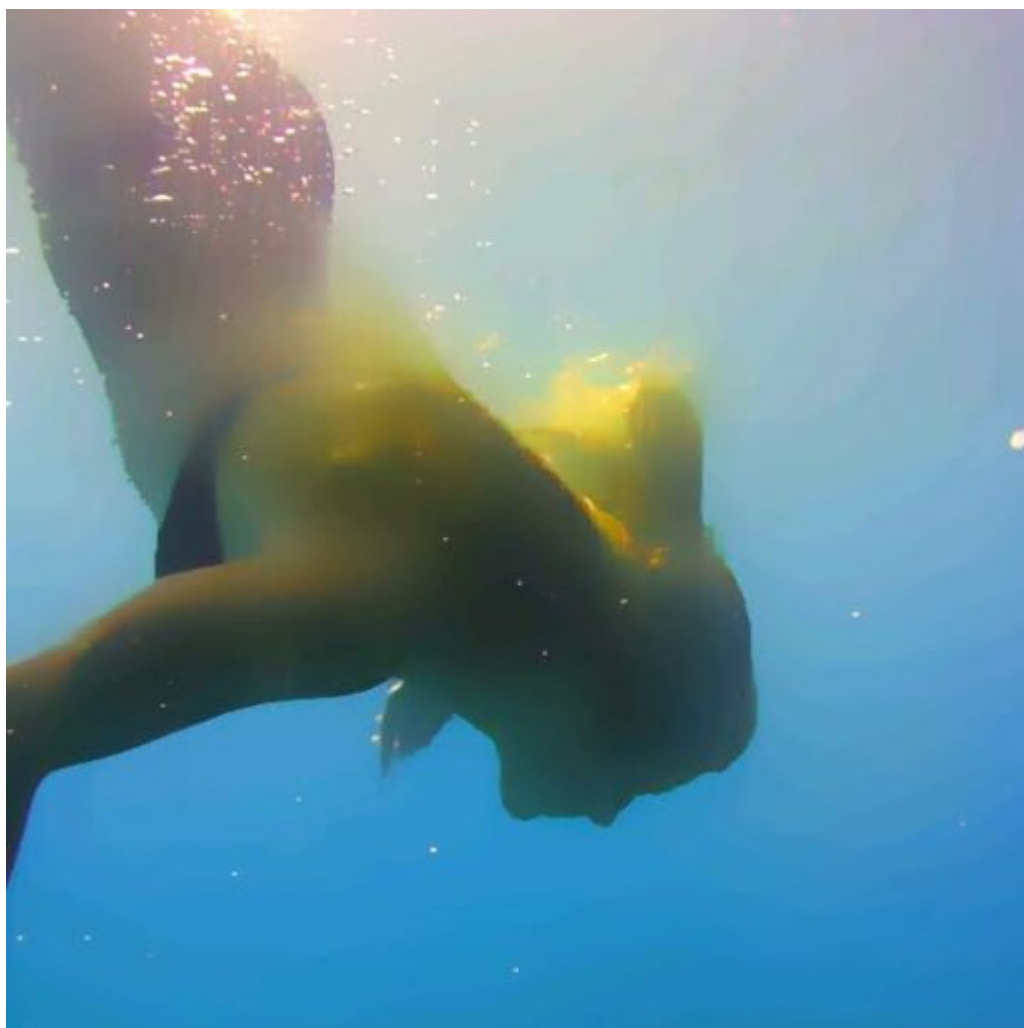




Definizione e Concetti Fondamentali

Aquawareness è una disciplina olistica innovativa che trasforma l'esperienza del nuoto in un percorso meditativo e di consapevolezza corporea¹². Sviluppata nei primi anni Duemila da Giancarlo De Leo, esperto di biomeccanica del nuoto e tecniche somatiche, questa pratica unisce la consapevolezza corporea, la meditazione e il movimento in acqua per promuovere il benessere psico-fisico e una più profonda connessione con il proprio sé¹³.

L'Aquawareness si distingue dal nuoto tradizionale per il suo approccio olistico che pone l'accento sull'ascolto interiore, sulla fluidità del movimento e sulla riscoperta di un rapporto primordiale con l'acqua¹. La pratica si allontana da un approccio

meramente meccanicistico per abbracciare una visione più ampia che integra mente, corpo e spirito¹.

Principi Fondamentali

Mindfulness Acquatica

Il fulcro della pratica è la “presenza mentale” nell’ambiente acquatico, incoraggiando il praticante a portare un’attenzione non giudicante al momento presente, concentrandosi sulle sensazioni del corpo a contatto con l’acqua¹⁴.

Destrutturazione del Gesto Tecnico

L’Aquawareness invita a “disimparare” gli automatismi del nuoto convenzionale per riscoprire un movimento più istintivo e personale, abbandonando l’ossessione per la forma perfetta¹⁵.

Dual Awareness

Un principio centrale è lo sviluppo di una duplice consapevolezza: “nell’acqua” (percezione del proprio corpo e delle sensazioni durante l’immersione) e “dell’acqua” (comprensione profonda delle proprietà dell’elemento acquatico)¹⁴⁶.

Memoria Prenatale

La pratica attinge alla riattivazione della memoria sensoriale prenatale, considerando che “le prime percezioni dell’esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico”²⁷.

Metodologie e Tecniche Pratiche

L’Aquawareness comprende tecniche specifiche che includono¹⁵:

- Respirazione integrata: Sfruttamento del feedback immediato dell'acqua sui cambiamenti del volume polmonare
- Galleggiamento consapevole: Posizioni embrionali statiche e dinamiche
- Scivolamento e immersione: Movimenti controllati e consapevoli
- Movimenti propulsivi elementari: Gestii lenti e fluidi
- Apnea meditativa: Approccio simile alla meditazione "insight"

La metodologia si basa su sessioni di 45-90 minuti che alternano esplorazione libera a esercizi guidati, con particolare attenzione al galleggiamento, alla respirazione e alla percezione corporea⁸.

Benefici Documentati

Benefici Fisici

- Riduzione dell'83% dello stress articolare rispetto alle attività terrestri⁹
- Aumento del 40% nel rilascio di ossido nitrico che favorisce la rigenerazione cellulare⁹
- Miglioramento della propriocezione e dell'equilibrio¹⁶
- Rafforzamento del sistema cardiovascolare⁵

Benefici Psicologici

- Significativa riduzione dello stress e dell'ansia¹⁵
- Miglioramento della concentrazione e della presenza mentale¹⁶
- Sviluppo della regolazione emotiva⁵⁹
- Potenziamento dell'auto-consapevolezza¹⁶

Benefici Esistenziali

- Connessione con la propria essenza primordiale²⁷
- Sviluppo di una maggiore resilienza e capacità di adattamento⁹
- Esplorazione della memoria corporea e dell'identità⁷⁶

Fondamenti Filosofici e Culturali

Tradizioni Orientali

L'Aquawareness integra principi del Taoismo (principio wu wei – agire senza sforzo), del Buddhismo (meditazione vipassana) e dell'Induismo (Nārāyaṇa e le acque primordiali)⁷¹⁰.

Filosofia Occidentale

La disciplina attinge dalla filosofia presocratica di Talete che identificava nell'acqua l'archè (principio originario), dalle tradizioni termali romane e dall'alchimia europea¹⁰.

Neuroscienze Moderne

La pratica trova validazione nelle moderne neuroscienze attraverso concetti come l'embodied cognition, la Flow Theory di Csíkszentmihályi e il Blue Mind di Wallace J. Nichols¹⁰.

Giancarlo De Leo: Fondatore e Sviluppatore

Giancarlo De Leo emerge come figura pionieristica nel panorama delle discipline olistiche contemporanee³. Architetto di formazione, fotografo ed ex atleta, ha maturato oltre quarant'anni di esperienza come istruttore federale e formatore per la Federazione Italiana Nuoto³¹¹.

Il suo percorso di sviluppo dell'Aquawareness ha attraversato quattro fasi distinte¹¹:

- Fase Tecnica (1980-1990): Perfezionamento delle metodologie d'insegnamento

convenzionali

- Fase Sperimentale (1990-2002): Introduzione di elementi di mindfulness nelle lezioni
- Fase Sistemica (2002-2022): Formalizzazione dei principi teorici
- Fase Diffusiva (2022-oggi): Implementazione in contesti terapeutici e formativi

Ricerca Accademica e Pubblicazioni

L'Aquawareness ha una presenza documentata su Academia.edu con pubblicazioni che esplorano i principi fondamentali della disciplina¹². I documenti accademici evidenziano come questa pratica integri elementi di mindfulness con attività acquatiche, trasformando l'esperienza dell'immersione in una pratica meditativa¹².

Le pubblicazioni di De Leo iniziano dal 2004 e si concretizzano in articoli su diverse testate, sviluppando nel tempo una base teorica che integra biomeccanica acquatica, psicologia e filosofia⁷¹².

Applicazioni Terapeutiche

Il protocollo Aquawareness è stato implementato con successo in programmi per¹¹¹:

- Gestione dello stress post-traumatico
- Riabilitazione neuromotoria
- Sostegno a pazienti oncologici
- Trattamento di disturbi d'ansia

Formazione e Certificazione

Attualmente non esistono corsi di formazione specifici per Aquawareness con certificazione ufficiale. Tuttavia, i principi della disciplina possono essere applicati in contesti di:

- Acqua fitness e nuoto consapevole¹³¹⁴
- Programmi di mindfulness in acqua¹⁵¹⁶

- Attività acquatiche terapeutiche¹⁷

Sito Web Ufficiale

Il portale principale dell'Aquawareness è www.aquawareness.net, che rappresenta la risorsa più completa per comprendere la filosofia e le metodologie della disciplina²⁶. Il sito offre una riflessione filosofica profonda sui fondamenti concettuali e presenta l'Aquawareness come “un tipo di ricerca archeologica nel nostro essere”².

Prospettive Future

L'Aquawareness si posiziona come pratica innovativa con potenziale per¹⁸:

- Sviluppo sostenibile: Rafforzamento del rispetto per l'acqua come risorsa preziosa
- Espansione terapeutica: Maggiore implementazione in ambito clinico e riabilitativo
- Ricerca neuroscientifica: Approfondimento degli effetti neurologici dell'immersione consapevole
- Diffusione globale: Potenziale per implementazione internazionale

Considerazioni Conclusive

L'Aquawareness rappresenta una sintesi innovativa tra tradizioni contemplative antiche e moderne scoperte neuroscientifiche, offrendo un approccio olistico al benessere attraverso l'elemento acquatico. La disciplina si configura come un ponte culturale che unisce filosofie orientali e occidentali, proponendo un modello di crescita personale che utilizza l'acqua come medium per l'auto-scoperta e la trasformazione interiore¹⁰.

La ricchezza dei riferimenti culturali e filosofici, unita alla validazione scientifica contemporanea, posiziona l'Aquawareness come una pratica di particolare rilevanza nel panorama delle discipline olistiche moderne, con significative potenzialità di sviluppo e applicazione in diversi contesti terapeutici ed educativi.

Tolomeus Arounder

pubblicato su fuorimag.it

17/07/2025