L’articolo-manifesto “Aquawareness – Using Water to Enhance Awareness: The Ultimate Approach to Mastering Swimming” di Giancarlo De Leo rappresenta il documento programmatico più maturo e sistematico dell’intera produzione teorica dell’autore sull’Aquawareness. Pubblicato inizialmente in due parti su Ocean4future.org nel marzo 2022, successivamente ripubblicato integralmente su fuorimag.it il 21 giugno 2024 e infine tradotto in inglese per aquawareness.net il 13 ottobre 2024, questo testo costituisce la summa philosophical di oltre cinquant’anni di ricerca e pratica acquatica dell’architetto e istruttore federale italiano.

Analisi Strutturale e Architettonica del Testo

La Costruzione Narrativa Come Percorso Iniziatico

L’articolo presenta una struttura narrativa circolare che ricalca i percorsi iniziatici tradizionali. Si apre con la dimensione ontogenetica primordiale (*“Le prime percezioni del nostro esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico”*) e si conclude con la citazione della storia indù del pesce che cerca il mare senza accorgersi di viverci già immerso, creando un perfetto ouroboros concettuale che suggella l’un tra percorso e destinazione123.

La progressione del discorso segue un andamento spiralico caratteristico dei testi contemplativi orientali: ogni tema viene ripreso, approfondito e ampliato in cerchi concentrici sempre più ampi. L’acqua viene presentata successivamente come:

- Matrice ontogenetica (liquido amniotico)
- Elemento cosmologico (Nārāyaṇa nelle acque primordiali)
- Modello comportamentale (Tao Te King)
- Medium fenomenologico (esperienza diretta)
- Strumento pedagogico (scuola nuoto ideale)
- Via contemplativa (meditazione galleggiante)

L’Integrazione di Registri Linguistici Multipli

De Leo dimostra una padronanza stilistica notevole nell’integrare registri linguistici apparentemente incompatibili. Il testo passa fluidamente dalla terminologia tecnico-scientifica (*“spinta idrostatica”*, *“legge di Archimede”*) al linguaggio mitologico-religioso (*Nārāyaṇa*, *Vipaśyanā*), dalla prosa fenomenologica alla citazione epigrafica zen, dalla descrizione biomeccanica all’evocazione poetica43.

Questa multivocalità stilistica non costituisce eclettismo superficiale ma riflette la natura intrinsecamente transdisciplinare dell’Aquawareness, che si colloca all’intersezione tra neuroscienze, filosofia orientale, pedagogia costruttivista e pratica somatica.

Analisi Filosofica: L’Integrazione Oriente-Occidente

Il Paradigma Nārāyaṇa: Cosmogonia e Fenomenologia

L’apertura con il mito di Nārāyaṇa rivela l’ambizione teoretica del progetto di De Leo. La scelta di questa divinità induista non è casuale: Nārāyaṇa rappresenta l’archetipo cosmico del galleggiamento consapevole, *“colui che è a casa nell’acqua”*. De Leo opera una trasposizione geniale: dalla dimensione cosmologica del mito alla dimensione fenomenologica dell’esperienza acquatica individuale14.

La citazione dal Manusmṛti (*“le acque erano sempre la mia ayana, la mia casa, ecco perché mi chiamavano Nārāyaṇa”*) introduce il concetto di acqua come dimora ontologica piuttosto che semplice elemento fisico. Questa prospettiva anticipa le più recenti ricerche in neuropsicologia che confermano come l’ambiente acquatico attivi patterns neuronali specifici legati alla memoria procedurale prenatale.

Il Taoismo Acquatico: Wu Wei e Fluidodinamica

L’integrazione del pensiero taoista costituisce uno degli aspetti più raffinati del manifesto. De Leo utilizza il paradosso dell’acqua del Tao Te King (*“Non vi è al mondo nulla di più debole e cedevole dell’acqua, ma nello stesso tempo non vi è nulla che la superi nel vincere il forte e il rigido”*) per introdurre il principio del wu wei applicato alla pratica acquatica1.

Questa operazione teoretica è particolarmente audace: De Leo trasforma un principio metafisico orientale in metodologia pedagogica occidentale, dimostrando come la filosofia taoista dell’adattamento non-resistente possa tradursi in tecnica educativa concreta. L’acqua diventa simultaneamente maestro (in senso taoista) e laboratorio (in senso galileiano).

Louis Daishin Besio e la Continuità Esperienziale

Il riferimento al maestro zen Louis Daishin Besio (*“Il nuotatore ed il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale”*) introduce un elemento cruciale: la democratizzazione dell’apprendimento. Questa citazione elimina le gerarchie ontologiche tra esperti e principianti, proponendo una visione processuale dell’acquisizione di competenze43.

La formula di Daishin Besio rivoluziona la pedagogia natatoria tradizionale sostituendo la discontinuità delle competenze con la continuità dell’esperienza. Non esistono “talenti naturali” versus “negati per l’acqua”, ma solo diversi gradi di familiarizzazione esperienziale con l’ambiente liquido.

Analisi Pedagogica: La Rivoluzione del

Paradigma Educativo

La Critica al Modello Prestazionale

De Leo sviluppa una critica sistemica al modello educativo dominante nelle scuole nuoto: *“Nelle scuole nuoto ‘tradizionali’, quelle che hanno per obiettivo la costruzione di un performer, ad ogni passaggio didattico si tende ad insegnare agli allievi subito e solamente la soluzione ‘giusta’ nell’ottica della sola prospettiva agonistica”*1.

Questa critica si inserisce nel più ampio dibattito pedagogico contemporaneo sulla learner-centered education versus performance-centered education. De Leo anticipa le ricerche successive in neuroeducazione che dimostrano come l’apprendimento standardizzato inibisca la neuroplasticità e limiti lo sviluppo della creative problem-solving.

La Metodologia della Pura Attenzione

Il concetto di “pura attenzione” rappresenta l’innovazione metodologica più significativa del manifesto. De Leo definisce questo stato come *“rimanere estremamente attenti e concentrati durante le esperienze vissute per acquisire la chiara e sicura consapevolezza di ciò che realmente avviene fuori di noi e in noi”*1.

Questa formulazione rivela l’influenza della meditazione Vipaśyanā buddhista, che De Leo adatta all’ambiente acquatico. La pura attenzione acquatica presenta caratteristiche specifiche:

- Feedback immediato: l’acqua risponde istantaneamente a ogni azione
- Amplificazione sensoriale: il medium liquido intensifica ogni percezione
- Impossibilità di “barare”: la trasparenza dell’acqua rende evidenti tutti i compensi

La Fase della Chiara Visione

La “chiara visione” costituisce la fase proattiva della presenza mentale: *“si manifesta nel nuotatore ‘meditante’ solo in presenza della volontà lucida e consapevole di intraprendere l’azione più appropriata per raggiungere un preciso e determinato scopo”*1.

Questa distinzione binaria (pura attenzione/chiara visione) riprende la tradizione contemplativa buddhista ma la contestualizza nell’apprendimento motorio. De Leo propone una pedagogia bifasica che alternava receptivité e proactivité, passività e intenzionalità, osservazione e azione.

Analisi Neuroscientifica: Anticipazioni e Conferme

Il Paradigma del Sistema Nervoso Acquatico

De Leo intuisce con decenni di anticipo quello che le neuroscienze contemporanee hanno poi confermato: l’ambiente acquatico attiva patterns neuronali specifici diversi da quelli terrestri. La descrizione dell’acqua come environment che *“ci costringe alla continua percezione di un ‘esterno’ perfettamente complementare”* anticipa le ricerche sulla propriocezione in microgravità e sui sistemi vestibolo-oculari in ambiente liquido1.

La formulazione *“in acqua bisogna continuamente fare i conti, istante dopo istante, con il presente”* prefigura le scoperte sulla temporal attention e sui flow states in ambiente acquatico. L’immersione genera quello che i neuroscienziati definiscono “enhanced present-moment awareness”.

La Neuroplasticità dell’Apprendimento Acquatico

L’insistenza di De Leo sulla personalizzazione dell’apprendimento (*“se l’acqua è uguale per tutti, ogni essere umano è un unicum”*) anticipa le ricerche sulla neuroplasticità differenziale. Ogni cervello presenta connectivity patterns unici che richiedono approcci pedagogici individualizzati1.

La metodologia dell’esplorazione auto-guidata proposta nell’Aquawareness si allinea perfettamente con i principi della embodied cognition e dell’enactive learning che caratterizzano le neuroscienze educative contemporanee.

Analisi Culturale: Posizionamento nel Panorama Olistico

L’Aquawareness nel Movimento New Age

Il manifesto di De Leo si colloca in una posizione peculiare rispetto al movimento new age degli anni 2000-2020. Pur utilizzando linguaggi e riferimenti tipicamente “alternativi” (meditazione, taoismo, zen), l’approccio di De Leo mantiene un rigore scientifico e una praticità pedagogica che lo distinguono dall’esoterismo superficiale di molte discipline olistiche15.

L’integrazione di principi di Archimede e leggi fluidodinamiche con tecniche contemplative orientali crea una sintesi originale che potremmo definire “olismo scientifico” o “spiritualità empirica”.

Il Contributo alla Water-Based Mindfulness

L’Aquawareness si inserisce nel filone emergente delle water-based mindfulness practices che negli anni 2010-2020 hanno conosciuto una diffusione internazionale. Tuttavia, l’approccio di De Leo precede e anticipa questo trend, proponendosi come disciplina nativa piuttosto che adattamento acquatico di pratiche terrestri1.

La critica alle versioni acquatiche di yoga e tai chi (*“non sono ‘acquatiche native’, ma adattamenti – più o meno felici – all’ambiente liquido di ordinarie pratiche terrestri”*) rivela la consapevolezza teoretica di De Leo rispetto alle problematiche dell’appropriazione culturale e dell’adattamento metodologico.

Analisi Letteraria: Influenze e Riferimenti

La Tradizione della Letteratura Contemplativa

Il manifesto si inscrive nella tradizione della letteratura contemplativa che da Plotino a Simone Weil ha utilizzato la scrittura come strumento di trasformazione interiore. La prosa di De Leo presenta caratteristiche tipiche di questo genere:

- Linguaggio evocativo piuttosto che meramente informativo
- Struttura spiralica che riprende e approfondisce temi centrali
- Integrazione di esperienza diretta e riflessione teorica
- Finalità trasformativa oltre che conoscitiva1

I Riferimenti Bibliografici Impliciti

Il testo rivela una cultura filosofica profonda che spazia da Thích Nhất Hạnh (*“Il miracolo non è quello di camminare sulle acque, ma di camminare sulla terra verde nel momento presente”*) a Eckhart Tolle (*“Pensare è compulsivo”*), da Chuang-tsu a Jean Piaget1.

L’integrazione di questi riferimenti non è erudita ma funzionale: ogni citazione introduce un elemento metodologico specifico che arricchisce l’arsenale pedagogico dell’Aquawareness.

Analisi Pragmatica: Applicazioni e Sviluppi

La Metodologia dei Video Didattici

Il manifesto fa riferimento a clip video che documentano esercizi specifici: galleggiamento, scivolamenti, frenate. Questa integrazione multimediale rivela la consapevolezza di De Leo dell'importanza della documentazione visiva per discipline basate su experience embodied1.

La descrizione dettagliata di esercizi come i *"rimbalzi"* e le *"frenate durante gli scivolamenti"* testimonia la concretezza metodologica dell'approccio, che non si limita alla teorizzazione ma propone protocolli pratici applicabili.

L'Influenza sulla Formazione degli Istruttori

Il manifesto delinea un modello formativo per istruttori che ribalta i paradigmi tradizionali. L'educatore acquatico ideale secondo De Leo *"non dovrebbe proporre modelli da imitare, ma solo stimolare ed incoraggiare questa personale esplorazione"*1.

Questa visione facilitatrice piuttosto che direttiva richiede competenze specifiche:

- Capacità osservativa raffinata
- Sensibilità fenomenologica
- Conoscenza delle leggi fisiche dell'idrostatica
- Formazione contemplativa di base

Analisi Critica: Limiti e Potenzialità

Le Zone d'Ombra Metodologiche

Nonostante la ricchezza teoretica, il manifesto presenta alcune lacune metodologiche:

1. Mancanza di protocolli standardizzati: Come valutare oggettivamente i progressi in “pura attenzione”?
2. Assenza di ricerca empirica: Non vengono forniti dati sperimentali a supporto delle affermazioni
3. Formazione degli istruttori: Come formare educatori capaci di applicare questi principi?
4. Adattamento alle diverse età: I principi valgono ugualmente per bambini, adulti e anziani?1

I Rischi dell’Approccio Non-Direttivo

L’enfasi sulla scoperta auto-guidata presenta potenziali criticità:

- Tempi di apprendimento potenzialmente più lunghi
- Rischi di sicurezza in mancanza di progressioni strutturate
- Difficoltà di applicazione in contesti gruppali numerosi
- Resistenze istituzionali da parte di federazioni sportive tradizionali

Le Potenzialità Innovative

Tuttavia, l’approccio presenta potenzialità rivoluzionarie:

- Prevenzione delle fobie acquatiche attraverso l’approccio non-traumatico
- Sviluppo dell’intelligenza corporea e della propriocezione
- Applicazioni terapeutiche per disturbi dell’ansia e dello stress
- Contributo alla ricerca in neuroscienze cognitive e pedagogia

Rilevanza Contemporanea e Prospettive Future

L’Attualità del Messaggio

A oltre cinquant’anni dalla genesi dell’Aquawareness, il messaggio di De Leo

mantiene una rilevanza straordinaria. L’aumento dei disturbi dell’attenzione, della disconnessione corporea digitale e delle patologie da stress rende l’approccio dell’Aquawareness particolarmente pertinente15.

La pandemia COVID-19 ha inoltre accelerato l’interesse per pratiche di mindfulness applicata e wellness olistico, creando un contesto culturale favorevole alla diffusione dell’Aquawareness.

Gli Sviluppi Futuri

Il manifesto prefigura diversi ambiti di sviluppo:

Ricerca Neuroscientifica: Studio degli effetti dell’Aquawareness su neuroplasticità, stress e funzioni cognitive

Applicazioni Cliniche: Integrazione in protocolli riabilitativi per disturbi dell’ansia, PTSD e disturbi dell’attenzione

Formazione Professionale: Sviluppo di curricula specifici per aquawareness instructors

Tecnologie Integrate: Utilizzo di sensori wearable per monitorare parametri fisiologici durante la pratica

L’Eredità Culturale

Il manifesto di De Leo costituisce un contributo duraturo alla cultura del movimento e del benessere. La sua capacità di integrare rigore scientifico e profondità contemplativa crea un modello per lo sviluppo di discipline olistiche autenticamente innovative.

L’Aquawareness si propone non come moda passeggera ma come paradigma stabile per ripensare il rapporto tra corpo, mente e ambiente in una prospettiva di crescita integrale della persona.

Conclusioni: L’Eredità di un Manifesto Visionario

Il manifesto “Aquawareness – Using Water to Enhance Awareness” rappresenta un documento fondativo che ha ridefinito i paradigmi dell’educazione acquatica contemporanea. L’opera testimonia la capacità visionaria di Giancarlo De Leo di integrare tradizioni contemplative millenarie con metodologie pedagogiche all’avanguardia, creando una sintesi originale che trascende le categorie convenzionali di sport, terapia ed educazione.

La profondità filosofica dell’approccio, l’innovazione metodologica della pedagogia non-direttiva e la sistematizzazione teorica del concetto di dual awareness costituiscono contributi duraturi che continuano a influenzare ricercatori, educatori e praticanti in tutto il mondo.

Il testo mantiene una rilevanza profetica che emerge dalla sua capacità di anticipare sviluppi successivamente confermati dalle neuroscienze cognitive, dalla pedagogia costruttivista e dalle pratiche di mindfulness clinica. La persistente diffusione e citazione del manifesto, a diversi anni dalla sua pubblicazione, conferma il valore paradigmatico di un contributo che ha saputo coniugare rigore teoretico e innovazione pratica.

L’Aquawareness si configura così come disciplina ponte tra scienza e contemplazione, tra Oriente e Occidente, tra tradizione e innovazione, offrendo un modello metodologico per lo sviluppo di pratiche olistiche autenticamente integrate e scientificamente fondate. Il manifesto di De Leo rimane un riferimento imprescindibile per comprendere le potenzialità trasformative dell’elemento acquatico come medium per la crescita della consapevolezza umana.

1. https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leos-writings-on-aquawareness/
2. https://www.aquawareness.net
3. http://www.centrosportivoroero.it/index.php?site=4&t=3&ci=4&pi=14
4. https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927
5. https://www.aquawareness.net/aquawareness-goals/
6. https://www.youtube.com/watch?v=SHIfwnF2-0Y

7. https://www.almaviva.it/dam/jcr:62d2b425-6736-4a85-9464-6adbf1ce13bd/CS_Mediterraneo%20da%20Remare%202024%20NoLitter%20(004).pdf
8. https://independent.academia.edu/TolomeusArounder
9. https://www.unesco.org/en/articles/2024-ocean-decade-conference-takes-stock-latest-ocean-science-and-proposes-ways-forward-address
10. https://www.fuorimag.it/aquawareness/
11. https://www.aquawareness.net/?pdf=13
12. https://www.youtube.com/watch?v=cT43Arz1bPI
13. https://www.fuorimag.it
14. https://www.fuorimag.it/author/giancarlo/
15. https://www.aquawareness.net/drop-4-ricordati-quando-commenti-lacque-dallegar-prima-la-esperienza-e-poi-la-ragione-laquawareness-di-leonardo-da-vinci/
16. https://www.fuorimag.it/aquawareness-concept/
17. https://www.fuorimag.it/aquawareness-draw-us-into-the-present-moment/?print=print
18. https://cordis.europa.eu/project/id/101093928
19. https://www.fuorimag.it/category/spazio-classico/?print=print-search
20. https://www.fuorimag.it/15236-2/
21. https://www.fuorimag.it/category/comunicazione/page/2/?print=pdf-search
22. https://www.fuorimag.it/aquawareness-draw-us-into-the-present-moment/
23. http://www.aquawareness.eu
24. https://ejfoundation.org/resources/downloads/EJF-Ocean-Manifesto-2023.pdf
25. https://www.change.org/p/all-individuals-life-below-water-why-it-is-matter
26. https://www.fuorimag.it/holistic-contemporary-masters-giancarlo-de-leo-and-aquawareness/
27. https://www.aquapublica.eu/article/news/manifesto-water
28. https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/
29. https://sdgs.un.org/sites/default/files/2022-07/Acqua_Mater(E)_0.pdf
30. https://www.aquawareness.net/back-to-basic-swimming/
31. https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/?print=pdf
32. https://www.mcsuk.org/news/manifesto-for-our-seas/
33. https://sdgs.un.org/partnerships/aqua-matters-focused-water-conservation-recognition-and-collaborative-growth
34. https://assets.ctfassets.net/opz1rk40r4ou/6RiUly8MCNUKyhfL5n3Mxe/49b1656a2e6b45c719fea76196ce3830/10._Insight_Report_from_Water_Week.pdf
35. https://www.wateraid.org/sites/g/files/jkxoof271/files/2024-04/Manifesto_for_water_EU_elections.pdf
36. https://washmatters.wateraid.org/sites/g/files/jkxoof256/files/2022-05/youth4was

h_manifesto_0.pdf
37. https://sdgs.un.org/partnerships/develop-water-education-increase-awareness-stewardship-and-promote-best-practices
38. https://www.aquawareness.net/aquawareness/
39. https://core.ac.uk/download/518117912.pdf
40. https://www.aquawareness.net/aquawareness-genius-loci-water-and-its-benefits-for-the-body-and-mind/
41. https://www.mdpi.com/2071-1050/14/2/926
42. https://cordis.europa.eu/news/rcn/122216-are-you-ocean-literate-new-resources-to-raise-awareness-of-links-between-ocean-and-human-heal/pl
43. https://www.aquawareness.net/articles/
44. https://cdn.prod.website-files.com/6439868024096f74c3e3d005/66b00402f832c737b7fbdcd0_DEF_Program_OL.D_20_G20.pdf
45. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/CRE-10-2024-10-24-ITM-012_EN.html
46. https://www.aquawareness.net/aquawareness-principi-e-confronti-con-altre-discipline-olistiche-come-ai-chi-yoga-tai-chi/
47. https://xray-mag.com/pdfs/mags/X-Ray103_protected.pdf
48. https://www.aquawareness.net/aquawareness-wikipedia-style/
49. https://www.fuorimag.it/tag/aquawareness/?print=print-search
50. http://www.arounder.eu/aqua/press.pdf
51. https://www.csisalerno.com/newsite/2024/07/04/nuoto-in-acque-libere-a-castellabate-grande-successo-targato-csi/
52. https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/59176
53. https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo
54. https://www.treccani.it/enciclopedia/nuoto_(Enciclopedia-dello-Sport)/
55. https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929
56. https://comprovendolibri.it/vendeanche.asp?t=1874&orderby=dataora+DESC&Vuserid=Aoibheal&bloccocorrente=1&pagina=41
57. https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-i-suoi-riferimenti-filosofici-e-culturali-orientali-e-occidentali-sintesi/
58. https://almastart.unibo.it/primo-explore/fulldisplay?vid=39UBO_VU&docid=39UBO_SEBINA_DSUBO01027461&context=L
59. https://archivio.uninsubria.it/ugov/degreecourse/120887
60. https://www.fuorimag.it/aquawareness-rispetto-alle-correnti-filosofoco-olistiche-contemporanee/
61. https://archivio.uninsubria.it/ugov/degreecourse/144088
62. http://www.aquawareness.org