

# INDICE

Prefazione .....	pagina 6
Introduzione .....	pagina 7
Commento al titolo .....	pagina 9
Informazioni generali sull'acqua .....	pagina 11
Acqua e alimentazione .....	pagina 15
Astrologia .....	pagina 17
Acqua e chakra .....	pagina 19
Acqua e il blu .....	pagina 21
Acqua e il delfino .....	pagina 23
Acqua e diluvio .....	pagina 27
Acqua dell'eterna giovinezza .....	pagina 29
Idroterapia .....	pagina 32
Acqua e immersioni .....	pagina 36
Liquidi corporei .....	pagina 39
Media-fazione .....	pagina 41
Medicina tradizionale cinese .....	pagina 42
Meditazione dell'acqua .....	pagina 44
Acqua e la sua memoria .....	pagina 47
Miti e leggende .....	pagina 49
Acqua e morte .....	pagina 51
Acqua e movimento .....	pagina 53
Acqua e musica classica .....	pagina 55
Acqua e nascita .....	pagina 56
Acqua e numeri .....	pagina 59
Alcuni "perché" sull'acqua .....	pagina 60
Consigli per l'utilizzo dell'acqua .....	pagina 66
Acqua e respirazione .....	pagina 68
Sangue .....	pagina 71
La sete e la disidratazione .....	pagina 73
Acqua e sonno .....	pagina 79
Acqua e tarocchi .....	pagina 80
Acqua e tisane .....	pagina 81
Urinoterapia .....	pagina 84
Acqua e yoga .....	pagina 89
I Mudra .....	pagina 92
La vecchia leggenda indù .....	pagina 97
Conclusioni .....	pagina 98
Ringraziamenti .....	pagina 99
Per saperne di più .....	pagina 101
Post-fazione .....	pagina 102