

San Giuseppe



Mercoledì 19 marzo 2025 ☞

-8 !

Mancano 8 giorni alla partenza del Tour di Nave Vespucci

S. GIUSEPPE

Oggi, 19 marzo, anche a bordo si festeggia l'onomastico dei membri dell'equipaggio che portano il nome Giuseppe (in primis il comandante), Giuseppina, Pino, Pina, ed anche i babbi e i papà!

Inoltre S. Giuseppe, vista la sua professione in vita, è festeggiato come protettore dai falegnami, dai carpentieri, dai maestri d'ascia e, come patrono, dalla città di La Spezia.

"GEOSINONIMI"

Papà e babbo sono geosinonimi, ovvero parole che indicano lo stesso soggetto, ma che hanno una forma diversa a seconda della zona in cui ci si trova: babbo è una forma che si usa in Toscana, in Romagna, nelle Marche, in Sardegna e nel nord del Lazio, mentre papà deriva dal francese ed è diffuso nel resto d'Italia, non a caso molte espressioni contengono la parola papà e non babbo: figlio di papà (giovane favorito dalla ricchezza/posizione sociale della famiglia), neo papà (uomo che è appena diventato padre).

CURIOSITÀ

Attenzione! In Sicilia il termine babbo ha un significato ben diverso: sta ad indicare una persona ingenua o poco furba, insomma un ...babbeo☐

Auguri e cieli sereni

PG

Il Mercoledì delle Ceneri



Mercoledì 5 marzo 2025

Anche a bordo di Nave Vespucci si celebra il Mercoledì delle Ceneri

IL MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Il Mercoledì delle Ceneri è una ricorrenza basata sul calcolo della Pasqua: precisamente 40 giorni prima, escludendo le domeniche (che non sono considerate giorni di digiuno); Quindi, se si includono anche le domeniche, ricorre 46 giorni prima della Pasqua, dunque in una data diversa da un anno all'altro ma, in ogni caso, compresa tra il 4 febbraio e il 10 marzo.

Per la Chiesa cattolica di rito romano e in molte Chiese protestanti, questo giorno coincide con l'inizio della

Quaresima, periodo di preparazione alla Pasqua: tutti i cattolici dei vari riti latini sono tenuti a far penitenza e a osservare il digiuno e l'astinenza dalle carni. Da queste disposizioni ecclesiastiche derivano alcune locuzioni fraseologiche come carnevale (dal latino carnem levare, cioè "eliminare la carne") o martedì grasso (l'ultimo giorno di carnevale in cui si può mangiare di grasso).

Tra le usanze e le tradizioni più o meno popolari vanno segnalati anche numerosi Mercoledì delle ceneri 'trasgressivi', in cui tale giorno non viene inteso come il primo della quaresima ma come quello conclusivo del carnevale. A Ovodda, per esempio, un piccolo paese della Sardegna (provincia di Nuoro), nel Mercoledì delle Ceneri si svolge una festa vera e propria, il Mehuris de Lessia: le maschere cavalcano asini o portano al guinzaglio maiali, pecore e galline. Un fantoccio fatto di stracci e cartapesta, con il volto di sughero (chiamato Don Conte), viene portato in giro, seguito dagli intintos e dagli intinghidores ("tinti" e "tintori"), persone con il volto annerito dalla fuliggine che imbrattano di polvere di sughero bruciato chiunque incontrino per strada.

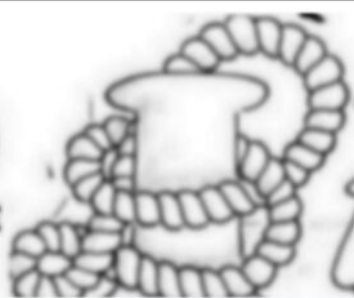
Al tramonto il fantoccio viene incendiato e gettato in una scarpata alla periferia del paese.

Cieli sereni

PG

La chiesa giubilare, a vela

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Domenica 9 febbraio 2025 📅

589° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci è in navigazione verso Suez.

Giubileo delle Forze Armate, di Polizia e di Sicurezza

Nave Vespucci, per l'Anno Santo del 2025, sarà una Chiesa Giubilare.

Non tutti sanno che, pur essendo la nave priva di una cappellina, il cappellano militare imbarcato, per tradizione, ogni domenica, celebra la Messa a poppa del ponte di coperta (sul cassero), quando il tempo lo permette oppure in un locale interno della nave.

Per l'intero anno, l'equipaggio e tutti coloro che saliranno a

bordo, potranno conseguire i benefici spirituali originati dall'indulgenza giubilare ...come se si fossero recati a Roma, in Piazza S.Pietro (Vedi immagine/disegno).



Cieli sereni

PG

Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness



Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness present a transformative approach to mindfulness that reimagines swimming as a holistic practice combining physical movement, sensory awareness, and philosophical inquiry. Developed through decades of research, this discipline shifts focus from technical swimming proficiency to an experiential exploration of human-water interaction.

Key Principles of Aquawareness

- **Embodied Mindfulness:** Unlike static meditation, Aquawareness uses water's resistance and buoyancy to create a "floating meditation" that heightens bodily awareness. Practitioners engage in deliberate movements like the "egg position" to eliminate voluntary propulsion, fostering passive receptivity to aquatic sensations[1][2].
- **Primordial Connection:** De Leo emphasizes water as humanity's "first mother tongue," drawing parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences. This philosophy encourages reconnecting with primal sensory memories to rediscover personal boundaries and corporeal identity[3][6].
- **Dynamic Breath Awareness:** Techniques leverage water's immediate feedback on lung volume changes, enhancing respiratory consciousness. This biofeedback mechanism improves relaxation efficiency during both motion and stillness[2][5].

Philosophical Foundations

Aquawareness merges Western scientific principles with Eastern contemplative traditions:

- Utilizes Archimedes' buoyancy law as a tool for psychological surrender
- Integrates Zen mindfulness concepts into aquatic environments
- Promotes non-judgmental observation of body-water interactions through:

1. Pure attention phase (sensory monitoring)
2. Clear vision phase (conscious movement selection)[2][5]

Practical Applications

De Leo's approach emphasizes:

- **Water Safety Enhancement:** Develops intuitive understanding of aquatic physics
- **Personalized Learning:** Recognizes each individual's unique hydrodynamics
- **Existential Exploration:** Uses water as a medium for self-discovery, stating "the difference between swimmer and non-swimmer lies solely in experience"[3][6].

Comparative Advantages Over Traditional Practices

Aspect	Aquawareness	Traditional Meditation
Environment	Aquatic immersion	Quiet, static spaces
Sensory Engagement	Full-body tactile feedback	Reduced external stimuli
Movement Paradigm	Active exploration through motion	Stillness-focused
Primary Focus	Body-environment dialectic	Internal thought observation

De Leo's works position water as a "liquid consciousness mirror," arguing that its continuous sensory stimulation creates unparalleled conditions for present-moment awareness[1][10]. By transforming swimming pools into "aquatic laboratories," Aquawareness bridges recreational activity with profound psychophysical exploration.

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/?print=print>

[2]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>

[3] <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

[4] <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[5]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=print-search>

[6] <https://www.aquawareness.net/articles/>

[9] https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/

[10]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>

[14]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>

[16]

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

[18] <https://www.aquawareness.net/bibliography/>

[19]

https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

Giancarlo De Leo

[Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness – Fuori](#)

www.fuorimag.it

06/02/2025

LA CANDELORA



Oggi, 2 Febbraio, si è celebrata la CANDELORA, festa cattolica della Presentazione al Tempio di Gesù.

Sono state benedette e distribuite le candele, simbolo di Cristo "luce per illuminare le genti", come il bambino Gesù che venne portato al Tempio di Gerusalemme, 40 giorni dopo la nascita, come previsto dalla legge giudaica per i primogeniti maschi.

LA CANDELORA A ROMA

A Roma ogni anno, secondo un'usanza consolidata da decenni, si svolge la Candelora dei Fiumaroli grazie all'Arciconfraternita

di Santa Maria dell'Orto, il più antico sodalizio mariano ancora attivo a Roma.

Si tratta di un'antichissima tradizione che risale al XV secolo e che ogni anno si rinnova.

La Canderola dei Fumaroli, che riguardava i barcaroli sul Tevere, oggi abbraccia tutte le persone che, a diverso titolo, lavorano ancora sul fiume o hanno a che fare con il Tevere: forze dell'ordine, della regione, associazioni sportive, federazioni, aziende e tutti coloro che amano il fiume Tevere. La mattina del 2 febbraio (ultimamente nella domenica più prossima a questa data) tutti si presentavano sulle proprie imbarcazioni per la benedizione solenne e la consegna dei ceri.

Gli equipaggi potevano accenderli – come segno di devozione alla Madonna e come richiesta d'aiuto – solo in caso di pericolo, malattia, temporali e tempeste.

CURIOSITÀ

Il giorno della Candelora viene preso in considerazione dalla tradizione popolare per predire l'andamento della seconda parte della stagione fredda.

Un proverbio TOSCANO recita:

Candelora, se nevica o se plora dell'inverno sèmo fora
Ma se è sole o solicello, siamo ancora a mezzo inverno.

L'analogo proverbio VENETO, invece, dice:

Candelora, se la vien con sol e bora
de l'inverno semo fora
Se la vien con piova e vento
de l'inverno semo drento.

Quindi una Candelora di bel tempo preannuncia per i TOSCANI un inverno a venire ancora rigido mentre per i VENETI, già l'inizio della buona stagione.

Quale sarà il giusto pronostico?

Quello veneto o quello toscano? Vedremo!

Cieli sereni

PG



Principi

fondamentali

dell' Aquawareness

L' Aquawareness è una disciplina innovativa che trasforma il nuoto in un' esperienza meditativa, fondata sulla consapevolezza corporea e mentale nell' elemento acquatico. Sviluppata da Giancarlo De Leo, architetto e istruttore federale, combina principi di mindfulness con l' ambiente liquido per creare una pratica olistica che va ben oltre l' aspetto tecnico-sportivo[1][2].

Principi fondamentali

Presenza mentale

Si basa sull' ascolto attivo delle sensazioni fisiche e dell' ambiente acquatico, attraverso una "meditazione galleggiante" che privilegia la passività ricettiva iniziale. Questo approccio ricorda le prime esperienze sensoriali nel liquido amniotico[1].

Dinamica relazionale corpo-acqua

- Utilizza posizioni specifiche come, ad esempio, la raccolta "a uovo" per annullare la propulsione volontaria
- Sfrutta la legge di Archimede come strumento di abbandono psicofisico
- Trasforma la cedevolezza dell' acqua in opportunità di esplorazione motoria[1][2]

Fasi di apprendimento

1. *Pura attenzione*: osservazione non giudicante delle reazioni corpo-acqua
2. *Chiara visione*: scelta deliberata di movimenti consapevoli basati sull' esperienza maturata[2]

Confronto con altre discipline olistiche

Disciplina	Ambiente	Struttura	Focus energetico	Obiettivo primario
Aquawareness	Acqua	Non strutturata	Consapevolezza	Connessione corpo-mente-acqua, sicurezza, libertà e sopravvivenza in acqua.
Ai Chi	Acqua	Sequenze prestabilite	Qi/Chi	Rilassamento e forza
Yoga	Terra	Asana precise	Prana/Chakra	Unione corpo-mente-spirito
Tai Chi	Terra/Acqua	Forme marziali	Qi/Meridiani	Coordinazione ed energia

Differenze chiave:

- **Rispetto all' Ai Chi** (derivato dal Tai Chi in acqua): mentre l' Ai Chi adotta movimenti codificati per migliorare forza e flessibilità, l' Aquawareness privilegia l' esplorazione libera e la percezione sensoriale[2].
- **Rispetto allo Yoga**: pur condividendo l' obiettivo di consapevolezza, lo Yoga lavora su posizioni statiche (asana) e controllo del respiro (pranayama) in ambiente terrestre, mentre l' Aquawareness sfrutta la dinamica liquida per una meditazione in movimento[3].
- **Rispetto al Tai Chi**: sebbene entrambi enfatizzino il flusso energetico, il Tai Chi mantiene radici marziali e una struttura coreografica, mentre l' Aquawareness elimina ogni schema predefinito a favore dell' improvvisazione guidata dalla percezione[2][3].

Questa disciplina si distingue per il suo approccio radicalmente non performativo, trasformando ogni gesto

acquatico in un'opportunità di introspezione e riconnessione con la propria natura fluida.

Citations:

[1] <https://www.fuorimag.it/aquawareness/>

[2]

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

[3]

<https://www.taichichuanroma.com/tai-chi-chuan-e-yoga-principi-simili-per-scopi-diversi/>

[4]

<https://www.tesoridoriente.net/mag/tai-chi-tra-danza-e-poesia>

[5]

<https://www.annagaltarossapsicologa.com/operatore-olistico-chi-e-e-cosa-fa/>

[6] <https://respiro.yoga/discipline-olistiche-salute/>

[7] <https://www.marcogamuzza.it/cosa-e-lo-yoga-e-alternative/>

[8]

<https://sindromefibromialgica.it/yoga-e-tai-chi-nuovi-orizzonti-tra-corpo-e-mente/>

[9]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>

[10] <https://www.veganok.com/yoga-e-tai-chi-in-acqua/>

[11]

<https://vivere.yoga/scopriamo-i-benefici-del-massaggio-ayurvedico-con-lacqua-della-tradizione-monaci-erranti-2/>

[12]

<https://articoli.nonsolofitness.it/item/2900-principi-e-teoria-del-movimento-in-acqua.html>

[13]

<https://www.gruppo.acea.it/storie/sostenibilita-territorio/obiettivo-6-agenda-2030>

[14]

<http://www.youspa.eu/it/magazine-article/315-awa-la-meditazione-in-acqua-che-cambia-la-vita>

[15]

<https://asvis.it/approfondimenti/22-9349/senza-acqua-non-ce-vi-ta-riflessioni-per-la-giornata-mondiale-dellacqua-2021>

[16] <http://www.centroalterego.it/terapie-olistiche>

[17]

<https://ilborgozen.it/notizie/benessere/sviluppare-soft-skills-successo-professionale/>

[18] <https://www.ayurway.it/che-cos-e-un-centro-olistico/>

L'Aquawareness si distingue dalle altre discipline olistiche attraverso un approccio rivoluzionario che trasforma l'elemento acquatico in strumento primario di consapevolezza, privilegiando l'esplorazione sensoriale libera rispetto alle strutture prestabilite.

Differenziazione chiave

1. Ambiente e contesto

- Unico metodo che sfrutta **completa immersione in acqua** (soprattutto salata) come catalizzatore meditativo
- Trasforma la resistenza idrica in alleato terapeutico, a differenza dello yoga o tai chi che lavorano contro la gravità terrestre

2. Approccio metodologico

- **Assenza di schemi coreografici:** elimina sequenze prestabilite presenti in Ai Chi o Tai Chi acquatico
- **Non-performance:** focus su percezione anziché perfezione tecnica, a differenza delle asana yoga
- Utilizzo di **micro-movimenti** impercettibili che sfruttano la conducibilità liquida

3. Dinamica energetica

- Sostituisce il concetto di chakra/prana con un **flusso idro-sensoriale**
- Trasforma la pressione idrostatica in stimolo propriocettivo, diversamente dal Qi Gong che lavora sul campo energetico corporeo

Elemento	Aquawareness	Altre discipline
Movimento	Reattivo/liquido	Programmato/strutturato
Respiro	Idro-adattivo	Controllato (pranayama)
Interazione	Dialogo corpo-acqua	Lavoro sul corpo
Temporizzazione	Cicli mareali	Sequenze cronometriche

4. Aspetto filosofico

- Riporta alla **memoria cellulare** dell'ambiente amniotico, unico nel panorama olistico
- Integra principi di fisica dei fluidi con tecniche di mindfulness, approccio assente in metodi terrestri
- Trasforma l'acqua da elemento passivo a co-terapeuta attivo nella pratica

Questo sistema crea una simbiosi uomo-ambiente impossibile da replicare in contesti non acquatici, rendendo l'esperienza sia introspettiva che fisicamente trasformativa attraverso le proprietà uniche del mezzo liquido.

<https://www.perplexity.ai/search/ciao-parlami-di-aquawareness-e-dknNa0.NSWqDxY9uoFwUWw#1>

Aquawareness è quindi pratica che combina l'apprendimento del nuoto con la meditazione. È davvero affascinante come questa disciplina unisca l'elemento fisico dell'acqua con la profondità della consapevolezza mentale.

Cos'è l'Aquawareness?

L'Aquawareness è un approccio olistico che integra l'insegnamento del nuoto con tecniche di mindfulness e meditazione. L'idea è di sviluppare una connessione profonda tra mente, corpo e acqua, trasformando il semplice atto di nuotare in un'esperienza meditativa e rigenerante.

Elementi Chiave della Pratica

- **Respirazione Consapevole:** Il controllo del respiro è fondamentale nel nuoto e nella meditazione. Imparare a sincronizzare la respirazione con i movimenti aiuta a mantenere calma e concentrazione.
- **Presenza Mentale:** Essere totalmente presenti nel momento, focalizzandosi sulle sensazioni dell'acqua sulla pelle, sul ritmo dei movimenti e sul flusso del corpo.
- **Movimento Fluido:** Adottare movimenti lenti e controllati che promuovono l'efficienza energetica e riducono lo stress fisico.
- **Connessione con l'Acqua:** Percepire l'acqua non solo come un mezzo, ma come un partner nell'esperienza, sentendo il supporto e la resistenza che offre.

Benefici dell'Aquawareness

- **Riduzione dello Stress e dell'Ansia:** La combinazione di esercizio fisico e meditazione aiuta a liberare la mente da pensieri negativi, promuovendo uno stato di calma interiore.
- **Miglioramento delle Abilità Natatorie:** Una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei movimenti può affinare la tecnica di nuoto, rendendola più efficace e piacevole. Aumento del livello di sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in

condizioni critiche.

- **Benessere Fisico:** Nuotare è un esercizio a basso impatto che coinvolge tutto il corpo. Integrando la meditazione, si promuove il rilassamento muscolare e la rigenerazione cellulare.
- **Crescita Personale:** L'Aquawareness favorisce l'introspezione e la comprensione di sé, contribuendo allo sviluppo personale e all'equilibrio emotivo.

Confronti con Altre Discipline Affini

1. Mindful Swimming:

- **Similitudini:** Entrambe incoraggiano la consapevolezza durante il nuoto e l'ascolto del proprio corpo.
- **Differenze:** L'Aquawareness enfatizza ulteriormente l'aspetto meditativo e la connessione spirituale con l'acqua.

2. Watsu (Water Shiatsu):

- **Similitudini:** Utilizza l'acqua come ambiente per promuovere il rilassamento profondo e la guarigione.
- **Differenze:** Il Watsu è una forma di terapia passiva in cui il praticante è guidato da un terapeuta, mentre l'Aquawareness è attiva e focalizzata sull'auto-movimento e la meditazione personale.

3. Yoga Acquatico:

- **Similitudini:** Integra la pratica meditativa con l'esercizio fisico in acqua.
- **Differenze:** Lo yoga acquatico adatta le posture yoga tradizionali all'ambiente acquatico, mentre l'Aquawareness si concentra sul nuoto come mezzo

per raggiungere la consapevolezza.

Applicazioni Pratiche dell'Aquawareness

- **Percorsi di Apprendimento Personalizzati:** Ideale per chi desidera imparare a nuotare o migliorare la propria tecnica in un ambiente meno competitivo e più riflessivo.
- **Sessioni di Gruppo o Individuali:** Può essere praticato sia in gruppi per condividere l'energia collettiva, sia individualmente per un'esperienza più introspezione.
- **Adatto a Tutte le Età:** L'approccio dolce e rispettoso del proprio ritmo lo rende accessibile a persone di tutte le età e livelli di abilità.

Esplorando Ulteriormente

Potrebbe essere interessante considerare come l'Aquawareness influenzi non solo le capacità fisiche, ma anche la vita quotidiana. La disciplina e la presenza mentale coltivate in acqua possono tradursi in maggiore concentrazione, pazienza e resilienza nelle sfide di ogni giorno.

Inoltre, l'Aquawareness potrebbe aprire porte a:

- **Percorsi Terapeutici:** Supportare la salute mentale e fisica, aiutando in casi di stress, ansia o recupero fisico.
- **Comunità Consapevoli:** Creare gruppi di persone con interessi comuni, promuovendo connessioni profonde e supporto reciproco.
- **Sviluppo Sostenibile:** Rafforzare il rispetto per l'acqua come risorsa preziosa, incoraggiando pratiche eco-sostenibili legate all'ambiente acquatico.

Riflessioni Finali

L'unione di nuoto e meditazione attraverso l'Aquawareness offre un modo unico di interagire con l'acqua, trasformando un'attività fisica in un viaggio di consapevolezza e crescita personale. Se non hai ancora avuto l'opportunità di provarlo, potrebbe essere un'esperienza arricchente da considerare.

Immagina di scivolare nell'acqua, sentendo ogni movimento come un dialogo silenzioso tra te e l'elemento naturale, mentre la mente si libera e si concentra sul qui e ora. È un invito a riscoprire te stesso in un ambiente che sostiene e avvolge.

Vedremo come l'Aquawareness si integri con altre pratiche olistiche, o come la scienza stia iniziando a riconoscere i benefici di tale approccio integrato al benessere. L'acqua, dopotutto, è da sempre simbolo di vita, cambiamento e profondità interiore.

Il Natale Ortodosso

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Martedì 7 gennaio 2025 ☞_Nave Vespucci in navigazione verso Mascate_

IL NATALE ORTODOSSO

Oggi, 7 gennaio, è NATALE per la Chiesa ortodossa e per le chiese orientali cattoliche. *PERCHÉ IL 7 GENNAIO E NON IL 25 DICEMBRE ? Questa difformità nella data del Natale non è dovuta ad alcun scisma ma deriva semplicemente dall'uso di un diverso calendario. Nel 1582 papa Gregorio XIII fece modificare il vecchio calendario introdotto da Giulio Cesare, chiamato in suo onore giuliano, cancellando i *10 giorni* tra il 5 ed il 14 ottobre 1582. Per quella decisione, il 7 gennaio di adesso corrisponde al 25 dicembre di allora, per cui la nostra

Epifania corrisponde alla Vigilia del Natale ortodosso che cade in ritardo di 13 giorni.

UNA DOMANDA !Il comandante Bitta si è posto questa domanda: *perchè tra i due Natali c'è uno scarto di 13 giorni mentre quelli "saltati" nel 1582 furono 10 ?* □La risposta sta nel fatto che, dal 1582 ad oggi, il divario tra i due calendari è ulteriormente aumentato proprio per il difetto del precedente per il quale, pur prevedendo il mese bisestile ogni 4 anni, la durata dell'anno era calcolata (per "difetto") in 365 giorni e 6 ore (365,25), e non con il più preciso valore di 365,2425 dell'anno 'gregoriano', più corto di circa 10 minuti. Questo 'aggiustamento' avviene nel calendario gregoriano *non considerando bisestili* gli anni secolari le cui prime due cifre non siano divisibili per 4 (1700, 1800, 1900, 2100, 2200 ecc.): omissione che non era prevista nel precedente calendario giuliano. Il nostro calendario gregoriano guadagna quindi un giorno rispetto a quello giuliano ogni volta che si "omette" l'anno bisestile: così la differenza di *10* giorni nel *1582* rimase fino all'ultimo giorno di febbraio del 1700 quando divenne di *11* giorni. Poi *12* giorni l'ultimo giorno di febbraio 1800, *13* giorni a fine febbraio 1900 e così rimarrà fino a febbraio 2100. In quell'anno il Natale ortodosso cadrà *14 giorni* dopo quello cattolico ovvero l' *8 gennaio 2101*.

Dove è Natale oggi? Il Natale oggi si festeggia in Medioriente e anche (per la Chiesa cattolica greco-ucraina e per i cristiani ortodossi che ci vivono) in Russia, Bielorussia, Serbia, Croazia, Moldavia, Macedonia e altri Paesi.

CURIOSITÀ

A differenza dalla Chiesa cattolica, nei paesi ortodossi non esiste il presepe come rappresentazione della nascita di Cristo. L'addobbo dell'albero di Natale è invece una tradizione comune anche se le usanze variano, comunque, da

Paese a Paese: In Grecia, invece di Babbo Natale, i bambini ricevono i regali da San Basilio il 1° di gennaio. In Bulgaria viene bruciato un tronco di legno per tutta la notte della vigilia, e le scintille simboleggiano la prosperità dell'anno nuovo e alla fine del pranzo non sparecchiano il tavolo, per lasciare gli avanzi per i cari defunti. In Russia, durante la cena della vigilia, si consumano il miele e l'aglio, che simboleggiano la dolcezza e l'amarrezza della vita.

Cieli sereni

PG

Aquawareness philosophical approach

Aquawareness is a philosophical approach that integrates water with mindfulness to enhance physical and mental awareness.

It views water as a primal element deeply connected to human existence, symbolizing consciousness and life itself.

Drawing from ancient traditions and modern theories, it emphasizes water's unique properties—such as its ability to react immediately to the slightest change in floating balance, and transmit information in every every point of the immersed part of the body —as a perfect medium for consciousness.

Practices like mindful swimming, water-based meditation, and aquatic experiences explore water's role in reconnecting individuals with their essence, promoting introspection, and fostering a profound sense of interconnectedness with

nature[1][2][3].

But, don't forget the Latin phrase "primum vivere, deinde philosophari" translates to "first live, then philosophize." It emphasizes the importance of taking care of our basic needs—like food, shelter, and safety—before engaging in philosophical or intellectual pursuits.

It's a reminder that practical needs must be met before we can dedicate ourselves to contemplation and the search for wisdom.

In the case of aquawareness, the philosophical approach aligns with a more fundamentally utilitarian one.

The term "φιλοσοφία" – "philosophia," originating from ancient Greek, means "love for wisdom."

Philosophy aims to understand the world and our role within it; translated into an aquatic environment, the philosophical approach of aquawareness seeks to understand water (through one's own body); it seeks to understand the body (through water) based on lived experiences to enhance one's swimming abilities.

And among these, as a priority, those related to water survival.

So, "Love for wisdom", in aquawareness language, easily translates as "Love for life".

[1] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ...
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>

[2] Water as the archetype of Consciousness and life
<https://www.movingarchetypes.com.au/blog/2023/10/3/water-as-the-archetype-of-consciousness-and-life>

[3] Water and the Unified Theory of Consciousness
https://www.robbiegeorgephotography.com/blog/blog_posts/water-and-the-unified-theory-of-consciousness-the-medium-of-life-s-mysteries

[4] [PDF] Into the Deep Waters of Philosophy – PAS Journals
https://journals.pan.pl/Content/117868/PDF/15-17_Sobota_Woda_ang.pdf

[5] Philosophy – Jahara Water Therapy
<https://www.jahara.com/philosophy>

**1 gennaio 2025 – Il giorno
Giuliano**



Mercoledì 1 gennaio 2025 ☞

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

IL GIORNO GIULIANO

Oggi, mercoledì 1 gennaio 2025, alle 12:00:00 (UT) è scoccato il *giorno 2460677*;

Questo è il numero di giorni passati (quasi 2 milioni e mezzo!) dal mezzogiorno del lunedì 1 gennaio 4713 a. C e viene chiamato *GIORNO GIULIANO* (*Julian Day* o *JD*), inventato, nel 1583, dal francese di origine italiana Joseph Justus Scaliger, (Giuseppe Giusto Scaligero).

L'espressione NON deve essere confusa con il nome usato per i giorni del calendario giuliano (...quello di Giulio Cesare): lo Scaligero lo chiamò "giuliano" semplicemente dal nome di suo

padre Giulio.

IL SISTEMA DEI GIORNI GIULIANI

Il sistema fu concepito per fornire agli astronomi un metodo unico di cronologia che potesse essere usato (ancora oggi) per determinare rapidamente, con una semplice sottrazione, il numero di giorni trascorsi fra due eventi qualsiasi, **INDIPENDENTEMENTE** dai calendari in uso e dalle differenti cronologie storiche: niente calcoli per gli anni bisestili, i cambi di calendario, ecc. ecc.

L'inizio del giorno è fissato convenzionalmente a mezzogiorno invece che a mezzanotte e per indicare le ore si usano i decimali di un giorno (6 ore = 0,25 giorni, 12 ore = 0,5 giorni, ecc...)

Perchè si parte proprio dal 4713 a. C.?

L'inizio del computo dei giorni giuliani è puramente convenzionale, e fu proposto come data d'origine di un grande periodo di *7980 anni*.

Questa cifra è il prodotto aritmetico di tre numeri ($28 \times 19 \times 15 = 7980$) che corrispondono a tre cicli minori:

- 1) *Ciclo di 28 anni*, allo scadere del quale l'abbinamento fra giorni dell'anno e giorni della settimana si ripete;
- 2) *Ciclo di 19 anni*, terminato il quale i noviluni si ripresentano alle stesse date dell'anno (noto anche come "Ciclo di Metone", dal nome dell'ateniese che alle olimpiadi del 433 a. C. ne annunciò la scoperta).
- 3) *Ciclo di 15 anni*, applicato dal fisco romano per la revisione delle imposte.

Dalla numerazione alla quale questi cicli erano arrivati nella sua epoca, Scaligero calcolò che il 4713 a. C. era stato, per tutti e tre i periodi, l'anno di partenza di un nuovo ciclo.

IN SINTESI...

Ieri 31-12-2024 alle 12:00:00 era iniziato il *JD 2460676*; alle 18 del pomeriggio (dopo 6 ore ovvero un quarto di giornata) eravamo al *JD 2460676,25* e la scorsa notte, allo scoccare dei festeggiamenti per il nuovo anno (alle ore 00:00:00), eravamo al *JD 2460676,5*.

Alle 12:00:00 di oggi 1-1-2025 siamo entrati nel *JD 2460677*;

Cieli sereni e...

Buona Giornata della Pace ☐☐

PG

Buon Natale!

Mercoledì 25 dicembre 2024 📅☐

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

Buon Natale !

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

~~~~~

PG