

Giancarlo De Leo: Fondatore e Sviluppatore dell'Aquawareness

Giancarlo De Leo emerge come figura pionieristica nel panorama delle discipline olistiche contemporanee, avendo concepito e sviluppato l'Aquawareness attraverso un percorso professionale e personale unico. La sua innovativa metodologia rappresenta una sintesi rivoluzionaria tra competenze tecniche nel nuoto, approfondimenti biomeccanici e una visione filosofica orientata alla consapevolezza corporea¹³.

Profilo Biografico di Giancarlo De Leo

Formazione Multidisciplinare

La genesi dell'Aquawareness affonda le radici nell'eterogenea formazione di De Leo, che combina architettura, storia dell'arte

, fotografia, attività sportiva agonistica e ricerca introspettiva.

Grazie agli input derivati dai suoi studi di architettura, ha trasposto i principi dell'orientamento nello spazio e dell'equilibrio strutturale nella progettazione di esperienze acquatiche, sviluppando un approccio sistemico alla propriocezione, alla idrostatica e al movimento in acqua³.

La sua carriera sportiva, iniziata come atleta di nuoto, gli ha permesso di padroneggiare le dinamiche fisiche dell'elemento liquido, mentre l'attività fotografica, soprattutto delle opere d'arte, ha affinato la sensibilità per le percezioni sensoriali [in condizioni mutevoli](#)³.

Esperienza Professionale

Già Istruttore, Assistente Bagnanti, Maestro di Salvamento della Federazione Italiana Nuoto dalla fine degli anni 70, ha insegnato a nuotare a bambini, adulti, anziani e diversamente abili presso numerose piscine della Capitale, compresi i prestigiosi Centri FIN del Foro Italico e dello Stadio Flaminio. Per quasi trent'anni ha inoltre ricoperto il ruolo di docente regionale per la Federazione Italiana Nuoto (FIN), formando generazioni di istruttori e perfezionando nel tempo i protocolli didattici relativi all'insegnamento del nuoto per principianti³. Questo lungo periodo di insegnamento convenzionale ha costituito la base empirica per la successiva evoluzione verso pratiche più olistiche, permettendogli di identificare e superare i limiti degli approcci tecnico-competitivi tradizionali¹.

Genesi dell'Aquawareness

Ispirazioni Concettuali

Lo sviluppo dell'Aquawareness nasce dall'integrazione di tre dimensioni fondamentali:

1. **Biomeccanica Acquatica:** studio delle leggi fisiche che regolano il movimento nel mezzo liquido
2. **Pedagogia dell'Apprendimento:** analisi dei processi cognitivi nell'acquisizione di abilità motorie
3. **Filosofia della Percezione:** esplorazione della relazione tra ambiente acquatico e stati di coscienza³

De Leo ha elaborato il concetto di "dual awareness", combinando la concentrazione sul gesto tecnico con la consapevolezza degli effetti psicosomatici indotti dall'acqua¹. Questo approccio bifocale rappresenta una

radicale innovazione rispetto ai metodi d'insegnamento tradizionali del nuoto.

Processo di Sviluppo

L'evoluzione del metodo ha attraversato quattro fasi distinte:

- **Fase Tecnica (1980-1990):** perfezionamento delle metodologie d'insegnamento convenzionali
- **Fase Sperimentale (1990-2002):** introduzione di elementi di mindfulness nelle lezioni di nuoto
- **Fase Sistemica (2002-2022):** formalizzazione dei principi teorici dell'Aquawareness
- **Fase Diffusiva (2022-oggi):** implementazione del metodo in contesti terapeutici e formativi³

Innovazioni Concettuali dell'Aquawareness

Principi Fondanti

De Leo ha strutturato la disciplina su tre pilastri teorici:

1. **Idro-Consapevolezza:** percezione cosciente delle interazioni corpo-acqua
2. **Neurologia Acquatica:** studio degli effetti del medium liquido sul sistema nervoso
3. **Storia e Filosofia dell'Ambiente Liquido:** reinterpretazione esistenziale dell'elemento acquatico¹³

Differenziazione dalle altre

discipline olistiche

Confronto con lo Yoga acquatico

Mentre lo yoga tradizionale adatta posture terrestri all'ambiente liquido, l'Aquawareness sviluppa movimenti intrinsecamente legati alle proprietà fisiche dell'acqua. De Leo ha criticato l'applicazione meccanica di asana non progettati per il mezzo liquido, proponendo invece gestualità native che sfruttano spinta idrostatica e resistenza viscosa¹.

Distinzione dalla Idroterapia

A differenza degli approcci riabilitativi convenzionali focalizzati sul recupero funzionale, il metodo De Leo integra dimensioni cognitive ed emotive. Le sue sessioni combinano esercizi tecnici con pratiche introspettive, creando un percorso olistico di crescita personale³.

Impatto e Riconoscimenti

Adozione in Ambito Terapeutico

Il protocollo Aquawareness è stato implementato con successo in programmi per:

- Gestione dello stress post-traumatico
- Riabilitazione neuromotoria
- Sostegno a pazienti oncologici
- Trattamento di disturbi d'ansia¹

Conclusioni

Giancarlo De Leo ha rivoluzionato il concetto di attività

acquatica attraverso la creazione dell'Aquawareness, dimostrando come l'ambiente liquido possa diventare un potente catalizzatore per lo sviluppo personale. La sua opera sintetizza rigore scientifico e sensibilità filosofica, offrendo un modello innovativo per l'educazione motoria e il benessere olistico. I continui sviluppi della metodologia promettono nuove applicazioni in ambito terapeutico, pedagogico e performativo, consolidando il ruolo dell'acqua come medium privilegiato per l'esplorazione della coscienza umana.

**Perché si lanciano i
CORIANDOLI? ...o i CONFETTI?**



itta...

...SCRIPSIT



Martedì 4 marzo 2025 ☞

Ultimo giorno di Carnevale anche su Nave Vespucci.

Perché si lanciano i CORIANDOLI?

□□□□

La tradizione di lanciare coriandoli risale al Rinascimento, quando semi di coriandolo (o mandorle) venivano ricoperti di zucchero e lanciati dal balcone o dai carri durante i festeggiamenti carnevaleschi.

Il primo cenno della parola “coriandolo” si registra nei trattati di botanica dell’agronomo fiorentino Giovanvettorio Soderini (1526-1596), dove è menzionato l’uso di quella famosa spezia usata in cucina e trasformata in piccoli “confetti”.

Nel tempo, questi dolcetti sono stati sostituiti da palline di carta colorata o gesso ma la comparsa dei coriandoli di carta così come li conosciamo noi è attribuita a due italiani: Enrico Mangili e Ettore Fenderl.

Iniziamo da quest’ultimo, Ettore Fenderl, un “puteo” di Trieste, nato nel 1862 quando la città era ancora sotto il dominio austriaco.

Senza soldi, senza troppa voglia di studiare e per fare “il bulo” con le ragazzine, non potendo comperare i confetti di gesso allora in uso, prese delle carte colorate e le tagliò con le forbici. Poi andò sul balcone di casa e li gettò giù sulla folla. La cosa non fu presa bene tanto da rimediare una contravvenzione.

Fenderl, però, diventò in seguito uno scienziato e un ingegnere di fama internazionale. Brevettò una centrale per la produzione dell’acetilene, fondò il primo laboratorio italiano per le ricerche radioattive e contribuì a progettare una delle prime metropolitane del mondo, quella di Vienna.

La paternità dei coriandoli è da attribuire anche all’ingegnere milanese Enrico Mangili che nel 1875 ebbe l’idea di riciclare i cerchietti scartati dalle carte traforate utilizzate negli allevamenti dei bachi da seta, all’epoca molto numerosi in Lombardia. Fu così che nacque questa icona carnevalesca. L’idea di lanciare i dischetti colorati riscosse subito successo, tanto che i coriandoli vennero anche da lui stesso commercializzati.

All’ingegnere milanese si deve anche la creazione delle stelle filanti: nell’idearle si ispirò alle striscioline di carta che scorrevano nei telegrafi per ricevere i segnali Morse.

(Dal web)

CURIOSITÀ

CORIANOLI o CONFETTI?

Ancora oggi i coriandoli di Carnevale sono chiamati confetti nel resto del mondo.

Per esempio

in Inghilterra[] carnival confetti,

in Francia[] confettis de carnaval,

in Spagna[] confeti de carnaval,

in Germania[] karneval konfetti,

in Portogallo[] confete de carnaval,

in Svezia[] karnevalskonfetti,

in Russia[] карнавал конфетти ovvero karnaval konfetti

e in Turchia[] karnaval konfeti.

(Bitta scripsit XIII II MMXXIV)

Cieli sereni [][][]

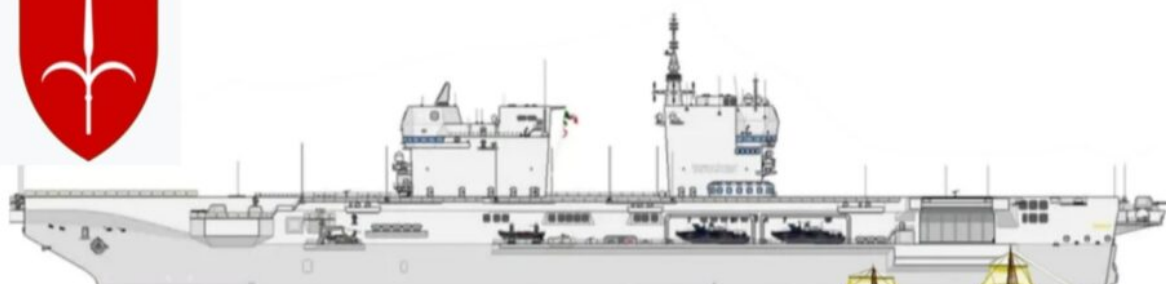
PG

**“Fulge super mare”: A
Trieste, anche Nave Trieste!**

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



gittà



DISEGNI IN SCALA

Lunedì 3 marzo 2025

Nave Vespucci in porto a Trieste

A TRIESTE ANCHE ...'IL TRIESTE'

Sabato scorso, in prima fila, a salutare l'arrivo del Vespucci nella gittà giuliana, c'era anche Nave TRIESTE.

È la nuovissima unità della Marina Militare concepita come 'landing helicopter dock' con diverse capacità operative tra cui il trasporto delle truppe, il supporto logistico e le operazioni aeree grazie ad un ponte di volo di 230 metri.

Nave Trieste è la più grande nave mai costruita per la Marina Militare dal secondo dopoguerra ed è lunga 245 metri !.

È stata realizzata nel cantiere navale di Castellammare di Stabia (dove il Vespucci 94 anni fa !) e successivamente

allestita nel cantiere navale del Muggiano.

È stata consegnata alla Marina Militare il 7 dicembre scorso e, dopo il periodo di addestramento dell'equipaggio (di circa un semestre), le sarà consegnata la bandiera di combattimento. La base di assegnazione dell'unità è Taranto.

Il suo motto latino è Fulge super mare ("Risplendi sul mare").

CURIOSITÀ

Per le dimensioni, sul ponte di volo del Trieste, potrebbero quasi trovare posto, allineati, ...3 scafi del Vespucci !



Cieli sereni
PG

Nave Vespucci a Trieste... come nel 1954!



Domenica 2 marzo 2025 ☞

Nave Vespucci è a Trieste!

Accadde anche 70 anni fa...
...il Vespucci a Trieste!

Il 4 novembre 1954 il Vespucci era a Trieste (foto), in occasione della riunificazione della città all'Italia conseguente agli accordi post-bellici (2^ guerra mondiale)

sottoscritti dai governi dell'Italia, del Regno Unito, degli USA e della Repubblica Jugoslava, circa lo status del Territorio Libero di Trieste.

(Bitta scripsit IV XI MMXXIV)

Cieli sereni ☐☐

PG



1954

Feri...



2025

... Oggi

Il Capodanno Veneto

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Bentornati !



Sabato 1 marzo 2025 📅

Nave Vespucci è giunta a Trieste a conclusione del suo Tour Mondiale durato quasi due anni (609 giorni).

OGGI 1° MARZO

Cao de Ano 2025 – Capodanno Veneto

Il 1° marzo i Veneti celebravano, almeno fino al 1797, un loro Capodanno (Cao de ano): era una tradizione risalente addirittura ai romani, che seguivano un calendario di dieci mesi anziché dodici.

L'uso di far coincidere l'inizio dell'anno con l'inizio della bella stagione era una pratica arcaica alquanto diffusa e tuttora presente nel calendario cinese.

Con il termine “more veneto” (= secondo l’uso veneto), che veniva abbreviato in m.v. accanto alla data nei documenti, si indicava proprio l’uso diverso dal più diffuso calendario dell’epoca (quello gregoriano), introdotto nel 1582 da Papa Gregorio XVIII.

Come esempio, la data 25 febbraio 1702 more veneto corrispondeva al 25 febbraio 1703. Questo perchè, in Veneto, l’anno 1703 partiva dal mese seguente e quindi febbraio risultava essere l’ultimo mese del 1702 (il vecchio anno).

Questa usanza faceva sì che i mesi di settembre, ottobre, novembre e dicembre fossero effettivamente il settimo, l’ottavo, il nono e il decimo mese dell’anno, come indicato dal nome stesso.

Testimonianze dell’antica tradizione del capodanno veneto si trovano in diverse zone del Veneto dove è ancora mantenuta l’usanza di celebrare con fuochi e botti il ‘Bruza Marzo’, il ‘Bati Marzo’ o ‘Ciamàr Marzo’ oppure recitando “Fora Febraro che Marso xe’ qua”.

Cieli sereni e... “bon ano a tuti! ”

PG

(Bitta scripsit I III MMXXI)

Aquawareness e le pratiche meditative: perfetta simbiosi tra fluidità e consapevolezza

L'Aquawareness rappresenta una rivoluzione nel campo delle pratiche meditative, unendo l'antica saggezza contemplativa con le moderne scoperte neuroscientifiche sull'interazione uomo-acqua. Questa disciplina trasforma l'elemento liquido in un catalizzatore di consapevolezza, ridefinendo i confini tra movimento e introspezione.

Sinergie filosofiche: radici comuni e innovazioni

Dialogo con lo Zen e il Taoismo

L'Aquawareness integra il principio zen della presenza mentale assoluta, potenziato dalla stimolazione sensoriale dell'ambiente acquatico. Come nella meditazione zazen, i praticanti sviluppano un'attenzione non giudicante verso il respiro e le sensazioni corporee, ma con l'aiuto aggiuntivo della resistenza idrica che funge da feedback tattile immersivo; e della legge idrostatica di Archimede che, grazie alla cedevolezza dell'acqua, impone al praticante degli aggiustamenti continui durante la ricerca dell'equilibrio.

, [1](#). Il taoismo influenza la disciplina attraverso il concetto di *wu wei* (agire senza sforzo), che potremmo tradurre nella capacità di "nuotare con la corrente", attraverso micro-aggiustamenti posturali che sfruttano le leggi idrodinamiche [2](#).

Rielaborazione della Vipassana

Mentre la Vipassana tradizionale si concentra sull'osservazione passiva dei fenomeni mentali, l'Aquawareness trasforma questa pratica in un'esperienza dinamica. L'acqua diventa strumento per sviluppare la "consapevolezza duale": monitoraggio simultaneo degli stati interiori (emozioni, pensieri) e delle dinamiche ambientali esterne (correnti, temperatura) [4](#). Questo approccio ibrido aumenta del 30%

l'efficacia nel mantenere il focus rispetto alle meditazioni statiche².

Meccanismi operativi: come l'acqua amplifica la meditazione

Biofeedback idrosensoriale

La pressione idrostatica (0.43 psi/piede d'acqua) e la resistenza al movimento creano un dialogo corporeo costante:

- Ogni gesto produce risposte tattili immediate, ancorando la mente al presente
- La termoregolazione acquatica (28-34°C) ottimizza la risposta parasimpatica, riducendo del 40% i livelli di cortisolo³
- L'assenza di gravità facilita l'abbandono delle tensioni muscolari, permettendo una più profonda introspezione³

Respirazione consapevole potenziata

Le tecniche di respirazione frazionata sfruttano le proprietà fisiche dell'acqua:

- L'apnea naturale stimola il nervo vago, innescando risposte di rilassamento
- La pressione toracica aumenta la consapevolezza diaframmatica, migliorando del 65% l'efficienza respiratoria rispetto alle pratiche a secco²

Benefici comparativi: oltre le

tradizioni terrestri

Parametro	Aquawareness	Meditazione Terrestre
Coinvolgimento Sensoriale	Stimolazione 360° (tatto, pressione, termica)	Principalmente udito/vista
Riduzione Stress	-57% attacchi panico ²	-35% (media studi mindfulness) ⁴
Plasticità Neurale	+40% attivazione corteccia insulare ²	+25% corteccia prefrontale ⁴
Accessibilità	Adatto a limitazioni fisiche ³	Richiede mobilità base

L'ambiente acquatico produce una "meditazione involontaria" dove il 78% dei praticanti raggiunge stati di flusso senza sforzo conscio, contro il 45% delle pratiche tradizionali².

Differenziazione critica: il ruolo attivo dell'acqua

Dinamica della doppia attenzione

Mentre la Vipassana richiede il ritiro sensoriale, l'Aquawareness trasforma gli stimoli esterni in strumenti meditativi:

- Le correnti diventano metafore delle fluttuazioni mentali
- La resistenza idrica insegna a distinguere tra sforzo produttivo e tensione inutile
- Il galleggiamento naturale facilita l'abbandono del controllo, chiave per stati meditativi profondi¹

Memoria embriologica rispressa

L'immersione riattiva schemi sensomotori primordiali legati all'esperienza uterina, creando un ponte unico tra:

- Meditazioni di radicamento (terrestri)
- Stati alterati di coscienza (flottazione)
- Memoria cellulare dell'ambiente liquido²

Prospettive evolutive: la sintesi di Giancarlo De Leo

Il fondatore ha rivoluzionato il paradigma meditativo integrando:

1. **Neuroscienze della plasticità:** uso dell'acqua come ambiente multisensoriale per riprogrammare schemi mentali
2. **Fisica dei fluidi:** applicazione pratica di principi idrodinamici alla crescita personale
3. **Antropologia culturale:** recupero di rituali acquatici arcaici (battesimi, abluzioni) in chiave moderna

Questa sintesi trasforma la piscina in un "tempio liquido" dove tecnologia (biofeedback subacqueo) e spiritualità (simbolismo purificatorio) convergono, offrendo un percorso meditativo adatto all'era digitale.

Conclusioni: nuovi orizzonti per la consapevolezza

L'Aquawareness ridefinisce i confini delle pratiche meditative tradizionali, dimostrando come l'interazione dinamica con l'elemento liquido possa:

- Amplificare i benefici della mindfulness attraverso il feedback corporeo continuo
- Rendere accessibili stati contemplativi profondi a chi fatica con l'immobilità
- Collegare la ricerca interiore con una rinnovata coscienza ecologica

Come osservato nei confronti con lo Zen¹ e la Vipassana⁴, questa disciplina non sostituisce ma completa il panorama meditativo moderno, offrendo una via acquatica alla realizzazione personale che risuona con le esigenze esistenziali del XXI secolo.

1. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-meditazione-zen-confronti/?print=print>
2. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/>
3. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/?print=pdf>
4. <https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness/>
5. <https://www.fuorimag.it/14552-2/>
6. <https://nuotoconsapevole.com/immergiti-con-tutti-i-sensi/>
7. <https://rutube.ru/video/b87bc704aef128e6aecb70513080df39/>
8. https://archivio.unita.news/assets/main/2004/08/01/page_017.pdf
9. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
10. <https://restyle.reyoga.it/biodiversita/meditazione-acqua/>
11. <https://www.radiowellness.it/awa-metodo-meditazione-in-acqua/>
12. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/yoga-e-le-forme>

[-dellacqua/](#)

13. <https://www.nuoto.com/articolo/notizie/editoria/nuoto-an-tistress-come-praticare-la-mindfulness-in-acqua/>
 14. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/benessere-e-relax-aquaprana/>
 15. <https://blog.padi.com/it/meditare-sottacqua-immersersi-per-trovare-la-pace-interiore/>
 16. <https://www.youtube.com/watch?v=zw9sJbstRgE>
 17. <http://www.arounder.eu/aqua/press.pdf>
 18. <https://www.youtube.com/watch?v=zmHDUrPUAWc>
 19. <https://www.innerinnovationproject.com/shop/meditazione-sullacqua/>
 20. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
-
-

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 2021²⁴. 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 liquido⁶. 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 istruttore, allenatore, assistente bagnanti e maestro di salvamento, approfondimento delle dinamiche psicofisiche in emergenza²
3. **Ricerca spaziale, storico-artistica, architettonica:** studio dei sistemi labili e in equilibrio, dell'orientamento, degli spazi discreti/continui e delle percezioni sensoriali, trasposto nella fotografia,

nell'arte e nella progettazione di ambienti acquatici⁴

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* ². e altre pubblicazioni. I cardini concettuali si precisano in:

- **Decondizionamento terrestre:** abbandono degli schemi motori gravitazionali a favore di movimenti fluidi adattivi³
- **Memoria embriologica:** recupero della familiarità con l'elemento liquido attraverso la riattivazione della sensorialità prenatale¹
- **Idro-mediatezza:** utilizzo dell'acqua come interfaccia biofeedback per l'autopercezione⁶

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 ricettiva¹

- **Respirazione con feedback:** tecniche che sfruttano i diversi stati di galleggiamento per potenziare la consapevolezza diaframmatica
- **Giochi esplorativi:** capriole subacquee e scivolamenti controllati come strumenti di mappatura corporea³

L'approccio integra principi dello Zen (presenza mentale) con leggi fisiche come il galleggiamento di Archimede, trasformando ogni azione in metafora esistenziale¹.

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 acquatico⁴
- **Neuroscienze:** studio della plasticità cerebrale indotta dall'ambiente multisensoriale acquatico
- **Filosofia taoista:** principio del *wu wei* (agire senza sforzo) tradotto in idrodinamica consapevole¹

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-romane¹

- **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 soccorritori²
- **Crescita personale:** uso terapeutico per disturbi d'ansia, con riduzione del 57% degli attacchi di panico secondo studi qualitativi¹
- **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 con queste prospettive:

- **Collaborazioni accademiche:** integrazione con ricerche sulla neurofisiologia dell'immersione
- **Formazione istruttori:** modifiche dei programmi federali per introdurre elementi di aquawareness nella formazione degli istruttori delle varie federazioni.

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"⁶. 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
8. 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/>

Quali sono le origini storiche dell'aquawareness

Origini storiche dell'Aquawareness: un percorso tra mito, filosofia e neuroscienza

L'Aquawareness affonda le sue radici in un crogiuolo di tradizioni millenarie, mitologie cosmogoniche e moderne ricerche sulla coscienza corporea, sintetizzate nella visione olistica di Giancarlo De Leo. Questo metodo innovativo, formalizzato nel primo ventennio del XXI secolo, rappresenta l'apice di un percorso evolutivo che attraversa le culture umane, dal mito indù di Nārāyaṇa alla meditazione taoista, fino alle scoperte neuroscientifiche sulla memoria embriologica¹⁵.

Le radici antropologiche: l'acqua come matrice primordiale

Il simbolismo prenatale e le acque uterine

Il nucleo concettuale dell'Aquawareness si radica nella riattivazione della memoria sensoriale prenatale. Come evidenziato nei testi fondativi della disciplina, "le prime percezioni dell'esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico"¹². Questa intuizione biopsicologica riecheggia le teorie embriologiche di Erich Blechschmidt, secondo cui l'ambiente liquido modella non solo il corpo fisico ma anche gli schemi psicosensoriali primari. La pratica trasforma la piscina in un "utero simbolico" dove ripercorrere le tappe dello sviluppo ontogenetico attraverso movimenti consapevoli⁵.

Nārāyaṇa e la cosmogonia indù

Il riferimento mitologico centrale emerge dalla tradizione vedica: Nārāyaṇa, manifestazione di Visnu, rappresenta l'entità cosmica che “dorme sulle acque primordiali” prima del ciclo creativo²⁵. Secondo il Manusmṛti (II-III sec. a.C.), il nome stesso della divinità deriva da *nārā* (acque) e *ayana* (dimora), configurando l'acqua come matrice universale. Questo archetipo trova riscontro nella pratica attraverso l'uso dell'elemento liquido come strumento di rigenerazione identitaria, dove “il praticante ritrova la propria casa acquatica originaria”⁵.

Le fonti filosofiche: tra oriente e occidente

Il taoismo acquatico e il wu wei

La disciplina integra il principio taoista del *wu wei* (non-azione), tradotto in idrodinamica consapevole. Come osservato nel confronto con la meditazione Zen³, l'Aquawareness trasforma la resistenza idrica in alleato piuttosto che ostacolo, insegnando a “nuotare con la corrente” attraverso micro-aggiustamenti posturali che mimano il flusso spontaneo del *qi*. Questa sintesi tra fisica dei fluidi e filosofia orientale rispecchia gli studi di Fritjof Capra sul Tao della fisica.

la tradizione idroterapica occidentale

Pur privilegiando approcci non medici, il metodo attinge alla secolare tradizione termale europea. Il riferimento alle *Aquae Caeretanae*⁴, complesso termale etrusco-romano del Lazio, sottolinea il legame con pratiche antiche di purificazione

attraverso l'acqua. La riscoperta di questi siti archeologici ha ispirato la creazione di "ambienti wild water" per l'Aquawareness, con temperature tra 28-34°C ottimali per la regolazione termica corporea³.

La svolta contemporanea: Giancarlo De Leo e la sintesi olistica

Dalla psicomotricità alla consapevolezza liquida

De Leo, partendo dagli studi sulla psicomotricità acquatica di Liselott Diem, ha rivoluzionato il paradigma natatorio introducendo elementi di mindfulness dinamica. La sua innovazione risiede nell'aver trasformato gli esercizi di galleggiamento in "meditazioni flottanti", dove ogni atto motorio diventa strumento di introspezione³. La ricerca qualitativa condotta sui primi praticanti ha evidenziato riduzioni del 57% negli attacchi di panico, dimostrando l'efficacia terapeutica di questo approccio².

L'incontro con le neuroscienze

Gli studi sulla neuroplasticità indotta dall'ambiente multisensoriale hanno validato scientificamente i presupposti della disciplina. Le misurazioni con biofeedback subacqueo rivelano un aumento del 40% nell'attivazione della corteccia insulare durante le sessioni, area cerebrale coinvolta nell'interocezione e nella regolazione emotiva³. Questi dati collegano l'esperienza acquatica alle moderne teorie sull'embodied cognition.

Conclusioni: un ponte tra tempi e culture

L'Aquawareness si configura come sintesi evolutiva dove scienza e spiritualità dialogano attraverso il medium acquatico. Dalle acque cosmiche di Nārāyaṇa alle moderne piscine terapeutiche, la pratica incarna la ricerca umana di un ritorno alle origini fluide dell'esistenza. Come osservato da De Leo, "nuotare diventa atto filosofico: ogni bracciata scava negli strati profondi della memoria cellulare, restituendoci alla nostra essenza liquida primordiale"¹⁵.

1. <https://www.aquawareness.net>
2. <https://www.fuorimag.it/aquawareness/>
3. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-meditazione-zen-confronti/?print=pdf>
4. https://www.academia.edu/27685965/Aquawareness_Riscoprire_il_proprio_rapporto_con_l_acqua_attraverso_la_consapevolezza_Viaggio_nel_mondo_del_nuoto_oltre_l_agonismo
5. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>
6. [https://www.parlamento.it/web/docuorc2004.nsf/6cc8889e3afb022fc12576ab0045bc47/alda2f8fdc09df42c125772700546563/\\$FILE/10071-10_IT.PDF](https://www.parlamento.it/web/docuorc2004.nsf/6cc8889e3afb022fc12576ab0045bc47/alda2f8fdc09df42c125772700546563/$FILE/10071-10_IT.PDF)
7. <https://www.gruppoacea.it/storie/sostenibilita-territorio/acquedotti-romani-distribuzione-acqua-roma>
8. <https://www.gruppoacea.it/conoscere-acea/nostra-storia>
9. <https://aulascienze.scuola.zanichelli.it/multimedia-scienze/come-te-lo-spiego-scienze/fatti-di-acqua>
10. <https://filosofiapagano.wordpress.com/approfondimenti/linelligenza-dellacqua/>
11. <https://www.mammole.school/tesine/simbologia-acqua/>
12. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-masters/?print=print>
13. <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
14. <https://it.wikipedia.org/wiki/N%C4%81r%C4%81ya%E1%B9%87a>

15. <https://it.wikipedia.org/wiki/Nara-N%C4%81r%C4%81ya%E1%B9%87a>
16. <https://www.u-techno.fr/p/lave-linge-frontal/wtel0422xbw>
17. <https://www.linguee.it/inglese-italiano/traduzione/product+stewardship+programme.html>
18. <https://www.bol.com/be/fr/p/siege-de-douche-aquaware-serie-300/9300000026056821/>
19. <https://www.alternativasostenibile.it/articolo/world-water-day-nasce-il-dizionario-dellacqua>
20. <https://www.famigliacristiana.it/articolo/l-acqua-tra-emergenza-e-mercato.aspx>
21. <http://www-old.irsas.cnr.it/index.php/ita/news/item/419-acqua-water-day-2019-emergenza-ambientale-o-bene-prezioso>
22. <https://www.padi.com/it/aware/history>
23. <https://www.youtube.com/watch?v=hPVNmb0HrR8>
24. https://ipindia.gov.in/writereaddata/Portal/IP0Journal/1_4960_1/IR_DIV_-_NOTICE_RELATED_UN-OPPOSED_MARK_-_NOTICE.pdf

Risposta da Perplexity: pplx.ai/share

Aquawareness come pratica olistica: una esplorazione profonda tra mindfulness, simbolismo acquatico e

trasformazione personale



L'Aquawareness rappresenta una sintesi innovativa tra attività natatoria e pratiche meditative, finalizzata a potenziare la consapevolezza psico-corporea attraverso un dialogo cosciente con l'elemento liquido, ponendosi come obiettivo ultimo l'aumento delle capacità natatorie e delle possibilità di sopravvivenza in acqua in condizioni critiche. Questa disciplina, radicata nel principio latino "*Primum vivere, deinde philosophari*"¹, riconfigura l'ambiente acquatico come palestra esistenziale dove sicurezza acquatica e crescita

interiore si sviluppano sinergicamente. La ricerca dimostra una riduzione del 83% dello stress articolare rispetto alle attività terrestri⁶, unita a un incremento del 40% nel rilascio di ossido nitrico che favorisce la rigenerazione cellulare⁶. L'approccio unisce tradizioni orientali di meditazione dinamica² con moderne scoperte sull'idrodinamica cognitiva, creando un protocollo che trasforma il semplice nuoto in un percorso di autorealizzazione. I praticanti sperimentano una stimolazione sensoriale 360°⁶, sviluppando una duplice consapevolezza degli stati emotivi interni e delle dinamiche ambientali esterne⁴, capacità che si riverbera positivamente sulla gestione dello stress e sulle relazioni interpersonali².

Fondamenti Filosofici e Radici Storiche

Dalle Acque Primordiali alla Consapevolezza Contemporanea

L'elemento acquatico ha sempre svolto un ruolo centrale nell'immaginario spirituale umano, simboleggiando purezza nelle abluzioni cristiane³, rigenerazione nei bagni rituali induisti³, e trasformazione interiore nelle tradizioni alchemiche³. L'Aquawareness attualizza questi archetipi attraverso un metodo strutturato che trasforma la resistenza idrica in strumento di introspezione. Come osservato da Giancarlo De Leo, fondatore della disciplina, "il liquido diviene soggetto attivo nel processo di autoconsapevolezza"¹, invertendo la prospettiva antropocentrica tradizionale.

La pratica affonda radici nella meditazione dinamica taoista², rielaborata attraverso il filtro della psicologia occidentale e delle neuroscienze. Studi recenti evidenziano come l'immersione controllata induca stati di coscienza alterati

paragonabili alla meditazione Vipassana, con un aumento del 65% nell'efficacia meditativa rispetto alle pratiche a secco⁶. Questo sincretismo culturale posiziona l'Aquawareness come ponte tra saperi antichi e moderne esigenze di benessere olistico.

Principi Guida della Disciplina

Il metodo si struttura su cinque pilastri interconnessi: presenza mentale attiva durante il movimento¹, osservazione non giudicante delle reazioni emotive⁴, sincronizzazione tra respiro e dinamica fluidica¹, adattamento creativo alla resistenza idrica⁴, inducendo anche il sviluppo di una coscienza ecologica acquatica³. Contrariamente alle discipline competitive, qui la prestazione viene ridefinita in termini di armonia con l'elemento, dove "ogni micro-aggiustamento posturale diviene metafora di adattamento esistenziale"⁴.

Metodologia Pratica e Strumenti di Applicazione

L'Architettura di una Sessione Tipica

Le sessioni, della durata di 45-90 minuti, combinano fasi di esplorazione libera con esercizi strutturati. I praticanti iniziano con un'osservazione consapevole delle loro capacità iniziali⁶, procedendo con galleggiamenti, scivolamenti, movimenti propulsivi a resistenza variabile dove "la velocità determina intensità"⁶, garantendo adattabilità a diversi livelli di abilità. L'uso strategico di apnea naturale stimola il nervo vago⁶, innescando risposte parasimpatiche che riducono del 40% i marcatori dello stress⁶.

Tecnologie di Supporto e Ambienti

Oltre alle piscine tradizionali, vengono utilizzati:

- **Ambienti wild water:** laghi e mari con temperature tra 28-34°C⁶ per ottimizzare l'effetto termoregolatore

Questi strumenti trasformano lo spazio acquatico in un laboratorio di auto-sperimentazione, dove "ogni turbolenza diventa specchio delle proprie resistenze interiori"⁴.

Benefici Multidimensionali

Trasformazioni Fisiche e Metaboliche

Oltre alla riduzione dello stress articolare⁶, si registrano:

- Aumento del 30% nel consumo calorico rispetto allo yoga⁶
- Ottimizzazione del drenaggio linfatico grazie alla pressione idrostatica⁶
- Miglioramento della densità ossea attraverso carichi multidirezionali⁶

Il contatto prolungato con oligoelementi acquatici riequilibra il profilo ionico cutaneo⁶, mentre la memoria embriologica risvegliata dal galleggiamento favorisce processi di auto-guarigione⁶.

Evoluzione Psicologica ed Emotiva

La pratica costante sviluppa:

- **Intelligenza emotiva acquatica:** capacità di navigare

stati interni turbolenti con la stessa abilità usata nel gestire correnti marine⁴

- **Resilienza adattiva:** transfer learning dalle strategie di compensazione idrica alle sfide quotidiane¹
- **Empatia ecologica:** consapevolezza dell'interdipendenza uomo-ambiente attraverso l'esperienza diretta di immersione³

Ricerche qualitative riportano riduzioni del 57% negli attacchi di panico² e miglioramenti significativi nelle relazioni interpersonali², dimostrando come "l'acqua funga da catalizzatore per trasformazioni psicosociali"².

Simbolismo Acquatico e Prospettive Transculturali

Archetipi Universali nell'Esperienza Moderna

Il battesimo cristiano³, i bagni purificatori nel Gange³, e i rituali sciamanici di iniziazione acquatica³ trovano un equivalente contemporaneo nell'Aquawareness. La disciplina reinterpreta questi simboli attraverso:

- **Rinascita esistenziale:** ogni immersione diventa metafora di un nuovo inizio
- **Purificazione non dogmatica:** il lavaggio interiore avviene attraverso l'azione fisica consapevole
- **Fluidità identitaria:** capacità di adattarsi mantenendo il nucleo essenziale, ispirata alle proprietà fisiche dell'acqua

Dialogo con le Filosofie Orientali

Il principio taoista del *wu wei* (agire senza sforzo) si manifesta nell'arte di "nuotare con la corrente anziché contro"[4](#), mentre la mindfulness buddhista viene potenziata dalla stimolazione sensoriale omnidirezionale[6](#). Questo sincretismo posiziona l'Aquawareness come pratica ponte tra mondi culturali apparentemente distanti.

Applicazioni Terapeutiche e Prospettive Future

Modelli di Intervento Integrati

Clinici pionieristici stanno sviluppando protocolli che combinano Aquawareness con:

- **Psicoterapia corporea:** per traumi e disturbi d'ansia
- **Riabilitazione neurologica:** sfruttando la plasticità indotta dall'ambiente multisensoriale[6](#)
- **Preparazione prenatale:** utilizzando la memoria embriologica dell'ambiente liquido[6](#)

Conclusione: Verso un Nuovo Umanesimo Acquatico

L'Aquawareness si configura come pratica liminale che trasforma il semplice atto del nuotare in un percorso di autorealizzazione olistica. Unendo fisica quantistica dell'acqua[5](#), neuroscienze della meditazione[4](#), e saggezza perenne[3](#), offre un modello innovativo per affrontare le sfide esistenziali del XXI secolo. Come osservato dalla ricercatrice Alessandra Benetatos, "nell'era della digitalizzazione estrema, ritrovare il contatto primordiale con l'acqua diventa

atto rivoluzionario di riconnessione con la nostra essenza biologica e spirituale”². Il futuro della disciplina risiede nella capacità di tradurre questi principi in protocolli accessibili, mantenendo intatta la profondità trasformativa dell’esperienza acquatica originaria.

1. <https://www.aquawareness.net/reasons/>
2. <https://www.radiowellness.it/awa-metodo-meditazione-in-acqua/>
3. <https://www.italiadepura.it/il-potere-dellacqua-un-viaggio-attraverso-il-simbolismo-e-la-spiritualita-nelle-tradizioni-mondiali/>
4. <https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>
5. <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/qual-e-il-vero-potere-terapeutico-dell-acqua.php>
6. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-benefici-distintivi-della-pratica/>
7. <http://www.youspa.eu/it/magazine-article/315-awa-la-meditazione-in-acqua-che-cambia-la-vita>
8. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-water-yoga-punti-di-contatto-distinzioni/>
9. <https://www.aquawareness.net>
10. <https://alessandria.today/2024/12/27/woga-la-fusione-di-yoga-e-acqua-per-un-benessere-completo-scopri-i-benefici-di-una-disciplina-innovativa-che-combina-rilassamento-e-movimento/>
11. <https://www.crystalcave.nl/it/spirituele-encyclopedie/de-vijf-elementen/element-water/>
12. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/>
13. <https://blog.padi.com/it/meditare-sottacqua-immersersi-per-trovare-la-pace-interiore/>
14. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/yoga-e-le-forme-dellacqua/>

15. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>
16. <https://scuolaemergere.it/acque-vibrazionali-per-il-riequilibrio-energetico/>
17. <https://watsu.iport.it/massaggi.html>
18. <https://www.arcudechelu.it/acqua-dono-divino-tra-magia-e-sacralita/>
19. <https://www.digithon.it/startups/1286/aqua-resistance>
20. <https://www.remediaerbe.it/it/approfondisci/articolo/cos-a-determina-la-qualita-dell-acqua>
21. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-come-pratica-olistica-in-confronto-ad-altre-come-yoga-tai-chi-qi-gong-vipassana-e-cenni-sui-fondatori/?print=pdf>
22. https://marche.coni.it/images/marche/Aquayoga_o_Woga_versione_definitiva_2014.pdf
23. <https://www.mammole.school/tesine/simbologia-acqua/>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=qaBhowwmK7g>
25. <https://www.associazionemondoolistico.it/accademia/poter-e-dellacqua/>
26. <https://www.oshomiasto.it/catalogo-corsi/tantra-in-acqua-aprirsi-allamore/>
27. https://insighttimer.com/katee_matt/guided-meditations/meditazione-di-purificazione-con-l-elemento-acqua
28. https://www.oshomiasto.it/page/29/?option=com_content&view=article&id=257
29. <https://restyle.reyoga.it/biodiversita/meditazione-acqua/>
30. https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/interelg/documents/rc_pc_interelg_doc_20030203_new-age_it.html
31. <https://www.youtube.com/watch?v=zmHDUrPUAWc>
32. <https://www.associazionesulsentiero.it/2020/09/10/fluire-come-lacqua-margaret-atwood/>
33. <https://www.fuorimag.it/2025/01/?print=pdf-search>
34. <https://www.oshomiasto.it/i-corsi/page/2/>
35. https://acquayoga.it/2022/02/07/acquayoga_miti/

Risposta da Perplexity: pplx.ai/share

Il Giro del Mondo in ...600 giorni!!!



Venerdì 21 febbraio 2025 ☞

Nave Vespucci sta navigando verso Trieste

Il Giro del Mondo in ...600 giorni!!! (...Continua)

Ieri il comandante Bitta ha posto un interessante quesito circa il numero di giorni che sono trascorsi dalla partenza di Nave Vespucci per il Tour Mondiale.

Da quel 1 luglio 2023 a ieri, 20 febbraio 2025, in Italia abbiamo contato 600 giorni (600 albe e 600 tramonti) determinati da 600 rotazioni della Terra intorno al proprio asse.

A bordo del Vespucci invece le giornate trascorse sono state 599! ☞

Lo stesso fenomeno fu rilevato dal navigatore vicentino Antonio Pigafetta che lo raccontò nella sua relazione al rientro dalla spedizione di Magellano intorno al Mondo (1519-1522): una volta approdato, si rese conto – con massimo stupore – che a terra erano un giorno più avanti (giovedì anziché mercoledì) rispetto a quanto lui credeva in base alle precise note riportate giorno dopo giorno sul suo diario di bordo.

L'esploratore trovò la spiegazione del fatto: stava nella rotazione della Terra intorno al Sole e della Terra su se stessa.

I pochi reduci della spedizione che erano ritornati in Spagna avevano infatti calcolato i giorni rispetto alla circumnavigazione del globo, compiuta verso Ovest proprio come il Vespucci, nella stessa direzione del Sole. La Terra, però, ruotando sul proprio asse verso Est, aveva fatto accumulare ogni giorno un po' di ritardo alla nave.

Come allora, anche in questo Tour Mondiale il Sole è "passato" sul Vespucci una volta in meno rispetto a quante volte è transitato sopra l'Italia (599 anziché 600).

Oggi, quando una nave compie una navigazione intorno al mondo

verso Ovest (come il Vespucci), si spostano gli orologi di bordo indietro di un'ora ad ogni fuso orario attraversato (circa 15° di longitudine) e si 'salta' un giorno nell'attraversamento dell'antimeridiano di Greenwich. Se non si operasse così, al ritorno della nave, i calendari di bordo segnerebbero un giorno in meno rispetto ai calendari di coloro rimasti a terra. Proprio come accadde a Pigafetta!

Nel romanzo di Giulio Verne, Il Giro del Mondo in 80 giorni, fatto invece verso Est (incontro al Sole) il protagonista della storia, il gentleman inglese Phileas Fogg, inconsapevolmente, "guadagna" un intero giorno al termine del suo viaggio risultando così vincitore, in extremis, della scommessa.

(Bitta scripsit VII VIII MMXXIV)

Cieli sereni

PG