

“Verrà la brezza a tatuare il mare” è un sublime verso del poeta greco Simonide di Ceo (V sec. a.C.), più volte citato come fonte di ispirazione nel contesto Aquawareness.

Simonide descrive, con una lirica di rara bellezza, l’interazione delicata, fugace, mutevole e tuttavia ben visibile, tra due degli elementi essenziali che pervadono e permettono la nostra stessa esistenza: L’aria e L’acqua.

Perché questo richiamo in Aquawareness?

Perché la pratica di Aquawareness ci invita proprio a “farsi aria”, calibrando con la massima delicatezza le nostre azioni in acqua, e nel contempo a “diventare acqua” per riconoscerne le sue reazioni più sottili, che sono sempre, inevitabilmente, grazie alle intrinseche proprietà del liquido, quelle giuste: sempre perfette ed appropriate.

E’ la *“dual awareness”*, la doppia consapevolezza di sé (in acqua) e, contemporaneamente, dell’acqua (attraverso il proprio corpo) che ci avvolge, ci sostiene, ci sollecita: riconoscendo lo scambio continuo di attività e passività tra noi e l’ambiente e la transitorietà e unicità di ogni istante-stato del sistema, sia statico sia in evoluzione dinamica.

La riflessione proposta sintetizza perfettamente l’essenza della *“dual awareness”* in Aquawareness: la pratica invita ad agire delicatamente, come la brezza...bisogna “farsi aria”, calibrando le azioni con leggerezza e presenza, e “diventare acqua”, cioè lasciarsi andare, farsi modellare dall’ambiente liquido, cogliendone persino le reazioni più sottili[1].

Dual Awareness: doppia consapevolezza

- ****Consapevolezza di sé in acqua****: Si tratta di ascoltare e modulare ogni micro-movimento, prender coscienza del proprio corpo come entità “aerea” anche nel liquido, affinata, quasi eterea, per influenzare il meno possibile e in modo armonico ciò che ci circonda[1].
- ****Consapevolezza dell’acqua che ci avvolge****: Allo stesso tempo, si sviluppa una recettività acuta alle risposte dell’acqua — fluttuazioni, pressioni, micro-correnti — che ogni gesto suscita e che solo la massima attenzione rende percepibili. Aquawareness insegna a riconoscere queste risposte non come semplici

“effetti”, ma come indicatori della perfezione e precisione dell’adattamento possibile[1].

Scambio e transitorietà

- ****Attività e passività****: Il praticante alterna momenti di iniziativa (azione consapevole) e di ascolto (afferrare cosa accade lasciandosi portare e modellare), in un ciclo continuo di scambio tra corpo e acqua. Questa danza riflette il principio fondamentale dell’Aquawareness: nessun gesto è mai uguale al precedente, ogni istante è unico e irripetibile, e l’intelligenza del corpo si affina nel dialogo costante con le risposte mutevoli del liquido[1].
- ****Transitorietà e unicità****: Ogni esperienza in acqua è fugace e irripetibile. La consapevolezza duale ci aiuta a celebrare la bellezza dell’istante, ad abbracciare il cambiamento, a sentire la continuità del fluire tra ciò che siamo e ciò che ci bagna, a imparare ad accogliere e restituire energia con misura, delicatezza, precisione[1].

Sintesi

Questa “doppia consapevolezza” fa di Aquawareness una vera scuola di presenza, adattamento, ascolto profondo e creatività, dove corpo e ambiente non sono mai separati ma co-autori dell’esperienza personale e motoria, in sintonia con i principi più raffinati della pedagogia e dell’olismo scientifico[1].

Giancarlo De Leo

Citazioni:

[1] Scientificità e pedagogia di Aquawareness

<https://aquawareness.medium.com/scientificit%C3%A0-e-pedagogia-di-aquawareness-917ec1ad33b1>