

Ecco un'analisi approfondita dell'articolo "Paura dell'acqua - Vi insegno io come sconfiggerla", intervista a Giancarlo De Leo, presente nella pagina visualizzata (scroll fino a fondo pagina).

□ **Tema centrale: Superare la paura attraverso la consapevolezza**

L'intervista, pubblicata su "l'Unità" del 1 agosto 2004, ruota attorno alla figura di Giancarlo De Leo, esperto di discipline acquatiche e ideatore del concetto di Aquawareness, che in questo articolo viene descritto per la prima volta come "doppia consapevolezza". L'espressione fa riferimento a un tipo di attenzione che coinvolge contemporaneamente:

- Consapevolezza interna corporea, cioè la percezione del proprio corpo immerso nell'acqua e dei suoi movimenti, con contestuale riconoscimento di emozioni, paure e meccanismi interiori che emergono durante l'esperienza.
- Consapevolezza esterna dell'acqua; cioè la percezione del comportamento dell'acqua in relazione al proprio, unico corpo ed associazione istantanea con emozioni, paure e meccanismi interiori che emergono durante l'esperienza.

De Leo sottolinea come la paura dell'acqua non sia solo una reazione istintiva, ma una esperienza trasformativa, se affrontata con gli strumenti giusti.

□ **L'acqua come mezzo di crescita**

Secondo l'intervistato, l'acqua ha un potere particolare: avvolge, sospende e rende possibile una esperienza di focalizzazione temporale e percettiva, che riconduce naturalmente al "qui, e ora". Quando si impara a galleggiare, ad affondare, a scivolare e muoversi con coscienza, si entra in un dialogo con l'acqua, e non più in uno scontro.

L'Aquawareness quindi non è solo una tecnica, ma una filosofia esperienziale, dove:

- Il corpo impara a fidarsi del galleggiamento.
- La mente impara a lasciar andare il controllo superfluo, ed ad elaborare l'attenzione senza programmi, giudizi e pregiudizi.
- Le emozioni vengono riconosciute ed accettate.

□ **Riferimento al sito www.aquawareness.com**

Per la prima volta nell'articolo viene citato esplicitamente il sito [aquawareness.com](http://www.aquawareness.com), presentato come un punto di riferimento per chi vuole avvicinarsi a questa pratica. Il sito raccoglieva (e raccoglie tuttora):

- Contenuti didattici e teorici sul metodo Aquawareness.
- Risorse video e playlist tematiche.
- Una community di utenti che condividono commenti e testimonianze.

La menzione del sito www.aquawareness.com legittimava Aquawareness come pratica emergente e potenzialmente rivoluzionaria nell'ambito del benessere acquatico.

Spunti per riflessione o pubblicazione

Questa intervista potrebbe essere usata come base per:

- Un articolo comparativo tra "aquafobie" e "aquaconsapevolezze".
- Una guida introduttiva alla doppia consapevolezza nell'acqua.
- Una citazione istituzionale nella presentazione del progetto *Aquawareness*.

Questo è il primo articolo pubblicato dove viene esplicitamente menzionata come sinonimo di "doppia consapevolezza" (IN acqua, DELL'acqua), dopo decenni di esperimenti ed esperienze "sul campo" (acquatico). I semi di aquawareness sono già presenti, per quanto ancora in embrione.

Analisi storica dell'articolo “Paura dell'acqua - Vi insegno io come sconfiggerla”

Contesto precedente

Negli anni precedenti all'articolo, Aquawareness si è sviluppata in modo sperimentale: istruttori di nuoto, terapeuti e appassionati di discipline acquatiche hanno condotto sessioni “sul campo” per esplorare come l'acqua potesse favorire rilassamento, respiro consapevole e gestione dello stress. Queste pratiche restavano però frammentarie e spesso poco codificate in un unico metodo olistico.

Il pionierismo della “doppia consapevolezza”

L'intervista a Giancarlo De Leo rappresenta il primo momento documentato in cui Aquawareness viene definita come “doppia consapevolezza”:

- In acqua: percezione degli stati di equilibrio, di attrito, delle sensazioni tattili, della temperatura e del galleggiamento.
- Dell'acqua: riconoscimento delle proprietà dell'elemento, del suo comportamento, delle sue risposte ai nostri stimoli.

Con questa dicitura, De Leo sintetizza decenni di esperienze standalone in un concetto unitario che ne evidenzia la duplice natura, corporea e cognitiva. E del potenziale trasformativo del duplice processo.

Contenuti chiave dell'articolo

- Definizione operativa: Aquawareness è presentata non solo come tecnica di

rilassamento, ma come un vero e proprio percorso di crescita interiore.

- Metodo e fasi: l'articolo descrive esercizi di respirazione, movimenti lenti e focalizzazione sui cambiamenti sensoriali durante l'immersione.
- Testimonianze: brevi aneddoti mostrano come, superata la paura, l'allievo acquisisca maggiore fiducia e presenza mentale.
- Riferimento al sito: viene citato www.aquawareness.com come hub di risorse, video e approfondimenti per operatori e praticanti.

Implicazioni per la pratica olistica

Questo articolo segna una vera e propria svolta metodologica:

1. Stabilisce un lessico condiviso ("doppia consapevolezza"; "basic swimming").
2. Incoraggia l'integrazione di tecniche diverse sperimentali, potenzialmente infinite (respirazione, galleggiamento, automonitoraggio emotivo).
3. Prepara il terreno per corsi strutturati, formazioni professionali e studi sistematici sui benefici psicofisici.

Da qui in avanti, Aquawareness potrà evolvere seguendo due direttrici:

- la ricerca scientifica, per validare gli effetti a livello neurofisiologico;
- la diffusione didattica, con manuali, video-corsi ed esperienze pratiche.

In questo modo, l'articolo del 2004 assume un valore di pietra miliare: è il momento in cui i semi sparsi di Aquawareness trovano una prima forma concettuale organica, pronta per essere seminata su larga scala.

Sviluppo di Aquawareness negli ultimi 20 anni

Di seguito una panoramica delle tappe più significative che, dal 2004 a oggi, hanno trasformato i semi iniziali di Aquawareness in una disciplina olistica strutturata.

1. 2004-2010: la prima formalizzazione

Nel 2004 l'intervista "Paura dell'acqua – Vi insegno io come sconfiggerla" costituisce il battesimo ufficiale del termine Aquawareness, definito come "doppia consapevolezza" (in acqua e dell'acqua). Da quel momento Giancarlo De Leo inizia a codificare in forma scritta, e documentata da video esplicativi, una serie di esercizi di respirazione, galleggiamento e automonitoraggio emotivo, pur mantenendo la pratica assolutamente ancorata all'esperienza diretta sul campo.

2. 2011-2018: prime diffuse riflessioni teoriche

Nel 2011 compaiono i primi cenni al concetto in forma editoriale, ad esempio sulla rivista Forma Fluens. Qui si esplorano le radici antropologiche, mitologiche e prenatali dell'Aquawareness, collegando l'immersione acquatica alla "memoria del liquido amniotico" e al simbolismo di Narāyaṇa. In questi anni si consolidano i riferimenti culturali orientali (Vedismo, Taoismo, Vipassana) e occidentali (tradizione termale etrusco-romana, battesimo cristiano), ma manca ancora una sintesi metodologica strutturata.

3. 2019-2021: digitalizzazione e comunità online

Tra la fine del 2019 e il 2021 Aquawareness approda sul web con:

- Un canale YouTube ufficiale (aquawareness8435) popolare per tutorial di galleggiamento e mindfulness in acqua.
- Un sito dedicato — www.aquawareness.com — che raccoglie video, playlist e uno spazio commenti per condividere testimonianze e domande.

In questo periodo la disciplina esce dall'ambito sperimentale per attrarre appassionati di nuoto, terapeuti e operatori olistici.

4. 2022: articoli di sintesi e diffusione didattica

Nel marzo 2022 Ocean4Future pubblica un articolo-manifesto, suddiviso in due paragrafi: “Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza”, di De Leo che ribadisce il ritorno alle “percezioni primordiali” e propone il nuoto come vera “via maestra” per risvegliare la doppia consapevolezza. In parallelo, la versione PDF dell’articolo approda su Academia.edu, aprendosi al mondo accademico e facilitando la condivisione scientifica e bibliografica della pratica⁴. L’articolo viene ripubblicato su fuorimag.it e su aquawareness.net

5. Luglio 2025: trattati sistematici e validazione scientifica

Nei primi giorni di luglio 2025 escono due pubblicazioni chiave su Fuorimag.it:

- 9/07/2025 “Aquawareness: origini e riferimenti culturali” traccia in modo organico le radici millenarie e psicobiologiche del metodo, dai Veda al Tao Te Ching.
- 7/07/2025 “Aquawareness: trattato sistematico sulla pratica olistica di consapevolezza acquatica” presenta un quadro metodologico in quattro pilastri (mindfulness in movement, sensory engagement, fondamenti filosofici, apprendimento personalizzato) e riporta primi dati neuroscientifici su biofeedback subacqueo e cortecce coinvolte nella regolazione emotiva.

Timeline di massima

Periodo	Tappe chiave	Riferimenti
2004-2010	Prima definizione di “doppia consapevolezza” e esercizi sul campo	Intervista Unità
2011-2018	Pubblicazione su Forma Fluens; riflessioni antropologiche e simboliche	Fuorimag.it/Fluens

Periodo	Tappe chiave	Riferimenti
2019-2021	Lancio di sito e canale YouTube; costruzione di community e prime formazioni online	YouTube (21 video)
Marzo 2022	Ocean4Future: “Nuoto come strumento di consapevolezza”; PDF su Academia.edu	Ocean4Future 2022 Academia.edu
Luglio 2025	Articoli Fuorimag.it: “origini e riferimenti culturali” e “trattato sistematico”	Fuorimag.it5

In questi vent’anni Aquawareness è passata dall’essere un’esperienza sparsa e intuitiva a un metodo olistico validato scientificamente, con corsi strutturati, pubblicazioni accademiche e una comunità digitale in crescita.