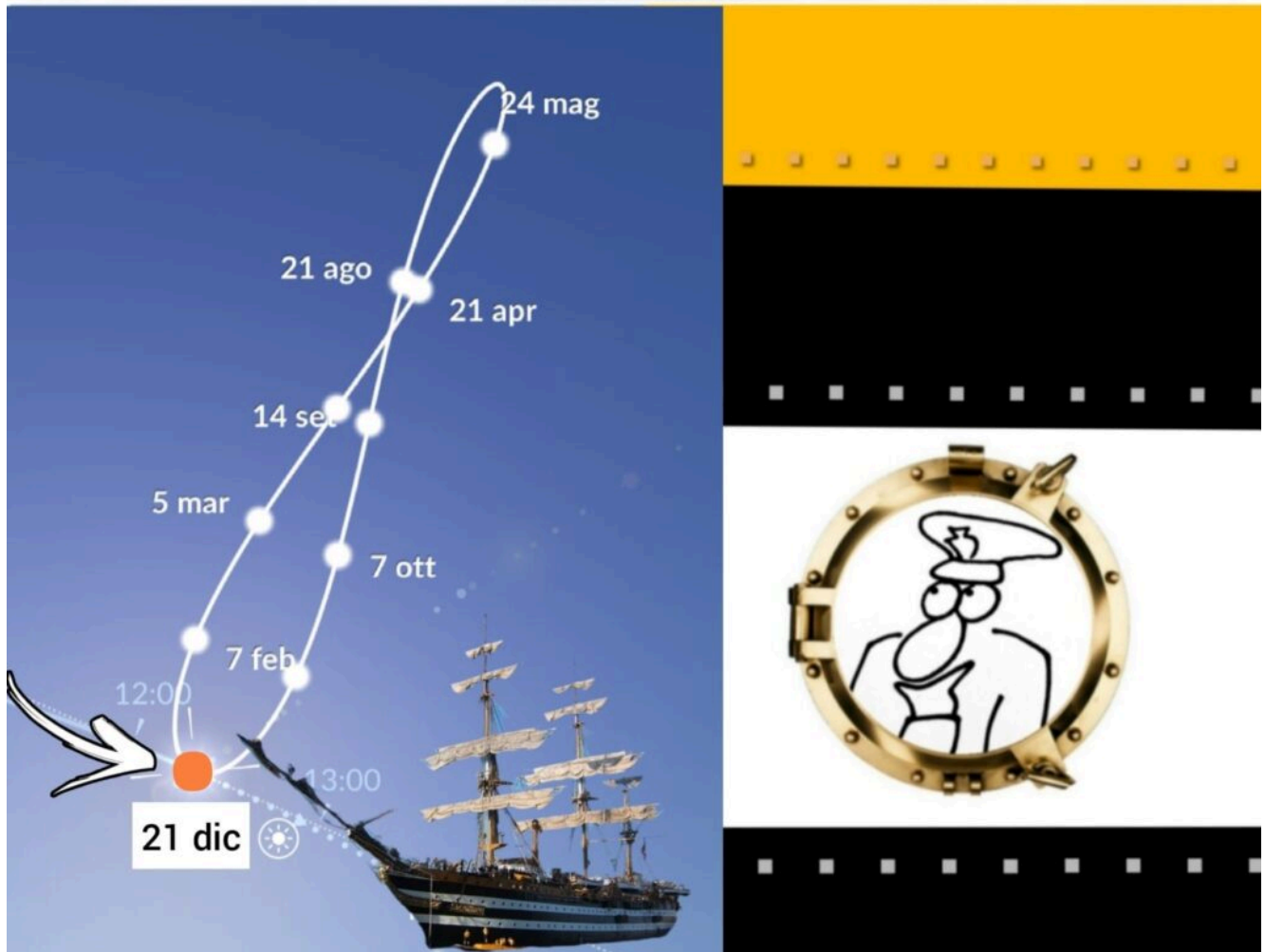


Solstizio! (e Analemma)

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Sabato 21 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar)
Solstizio di dicembre

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

Il _Solstizio_ è quel momento esatto in cui l'asse terrestre raggiunge la massima inclinazione rispetto ai raggi del Sole. In altre parole, oggi, i raggi solari colpiscono in maniera

più 'radente' l'emisfero settentrionale dando così vita al giorno più corto dell'anno, ovvero quello con meno luce solare: a *Roma* 9 ore e 8 minuti (alba 07:34 – tramonto 16:42).

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

L' "ANALEMMA"

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

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

Perchè questa forma ?

Ciò è dovuto ai seguenti due motivi:

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

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

L'effetto combinato è quello nella figura descritta.

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

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

** Ore Antimeridiane

| Mezzodì

/ Ore Pomeridiane

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

CURIOSITÀ

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

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

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

(_Bitta scripsit XXXI XII MMXVIII_)

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

Cieli sereni

PG

Full Cool Moon

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Domenica 15 dicembre 2024

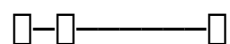
Ultimo giorno di navigazione per Nave Vespucci prima dell'arrivo a Doha (Qatar).

A bordo è stato effettuato un doppio cambio di ora (indietro) rispetto a Karachi: adesso a bordo siamo solamente 2 ore avanti in confronto all'Italia.

“LA LUNA FREDDA”

Questa mattina, esattamente alle 10:02 (ora italiana) è

avvenuto il Plenilunio: in quel momento la Luna, nel suo moto orbitale, si è trovata sul lato opposto al Sole rispetto alla Terra e i tre corpi celesti si sono così trovati, con i loro centri disposti su uno stesso piano (attenzione NON su una stessa retta... altrimenti avremmo avuto un'eclissi lunare!).



Così la Luna può essere osservata dalla Terra con il suo emisfero a noi rivolto interamente illuminato dai raggi solari: questo Plenilunio, però, è risultato invisibile nei cieli d'Italia poiché la Luna si è trovata, a quell'ora, al di sotto dell'orizzonte.

Qualcuno l'avrà però ammirata in cielo per tutta la notte scorsa fino alle 07:50 circa di questa mattina (ora di Roma) quando è tramontata non ancora completamente piena (ancora crescente).

Sorgerà di nuovo questa sera subito dopo il tramonto e sarà osservabile, nubi permettendo, nella direzione opposta al Sole: apparirà ancora piena anche se, di fatto, già in fase calante.

È chiamata "LUNA FREDDA" (Full Cold Moon) in accordo con la tradizione dei nativi americani. Il nome è ovviamente riferito alle notti invernali che in questo periodo si fanno sempre più rigide fino a raggiungere i massimi nei mesi di gennaio e febbraio.

Un altro nome per questo plenilunio di dicembre è quello di "Luna delle Lunghe Notti", sempre usato dagli indiani d'America come chiaro riferimento ai giorni vicini al solstizio di inverno (che sarà il 21 dicembre prossimo), periodo nel quale, nel nostro emisfero, si registrano le giornate più corte dell'anno.

Oggi a Roma sorgerà attorno alle 16:25 (circa 6 ore e mezza dopo il Plenilunio) e rimarrà visibile per tutta la notte fino al suo tramonto, domani mattina, intorno alle 08:50.

CURIOSITÀ

Nell'emisfero australe, la Luna Piena di Dicembre assume il nome di "Luna della Fragola", dato che lì siamo all'apice della stagione estiva.

Cieli sereni

PG

**San Nicola, Sinterklaas,
Nikolaus, Santa Claus...**



Venerdì 6 dicembre 2024

5° giorno di navigazione verso Karachi (Pakistan).

A bordo si è festeggiato l'onomastico di coloro che portano il nome di NICOLA, NICOLÒ, NICCOLÒ e NICOLETTA

SAN NICOLA

San Nicola, fu Vescovo di Myra in Turchia nel 4° secolo dove morì il 6 dicembre del 343.

È venerato sia dalla chiesa cattolica che da quella ortodossa. A lui vengono attribuiti molti miracoli legati al mondo dei bambini e del mare.

Una leggenda narra che il vescovo Nicola si recò al porto per chiedere ai marinai delle navi che stavano trasportando il

grano ad Alessandria di darne una parte alla città di Myra, afflitta dalla carestia.

I marinai eseguirono l'ordine di Nicola e miracolosamente le navi si riempirono nuovamente di grano, cosicché, a destinazione, i marinai non riscontrarono alcun ammanco nel carico.

PATRONO DEI NAVIGANTI

Durante il VII e l'VIII secolo, quando Bizantini e Arabi combattevano per la supremazia sul mare di fronte alle coste dove sorgeva il santuario a lui dedicato, San Nicola divenne protettore dei marinai bizantini.

A Bari si festeggia, oltre il 6 dicembre, anche l'8 maggio, dato che in quel giorno, nel 1087, furono portate in città le sue spoglie recuperate da alcuni marinai.

Nel 1100 anche i veneziani raccolsero a Myra altri resti del Santo che portarono a Venezia nell'Abbazia di San Nicolò del Lido dichiarandolo protettore della flotta della Serenissima.

La sua figura ha dato origine alla tradizione italiana di Babbo Natale, attraverso il neerlandese (lingua metà olandese e metà fiamminga) Sinterklaas diventato poi Santa Claus in America. ☐☐☐

Auguri dunque ai Nicola, Niccolò, Nicolò e a tutti i 'protetti' dal Santo: naviganti, pescatori, bambini, scolari, ragazze da marito, vetrai, farmacisti, profumieri, avvocati, prigionieri e vittime di errori giudiziari, mercanti e commercianti.

CURIOSITÀ

San Nicola è in assoluto il protettore più 'impegnato' in Italia essendo patrono di ben 271 comuni.

[Nell'immagine "Il miracolo delle navi granarie" di Ambrogio Lorenzetti, Siena 1290-1348]

Cieli sereni

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.

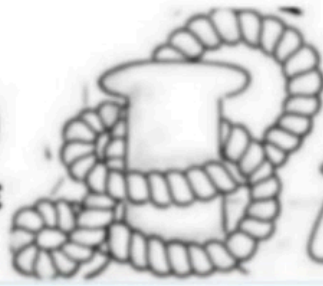
Cieli sereni☐

PG

Phuket, Thailandia



L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Mercoledì 6 novembre 2024

Nave Vespucci in porto a Phuket (Thailandia)

Phuket (che si scrive P H U K E T) è la città omonima dell'isola più grande della Thailandia e si trova nei pressi della costa occidentale della Malesia, sul mare delle Andamane. È la più popolare e turistica delle isole thailandesi ed è collegata alla terraferma da un lungo ponte, il Sarrasin Bridge.

L'isola è dominata dalla statua del Grande Buddha, alta 45 metri e costruita su una collina di 380 metri.

Origine del nome "Phuket"

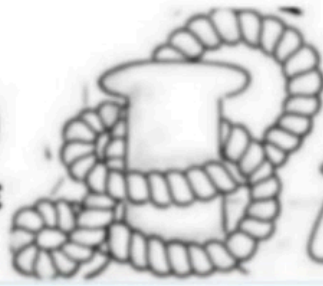
Il nome Phuket deriva dal malese Bukit, che significa collina. L'isola, in passato era chiamata dagli europei Junk Ceylon, una errata traduzione del malese Tanjung Salang che significa Capo Salang. In seguito divenne nota come Thalang, dal nome della città principale dell'isola. Quando poi l'amministrazione dell'isola fu spostata nell'attuale Phuket Town, l'isola acquisì lo stesso nome.

Cieli sereni

□□□□□□□□□□□□□□□□

PG

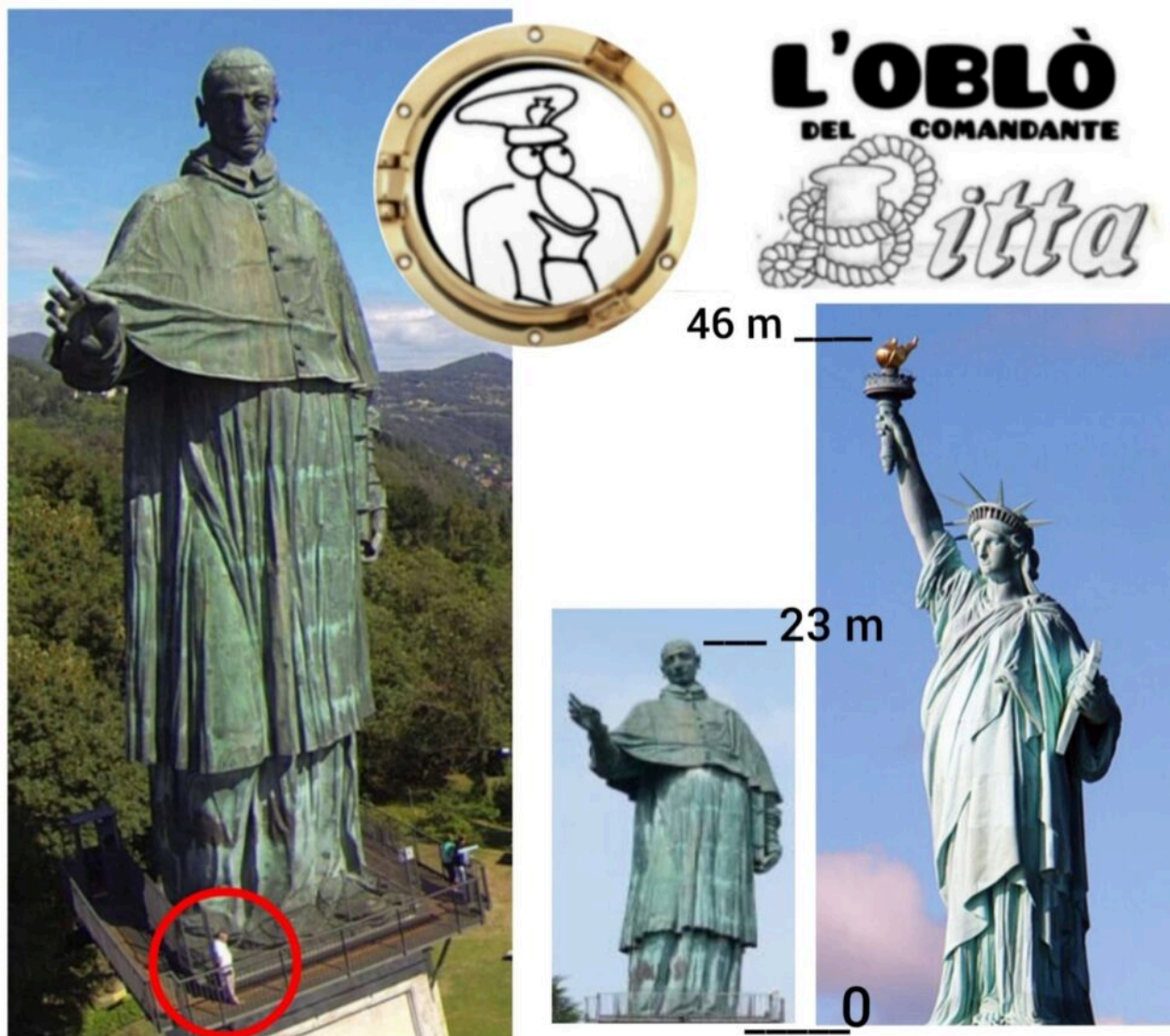
L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



SanCarlone



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

31 ottobre. Il Capodanno Celtico

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



4° giorno di navigazione nello stretto di Malacca per Nave Vespucci diretta a Belawan (Indonesia) ☐☐.

31 OTTOBRE☐

CAPODANNO CELTICO

Forse non tutti sanno che la festa di Halloween NON è nata negli USA ma è una celebrazione che affonda le sue radici nella cultura celtica e precisamente nelle celebrazioni del

Samhain, ovvero il Capodanno Celtico, un'antica festa pagana celebrata tra il 31 ottobre e il 1 novembre.

La vigilia del mese di novembre era la festività principale dell'antico calendario celtico, e rappresentava l'ultimo raccolto.

Il capodanno, pur caratterizzato da festeggiamenti materiali, aveva anche un significato spirituale. Questo era il periodo dell'anno in cui, durante la notte, si abbassavano le 'barriere' fra i mondi e le forze del caos sconfinavano nei reami dell'ordine, il mondo dei morti entrava in contatto con quello dei vivi. I morti avrebbero potuto ritornare nei luoghi che frequentavano mentre erano in vita e le gioiose feste erano tenute in loro onore.

Il nome Halloween (in irlandese Hallow E'en), deriva dalla forma contratta di All Hallows' Eve, dove Hallow è la parola arcaica inglese che significa Santo, quindi "la vigilia di tutti i Santi".

Cieli sereni

PG

Chuang tsu: Confucius and the old swimmer

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII

Confucius was looking at the cataract near the gorge of Lü, which fell a height of 240 cubits, and the spray of which floated a distance of forty lî, (producing a turbulence) in which no tortoise, gaval, fish, or turtle could play.



Imagine AI generated

He saw, however, an old man swimming about in it, as if he had sustained some great calamity, and wished to end his life. Confucius made his disciples hasten along the stream to rescue the man; and by the time they had gone several hundred paces, he was walking along singing, with his hair dishevelled, and enjoying himself at the foot of the embankment.

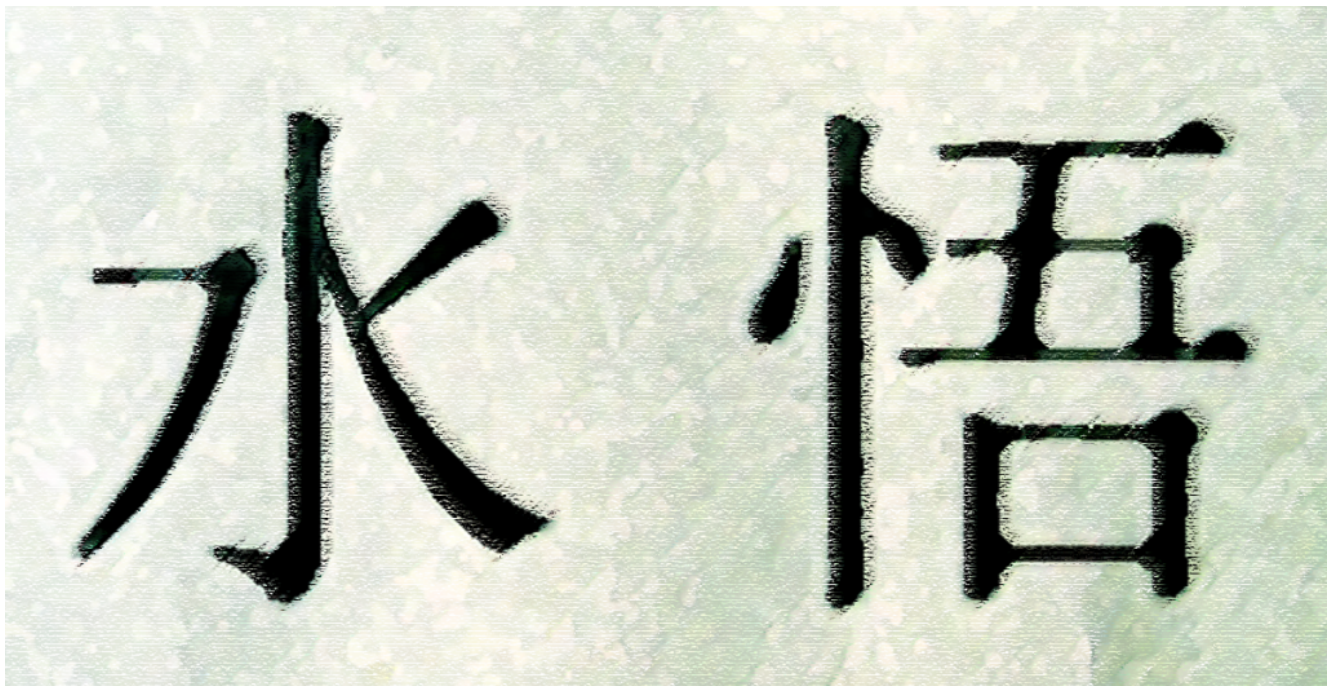
Confucius followed and asked him, saying, 'I thought you were a sprite; but, when I look closely at you, I see that you are a man. Let me ask if you have any particular way of treading the water.'

The man said, 'No, I have no particular way. I began (to learn the art) at the very earliest time; as I grew up, it became my nature to practise it; and my success in it is now as sure as fate. I enter and go down with the water in the very centre of its whirl, and come up again with it when it whirls the other way. I follow the way of the water, and do nothing contrary to it of myself;— this is how I tread it.'

Confucius said, 'What do you mean by saying that you began to learn the art at the very earliest time; that as you grew up, it became your nature to practise it, and that your success in it now is as sure as fate?'

The man replied, 'I was born among these hills and lived contented among them;— that was why I say that I have trod this water from my earliest time. I grew up by it, and have been happy treading it;— that is why I said that to tread it had become natural to me. I know not how I do it, and yet I do it;— that is why I say that my success is as sure as fate.'

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII



The word "Aquawareness" represented by the Chinese characters Shuǐ and Wù ("Water" and "Understand")

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.](#)

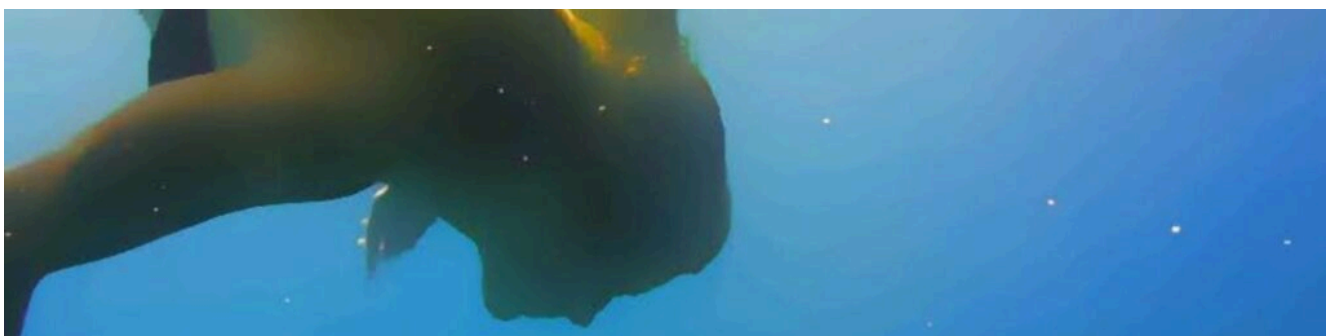
Giancarlo De Leo

www.aquawareness.net

www.fuorimag.it

www.ocean4future.org

Ai mirror, Bing Copilot: aquawareness



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

1. **Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
2. **Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body's movements and sensations.
3. **Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist philosophy, which views water as a model of adaptability and strength¹.
4. **Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.
5. **Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning experience¹.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

¹: [Aquawareness – aquawareness](#)

(1) [Aquawareness – aquawareness](#)

- (2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)
- (3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)
- (4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)
- (5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)