

# O b s a h

AUTORSKÁ POZNÁMKA

xi

I. ČASŤ

## **PRETVÁRAJÚCA SILA VODY**

---

---

I. KAPITOLA

Je to zábava:

Ako som objavil studenú vodu

3

2. KAPITOLA

Revitalizácia a omladnutie: Pocity pri plávaní v studenej vode

23

3. KAPITOLA

Hľadanie plaveckej komunity:

Ako sa pláva v studenej vode po celom svete

43

4. KAPITOLA

Odolnosť a obnova: Plávanie v studenej vode

ako životný štýl a forma liečby

59

## II. ČASŤ

# AKO PLÁVAŤ V STUDENEJ VODE

---

---

### 5. KAPITOLA

Začíname:

Príprava na studenú vodu

85

### 6. KAPITOLA

Šesť pravidiel bezpečného a radostného  
plávania v studenej vode

95

## III. ČASŤ

# LIEČBA PLÁVANÍM V STUDENEJ VODE

---

---

### 7. KAPITOLA

„Uzdravilo ma more“

Chronická bolesť

121

### 8. KAPITOLA

„Je to pocit ako v siedmom nebi“

Migréna

145

### 9. KAPITOLA

„Čulý, živý, s pocitom eufórie a úspechu“

Fibromyalgia

157

10. KAPITOLA

„Cítim sa šťastný, cítim sa silný a zase držím pohromade“  
Autoimunitné ochorenia

169

11. KAPITOLA

„Pomáha mi to cítiť zem pod nohami a dodáva silu“  
Trauma a posttraumatická stresová porucha

183

12. KAPITOLA

„Plávanie a socializovanie mi pomohli viac ako všetky lieky“  
Depresia a duševné zdravie

199

ZÁVER:

BUĎ VODA

215

ĎALŠIA LITERATÚRA A PRAMENE

221

POĎAKOVANIE

229

POZNÁMKY

233