

**Aquawareness: reorient  
swimming from technical  
mastery to sensory  
exploration**



Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo, is built on principles that transform aquatic practice into a meditative discipline. These principles reorient swimming from technical mastery to sensory exploration, leveraging water's unique

properties for psychophysical growth.

# 1. Embodied Hydrodynamic Consciousness

Water's physical forces become tools for self-awareness:

- **Buoyancy as a mirror:** Observing how the body naturally rises or sinks reveals unconscious tension patterns.
- **Viscosity feedback:** Resistance during movements like arm sweeps provides instant tactile input for motion refinement.
- **Egg position practice:** Floating curled like a fetus eliminates active propulsion, forcing surrender to water's passive manipulation.

# 2. Amniotic Reconnection Protocol

Reawakens primal aquatic memories through:

- **Boundary dissolution exercises:** Gradually reducing physical effort to experience water's enveloping embrace.
- **Thermal attunement:** Noting temperature variations across skin surfaces to enhance present-moment focus.
- **Pressure differential mapping:** Identifying areas of high/low hydrostatic pressure during submersion.

# 3. Respiratory-Environmental Synchronicity

Breath becomes a dynamic interface with liquid environments:

- **Lung-volume buoyancy control:** Modulating exhalation depth to alter floatation characteristics.
- **Wave-rhythm alignment:** Coordinating inhalation with water's surface undulations during bobbing drills.
- **Emotional tide observation:** Using breath irregularities as indicators of psychological resistance.

These principles operationalize water's density ( $\approx 800\times$  air) and thermal conductivity ( $24\times$  air) as pedagogical tools. Unlike traditional swim instruction focusing on lap times, Aquawareness prioritizes *qualitative engagement* – measuring progress through increased sensitivity to hydrodynamic forces rather than speed metrics.

Giancarlo De Leo

[Aquawareness: reorient swimming from technical mastery to sensory exploration – Fuori](#)

www.fuorimag.it

---

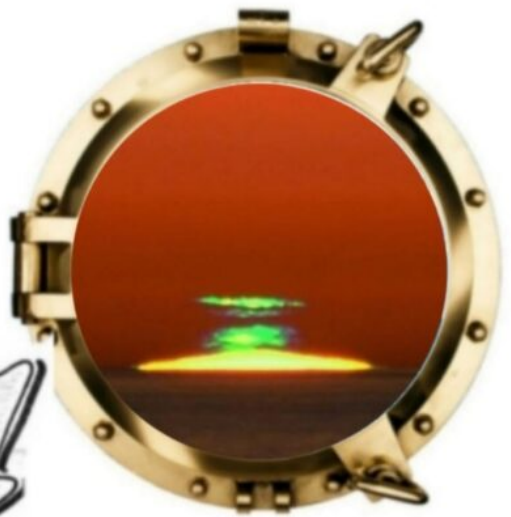
# Il raggio verde

# L'OBLÒ

DEL COMANDANTE



*zitta*



Giovedì 6 febbraio 2025 📅

586° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) ☐☐

## IL RAGGIO VERDE

Non molti di noi possono dire di averlo visto, magari in una foto o in un film, dato che si tratta di un raro evento pieno di suggestione.

Il fenomeno è dovuto alla rifrazione della luce: al tramonto (e anche all'alba) i raggi radenti del Sole in prossimità

dell'orizzonte, percorrono una distanza maggiore nell'attraversare l'atmosfera. La luce è quindi scomposta, come in un prisma, nelle varie componenti di colore (lunghezza d'onda). Fra queste la VERDE, si evidenzia, per contrasto, con la tonalità arancione che assume il cielo.

Alla formazione del raggio verde contribuiscono gli elementi (Ozono, Ossigeno) e le particelle (vapore acqueo, particolato) presenti nell'atmosfera che riescono ad assorbire selettivamente i colori rosso e arancione favorendo quindi la visibilità del verde.

Il fenomeno è stato osservato fin dall'antichità ma senza comprenderne l'origine. Gli Egizi, per esempio, ritenevano che il Sole, una volta sotto l'orizzonte, acquisisse realmente il colore verde smeraldo, per poi riprendere la sua colorazione all'alba seguente.

Si è dovuto aspettare la fine dell'800 quando il raggio verde fu spiegato in maniera esauriente da Kelvin.

Tra i tanti affascinati da questo fenomeno troviamo Giulio Verne, che nel 1882 scrisse appunto il romanzo "Il Raggio Verde".

Alla base del racconto una leggenda (o invenzione letteraria?), secondo la quale chi riesce a cogliere quest'effimero «raggio dell'anima» sarebbe in grado di riconoscere i sentimenti propri e altrui.

( Bitta scripsit XX IV MMXX )

Cieli Sereni

PG

---



# Oggi 3 febbraio...S. BIAGIO



Lunedì 3 febbraio 2025 📅

583° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Il 3 febbraio si festeggia SAN BIAGIO, il santo ricordato come protettore della gola.

Il miracolo più noto del santo fu il salvataggio di un ragazzo che stava per essere soffocato da una spina di pesce.

Così, nella tradizione cristiana, le candele benedette il 2 febbraio (Candelora) vengono utilizzate il giorno successivo

(San Biagio) per la benedizione della gola.

## CURIOSITÀ

*“San Biagio e gli uragani”*

Il santo è considerato anche *protettore contro gli uragani*. Questo è sempre legato alla agiografia: nell’VIII secolo, mentre venivano portate le sue reliquie a Roma, una tempesta sorprese la nave con il prezioso carico vicino alle coste dell’Italia Meridionale e si fermò a Maratea, in Provincia di Potenza.

I marateoti portarono questi resti sacri nella loro basilica, la quale li custodisce ancora oggi.

[Nella foto il Cristo Redentore di Maratea sul Monte S. Biagio].



Cieli sereni  
PG

---



# La Luna a Barchetta



Domenica 2 febbraio 2025 ☞

Questa sera, intorno alle 21, volgendo lo sguardo verso Ovest (dove è tramontato il Sole) sarà possibile osservare la “Luna a barchetta”.

LA LUNA “A BARCHETTA”

È il nome che viene dato alla forma della Luna crescente che,

in un certo periodo dell'anno, al tramonto, assomiglia ad una barchetta adagiata sulla linea dell'orizzonte.

Alle nostre latitudini, tra gennaio e febbraio, si può osservare la luna crescente che ha la forma di un "giovane" falchetto (oggi l'età è di circa 4 giorni dopo la Luna Nuova di mercoledì scorso).

Perché questo accade giusto in questo periodo?

Per dare una spiegazione bisogna conoscere che cosa è l'ECLITTICA.

L' ECLITTICA è quella linea che indica il percorso apparente del Sole nel cielo quando viene osservato dalla Terra durante un intero anno.

In altre parole è una proiezione, sulla volta celeste, dell'orbita della Terra intorno al Sole e con buona approssimazione possiamo dire che tutti i pianeti, e anche la Luna, sembrano spostarsi, giorno dopo giorno, lungo questa linea o parallelamente a questa.

Questa linea, a seconda della stagione e della posizione, risulta più o meno inclinata rispetto al nostro orizzonte: tra gennaio e febbraio, quando si ha la massima inclinazione dell'eclittica, e la luna è giovane di qualche giorno, si può osservare la 'luna a barchetta' (vedi immagine).

Prendiamo, ad esempio, ROMA (Latitudine  $42^\circ$ ).

In questi giorni l'inclinazione dell'eclittica è di  $71,5^\circ$ .

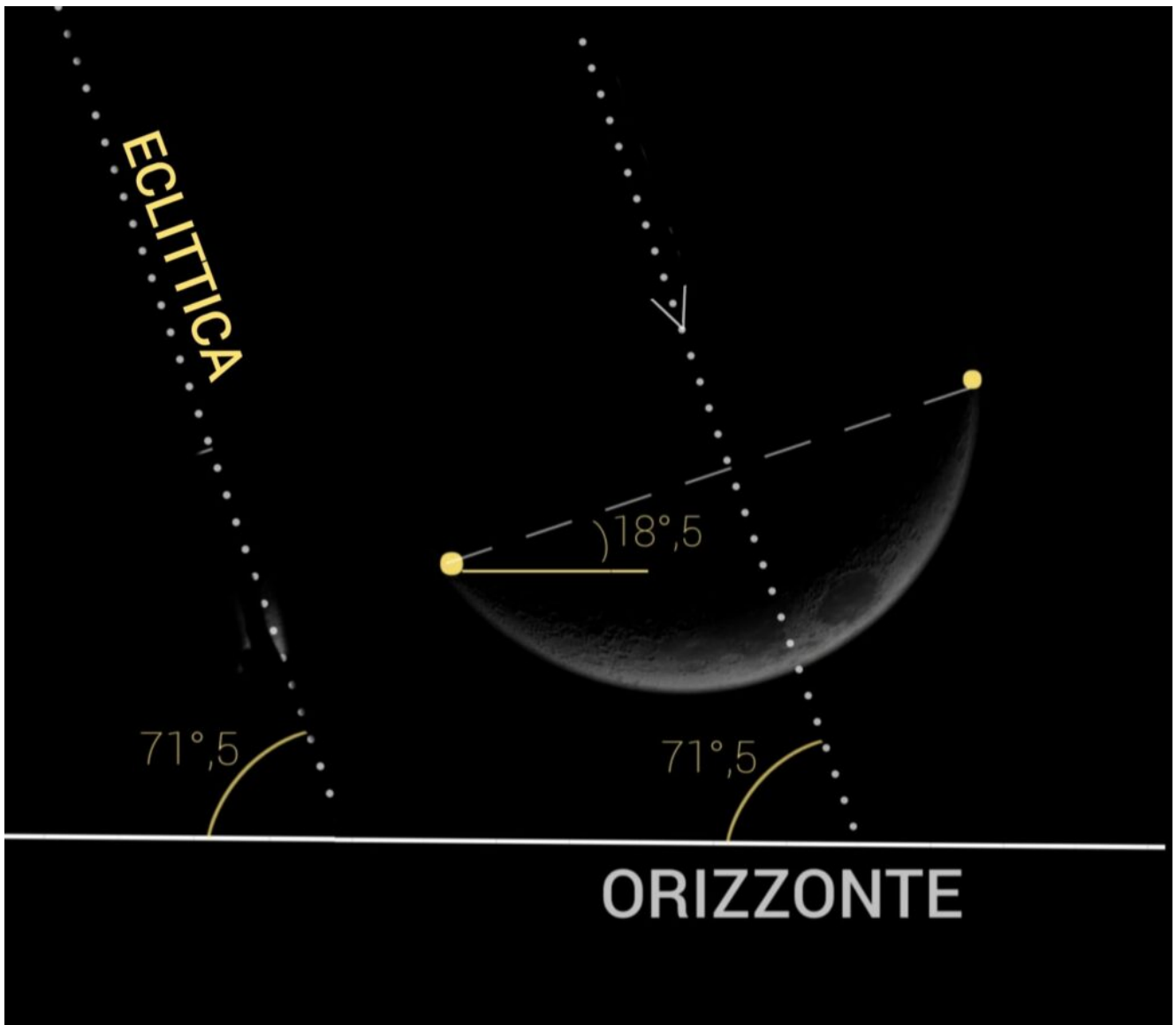
Se ora consideriamo l' "asse di fase" della luna (cioè la linea che unisce le punte del 'falchetto'), questa sarà inclinata di  $(90 - 71.5) 18.5^\circ$  rispetto all'orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una... barchetta! (Vedi schema seguente)

#### CURIOSITÀ

Ecco infine spiegato il detto "Luna coricata, marinaio sveglio" come preciso riferimento al periodo dell'anno (gennaio-febbraio) quando è più frequente il maltempo ed i

marinai sono più guardinghi circa la sicurezza della propria barca.

( Bitta scripsit XVI I MMXXI )



Cieli sereni

PG

---

## 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.

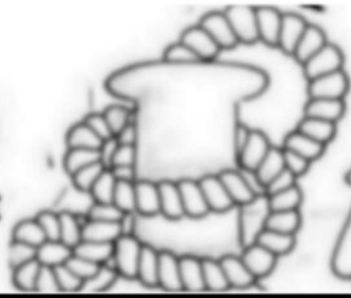
Quale sarà il giusto pronostico?

Quello veneto o quello toscano? Vedremo!

Cieli sereni

PG

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



---

**Aquawareness e meditazione  
zen: confronti**





Aquawareness e meditazione Zen sono due pratiche che, sebbene diverse nel loro approccio e contesto, condividono l'obiettivo di promuovere la consapevolezza e la pace interiore. Ecco un confronto dettagliato tra queste due discipline.

### **Aquawareness**

- **Origini e Filosofia:** Sviluppata da Giancarlo De Leo, l'Aquawareness integra la consapevolezza del corpo e della mente con l'elemento acqua. Si tratta di un approccio che trasforma il nuoto in un'esperienza meditativa, enfatizzando la connessione con l'acqua come

ambiente naturale e supportivo<sup>2</sup>.

▪ **Principi Fondamentali:**

- **Presenza Mentale:** Essere completamente presenti nel momento mentre si è in acqua, focalizzandosi sulle sensazioni corporee e sull'ambiente circostante. L'acqua aiuta esponenzialmente questo processo, grazie alla continua interazione con il corpo immerso e le sollecitazioni sensoriali correlate;
  - **Consapevolezza del Respiro:** Tecniche di respirazione amplificate dalla pronta risposta dell'acqua ad ogni minima variazione di volume polmonare, che migliorano la consapevolezza, il rilassamento e l'efficienza in ogni stato di quiete o di moto.
  - **Esperienza Olistica:** Vedere il nuoto non solo come attività fisica, ma come un'opportunità per la crescita personale e la meditazione<sup>2</sup>.
- 
- **Benefici:** Aquawareness favorisce la chiarezza mentale, riduce lo stress e incoraggia una profonda connessione con il proprio corpo e l'ambiente acquatico. La pratica aiuta a trasformare ogni movimento in acqua in un atto consapevole, promuovendo il benessere psicofisico<sup>2</sup>.
  - **Obiettivo principale:** Aquawareness è nata per imparare ad interagire con l'acqua, migliorando costantemente le capacità natatorie di ciascun praticante, elevando costantemente il livello di sicurezza e libertà acquatiche, personali e collettive. In situazioni ambientali critiche, può aumentare decisamente le capacità di sopravvivenza in acqua.

## Meditazione Zen

- **Origini e Filosofia:** La meditazione Zen, o zazen, è una pratica tradizionale buddista che si concentra sulla

presenza nel momento attuale. Essa mira a liberare la mente da pensieri distrattivi attraverso la meditazione silenziosa e il controllo della respirazione<sup>4</sup>.

▪ **Principi Fondamentali:**

▪ **Qui ed Ora:** L'accento è posto sul vivere pienamente il momento presente, eliminando le distrazioni mentali per raggiungere una comprensione più profonda della realtà.

▪ **Rilassamento e Concentrazione:** La meditazione Zen promuove il rilassamento attraverso tecniche di respirazione che aiutano a calmare la mente e a migliorare la concentrazione<sup>45</sup>.

▪ **Benefici:** La meditazione Zen migliora la consapevolezza di sé, riduce lo stress e favorisce una maggiore comprensione delle emozioni. Essa incoraggia una visione del mondo che riconosce l'interconnessione tra tutti gli esseri<sup>45</sup>.

## Confronto Diretto

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Zen
Ambiente	Acqua (piscine, mare)	Spazio tranquillo (solitamente interno)
Focus Principale	Consapevolezza del corpo in acqua	Presenza mentale e osservazione profonda
Tecnica di Respirazione	Tecniche integrate nel nuoto	Controllo cosciente della respirazione

<b>Aspetto</b>	<b>Aquawareness</b>	<b>Meditazione Zen</b>
<b>Obiettivo Finale</b>	Crescita capacità natatorie, sicurezza e libertà in acqua. Aumento delle capacità di sopravvivenza in acqua in situazioni critiche	Illuminazione e comprensione della verità
<b>Esperienza Sensoriale</b>	Coinvolgimento di tutti i sensi nell'acqua	Riflessione interiore attraverso il silenzio

In sintesi, mentre Aquawareness utilizza l'acqua come mezzo per esplorare la consapevolezza corporea e mentale durante il nuoto, la meditazione Zen si concentra sul silenzio interiore e sulla presenza mentale in uno spazio tranquillo. Entrambe le pratiche offrono strumenti efficaci per raggiungere un maggiore benessere psicofisico e una connessione profonda con se stessi.

---

## **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
------------	----------	-----------	------------------	--------------------

Disciplina	Ambiente	Struttura	Focus energetico	Obiettivo primario
<b>Aquawareness</b>	Acqua	Non strutturata	Consapevolezza	Connessione corpo-mente-acqua, sicurezza, libertà e sopravvivenza in acqua.
<b>Ai Chi</b>	Acqua	Sequenze prestabilite	Qi/Chi	Rilassamento e forza
<b>Yoga</b>	Terra	Asana precise	Prana/Chakra	Unione corpo-mente-spirito
<b>Tai Chi</b>	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://sindrome fibromialgica.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-vita-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.

---

## **How aquawareness reduces and mitigates bias**



Aquawareness reduces and mitigates bias by immersing yourself in an environment that stimulates body and mental awareness.

In water, gravity is counterbalanced by Archimedes' thrust, improving proprioception and fine motor control, allowing you to observe the body without preconceptions or expectations of performance[1][3].

In addition, body-water interaction encourages a more objective perception of oneself, reducing predefined mental patterns and promoting greater open-mindedness and self-awareness[1].

Citazioni:

[1] [PDF] Aquawareness | Fuori  
<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>  
[h](https://www.fuorimag.it/)

[2] Implicit Bias – Awareness and Accountability | Baker Donelson  
<https://www.bakerdonelson.com/implicit-bias-awareness-and-accountability>

[3] Fuori – outsider magazine for executive insiders – Uno sguardo ... <https://www.fuorimag.it/>

[4] How can social workers tackle unconscious bias? – Community Care  
<https://www.communitycare.co.uk/2015/01/05/can-social-workers-tackle-unconscious-bias/>

[5] Bias, awareness, and ignorance in deep-learning-based face ...  
<https://www.zhaw.ch/en/engineering/about-us/news/news/event-news/bias-bewusstsein-und-unwissenheit-bei-deep-learning-basierten-gesichtserkennungsverfahren/>

[6] How brain biases prevent climate action – BBC  
<https://www.bbc.com/future/article/20190304-human-evolution-means-we-can-tackle-climate-change>

[7] Six Ways Embodied Awareness Can Reduce Bias – LinkedIn  
<https://www.linkedin.com/pulse/six-ways-embodied-awareness-can-reduce-bias-kimberly-woodland-motr>

[8] Implicit and Explicit Biases for Recycled Water and Tap Water  
<https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1029/2021WR030712>

---

# Il Natale Ortodosso



\*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'amarezza 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-th>

e-archetype-of-consciousness-and-life

[3] Water and the Unified Theory of Consciousness  
[https://www.robbygeorgephotography.com/blog/blog\\_posts/water-and-the-unified-theory-of-consciousness-the-medium-of-life-s-mysteries](https://www.robbygeorgephotography.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](https://journals.pan.pl/Content/117868/PDF/15-17_Sobota_Woda_ang.pdf)

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