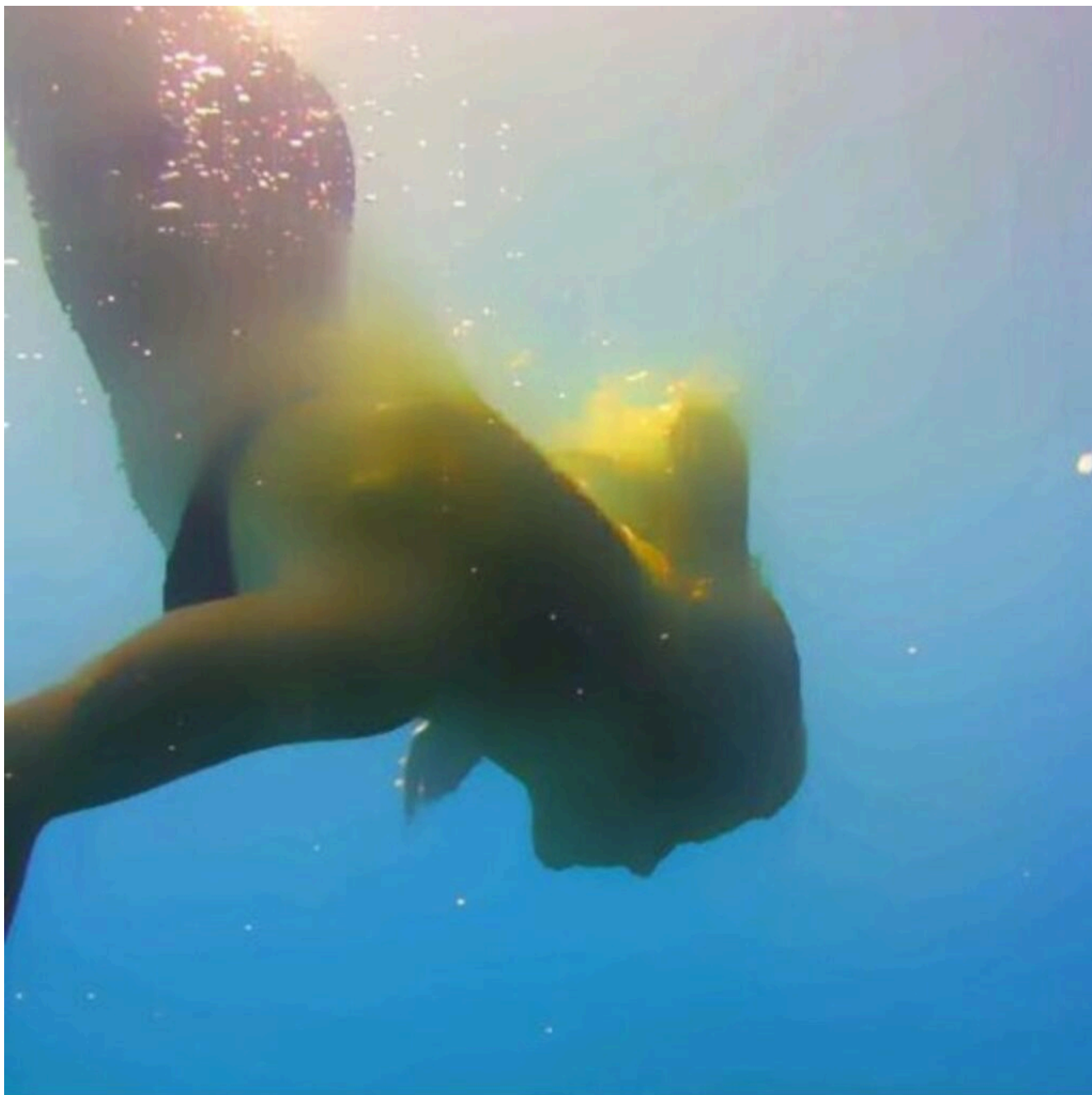


Vipassana e Aquawareness, un veloce confronto



differenze tra le pratiche meditative vipassana e aquawareness e cenni sui fondatori riconosciuti.

Le pratiche meditative Vipassana e Aquawareness differiscono per contesto, approccio e obiettivi:

– ****Vipassana****: È una pratica meditativa buddista tradizionale che si concentra sull'osservazione profonda di

mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza. Diffusa da maestri come Mahasi Sayadaw e Ajarn Tong Sirimangalo, è insegnata in centri come l'Insight Meditation Society, co-fondata da Joseph Goldstein[2][5][7].

– ****Aquawareness****: Ideata da Giancarlo De Leo, integra mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea e sensoriale in acqua come esperienza olistica per mente e corpo[1][4].

Citazioni:

[1] Aquawareness: sources – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[2] Fabrizio – (Fondatore) Vipassana/Mindfulness
<https://mindfulnesspigneto.com/pages/fabrizio-vipassana-mindfulness>

[3] La storia dell'AcquaGym
<http://www.acquagym.it/il-gymnuoto/storia-acquagym>

[4] Aquawareness approach and traditional meditation practices
– Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/>

[5] Insegnanti | Northern Vipassana Meditation Center at Wat Chom Tong
<https://northernvipassana.org/it/chi-siamo/>

[6] La storia – Aquafan <https://www.aquafan.it/la-storia>

[7] Joseph Goldstein | A.Me.Co
<https://www.associazioneameco.it/insegnanti/joseph-goldstein/>

[8] L'esperienza del progetto Aquasalus nella piscina terapeutica del ...
<https://www.villaggio.org/online/lesperienza-del-progetto-aquasalus-nella-piscina-terapeutica-del-centro-benedetto-acquarone/>

[9] Vipāśyanā – Wikipedia
<https://it.wikipedia.org/wiki/Vipa%C5%9Byan%C4%81>