Dal mito di Leandro, a Tarzan

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

Aquawareness approach and traditional meditation practices

How does Giancarlo De Leo’s approach to aquawareness differ from traditional meditation practices

Giancarlo De Leo’s approach to **Aquawareness** differs from traditional meditation practices by integrating physical movement in water with mindfulness. While conventional meditation often emphasizes stillness and introspection, Aquawareness encourages practitioners to engage actively with their aquatic environment, transforming swimming into a meditative experience. This method focuses on the sensations of water, promoting a dual awareness of both the self and the surrounding elements, enhancing self-awareness and mental clarity through movement rather than stillness[1][2][3].

Citazioni:
[1] [PDF] Articles by Giancarlo De Leo – aquawareness https://www.aquawareness.net/bibliography/?pdf=11
[2] Aquawareness: bibliografia ragionata – Fuori https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/?print=print
[3] Aquawareness https://www.aquawareness.net/aquawareness/

La Luna piena del Cervo

Domenica 21 luglio 2024 – □□ la navigazione di Nave Vespucci continua verso Honolulu sotto la spinta degli Alisei

100 GIORNI NEL PACIFICO !

Oggi è il 100° giorno di navigazione in Oceano Pacifico per Nave Vespucci. Tanti infatti sono i giorni trascorsi da quando vi è rientrata, il 12 aprile scorso, dopo il passaggio di Capo Horn.

LA LUNA PIENA DEL CERVO

La luna piena di luglio che si verificherà oggi, tecnicamente alle 12:17 ora italiana, è chiamata la LUNA DEL CERVO. Questo perchè luglio è il mese in cui spuntano sulla fronte dei cervi

le nuove corna, ricoperte ancora di peluria.
La vedremo sorgere alle 21:20 circa e potremo ammirarla meglio dopo le 22, perché più alta sull'orizzonte, anche se percorrerà in cielo un arco più basso rispetto agli altri periodi dell'anno.

Altri appellativi sono LUNA DEI TUONI (*'Thunder Moon'*), per i frequenti temporali di questo periodo oppure LUNA DEL FIENO, per i raccolti che si svolgono in questo mese.
È infine conosciuta come la LUNA DEL MOSTO, perché alla sua ombra si raccolgono piante per preparare rimedi naturali per molte malattie.

Tra le tribù dei nativi americani questa luna piena prende svariati nomi: i Cree la chiamano *Luna Muta*, i Tlingit si riferiscono ad essa come *Luna del Salmone*, per gli Anishinaabe è la *Luna delle Bacche*, mentre tra gli Algonchini e gli Ojibw é detta *Luna dei Lamponi*.

Cieli sereni
PG

Piccola… è/e bella!

galleria di belle miniature… di bellissime! (in progress)

“Lippina”, miniatura dalla “Madonna col Bambino e due angeli” di Filippo Lippi, acquarello su avoriolina. Firmata Renoir, s.d..

Helene Kreszenz Sedlmayr, miniatura del ritratto di Joseph Karl Stieler, c.1830. acquarello su avoriolina, firmata Renoir, s.d..

Emma (Lady) Hamilton, miniatura dal ritratto di George Romney

(1782), acquerello su avoriolina, firmata Romney, s.d..

Madame Bergeret, miniatura del ritratto di François Boucher, 1766. Senza firma e senza data.

Georgiana Spencer, miniatura dal ritratto di Thomas Gainsborough. Acquerello su avoriolina, 1787. Firmata Renoir, s.d..

Élisabeth Loise Vigée Le Brun, miniatura del suo autoritratto

conservato agli Uffizi. Acquerello su avoriolina, senza firma, s.d..

Élisabeth Loise Vigée Le Brun, miniatura del suo autoritratto con la figlia Julie, conservato al Louvre. Acquerello su avoriolina, senza firma, s.d..

Hortense de Beauharnais, miniatura del suo ritratto da Anne-Louis Girodet de Roussy-Trioson nel 1805 circa, Rijksmuseum, Amsterdam. Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..

L’Imperatrice Eugenia (Eugenia de Montijo, moglie di Napoleone III,) miniatura tratta dal dipinto “Ritratto dell’imperatrice Eugenia con le sue dame d’onore” (1855) di Franz Xaver Winterhalter. Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..

Anne-Louise Boyvin d’Hardancourt, (sposata Brillon de Jouy), miniatura in acquerello su avoriolina firmata HIL, tratta da “Lo studio / Donna con libri” di Jean-Honoré Fragonard

Vittoria Luisa Maria Teresa di Francia, detta Madame Quatrième (e poi Madame Victoire), miniatura in acquarello su avoriolina, firmata, s.d., dal ritratto conservato a Versailles di Jean-Marc Nattier

Jeanne Françoise Julie Adélaïde Bernard, nota come Juliette Récamier o Madame Récamier, miniatura dal ritratto eseguito da François Gérard (1802-1805 circa; Parigi, Museo Carnavalet). Acquerello su avoriolina, firmato, s.d..

Emoji / Emoticons

Mercoledì 17 luglio 2024✍ – *10° giorno di navigazione del Vespucci nel Pacifico verso Honolulu*.

17 LUGLIO
Oggi *17 luglio* è la *Giornata Mondiale delle Emoji* (*World Emoji Day*). E' una ricorrenza annuale non ufficiale destinata a celebrare gli *emoji*;

Cosa sono gli emoji?

Gli *emoji* (□□□) sono simboli pittografici divenuti popolari in Giappone a fine anni '90 e utilizzati sia negli SMS che nelle e-mail. Il nome deriva da □ e (immagine), □ mo (scrittura) e □ ji (carattere).

Spesso vengono chiamati “emoticon” ma NON sono la stessa cosa.

Qual è la differenza tra ‘emoji’ e ‘emoticon’ ?

L’ *emoticon* è una rappresentazione tipografica sul display dell’espressione di un viso, creata usando la punteggiatura all’interno di un testo. Per esempio:

;-)

Si è consueti stabilirne la nascita nel 1982, quando l’informatico Scott Fahlman suggerì che si sarebbe potuto usare *:-)* e *:-(* per distinguere le battute dalle affermazioni serie.
Furono così definite “emoticon” (abbreviazione di “emotion icon”).

CURIOSITÀ

La data del 17 luglio non è stata scelta a caso ma si è ispirata all’icona del calendario che compare sui cellulari con sistema operativo iOS, cioè gli iPhone, che mostra proprio il 17 luglio.
Di contro i cellulari con sistema operativo Android, ad esempio Samsung, hanno a disposizione la data del *24 febbraio* perché proprio quel giorno del 2009 è stata realizzata la prima versione di WhatsApp.
Infine su Facebook, si può anche trovare l’ emoji con la data del *14 maggio*, data di compleanno del fondatore del social network Mark Zuckerberg.

□□□□□

☝□□

Cieli sereni
PG

Epatta, i giorni del ciclo della Luna

TABELLA DELL' EPATTA

Anno	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000
0 19 38 57 76 95	19	15	9	4	29	24	19	13	8	4	28	22	18	13	7	2
1 20 39 58 77 96	1	26	20	15	10	5	0	24	19	15	9				18	13
2 21 40 59 78 97	12	7	1	26	21	16	11	5	0	26						25
3 22 41 60 79 98	23	18	12	7	2	27	22	16	11							
4 23 42 61 80 99	4	29	23	18	13	8	3	28	22							
5 24 43 62 81		10	4	0	24	19	14	9								
6 25 44 63 82	26	21	15	11	5	0	25	20								
7 26 45 64 83	7	2	26	22	16	11	6	1								
8 27 46 65 84	18	13	7	3	27	22	17	12								
9 28 47 66 85	29	24	18	14	8	3	29	23								
10 29 48 67 86	10	5	0	25	19	14	10	4								
11 30 49 68 87	21	16	11	6	0	25	21	15								
12 31 50 69 88	2	27	22	17	11	6	2	26	20							
13 32 51 70 89	13	8	3	28	22	17	13	7	1							
14 33 52 71 90	24	19	14	9	3	29	24	18	12							7
15 34 53 72 91	5	1	25	20	14	10	5	29	23	20						18
16 35 54 73 92	16	12	6	1	25	21	16	10	4	1	25	19		10	4	29
17 36 55 74 93	27	23	17	12	6	2	27	21	15	12	6	0	26	21	15	10
18 37 56 75 94	8	4	28	23	17	13	8	2	27	23	17	11	7	2	26	21

COME SI CALCOLA L'ETÀ DELLA LUNA DI OGGI ?

L' *Età della Luna* (o Giorni della Luna) è il numero di giorni trascorsi dall'ultima Luna Nuova.

È possibile calcolare l'età della luna (la sua fase) per un qualsiasi giorno dell'anno senza ricorrere alla consultazione di un calendario che ne indichi le fasi.
Bisogna però conoscere, per l'anno in considerazione, l'EPATTA.

[*Questa lettura non è indicata per gli 'allergici' alle somme algebriche*]

COSA È L’ EPATTA ?
L’ Epatta è il numero di giorni da aggiungere alla data dell’ultimo novilunio dell’anno precedente per completare l’anno solare. Si definisce anche, per il nostro calendario gregoriano, come l’ *età della Luna al 1° gennaio* espressa in trentesimi.

Se non si dispone della tabella (vedi figura) è possibile calcolare *E* con la seguente formula:

$E = [(b+1) \times 11] - c$

dove:

b è il *numero d’oro*, il resto della divisione anno/19 (variabile da 0 a 19);

$c = 12$ (per il periodo 1799 – 2199);

Se E < 0, al valore ottenuto si somma 30; Se E > 30, si sottrae 30.

Per l’anno 2024, il numero d’oro è (2024 : 19 = 106, con resto *10*). Quindi l’epatta è:

$E = [(10 + 1) \times 11] - 12 = 109$

Poiché risulta E > 30, si sottrae per tre volte 30 fino ad ottenere $E = 19$ (evidenziato nella tabella)

CALCOLO DELLA FASE LUNARE

L’algoritmo per il calcolo della fase lunare è costituito dalla somma di tre termini:

A (Epatta dell’ anno) + B (Numero del mese) + C (Numero del giorno)

[NOTA]:
La numerazione del mese non parte da gennaio, ma da marzo (quindi l’epatta dell’anno in corso si applica dal mese di

marzo al febbraio successivo, p.e.: epatta 2024 = 19, vale per il periodo 1 marzo 2024 – 28 febbraio 2025).

CALCOLO PER OGGI
Calcoliamo la fase lunare di oggi *sabato 13 luglio 2024*.

•Numero dell’epatta 2024: *19*;
•Numero del mese di luglio (iniziando con marzo): *5*;
•Numero del giorno: *13*;

La fase lunare del giorno è: 19+5+13 = 37; dato che il risultato supera 30, si sottrae 30, ottenendo *7*

L’ *Età della Luna di oggi* è, quindi, di *7 giorni*.

La riprova dell’esattezza del calcolo è che la Luna è stata nuova il 6 luglio scorso, precisamente 7 giorni fa: 6 luglio + 7gg = *13 luglio*.

Cieli sereni
PG

La più bella Nave del Mondo!

Domenica 14 luglio 2024

7° giorno di navigazione verso Honolulu (Hawaii) per Nave Vespucci

La nostra nave ha concluso la sosta di 6 giorni a Los Angeles facendo registrare un record di *‘72000’* visitatori.

CURIOSITÀ
Per rendersi conto di questo numero basta pensare che *‘72000’* persone sono anche la capienza massima dello Stadio Olimpico di Roma !

Nell’elaborazione fotografica il Vespucci è stato virtualmente collocato, nelle esatte proporzioni, sul terreno di gioco dello stadio in una domenica di tutto esaurito!

Cieli sereni
PG

Vipassana e Aquawareness, un veloce confronto

Le pratiche meditative Vipassana e Aquawareness differiscono per contesto, approccio e obiettivi:

– **Vipassana**: È una pratica meditativa buddista tradizionale che si concentra sull’osservazione profonda di mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza. Diffusa da maestri come Mahasi Sayadaw e Ajarn Tong Sirimangalo, è insegnata in centri come l’Insight Meditation Society, co-fondata da Joseph Goldstein[5][7].

– **Aquawareness**: Ideata da Giancarlo De Leo, integra mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea e

sensoriale in acqua come esperienza olistica per mente e corpo e sopratutto per aumentare la sicurezza acquatica, personale e collettiva [1][4].

Citazioni:
[1] Aquawareness: sources – Fuori https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/
[4] Aquawareness approach and traditional meditation practices – Fuori https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/
[5] Insegnanti | Northern Vipassana Meditation Center at Wat Chom Tong https://northernvipassana.org/it/chi-siamo/
[7] Joseph Goldstein | A.Me.Co https://www.associazioneameco.it/insegnanti/joseph-goldstein/
[8] L'esperienza del progetto Aquasalus nella piscina terapeutica del … https://www.villaggio.org/online/lesperienza-del-progetto-aquasalus-nella-piscina-terapeutica-del-centro-benedetto-acquarone/
[9] Vipaśyanā – Wikipedia https://it.wikipedia.org/wiki/Vipa%C5%9Byan%C4%81

Le Grand Bleu

> *"Happy is the man, I thought, who, before dying, has the good fortune to sail the Aegean sea"*
>
> *Nikos Kazantzakis, Zorba the Greek*

(Tribute to the island of Amorgos, Aegean sea, Greece)

Sailing East I, Aegean Sea, (Greece)

Sailing East II, Aegean Sea, (Greece)

Blue Star Ferries – Aegiali Bay Harbour, Amorgos island (Greece)

Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

Beach volley at Aegiali Bay, Amorgos island, (Greece)

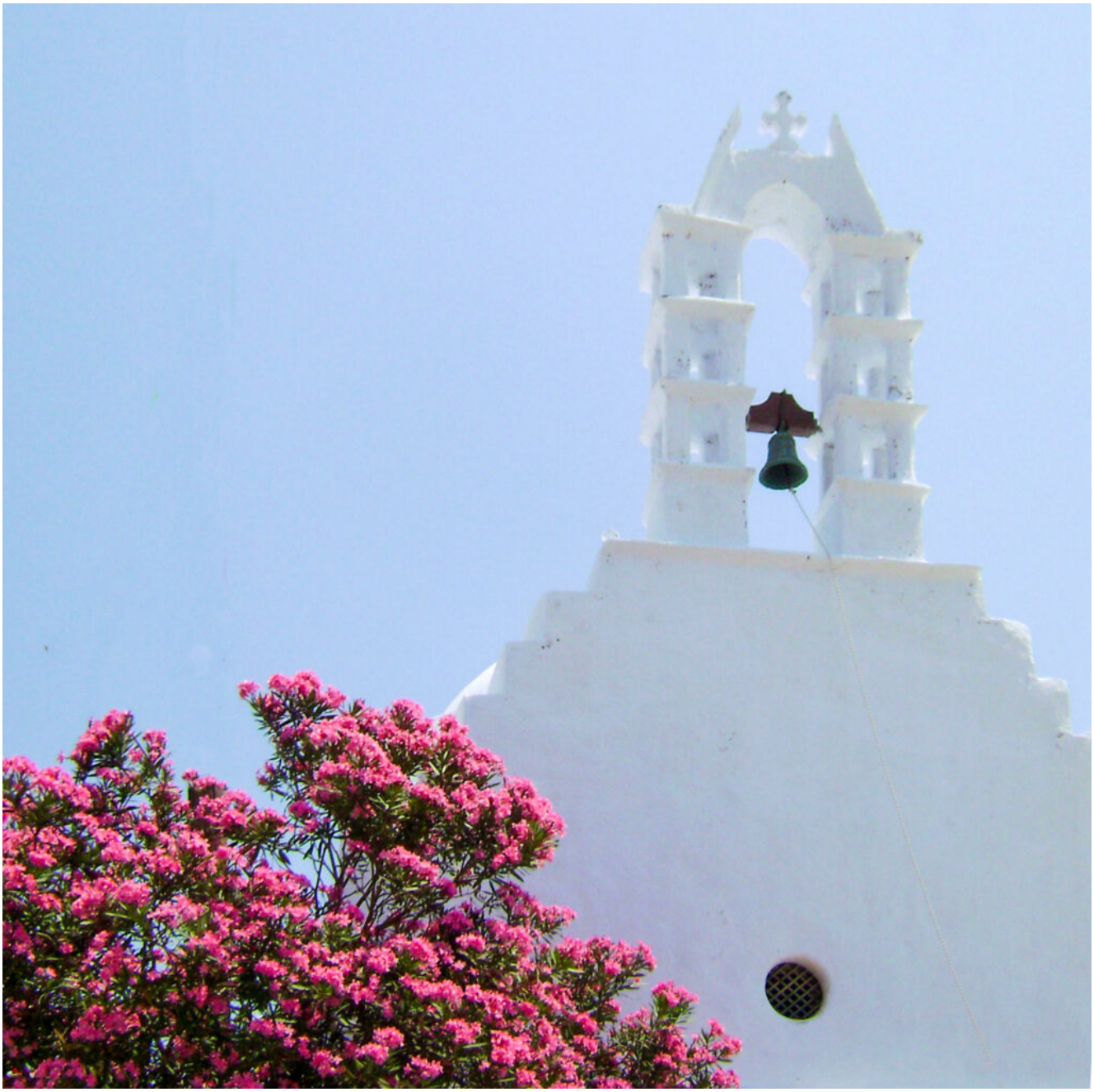
Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

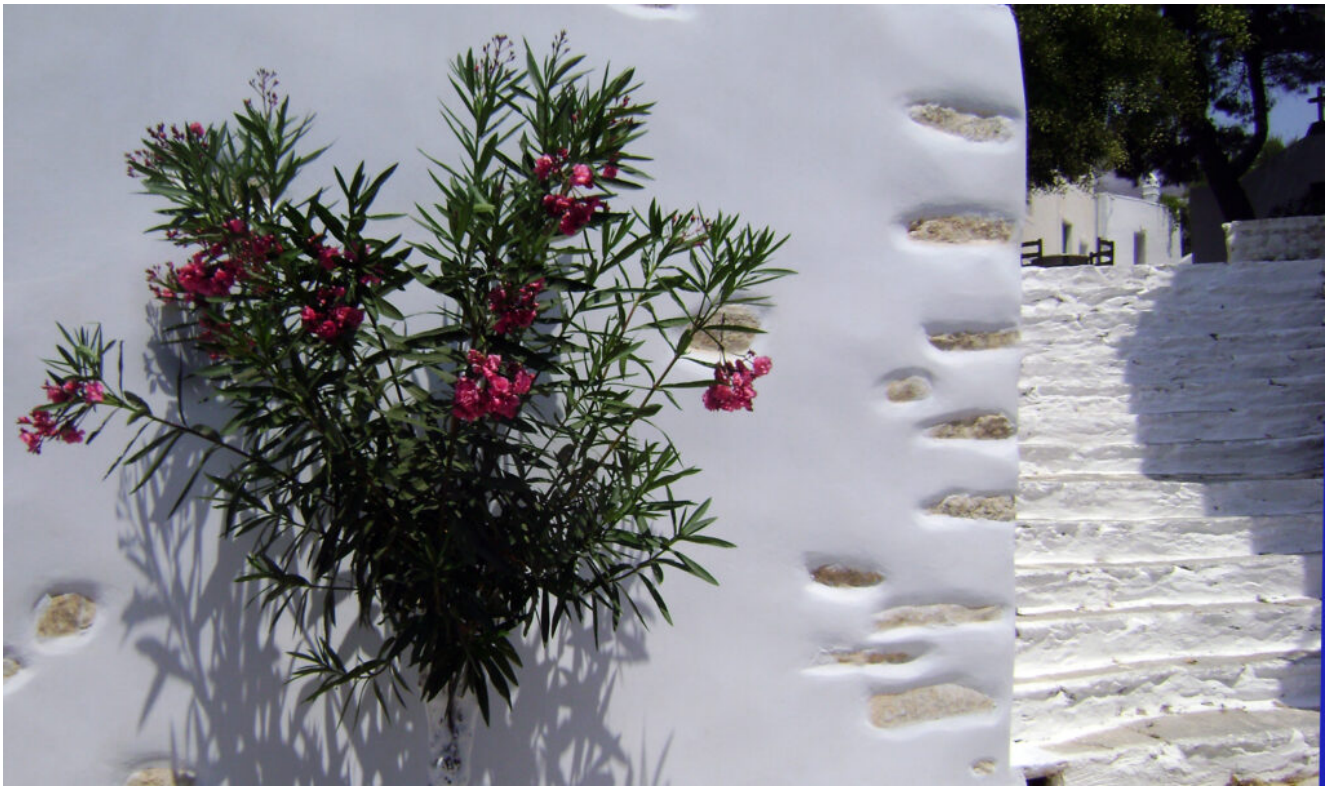
Aegiali Bay, Amorgos Island, Greece

A taverna with a view, Katapola, Amorgos island (Greece)
Chora, Amorgos Island (Greece)

Chora, Amorgos Island, Greece



Chora, Amorgos Island, Greece



Chora, Amorgos Island, Greece

Chora, Amorgos Island, Greece

Agia Anna, Amorgos island (Greece)

Agia Anna, Amorgos island (Greece)

Agia Anna, Amorgos island (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

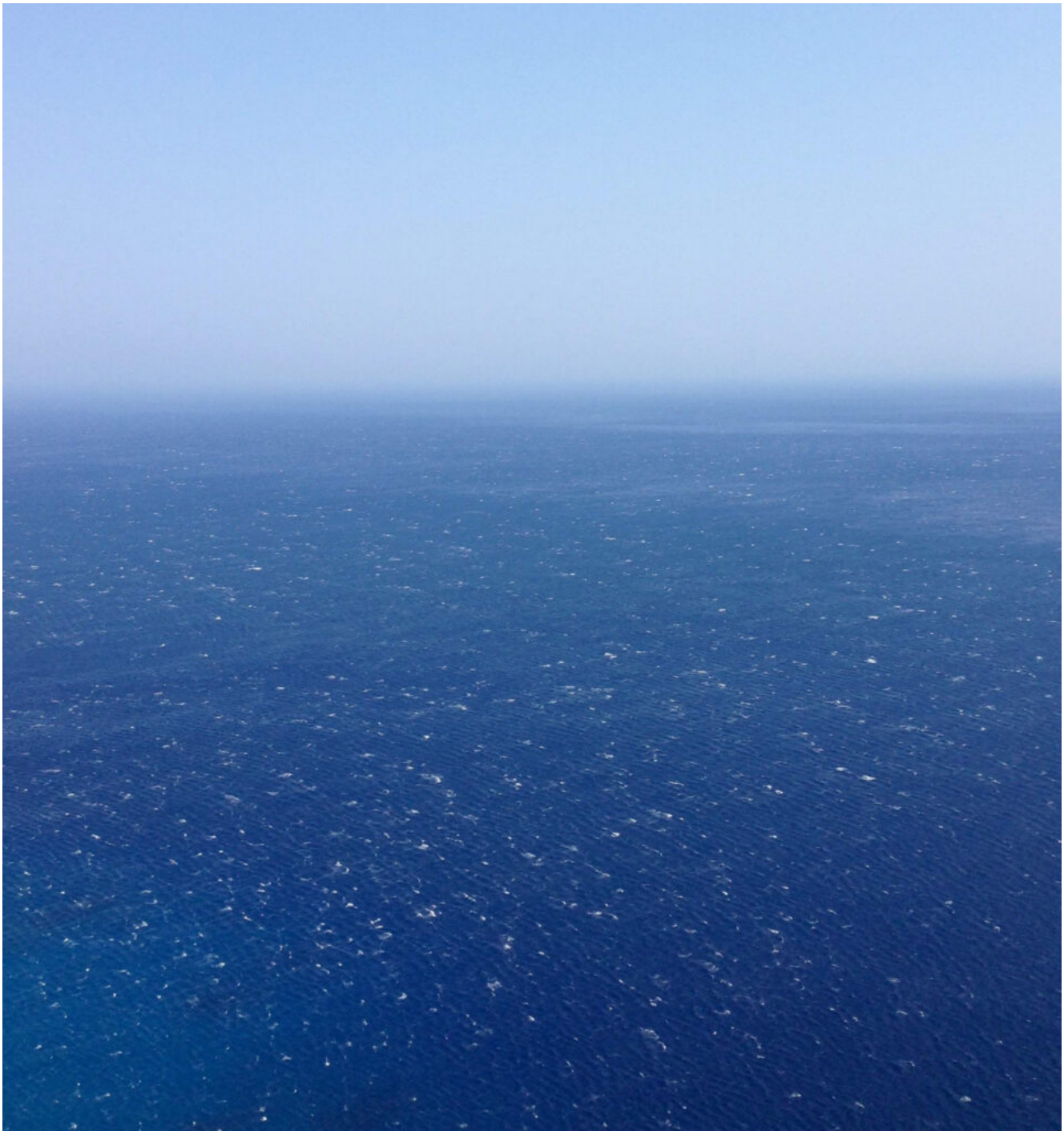
Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)
Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

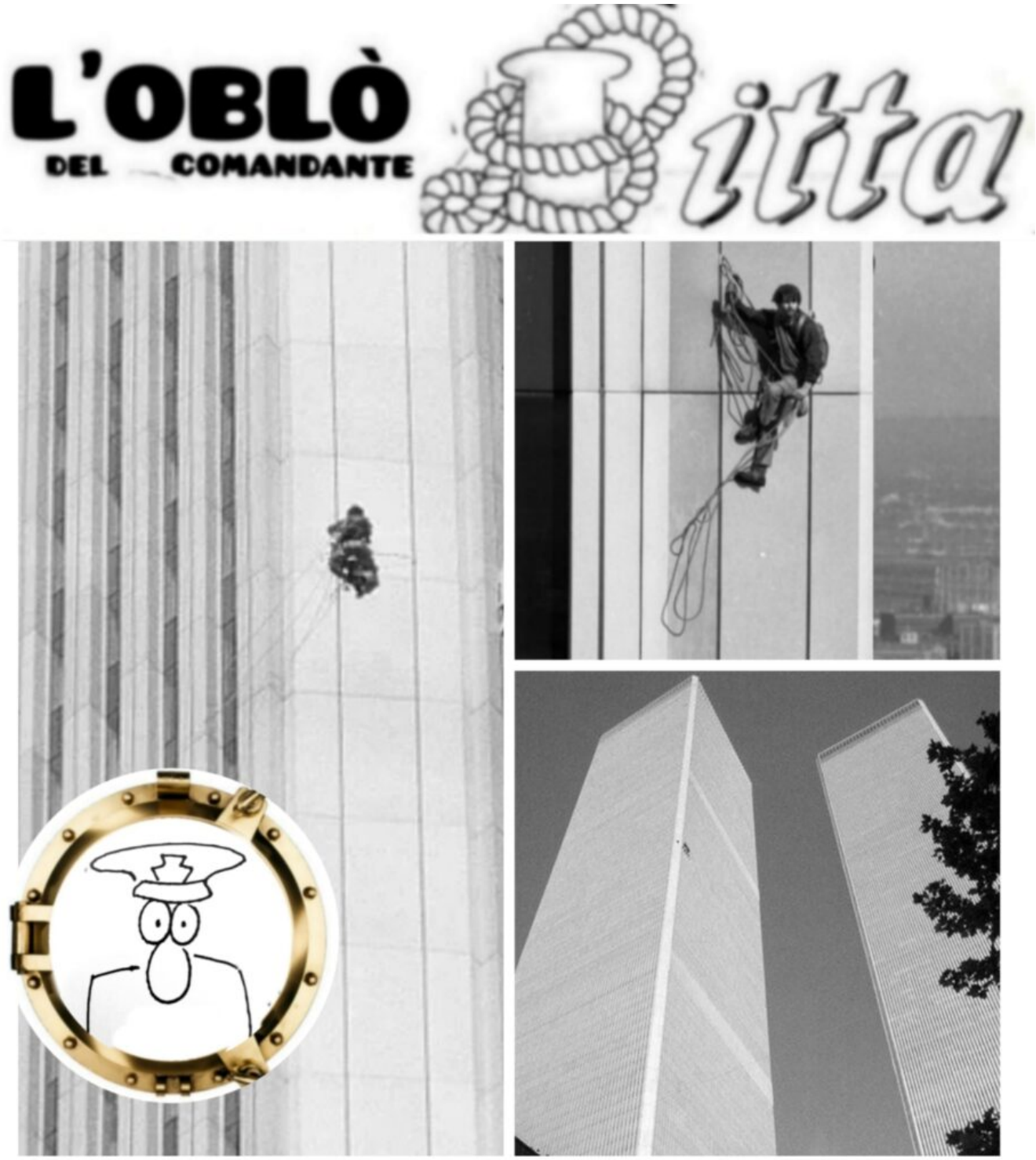
Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

The breeze comes stippling the sea. Simonides (556 b.C.)



“Le Grand Bleu” – View toward east from the Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

La scalata della torre gemella



✍

26 maggio 2024 – Nave Vespucci sta navigando verso Panama □□

ACCADDE OGGI

26 maggio 1977

Quel giorno George Willig, un appassionato alpinista di 27 anni, scala la Torre Sud del World Trade Center di New York.
Grazie ad un ex operaio addetto alla pulizia dei vetri, Willig aveva progettato personalmente un dispositivo fatto su misura che si inseriva perfettamente nei binari dei carrelli a forma di C usati per lavare le finestre.
L'uomo, noto come The Human Fly, impiegò circa 3 ore e 30 minuti per scalare il grattacielo alto 415 metri.

CURIOSITÀ
L'allora sindaco di New York decise di non multare l'uomo con l'ammenda di 250.000 $, come sancito in prima istanza bensì lo fece con una sanzione di 1,10 $: un centesimo per ciascuno dei 110 piani del terzo (allora) grattacielo più alto del mondo.

Cieli sereni
PG