

How aquawareness reduces and mitigates bias



Aquawareness reduces and mitigates bias by immersing yourself in an environment that stimulates body and mental awareness.

In water, gravity is counterbalanced by Archimedes' thrust, improving proprioception and fine motor control, allowing you to observe the body without preconceptions or expectations of performance[1][3].

In addition, body-water interaction encourages a more objective perception of oneself, reducing predefined mental patterns and promoting greater open-mindedness and self-awareness[1].

Citazioni:

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

[2] Implicit Bias – Awareness and Accountability | Baker Donelson
<https://www.bakerdonelson.com/implicit-bias-awareness-and-accountability>

[3] Fuori – outsider magazine for executive insiders – Uno sguardo ... <https://www.fuorimag.it/>

[4] How can social workers tackle unconscious bias? – Community Care
<https://www.communitycare.co.uk/2015/01/05/can-social-workers-tackle-unconscious-bias/>

[5] Bias, awareness, and ignorance in deep-learning-based face ...
<https://www.zhaw.ch/en/engineering/about-us/news/news/event-news/bias-bewusstsein-und-unwissenheit-bei-deep-learning-basierten-gesichtserkennungsverfahren/>

[6] How brain biases prevent climate action – BBC
<https://www.bbc.com/future/article/20190304-human-evolution-means-we-can-tackle-climate-change>

[7] Six Ways Embodied Awareness Can Reduce Bias – LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/six-ways-embodied-awareness-can-reduce-bias-kimberly-woodland-motr>

[8] Implicit and Explicit Biases for Recycled Water and Tap Water
<https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1029/2021WR030712>

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/>

0 Gennaio



LO "0 GENNAIO"

31 gennaio 2024 – Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (UAE)

Domani sarà il primo giorno del 2025 e dalle 00:00 (mezzanotte di oggi 31 dicembre) lo chiameremo 1 GENNAIO.

Ci domandiamo *perché lo chiamiamo 1 gennaio se, tecnicamente, non è ancora trascorso?*

Domani a mezzogiorno saranno trascorsi solo 0,5 giorni del 2023 e il 1° gennaio 2023 si completerà solo a mezzanotte, quando in realtà sarà già il 2 gennaio nel nostro calendario.

Ci chiediamo dunque se effettivamente, sul calendario, contiamo correttamente i giorni?

Lo stesso dubbio che ci assale per i giorni ci viene per gli anni: perché l'anno successivo all'1 a.C. fu l'1 d.C...cosa successe all'anno 0? L'anno 0 NON è esistito ed ecco perché, ad esempio, l'anno 2000 fu l'ultimo anno del 20° secolo e NON

il primo del 21° secolo.

Rispondendo quindi alla domanda sul nostro modo di contare i giorni, la risposta è che, con l'assenza dei giorni 0 in ogni mese, è evidente che ciò che facciamo è nominare i giorni con *numeri interi naturali* : non c'è dunque lo 0 nel calendario!

Quella differenza tra il nome che il calendario dà ai giorni e il tempo per il quale trascorrono effettivamente, crea però un problema per i calcoli astronomici.

Per calcolare i tempi (frazioni di mese o di anno usando i numeri decimali), è quindi necessario designare un "giorno 0" e per questo gli astronomi hanno scelto di considerare l'ultimo giorno dell'anno, cioè il 31 dicembre dell'anno precedente, come lo 0 *GENNAIO*.

Così le effemeridi pubblicano i dati di posizione delle stelle e dei pianeti datati 0 gennaio, le tavole astronomiche iniziano con lo stesso giorno, e Gennaio 0 continuerà ad apparire nei libri di astronomia tecnica, anche se adesso, con i computer, non è più così importante.

Il tempo trascorso dalle ore 12:00 del 31 dicembre alle ore 12:00 del 1° gennaio corrisponde all'ora solare media, e non 'da mezzanotte a mezzanotte successiva' come ora 'civile'. Con il sistema "astronomico", il passaggio al giorno successivo è scandito dal passaggio del sole medio al *meridiano superiore* (a mezzogiorno) e non al *meridiano inferiore* (a mezzanotte secondo la maniera "civile").

Nel 1955, l'Unione Astronomica Internazionale adottò uno speciale calendario, che iniziava a mezzogiorno dello 0 gennaio 1900 (31 dicembre 1899) per scopi esclusivamente astronomici.

Cieli Sereni e
Buon Anno Nuovo
PG

(Bitta scripsit XXXI – XII – MMXXIII)

Aquawareness draw us into the present moment

Aquawareness is an intriguing concept that invites us to explore our relationship with water through heightened awareness.

1. Giancarlo De Leo's Work on Aquawareness:

- **Giancarlo De Leo**, an independent researcher, former athlete, and swimming instructor, has been a pioneer in the field of Aquawareness. His work delves into the profound connection between water and our consciousness.
- In his article titled **"Using Water to Enhance Awareness: The Ultimate Approach to Mastering Swimming,"** De Leo emphasizes the importance of rediscovering our personal aquatic skills. He advocates for moving beyond mere technical proficiency in swimming and instead focusing on a mindful exploration of our existence within water².
- De Leo's approach encourages swimmers to go beyond the competitive aspect and embrace water as a medium for self-awareness. Imagine swimming not just for speed or exercise, but as a way to connect with the liquid element that envelops us, much like our existence in the womb².

1. Awareness and Water:

- Water has a unique ability to evoke awareness. Whether it's the soothing sound of waves, the sensation of

floating, or the reflective quality of water surfaces, it draws us into the present moment.

- Next time you swim or simply immerse yourself in water, consider the deeper layers of awareness it can offer. Perhaps Aquawareness isn't just about swimming—it's about connecting with the primal element that sustains life itself.

(1) Giancarlo De Leo – Academia.edu.
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>.

(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.

Galileo Vs. GPS

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Sabato 28 dicembre 2024 ☐

Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi) ☐☐

ACCADDE OGGI...

... il 28 dicembre 2005

Il 28 dicembre 2005 dal cosmodromo di Baikonur, in Kazakistan, avviene il lancio del primo satellite del sistema GALILEO.

Galileo è il sistema di posizionamento e navigazione satellitare europeo che fornisce informazioni accurate e affidabili sul posizionamento e la temporizzazione, utilizzate in dispositivi come gli smartphone, ma anche in altre

applicazioni nei settori come ferrovie, aviazione, agricoltura e marittimo.

Galileo conta adesso su 30 satelliti che orbitano attorno alla Terra ad un'altitudine di 23.000 km e i suoi segnali vengono trasmessi liberamente a chiunque abbia un dispositivo in grado di riceverli (ad esempio uno smartphone).

Il sistema si pone come alternativa al GPS (*Global Positioning System*), controllato invece dal Dipartimento della Difesa degli USA, offrendo una maggiore precisione (fino ad 1 metro) ed un'ampia gamma di servizi.

(Bitta scripsit XXVIII XII MMXXII)

Cieli sereni ☐☐

PG

Buon Natale!

Mercoledì 25 dicembre 2024📅☐

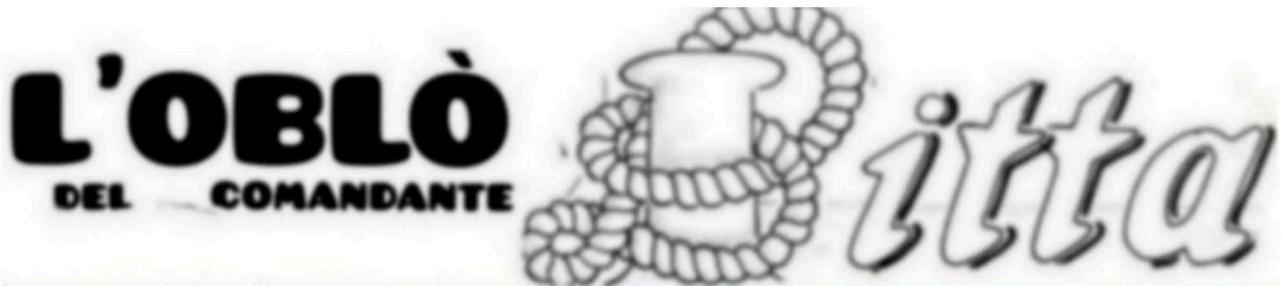
Nave Vespucci in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi) ☐☐

Buon Natale !

```
. * . : * . .
. * . *
* . * . *
. * |☐☐. *
* . _|_ . *
. )_|_ ) * .
_ ) _ | _ ) _ * .
) -/- )
( / \ )
```

~~~~~

# La Bandiera degli Emirati Arabi Uniti



Lunedì 23 dicembre 2024 ☞ Nave Vespucci è giunta in porto ad Abu Dhabi (Emirati Arabi) ☞☞

*La bandiera degli Emirati*

La bandiera, adottata il 2 dicembre 1971, è composta da una banda verticale rossa sul lato del pennone e da tre bande

orizzontali sul lato al vento: una verde (fertilità), una bianca (neutralità) e una nera (ricchezza petrolifera del Paese), dall'alto in basso. I colori della bandiera sono quelli *panarabi*, che simboleggiano il nazionalismo arabo: i colori sono quattro

Bianco□

Nero□

Rosso□

Verde□

ma spesso le bandiere hanno solamente 3 bande.

### CURIOSITÀ

Qui sotto alcuni esempi di bandiere. Sareste in grado di aiutare il comandante Bitta a riconoscere a quali Stati appartengono?

□□□□□□□□□□□□□□□□

E questa? □□□

Cieli sereni

PG

---

**Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...**



Aquawareness offre diversi vantaggi unici che possono renderla preferibile rispetto ad altre pratiche olistiche quali Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong. Le elenchiamo in ordine, crescente, di importanza...

1. **Connessione con l'elemento acqua:** Aquawareness sfrutta l'acqua come strumento per aumentare la consapevolezza corporea e mentale. L'acqua, essendo un elemento naturale, offre una sensazione di leggerezza e supporto che può facilitare il rilassamento e la meditazione anche nelle fasi preliminari alle vere e proprie immersioni<sup>1</sup>.
2. **Riduzione dello stress:** L'ambiente acquatico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, che può migliorare il benessere generale e aiutare la consapevolezza indotta nelle fasi successive<sup>2</sup>.
3. **Accessibilità:** Aquawareness può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di abilità. L'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa pratica accessibile anche a chi ha limitazioni fisiche<sup>2</sup>.
4. **Benefici fisici:** Oltre ai benefici mentali, Aquawareness può migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza cardiovascolare grazie agli esercizi svolti in acqua<sup>3</sup>.
5. **Miglioramento della consapevolezza corporea:** La pratica di Aquawareness incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua, che vengono amplificate dal contatto diretto con l'epidermide . Questo può portare a una migliore

comprensione del proprio corpo, delle posture in stato di quiete o durante i suoi movimenti<sup>3</sup>.

6. **Apprendimento del Nuoto:** Aquawareness è nata proprio per queste ragioni, per insegnare ed imparare a nuotare **davvero**. Per scoprire il comportamento dell'acqua esclusivamente attraverso il proprio corpo (e non attraverso modelli astratti predefiniti), e simmetricamente, imparare a (ri)-conoscere il proprio corpo attraverso gli stimoli e le risposte dell'acqua, per natura sempre adeguate, chiare, trasparenti. L'interazione corpo-acqua, purché permeata di doppia consapevolezza esterna-interna, costituisce l'essenza di qualsiasi attività natatoria.
7. **Capacità di sopravvivenza in acqua:** "Primum vivere, deinde philosophari" dicevano gli Antichi Romani, ed avevano ragione da vendere! Anche l'atleta più performante del mondo in piscina, se ha paura dell'acqua alta e non sa confrontarsi con laghi, fiumi o mari, se non affronta onde od oscurità, rimane un atleta ma non sarà mai un Nuotatore. Non sarà mai in grado di salvare gli altri in situazioni difficili e neanche se stesso. Aquawareness, invece, è la via maestra per aumentare le capacità di sopravvivenza in acqua per mezzo della consapevolezza: interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile potrà corrispondere una azione (o non-azione) per quanto possibile "giusta", adeguata...che, purtroppo, talvolta potrebbe non risultare sufficiente...ma sarà, probabilmente, la migliore possibile in quelle specifiche condizioni.

<sup>1</sup>: [Aquawareness](#)

<sup>2</sup>: [Ocean4Future](#)

<sup>3</sup>: [Aquawareness](#)

(1) Aquawareness – aquawareness.  
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

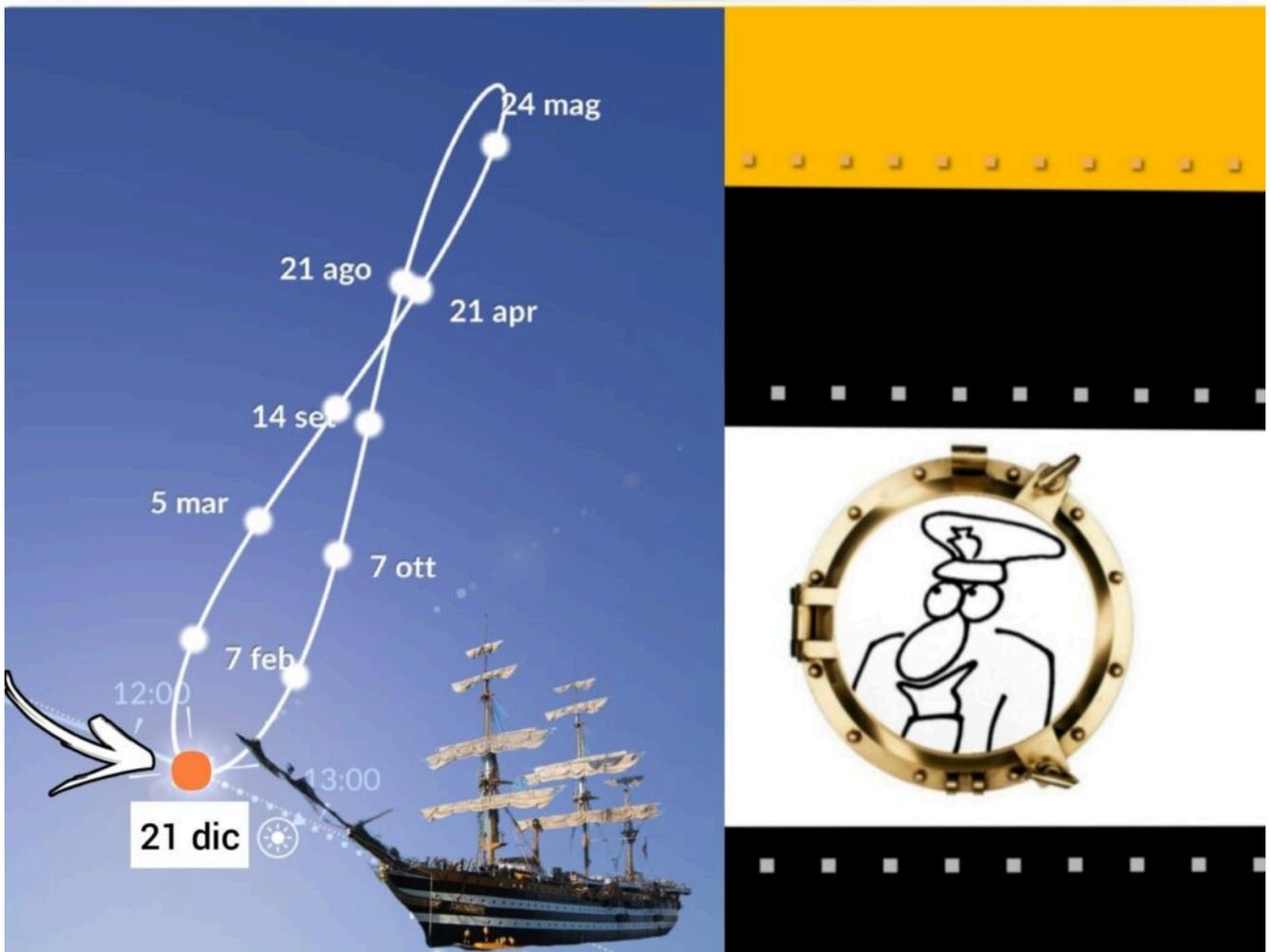
(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.

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

(3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.

# Solstizio! (e Analemma)

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



\*Sabato 21 dicembre 2024\*

\_Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar)\_

## \_Solstizio di dicembre\_

Questa mattina, 21 dicembre, alle 10:20 circa, ora italiana, è avvenuto il SOLSTIZIO!

Il \_Solstizio\_ è quel momento esatto in cui l'asse terrestre raggiunge la massima inclinazione rispetto ai raggi del Sole. In altre parole, oggi, i raggi solari colpiscono in maniera più 'radente' l'emisfero settentrionale dando così vita al giorno più corto dell'anno, ovvero quello con meno luce solare: a *\*Roma\** 9 ore e 8 minuti (alba 07:34 – tramonto 16:42).

A *\*Doha\** 10 ore e 24 minuti (alba 06:19 – tramonto 16:43).

### *\*L' "ANALEMMA"\**

L' ANALEMMA (dal greco ανάλημμα, "basamento, sostegno") è una forma di otto (detta anche 'lemniscata') che si ottiene fotografando il Sole OGNI GIORNO PER UN ANNO, esattamente alla STESSA ORA, dalla STESSA POSIZIONE geografica, con l'apparecchio puntato nella STESSA DIREZIONE e sovrapponendo, infine, tutte le immagini.

Dalla figura ad "8" e dal concetto di ciclicità annuale del segno è derivato il simbolo di infinito usato in matematica ( *\*∞\** )

### *\*Perchè questa forma ?\**

Ciò è dovuto ai seguenti due motivi:

- 1) L'inclinazione dell'asse terrestre sul piano dell'orbita
- 2) Forma ellittica dell'orbita terrestre intorno al Sole

Queste due cause fanno sì che l'altezza massima che il sole raggiunge ogni giorno al mezzodì NON È UGUALE da un giorno all'altro (causa 1) e NON con la STESSA PERIODICITÀ di 24 ore (causa 2).

L'effetto combinato è quello nella figura descritta.

La distanza tra la parte superiore dell'8 e la sua estremità inferiore è prodotta dalla declinazione del Sole (inclinazione dell'asse terrestre) mentre la "larghezza delle pance" indica lo scostamento della posizione del Sole (in anticipo o in ritardo rispetto al 'tempo medio' fornito dagli orologi) prodotto dal moto di rotazione irregolare (non uniforme) della Terra sull'orbita ellittica.

Il verso e i gradi di inclinazione dell'asse della figura ( \ oppure / ) dipenderà dall'ora scelta per il "fermo immagine".

\*\\* Ore Antimeridiane

\*|\* Mezzodì

\*/\* Ore Pomeridiane

Più 'adagiato' sarà l'asse sull'orizzonte e più l'ora scelta per il fotogramma è vicina al sorgere o al tramonto.

#### CURIOSITÀ

– Se l'orbita terrestre fosse perfettamente circolare, centrata sul Sole e l'asse terrestre fosse perpendicolare all'orbita, il Sole apparirebbe ogni giorno, e alla medesima ora scelta, sempre nella stessa posizione: non si avrebbe così nessun Analemma (avremmo solo un punto!)

– Se l'orbita fosse circolare ma con l'asse della terra inclinato, l'Analemma avrebbe due lobi perfettamente identici e simmetrici.

– Se l'asse non fosse inclinato ma su orbita ellittica, l'Analemma sarebbe costituito da un segmento rettilineo orizzontale orientato per EST-OVEST.

( \_Bitta scripsit XXXI XII MMXVIII\_ )

Nell'immagine l'analemma per il cielo di Doha con evidenziata la posizione del Sole al momento del Solstizio di oggi alle 12:20 locali insieme alle altre posizioni che il Sole ha avuto e avrà in tutti i 366 giorni dell'anno per la stessa ora.

# Aquawareness: history of a discipline

Giancarlo De Leo is a prominent figure in the field of Aquawareness, a discipline he founded that integrates mindfulness and self-awareness with aquatic environments. His approach emphasizes the importance of both physical and mental awareness while engaging with water, promoting a deeper connection between individuals and their aquatic experiences.

## Early Influences and Development of Aquawareness

De Leo's passion for water began in his childhood during summers spent at the Italian beaches. He describes how these experiences shaped his understanding of swimming and water safety, leading to a mindful approach that he considers essential for both enjoyment and safety in aquatic activities[1]. His foundational experiences included learning to swim in a structured yet explorative environment, which allowed him to develop his own techniques and styles, fostering a sense of creativity within the discipline of swimming.

## The Concept of Aquawareness

**Aquawareness** combines elements of mindfulness with aquatic activities, encouraging individuals to become more aware of

their bodies and minds while interacting with water. This practice not only enhances swimming skills but also promotes relaxation and mental well-being. De Leo's work in this area has been influential in redefining how people perceive their relationship with water, moving beyond traditional swimming instruction to a holistic understanding of aquatic environments as spaces for personal growth and exploration[4][5].

## Contributions and Publications

Giancarlo De Leo has authored various works on Aquawareness, exploring its principles and applications. His book "Aquawareness: Mindfulness in Water" delves into how water can serve as a medium for enhancing self-awareness and personal development[5]. Through his teachings, he aims to foster a greater appreciation for the therapeutic qualities of water, advocating for its use in educational and recreational settings.

In summary, Giancarlo De Leo's contributions to Aquawareness reflect a unique blend of personal experience, educational philosophy, and innovative thinking about the role of water in human development. His work continues to inspire individuals to engage with aquatic environments mindfully, enhancing both their physical abilities and emotional well-being.

Citations:

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

[4]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[5]

<https://www.fuorimag.it/author/redazione/?print=print-search>