

scritti di Giancarlo De Leo su Aquawareness

Giancarlo De Leo è un architetto e un ex atleta che ha sviluppato il concetto di **Aquawareness**, una pratica che combina nuoto e mindfulness per migliorare l'autocoscienza e la chiarezza mentale. I suoi scritti su Aquawareness presentano un approccio trasformativo alla meditazione che riconfigura il nuoto come una pratica olistica, integrando movimento fisico, consapevolezza sensoriale e indagine filosofica¹².

Principi Chiave di Aquawareness

1. **Consapevolezza Incarnata:** Utilizza la resistenza e la galleggiabilità dell'acqua per creare una "meditazione fluttuante" che aumenta la consapevolezza corporea. I praticanti adottano movimenti deliberati come la "posizione dell'uovo" per eliminare la propulsione volontaria, favorendo una ricettività passiva alle sensazioni acquatiche¹.
2. **Connessione Primordiale:** De Leo enfatizza l'acqua come "prima lingua madre" dell'umanità, tracciando paralleli tra l'immersione nel liquido amniotico e le esperienze acquatiche. Questa filosofia incoraggia a riconnettersi con memorie sensoriali primarie per riscoprire i confini personali e l'identità corporea¹.
3. **Consapevolezza Dinamica del Respiro:** Le tecniche sfruttano il feedback immediato dell'acqua sui cambiamenti del volume polmonare, migliorando la coscienza respiratoria. Questo meccanismo di biofeedback aumenta l'efficienza del rilassamento sia durante il movimento che la quiete¹.

Fondamenti Filosofici

Aquawareness combina principi scientifici occidentali con tradizioni contemplative orientali:

- Utilizza la legge di Archimede sulla galleggiabilità come strumento per la resa psicologica.
- Integra concetti di mindfulness zen in ambienti acquatici.
- Promuove l'osservazione non giudicante delle interazioni corpo-acqua attraverso fasi di pura attenzione e visione chiara¹.

Applicazioni Pratiche

L'approccio di De Leo enfatizza:

- **Miglioramento della Sicurezza in Acqua:** Sviluppa una comprensione intuitiva della fisica acquatica.
- **Apprendimento Personalizzato:** Riconosce le dinamiche idrodinamiche uniche di ogni individuo.
- **Esplorazione Esistenziale:** Utilizza l'acqua come mezzo per l'esplorazione di sé, sostenendo che la differenza tra nuotatore e non nuotatore risiede solo nell'esperienza¹.

Vantaggi Rispetto alle Pratiche Tradizionali

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Tradizionale
Ambiente	Immersione acquatica	Spazi quieti e statici

Aspetto	Aquawareness	Meditazione Tradizionale
Coinvolgimento Sensoriale	Feedback tattile a tutto corpo	Stimoli esterni ridotti
Paradigma del Movimento	Esplorazione attiva attraverso il movimento	Focalizzazione sulla quiete
Focalizzazione Principale	Dialettica corpo-ambiente	Osservazione dei pensieri interni

De Leo posiziona l'acqua come "specchio di coscienza liquido", sostenendo che la sua continua stimolazione sensoriale crea condizioni uniche per la consapevolezza del momento presente. Trasformando le piscine in "laboratori acquatici", Aquawareness collega l'attività ricreativa con una profonda esplorazione psicofisica¹.

Citations:

1. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/>
 2. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
 3. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
 4. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/62955>
 5. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leo-e-la-genesi-del-laquawareness-un-ponte-tra-nuoto-e-consapevolezza/>
 6. https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/
 7. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
-