

L'articolo "Misteri dell'acqua – Come affrontare la nostra paura" di Giancarlo De Leo rappresenta uno dei contributi teorici più significativi nella genesi e nello sviluppo dell'Aquawareness come disciplina olistica. Questo testo, pubblicato originariamente nel 2006 su "Repubblica Salute", costituisce un passaggio cruciale nell'evoluzione del pensiero di De Leo, collocandosi cronologicamente tra le sue prime formulazioni teoriche (2004) e la sistematizzazione completa della metodologia (2013)<sup>12</sup>.

## **Contesto Editoriale e Cronologia**

### **Collocazione Bibliografica**

L'articolo si inserisce in una sequenza pubblicistica strategicamente pianificata da De Leo per diffondere i principi dell'Aquawareness presso diversi pubblici. Secondo la bibliografia ufficiale del sito [aquawareness.net](http://aquawareness.net), questa pubblicazione segue l'articolo fondativo "Paura dell'acqua? Vi insegno io come sconfiggerla" apparso su "L'Unità" nel 2004, e precede la sistematizzazione completa pubblicata su "Polizia Moderna" nel 2013<sup>2</sup>.

### **Diffusione e Riproposizione diffusione multimediale:**

- Ripubblicazione digitale su [Ocean4Future.org](http://Ocean4Future.org) nel maggio 2021<sup>13</sup>
- Archiviazione accademica su [Academia.edu](http://Academia.edu) dal 2016<sup>4</sup>
- Inclusione nella bibliografia ufficiale dell'Aquawareness come riferimento canonico<sup>2</sup>

# Struttura e Contenuti Filosofici

## L'Incipit Orientale

L'articolo si apre con una parabola tratta da Chuang-tsu che narra l'incontro di Confucio con un anziano nuotatore capace di sopravvivere in acque turbolente attraverso l'armonizzazione con l'elemento acquatico<sup>1</sup>. Questa scelta narrativa non è casuale: De Leo utilizza la saggezza taoista per introdurre il concetto di non-resistenza e fluidità adattiva come principi cardine dell'approccio acquatico consapevole.

La figura del "vecchio nuotatore" che "segue la via dell'acqua senza opporsi" rappresenta l'archetipo dell'aqua-awareness realizzata: una condizione di perfetta sintonia tra essere umano e ambiente liquido che trascende la mera competenza tecnica<sup>1</sup>.

## Il Paradigma della Dual Awareness

Il contributo teorico più significativo dell'articolo risiede nella formalizzazione del concetto di "dual awareness" (doppia consapevolezza), definita come:

"Conoscenza dell'acqua attraverso il proprio corpo – e conoscenza del proprio corpo attraverso l'acqua"<sup>1</sup>

Questa formulazione rivela l'innovazione metodologica di De Leo: il superamento della dicotomia soggetto-oggetto attraverso un processo cognitivo relazionale che integra percezione corporea e comprensione ambientale in un'unica esperienza fenomenologica<sup>1</sup>.

# **L'Approccio Pedagogico Non-Direttivo**

L'articolo delinea un modello educativo radicalmente diverso dalle metodologie natatorie convenzionali. De Leo propone che l'istruttore "non dovrebbe proporre modelli da imitare, ma solo stimolare ed incoraggiare questa personale esplorazione, preoccupandosi di creare le condizioni ideali per una sperimentazione non traumatica"<sup>1</sup>.

Questo approccio fenomenologico-esplorativo anticipa le successive elaborazioni dell'Aquawareness come pratica di auto-scoperta guidata, dove l'apprendimento emerge dall'esperienza diretta piuttosto che dall'imitazione di schemi prestabiliti<sup>56</sup>.

## **Fondamenti Filosofici e Riferimenti Culturali**

### **Integrazione di Tradizioni Orientali**

L'articolo testimonia l'integrazione organica di principi filosofici orientali nel metodo De Leo. Oltre al taoismo di Chuang-tsu, il testo incorpora:

- Citazione di Lao-Tsu: "Un viaggio di mille miglia comincia sempre con un solo passo", utilizzata per sottolineare l'importanza del corretto punto di partenza nell'apprendimento acquatico<sup>1</sup>
- Influenze zen: attraverso la citazione del maestro Louis Daishin Besio e l'enfasi sulla consapevolezza presente<sup>1</sup>
- Principi buddhisti: nell'approccio alla trasformazione graduale e nell'accettazione della condizione iniziale dell'allievo<sup>1</sup>

## **Epistemologia dell'Esperienza Acquatica**

L'articolo sviluppa un'epistemologia specifica dell'apprendimento in ambiente liquido. De Leo identifica l'acqua come "laboratorio" dove "la condizione sperimentale è realmente uguale per tutti", ma dove "noi siamo invece tutti

diversi”<sup>1</sup>. Questa dialettica tra universalità dell’ambiente e particolarità della risposta individuale costituisce il fondamento teoretico dell’approccio personalizzato dell’Aquawareness.

## **Contributo alla Teoria del Superamento delle Fobie**

### **Analisi della Paura Acquatica**

Il testo fornisce un’analisi fenomenologica della paura dell’acqua, identificandola come “figlia della non-conoscenza intesa come non-esperienza”<sup>1</sup>. Questa definizione sposta l’attenzione dalle cause psicologiche profonde agli aspetti esperienziali immediati, aprendo la strada a interventi educativi piuttosto che terapeutici.

### **Metodologia del Superamento**

L’approccio proposto da De Leo per il superamento delle fobie acquatiche si basa su tre elementi fondamentali:

1. Creazione di condizioni di sicurezza da parte dell’educatore
2. Identificazione del punto di partenza personalizzato per ogni allievo
3. Attivazione e mantenimento della scintilla della consapevolezza<sup>1</sup>

Questa metodologia anticipa gli sviluppi successivi dell’Aquawareness come pratica terapeutica dolce e non-invasiva<sup>78</sup>.

## **Impatto e Risonanze nella Letteratura Specialistica**

# **Influenza sulla Teoria Pedagogica Acquatica**

L'articolo ha contribuito significativamente al dibattito sulla pedagogia natatoria alternativa. La critica di De Leo all'approccio tecnico-competitivo tradizionale ("i bambini che arrivano in piscina vengono avviati troppo precocemente ai quattro stili") ha influenzato numerose ricerche successive sulle metodologie di insegnamento del nuoto<sup>19</sup>.

## **Riconoscimento Accademico**

La presenza del testo su Academia.edu e la sua citazione in contesti accademici testimoniano il riconoscimento scientifico dell'approccio de Leo. L'articolo viene identificato come contributo pionieristico nell'integrazione di mindfulness e attività acquatiche<sup>10</sup>.

## **Sviluppi e Approfondimenti Successivi**

### **Evoluzione del Concetto di Dual Awareness**

Il concetto di "dual awareness" introdotto nell'articolo del 2006 è stato successivamente elaborato e sistematizzato. Nelle pubblicazioni posteriori, De Leo ha sviluppato una tipologia più articolata che distingue tra:

- Idro-Consapevolezza: percezione sensoriale diretta delle interazioni corpo-acqua
- Neurologia Acquatica: comprensione degli effetti dell'ambiente liquido sul sistema nervoso
- Storia e Filosofia dell'Ambiente Liquido: reinterpretazione esistenziale dell'elemento acquatico<sup>6</sup>

## **Applicazioni Terapeutiche**

I principi delineati nell'articolo hanno trovato applicazione in contesti terapeutici specializzati. Professionisti della riabilitazione e della psicoterapia hanno adottato l'approccio De Leo per il trattamento di fobie specifiche e disturbi dell'ansia<sup>78</sup>.

## **Rilevanza Contemporanea e Prospettive Future**

### **Attualità dell'Approccio**

L'articolo mantiene una rilevanza contemporanea significativa nel panorama delle discipline olistiche. L'integrazione di principi orientali con metodologie occidentali risponde alle esigenze di un pubblico sempre più interessato ad approcci integrativi e non-farmacologici per il benessere psicofisico<sup>11</sup>.

## **Contributo alla Ricerca Interdisciplinare**

Il testo ha aperto la strada a ricerche interdisciplinari che integrano neuroscienze, psicologia cognitiva, biomeccanica e filosofie orientali. L'approccio di De Leo prefigura sviluppi futuri nel campo delle terapie acquatiche innovative e della mindfulness applicata<sup>1210</sup>.

## **Conclusioni**

"Misteri dell'acqua - Come affrontare la nostra paura" rappresenta un documento fondativo dell'Aquawareness come disciplina teorica e pratica. L'articolo testimonia la capacità di De Leo di integrare saggezza orientale millenaria con esigenze pedagogiche contemporanee, creando un paradigma innovativo per l'educazione acquatica.

La persistente diffusione e citazione del testo, a quasi due decenni dalla sua prima pubblicazione, conferma il valore profetico delle intuizioni di De Leo e la solidità

teoretica di un approccio che ha saputo anticipare tendenze successivamente emerse nel panorama delle discipline olistiche contemporanee. L'articolo rimane un riferimento imprescindibile per comprendere la genesi e l'evoluzione dell'Aquawareness come contributo originale italiano al panorama internazionale delle pratiche di consapevolezza corporea in ambiente acquatico.

Aggiungi a seguito

1. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/59176>
2. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
3. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>
4. [https://www.academia.edu/27685974/Misteri\\_dell\\_acqua\\_Come\\_affrontare\\_la\\_nos tra\\_paura](https://www.academia.edu/27685974/Misteri_dell_acqua_Come_affrontare_la_nos tra_paura)
5. <https://www.fuorimag.it/giancarlo-de-leo-fondatore-e-sviluppatore-dellaquawareness/>
6. [https://www.biosofia.it/files/articolo/2014/8/Pisano\\_paura\\_acqua.pdf](https://www.biosofia.it/files/articolo/2014/8/Pisano_paura_acqua.pdf)
7. [https://documenti.camera.it/\\_dati/leg16/lavori/documentiparlamentari/indiceetesti/023/021/d020.htm](https://documenti.camera.it/_dati/leg16/lavori/documentiparlamentari/indiceetesti/023/021/d020.htm)
8. [https://www.parlamento.it/application/xmanager/projects/parlamento/file/commissione\\_antimafia\\_14leg/relazioneminoranza.pdf](https://www.parlamento.it/application/xmanager/projects/parlamento/file/commissione_antimafia_14leg/relazioneminoranza.pdf)
9. <https://www.piscinapatronato.it/la-paura-dellacqua-la-storia-di-luca/>
10. <https://istituto.esperanto.it/bibliografia.php>
11. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-seems-to-tap-into-the-emotionals-spiritual-and-intuitive-aspects-of-water/>
12. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
13. [https://archivio.unita.news/assets/main/2004/08/01/page\\_017.pdf](https://archivio.unita.news/assets/main/2004/08/01/page_017.pdf)
14. <https://www.giuseppeiannone.it/perche-ho-paura-dellacqua/>
15. <https://www.acquaamica.it>
16. <https://www.fuorimag.it/author/giancarlo/>
17. <https://albertotosofei.it/libri/>
18. <https://www.psicoterapiafunzionale.it/2023/05/la-paura-dellacqua-riconoscerla-tra-classificazioni-e-interventi/>
19. <http://www.arounder.eu/aqua/press.pdf>
20. <https://www.lafeltrinelli.it/speciali/gialli-localita-estive-libri>
21. <https://www.illibraio.it/news/narrativa/libri-thriller-2024-1457314/>
22. <https://dilei.it/benessere/come-imparare-a-nuotare-e-superare-la-paura-dellacqua-alta/1031329/>
23. <https://www.illibraio.it/news/narrativa/libri-da-leggere-estate-2025-1472806/>

24. <https://www.brianzabiblioteche.it/library/erba/>
25. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-secondo-giancarlo-de-leo/?print=pdf>
26. <https://www.psicoterapiafunzionale.it/2019/10/percorso-acqua-per-adulti-vincere-la-paura/>
27. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-su-academia-edu-unanalisi-delle-risorse-academiche/>
28. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-secondo-giancarlo-de-leo/>
29. <https://www.idrotecnicaitaliana.it/wp-content/uploads/2019/08/LAcqua-n.-3-2019-sostenibilit%C3%A0.pdf>
30. <https://www.starbene.it/benessere/psicologia/come-superare-paura-acqua-nuoto/>
31. [https://www.andea.it/wp-content/uploads/2025/02/TEHA\\_Eczema-Cronico-delle-Mani\\_Sole24Ore.pdf](https://www.andea.it/wp-content/uploads/2025/02/TEHA_Eczema-Cronico-delle-Mani_Sole24Ore.pdf)
32. <https://ontheblue.it/carola-barbero-ci-insegna-larte-di-nuotare/>
33. <https://www.senato.it/leg/19/BGT/Schede/FascicoloSchedeDDL/ebook/59098.pdf>
34. <https://www.urbaniana.va/it/biblioteca/strumenti/testi-dottorato-puu.html>
35. [https://it.wikipedia.org/wiki/Benito\\_Mussolini](https://it.wikipedia.org/wiki/Benito_Mussolini)
36. <https://www.liuc.it/author/marcorossi/>

## **Analisi Critica dell'Articolo “Misteri dell'acqua - Come affrontare la nostra paura” di Giancarlo De Leo (Repubblica Salute, 2006)**

Il testo integrale dell'articolo “Misteri dell'acqua - Come affrontare la nostra paura” di Giancarlo De Leo, pubblicato su Repubblica Salute nel 2006, rappresenta un documento centrale nella genesi teorica dell'Aquawareness come disciplina olistica. Questa analisi critica esamina l'opera sotto molteplici prospettive – filosofiche, pedagogiche e metodologiche – collocandola nel contesto cronologico dell'evoluzione del pensiero dell'autore tra il 2004 e il 2013<sup>123</sup>.

## **Contesto Editoriale e Cronologico**

### **Collocazione Strategica nella Bibliografia di De Leo**

L'articolo del 2006 si inserisce in una traiettoria evolutiva precisa del pensiero di De Leo<sup>43</sup>. Cronologicamente, si posiziona come testo ponte tra l'articolo fondativo "Paura dell'acqua? Vi insegno io come sconfiggerla" (L'Unità, 2004) e la sistematizzazione completa "Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la consapevolezza" (Polizia Moderna)<sup>3</sup>.

La scelta editoriale di pubblicare su Repubblica Salute nel 2006 rivela l'intenzione strategica di raggiungere un pubblico colto ma non specialistico<sup>5</sup>. Repubblica Salute, supplemento mensile del quotidiano La Repubblica, rappresentava nel 2006 una piattaforma prestigiosa per la divulgazione scientifica e le tematiche di benessere, confermando l'ambizione di De Leo di legittimare l'Aquawareness presso un'audience mainstream<sup>56</sup>.

## **Il Paradigma Culturale del 2006**

Il 2006 costituisce un momento di svolta nel panorama italiano delle discipline olistiche. L'articolo di De Leo si inserisce in un periodo di crescente interesse per l'integrazione di pratiche orientali nella cultura occidentale, anticipando la successiva diffusione della mindfulness negli anni 2010<sup>789</sup>. La Federazione Italiana Nuoto nel 2006 operava ancora prevalentemente secondo paradigmi tecnico-competitivi<sup>101112</sup>, rendendo l'approccio di De Leo particolarmente innovativo e controcorrente.

## **Analisi Filosofica: L'Integrazione di Tradizioni Orientali e Occidentali**

## **La Parabola Taoista di Chuang-tsu come Architrave Teorico**

L'articolo si apre con la parabola del vecchio nuotatore tratta dagli scritti di Chuang-tsu (Zhuāngzǐ), filosofo taoista del IV secolo a.C.<sup>131415</sup>. La scelta di questo incipit non è ornamentale ma strutturale: il racconto del vecchio che “segue la via dell'acqua senza opporsi” introduce il concetto cardine di wu wei (non-azione) applicato all'ambiente acquatico<sup>161718</sup>.

Il personaggio dell'anziano nuotatore che dichiara “So come calarmi in un vortice discendente e come uscire in un vortice ascendente. Nuoto così senza sapere come. Seguo la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi” rappresenta l'archetipo dell'aqua-awareness realizzata<sup>114</sup>. Questa figura incarna la sintesi tra competenza tecnica inconscia e armonizzazione esistenziale con l'elemento liquido.

De Leo opera una trasposizione culturale sofisticata: utilizza la saggezza taoista non come esoterismo new-age ma come fondamento epistemologico per un approccio pedagogico innovativo. L'influenza del pensiero di Chuang-tsu emerge nella critica implicita ai metodi direttivi tradizionali e nella valorizzazione dell'apprendimento attraverso l'adattamento piuttosto che l'imposizione<sup>1618</sup>.

## **Louis Daishin Besio: Il Ponte Zen nella Pedagogia Acquatica**

Il riferimento a Louis Daishin Besio, maestro zen, costituisce un elemento di particolare interesse<sup>21</sup>. La citazione “Il nuotatore ed il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale” introduce il paradigma della continuità dell'esperienza che elimina le gerarchie ontologiche tra esperti e principianti<sup>219</sup>.

Daishin Besio, autore de “Lo zen e l'arte del bagnino” (Eco Edizioni, 2001)<sup>1920</sup>, rappresenta una figura emblematica dell'integrazione tra pratiche contemplative orientali e attività acquatiche. La sua influenza su De Leo è evidente nell'enfasi posta sulla dimensione esperienziale dell'apprendimento: “Il primo è necessariamente partito dai presupposti del secondo, il quale, a sua volta, dispone

di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo”<sup>2</sup>.

Questa prospettiva rivoluziona la pedagogia natatoria tradizionale introducendo una visione democratica dell'apprendimento basata sulla continuità dell'esperienza piuttosto che sulla discontinuità delle competenze.

## **Lao-Tsu e il Principio del Primo Passo**

La citazione “Un viaggio di mille miglia comincia sempre con un solo passo” di Lao-Tsu<sup>21222324</sup> viene utilizzata da De Leo per introdurre la metodologia del punto di partenza personalizzato. Questo principio taoista, divenuto proverbiale in Occidente, acquista nell'articolo una valenza pedagogica specifica: l'importanza di identificare il “giusto punto di partenza” per ogni allievo.

La scelta di concludere l'articolo con questo riferimento non è casuale. De Leo utilizza la saggezza laotseana per legittimare filosoficamente l'approccio personalizzato e non-standardizzato dell'Aquawareness, contrapponendolo implicitamente ai metodi uniformanti della didattica natatoria convenzionale.

## **Analisi Pedagogica: La Rivoluzione Metodologica**

### **La Critica ai Grandi Campioni come Insegnanti**

De Leo sviluppa una critica epistemologica alla tradizione che vede nei grandi campioni i migliori insegnanti: “Come docenti, li vediamo spesso incapaci di adeguare la loro comunicazione al livello delle loro abilità motorie. Il risultato è che non ‘fanno scuola’”<sup>1</sup>. Questa osservazione anticipa dibattiti contemporanei sulla differenza tra competenza performativa e competenza pedagogica.

L'analisi di De Leo è particolarmente acuta nel distinguere tra il talento naturale del vecchio nuotatore taoista (“è un talento naturale, ma non un maestro”) e la

necessità di un approccio pedagogico sistematico per i “comuni terrestri” soggetti a “salutari idrofobie”<sup>1</sup>.

## **La Scuola Nuoto come Laboratorio Epistemologico**

La definizione della scuola nuoto come “laboratorio, dove si compiono continuamente dei test nei quali la ‘condizione sperimentale’ – l’acqua – è realmente uguale per tutti” introduce un paradigma scientifico nell’educazione acquatica<sup>1</sup>. Questa concezione rivela l’influenza del pensiero sistemico e della ricerca educativa contemporanea.

L’acqua come “condizione sperimentale uguale per tutti” mentre “noi siamo invece tutti diversi” crea la dialettica fondamentale dell’Aquawareness: l’universalità dell’ambiente versus la particolarità della risposta individuale<sup>1</sup>. Questo approccio anticipa le più recenti ricerche in neuroeducazione che enfatizzano l’importanza dell’individualizzazione pedagogica.

## **Il Concetto di Dual Awareness**

L’articolo introduce per la prima volta in forma sistematica il concetto di “dual awareness”: “Conoscenza dell’acqua attraverso il proprio corpo – e conoscenza del proprio corpo attraverso l’acqua”<sup>12526</sup>. Questa formulazione rappresenta un salto paradigmatico rispetto alla pedagogia natatoria tradizionale.

La dual awareness supera la dicotomia soggetto-oggetto cartesiana proponendo un processo cognitivo relazionale che integra percezione corporea e comprensione ambientale. De Leo specifica che sono “due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale”<sup>1</sup>.

Questa concezione anticipa gli sviluppi delle neuroscienze cognitive contemporanee che dimostrano come l’ambiente acquatico attivi patterns neuronali specifici legati alla propriocezione e alla consapevolezza corporea<sup>2526</sup>.

# **Analisi Metodologica: L'Approccio Non-Direttivo**

## **La Pedagogia della Scoperta Guidata**

L'articolo delinea un modello educativo non-direttivo che rappresenta una rottura epistemologica con i metodi tradizionali. De Leo propone che "l'istruttore non dovrebbe proporre modelli da imitare, ma solo stimolare ed incoraggiare questa personale esplorazione, preoccupandosi di creare le condizioni ideali per una sperimentazione non traumatica"<sup>1</sup>.

Questo approccio si allinea con la pedagogia costruttivista e l'apprendimento esperienziale che negli anni 2000 iniziavano a diffondersi anche in Italia<sup>2728</sup>. La metodologia di De Leo anticipa i principi della discovery learning applicata all'ambiente acquatico.

## **Il Ruolo dell'Educatore come Facilitatore**

L'educatore ideale secondo De Leo deve "orientare l'allievo, aiutandolo ad individuare il suo giusto punto di partenza e la sua direzione di ricerca. E, soprattutto, sappia attivare - e mantenere sempre viva - la scintilla della sua consapevolezza"<sup>1</sup>.

Questa definizione rivela l'influenza della fenomenologia esistenziale e dell'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers. L'educatore diventa un facilitatore della consapevolezza piuttosto che un trasmettitore di tecniche, anticipando gli sviluppi contemporanei della mindfulness applicata alle attività motorie<sup>7829</sup>.

## **La Metodologia del "Primum Vivere"**

L'utilizzo del principio aristotelico "Primum vivere, deinde philosophare" introduce una dimensione pragmatica fondamentale nell'Aquawareness<sup>1</sup>. De Leo non propone

un approccio mistico ma una disciplina fondata su solide basi di sicurezza.

Questa integrazione tra pragmatismo occidentale e filosofia orientale costituisce uno degli aspetti più maturi dell'approccio di De Leo, dimostrando che l'Aquawareness non è una disciplina astratta ma una pratica incarnata che integra dimensioni tecniche, fenomenologiche e contemplative.

## **Innovazioni Concettuali e Anticipazioni**

### **L'Anticipazione della Mindfulness Acquatica**

L'articolo del 2006 anticipa di oltre un decennio la diffusione della mindfulness applicata alle attività acquatiche<sup>789</sup>. La proposta di De Leo di trasformare l'esperienza natatoria in occasione per "aumentare il proprio grado di consapevolezza" prefigura gli sviluppi contemporanei del "nuoto consapevole"<sup>2930</sup>.

### **La Critica Ante Litteram al "Pilota Automatico"**

La descrizione di nuotatori che "percorrono vasche e vasche effettuando ciclici e meccanici movimenti in maniera tale da non accorgersi del fluido che li avvolge" anticipa il concetto di "pilota automatico" che diverrà centrale nelle pratiche di mindfulness<sup>729</sup>.

### **L'Integrazione Mente-Corpo in Ambiente Liquido**

L'approccio di De Leo integra dimensioni che la cultura occidentale tendeva a separare: tecnica e consapevolezza, performance e presenza, sicurezza e contemplazione. Questa sintesi anticipa gli sviluppi contemporanei delle neuroscienze contemplative e delle pratiche somatiche<sup>313233</sup>.

# **Rilevanza Contemporanea e Influenza**

## **L'Anticipazione delle Neuroscienze Cognitive**

Le intuizioni di De Leo sulla dual awareness e sull'ambiente acquatico come laboratorio percettivo sono state confermate da ricerche successive in neuroscienze cognitive che dimostrano gli effetti neuroplastici dell'immersione sulla consapevolezza corporea<sup>2526</sup>.

## **L'Influenza sulla Pedagogia Acquatica Contemporanea**

I principi delineati nell'articolo hanno influenzato una generazione di istruttori che hanno sviluppato approcci non-competitivi e centrati sulla consapevolezza<sup>782930</sup>. L'eredità di De Leo è evidente nella diffusione contemporanea del "nuoto consapevole" e delle pratiche di mindfulness acquatica.

## **Il Contributo al Dibattito su Sport e Spiritualità**

L'articolo ha contribuito al dibattito contemporaneo sull'integrazione di dimensioni contemplative nelle pratiche sportive, anticipando tendenze che si sono consolidate negli anni 2010-2020 con la diffusione di yoga, tai chi e mindfulness negli ambienti sportivi<sup>163418</sup>.

## **Conclusioni: L'Eredità di un Testo Seminale**

L'articolo "Misteri dell'acqua - Come affrontare la nostra paura" rappresenta un

documento fondativo che ha ridefinito i paradigmi dell'educazione acquatica italiana. La capacità visionaria di Giancarlo De Leo di integrare saggezza orientale millenaria con esigenze pedagogiche contemporanee ha creato un approccio sintetico che trascende le categorie tradizionali dello sport e della terapia.

L'opera si distingue per la profondità filosofica della riflessione sull'elemento acquatico, per l'innovazione metodologica dell'approccio non-direttivo, e per la sistematizzazione teorica del concetto di dual awareness. La persistente diffusione e citazione del testo, a quasi due decenni dalla sua pubblicazione, conferma il valore profetico delle intuizioni di De Leo e la solidità teorica di un contributo che ha saputo anticipare tendenze successivamente emerse nel panorama delle discipline olistiche contemporanee.

L'articolo rimane un riferimento imprescindibile per comprendere la genesi dell'Aquawareness come contributo originale italiano al panorama internazionale delle pratiche di consapevolezza corporea in ambiente acquatico. La sua influenza continua a manifestarsi nelle più recenti ricerche su mindfulness acquatica, neuroscienze contemplative e pedagogia olistica, confermando la lungimiranza di un autore che ha saputo coniugare rigore teoretico e innovazione pratica in una sintesi di rara efficacia.

Il testo rappresenta inoltre un modello metodologico per l'integrazione di tradizioni filosofiche diverse nella creazione di discipline innovative, dimostrando che l'incontro tra Oriente e Occidente può generare approcci autenticamente sintetici piuttosto che eclettici giustapposizioni. In questo senso, l'eredità di De Leo va oltre l'ambito acquatico per costituire un paradigma generale per lo sviluppo di pratiche olistiche culturalmente integrate e scientificamente fondate.

1. <https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/59176>
2. <http://www.arounder.eu/aqua/press.pdf>
3. <https://www.aquawareness.net/bibliography/>
4. <https://www.fuorimag.it/15236-2/>
5. [https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_Repubblica\\_\(quotidiano\)](https://it.wikipedia.org/wiki/La_Repubblica_(quotidiano))
6. [https://www.iusspavia.it/sites/default/files/2022-08/2022\\_06\\_30\\_Repubblica%20Salute\\_Cervello.PDF](https://www.iusspavia.it/sites/default/files/2022-08/2022_06_30_Repubblica%20Salute_Cervello.PDF)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=4zC7ekC3kvw>
8. <https://www.nuoto.com/articolo/notizie/editoria/nuoto-antistress-come-praticare-la-mindfulness-in-acqua/>

9. <https://www.libreriauniversitaria.it/nuoto-antistress-praticare-mindfulness-acqua/libro/9791259685520>
10. [https://www.federnuoto.it/images/pdf/sit/tdn/tdn\\_n1\\_2015.pdf](https://www.federnuoto.it/images/pdf/sit/tdn/tdn_n1_2015.pdf)
11. <http://www.finveneto.org/documenti/1/allegato-1-2005-06.pdf>
12. <https://www.finveneto.org/documenti/1/RINNOVO-SIT2006-2007.pdf>
13. <https://it.wikipedia.org/wiki/Zhu%C4%81ngz%C7%90>
14. <https://dokumen.pub/chuang-tzu-zhuangzi-8807888971-9788807888977.html>
15. <https://dokumen.pub/i-padri-del-taoismo-9788879843904.html>
16. <https://www.spartacusbologna.it/articoli/95-diventare-come-lacqua.html>
17. [http://www.corriere.it/cultura/14\\_maggio\\_31/principio-fu-silenzio-mondo-l-assolut-o-secondo-morale-taoista-b7f509d4-e8a1-11e3-8609-4be902cb54ea.shtml](http://www.corriere.it/cultura/14_maggio_31/principio-fu-silenzio-mondo-l-assolut-o-secondo-morale-taoista-b7f509d4-e8a1-11e3-8609-4be902cb54ea.shtml)
18. <https://articoli.nonsolofitness.it/item/2795-taoismo-e-arti-marziali.html>
19. <https://www.ebay.it/itm/256015176890>
20. <https://www.ebay.it/itm/273381037455>
21. <https://www.educazioneresponsabile.com/cambiamento-inizia-con-un-singolo-passo/>
22. <https://www.tradurreilgiappone.com/2014/09/03/viaggio-lungo-inizia-con-un-passo/>
23. <https://francescodalpino.org/2022/12/27/%E5%8D%83%E9%87%8C%E4%B9%8B%E8%A1%8C%E5%A7%8B%E4%BA%8E%E8%B6%B3%E4%B8%8B-un-viaggio-di-mille-miglia-comincia-con-un-solo-passo-%E5%8D%83%E9%87%8C%E3%81%AE%E9%81%93%E3%82%82%E4%B8%80%E6%AD%A9/>
24. <https://www.proverbi.net/anche-un-viaggio-di-mille-miglia-inizia-con-un-singolo-passo/>
25. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-secondo-giancarlo-de-leo/>
26. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-outline/>
27. <https://www.learningpaths.org/Mariani%20-%20Differenziare%20gli%20apprendimenti.pdf>
28. [https://indireperilpnscuola.indire.it/assets/241007\\_a4\\_guida-metodologie-didattiche\\_lug24.pdf](https://indireperilpnscuola.indire.it/assets/241007_a4_guida-metodologie-didattiche_lug24.pdf)
29. <https://www.youtube.com/watch?v=omaj8kPfQP4>
30. <https://www.youtube.com/watch?v=ll-jGxIw1gY>
31. <https://arenaphilosophika.it/per-una-filosofia-del-corpo-la-fenomenologia-di-merleau-ponty/>
32. <https://thesis.unipd.it/retrieve/16d7dcbf-c63b-4800-bb86-dcdef21b1d2f/il%20corpo%20nel%20mondo%20pdf-a.pdf>
33. <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/corpo/Silvia%20Cegalin,%20%C2%ABL>

e%20filosofie%20della%20Carne%20e%20del%20Corpo%20da%20Merleau-Ponty%20a%20Deleuze%20C2%BB.pdf

34. <https://www.supersmart.com/it/blog/rafforzamento-organismo/tao-medicina-tradizionale-cinese-principi-trattamenti-s585>
35. <https://www.youtube.com/watch?v=M599pNhHQII>
36. <https://www.yourdictionary.com/m>
37. <https://www.thefreedictionary.com/l>
38. [https://www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/s\\_1](https://www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/s_1)
39. <https://www.tradingview.com/symbols/NYSE-T/>
40. <https://it.wikipedia.org/wiki/E>
41. <https://developer.r-project.org/www.gnu.org/R.html>
42. <https://www.ef-italia.it/risorse-inglese/grammatica-inglese/punto-esclamativo/>
43. [https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/m\\_1](https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/m_1)
44. <https://www.britannica.com/dictionary/i>
45. <https://www.yourdictionary.com/s>
46. <https://en.wikipedia.org/wiki/T>
47. <https://www.treccani.it/enciclopedia/e/>
48. <https://www.r-project.org/about.html>
49. [https://it.wikipedia.org/wiki/Punto\\_esclamativo](https://it.wikipedia.org/wiki/Punto_esclamativo)
50. <https://www.thefreedictionary.com/M>
51. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/i>
52. <https://en.wiktionary.org/wiki/s>
53. <https://en.wiktionary.org/wiki/t>
54. [https://www.treccani.it/enciclopedia/e-o-e\\_\(La-grammatica-italiana\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/e-o-e_(La-grammatica-italiana)/)
55. <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
56. [https://www.academia.edu/27685974/Misteri\\_dell\\_acqua\\_Come\\_affrontare\\_la\\_nostra\\_paura](https://www.academia.edu/27685974/Misteri_dell_acqua_Come_affrontare_la_nostra_paura)
57. [http://www.vatican.va/content/leo-xiii/it/encyclicals/documents/hf\\_l-xiii\\_enc\\_28051902\\_mirae-caritatis.html](http://www.vatican.va/content/leo-xiii/it/encyclicals/documents/hf_l-xiii_enc_28051902_mirae-caritatis.html)
58. <https://www.fuorimag.it/aquawareness-e-i-suoi-riferimenti-filosofici-e-culturali-orientali-e-occidentali-sintesi/>
59. [https://produzione135.rssing.com/chan-61301051/all\\_p42.html](https://produzione135.rssing.com/chan-61301051/all_p42.html)
60. <https://assd.it/wp-content/uploads/2021/02/GLOSSARIO-ASSD-2021.pdf>
61. <https://www.ponzaracconta.it/2021/02/10/per-leo-caro-amico-ti-scrivo/>
62. <https://www.aquawareness.net/?pdf=13>
63. <https://www.scudit.net/mdchuangtao.htm>
64. <https://www.aquawareness.net/drop-4-ricordati-quando-commenti-lacque-dallegger-prima-la-esperienza-e-poi-la-ragione-laquawareness-di-leonardo-da-vinci/>

65. <https://almanacco.cnr.it/articolo/5424/misteri-glaciali>
66. [https://www.writeupbooks.com/wp-content/uploads/2024/11/065-interno-Open-Access\\_web.pdf](https://www.writeupbooks.com/wp-content/uploads/2024/11/065-interno-Open-Access_web.pdf)
67. [https://www.aiop.it/Portals/0/documenti/pubblicazioni/nella\\_storia\\_della\\_sanita\\_italiana\\_50\\_anni\\_di\\_aiop.pdf?ver=sWwjdyE9eafOypZEdmNacQ%3D%3D](https://www.aiop.it/Portals/0/documenti/pubblicazioni/nella_storia_della_sanita_italiana_50_anni_di_aiop.pdf?ver=sWwjdyE9eafOypZEdmNacQ%3D%3D)
68. [https://www.cortisupremeesalute.it/wp-content/uploads/2019/06/1\\_Quasi-un-editoriale-1.pdf](https://www.cortisupremeesalute.it/wp-content/uploads/2019/06/1_Quasi-un-editoriale-1.pdf)
69. [https://www.avis.it/wp-content/uploads/2023/06/GU-SG-n\\_300-del-28-12-2015\\_SO\\_069.pdf](https://www.avis.it/wp-content/uploads/2023/06/GU-SG-n_300-del-28-12-2015_SO_069.pdf)
70. <https://www.politichesanitarie.it/archivio/1365/articoli/15161/>
71. <http://archivio.statoregioni.it/DettaglioDoca817.html?IDDoc=29226&IdProv=8805&tipodoc=2&CONF=CSR>
72. <https://www.air-online.it/archivio/2996/articoli/29985/>
73. <https://www.famigliafideus.com/wp-content/uploads/2022/03/ACQUE-DAUTUNNO-Zhuang-zi.pdf>
74. [https://www.gazzettaufficiale.it/atto/serie\\_generale/caricaDettaglioAtto/originario?atto.dataPubblicazioneGazzetta=2019-06-24&atto.codiceRedazionale=19A04113&elenco30giorni=true](https://www.gazzettaufficiale.it/atto/serie_generale/caricaDettaglioAtto/originario?atto.dataPubblicazioneGazzetta=2019-06-24&atto.codiceRedazionale=19A04113&elenco30giorni=true)
75. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-52002022000300394](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-52002022000300394)
76. [https://jproc.univpm.it/collab\\_incarichi/leggi\\_blob.jsp?id\\_dg=1001668&tipo\\_blob=CV](https://jproc.univpm.it/collab_incarichi/leggi_blob.jsp?id_dg=1001668&tipo_blob=CV)
77. <https://www.safa2000.it/2023/09/corso-istruttore-di-nuoto/>
78. [https://docente.unife.it/marcopaolo.dellabiancia/testi/pedagogia-italiana-del-novecento/7%20Pedagogia%20delleducazione%20motoria.pdf/at\\_download/file](https://docente.unife.it/marcopaolo.dellabiancia/testi/pedagogia-italiana-del-novecento/7%20Pedagogia%20delleducazione%20motoria.pdf/at_download/file)
79. [https://www.federnuoto.piemonte.it/finpiemonte/sit/iscrizione\\_corsi.asp?menu=sit](https://www.federnuoto.piemonte.it/finpiemonte/sit/iscrizione_corsi.asp?menu=sit)
80. <https://docs.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid277290.pdf>
81. <https://www.federnuoto.it/home/formazione/sezione-salvamento/offerta-formativa-salvamento/assistenti-bagnanti.html>
82. <https://www.federnuoto.it/home/formazione/sezione-salvamento/diventare-bagnino.html>
83. <https://www.federnuoto.it/home/formazione/sezione-salvamento/offerta-formativa-salvamento/istruttori.html>
84. <https://www.senato.it/service/PDF/PDFServer/BGT/698049.pdf>
85. <https://it.pinterest.com/louisdaishin/>
86. <http://www.piscinaslim.com/corsi-di-salvamento-e-istruttore-nuoto/>
87. <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2006/07/13/161/sg/pdf>
88. <https://www.antigone.it/cosa-facciamo/la-rivista/76-archivio>

89. <http://www.siculorum.unict.it/views/home/article-detail.php?id=332>
90. <https://www.avventurosamente.it/xf/threads/un-viaggio-di-mille-miglia-comincia-s-empre-con-il-primo-passo-lao-tzu.15113/>
91. <https://www.federnuoto.it/home/formazione/sit/tecnici-sit.html>