

AI mirror, Bing Copilot: “Speak me about Fuorimag.it”



Immagine generata da Bing AI

Answer:

Fuori Magazine (fuorimag.it) is an online publication that offers a wide range of content aimed at providing an “outsider” perspective for executive insiders. The magazine covers various topics, including:

- **News and Current Events:** Updates on significant events and developments around the world.
- **Culture and Arts:** Articles on art, architecture, literature, and cultural phenomena.
- **Environmentalism:** Insights into environmental issues and sustainability efforts.

- **Geography and Travel:** Features on different places, their histories, and travel experiences.
- **Science and Astronomy:** Information on scientific discoveries and astronomical events.
- **Curiosities and Trivia:** Interesting facts and stories from various fields¹.

The magazine aims to broaden horizons and provide readers with a unique and comprehensive view of the world. It often includes contributions from experts and enthusiasts in different fields, making it a rich source of knowledge and inspiration.

Is there a specific topic or article from Fuori Magazine that you're interested in?

¹: [Fuori Magazine](https://www.fuorimag.it/)

Conversazione con Copilot 4/10/2024

(1) Fuori – outsider magazine for executive insiders – Uno sguardo FUORI ... <https://www.fuorimag.it/>.

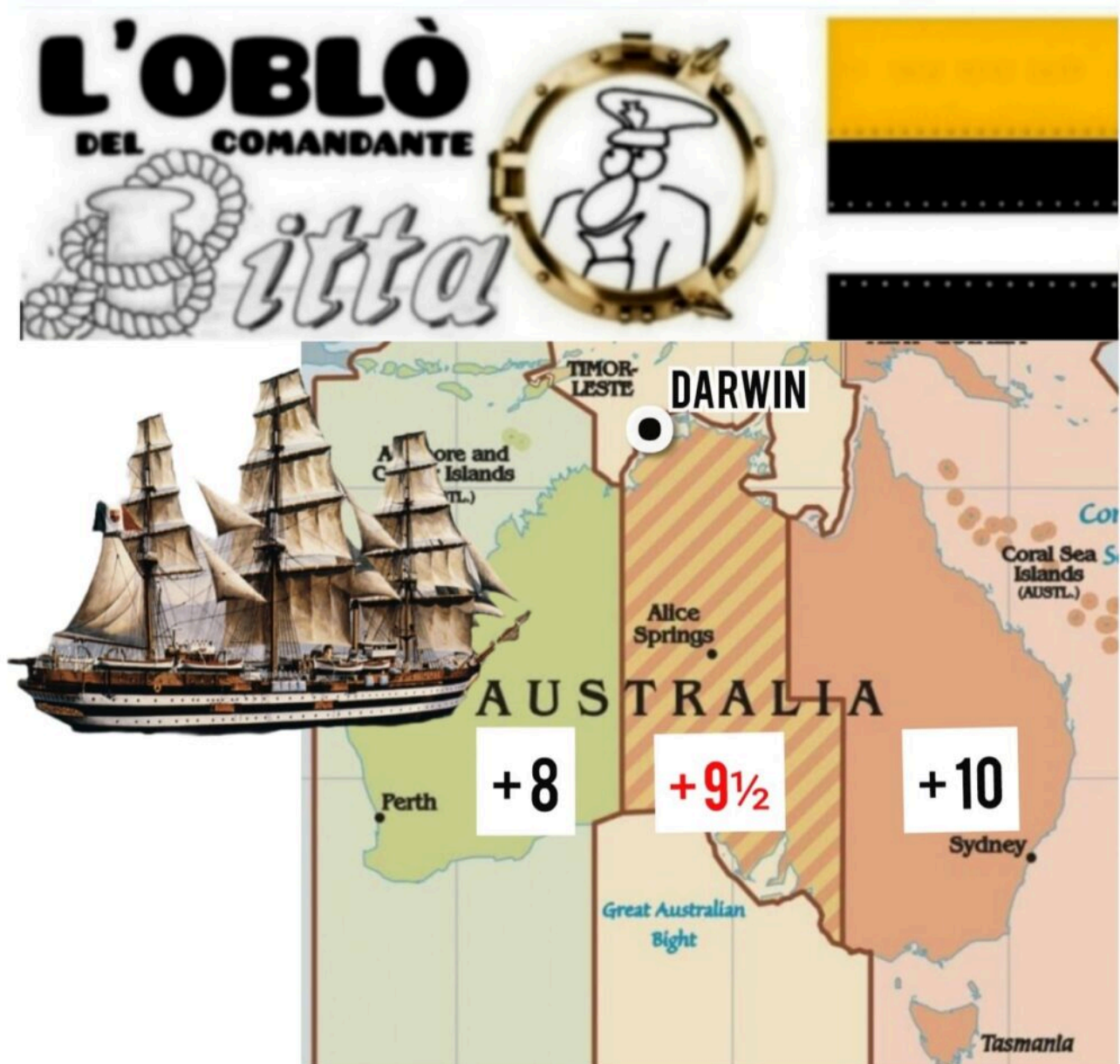
(2) Libri – Fuori – [fuorimag.it](https://www.fuorimag.it/category/libri/).
<https://www.fuorimag.it/category/libri/>.

.

Ecco la risposta che ho ottenuto da Microsoft Copilot, il primo motore di risposta basato su intelligenza artificiale al mondo. Seleziona per visualizzare la risposta completa o provalo anche tu.

<https://sl.bing.net/70XQBQmvhA>

Il fuso "mezz'orario", a Darwin (Australia)



Martedì 1 ottobre 2024

14° giorno di navigazione per Nave Vespucci diretta a Darwin

Prima di arrivare in Australia a bordo sarà effettuato l'ennesimo cambio dell'ora. Questa volta, però, le lancette saranno spostate *in avanti* anzichè indietro: è la seconda volta, in questo tour mondiale, che verrà ..."perso del tempo" anzichè guadagnarlo.

Ciò è dovuto alla rotta del Vespucci, che, mentre fino ad ora si è svolta principalmente verso Ovest, in questa specifica tratta sta ritornando verso Est, quindi verso la zona di un Paese con l'ora standard più avanzata.

Curiosità su questo cambio di fuso orario

Il fatto è che il Vespucci giungerà a Darwin dove la differenza oraria con gli altri fusi orari NON è di un' ORA INTERA ma di MEZZ'ORA. Gli orologi di bordo verranno infatti regolati *7 ore e 30 minuti avanti* rispetto all'Italia secondo l'orario in vigore del Territorio del Nord, Australia (GMT+9:30).

Questo standard è vigente anche nei seguenti paesi:

Iran (GMT+03:30)

Afghanistan (GMT+04:30)

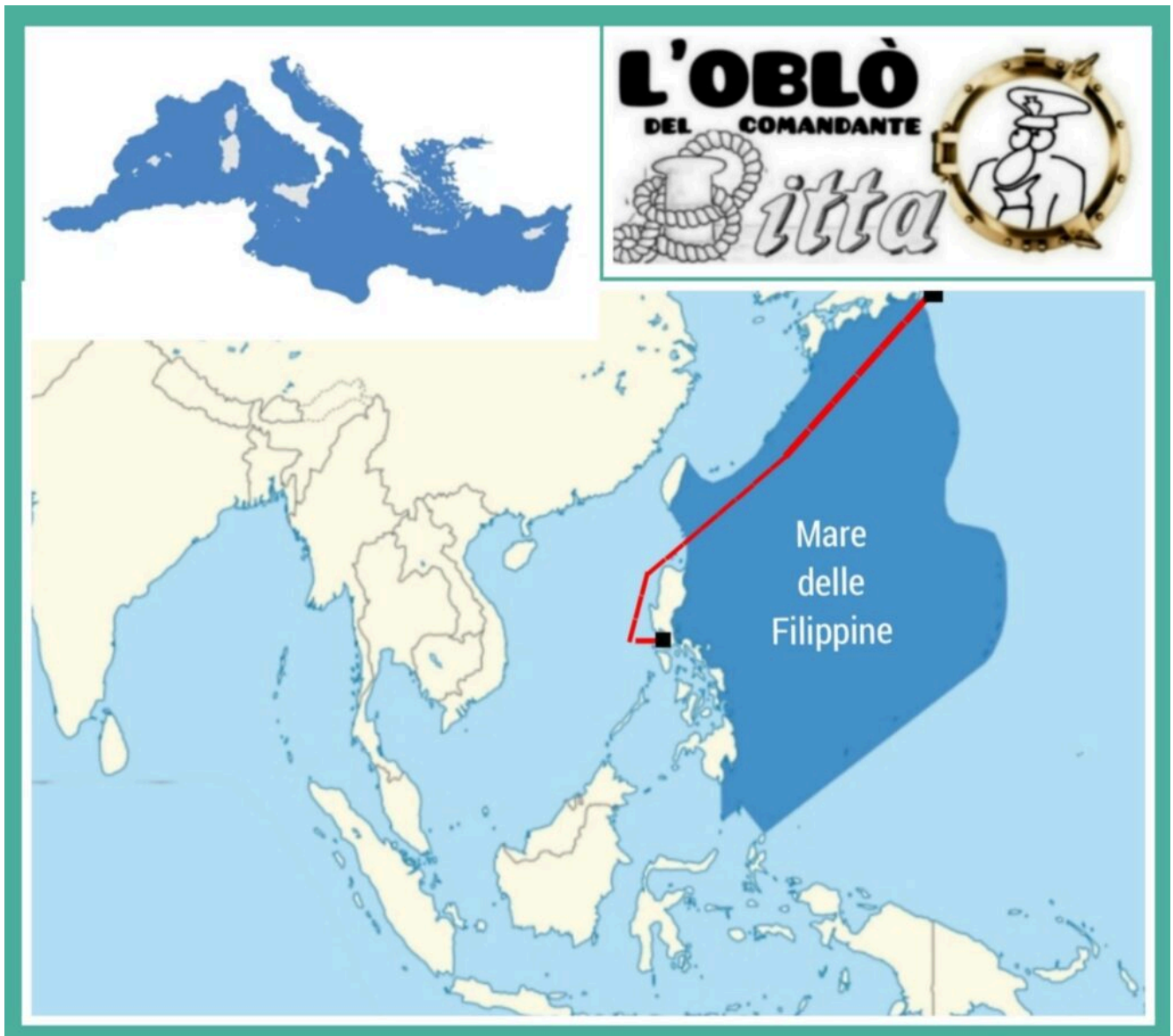
India e Sri Lanka (GMT+05:30)

Terranova (Canada) (GMT-02:30).

Cieli sereni

PG

Il mare delle Filippine



Sabato 31 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci è in navigazione nel Mar delle Filippine verso Manila

IL MARE PIÙ GRANDE DELLA TERRA

Il *Mare delle Filippine* è la zona occidentale dell'oceano Pacifico compresa tra le Filippine e Taiwan a occidente, il Giappone a Nord, le Isole Marianne a Est e le isole Palau a Sud, comunicando a occidente, tramite lo stretto di Luzon, con il mar Cinese Meridionale. Con una superficie di 5 milioni di km² (doppia di quella del Mar Mediterraneo) è considerato il mare più grande della Terra.

Nel giugno del 1944, durante la seconda guerra mondiale, vi fu combattuta l'omonima battaglia navale tra gli USA e il Giappone.

Cieli sereni

PG

Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi TOKYO!



Venerdì 30 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci ha lasciato il porto

di Tokyo e sta navigando verso Manila (Filippine) ☐☐

Goodbye Edo!

Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi TOKYO!

Edo (江戸, inizialmente 江戶, letteralmente “entrata della baia” o “estuario”), o Yeddo, erano i nomi originari della città di Tokyo.

Sono rimasti in uso fino al 1868 quando, a seguito della restaurazione Meiji, (ritorno al potere dell'imperatore dopo secoli di dominio degli *shōgun*) divenne la residenza dell'imperatore e perciò ribattezzata *Tōkyō* (東京, letteralmente “capitale orientale”).



Nel disegno a destra il *Castello di Edo*, esempio di architettura militare costruito nel XV secolo: fu prima quartier generale degli *shōgun* e poi palazzo imperiale. Nel 1873 il castello fu distrutto da un incendio nelle parti più antiche.

In basso a sinistra la *Grande Onda* di Katsushika Hokusai,

considerata l'opera più rappresentativa dell'arte giapponese. Hokusai nacque nel 1760 proprio a Edo sotto lo shogunato Tokugawa, l'ultimo governo feudale del Giappone.

Cieli sereni

PG

Stultus mens in corpore sano

Lungotevere Flaminio, Roma. Ore 13:00 di una afosa giornata di mezza estate, cielo grigiogiallo sciroccato, umidità al 120%, In mezzo a nuvole di CO2 emesse da Euro -3 guidate da corrieri incazzatissimi ed esalazioni di bitume liquefatto, corre contromano, o meglio si trascina boccheggiando, un noto e stimato professionista del quartiere

Aquawareness main principles

The main principles of Aquawareness focus on fostering a mindful relationship with water and enhancing swimming skills. Key principles include:

1. **Mindfulness:** Encouraging swimmers to be fully present, focusing on sensations and movements in the water.
2. **Breath Awareness:** Utilizing breathing techniques to promote relaxation and rhythm, enhancing the swimming experience.
3. **Body Awareness:** Developing consciousness of body movements to improve technique and prevent injuries.

4. **Emotional Connection:** Fostering a deeper emotional relationship with water, viewing it as a nurturing element.
5. **Holistic Approach:** Integrating mental, physical, and emotional aspects for overall well-being while swimming.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience.

Citazioni:

[1] 7 Principles – The Awareness Party
<https://www.theawarenessparty.com/principles/7-principles/>

[2] The 3 Principles of Marketing: Awareness, Nurturing, and Trust

<https://hawkemedia.com/insights/the-3-principles-of-marketing-awareness-nurturing-and-trust/>

[3] [PDF] The Awareness Principle – THE NEW YOGA
http://www.thenewyoga.org/The_Awareness_Principle_2nd_ed.pdf

[4] Principle of Awareness
<http://kissprinciple.com.au/awareness/>

[5] First Principles Based Leadership – Cultivating Self Awareness

<https://rmukeshgupta.com/first-principles-based-leadership-cultivating-self-awareness/>

[6] Three Principles of Self-Awareness – LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/three-principles-self-awareness-josh-gratsch-gqyv/>

[7] Learn Key Principles of Awareness for Success – LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/learn-key-principles-awareness-success-jennifer-evans-lmhc-lpc-hwfce>

Aquawareness: sources

Notes

1) Giancarlo De Leo est un architecte et athlète italien, ainsi qu'un instructeur et entraîneur de natation. Il a consacré une grande partie de sa carrière à la recherche et à l'enseignement de la pleine conscience dans le contexte aquatique. De Leo a travaillé avec la Fédération Italienne de Natation, où il a mis l'accent sur l'importance de la conscience de soi dans l'eau, développant ainsi le concept d'"aquawareness"^{1 2}.

Son approche vise à transformer chaque séance de natation en une expérience méditative, en encourageant les nageurs à être pleinement présents et conscients de leurs mouvements et de leur environnement aquatique². Il a également publié des travaux sur ce sujet, explorant comment la natation peut être utilisée pour améliorer la conscience de soi et la connexion avec l'eau³.

écrits disponibles en ligne³:

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...
https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

Giancarlo De Leo ist der Erfinder des Konzepts "Aquawareness"^{1 2}. Er hat dieses Konzept entwickelt, um das Bewusstsein und die Achtsamkeit im Umgang mit Wasser zu

fördern. Aquawareness verbindet Schwimmen mit einer meditativen Praxis, bei der die Präsenz im Wasser und das Bewusstsein für das Wasser im Vordergrund stehen³. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben².

(1) (PDF) Aquawareness -Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Note sull'autore (3)

Giancarlo De Leo is a prominent figure in the field of swimming and mindfulness, particularly known for his work on **Aquawareness**. He is an architect, athlete, instructor, technical coordinator, coach, and lifeguard master with the Italian Swimming Federation. [From 1992 to 2021, he dedicated his efforts to research and teaching in instructor training courses, focusing on the theme of awareness in and of the water¹².](#)

De Leo's approach to Aquawareness involves applying mindfulness principles to swimming, transforming each swim into a meditative experience. [This practice aims to enhance one's connection with the water, promoting both physical and mental well-being²³.](#)

Giancarlo De Leo's approach to **Aquawareness** is built on several key principles that integrate mindfulness with swimming. Here are the main elements:

1. **Mindful Presence:** Emphasizing the importance of being fully present in the moment while in the water. This involves focusing on the sensations, movements, and the environment around you¹.
2. **Connection with Water:** Encouraging a deeper connection with the water, treating it as a supportive and nurturing element rather than just a medium for exercise².
3. **Holistic Experience:** Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit².
4. **Awareness of Breath:** Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm¹.
5. **Body Awareness:** Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries².
6. **Mental Clarity:** Using the meditative aspects of swimming to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity¹.

These principles aim to transform swimming into a meditative and enriching experience, promoting overall well-being.

(1) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.

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

La disciplina dell'**Aquawareness** è stata sviluppata da **Giancarlo De Leo**^{1 2}. Questa pratica si concentra sulla consapevolezza e la presenza mentale durante il nuoto, trasformando ogni movimento in acqua in un'opportunità per aumentare la propria consapevolezza e meditazione.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...
https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

****Aquawareness**** is a concept developed by Giancarlo De Leo, focusing on achieving mindfulness and awareness through swimming. It emphasizes the importance of being conscious of one's movements and surroundings in the water, transforming swimming into a meditative practice. This approach contrasts with traditional swimming training, which often prioritizes performance and technique over personal awareness and experience^{1 2}.

Giancarlo De Leo is an architect, athlete, and instructor with extensive experience in swimming and water safety. He has been involved in research and teaching for the Italian Swimming Federation, focusing on the theme of awareness in and of water^{1 2}. His work encourages swimmers to engage deeply with their aquatic environment, fostering a holistic understanding and appreciation of water.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...
https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

Several authors have explored the concept of aquawareness, blending the themes of water and mindfulness. Here are a few notable mentions:

1. **Giancarlo De Leo** has written extensively on the subject, particularly focusing on how swimming can be a tool for mindfulness and self-awareness. His work delves into the philosophical aspects of swimming and its connection to our primal experiences¹.

2. **Academia.edu** hosts a paper titled “Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la consapevolezza,” which explores the relationship between water and mindfulness beyond competitive swimming².

These authors and sources provide a rich tapestry of insights into how water can enhance mindfulness and overall well-being.

□

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...
https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

(3) Shaping the Concept further thoughts on Aquawareness.

Aquawareness Giancarlo De Leo

- 1: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927)
- 2: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929)
- 3: [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo)

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(4) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ... https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

Aquawareness Giancarlo De Leo

Aquawareness ...
Giancarlo De Leo Aquawareness ...

Giancarlo De Leo ... 1992 2021 ...

Aquawareness Giancarlo De Leo

: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza] (<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>)

: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto] (<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>)

: [Giancarlo De Leo, Autore a

OCEAN4FUTURE](<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>)

Le teorie sulla consapevolezza di Thích Nhất Hạnh e Giancarlo De Leo, sebbene applicate in contesti diversi, condividono alcune affinità fondamentali.

Thích Nhất Hạnh, un monaco buddhista vietnamita, ha sviluppato una pratica di consapevolezza che si concentra sulla presenza mentale e sull'osservazione profonda. La sua filosofia si basa sulla meditazione e sulla consapevolezza del respiro, delle sensazioni e dei pensieri per raggiungere la pace interiore e la liberazione dalla sofferenza^{4 5}. Thích Nhất Hạnh enfatizza l'importanza di vivere nel momento presente e di osservare profondamente la natura delle cose per comprendere e trasformare le emozioni negative come la rabbia e la paura⁴.

Giancarlo De Leo, invece, ha introdotto il concetto di **Aquawareness**, che applica i principi della consapevolezza al nuoto. La sua metodologia si basa sulla presenza mentale in acqua e sulla consapevolezza del corpo e dell'ambiente acquatico. De Leo incoraggia i nuotatori a sviluppare una "chiara visione" attraverso l'osservazione oggettiva e l'azione consapevole, simile alla meditazione Vipassana del Buddismo^{1 2}. Questa pratica mira a migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, utilizzando l'acqua come mezzo per esplorare e comprendere se stessi¹.

Entrambi i maestri sottolineano l'importanza della **presenza mentale** e dell'**osservazione profonda** per raggiungere una maggiore consapevolezza e comprensione di sé. Mentre Thích Nhất Hạnh applica questi principi alla vita quotidiana e alla meditazione, Giancarlo De Leo li integra nel contesto del nuoto, utilizzando l'acqua come strumento per la crescita personale e la consapevolezza.

¹: [Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto](#)

²: [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza](#)

⁴: [Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana](#)

⁵: [Thích Nhất Hạnh – Wikipedia](#)

(1) Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana.

<https://zeninthecity.org/come-meditare/consapevolezza-nella-vita-quotidiana/>.

(2) Thích Nhất Hạnh – Wikipedia.

https://it.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch_Nh%E1%BA%A5t_H%E1%BA%A1nh.

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(4) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(5) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.

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

(6) La Pace è Ogni Passo: Gli Insegnamenti di Thích Nhất Hạnh.

<https://www.meditazionezen.it/la-pace-e-ogni-passo-gli-insegnamenti-di-thich-nhat-hanh/>.

(7) Thich Nhat Hanh, il monaco buddista che ha introdotto la consapevolezza ...

<https://it.innerself.com/personal/spirituality-mindfulness/mindfulness/19180-thich-nhat-hanh-the-buddhist-monk-who-introduced-mindfulness-to-the-west-prepares-to-die.html>.

Il fondatore della disciplina **Aquawareness** è **Giancarlo De Leo**^{1 2}. De Leo ha sviluppato questa pratica per promuovere la consapevolezza attraverso il nuoto, combinando tecniche di meditazione e presenza mentale con l'elemento acqua².

¹: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>

²:

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

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(3) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina **Aquawareness**, che combina la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. De Leo ha sviluppato questa pratica per aiutare le persone a ritrovare una connessione profonda con se stesse attraverso il nuoto e la meditazione in acqua^{1 2}.

Aquawareness si basa sull'idea che l'acqua, essendo il nostro primo ambiente di vita nel liquido amniotico, possa facilitare il rilassamento e la concentrazione. La pratica include tecniche di respirazione, movimenti fluidi e meditazione galleggiante, trasformando ogni immersione in acqua in un'opportunità per aumentare la consapevolezza personale¹.

Giancarlo De Leo ha scritto diversi articoli sull'argomento, condividendo la sua filosofia e le sue tecniche per aiutare le persone a esplorare il loro rapporto con l'acqua e a migliorare il loro benessere fisico e mentale^{2 3}.

¹: <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>

²:

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

³:

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo

(1) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(2) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

carlo-de-leo.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

L' Ai Chi e l' Aquawareness sono entrambe pratiche acquatiche che promuovono il benessere fisico e mentale, ma ci sono alcune differenze chiave tra le due:

Ai Chi

- **Origini**: Deriva dal Tai Chi, una pratica cinese di movimenti lenti e meditativi.
- **Movimenti**: Si concentra su movimenti lenti e fluidi, eseguiti in acqua, che migliorano la forza, la flessibilità e l'equilibrio³.
- **Obiettivi**: Mira a rilassare la mente e il corpo, migliorando la circolazione e riducendo lo stress.
- **Tecniche**: Include una serie di movimenti specifici che seguono una sequenza prestabilita, simile a una forma di Tai Chi, ma adattata all'ambiente acquatico.

Aquawareness

- **Origini**: Si basa sulla consapevolezza corporea e la meditazione in acqua, con un' enfasi sulla connessione tra mente e corpo^{1 2}.
- **Movimenti**: Non ha una sequenza fissa di movimenti; invece, incoraggia l' esplorazione personale e la consapevolezza del proprio corpo nell' acqua.
- **Obiettivi**: Promuove una profonda consapevolezza del corpo e dell' ambiente acquatico, trasformando ogni movimento in un' opportunità di meditazione e introspezione^{1 2}.
- **Tecniche**: Si focalizza sulla presenza mentale e la percezione sensoriale, utilizzando l' acqua come mezzo per esplorare e comprendere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni.

In sintesi, mentre l’Ai Chi segue una struttura più definita e si concentra su movimenti specifici per il benessere fisico, l’Aquawareness è più flessibile e si focalizza sulla consapevolezza e la meditazione attraverso l’esperienza sensoriale in acqua.

(1) Ai Chi: cos’è e quali sono i benefici | Ohga!.
<https://www.ohga.it/ai-chi-larte-di-muoverti-in-acqua-secondo-le-antiche-usanze-orientali/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

Giancarlo De Leo è il fondatore della disciplina “Aquawareness”. È un esperto di nuoto con una lunga carriera come atleta, istruttore, coordinatore tecnico, allenatore e maestro di salvamento della Federazione Italiana Nuoto. Dal 1992 al 2021, ha svolto funzioni di ricerca e docenza nei corsi di formazione degli istruttori, dedicando particolare attenzione al tema della consapevolezza in acqua¹.

La sua filosofia si basa sull’idea che il nuoto possa essere un’esperienza meditativa e consapevole. Attraverso tecniche specifiche, De Leo insegna ai nuotatori a sviluppare una “chiara visione” e una “pura attenzione” durante l’attività in acqua, trasformando ogni movimento in un atto deliberato e consapevole².

Se vuoi saperne di più, puoi visitare il suo sito aquawareness.eu, dove troverai ulteriori dettagli sulla sua metodologia e i suoi insegnamenti.

(1) Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>.

(2) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(3) (PDF) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...

https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo.

“Alice in W-land” descrive la gioiosa scoperta dell’acqua e della propria capacità di nuotare. Alice vive queste esperienze in modo libero e consapevole, sotto la sorveglianza attenta e gentile dell’assistente bagnanti. Questo personaggio gioca un ruolo importante nel far sentire Alice sicura e incoraggiata mentre esplora le sue abilità natatorie.

La storia cattura la meraviglia e l’entusiasmo di Alice mentre impara a nuotare, unendo momenti di gioco e apprendimento in un ambiente protetto. Questo processo di scoperta personale è centrale nel racconto, evidenziando come le esperienze estive possano essere formative e piene di gioia.

“Alice in W-land” può essere considerato un’esperienza di aquawareness. Il termine “aquawareness” si riferisce alla consapevolezza nell’acqua, un concetto che unisce la presenza mentale e la consapevolezza corporea durante le attività acquatiche¹².

Nel racconto, Alice scopre la gioia dell’acqua e la propria capacità di nuotare attraverso esperienze libere e consapevoli, sotto la sorveglianza dell’assistente bagnanti. Questo processo di apprendimento e scoperta personale, vissuto in un ambiente sicuro e protetto, riflette i principi dell’aquawareness, dove ogni movimento e scelta sono fatti con consapevolezza e attenzione.

Questa esperienza non solo aiuta Alice a migliorare le sue abilità natatorie, ma le permette anche di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del suo corpo in relazione all’acqua, rendendo il nuoto un’attività meditativa e formativa.

(1) Aquawareness: la ricerca della consapevolezza nel nuoto.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

[Giancarlo De Leo è il fondatore di Aquawareness¹²](#). Ha sviluppato questa disciplina per combinare la consapevolezza meditativa con il nuoto, aiutando i praticanti a raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie azioni in acqua.

1. **Fuori Magazine:** This Italian magazine published an article by Giancarlo De Leo on aquawareness, discussing water as a tool for awareness and the philosophical aspects of swimming as a means to reconnect with our primal experiences².
2. **Ocean4Future:** This website features an article on aquawareness, emphasizing the role of swimming in developing awareness and reconnecting with our sensory experiences³.

The webpage "<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>" is dedicated to the concept of **Aquawareness**, which combines swimming with mindfulness to enhance self-awareness and mental clarity¹. The idea is rooted in the belief that water, as a primordial element, can help individuals reconnect with their most basic sensations and experiences¹.

The page emphasizes the importance of being fully present in the water, using swimming as a form of meditation and self-discovery¹. By focusing on the sensations of being in water, such as the feeling of buoyancy and the resistance of the water, swimmers can achieve a state of mindfulness similar to traditional meditation practices¹.

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their movements, breathing, and the way their body interacts with the water¹. This practice can lead to a deeper understanding of one

self and one's physical and mental states, promoting relaxation and reducing stress¹.

Thanks for pointing that out! The "Risorse" (Resources) page on Aquawareness.net offers a variety of materials related to water awareness and swimming as a tool for consciousness¹. Here are some of the key resources available:

1. **Downloads:** Free educational materials, training cards, and introductory guides to yoga¹.
2. **Articles:** In-depth articles written by experts on the importance of yoga and its positive impact on health and well-being¹.
3. **Testimonials:** Personal stories and experiences from individuals who have benefited from the practices promoted by Aquawareness¹.

Botero a Roma

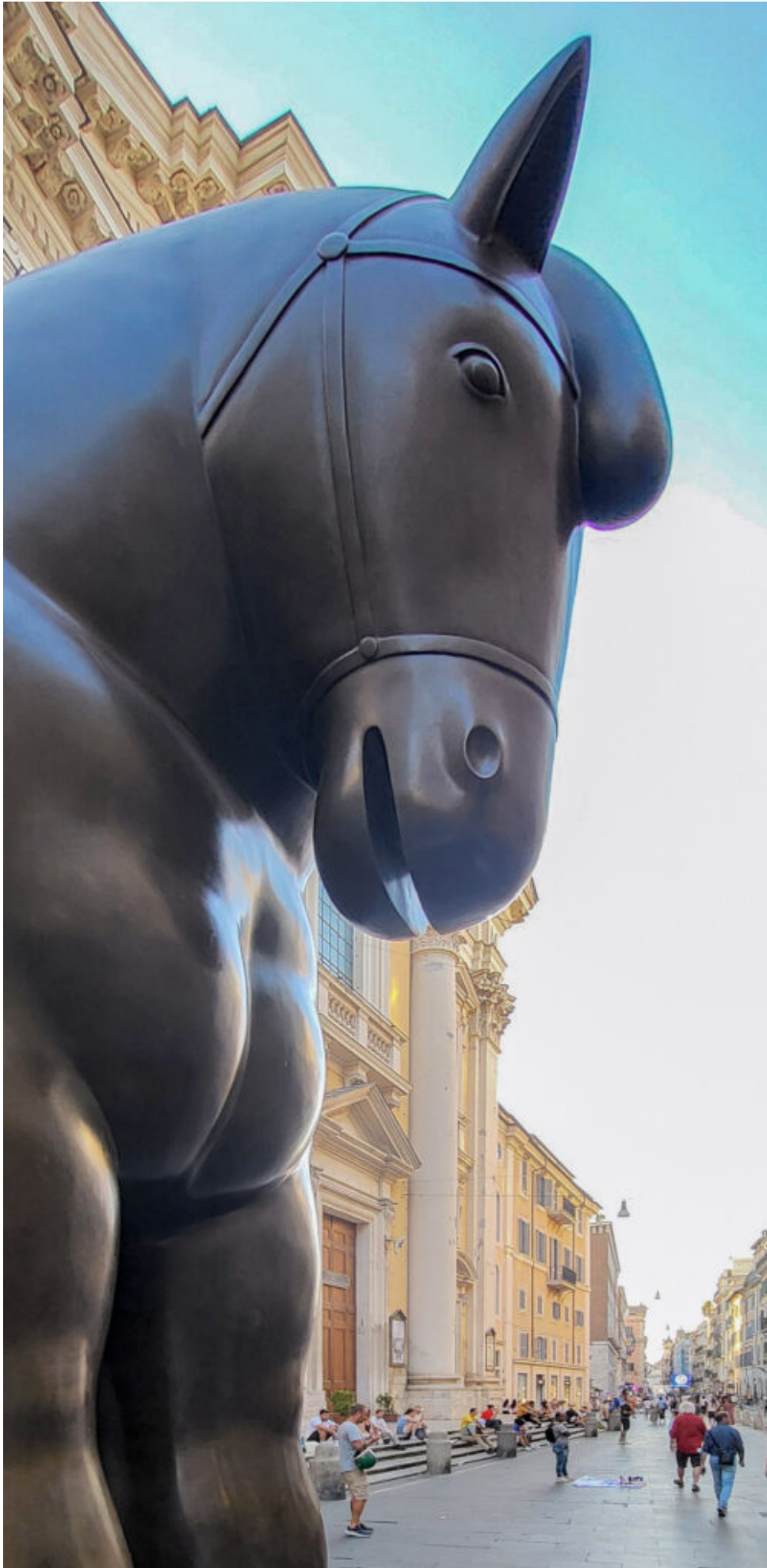
Gallery in progress. Stay inflated!



Donna distesa, 2003, Terrazza del Pincio



Venere Dormiente, 1994, Terrazza del Pincio



Cavallo con Briglie, 2009, Largo San Carlo al Corso



Gatto, 1999, Piazza San Lorenzo in Lucina

Storia e virtù dello stile a rana

[Storia e virtù dello stile a rana](#)

Dal mito di Leandro, a Tarzan



Crawl o stile libero: dal mito di Leandro a Tarzan.