

SPIS TREŚCI

PRZETRWANIE	9
1. Pływanie prehistoryczne	19
2. Jesteś zwierzęciem lądowym	35
3. Nauki morskich nomadów	41
4. Człowiek foka	49
ZDROWIE	73
5. Wodna kuracja	81
6. Krew nie woda?	99
7. Wielka wodo, oddajemy ci hołd	121
WSPÓLNOTA	137
8. Komu wolno pływać?	145
9. Mini-ONZ	151
10. Chaos i porządek	169
WSPÓŁZAWODNICTWO	177
11. „Chłup i siup”	187
12. Jak być „zabójczo skutecznym” pływakiem?	201
13. Rekiny i płotki	211
14. Droga samuraja	225
PRZEPŁYW	247
15. Praktyka religijna	253
16. W stanie ciekłym	265
17. Między nami pływakami	275
Epilog	289
Podziękowania	291
Razem, chociaż osobno – pływanie w czasach pandemii	297
Przypisy	301
O autorce	319