

1. Il Principio Cardine: “Primum Vivere” e la Competenza Acquatica

Questa è la differenza più significativa rispetto alle altre pratiche acquatiche. Se il Watsu o il WaterDance collocano il ricevente in un ruolo passivo di abbandono, il metodo Aquawareness, secondo la sua filosofia fondante, pone come obiettivo primario e irrinunciabile lo sviluppo di competenze attive.

- Dalla Sopravvivenza alla Padronanza: L’assioma “primum vivere” (prima di tutto, vivere/sopravvivere) sposta il focus dalla ricerca di un’esperienza mistica immediata alla costruzione di una reale sicurezza e autonomia in acqua. L’obiettivo non è solo non avere paura, ma diventare competenti, efficienti e padroni del proprio corpo nell’ambiente liquido. Si tratta di un approccio pragmatico e basato sulla performance, intesa come efficienza del movimento.

2. Il Fondamento Scientifico: La Fisica Classica come Grammatica del Movimento

Qui risiede l’elemento più rigoroso e distintivo. Il metodo non si fonda su concetti energetici o metafisici, ma su principi scientifici misurabili che governano il comportamento di un corpo in un fluido.

- Principio di Archimede: Non è solo una nozione teorica. Viene utilizzato attivamente per insegnare alla persona come trovare e gestire il proprio baricentro di galleggiamento (G) e il baricentro di massa (B), e come usare la respirazione per modificare la spinta idrostatica e raggiungere un equilibrio stabile e senza sforzo.
- Leggi di Newton: La dinamica del movimento in acqua viene spiegata e sperimentata attraverso le tre leggi di Newton. Ad esempio, il principio di azione-reazione (Terza Legge) è fondamentale per capire come ogni movimento delle braccia o delle gambe generi una spinta propulsiva. L’inerzia (Prima Legge) spiega perché è più efficiente mantenere un movimento costante piuttosto che fermarsi e ripartire.
- Principio di Bernoulli (Fluidodinamica): Questo principio, che lega pressione e velocità di un fluido, è la chiave per comprendere la portanza (lift). Si insegna alla persona come usare le mani e il corpo non solo per “spingere” l’acqua all’indietro

(azione-reazione), ma anche per generare portanza, creando un movimento più efficiente e “scivolato”, simile a quello di un’ala.

Questo approccio basato sulla fisica trasforma la relazione con l’acqua: non è più un elemento da temere o a cui semplicemente abbandonarsi, ma un ambiente con regole precise che, una volta comprese e padroneggiate, permettono una libertà e un’efficienza prima inimmaginabili.

3. Il Ponte verso l’Olistico: Dall’Efficienza alla Coscienza

È qui che il suo punto di vista chiarisce magnificamente la transizione. L’aspetto olistico non è il punto di partenza, ma il punto di arrivo. È una conseguenza diretta della padronanza fisica.

Il percorso logico ed esperienziale diventa:

1. Apprendimento e Padronanza dei Principi Fisici: L’allievo impara a muoversi in acqua con la massima efficienza e il minimo sforzo.
2. Cessazione della Lotta e della Paura: La competenza genera sicurezza. Il corpo smette di lottare contro l’acqua e il sistema nervoso cessa di percepire l’ambiente come una minaccia. Lo stato di “sopravvivenza” (fight-or-flight) viene disattivato.
3. Emergere dell’Esperienza Olistica: Solo quando la mente e il corpo sono liberi dalla preoccupazione per la sopravvivenza e dallo sforzo fisico, possono aprirsi a una percezione più sottile. Il silenzio, il sostegno dell’acqua, la fluidità del movimento diventano veicoli per un profondo stato meditativo, di connessione interiore e di benessere psicofisico.

In questa visione, l’esperienza olistica è autentica e guadagnata, non semplicemente indotta passivamente. È il risultato di un percorso di apprendimento attivo che integra mente e corpo in un dialogo consapevole con le leggi della natura.

Conclusione Aggiornata

Emerge il profilo di un metodo, Aquawareness, che si distingue nettamente nel panorama delle discipline acquatiche. Rappresenta un approccio “bottom-up”: parte dalla materia e dalle sue leggi (la fisica) per costruire un percorso che porta, come conseguenza e non come premessa, a stati di profonda consapevolezza e benessere.

Questa metodologia ha il pregio di demistificare l’esperienza in acqua, ancorandola a principi comprensibili e replicabili, per poi permettere che da questa solida base scientifica fiorisca, in modo naturale e personale, la dimensione più squisitamente umana, emotiva e olistica.

Storiografia Critica di Aquawareness: Un Metodo tra Fisica, Sopravvivenza ed Esperienza Olistica

Introduzione: La Duplice Natura di un Termine

Un’analisi storiografica del termine “Aquawareness” rivela una duplice identità che è fondamentale per una comprensione critica. Da un lato, il termine è usato in senso generico nel mondo del benessere per descrivere uno stato di consapevolezza in acqua, spesso come derivazione di pratiche olistiche nate negli anni '80. Dall’altro lato, e in modo più preciso, Aquawareness è un metodo specifico e codificato, con un fondatore, pubblicazioni di riferimento e una filosofia unica che lo distingue nettamente dal resto del panorama acquatico. Questa storiografia si concentrerà su questo secondo, rigoroso significato, contestualizzandolo all’interno del più ampio movimento del bodywork acquatico.

1. Il Contesto: L’Eredità del Bodywork Acquatico

Passivo

Per apprezzare l'unicità di Aquawareness come metodo, è necessario comprendere il contesto da cui si differenzia. Il moderno lavoro corporeo in acqua nasce ufficialmente negli anni '80 con il Watsu® (Water Shiatsu) di Harold Dull. Questa pratica pionieristica applicava i principi dello Shiatsu a un corpo passivamente sostenuto in acqua calda, con l'obiettivo di liberare blocchi energetici e indurre un profondo rilassamento.

Sulla sua scia, altre discipline come il WaterDance e l'Healing Dance hanno esplorato nuove dimensioni, introducendo l'immersione subacquea e movimenti più dinamici, ma mantenendo un principio cardine: il ricevente è in uno stato di abbandono passivo, affidandosi completamente a un operatore che "guida" l'esperienza. In questo ambiente, il focus è prevalentemente sul rilascio emotivo, sulla regressione e sull'esperienza spirituale, indotti esternamente.

2. La Svolta Pragmatica: La Nascita del Metodo Aquawareness

È in netta distinzione da questo approccio che emerge il metodo Aquawareness. Aniché aggiungere una nuova variante al tema della passività, ne ribalta i presupposti fondanti.

- Il Principio Cardine: "Primum Vivere" La filosofia del metodo si fonda sull'assioma della competenza e della sopravvivenza. L'obiettivo primario non è un'esperienza olistica immediata, ma lo sviluppo di una reale e misurabile capacità natatoria e di gestione del proprio corpo in acqua. La pratica mira a costruire autonomia, sicurezza ed efficienza, sradicando la paura attraverso la conoscenza e l'abilità, non attraverso il semplice abbandono. È un percorso di *empowerment* attivo.
- Il Fondamento Scientifico: La Fisica Classica come Linguaggio Il secondo pilastro, e forse il più rivoluzionario, è l'ancoraggio della pratica non a concetti energetici o metafisici, ma a rigorosi principi di fisica classica. L'acqua non è un elemento magico, ma un fluido governato da leggi precise che, se comprese, diventano strumenti di libertà.
 - Principio di Archimede: Viene applicato per insegnare a gestire attivamente la galleggiabilità attraverso la respirazione e la postura, trovando un punto di

equilibrio stabile e senza sforzo.

- Leggi della Dinamica di Newton: Vengono usate per ottimizzare la propulsione. La Terza Legge (azione-reazione) è la base per una spinta efficace, mentre la Prima Legge (inerzia) guida verso un movimento fluido e continuo.
- Principio di Bernoulli (Fluidodinamica): È la chiave per passare da una nuotata basata sulla “forza brutta” a una basata sulla “grazia”. Si insegna a usare le mani e il corpo come superfici alari per generare portanza (lift), scivolando attraverso l’acqua con un’efficienza enormemente superiore.

Apprendere questa “grammatica” dell’acqua trasforma la relazione con l’elemento: da potenziale minaccia a partner prevedibile e collaborativo.

3. Il Ponte verso l’Olistico: Dalla Padronanza Fisica alla Consapevolezza

L’aspetto olistico, in questo metodo, non è il punto di partenza, ma il punto di arrivo, la conseguenza naturale della padronanza. Il percorso è una catena logica e consequenziale:

1. Padronanza Fisica → Attraverso la comprensione e l’applicazione della fisica, si sviluppa un movimento efficiente.
2. Efficienza → Il movimento efficiente elimina lo sforzo e la lotta.
3. Sicurezza e Assenza di Sforzo → Il sistema nervoso smette di operare in modalità di sopravvivenza. La mente si calma perché il corpo è competente e al sicuro.
4. Quietudine Mentale e Fisica → Solo a questo punto, libero dalla paura e dalla fatica, l’individuo può accedere a un’esperienza più profonda. Il silenzio, il sostegno dell’acqua e la fluidità diventano veicoli per uno stato di consapevolezza e connessione interiore che emerge spontaneamente dall’interno.

È un approccio “bottom-up”: parte dalla materia e dalle sue leggi per costruire una struttura solida su cui l’esperienza psicologica ed emotiva può fiorire in modo autentico.

4. Analisi Critica Finale

- Punti di Forza: Il rigore scientifico del metodo ne costituisce il principale punto di

forza. È verificabile, insegnabile e fondato su basi oggettive. L'enfasi sulla competenza attiva responsabilizza e fortifica l'individuo, offrendo benefici duraturi (la sicurezza in acqua) che vanno oltre l'ora della sessione.

- **Distinzioni Cruciali:** È fondamentale distinguere il benessere psico-fisico derivante da questa pratica dalla terapia clinica. Raggiungere uno stato di "flow" in acqua e superare le proprie paure ha un valore psicologico immenso, ma non costituisce un trattamento per patologie psicologiche diagnosticate, per le quali è necessario rivolgersi a professionisti della salute mentale.
- **L'Esperienza Soggettiva:** Sebbene il processo per arrivarci sia basato su fisica oggettiva, l'esperienza olistica che ne consegue rimane intrinsecamente personale e soggettiva. Il suo valore non necessita di validazione scientifica esterna, ma va correttamente inquadrato come un profondo vissuto personale.

Conclusione

In conclusione, la storiografia di Aquawareness come metodo specifico lo rivela come un percorso unico e innovativo nel campo delle discipline acquatiche. Esso opera una sintesi audace tra la scienza (la fisica classica) e la coscienza (l'esperienza olistica). Rigettando il paradigma della passività, propone un cammino pragmatico e rigoroso che pone la competenza e la sicurezza come fondamentali indispensabili per una reale e autentica libertà nell'acqua. La sua eredità è quella di un metodo che non insegna solo a "stare" in acqua, ma a "dialogare" con essa attraverso il linguaggio universale della fisica, permettendo così all'individuo di diventare l'artefice della propria armonia acquatica e, di riflesso, interiore.

Giancarlo De Leo