

УДК 556+797.1  
ББК 26.22+75.717.5  
Ц84

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Наталья Колпакова  
Научный редактор Константин Новиков, канд. биол. наук  
Редактор Сергей Захаров

Ц84 Цуй Б. Зачем мы плаваем / Бонни Цуй ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2023. — 308 с.

ISBN 978-5-00139-461-7

Эта захватывающая книга о благотворном влиянии воды на человеческое тело и разум основана на историях реальных людей. Среди них и олимпийские чемпионы, и современные последователи самурайского стиля плавания *нихон эйхо*, и исландский рыбак, чудом выживший после того, как провел более шести часов в ледяной воде. Постоянный автор *The New York Times* Бонни Цуй сама с детства занимается плаванием, и ее личный опыт — от заплывов в холодных водах залива Сан-Франциско до преодоления вплавь озера Джордж в день собственной помолвки — стал темой не менее захватывающих страниц. Чтобы найти ответ на вопрос, почему вода, несмотря на все ее опасности, так привлекает нас, людей, и мы стремимся оказаться в ней снова и снова, Бонни Цуй отправляется вместе с читателями на пруды и озера, в бассейны и океанские просторы... Она напоминает нам, что человек эволюционировал из существ, миллионы лет назад населявших водные просторы Земли, и, вероятно, поэтому его неотвратимо тянет в эту стихию.

УДК 556+797.1  
ББК 26.22+75.717.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru)

ISBN 978-5-00139-461-7 (рус.)  
ISBN 9781616207861 (англ.)

First published in the United States under the title:  
WHY WE SWIM  
© 2020 by Bonnie Tsui  
Published by arrangement with Algonquin Books of Chapel Hill, a division of Workman Publishing Co., Inc., New York (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2023

# Содержание

---

ВЫЖИВАНИЕ .....	7
1 Пловцы каменного века .....	17
2 Вы — сухопутное животное .....	32
3 Уроки морских кочевников .....	38
4 Человек-тюлень .....	46
ПОЛНОТА ЖИЗНИ .....	69
5 Исцеление водой .....	77
6 Морская вода в наших венах .....	94
7 С благоговением к открытой воде .....	116
СООБЩЕСТВО .....	133
8 Кто идет плавать? .....	140
9 ООН в миниатюре .....	146
10 Хаос и порядок .....	164
СОСТЯЗАНИЕ .....	173
11 Шум и плеск .....	182
12 Плавать, как ассасин .....	196

13	Акулы и пескари .....	206
14	Путь самурая .....	220
ПОТОК.....		241
15	Религиозная практика .....	248
16	Жидкое состояние.....	261
17	От пловца к пловцу.....	270
Эпилог .....		285
Благодарности .....		287
Примечания .....		291