

BUON COMPLEANNO, VESPUCCI!

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



94



Sabato 22 febbraio 2025

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

ACCADDE OGGI...

...il 22 febbraio 1931

IL VARO DI NAVE VESPUCCI

L' AMERIGO VESPUCCI, l'unità più anziana in servizio nella Marina Militare, compie oggi 94 ANNI !

Costruita e allestita nel Cantiere Navale di Castellamare di Stabia, fu varata il 22 febbraio 1931. Entrò in servizio il successivo 6 giugno come nave scuola affiancandosi alla 'gemella' Cristoforo Colombo, di tre anni più anziana (ma più piccola), e costituendo insieme la "Divisione Navi Scuola". Quell'estate svolse la prima Campagna di Istruzione e al rientro, a Genova, le fu consegnata la Bandiera di Combattimento dal Gruppo UNUCI (Unione Nazionale Ufficiali in Congedo d'Italia).

Il motto della Nave (dal 1978) è "NON CHI COMINCIA MA QUEL CHE PERSEVERA; Il primo motto era "Per la Patria e per il Re", già appartenuto al precedente Amerigo Vespucci (1882-1928). Fu sostituito una prima volta, dopo la seconda guerra mondiale, con "Saldi nella furia dei venti e degli eventi", ed infine con quello attuale.

CURIOSITÀ

Non tutti sanno che il 22 febbraio è anche l'anniversario della morte dello stesso Amerigo Vespucci, nato a Firenze il 9 marzo 1454, che avvenne a Siviglia (Andalusia) nel 1512.

Auguri e Cieli sereni

PG

Aquawareness core principles



Aquawareness, as developed by Giancarlo De Leo, centers on three core principles that redefine aquatic practice as a form of mindful embodiment:

1. Embodied Mindfulness Through Hydrodynamic Feedback

Water's unique properties create an environment for heightened bodily awareness:

- Uses buoyancy and resistance as “liquid mirrors” reflecting movement patterns

- Focuses on micro-adjustments rather than technical perfection
- Practices like the *egg position* eliminate voluntary motion to observe water's passive effects

2. Primordial Sensory Reconnection

Emphasizes water as humanity's biological and psychological origin point:

- Draws parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences
- Encourages rediscovery of pre-verbal sensory memories through:
 - Tactile boundary perception
 - Pressure differential awareness
 - Thermal sensitivity exercises

3. Dynamic Breath-Consciousness Integration

Transforms respiration into a biofeedback mechanism:

- Water's immediate lung volume feedback sharpens breath awareness
- Synchronizes inhalation/exhalation with:
 - Buoyancy shifts
 - Movement initiation/cessation
 - Emotional state modulation

These principles operationalize water's physical properties (density, viscosity, thermal conductivity) as tools for psychophysical exploration. Unlike conventional swimming pedagogy focused on propulsion efficiency, Aquawareness prioritizes the *quality* of water-body interaction over

quantitative performance metrics.

Giancarlo De Leo

www.fuorimag.it

[Aquawareness core principles – Fuori](#)

06/02/2025

La Bandiera della Giordania

L'OBLÒ DEL COMANDANTE

ittà



Mercoledì 5 febbraio 2025 📅

585° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) 📍

La bandiera giordana è composta da tre strisce di colori differenti che ricordano i tre califfati: Abbaside (nero), Ommayade (bianco) e Fatimide (verde).

Il triangolo rosso simboleggia la rivolta araba del 1916, mentre la stella bianca a 7 punte rappresenta i sette versi della prima sūra del Corano ed anche l'unione dei popoli arabi.

Il Califfato Abbaside □

(al-‘abbāsiyya) fu il terzo dei quattro califfati principali istituiti dopo la morte di Maometto.

Il Califfato Omayyade □ (al-Khilāfa al-Umawiyya) fu il secondo dei suddetti quattro califfati governato dalla dinastia degli Omayyadi (“Figli di Umayya”), provenienti dalla Mecca.

La Dinastia Fatimide □

di fede sciita, si instaurò nel X secolo dopo aver sconfitto i sunniti e, fino al XII secolo, governò il Maghreb, l’Egitto, buona parte della Siria e parte dell’Arabia, con le due Città Sante della Mecca e di Medina.

La Rivolta Araba ebbe luogo fra il 1916 e il 1918: fu avviata dietro la promessa che gli Alleati avrebbero procurato agli arabi la completa indipendenza dal dominio turco-ottomano, qualora essi avessero combattuto contro Istanbul nella I^a guerra mondiale.

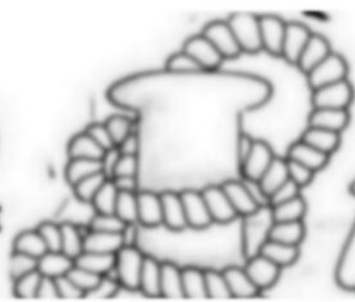
Nel Corano, la sūra (tradotta impropriamente come ‘capitolo’) è ognuna delle 114 ripartizioni del Libro; ogni sūra, a sua volta, si divide in āyāt (‘segni’, ‘miracoli’) o versetti.

Cieli sereni

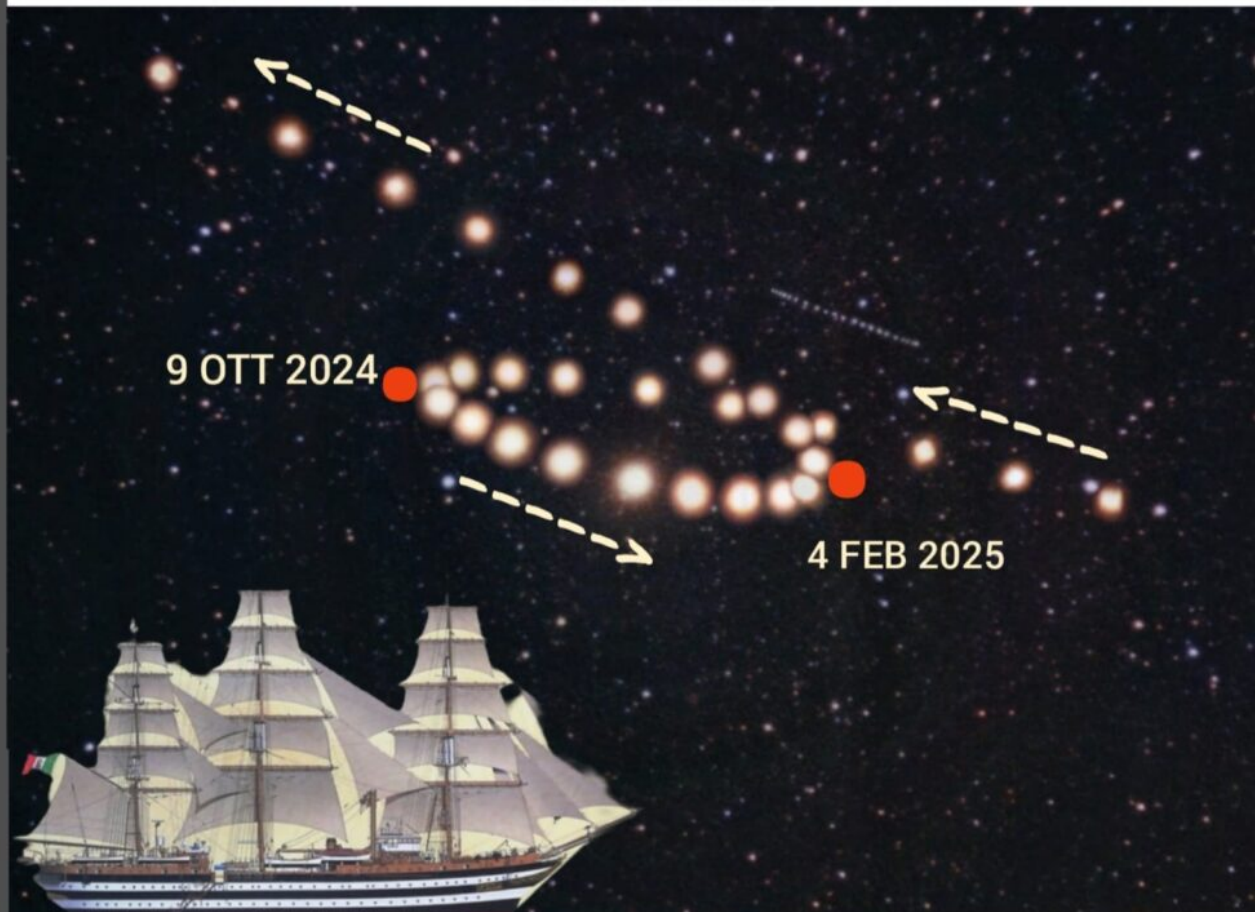
PG

Moti Diretti e Retrogadi dei Pianeti

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Martedì 4 febbraio 2025* 📅

584° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Oggi Giove termina il suo moto RETROGRADO e torna a muoversi con moto DIRETTO.

Che cosa significa esattamente?

In questi giorni Giove è ben visibile nel cielo notturno tra le stelle della costellazione del Toro.

Alcuni avranno notato come, giorno dopo giorno, la sua posizione apparente vari all'interno di quella costellazione che gli fa da sfondo in questo periodo.

La retrogradazione (di Giove, ma vale per un qualsiasi pianeta), è un particolare fenomeno celeste che si verifica quando il pianeta sembra muoversi all'indietro rispetto alla sua normale orbita secondo la prospettiva terrestre. Ciò avviene, per Giove, circa una volta ogni 13 mesi e dura 4 mesi: era diventato retrogrado il 9 ottobre 2024.

Ecco illustrati, di seguito, con la freccia tratteggiata, i due possibili movimenti apparenti di Giove come se fosse fotografato giorno dopo giorno e alla stessa ora sullo sfondo delle costellazioni.

DIRETTO:

```

▪ . : . . . .
  : . . : .* . : ..
  .<- - - - - □-
  .* * . : .
  . :. . .
  . * .
  □
  
```

RETROGRADO:

```

▪ . : . . . .
  : . . : .* . : ..
  .- □ - - - - >
  .* * . : .
  . :. . .
  . * .
  □
  
```

CURIOSITÀ

Le “stelle erranti”...

Già nell'antichità era noto che i pianeti descrivono dei moti complicati rispetto alle stelle della volta celeste: la loro

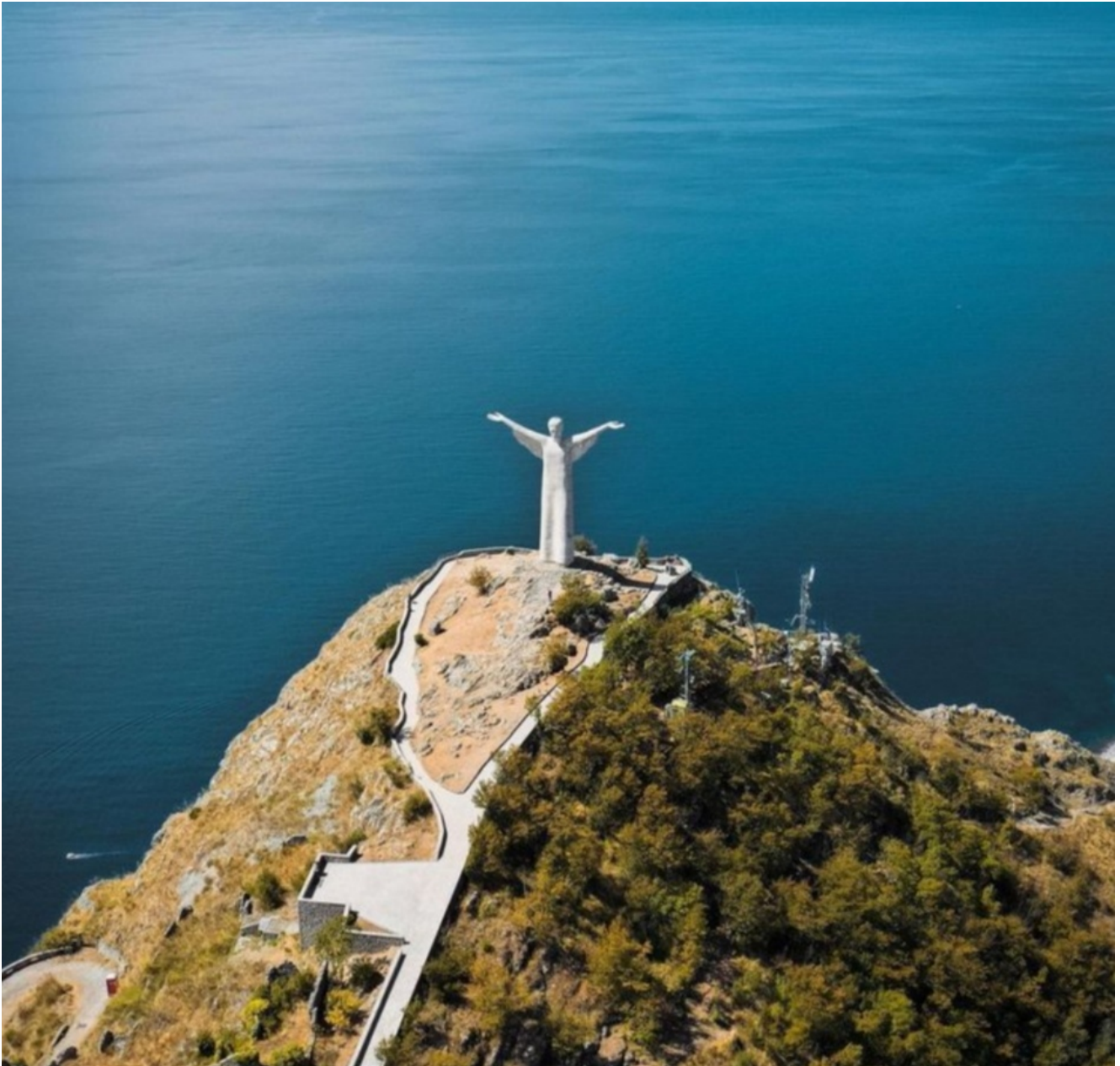
direzione di moto sembra a volte invertirsi, per un certo periodo di tempo, per poi ristabilire la propria direzione. Per questo la parola pianeta, dal greco, significa "errante".

Nell'animazione che segue si possono vedere le posizioni relative della Terra e di Giove (indicato come Pianeta E = esterno) e del conseguente moto retrogrado di quest'ultimo rappresentato dal punto 0 proiettato nella sfera celeste.

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°).

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

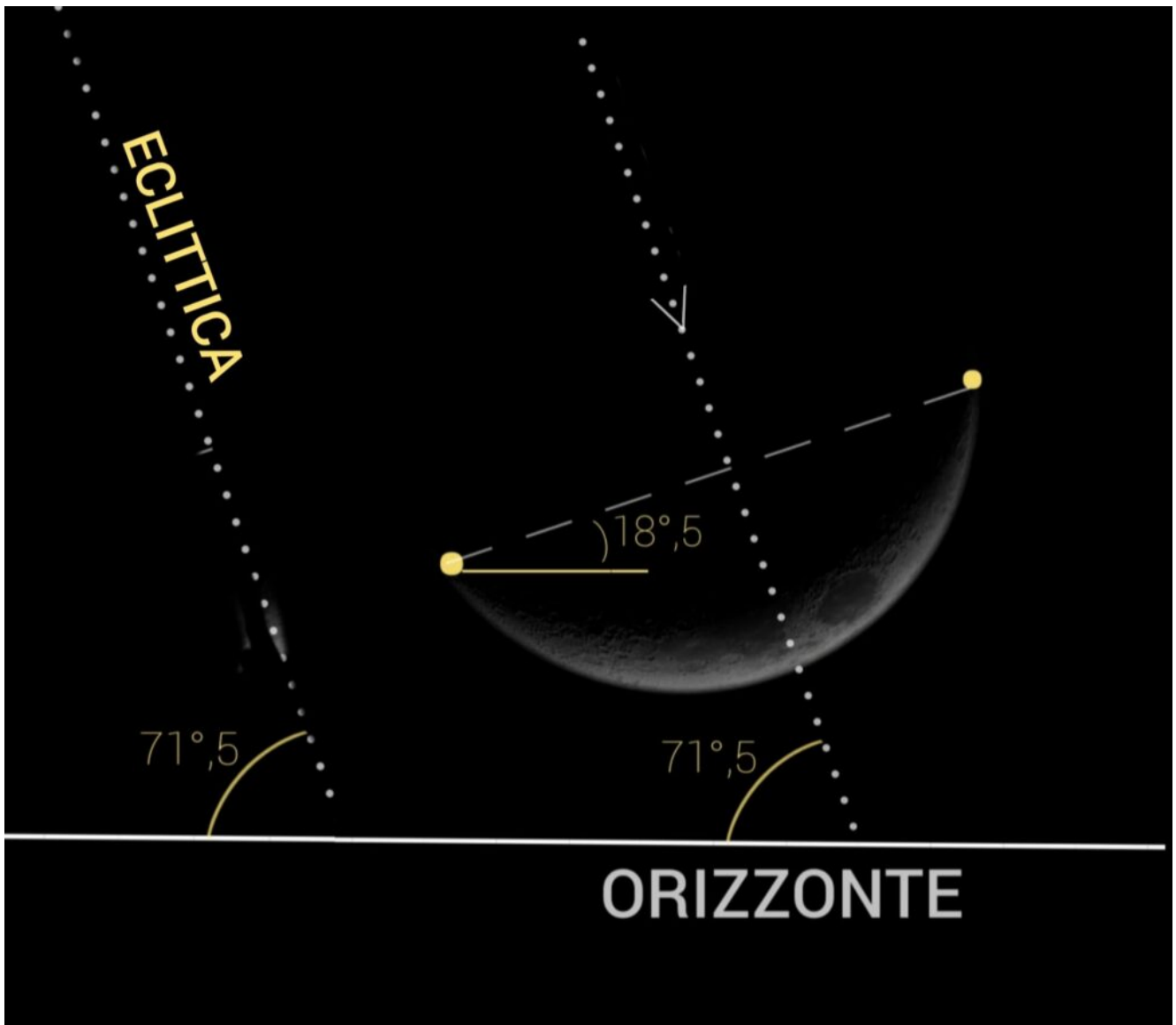
Se ora consideriamo l' "asse di fase" della luna (cioè la linea che unisce le punte del 'falchetto'), questa sarà inclinata di $(90 - 71.5) 18.5^\circ$ rispetto all'orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una... barchetta! (Vedi schema seguente)

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



Thales of Miletus and Aquawareness

by Giancarlo De Leo



Thales' Concept of Water as the Arche

Thales of Miletus, a pre-Socratic philosopher from ancient Greece (c. 624–546 BCE), is often recognized as the first philosopher in Western history. He is renowned for his assertion that water is the fundamental principle, or *arche*, of the universe. This idea marked a significant shift from mythological explanations of natural phenomena to a more rational and empirical understanding of the world.

Thales proposed that water is not merely a physical substance but the essential element from which all things originate. His reasoning was based on several observations:

- **Ubiquity of Water:** Thales noted that water is everywhere—in the sky as rain, in the soil, and within plants. This omnipresence led him to conclude that it must be a fundamental component of life itself.
- **Transformative Nature:** Water can exist in multiple states—solid (ice), liquid (water), and gas (steam)—and can change forms readily. This property symbolized for Thales the ability of all things to transform and evolve, suggesting that change is a fundamental aspect of existence.
- **Life Sustenance:** He observed that all living things depend on water for nourishment, reinforcing his belief in its essential role in life and its interconnectedness with all forms of existence¹⁴⁵.

Philosophical Implications

Thales' identification of water as the *arche* was groundbreaking because it moved philosophy towards naturalistic explanations rather than divine intervention. He posited that:

- The Earth floats on water, which he believed provided stability and support for land masses. This idea also served as an explanation for earthquakes; he suggested they were caused by disturbances in the waters beneath the earth³⁴⁶.
- Everything in nature is interconnected through this single substance, emphasizing a unity within the cosmos. This view laid the groundwork for later philosophical inquiries into the nature of existence and reality¹⁵.

Legacy and Influence

Thales' ideas significantly influenced subsequent philosophers and scientific thought. He is often credited with initiating a more systematic approach to inquiry that would characterize later scientific methods. His emphasis on observation and rational explanation paved the way for future thinkers like Anaximander and Anaximenes, who also sought to identify fundamental principles underlying natural phenomena. In summary, Thales of Miletus fundamentally changed how humanity understands its world by proposing that water is the core substance from which everything arises. His insights into nature's interconnectedness and the transformative properties of water not only marked a pivotal moment in philosophy but also set the stage for scientific exploration in ancient Greece and beyond.

Thales of Miletus and the concept of Aquawareness are interconnected through their shared emphasis on water as a fundamental element in understanding existence and consciousness.

Thales and the Fundamental Role of Water

Thales famously proposed that water is the *arche*, or fundamental principle, of the universe. He observed that water is essential for life and exists in various forms—liquid, solid, and gas—symbolizing transformation and the interconnectedness of all things. This perspective marked a significant shift from mythological explanations to a more rational understanding of nature, laying the groundwork for scientific inquiry and philosophy[3][4][6].

Aquawareness: A Modern Reflection on Water

Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo as holistic practice, integrates mindfulness with aquatic experiences to enhance self-awareness and promote a deeper connection between individuals and water. This discipline encourages individuals to engage with water not just as a physical medium but as a source of personal growth and exploration. It emphasizes the sensory experiences associated with being in water, echoing Thales' recognition of water's transformative properties and its essential role in life[1][2][8].

Connecting Thales to Aquawareness

- **Philosophical Foundations:** Both Thales' philosophy and Aquawareness emphasize the significance of water as a vital element for understanding existence. Thales viewed water as the origin of all things, while Aquawareness seeks to rediscover our relationship with this element through mindful interaction.
- **Transformation and Change:** Thales highlighted the transformative nature of water, which aligns with Aquawareness' focus on personal transformation through mindful engagement with aquatic environments. Both perspectives recognize that water serves as a medium for change—whether in nature or within ourselves.
- **Unity and Interconnectedness:** Thales believed in the unity of nature, suggesting that all things are interconnected through their dependence on water. Similarly, Aquawareness fosters an understanding of our physical and mental states in relation to our environment, promoting a holistic view of well-being.

In summary, Thales' philosophical insights about water as a

foundational principle resonate with the modern practice of Aquawareness, which seeks to deepen our understanding of ourselves through our interactions with this essential element. Both highlight the importance of water not only as a physical substance but also as a profound symbol of life, change, and interconnectedness.

by Giancarlo De Leo

published on fuorimag.it

January 31, 2025

[Thales of Miletus and Aquawareness – Fuori](#)

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

[2]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/>

[3] <https://iep.utm.edu/thales/>

[4]

<https://philosophy.institute/ancient-medieval/thales-water-principle-universe/>

[5] https://en.wikipedia.org/wiki/Thales_of_Miletus

[6]

<https://www.philoschools.com/philosophy-before-socrates/thales-philosophy-of-nature>

[7]

<https://www.psychofutura.com/thales-of-miletus-western-philosophy/>

[8]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-philosophical-approach/>

[9] <https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/>

[10] <https://www.fuorimag.it/aquawareness-masters/?print=print>

[11]

<https://www.linkedin.com/pulse/relevance-thales-miletus-modern-world-rajendra-raju-kocharekar>

[12]

<https://www.reddit.com/r/askphilosophy/comments/crngz3/current>

_relevance_of_thales/

[13]

<https://pilloledistoriaefilosofia.com/2025/01/02/thales-the-first-philosopher/>

[14] <https://iep.utm.edu/thales/>

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

[16]

<https://rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-4-issue-8/784-788.pdf>

[17]

<https://study.com/academy/lesson/thales-the-philosopher-theory-contributions-to-philosophy.html>

[18]

<https://www.thalesgroup.com/en/global/corporate-responsibility/environment>

[19]

<https://www.thalesgroup.com/en/group/responsability/news/going-extra-mile-sustainability>

[20]

<https://www.thalesgroup.com/en/worldwide/group/news/environmental-responsibility-practice>

[21]

<https://www.thalesgroup.com/en/countries/europe/united-kingdom/sustainability>

[22]

<https://www.thalesaleniaspace.com/en/health-safety-environment>

Il Mar Rosso



Giovedì 23 gennaio 2025

572° giorno

Nave Vespucci sta navigando nel Mar Rosso

PERCHÈ SI CHIAMA "MAR ROSSO" ?

La spiegazione più diffusa del perché viene chiamato Mar Rosso deriva da un fenomeno di biologia marina. Nelle acque di questo mare cresce un'alga cianobatterica chiamata *Trichodesmium Erythraeum*, o "segatura di mare", che sotto certe condizioni climatiche assume un colore rosso tendente al marrone e forma, sulla superficie dell'acqua, delle macchie molte estese. Ciò è causato dall'alta concentrazione di caroteni e clorofilla.

Questo fenomeno non si verifica solamente nel Mar Rosso, ma anche in altri luoghi, come alcune zone dell'Australia. L'alga prolifera negli strati superficiali a temperature comprese tra i 20°C e i 34°C, motivo per cui si trova in prossimità delle zone tropicali.

Per il rilascio di sostanze tossiche, però, questa specie causa la morte di altri organismi marini e provoca danni anche all'uomo con contaminazioni sia dirette che indirette.

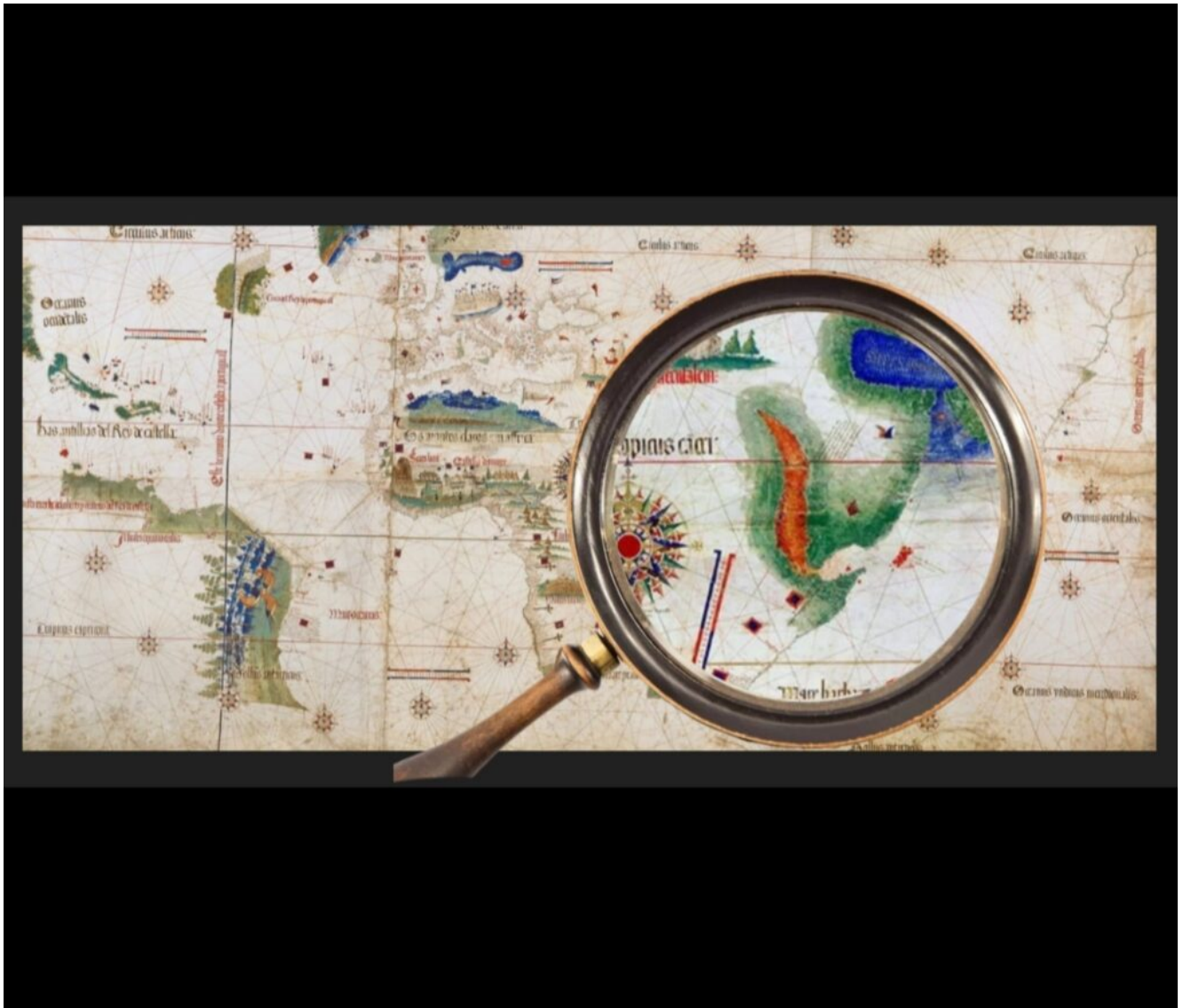
Un'altra teoria

Esiste un'altra teoria sul nome di questo mare ma di carattere esclusivamente etimologica.

Nel Libro dell'Esodo dell'Antico Testamento si legge che proprio nel Mar Rosso Dio aprì le acque per favorire la fuga del popolo ebraico dall'Egitto, guidato da Mosè. Per definire questo fenomeno i testi antichi usavano l'espressione "yam suph" che gli inglesi hanno tradotto come "sea of reeds", ovvero "mare di canne": sembra che, per un errore di traduzione, quindi etimologico, "reed" sia diventato "red" (rosso) e da qui si sarebbe diffuso il nome "Mar Rosso".

CURIOSITÀ

Questo mare appare comunque dipinto con il colore rosso nel famoso Planisfero di Cantino, (o Mappa del mondo di Cantino), un mappamondo portoghese del XVI secolo che mostra le conoscenze geografiche di quel tempo (vedi immagine)



Cielis sereni

PG

Pianeti in parata!



Martedì 21 gennaio 2025

570° giorno del Tour Mondiale

Nave Vespucci sta navigando verso Gedda (Arabia Saudita) ☐☐

Questa sera 6 pianeti – Marte, Giove, Urano, Nettuno, Venere e Saturno – saranno allineati nel cielo subito dopo il tramonto. Quattro di questi (Marte, Giove, Venere e Saturno) saranno visibili ad occhio nudo mentre sarà necessario un telescopio o un potente binocolo per vedere Nettuno e Urano.

ALLINEAMENTO o PARATA

L' allineamento planetario è il termine astronomico usato per descrivere l'evento in cui diversi pianeti, nello stesso momento, si raggruppano in maniera ravvicinata su un lato del Sole.

In senso più ampio e colloquiale la situazione è anche chiamata "parata planetaria", un termine usato quando un buon

numero di pianeti sono presenti nel cielo di notte.

COME OSSERVARE I PIANETI?

Per essere sicuri di guardare i pianeti e non le stelle (non è così ovvio come sembra!) bisogna ricordare che i pianeti, a differenza delle stelle, non brillano.

Dovrebbe essere facile individuare Venere verso nord-ovest perché è l'oggetto più luminoso nel cielo.

L'allineamento non è limitato al giorno di oggi ma potrà essere osservato anche nei prossimi giorni.

CURIOSITÀ

Un'altra parata avrà luogo il prossimo 28 febbraio, alla sera subito dopo il tramonto.

Sarà eccezionale! Si allineeranno nel cielo ben 7 pianeti: Saturno, Mercurio, Nettuno, Venere, Urano, Giove e Marte.

Cieli sereni

PG