

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 embriologica^{[15](#)}.

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/Intelligenza-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/wte10422xbw>
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