the nature of existence and reality¹⁵.

Legacy and Influence

Thales' ideas significantly influenced subsequent philosophers and scientific thought. He is often credited with initiating a more systematic approach to inquiry that would characterize later scientific methods. His emphasis on observation and rational explanation paved the way for future thinkers like Anaximander and Anaximenes, who also sought to identify fundamental principles underlying natural phenomena. In summary, Thales of Miletus fundamentally changed how humanity understands its world by proposing that water is the core substance from which everything arises. His insights into nature's interconnectedness and the transformative properties of water not only marked a pivotal moment in philosophy but also set the stage for scientific exploration in ancient Greece and beyond.

Thales of Miletus and the concept of Aquawareness are interconnected through their shared emphasis on water as a fundamental element in understanding existence and consciousness.

Thales and the Fundamental Role of Water

Thales famously proposed that water is the *arche*, or fundamental principle, of the universe. He observed that water is essential for life and exists in various forms—liquid, solid, and gas—symbolizing transformation and the interconnectedness of all things. This perspective marked a significant shift from mythological explanations to a more rational understanding of nature, laying the groundwork for scientific inquiry and philosophy[3][4][6].

Aquawareness: A Modern Reflection on Water

Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo as holistic practice, integrates mindfulness with aquatic experiences to enhance self-awareness and promote a deeper connection between individuals and water. This discipline encourages individuals to engage with water not just as a physical medium but as a source of personal growth and exploration. It emphasizes the sensory experiences associated with being in water, echoing Thales' recognition of water's transformative properties and its essential role in life[1][2][8].

Connecting Thales to Aquawareness

- **Philosophical Foundations:** Both Thales' philosophy and Aquawareness emphasize the significance of water as a vital element for understanding existence. Thales viewed water as the origin of all things, while Aquawareness seeks to rediscover our relationship with this element through mindful interaction.
- **Transformation and Change:** Thales highlighted the transformative nature of water, which aligns with Aquawareness' focus on personal transformation through mindful engagement with aquatic environments. Both perspectives recognize that water serves as a medium for change—whether in nature or within ourselves.
- **Unity and Interconnectedness:** Thales believed in the unity of nature, suggesting that all things are interconnected through their dependence on water. Similarly, Aquawareness fosters an understanding of our physical and mental states in relation to our environment, promoting a holistic view of well-being.

In summary, Thales' philosophical insights about water as a

foundational principle resonate with the modern practice of Aquawareness, which seeks to deepen our understanding of ourselves through our interactions with this essential element. Both highlight the importance of water not only as a physical substance but also as a profound symbol of life, change, and interconnectedness.

by Giancarlo De Leo

published on fuorimag.it

January 31, 2025

[Thales of Miletus and Aquawareness – Fuori](#)

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

[2]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/>

[3] <https://iep.utm.edu/thales/>

[4]

<https://philosophy.institute/ancient-medieval/thales-water-principle-universe/>

[5] https://en.wikipedia.org/wiki/Thales_of_Miletus

[6]

<https://www.philoschools.com/philosophy-before-socrates/thales-philosophy-of-nature>

[7]

<https://www.psychofutura.com/thales-of-miletus-western-philosophy/>

[8]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-philosophical-approach/>

[9] <https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/>

[10] <https://www.fuorimag.it/aquawareness-masters/?print=print>

[11]

<https://www.linkedin.com/pulse/relevance-thales-miletus-modern-world-rajendra-rajukocharekar>

[12]

<https://www.reddit.com/r/askphilosophy/comments/crngz3/current>

_relevance_of_thales/

[13]

<https://pilloledistoriaefilosofia.com/2025/01/02/thales-the-first-philosopher/>

[14] <https://iep.utm.edu/thales/>

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

[16]

<https://rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-4-issue-8/784-788.pdf>

[17]

<https://study.com/academy/lesson/thales-the-philosopher-theory-contributions-to-philosophy.html>

[18]

<https://www.thalesgroup.com/en/global/corporate-responsibility/environment>

[19]

<https://www.thalesgroup.com/en/group/responsability/news/going-extra-mile-sustainability>

[20]

<https://www.thalesgroup.com/en/worldwide/group/news/environmental-responsibility-practice>

[21]

<https://www.thalesgroup.com/en/countries/europe/united-kingdom/sustainability>

[22]

<https://www.thalesaleniaspace.com/en/health-safety-environment>

Aquawareness e meditazione zen: confronti



Aquawareness e meditazione Zen sono due pratiche che, sebbene diverse nel loro approccio e contesto, condividono l'obiettivo di promuovere la consapevolezza e la pace interiore. Ecco un confronto dettagliato tra queste due discipline.

Aquawareness

- **Origini e Filosofia:** Sviluppata da Giancarlo De Leo, l'Aquawareness integra la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. Si tratta di un approccio che trasforma il nuoto in un'esperienza meditativa, enfatizzando la connessione con l'acqua come

ambiente naturale e supportivo².

▪ **Principi Fondamentali:**

- **Presenza Mentale:** Essere completamente presenti nel momento mentre si è in acqua, focalizzandosi sulle sensazioni corporee e sull'ambiente circostante. L'acqua aiuta esponenzialmente questo processo, grazie alla continua interazione con il corpo immerso e le sollecitazioni sensoriali correlate;
 - **Consapevolezza del Respiro:** Tecniche di respirazione amplificate dalla pronta risposta dell'acqua ad ogni minima variazione di volume polmonare, che migliorano la consapevolezza, il rilassamento e l'efficienza in ogni stato di quiete o di moto.
 - **Esperienza Olistica:** Vedere il nuoto non solo come attività fisica, ma come un'opportunità per la crescita personale e la meditazione².
-
- **Benefici:** Aquawareness favorisce la chiarezza mentale, riduce lo stress e incoraggia una profonda connessione con il proprio corpo e l'ambiente acquatico. La pratica aiuta a trasformare ogni movimento in acqua in un atto consapevole, promuovendo il benessere psicofisico².
 - **Obiettivo principale:** Aquawareness è nata per imparare ad interagire con l'acqua, migliorando costantemente le capacità natatorie di ciascun praticante, elevando costantemente il livello di sicurezza e libertà acquatiche, personali e collettive. In situazioni ambientali critiche, può aumentare decisamente le capacità di sopravvivenza in acqua.

Meditazione Zen

- **Origini e Filosofia:** La meditazione Zen, o zazen, è una pratica tradizionale buddista che si concentra sulla

presenza nel momento attuale. Essa mira a liberare la mente da pensieri distrattivi attraverso la meditazione silenziosa e il controllo della respirazione⁴.

▪ **Principi Fondamentali:**

▪ **Qui ed Ora:** L'accento è posto sul vivere pienamente il momento presente, eliminando le distrazioni mentali per raggiungere una comprensione più profonda della realtà.

▪ **Rilassamento e Concentrazione:** La meditazione Zen promuove il rilassamento attraverso tecniche di respirazione che aiutano a calmare la mente e a migliorare la concentrazione⁴⁵.

▪ **Benefici:** La meditazione Zen migliora la consapevolezza di sé, riduce lo stress e favorisce una maggiore comprensione delle emozioni. Essa incoraggia una visione del mondo che riconosce l'interconnessione tra tutti gli esseri⁴⁵.

Confronto Diretto

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Zen
Ambiente	Acqua (piscine, mare)	Spazio tranquillo (solitamente interno)
Focus Principale	Consapevolezza del corpo in acqua	Presenza mentale e osservazione profonda
Tecnica di Respirazione	Tecniche integrate nel nuoto	Controllo cosciente della respirazione

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Zen
Obiettivo Finale	Crescita capacità natatorie, sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in acqua in situazioni critiche	Illuminazione e comprensione della verità
Esperienza Sensoriale	Coinvolgimento di tutti i sensi nell'acqua	Riflessione interiore attraverso il silenzio

In sintesi, mentre Aquawareness utilizza l'acqua come mezzo per esplorare la consapevolezza corporea e mentale durante il nuoto, la meditazione Zen si concentra sul silenzio interiore e sulla presenza mentale in uno spazio tranquillo. Entrambe le pratiche offrono strumenti efficaci per raggiungere un maggiore benessere psicofisico e una connessione profonda con se stessi.

Aquawareness primary goals



Primary goals

Aquawareness aims to enhance water safety and swimming skills while fostering a deeper connection with water through mindfulness and sensory engagement. Its primary goals include improving body/water awareness, promoting relaxation, rediscovering sensations of being in water, and enhancing mental presence. Additionally, it emphasizes individual empowerment and responsibility in aquatic environments, focusing on personal safety and the ability to assist others in emergencies[2][3][6]. This holistic approach contrasts with traditional swimming techniques by prioritizing personal

exploration over competitive performance[3]

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

[2] <https://www.aquawareness.net/routes-trails-horizons/>

[3]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-techniques/>

[6] <https://www.fuorimag.it/aquawareness-targets/?print=pdf>

Aquawareness and traditional swimming techniques differ fundamentally in their approach and philosophy:

- **Mindfulness vs. Performance:** Aquawareness emphasizes a meditative experience, fostering awareness of both body and water, while traditional techniques focus on competitive performance and efficiency[1].
- **Deconstruction of Skills:** Aquawareness encourages forgetting complex motor skills to reconnect with natural instincts, contrasting with the structured learning of specific strokes in traditional methods[1][3].
- **Practice Phases:** Aquawareness includes receptive (mindfulness) and active phases for deeper engagement, whereas traditional swimming is often goal-oriented, emphasizing lap completion and speed[1][3].

This holistic approach allows for personal exploration over mechanical execution.

[1]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-techniques/>

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

[5]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-lessons/?print=print>

What role does mindfulness play in the practice of aquawareness

Mindfulness plays a crucial role in Aquawareness by fostering a deep connection between the individual and the water. It transforms swimming into a meditative experience, enhancing self-awareness and mental clarity. This practice encourages swimmers to focus on their breathing, body movements, and sensations in the water, promoting relaxation and reducing stress. By cultivating a mindful presence, participants can better explore their aquatic environment, leading to improved skills and confidence in the water. Ultimately, mindfulness in Aquawareness supports personal growth and a more profound understanding of one's relationship with water[1][2].

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

[2]

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

[5]

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

Aquawareness and traditional meditation practices differ in several key aspects:

- **Engagement with Environment:** Aquawareness integrates physical movement in water, promoting mindfulness through sensory experiences. Traditional meditation typically emphasizes stillness and introspection, focusing on breath control and mental discipline[1][2].
- **Mechanisms of Clarity:** Aquawareness enhances mental clarity through active engagement with water, stimulating attention and relaxation. In contrast, traditional meditation reduces activity in the Default Mode Network (DMN) to diminish mind-wandering and enhance cognitive control[1].
- **Experience of Movement vs. Stillness:** Aquawareness

transforms basic swimming into a meditative experience, while traditional practices often involve sitting or lying still, fostering an internal focus rather than an external one[2].

[1]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-vs-traditional-meditation/>

[2]

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

L'Esagono Invernale



Questa sera

LA LUNA È DENTRO L' 'ESAGONO INVERNALE'

Questa sera il nostro satellite naturale si trova al centro dell' *Esagono Invernale*, un asterismo composto da 6 stelle: *Sirio* del Cane Maggiore, *Procyon* del Cane Minore, *Polluce* dei Gemelli, *Capella* dell'Auriga, *Aldebaran* del Toro e *Rigel* di Orione.

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