

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>

Nansen, Joshu e la

meditazione del sacco di riso



Illustrazione AI

The Story

One day, Nansen found Joshu sitting in meditation and asked, "What are you doing?"

Joshu replied, "I am meditating to become a Buddha."

Nansen then picked up a brick and started polishing it.

Joshu, curious, asked, "Master, what are you doing?"

Nansen replied, "I am polishing this brick to make it into a

mirror.”

Joshu said, “But Master, you can’t make a mirror by polishing a brick!”

Nansen responded, “And you can’t become a Buddha by sitting in meditation like a sack of rice!”

Sources

This story is a well-known Zen koan and can be found in various collections of Zen teachings. You can read more about it on sites like:

- **Wikipedia:** Provides background on Nansen (Nanquan Puyuan) and his teachings³.
- **Patheos:** Offers interpretations and discussions of Zen koans, including those involving Nansen and Joshu².

(1) Nanquan Puyuan – Wikipedia.
https://en.wikipedia.org/wiki/Nanquan_Puyuan.

(2) Nansen’s Troublesome Cat: A Zen Koan and Two Poems – Patheos.

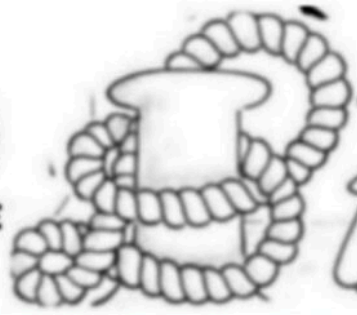
<https://www.patheos.com/blogs/monkeymind/2022/02/nansens-troublesome-cat-a-zen-koan-and-two-poems.html>.

(3) Nansen Cuts the Cat in Two – The Public’s Library and Digital Archive.

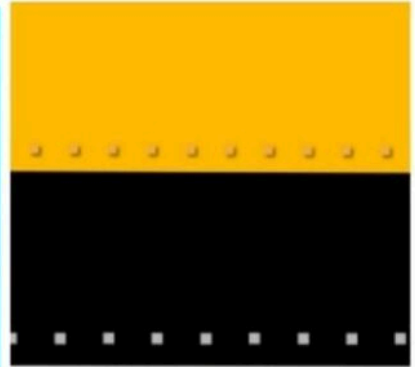
<https://www.ibiblio.org/zen/gateless-gate/14.html>.

Immacolata, dei Mari

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Bitta



📅 Domenica 8 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Karachi

□□

L' 8 dicembre si celebra l' *Immacolata Concezione*, festività religiosa tra le più importanti della Chiesa cattolica.

Il comandante Bitta ha approfittato dell'occasione per fare un giro, per i mari d'Italia, alla ricerca delle più belle statue di Madonna sott'acqua.

Le avrà trovate tutte?

Eccone alcune.

MADONNA DEGLI ABISSI

- Porto Ottilu di Budoni (Sassari) –
La Madonna degli Abissi è una statua in marmo di Orosei, alta tre metri e sessanta dal peso di 4000 kg che fu posizionata nel fondale della Cala dei Francesi, nell'agosto nel 2001, a proteggere la gente di mare.

MADONNINA DI LAMPEDUSA

- Lampedusa –
Fuori dalla baia dell'Isola dei Conigli, spicca la statua di bronzo a grandezza naturale della Vergine con Gesù Bambino, collocata a una profondità tra i 15 e i 18 metri.
È la Madonna di Porto Salvo, santa patrona di Lampedusa, dei pescatori e di tutti coloro che vivono il mare. Nel 1979 fu benedetta in piazza San Pietro da Papa Giovanni Paolo II.

MADONNA DEI NAVIGANTI

- Porto Cesareo (Lecce) –
La statua è situata sul fondale di Torre Lapillo a pochi metri di profondità in omaggio a tutte le vittime del mare e simbolo di protezione per naviganti, pescatori e chiunque si trovi a stretto contatto con l'acqua.
È un ricordo del disastro della Costa Concordia del gennaio 2012: per onorare i 32 morti del naufragio e, in generale, tutti i caduti in acqua, in particolare la tragedia senza tempo dei migranti.

MADONNA DEI DUE MARI

- Santa Maria di Leuca (Lecce) –
È adagiata sul fondale in prossimità del tacco dello stivale, proprio dove il Mar Ionio e Mar Adriatico si

incontrano.

Alta 3 metri e pesante circa 4 tonnellate, la statua giace a 15 metri di profondità.

Alla sua base si trova una targa recante una preghiera a Maria e a San Paolo, patrono dei subacquei.

MADONNA DEGLI ABISSI

- Castellabate (Salerno) –

Si tratta di una statua di bronzo disposta nella zona antistante Torre Perrotti, sul lungomare di Santa Maria, ad una profondità compresa tra 13 e 16 metri.

MADONNA DEL MARE DI NORA

- Pula (Cagliari) –

L'opera dello scultore Angelo Manca fu posizionata nel luglio 2010 nel mare di Nora dalla comunità di Pula.

MADONNA DEL NAUFRAGO

- Villasimius (Sud Sardegna) –

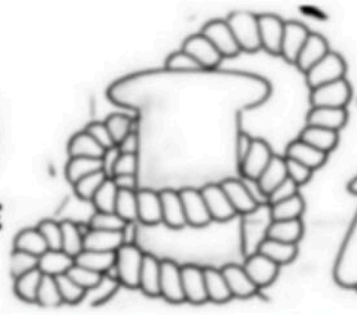
Posata nel 1979, la statua è alta oltre 3 metri su un fondale di 11 metri.

L'opera, realizzata in trachite rosa di Ozieri dal famoso artista Pinuccio Sciola, fu collocata grazie all'opera del Club Sub Sinnai e del Santuario di Bonaria.

CURIOSITÀ

Molte di queste statue sono visitate dai subacquei, ogni anno, nel giorno e nella stagione più propizia che è il *15 agosto* – data in cui si celebra l'Assunzione della Vergine Maria al cielo.

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE

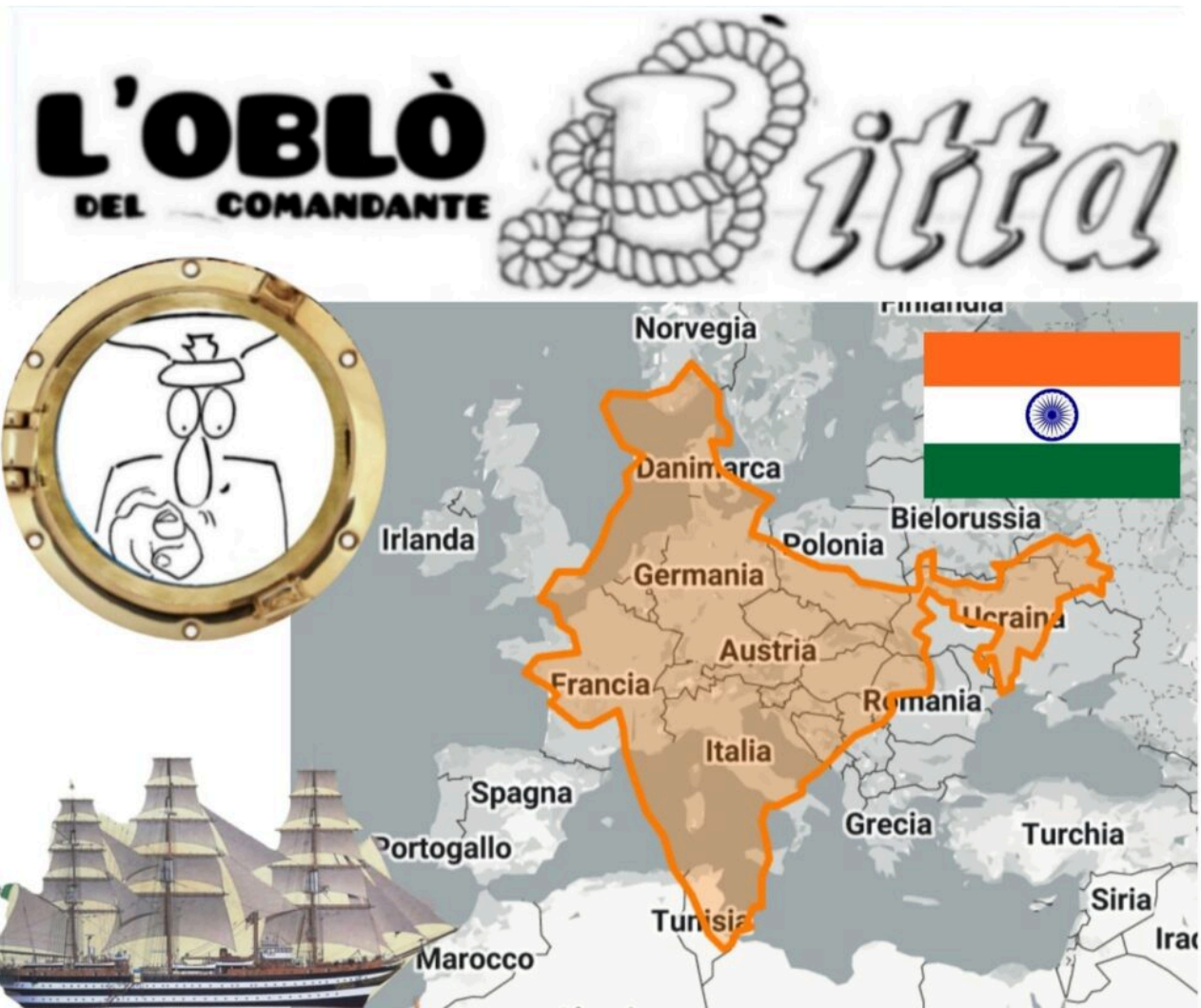


zitta



Cieli sereni
PG

India!



Venerdì 29 novembre 2024 ☞

Nave Vespucci è in porto a Mumbai ☐☐

Quanto è grande realmente l'India ?

Le carte geografiche tradizionali non sempre rappresentano le giuste proporzioni tra le reali dimensioni dei Paesi dal momento che sono proiezioni in un piano della superficie della Terra notoriamente (quasi) sferica.

Nel disegno è stato sovrapposto il territorio indiano a quello europeo per evidenziarne il rapporto: la superficie dell'India è 3 300 000 km² contro i 300 000 km² circa dell'Italia, quindi *11 volte più grande!*

La popolazione dell'India è di *1,4 miliardi*, 23 volte quella

dell'Italia!

CURIOSITÀ

Leggendo sul *web* si trova che Mumbai è la 7^a città più popolosa al Mondo:

Shanghai ☐☐ 41 milioni di abitanti.

Tokyo ☐☐ 39 milioni

Giacarta ☐☐ 35 milioni

Chongqing ☐☐ 32 milioni

Delhi ☐☐ 31 milioni

Seul ☐☐ 25 milioni

Mumbai ☐☐ 23 milioni

Cieli sereni

PG

La Luna Piena del Castoro



Venerdì 15 novembre 2024

6° giorno di navigazione nel Golfo del Bengala per Nave Vespucci

LA LUNA PIENA DEL CASTORO

Questa sera alle 22:30 circa, ora italiana, avremo la Luna Piena!

Sarà una 'Superluna' dato che il nostro satellite, trovandosi più vicino alla Terra (quasi al perigeo), apparirà più grande e luminosa di una Luna Piena ordinaria!

La Luna Piena di novembre è chiamata *Luna del Castoro* perchè in questo mese i castori completano i loro preparativi invernali e iniziano a nascondersi nelle loro tane.

Gli altri nomi tradizionali della Luna Piena di novembre sono:

Luna Bianca (cinese)

Luna del Gelo (nativi del Nord-America)

Luna Scura (celtico)

Luna del Mais, _Luna del Latte_ o _Luna della Lepre_ (nell'emisfero australe).

CURIOSITÀ

Quando sarà la prossima Luna del Castoro?

Verrebbe da dire nel novembre 2025...e invece no! Per la prossima Luna del Castoro dovremo attendere fino al 24 novembre 2026: la Luna Piena di novembre 2025 (esattamente del 5) verrà subito dopo quella del Raccolto (6 ottobre, la più vicina all'equinozio di settembre), e quindi, per la tradizionale sequenza dei nomi della luna piena, il 5 novembre 2025 avremo la Luna del Cacciatore anzichè del Castoro.

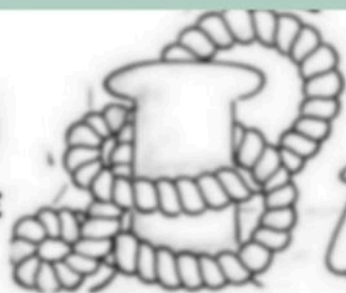
Questo 'salto' avviene ogni 3 anni.

Cieli sereni☐

PG

L'Accademia Navale di Livorno

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



ACCADDE OGGI...

...il 6 novembre 1881

143 anni fa !

Quel giorno a Livorno venne inaugurata l' *Accademia Navale* che copriva, inizialmente, la sola area del lazzeretto di San Jacopo, nei pressi dell'omonima chiesa.

La prima denominazione dell'istituto fu "Regia Scuola di Marineria", nata nel 1868, a seguito dell'Unità d'Italia, dall'unione della "Regia Scuola di Marina" di Genova (istituita nel 1816), della Marina del Regno di Sardegna (istituita nel 1815) e di quella borbonica, la "Reale

Accademia di Marina” di Napoli (fondata nel 1715).
Ancorchè le due scuole fossero unificate in un unico istituto, in esso continuarono a coesistere due comandi, detti divisioni, e gli allievi seguivano i primi due anni di corso presso la sede di Napoli e gli ultimi due a Genova.
Alla fine l’unificazione avvenne anche fisicamente seguendo l’auspicio del conte Camillo Benso di Cavour che aveva propugnato la creazione di un’unica scuola per l’istruzione e l’educazione dei giovani Ufficiali e scelto Livorno, come unica sede, per la sua ideale posizione geografica.
Così avvenne nel 1878, con la trasformazione della Scuola in Accademia Navale: la legge presentata dall’allora ministro della Marina, l’ammiraglio Benedetto Brin, indicò come sede Livorno.

Cieli sereni

PG

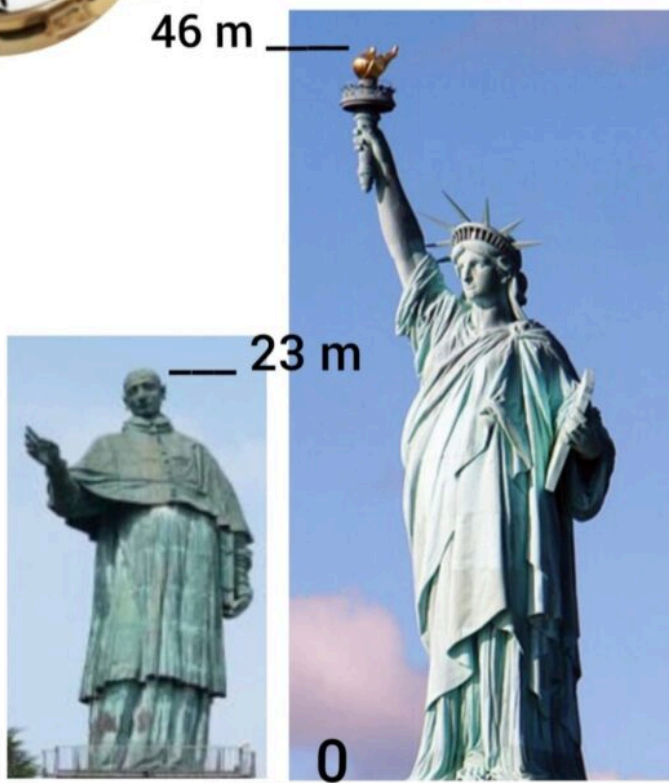
SanCarlone



L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



46 m



Oggi 4 novembre

S. Carlo Borromeo

IL "SANCARLONE"

La figura di *S. Carlo Borromeo* è ricordata, con uno straordinario monumento eretto nel '600, ad Arona (Novara), sul Lago Maggiore: si tratta di una gigantesca statua chiamata popolarmente il Sancarlone per le sue grandi dimensioni che la rendono visibile anche a grande distanza. Doveva essere il culmine di un Sacro Monte a lui intitolato, ma il progetto non fu mai completato.

La statua è alta 23,4 metri

e con la sua base in granito arriva a complessivi *35 metri* (equivalente a un palazzo di 10 piani).

È in lamina di rame fissata con dei rivetti ad un'anima in muratura al cui interno è possibile accedere.

Il monumento è stato *il più alto al mondo* tra le statue visitabili all'interno, per quasi due secoli.

Fu superato nel 1886 proprio dalla Statua della Libertà che misura, dai piedi alla punta della fiaccola, 46 metri. Per la realizzazione della statua di New York, il progettista Frederic Auguste Bartholdi e il costruttore Gustave Eiffel (sì, quello della torre di Parigi ...) si ispirarono proprio alla tecnica costruttiva del colosso di S. Carlo Borromeo di Arona !

CURIOSITÀ

Ecco alcune dimensioni del colosso:

Lungh. indice della mano *1,95 m* ☞☞

Largh. della mano *1,45 m* ☞

Lungh. del pollice *1,40 m* ☞

Alt. del breviario *4,20 m* ☞

Cieli sereni

PG

Back to basic swimming



by Giancarlo De Leo

In recent years, water-based sports, fitness, and wellness activities have multiplied exponentially.

From a business perspective and for advancing the culture of water, this phenomenon is undoubtedly beneficial.

On the other hand, the numerous and varied activities that are currently taking place in the swimming pool often distract human and technical resources and, mostly, even users from achieving the main objective of swimming schools; the one for which they were born, their first and real reason to be ...

This simple consideration leads to a new mission: re-evaluate and emphasize the research and guided discovery of personal aquatic skills, elevating them to the highest level.

Hence the need to refocus on the real goal: that is to say, the consolidation of safety and self awareness **in the water and of the water**; the construction and improvement of the basic and essential swimming skills of each user of the pool.

How to achieve the result? through a series of educational experiences and exercises developed and tested for this purpose in over 40 years of teaching swimming and almost 30 as an instructor trainer.

Unexpected outcomes naturally emerged and far beyond the first aims: the appearance and definition of the contours of a new discipline with unique contours.

Paradoxically, at first glance, it might seem like just

another creative attempt to monetize a water-based fitness activity; However, it embodies the heart and the essence of pure swimming:

[Aquawareness.](#)

Giancarlo De Leo

www.aquawareness.net

www.fuorimag.it

www.ocean4future.org

**Pressione
bassissima!**

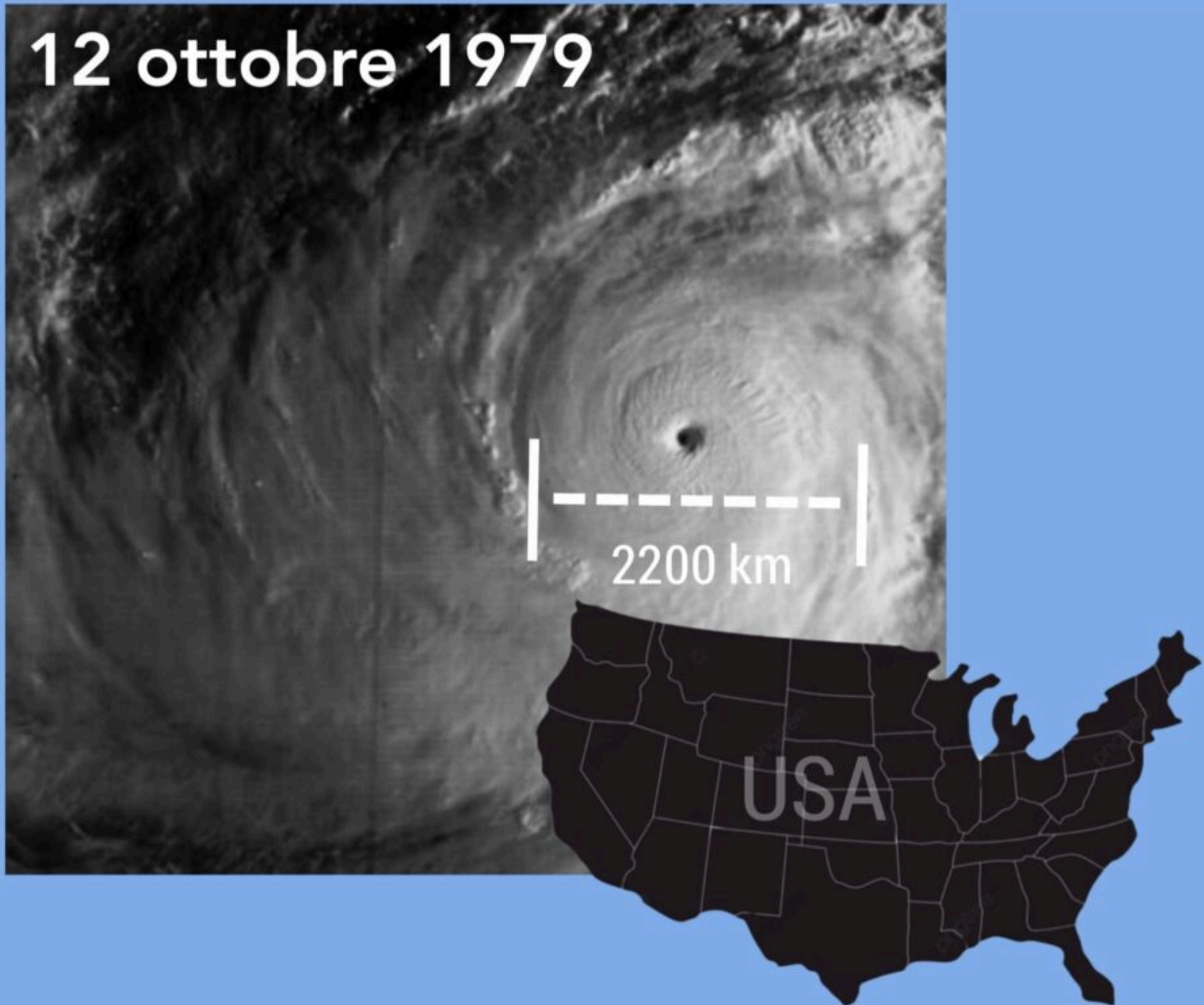
bassa...anzi

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà

12 ottobre 1979



ACCADDE OGGI.....il 12 OTTOBRE 1979

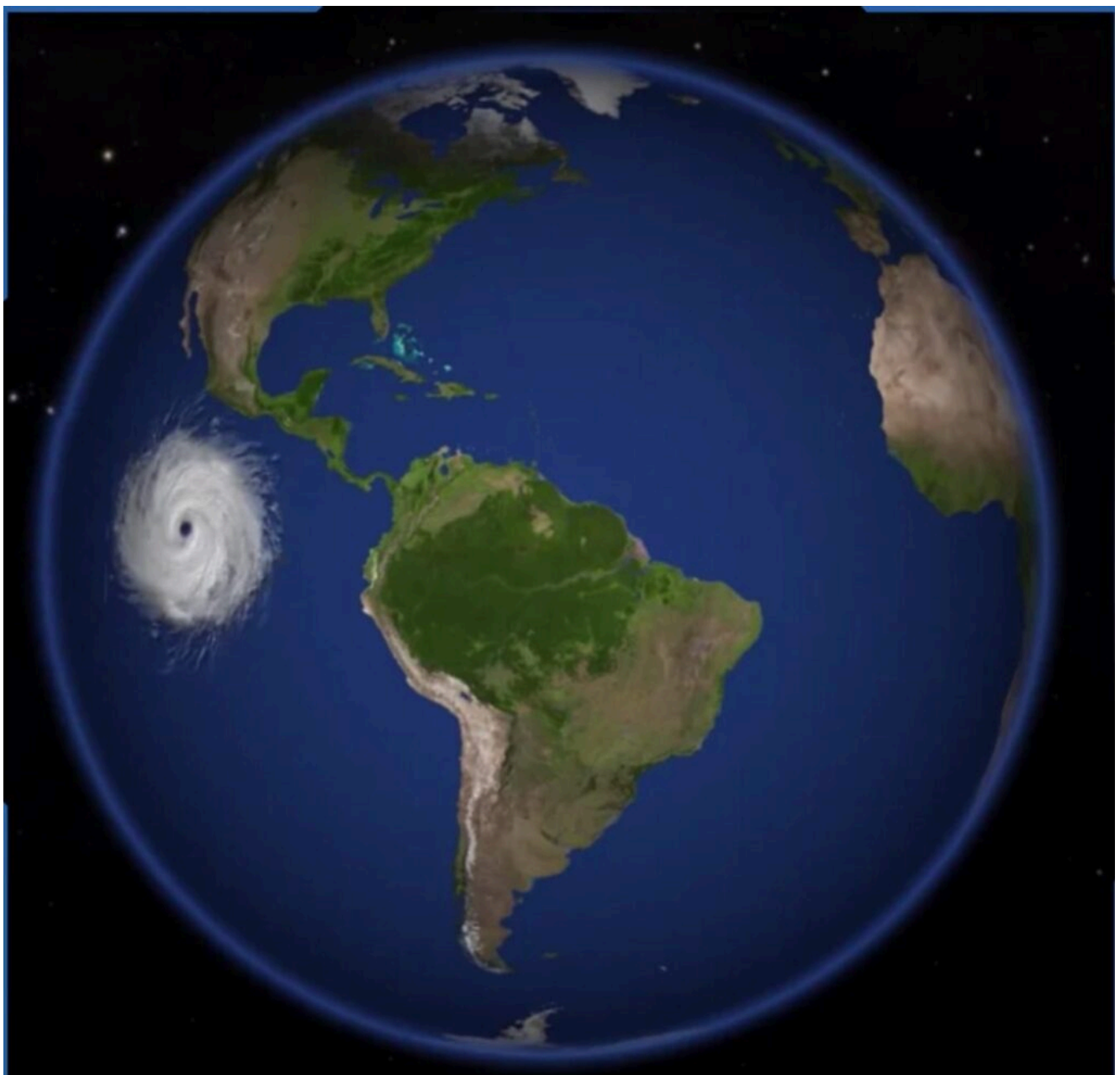
La misura della più bassa pressione atmosferica sul livello del mare MAI misurata prima, di 870 hPa , fu effettuata il 12 ottobre 1979 a ovest di Guam nell'Oceano Pacifico, durante il passaggio del *Tifone Tip*.

Il tifone *Tip* fu anche il più vasto ciclone tropicale della storia moderna con un diametro di 2.200 km ! (vedi figura per un paragone tra le dimensioni).

CURIOSITÀ

La pressione atmosferica esercita una pressione sulla superficie del mare. Quando c'è un sistema di alta pressione (anticiclone), il mare è più basso. Quando c'è un sistema di bassa pressione (ciclone), *il mare è più alto*. Esiste una relazione tra la variazione della pressione in ettopascal (hPa) e la variazione del livello del mare: possiamo considerare approssimativamente che quest'ultimo si alza (o si abbassa) di *1 cm* per ogni variazione (+ o -) di *1 hPa*.

Se prendiamo come riferimento una pressione atmosferica media di 1013 hPa, quel giorno il mare si alzò di quasi 1 metro e mezzo (143 cm) ... e senza contare l'eventuale somma per l'effetto della marea 'astronomica'.



Cieli sereni

PG

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>