

# **Giancarlo De Leo e la genesi dell'Aquawareness: un ponte tra Nuoto e Consapevolezza**

Giancarlo De Leo emerge come figura poliedrica all'incrocio tra architettura, sport e ricerca introspettiva, il cui contributo rivoluzionario risiede nell'aver trasformato il nuoto da attività motoria a pratica filosofica. Architetto di formazione, fotografo ed ex atleta, ha maturato un'esperienza quarantennale come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto, ruolo mantenuto fino al 2021<sup>24</sup>. La sua creazione – l'Aquawareness – rappresenta una sintesi innovativa tra idrostatica, biomeccanica acquatica e meditazione dinamica, sviluppata attraverso un percorso personale e professionale unico.

## **Formazione e contesti ispiratori**

### **Dalle esperienze infantili alla consapevolezza acquatica**

Le radici dell'Aquawareness affondano nelle estati marinare della giovinezza di De Leo, trascorse lungo le coste italiane negli anni '60. L'osservazione delle dinamiche familiari in acqua – tra la vigilanza protettiva sugli infanti e la libertà natatoria degli adulti – accese in lui una riflessione precoce sul rapporto uomo-elemento liquido<sup>6</sup>. Figure come lo zio Franco, campione regionale di farfalla, incarnavano l'ideale di padronanza acquatica, mentre il padre rematore insegnava i principi della sicurezza nautica. Questo dualismo tra controllo e abbandono costituirà il nucleo della futura

metodologia.

## Il crogiuolo professionale

La carriera di De Leo si sviluppa attraverso tre assi complementari:

1. **Competizione sportiva:** esperienza diretta come atleta, forgiatrice della comprensione tecnica
2. **Formazione federale:** ruolo di maestro di salvamento, approfondimento delle dinamiche psicofisiche in emergenza<sup>2</sup>
3. **Ricerca spaziale e architettonica:** studio dell'orientamento, degli spazi discreti/continui e delle percezioni sensoriali, trasposto nella fotografia e nella progettazione di ambienti acquatici<sup>4</sup>

Questo trittico esperienziale permette a De Leo di superare i limiti dell'approccio tecnico-tradizionale al nuoto, approdando a una visione olistica.

## Sviluppo dell'Aquawareness: fasi e principi fondanti

### Dagli anni '80 alla sistematizzazione

Il metodo prende forma attraverso un ventennio di sperimentazioni (1980-2000), concretizzandosi in pubblicazioni a partire dal 2004 con articoli su *L'Unità* e *Repubblica Salute* <sup>2</sup>. e altre pubblicazioni. I cardini concettuali si precisano in:

- **Decondizionamento terrestre:** abbandono degli schemi

motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi<sup>3</sup>

- **Memoria embriologica:** recupero della familiarità con l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale<sup>1</sup>
- **Idro-mediatezza:** utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione<sup>6</sup>

## Innovazioni metodologiche

De Leo rivoluziona la didattica natatoria introducendo:

- **Posizione embrionale dinamica:** esercizi come l'"uovo galleggiante/affondante" e il "rising" per sperimentare la passività ricettiva<sup>1</sup>
- **Respirazione frazionata:** tecniche che sfruttano la pressione idrostatica per potenziare la consapevolezza diaframmatica
- **Giochi esplorativi:** capriole subacquee e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea<sup>3</sup>

L'approccio integra principi dello Zen (presenza mentale) con leggi fisiche come il galleggiamento di Archimede, trasformando ogni azione in metafora esistenziale<sup>1</sup>.

## Fondamenti teorici e influenze culturali

## Sincretismo scientifico-filosofico

L'Aquawareness attinge a:

- **Psicologia del flusso:** applicazione delle teorie di Csíkszentmihályi sugli stati di coscienza ottimale

durante il movimento acquatico<sup>4</sup>

- **Neuroscienze:** studio della plasticità cerebrale indotta dall'ambiente multisensoriale acquatico
- **Filosofia taoista:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole<sup>1</sup>

## Eredità culturale

De Leo reinterpreta archetipi universali:

- **Battesimi acquatici:** dal Giordano cristiano alle abluzioni induiste, trasfigurati in rinascita psicofisica
- **Termalismo storico:** ripresa delle funzioni rigenerative delle *Aquae Caeretanae* etrusco-romane<sup>1</sup>
- **Letteratura marinaresca:** influenze da autori classici e moderni nella concettualizzazione del rapporto uomo-acqua, uomo-mare

## Impatto e sviluppi contemporanei

### Applicazioni trasversali

Il metodo trova impiego in:

- **Formazione sicurezza:** potenziamento dell'intelligenza situazionale per bagnini e soccorritori<sup>2</sup>
- **Crescita personale:** uso terapeutico per disturbi d'ansia, con riduzione del 57% degli attacchi di panico secondo studi qualitativi<sup>1</sup>
- **Educazione ambientale:** sviluppo dell'empatia ecologica attraverso l'esperienza diretta di interdipendenza uomo-acqua

# Eredità e prospettive

A oltre vent'anni dalla formalizzazione, l'Aquawareness continua a evolversi attraverso:

- **Collaborazioni accademiche:** integrazione con ricerche sulla neurofisiologia dell'immersione
- **Formazione istruttori:** programma federale per certificare operatori in 15 paesi

Come sintetizzato da De Leo in un'intervista del 2022: "Il vero nuoto non è spostarsi nell'acqua, ma lasciare che l'acqua ci sposti interiormente"<sup>6</sup>. Questa visione trasforma le piscine in laboratori di consapevolezza, ridefinendo radicalmente il concetto stesso di attività natatoria.

## Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
2. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
3. <https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>
4. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
6. <https://www.aquawareness.net/interview/>
7. [https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness\\_key\\_principles](https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles)
8. [https://www.aquawareness.net/author/wp\\_1384870/](https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/)
9. <https://www.fuorimag.it/author/giancarlo/>
10. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
11. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
12. <http://www.aquawareness.org>
13. <https://www.fuorimag.it/i-primi-amori-di-ernie/>