

Vipassana e Aquawareness

Vipassana e Aquawareness sono pratiche meditative distinte.

Vipassana è una forma tradizionale di meditazione buddista, focalizzata sull'osservazione profonda di mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza, con origini che risalgono al Buddha[1][2].

Aquawareness, ideata e sviluppata da Giancarlo De Leo, combina mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea e mentale in acqua, trasformando l'esperienza acquatica in una pratica meditativa[1][3].

Mentre Vipassana richiede introspezione e silenzio, Aquawareness incoraggia il movimento e l'interazione consapevole con l'ambiente acquatico.

[1]

<https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-confronto/>

[2]

<https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/spiritualita/vipassana-origini-e-benefici-per-corpo-e-mente.html>

[3]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/>

[4]

https://www.fondazionegraziottin.org/it/articolo.php/La-meditazione-zen-un-dove-infinito-senza-sofferenza?EW_CHILD=28344

[5]

<https://meditazionevipassana.it/meditazione-vipassana-vs-mindfulness/>

[6] <https://www.dhamma.org/it/about/vipassana>

[7]

<https://www.vipassanadacasa.it/blog/mindfulness-vs-vipassana-quali-sono-le-differenze>

[8]

https://www.piandeiciliegi.it/images/docs-pdf/articolo_meditazione_CMSA.pdf

[9] <https://meditazioneavanzata.com/meditazione-vipassana/>