

# OBSAH

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>PREŽITIE</b>                  | 15  |
| 1. Plávanie v kamennej dobe      | 23  |
| 2. Naším domovom je súš          | 34  |
| 3. Zo života morských kočovníkov | 38  |
| 4. Tulení muž                    | 44  |
| <b>ZDRAVIE</b>                   | 63  |
| 5. Voda ako liek                 | 69  |
| 6. Morská voda v našich žilách   | 81  |
| 7. Úžas na širom mori            | 97  |
| <b>KOMUNITA</b>                  | 109 |
| 8. Kto bude plávať?              | 115 |
| 9. Kvapka Spojených národov      | 120 |
| 10. Chaos a poriadok             | 134 |
| <b>SÚŤAŽ</b>                     | 141 |
| 11. Šplechot a šprint            | 148 |
| 12. Ako plávajú zabijaci         | 158 |
| 13. Malé ryby a žraloci          | 165 |
| 14. Umenie samurajov             | 176 |
| <b>FLOW</b>                      | 193 |
| 15. Posvätný zážitok             | 199 |
| 16. Tekutosť                     | 208 |
| 17. Od plavca k plavcovi         | 216 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Epilóg              | 227 |
| Poďakovanie         | 229 |
| Poznámky            | 233 |
| Esej od Bonnie Tsui | 259 |
| Otázky na diskusiu  | 263 |