

Aquawareness è un approccio filosofico e pratico ideato da Giancarlo De Leo, che integra l'elemento acqua con la mindfulness per potenziare la consapevolezza fisica e mentale, con l'avvertenza di intenderle sempre come mezzo e non come fine: l'obiettivo ultimo, dichiarato, di aquawareness è invece estramente concreto, esistenziale: quello di aumentare le capacità natatorie di base e, in ultima analisi, le possibilità di sopravvivenza in acqua.

Non si tratta quindi di un metodo sportivo o di fitness tradizionale, bensì di uno sviluppo progressivo delle proprie capacità acquatiche, a partire da un'esplorazione quasi archeologica, ma sempre consapevole, del proprio essere... radicata nelle percezioni primordiali vissute nel liquido amniotico durante la gestazione. L'obiettivo di aquawareness è quello di riscoprire equilibri naturali, ritmi respiratori, azioni e reazioni corporee sottili attraverso l'immersione in acqua, attivando l'attenzione e favorendo le massime libertà esplorative e creative nella ricerca continua di un'armonia tra esperienza in acqua e percezione sensoriale.

Liberandosi, destrutturandoli, dagli schemi motori predeterminati spesso imposti dalle scuole nuoto tradizionali, è possibile, per ognuno di noi, "ripartire dalla posizione embrionale" ed esplorare gradualmente, ma liberamente, la dimensione acquatica senza dover sottostare vincoli spaziali o traguardi temporali preimpostati da qualcun altro.

L'acqua diventa allora un foglio bianco, anzi azzurro/blu, ma quadridimensionale, dove poter "disegnare" col proprio corpo, in un tempo a piacere, impronte, scie o tracce, tanto effimere quanto evidenti, grazie al feedback puntuale, infallibile e per sua natura perfetto dell'ambiente liquido.

Senza tabelle o percorsi da rispettare: I tempi e gli spazi necessari sono quelli biologici, mentali ed emotivi naturali e diversi per ogni individuo.

La "poetica di Aquawareness" emerge allora come una dimensione sensoriale e metaforica, che collega questo concetto a tradizioni antiche, tra filosofia e lirica greca e orientale. Si ispira certamente a figure come Talete di Mileto, che identificava l'acqua come principio originario (archè) di tutte le cose, rappresentando un'unità nella molteplicità del reale; ma anche a Lao-Tsu e Chuang-Tsu che, negli stessi secoli ma in modi diversi, nell'emisfero est, hanno celebrato le virtù dell'acqua.

In questo flusso storico-geografico, Aquawareness assume anche una valenza olistica, distinguendosi da correnti contemporanee per il suo focus su un “sentire” intuitivo in acqua, senza il prerequisito di abilità natatorie, ma semplicemente enfatizzando l’ascolto interiore e l’origine fluida dell’esistenza.

Un elemento poetico chiave è l’interpretazione di frammenti antichi, come quello di Simonide di Ceo (fr. 600 PMG), poeta lirico greco del VI-V secolo a.C. noto per epigrammi, encomi e lamenti corali. Il verso “verrà la brezza a tatuare il mare” (dal greco originale “εἰς ἄλα στίζουσα πνοιά”, dove “στίζω” evoca un marchio o puntura metaforica) descrive la brezza che incide la superficie marina, creando onde o increspature come un tatuaggio sensoriale.

In contesto più ampio, un frammento esteso recita: “...e guizzavano pesci al dolce canto, dritti all’acqua scura. Verrà la brezza a tatuare il mare.”

Nel quadro di Aquawareness, questo aggiunge una dimensione visiva, tattile e fluida alla consapevolezza, simboleggiando l’interazione sottile tra elementi naturali e percezione umana, come un invito a riscoprire le percezioni prenatali e primordiali nel liquido amniotico.

Questa poetica non è solo estetica, ma filosofica: evoca un ciclo eterno di vita e trasformazione, simile a quanto espresso in altre riflessioni sull’acqua come elemento fusionale e rigenerativo.

Per approfondire, si consiglia di esplorare gli scritti su aquawareness e i testi su Simonide, dove l’acqua diventa metafora di origine e armonia sensoriale.

*Giancarlo De Leo*