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 fields[1].

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?

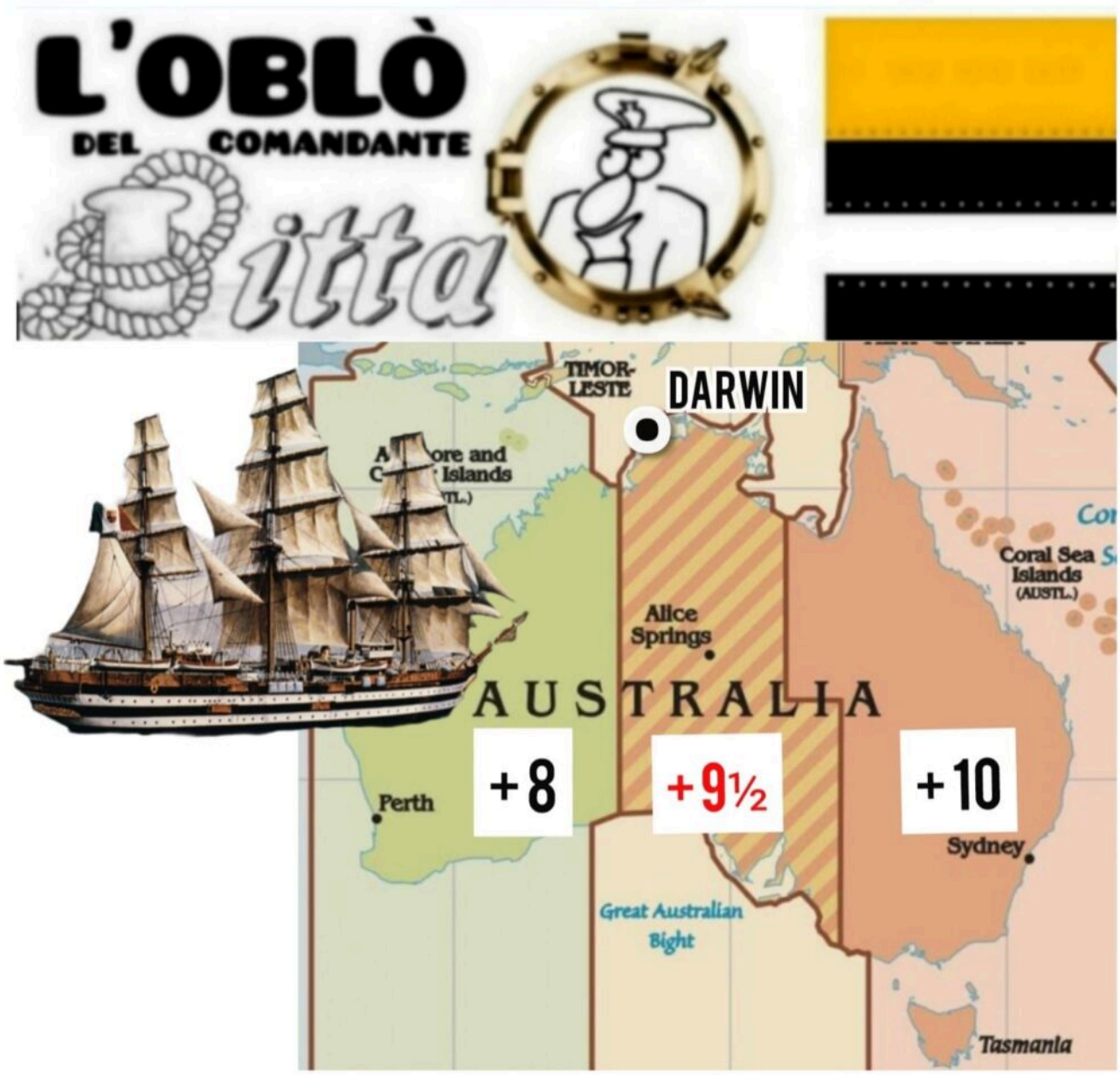
[1]: Fuori Magazine

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/.
.

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/7OXQBQmvhA

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

Aquawareness concept

Aquawareness is a fascinating concept that combines water, mindfulness, and swimming. Let’s dive in (pun intended)!

1. **Mindful Presence**: Imagine being fully present in the water—sensations amplified, movements deliberate. Aquawareness encourages swimmers to embrace this mindfulness. It’s not just about swimming laps mechanically; it’s about feeling the water against your skin, noticing the rhythm of your strokes, and being attuned to the aquatic environment.

2. **Breath Awareness**: Ah, the breath—the bridge between land and water! Aquawareness emphasizes using breathing

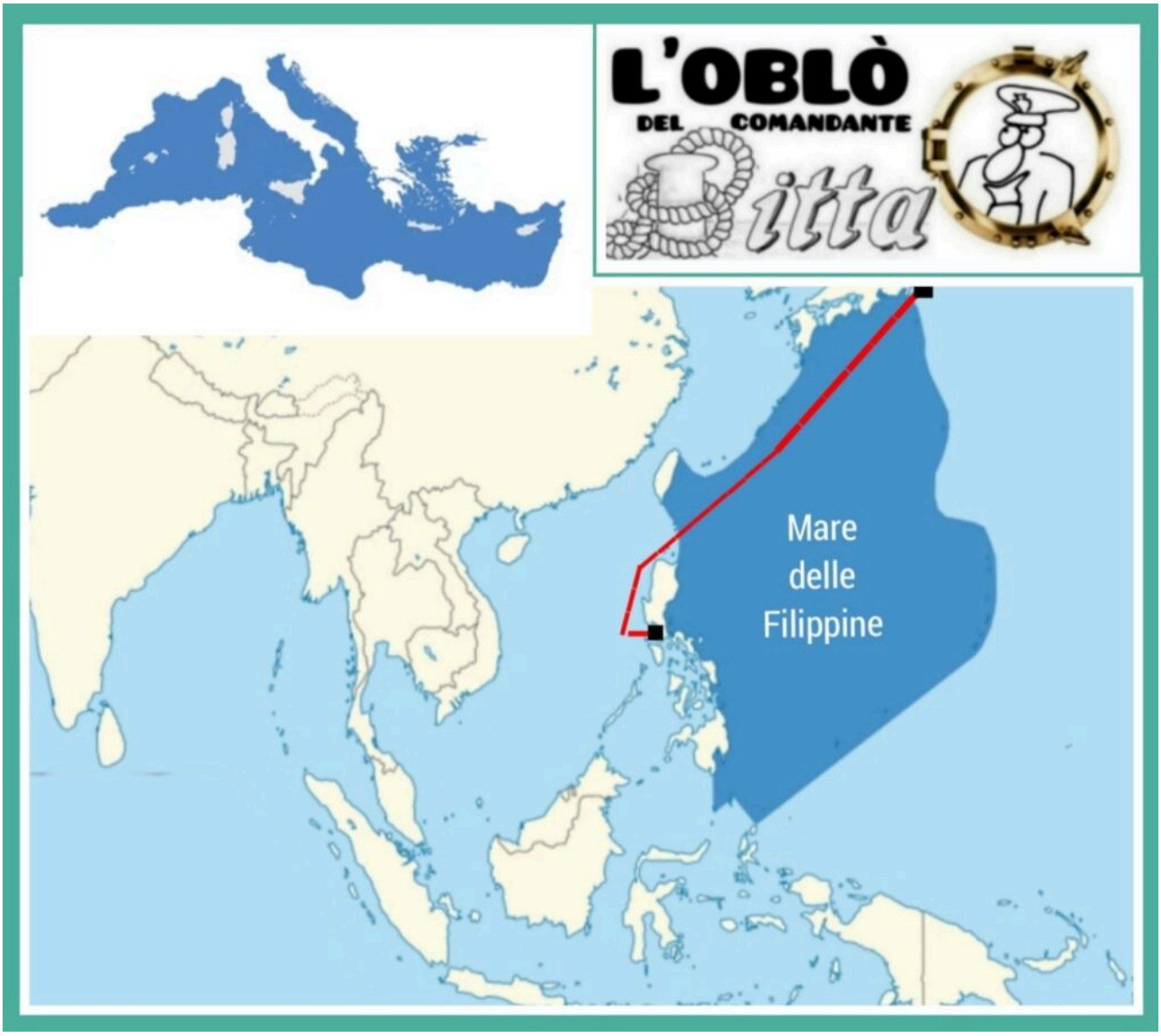
techniques to enhance relaxation and rhythm. Picture yourself gliding through the water, syncing your breath with each stroke. Inhale, exhale, and find your aquatic flow. It’s like a mindful dance with the water, where you become one with the liquid universe. If you’re curious to explore further, Giancarlo De Leo has delved into this topic extensively. His writings on Aquawareness are like poetic love letters to H_2O. Remember, whether you’re doing laps in a pool, floating in the sea, or even just splashing in a puddle, there’s magic in water. It’s our primal connection—a reminder of where we all began.

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

(2) Aquawareness – Fuori. https://www.fuorimag.it/aquawareness/.

(3) Aquawareness main principles – Fuori. https://www.fuorimag.it/aquawareness-main-principles/.

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 (□□, inizialmente □□, 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* (□□, 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 key 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, balance and movements in the water.
2. **Breath Awareness**: Utilizing breathing techniques to observe water reactions, and searching new balances, enhancing the swimming experience.
3. **Body Awareness**: Developing consciousness of body perceptions in static positions and dynamic 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.

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 aquatique[2]. 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’eau[3].

écrits disponibles en ligne[3]:

(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 stehen[3]. Es geht darum, das Schwimmen als eine Form der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu erleben[2].

(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 water[12].

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-being[23].

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 you[1].
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 exercise[2].
3. **Holistic Experience**: Viewing swimming not just as a physical activity but as a holistic experience that benefits the mind, body, and spirit[2].
4. **Awareness of Breath**: Focusing on breathing techniques that enhance relaxation and improve swimming efficiency. This helps in maintaining a calm and steady rhythm[1].
5. **Body Awareness**: Being conscious of body movements and posture in the water, which can improve technique and prevent injuries[2].
6. **Mental Clarity**: Using the meditative aspects of swimming

to clear the mind, reduce stress, and enhance mental clarity[1].

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 experiences[1].

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 swimming[2].

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. https://europeanpactforwater.org/wp-content/uploads/2019/03/EPfW-Concept-Aquawareness.pdf.

Aquawareness es un concepto desarrollado por Giancarlo De Leo que combina la práctica del natación con la meditación y la conciencia plena. La idea es utilizar el medio acuático no solo para el ejercicio físico, sino también como una herramienta para aumentar la conciencia de uno mismo y del entorno[1][2].

Giancarlo De Leo es un arquitecto, atleta, instructor y entrenador de natación italiano. Ha trabajado extensamente con la Federación Italiana de Natación, enfocándose en la enseñanza y la investigación sobre la conciencia en el agua[2][3]. Según De Leo, la natación puede ser una forma de meditación flotante, donde cada movimiento y pausa en el agua se convierte en una oportunidad para la introspección y el autoconocimiento[1][2].

(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□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□[1,2]□

Giancarlo De Leo □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□1992□□2021□□□□□□□□□□□□□□□
□□□[3]□

□□□□□□□□□□□□□□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 paura[4].

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 Buddhismo[1][2]. Questa pratica mira a migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, utilizzando l’acqua come mezzo per esplorare e comprendere se stessi[1].

Entrambi i maestri sottolineano l’importanza della **presenza mentale** e dell’**osservazione profonda** per raggiungere una maggiore consapevolezza e comprensione di sé. Mentre Thích Nh□t 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 Nh□t Hạnh – Wikipedia

(1) Thich Nhat Hanh – Applicare la consapevolezza nella vita quotidiana. https://zeninthecity.org/come-meditare/consapevolezza-nella-vita-quotidiana/.
(2) Thích Nh□t 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 Nh□t 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 acqua[2].

[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 personale[1].

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.
(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'equilibrio[3].
– **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 acqua[1].

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 consapevole[2].

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_ne7l_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 acquatiche[1][2].

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 Aquawareness[12]. 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 belie

f that water, as a primordial element, can help individuals re connect with their most basic sensations and experiences1.

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

Aquawareness encourages swimmers to pay attention to their mov ements, breathing, and the way their body interacts with the w ater1. This practice can lead to a deeper understanding of one self and one's physical and mental states, promoting relaxatio n and reducing stress1.

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

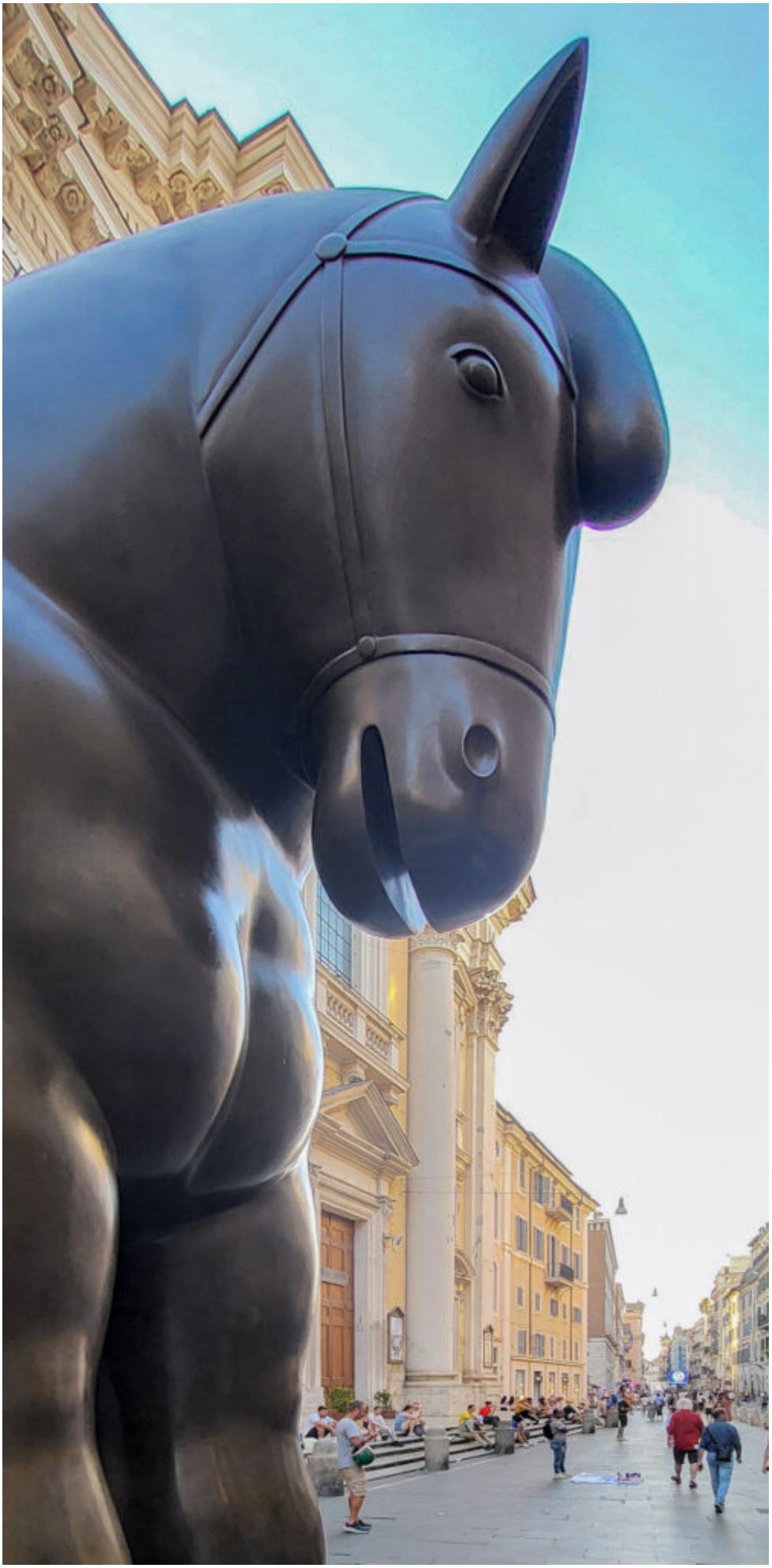
1. **Downloads**: Free educational materials, training cards, a nd introductory guides to yoga1.
2. **Articles**: In-depth articles written by experts on the importance of y oga and its positive impact on health and well-being1.
3. **Testimonials**: Personal stories and experiences from indi viduals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