

1. Introduzione: Definizione e Contesto di Aquawareness

1.1. Presentazione di Aquawareness come Disciplina Olistica Innovativa

Aquawareness si configura come una disciplina olistica distintiva che trasforma l'atto del nuoto in un'esperienza meditativa profonda. Il suo scopo principale è promuovere una maggiore consapevolezza corporea e una presenza mentale accresciuta all'interno dell'ambiente acquatico.[1] Questa pratica innovativa integra i principi della mindfulness con le proprietà uniche dell'elemento liquido, estendendosi ben oltre gli aspetti tecnici o sportivi convenzionali del nuoto.[1] È concepita come un approccio filosofico completo che fonde l'essenza dell'acqua con la pratica della mindfulness per elevare sia la consapevolezza fisica che quella mentale.[1, 2]

Questa definizione iniziale è fondamentale per inquadrare Aquawareness. La distingue immediatamente dal nuoto ricreativo o dagli sport competitivi, posizionandola saldamente nel campo delle pratiche olistiche mente-corpo. L'enfasi sull'"esperienza meditativa" e sulla "disciplina olistica" indica un impegno più profondo e introspettivo con il mezzo acquatico.

1.2. Introduzione al suo Fondatore, Giancarlo De Leo

La pratica di Aquawareness è stata sviluppata da Giancarlo De Leo, architetto e istruttore federale.[1] A De Leo è attribuita la creazione del concetto, avendo combinato efficacemente i principi fondamentali del nuoto con le tecniche di mindfulness per migliorare il benessere fisico e mentale generale.[1] Il suo vasto background include il ruolo di istruttore e maestro di tecniche di salvataggio presso la Federazione Italiana Nuoto fino al 2021, periodo durante il quale ha dedicato la sua carriera all'esplorazione e allo sviluppo di Aquawareness, aprendo la strada all'integrazione del nuoto con le pratiche di mindfulness per migliorare le abilità acquatiche.[3, 4]

Evidenziare il background eterogeneo di De Leo – che combina la precisione architettonica, l'istruzione pratica acquatica e l'esperienza nel salvataggio – conferisce notevole credibilità alla pratica. Questa base multidisciplinare suggerisce un approccio ponderato e completo all'integrazione delle dimensioni fisiche e mentali dell'interazione con l'acqua.

1.3. Breve Accenno alla sua Unicità nel Panorama delle Pratiche Mente-Corpo in Acqua

Aquawareness è descritta come un percorso distintivo verso la scoperta di sé e la crescita personale attraverso l'immersione in acqua.[1] Una caratteristica chiave che la distingue è la sua esplicita dichiarazione di non essere primariamente orientata alla ricerca scientifica, alla preparazione per il nuoto agonistico o alla formazione professionale. Invece, il suo scopo specifico è riconnettere gli individui con le loro percezioni primarie, fungendo da “ricerca archeologica del nostro Essere”. [1]

Questa immediata differenziazione è vitale. Affermando esplicitamente ciò che Aquawareness *non* è, si chiarisce il suo focus unico. Il concetto di “ricerca archeologica del nostro Essere” allude a un profondo, quasi primordiale, viaggio di scoperta di sé, distinguendola da attività acquatiche più orientate alla performance o validate esternamente. Questo aspetto suggerisce un processo di scavo di schemi e sensazioni profondamente radicati, forse pre-verbali o addirittura ancestrali. Il riferimento al “liquido amniotico” [1] rafforza un ritorno a stati primari e fondamentali dell'essere. Ciò va oltre la semplice consapevolezza del momento presente; si tratta di rivivere e reintegrare aspetti fondamentali della propria esistenza che potrebbero essere stati dimenticati o soppressi dal condizionamento “terrestre”. Questa caratteristica posiziona Aquawareness come una pratica potenzialmente trasformativa che mira a un cambiamento più radicale nella percezione di sé e nella connessione con le proprie origini più profonde. Ciò può portare a profonde intuizioni personali e a un senso di identità più integrato, distinguendosi da pratiche focalizzate esclusivamente sulla riduzione dello stress o sul miglioramento delle prestazioni.

2. Fondamenti Filosofici e Origini

2.1. L'Etimologia di “Aqua” e il suo Significato Primordiale

Il termine “aqua” deriva dalla parola latina “aqua”, che significa “acqua”, “mare” o “pioggia”, e ha origine dalla radice proto-indoeuropea “*akwa-” che significa “acqua”.^[5] Questa antica radice è fondamentale per molti termini correlati come “acquamarina”, “acquario” e “acquatico”.^[5] Aquawareness enfatizza profondamente il ruolo dell’acqua come “materia e matrice, madre e ambiente naturale della vita” ^[1], stabilendo una connessione diretta con le nostre prime esperienze. Sottolinea la sensazione primordiale di essere immersi nel liquido amniotico come la nostra “prima interfaccia con la realtà, il primo contatto con la dimensione del sentire”.^[1]

Tracciando l’etimologia di “aqua” e collegandola all’esperienza umana universale dell’immersione prenatale, si stabilisce l’acqua non solo come un mezzo fisico, ma come un elemento profondamente simbolico e psicologicamente risonante. Ciò rafforza l’aspetto “archeologico” della pratica, radicandola in una comprensione universale e antica delle origini della vita.

2.2. La Visione di Giancarlo De Leo e lo Sviluppo del Concetto

La concettualizzazione di Aquawareness da parte di Giancarlo De Leo è profondamente radicata nella convinzione che l’acqua, come elemento primordiale, faciliti la riconnessione di un individuo con le sue sensazioni ed esperienze più basilari.^[3] Egli sostiene che immergersi in acqua e concentrarsi consapevolmente sulle sensazioni che essa fornisce può portare a uno stato di mindfulness analogo alle pratiche meditative tradizionali.^[3] Il concetto di Aquawareness, per De Leo, non è stato una mera costruzione intellettuale, ma “è letteralmente emerso naturalmente in lui” attraverso il suo ampio impegno e lavoro con le pratiche acquatiche.^[3]

Questo sottolinea la genesi organica ed esperienziale di Aquawareness. Suggerisce

che la pratica non è un'imposizione teorica, ma piuttosto una distillazione di profonde intuizioni personali acquisite attraverso un'interazione diretta e prolungata con l'acqua, conferendole una dimensione autentica e vissuta.

2.3. L'Integrazione con le Tradizioni Contemplative Orientali e Concetti Psicologici

La struttura meditativa di Aquawareness si caratterizza per la sua profonda integrazione delle tradizioni contemplative orientali, adattando principi delle filosofie buddhiste, taoiste e yogiche alle proprietà uniche dell'acqua.[1] In particolare, incorpora la "Mindfulness Osservazionale di Vipassana".[1] Le basi filosofiche del concetto di De Leo si allineano con varie teorie e pratiche, con la bibliografia ufficiale che cita opere sulla Teoria del Flow di Mihaly Csikszentmihalyi, così come sulla Mindfulness e la Meditazione Vipassana.[3] Inoltre, viene fatto riferimento alla Teoria dello Sviluppo Cognitivo di Jean Piaget, suggerendo una considerazione della psicologia dello sviluppo.[3] La pratica trae ispirazione anche dalla filosofia taoista, esemplificata dalla citazione del Tao Te Ching: "Non c'è nulla al mondo di più debole e cedevole dell'acqua, eppure nulla è migliore nel superare il forte e il rigido. È indomita perché si adatta a tutto".[6]

Questa sezione sottolinea la profondità intellettuale di Aquawareness. Non si tratta di una fusione superficiale, ma di una sintesi ponderata di antica saggezza spirituale e moderne intuizioni psicologiche. L'inclusione della teoria del Flow suggerisce un obiettivo di esperienza umana ottimale, mentre il lavoro di Piaget allude a una comprensione di come si sviluppano la percezione e la consapevolezza. Il principio taoista dell'adattabilità dell'acqua è centrale per la metodologia della pratica.

L'enfasi ripetuta sull'acqua come "elemento primordiale", l'esperienza del "liquido amniotico" e l'idea delle "prime percezioni" [1, 6] è prominente. Inquadrando l'acqua come la "prima interfaccia con la realtà" [1], Aquawareness suggerisce che l'ambiente acquatico può facilitare l'accesso a stati di coscienza pre-verbali, pre-razionali e potenzialmente profondamente impressi. Questo bypass del pensiero cosciente e delle narrazioni guidate dall'ego potrebbe essere altamente terapeutico per rilasciare tensioni profondamente radicate o accedere a una saggezza intuitiva. L'aspetto "stranamente dimenticato" [1] implica un risveglio di un'intelligenza sensoriale ed emotiva innata, forse soppressa. Questo posiziona Aquawareness come una modalità unica per un profondo rilascio emotivo e psicologico,

potenzialmente più efficace per alcuni individui rispetto a terapie puramente cognitive o basate sul dialogo. Sfrutta la profonda memoria corporea ed evolutiva dell'acqua come ambiente sicuro e nutriente per favorire la guarigione e la scoperta di sé.

L'integrazione esplicita di pratiche contemplative orientali (buddhismo, taoismo, yoga) [1] con quadri psicologici occidentali come la Teoria del Flow (Csikszentmihalyi) e la Teoria dello Sviluppo Cognitivo di Piaget [3] è una caratteristica distintiva. Le pratiche contemplative orientali forniscono il “come” – le tecniche di mindfulness, la focalizzazione sul respiro, la non-dualità di mente e corpo. Le teorie psicologiche occidentali forniscono il “cosa” e il “perché” – la comprensione dell'esperienza ottimale (Flow) e gli aspetti evolutivi della percezione (Piaget). Questa sintesi crea un quadro robusto che attrae sia i ricercatori spirituali sia coloro interessati al benessere psicologico e alle prestazioni di punta. Suggestisce che Aquawareness non è solo una pratica intuitiva, ma una pratica fondata su una sofisticata comprensione della coscienza e dello sviluppo umano. Questo approccio interdisciplinare rende Aquawareness più intellettualmente interessante e potenzialmente applicabile a una gamma più ampia di individui e obiettivi terapeutici. Indica uno sforzo consapevole per colmare il divario tra l'antica saggezza e la moderna comprensione scientifica, migliorando la sua legittimità e il suo fascino nel panorama contemporaneo della salute olistica.

3. Principi Fondamentali e Metodologie di Pratica

3.1. L'Enfasi sull'Impegno Sensoriale e la Consapevolezza Corporea nell'Ambiente Acquatico

Aquawareness trasforma il nuoto in una profonda esperienza meditativa promuovendo una “maggiore consapevolezza corporea e presenza mentale nell'ambiente acquatico”. [1] Un principio centrale è incoraggiare i praticanti a “connettersi profondamente con l'acqua, usando le sue proprietà naturali”. [1, 2] La pratica è specificamente progettata per aiutare a raffinare la consapevolezza propriocettiva, che è il senso della posizione e del movimento del corpo. [1]

Enfatizza l'“impegno sensoriale e la mindfulness”, guidando gli individui a connettersi intimamente con il proprio corpo e con l'acqua, piuttosto che dare priorità alla velocità o alla competenza tecnica.[7]

Questo rappresenta un allontanamento fondamentale dall'istruzione di nuoto convenzionale. L'attenzione si sposta dalle metriche di prestazione esterne (ad esempio, velocità, distanza) all'esperienza interna e soggettiva. L'ambiente acquatico, con i suoi input sensoriali unici (galleggiamento, resistenza, temperatura, pressione idrostatica), diventa un mezzo ricco per coltivare una profonda consapevolezza interocettiva e propriocettiva.

3.2. La Decostruzione delle Tecniche di Nuoto Tradizionali e la Promozione di un Rapporto Naturale e Intuitivo con l'Acqua

Un aspetto metodologico distintivo di Aquawareness è la sua promozione del “disimparare abilità motorie rigide ed evitare la dipendenza da accessori”, favorendo così un rapporto più naturale e intuitivo con l'acqua.[7] La pratica incoraggia esplicitamente “dimenticare e decostruire abilità motorie complesse, spesso erroneamente considerate acquisite, come le tecniche di nuoto (a volte apprese troppo rapidamente o solo meccanicamente, senza prendersi il tempo di sentire né l'acqua né il corpo)”.[6] Consiglia ai praticanti di ignorare i programmi di allenamento tradizionali, gli obiettivi di calorie da bruciare o il numero di vasche.[6] La filosofia postula che la differenza tra un nuotatore e un non nuotatore risiede unicamente nell'esperienza, implicando che chiunque possiede il potenziale intrinseco per diventare un nuotatore attraverso questo approccio intuitivo.[6]

Questo paradigma di “disimparare” è rivoluzionario in un contesto acquatico. Sfida la saggezza convenzionale di padroneggiare la tecnica attraverso la ripetizione e l'istruzione esterna. Dando priorità alla connessione innata e al feedback sensoriale rispetto ai modelli motori rigidi, Aquawareness mira a sbloccare un modo più organico e meno faticoso di stare in acqua, consentendo all'intelligenza naturale del corpo di guidare il movimento. Abbandonando le nozioni preconcepite su come ci si “dovrebbe” muovere in acqua e concentrandosi invece sulla ricezione passiva delle proprietà dell'acqua (galleggiamento, spinta idrostatica, resistenza), il praticante coltiva una comprensione più intuitiva e incarnata. Questo processo consente al

corpo di adattarsi naturalmente e trovare schemi di movimento efficienti senza un controllo cosciente e faticoso. Si tratta di un passaggio dall'apprendimento esplicito e basato su regole all'apprendimento implicito ed esperienziale, che spesso porta a competenze più fluide e sostenibili. La "passività" è uno stato attivo di ascolto profondo e di permettere al corpo di rispondere organicamente all'ambiente, piuttosto che imporre una tecnica predeterminata. Questo approccio pedagogico suggerisce che per alcune abilità complesse, in particolare quelle che coinvolgono ambienti dinamici, un'attenzione alla consapevolezza corporea e al "disimparare" abitudini restrittive può essere più efficace dell'istruzione prescrittiva tradizionale. Ciò ha implicazioni per campi oltre il nuoto, come la terapia del movimento, la riabilitazione e persino i processi creativi, dove arrendersi al controllo può sbloccare nuove possibilità.

3.3. Il Ruolo della "Passività" e della "Doppia Consapevolezza" (nell'Acqua e dell'Acqua)

Un passo iniziale cruciale in Aquawareness è "non fare nulla" e "rimanere fisicamente passivi mentre l'acqua interagisce con il nostro corpo". Questo stato di passività è paragonato all'"ascoltare l'altra persona nelle relazioni umane", enfatizzando un impegno ricettivo.[6] L'obiettivo finale è coltivare una "doppia consapevolezza: nell'acqua e dell'acqua".[6] Questa doppia consapevolezza è sistematicamente sviluppata attraverso l'osservazione consapevole, l'impegno sensoriale, la regolazione emotiva e la pratica riflessiva.[8]

La passività, una pietra angolare di molte pratiche meditative, consente una ricezione più profonda delle informazioni sensoriali e un'interazione non forzata con l'ambiente. Il concetto di "doppia consapevolezza" è sofisticato, implicando non solo l'essere presenti *all'interno* dell'ambiente acquatico, ma anche lo sviluppo di una meta-consapevolezza *dell'*influenza dell'ambiente su di sé e dell'interazione dinamica di sé con esso. Questo favorisce una comprensione profonda e relazionale. L'essere "nell'acqua" significa un'esperienza diretta, immersiva, in prima persona. L'essere "dell'acqua" indica una meta-consapevolezza - un'osservazione dell'interazione del proprio corpo con l'acqua, dell'effetto dell'acqua sul corpo e delle sensazioni ed emozioni emergenti. Questo ciclo di feedback continuo e bidirezionale, amplificato dalle proprietà sensoriali uniche dell'acqua (gravità ridotta, stimolazione tattile costante, input uditivo alterato), affina significativamente la propriocezione (il corpo nello spazio) e l'interocezione (gli stati

corporei interni). Questa maggiore consapevolezza interna è un prerequisito per una sofisticata regolazione emotiva, poiché si diventa più sintonizzati con i sottili segnali fisiologici degli stati emotivi. L'ambiente acquatico, alterando i parametri percettivi "terrestri" [1], crea un "laboratorio" unico per questa esplorazione interna, libero dalle distrazioni e dai pregiudizi abituali legati alla terra. Ciò suggerisce che Aquawareness è uno strumento potente per sviluppare l'autoregolazione incarnata. Promuovendo una connessione più profonda tra mente e corpo attraverso una maggiore interocezione, può portare a una migliore resilienza emotiva, una maggiore consapevolezza di sé e potenzialmente un senso di sé più integrato. Ciò ha implicazioni significative per la salute mentale e il benessere, in particolare nella gestione dello stress e dell'ansia.

4. Benefici e Obiettivi di Aquawareness

4.1. Benefici Fisici: Rilassamento, Consapevolezza Corporea, Mobilità

Aquawareness promuove attivamente il rilassamento e facilita la riscoperta delle sensazioni provate stando in acqua.[1, 9] La pratica è progettata per migliorare la "natura fisica di essere nei nostri corpi".[1] Sebbene non dettagliati esplicitamente per Aquawareness, i benefici generali degli ambienti acquatici – come la riduzione dell'edema, l'impatto limitato sulle articolazioni e l'assistenza per una gamma completa di movimenti, con l'acqua calda che favorisce il rilassamento muscolare [10] – sono intrinsecamente applicabili dato il focus di Aquawareness sul movimento naturale e il rilassamento in acqua.

I benefici fisici derivano in gran parte dalle proprietà uniche dell'acqua, che fornisce un mezzo di supporto ma sottilmente stimolante. La galleggiabilità riduce l'impatto sulle articolazioni, consentendo una maggiore libertà di movimento e rilassamento muscolare, mentre la pressione idrostatica può favorire la circolazione e la consapevolezza corporea.

4.2. Benefici Mentali ed Emotivi: Miglioramento

della Concentrazione, Riduzione dello Stress, Scoperta di Sé, Regolazione Emotiva, Mitigazione dei Bias

La pratica migliora significativamente la concentrazione, il rilassamento e la consapevolezza generale.[1] Promuove uno stato accresciuto di consapevolezza corporea e presenza mentale.[1] Aquawareness offre un percorso distintivo e profondo verso la scoperta di sé e una crescita personale completa.[1] Coltiva efficacemente la “doppia consapevolezza” promuovendo l’osservazione consapevole, un profondo impegno sensoriale, la regolazione emotiva, la pratica riflessiva e una maggiore empatia.[8] In particolare, Aquawareness mira a diminuire e contrastare i bias cognitivi immergendo gli individui in un ambiente specificamente progettato per stimolare sia la consapevolezza fisica che quella mentale.[1, 9]

Questi benefici sono risultati diretti della componente integrata di mindfulness e dell’input sensoriale unico fornito dall’acqua. L’ambiente acquatico, alterando i parametri percettivi “terrestri” convenzionali [1], crea un ambiente ideale per l’introspezione, la chiarezza mentale e l’elaborazione emotiva, portando a una migliore autoregolazione e persino a una riduzione dei bias cognitivi radicati. I bias cognitivi spesso derivano da schemi di pensiero abituali, scorciatoie mentali e prospettive fisse modellate dalle nostre esperienze “terrestri” e dal condizionamento sociale. L’ambiente acquatico altera fundamentalmente l’input sensoriale (ad esempio, la galleggiabilità cambia la percezione gravitazionale, l’acqua attutisce il suono, l’input tattile costante). Forzando un allontanamento da questi parametri percettivi “terrestri” radicati [1] e enfatizzando l’impegno sensoriale grezzo e non filtrato e la “passività” [6], Aquawareness può interrompere i processi cognitivi automatici che danno origine ai bias. La focalizzazione sull’esperienza immediata e non giudicante dell’acqua e del corpo può coltivare un modo di percepire la realtà più aperto, adattabile e meno prevenuto, sia interno che esterno. Ciò posiziona Aquawareness come potenzialmente più di un semplice strumento per la riduzione dello stress o la scoperta di sé; potrebbe essere un approccio innovativo alla ristrutturazione cognitiva. Alterando il quadro sensoriale-percettivo fondamentale, può creare un terreno fertile per sfidare e rimodellare i bias radicati, portando a un pensiero più flessibile ed empatico. Questo è un beneficio significativo e meno comunemente esplorato delle pratiche acquatiche

mente-corpo.

4.3. Miglioramento della Sicurezza e della Confidenza in Acqua

Un obiettivo chiaro e specifico di Aquawareness è il continuo miglioramento delle abilità di sopravvivenza in acqua e di nuoto, ritenuto essenziale per raggiungere maggiore sicurezza e fiducia negli ambienti acquatici.[9] Questo non solo aumenta significativamente le probabilità di sopravvivenza personale, ma consente anche agli individui di aiutare gli altri in scenari acquatici sia previsti che imprevisti.[9] Gli obiettivi primari includono esplicitamente il miglioramento della consapevolezza corpo/acqua e l'aumento della presenza mentale, che sono fondamentali per la competenza acquatica.[1, 9]

Sebbene non sia un programma di nuoto agonistico, Aquawareness costruisce intrinsecamente la competenza pratica acquatica. Ciò si ottiene attraverso una profonda familiarità, comfort e una comprensione intuitiva dell'acqua, rendendola una base per la sicurezza intrinseca e la capacità piuttosto che una mera acquisizione di abilità orientata alla performance. Il profondo comfort personale, la fiducia e la padronanza acquisiti attraverso l'impegno consapevole di Aquawareness con l'acqua (migliorando le "abilità di sopravvivenza in acqua e di nuoto" [9]) si traducono in un robusto senso di auto-efficacia negli ambienti acquatici. Questa fiducia intrinseca, nata da un rapporto profondo e non ansioso con l'acqua, si estende naturalmente a un senso di capacità e responsabilità verso gli altri. Quando si è veramente a proprio agio e competenti in un ambiente stimolante, la capacità di osservare, valutare e assistere gli altri in difficoltà diventa un'estensione naturale della propria consapevolezza e delle proprie abilità ampliate. Va oltre le semplici abilità tecniche di salvataggio per arrivare a un senso di prontezza e calma sotto pressione. Questo evidenzia un potente effetto a catena: la padronanza personale e la scoperta di sé in un dominio specifico possono coltivare un senso più ampio di responsabilità civica e altruismo. Aquawareness, quindi, non riguarda solo il benessere individuale, ma anche la promozione di una presenza capace e compassionevole che può avere un impatto positivo su una comunità più ampia, in particolare in termini di sicurezza acquatica.

5. Aquawareness nel Contesto: Confronto con Altre Modalità di Lavoro Corporeo Acquatico

5.1. Analisi Comparativa con Watsu, Waterdance, Healing Dance e Aquassage

Il panorama del lavoro corporeo acquatico comprende varie forme, ciascuna con focus e metodologie distinti, tra cui Watsu, Aquassage, Waterdance, Healing Dance, Dolphin Dance e la tecnica Jahara.[11] Queste pratiche coprono un ampio spettro, dalle applicazioni altamente cliniche alla connessione e guarigione profonda e centrata sul cuore.[11]

- **Watsu (Water Shiatsu):** Sviluppato da Harold Dull negli USA, Watsu è radicato nel massaggio di digitopressione orientale, incorporando i principi e gli allungamenti dello Zen Shiatsu. I clienti vengono fatti galleggiare, tenuti, massaggiati, mossi ritmicamente e allungati, mirando a un profondo rilassamento, alla mobilitazione delle articolazioni, all'equilibrio energetico e all'elaborazione emotiva. Una caratteristica chiave è che il naso e la bocca del cliente rimangono sopra l'acqua durante tutta la sessione.[11, 12] Il suo stile di movimento è lento, dinamico, radicante e circolare, con pause sincronizzate con il respiro.[12]
- **Waterdance:** Sviluppato nel 1987 da Arjana Brunschwiler e Peter Aman Schröter, Waterdance è una forma dinamica di lavoro corporeo acquatico subacqueo. I clienti indossano un tappanaso e vengono guidati nel mondo subacqueo senza peso e tridimensionale. I movimenti includono estensioni, allungamenti, flessioni e ritmi simili a quelli dei delfini. Mira a indurre profondi stati di rilassamento e meditazione, potenzialmente scatenando ricordi del grembo materno e facilitando l'elaborazione di ferite passate. Il riflesso di immersione viene attivato, rallentando il respiro e la frequenza cardiaca. Si concentra sul flusso subacqueo, sulla profonda resa e sulla connessione non verbale.[11, 12] Il suo stile di movimento è fluido e ondulatorio, incorporando il movimento subacqueo 3D, e l'apnea è incoraggiata.[12]
- **Healing Dance:** Sviluppato da Alexander George nel 1993, Healing Dance funge da ponte tra Waterdance e Watsu. Integra elementi di entrambi, insieme al lavoro di Trager e al movimento puro. La pratica utilizza vortici idrodinamici, abbracci

silenziosi, rilasci e trazioni, impiegando vari movimenti ondulatori, a spirale e a onda sia sopra che sotto l'acqua. La sua filosofia postula che il movimento stesso sia la "medicina", mirando a integrare il corpo in un'esperienza ritmica che rilascia energie bloccate.[11, 12] Il suo stile di movimento è espansivo, dinamico e include applicazioni 3D.[12]

- **Aquassage:** Sviluppato da Maria Gerondoudis in Sudafrica, Aquassage combina riflessologia, massaggio, lavoro hara, digitopressione, movimenti ondulatori e delicati allungamenti. È specificamente progettato per individui con problemi di mobilità, disturbi dei tessuti molli, alcuni tipi di dolore e condizioni neurologiche che non tollerano movimenti vigorosi o allungamenti profondi. I clienti vengono fatti galleggiare su galleggianti specializzati, e la pratica è adatta a coloro sensibili al mal di mare o che preferiscono un ampio spazio personale.[11]
- **Contrasto chiave con Aquawareness:** Una distinzione cruciale risiede nel ruolo del praticante e nell'autonomia del cliente. Aquawareness enfatizza l'esplorazione *individuale*, il processo decisionale autonomo, il disimparare abilità rigide e l'evitare la dipendenza da accessori.[7] Questo contrasta nettamente con Watsu, Waterdance e Healing Dance, che implicano intrinsecamente un *praticante* che manipola, guida o supporta attivamente il cliente attraverso sequenze specifiche.[11, 12] Aquawareness, in sostanza, si concentra sulla relazione diretta, intima, insostituibile e indescrivibile dell'individuo con l'acqua.[6]

5.2. Tabella Comparativa: Panoramica delle Principali Modalità di Lavoro Corporeo Acquatico

La tabella seguente fornisce una panoramica chiara e concisa delle principali modalità di lavoro corporeo acquatico, evidenziando le loro caratteristiche distintive e le aree di sovrapposizione. Questa comparazione è essenziale per comprendere il posizionamento unico di Aquawareness nel panorama più ampio delle pratiche acquatiche mente-corpo.

Caratteristica	Aquawareness	Watsu	Waterdance	Healing Dance	Aquassage
Ai Chi	Aquatic Yoga	Aquatic Pilates	:-----		
:-----	:	:-----			
:-----	:	:-----			
:-----	:	:-----			
:-----	:	:-----	Fondatore/Origine		

Giancarlo De Leo (Italia) | Harold Dull (USA, anni '80) | Arjana Brunschwiler & Aman Schroter (Svizzera/USA, primi anni '90) | Alexander George (USA, 1993) | Maria Gerondoudis (Sudafrica) | Jun Konno (Giappone, 1993) | Adattamento di pratiche terrestri | Adattamento di pratiche terrestri | | Focus Primario | Consapevolezza corporea, presenza mentale, auto-scoperta, sicurezza acquatica [1, 9] | Rilassamento profondo, mobilizzazione articolare, equilibrio energetico [11, 12] | Flusso subacqueo, resa profonda, stati alterati di coscienza [11, 12] | Movimento come medicina, rilascio di blocchi energetici [11, 12] | Massaggio dolce, mobilizzazione, problemi di mobilità [11] | Respirazione profonda, movimento lento, consapevolezza mentale [10] | Posture yoga, consapevolezza mente-corpo, mobilità [10] | Forza del core, allineamento, controllo del movimento [10] | | Stile di Movimento | Esplorazione individuale, movimento naturale, passività ricettiva [6] | Lento, dinamico, circolare con pause, sincronizzato con il respiro [12] | Fluido, ondulatorio, movimento 3D subacqueo [11, 12] | Espansivo, dinamico, applicazioni 3D (spirali, vortici) [12] | Stiramenti delicati, movimenti ondulatori, riflessologia [11] | Lento, ampio, dinamico, in ritmo con il respiro [10] | Fluido, aggraziato, esplorazione di nuove posizioni [10] | Controllato, preciso, movimenti dal "powerhouse" [10] | | Immersione | Opzionale/Auto-diretta, esplorazione di galleggiamento, affondamento, rotazione [6] | Completamente sopra l'acqua (naso e bocca fuori) [11, 12] | Significativa subacquea (con tappanaso) [11, 12] | Sia sopra che sotto l'acqua [12] | Cliente galleggiante sopra l'acqua [11] | Sopra l'acqua, acqua all'altezza del petto [10] | Sopra l'acqua, esplorazione della galleggiabilità [10] | Sopra l'acqua, uso di supporti come il muro o galleggianti [10] | | Partecipazione Cliente | Attiva e auto-diretta, autonoma [7] | Principalmente passiva e interattiva [12] | Principalmente passiva e interattiva [12] | Principalmente passiva e interattiva [12] | Principalmente passiva, manipolazione da parte del praticante [11] | Attiva, focalizzata internamente [10] | Attiva, esplorazione personale [10] | Attiva, controllo del movimento [10] | | Differenziatore Chiave | Relazione diretta e intima dell'individuo con l'acqua, "disimparare" le tecniche [6, 7] | Manipolazione guidata dal praticante, Shiatsu in acqua [11, 12] | Enfasi sull'apnea e l'esplorazione subacquea profonda [11, 12] | Integrazione della danza e movimenti fluidi per il rilascio energetico [11, 12] | Mirato a problemi di mobilità e sensibilità, tocco delicato [11] | Focus sulla consapevolezza interna e la coordinazione respiro-movimento [10] | Adattamento delle posture yoga all'ambiente acquatico per supporto e resistenza [10] | Miglioramento della forza del core e dell'allineamento con il supporto dell'acqua [10] |

L'analisi dettagliata delle varie modalità di lavoro corporeo acquatico rivela un

contrasto fondamentale nel ruolo del cliente e del praticante. Le descrizioni di Watsu, Waterdance e Healing Dance evidenziano costantemente il ruolo di un “praticante” che “manipola”, “guida” o “supporta” il cliente.[11, 12] Al contrario, Aquawareness enfatizza l’“esplorazione personale e il processo decisionale autonomo” [7] e la “relazione intima, insostituibile e indescrivibile” dell’individuo con l’acqua.[6] Questa distinzione rivela una divergenza filosofica fondamentale negli approcci terapeutici. Watsu, Waterdance e Healing Dance operano su un modello di intervento esterno e ricezione passiva da parte del cliente, dove l’abilità e la presenza del praticante sono centrali per l’esperienza. Aquawareness, al contrario, promuove un modello di scoperta intrinseca e auto-efficacia. Consente all’individuo di diventare la propria guida e guaritore, favorendo una relazione diretta e non mediata con l’ambiente acquatico. Ciò implica che il luogo della guarigione e della trasformazione si sposta da un facilitatore esterno alla capacità innata dell’individuo di auto-consapevolezza e adattamento. Questa differenza è fondamentale per comprendere il pubblico di riferimento e i potenziali obiettivi terapeutici di ciascuna modalità. Gli individui che cercano un rilascio passivo, una manipolazione fisica per condizioni specifiche o un’esperienza guidata potrebbero preferire modalità guidate dal praticante. Coloro che cercano una profonda auto-esplorazione, una maggiore autonomia e una relazione personale profonda con l’acqua, senza direzione esterna, troverebbero Aquawareness più adatta. Ciò evidenzia una comprensione sfumata dell’olistico – alcuni approcci sono olistici attraverso l’intervento esterno, mentre Aquawareness è olistica attraverso l’integrazione interna.

6. Comunità, Formazione e Panorama della Ricerca

6.1. Il Ruolo di Giancarlo De Leo e le sue Pubblicazioni

Giancarlo De Leo è inequivocabilmente identificato come il creatore e principale sviluppatore di Aquawareness.[1, 3] Ha scritto diversi articoli che illustrano la pratica, pubblicati in varie testate come “L’Unità”, “Repubblica Salute”, “PoliziaModerna” (la rivista ufficiale della Polizia di Stato italiana) e Ocean4future.org.[3] Inoltre, il suo lavoro è stato presentato su “Fuori”

(fuorimag.it).[3]

De Leo è la figura centrale e l'autorità primaria per Aquawareness. L'ampiezza dei suoi luoghi di pubblicazione, dai quotidiani nazionali a una rivista di polizia, suggerisce uno sforzo intenzionale per diffondere il concetto oltre i circoli di benessere di nicchia, evidenziando potenzialmente i suoi benefici pratici come il superamento della paura dell'acqua e il miglioramento della consapevolezza di sé in vari contesti.

6.2. L'Assenza di Programmi di Formazione o Certificazioni Formali Specifici per Questa Pratica di Aquawareness

È fondamentale notare che la ricerca disponibile afferma esplicitamente che le informazioni relative a programmi di formazione o certificazioni specifici per la pratica di Aquawareness di Giancarlo De Leo sono "non disponibili nel documento".[1] Inoltre, viene chiarito che Aquawareness "non è orientata alla ricerca scientifica, alla preparazione per il nuoto agonistico, alla formazione professionale o allo sviluppo del fitness".[1] È importante distinguere questa specifica pratica olistica dai programmi generali di "Certificazione Professionale di Fitness Acquatico" (ad esempio, AEA, SCWFIT[13, 14]), che sono ampie certificazioni per l'istruzione di esercizi acquatici e non specifiche per la metodologia di De Leo.

Questa è una scoperta significativa. L'assenza di percorsi di certificazione formali rafforza la natura esperienziale e auto-guidata di Aquawareness, allineandosi con il suo focus su una relazione personale "intima, insostituibile e indescrivibile" con l'acqua [6] piuttosto che su una modalità terapeutica standardizzata e professionalmente accreditata. Questo suggerisce una pratica che privilegia la scoperta personale rispetto alla validazione istituzionale. La combinazione della dichiarazione di Giancarlo De Leo secondo cui il concetto di Aquawareness "è letteralmente emerso naturalmente in lui" [3] e l'esplicita assenza di programmi di formazione o certificazioni formali per questa pratica [1] suggerisce un modello di trasmissione della conoscenza e della pratica più simile a una tradizione filosofica o esperienziale. In questo modello, la comprensione viene coltivata attraverso un impegno diretto e personale e la guida di principi, piuttosto che attraverso curricula standardizzati o accreditamenti professionali. Ciò implica che la "formazione" è

principalmente un processo interno e auto-diretto. Questo approccio privilegia l'autenticità e l'esperienza individuale rispetto alla scalabilità e all'uniformità. Suggerisce anche che la pratica è fondamentalmente non commerciale o non istituzionalizzata nel suo design di base, concentrandosi sulla trasformazione interiore piuttosto che sulla validazione esterna o sui percorsi di carriera professionali. Sebbene ciò preservi la natura unica, intima e autentica di Aquawareness, pone anche sfide per la sua ampia adozione e riconoscimento nei campi del benessere o terapeutici tradizionali, che spesso si basano su certificazioni formali e prove empiriche. Ciò evidenzia una tensione tra la saggezza profondamente personale e derivata dall'esperienza e le esigenze della professionalizzazione moderna e della validazione scientifica.

6.3. Chiarimento sul suo Focus Non Primariamente Scientifico, Pur Riconoscendo l'Allineamento con Teorie Psicologiche Consolidate

Sebbene Aquawareness sia esplicitamente dichiarata “non orientata alla ricerca scientifica” [1] e dia priorità all'esperienza e alla percezione personali [1], le sue basi teoriche sono robuste. Il concetto di De Leo “si allinea con numerose teorie e pratiche di varie discipline, ciascuna supportata da specifiche bibliografie”. [3] La bibliografia include opere accademiche sulla Teoria del Flow di Mihaly Csikszentmihalyi, nonché un'ampia letteratura sulla Mindfulness e la Meditazione Vipassana (citando autori come Daniel J. Siegel, B. Alan Wallace, S.N. Goenka, Jack Kornfield e William Hart). Viene anche fatto riferimento alla Teoria dello Sviluppo Cognitivo di Jean Piaget. [3]

Questo chiarisce una potenziale ambiguità. Sebbene la pratica stessa non si impegni in studi empirici formali, il suo quadro concettuale è intellettualmente congruente con teorie psicologiche e contemplative consolidate. Questo posiziona Aquawareness come una pratica guidata dall'esperienza che è comunque teoricamente solida e si allinea con concetti accademici riconosciuti, attraendo un pubblico che valorizza sia l'intuizione personale che la base intellettuale. Il posizionamento di Aquawareness, che dichiara di non essere “orientata alla ricerca scientifica” [1] pur elencando nella sua bibliografia numerose fonti accademiche relative alla Teoria del Flow, alla Mindfulness e allo Sviluppo Cognitivo [3], è una

scelta strategica. Riconoscendo il suo allineamento con teorie psicologiche e contemplative consolidate, Aquawareness acquisisce credibilità intellettuale e dimostra che i suoi principi sono congruenti con concetti accademici riconosciuti. Tuttavia, affermando esplicitamente di non essere “orientata alla ricerca scientifica”, evita l’onere e i costi significativi di condurre studi empirici formali, che possono essere particolarmente impegnativi per pratiche olistiche soggettive, esperienziali. Ciò consente alla pratica di attrarre un pubblico che valorizza sia l’esperienza personale che la base teorica, senza richiedere il tipo di validazione “scientifica rigorosa” che potrebbe essere difficile da ottenere o che potrebbe non catturare pienamente i benefici sfumati di tale pratica. Suggerisce un focus sull’esperienza *fenomenologica*, supportata da quadri teorici. Questo modello offre un percorso per le pratiche olistiche per stabilire la legittimità in un mondo guidato dalla scienza senza necessariamente conformarsi a rigorose metodologie di ricerca empirica. Sottolinea che la congruenza teorica e l’allineamento con principi psicologici consolidati possono fornire una forma di validazione, anche in assenza di studi scientifici diretti e specifici per la pratica, in particolare per pratiche intrinsecamente soggettive e profondamente personali.

6.4. Distinzione di “Aquawareness” (Pratica Olistica) da Altri Usi del Termine

È imperativo differenziare la pratica olistica di “Aquawareness” di Giancarlo De Leo da altri concetti non correlati che condividono una nomenclatura simile all’interno del materiale di ricerca fornito. Questi includono:

- “Aquaware” che si riferisce a software di gestione intelligente di acquari progettato per il monitoraggio della qualità dell’acqua.[15, 16, 17, 18]
- “Aquawareness” utilizzato nel contesto di iniziative di conservazione dell’acqua, come la missione di Team Ocean per sensibilizzare sul consumo di acqua.[19]
- “Somany Tiles & Aquaware”, che si riferisce a un appaltatore o rivenditore di piastrelle.[20]
- Le generiche “Certificazioni Professionali di Fitness Acquatico” (AEA, SCWFIT) che sono ampie certificazioni per l’esercizio acquatico, non specifiche per il metodo di De Leo.[13, 14]

Questa chiarificazione esplicita è cruciale per mantenere la precisione e l’integrità del rapporto. Previene la confusione per il lettore concentrando inequivocabilmente

la discussione sulla specifica pratica olistica sviluppata da Giancarlo De Leo, filtrando concetti omonimi ma non correlati.

7. Conclusioni: Il Contributo Unico di Aquawareness

7.1. Sintesi del Valore di Aquawareness come Pratica Olistica per la Crescita Personale

Aquawareness si presenta come una disciplina olistica unica che ridefinisce fondamentalmente l'atto del nuoto, trasformandolo in una profonda esperienza meditativa che coltiva una maggiore consapevolezza corporea e presenza mentale.[1] Serve come un percorso distintivo verso una profonda scoperta di sé e una crescita personale completa attraverso un impegno immersivo con l'acqua.[1] La pratica è concettualizzata come una "ricerca archeologica del nostro Essere", facilitando un ritorno alle esperienze primordiali e consentendo una reinvenzione del proprio equilibrio e della propria motricità.[1] In definitiva, mira a migliorare la consapevolezza di sé, la mindfulness e le abilità motorie acquatiche pratiche.[3]

La pratica enfatizza l'"esplorazione personale", il "processo decisionale autonomo" [7], la "passività" come forma di ascolto e la "dimensione esperienziale" come "assolutamente diretta, non delegabile".[6] L'assenza di certificazioni formali per i praticanti [1] suggerisce un modello terapeutico implicito in cui l'individuo è il principale agente della propria guarigione e scoperta. Promuovendo una relazione diretta e non mediata con l'acqua e enfatizzando la sensazione interna e il movimento intuitivo, coltiva una capacità intrinseca di autoregolazione e intuizione personale. L'assenza di certificazioni formali suggerisce che l'"insegnante" è l'acqua stessa e il "curriculum" è l'esperienza unica e in evoluzione dell'individuo. Ciò rende la pratica potenzialmente altamente accessibile a chiunque abbia accesso all'acqua, riducendo la dipendenza da praticanti specializzati o programmi costosi. Consente agli individui di utilizzare la propria capacità innata di connettersi con il proprio corpo e l'ambiente per il benessere. Questo modello potrebbe essere particolarmente attraente in contesti in cui le risorse terapeutiche formali sono scarse o per individui che preferiscono una crescita auto-diretta. Rappresenta un cambiamento di paradigma dalla guarigione guidata da esperti a una capacità

intrinseca e incarnata di auto-guarigione e auto-scoperta, rendendo la crescita personale più sostenibile e profondamente integrata nella propria vita quotidiana.

7.2. La sua Posizione Distintiva nel Campo delle Terapie Mente-Corpo Acquatiche

Aquawareness si distingue in modo significativo dalle lezioni di nuoto tradizionali, dando priorità alla mindfulness, all'impegno sensoriale e alla decostruzione delle tecniche rigide, ponendo l'esplorazione personale e la connessione intuitiva al di sopra della velocità o delle metriche di performance.[7] Inoltre, si discosta dalle modalità di lavoro corporeo acquatico guidate dal praticante, come Watsu, Waterdance e Healing Dance, enfatizzando la relazione autonoma, intima e diretta dell'individuo con l'acqua, piuttosto che fare affidamento su manipolazioni o guida esterne.[6, 11, 12] La sua sintesi unica di antiche filosofie orientali con concetti psicologici moderni, unita al suo approccio esperienziale e non formalizzato all'apprendimento, ritaglia una nicchia distinta e significativa nel panorama più ampio delle terapie acquatiche mente-corpo.

- 1. aquawareness: Home <https://www.aquawareness.net/>
- 2. www.aquawareness.net
<https://www.aquawareness.net/reasons/#:~:text=Aquawareness%20is%20a%20comprehensive%20philosophical,its%20natural%5B...%5D>
- 3. Bibliography, sources - aquawareness
<https://www.aquawareness.net/bibliography/>
- 4. Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE - • Ocean for Future
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
- 5. Aqua - Etymology, Origin & Meaning <https://www.etymonline.com/word/aqua>
- 6. Aquawareness <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
- 7. How does Aquawareness differ from traditional swimming lessons ...
<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-differ-from-traditional-swimming-lessons/>
- 8. How does Aquawareness help in developing a dual awareness in the water - Fuori
<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>
- 9. Mission, objectives... and beyond: routes, trails, horizons - aquawareness
<https://www.aquawareness.net/routes-trails-horizons/>

- 10. Mind-body programs for aquatic environments – Human Kinetics Canada
<https://canada.humankinetics.com/blogs/excerpt/mind-body-programs-for-aquatic-environments>
- 11. Types of Aquatic Bodywork – Aquatic Body Work – Hydrotherapy
<https://hydrotherapy.co.za/types-of-aquatic-bodywork/>
- 12. Watsu, Healing Dance, and WaterDance : Key differences and ...
<https://www.aiab.net.au/single-post/watsu-healing-dance-and-waterdance-key-differences-and-similarities>
- 13. AEA Certification – Aquatic Exercise Association
<https://aeawave.org/AEA-Cert/AEA-Certification>
- 14. Aquatic Exercise Online Certification – SCW Fitness Education Store
<https://scwfit.com/store/product/aqua-ex-certification/>
- 15. kesslermatics/Aquaware – GitHub <https://github.com/kesslermatics/Aquaware>
- 16. Aquarium Sensor Starter Kit – Aquaware
<https://aquaware.cloud/en/products/aquarium-starter-kit>
- 17. AQUAWARE: A Data Quality Support Environment for Data Warehousing. – ResearchGate
https://www.researchgate.net/publication/221535950_AQUAWARE_A_Data_Quality_Support_Environment_for_Data_Warehousing
- 18. The gUSH aquaware catch pen review – Practical Fishkeeping
<https://www.practicalfishkeeping.co.uk/gear/the-gush-aquaware-catch-pen-review/>
- 19. Team Ocean: Home <https://teamocean.nl/>
- 20. 1 Reviews for Somany Tiles & Aquaware in Kukatpally, Hyderabad – Justdial
https://www.justdial.com/Hyderabad/Somany-Tiles-Aquaware-Kukatpally/040PXX40-XX40-140322111636-T7V9_BZDET/reviews