7 DÁLNIC V TĚLE

Nejrychlejší cesty jak se zbavit bolesti

V téhle příručce jsme mysleli na všechny, proto má 2 části.

První část je pro všechny pohybově zdatnější...

Druhá část je pro každého, kdo se nemůže moc hýbat...

Následující slova jsou však pro každého z vás...

Proč tohle cvičit?

- zajistíte si tím zdravé, pružné a dobře fungující fascie
- bude vám lépe fungovat imunitní systém
- zlepšíte si hojení ran, snížíte vznik zánětlivých procesů
- budete mít zdravější klouby
- zlepšíte si pohyblivost
- zlepšíte fungování orgánů
- budete mít klidnou duši
- odstraníte stres
- funguje jako emocionální léčba
- v pohyblivém těle nemají velkou šanci množit se rakovinotvorné buňky
- je to účinný protijed vůči našemu příliš rychlému a stresujícímu způsobu života, který vytváří nerovnováhu na fyzické, emocionální a duševní úrovni

Jak to cvičit?

- najděte si místo s dostatečným fyzickým prostorem
- místo, kde se vám cviky budou dobře dělat a kde máte tzv. chvilku klidu
- necvičte přes tzv. hořkou bolest (bodavou, ostrou, vystřelující)
- cvičte jen do stavu tzv. sladké bolesti (je to příjemné, plošné dráždění a snesitelný tah)
- dech by měl být klidný, spokojený, bez námahy a dlouhého zadržování
- doporučuju si chvíli poležet mezi jednotlivými cviky
- budete potřebovat měkčí podložku, tlustší polštář, polštářek z pohovky a třeba svinutou deku
- počet cviků a délku cvičení volte podle sebe (každý z nás jsme individuální bytost)
- zkuste prostě začít cvičit
- udělejte cvik a v tom cviku zkuste vydržet dobu, která je pro vás příjemná a snesitelná (doporučuju 3 - 5min, ale nejsme "orloj", takže se řiďte jen a jen svými možnostmi)
- pokud je možné cvik udělat na obě strany, tak ho udělejte na obě strany (na fotkách uvidíte cvik jen na jednu stranu)
- nesnažte se o maximální výkon, ale láskyplně zacházejte se svým tělem (tak nejlépe s vaším tělem navážete kontakt a začnete lépe vnímat tělesné signály, které jsou pro nás důležitým ukazatelem)

Co je dobré ještě vědět?

Fascie jsou poddajné, pokud na ně působíme mírnou silou udržovanou po nějakou dobu.

Fascie nemají rády příliš krátké napínání a brání se mu. Je to stejné jako s máslem. Pokud je máslo tuhé z lednice, špatně se s ním hned maže chleba, ale pokud je nějakou chvíli na lince a pracuje se s ním, tak vám téměř taje pod nožem na chlebu.

Takže žádné šup a hup, ať to je brzy hotové a taky žádné násilné dodržování předepsaného času. Jen vy sami nejlépe víte, co je pro vaše tělo dobré!

Pokud budete cítit únavu, velkou bolest a pocit vám řekne: "tak a pro dnešek by to už stačilo", poslechněte svoje tělo a dál necvičte! Zítra je přece taky den.

A pokud cítíte někde ostrou, palčivou bolest, která je většinou v jednom místě, tak cvik vynechte a zkuste ho znova jindy. To je přesně ta hořká bolest.

Vybírejte si takové cviky, které vám dělají dobře a jsou pro vás vhodné. Které jsou vhodné a které ne, to vám řekne vaše tělo - váš nejlepší přítel, váš šestý smysl.

Na každou dálnici máte výběr ze tří až čtyř cviků a určitě každý z vás, ať už zdatnější, nebo málo pohyblivý člověk si tam ten svůj najde.

A třeba za čas si zacvičíte úplně všechny.

A přání pro vás, ze srdce od nás

Říká se, že k nám duše promlouvá velmi tiše. A když nenasloucháme svému vnitřnímu nitru, vezme si duše na pomoc naše tělo. To pak začne bolet, porouchá se a nebo onemocní.

Přes tyhle trápeníčka, strasti nás to vede k hledání cesty k sobě samotnému. Vede nás to k zastavení se, zpomalení životní tempa.

Poté začneme slyšet víc a víc hlas svého nitra
a najdeme svůj vlastní střed.

Pomocí těchto krásných, účinných a blahodárně působících cviků osvobozujeme své tělo od každodenních potíží a duševních zátěží.

Ať se vám daří cvičit.

Část první

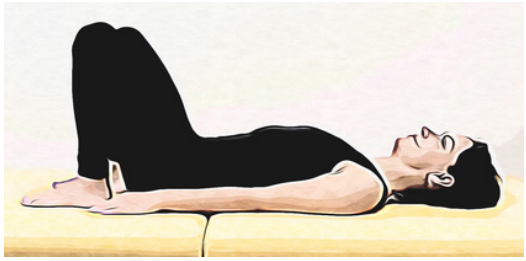
pro všechny pohybově zdatnější...

Dálnice číslo 1

zadní povrchová

Dálnice číslo 1 - cvik 1

- položte se na záda
- pokrčte si nohy v kolenou a nechte chodidla opřená o podložku
- nohy si nechte rozkročený na šíři vaší pánve
- ruce jsou podél těla



- stáhněte půlky zadečku k sobě
- přitlačte bederní páteř do podložky
- chodidla mírně zatlačte do podložky
- zvedejte trup nahoru obratel po obratli
- pak si dejte pod zadeček a přímo pod boky nějaký válec nebo větší polštář a pohodlně se na něm uvelebte
- pokud je to na vás moc zvolte snažší variantu cviku (najdete ji v dlaším cviku)
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- SNAZŠÍ PROVEDENÍ
- místo velkého polštáře nebo válce si dejte pod boky a zadeček menší polštář
- jinak poloha cviku je stejné jako u předchozího cviku

- OBTÍŽNĚJŠÍ PROVEDENÍ
- stáhněte půlky zadečku k sobě
- přitlačte bederní páteř do podložky
- chodidla mírně zatlačte do podložky
- zvedejte trup nahoru obratel po obratli
- pak si dejte pod zadeček a přímo pod boky nějaký válec nebo větší polštář
- natáhněte si nohy
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

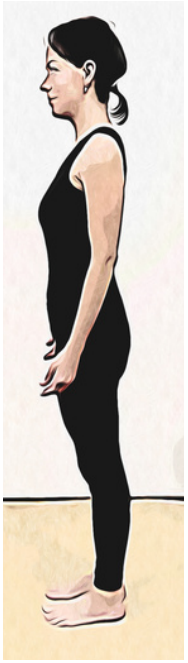
Dálnice číslo 1 - cvik 2

- postavte se zpříma (narovnejte si záda)
- ruce si spojte za hlavou
- pomalu předkloňte hlavu (jako kdybyste chtěli dát bradu na prsa)
- hrudník nepředklánějte, jen hlavu
- zkuste povolit ramena co nejvíc to jde směrem dolů
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

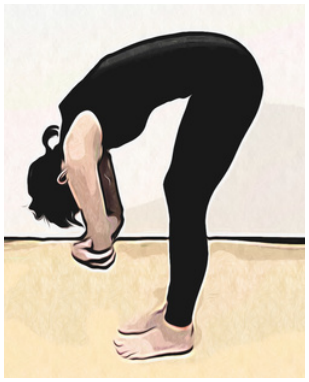
Dálnice číslo 1 - cvik 2

- postavte se zpříma (narovnejte si záda)
- ruce si spojte za hlavou
- pomalu předkloňte hlavu (jako kdybyste chtěli dát bradu na prsa)
- hrudník nepředklánějte, jen hlavu
- zkuste povolit ramena co nejvíc to jde směrem dolů
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 1 - cvik 3



- postavte se zpříma (narovnejte si záda)
- kolena mírně uvolněte
- paže visí podél těla
- dlaně vytočte vpřed



- pomalu a obratel po obratli se začněte předklánět
- pravou dlaní obejměte levý loket (to samé udělejte s levou dlaní)
- kolena jsou stále mírně pokrčená
- váha vašeho těla je rozložená na obě dvě chodidla
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- SNAZŠÍ PROVEDENÍ
- pokrčte kolena o něco více
- jinak je poloha úplně stejná jako u předchozího cviku
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

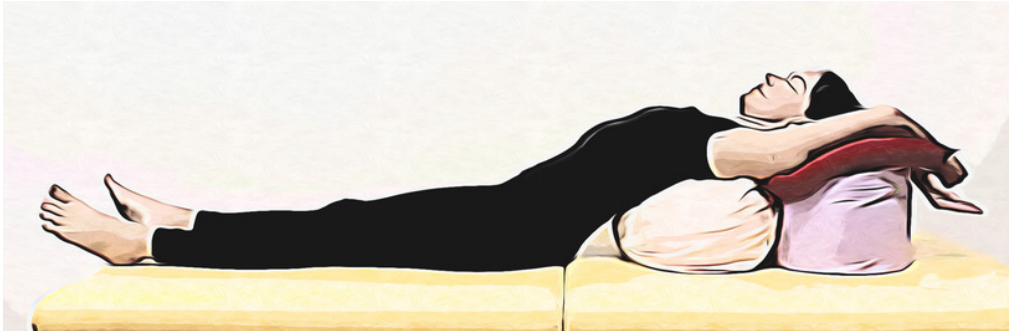
Dálnice číslo 1 - cvik 4

- posaďte se na přední okraj židle
- narovnejte si záda
- natáhněte si nohy před sebe
- chodidla jsou na zemi
- pomalu se předklánějte
- ruce si opřete o nohy
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 2

přední povrchová

Dálnice číslo 2 - cvik 1



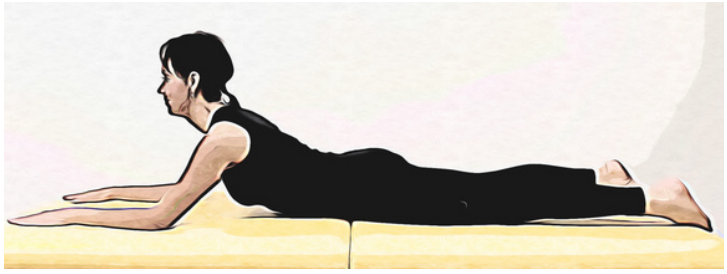
- připravte si nějaké polštáře nebo válce
- položte se na ně podle obrázku
- ruce natáhněte za hlavu
- nohy jsou také natažené a chodidla se opírají o podložku
- pohodlně se uvelebte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- OBTÍŽNĚJŠÍ PROVEDENÍ
- dejte nohy do polohy tureckého sedu (koukněte se na obrázek)
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 2 - cvik 2

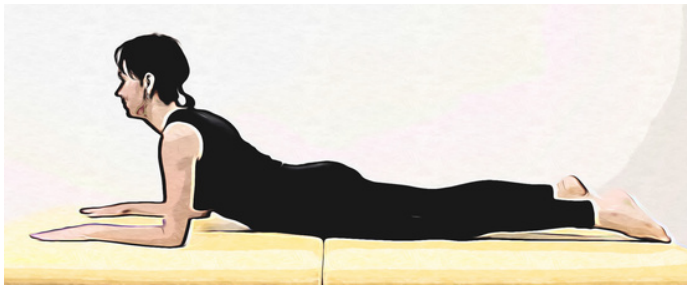
- položte se na břicho
- lokty ohněte do pravého úhlu
- dlaně položte na sebe a nechte je ležet před hlavou
- čelo i předloktí nechte opřené o podložku
- nohy jsou natažené

- zvedněte hlavu a hrudník nad podložku
- lokty jsou pod rameny, prsty na rukou od sebe a dlaně směřují dopředu
- horní polovinu těla co nejvíc uvolněte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte



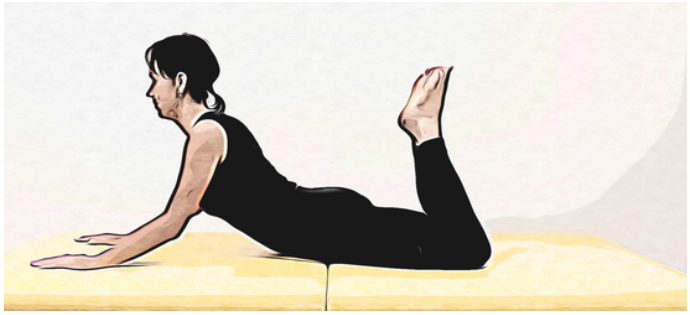
- SNAZŠÍ PROVEDENÍ
- posuňte dlaně víc dopředu
- zvedněte hlavu a hrudník nad podložku
- horní polovinu těla co nejvíc uvolněte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 2 - cvik 3



- položte se na břicho
- lokty ohněte do pravého úhlu
- nohy jsou natažené
- předloktí nechte opřené o podložku
- zdvihněte hlavu a hrudník od země
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- dlaně zatlačte do podložky
- zdvihněte od podložky celý hrudník
- paže pomalu propínejte
- dlaně zůstávají na podložce, ramena stahujte dozadu
- lokty nechte mírně pokrčené
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

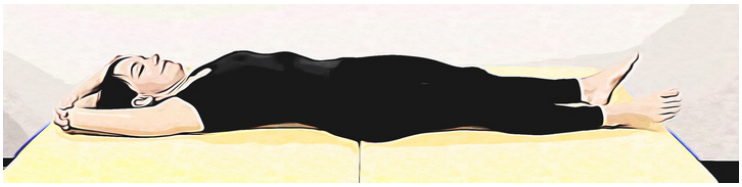


- SNAZŠÍ PROVEDENÍ
- dlaně zatlačte do podložky
- zdvihněte od podložky celý hrudník
- paže pomalu propínejte
- dlaně zůstávají na podložce, ramena stahujte dozadu
- lokty nechte mírně pokrčené
- pokrčte kolena a zdvihněte prsty na nohou směrem k hlavě
- pánev nechte ležet na podložce
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

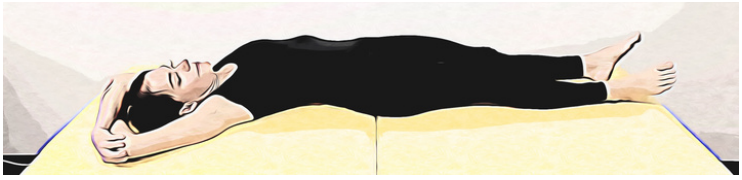
Dálnice číslo 3

boční

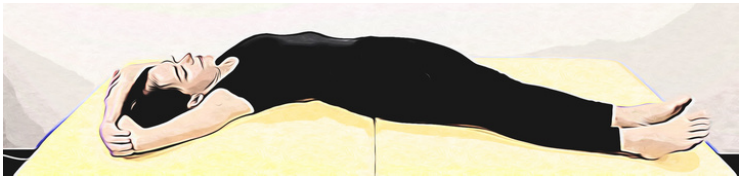
Dálnice číslo 3 - cvik 1



- položte se na záda, nohy jsou natažené
- ruce položte za hlavu
- chytněte si lokty

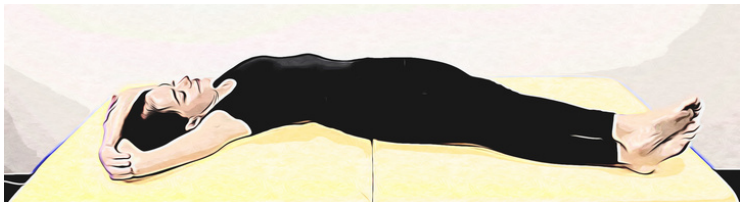


- od pasu vzhůru posuňte tělo k pravé straně
- boky jsou pořád na podložce



- boky zatlačte do podložky
- posuňte chodidla doprava
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

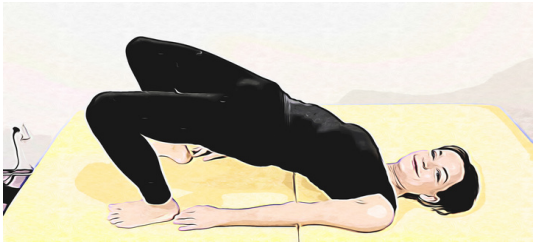
- OBTÍŽNĚJŠÍ PROVEDENÍ
- položte se na záda, nohy jsou natažené
- ruce položte za hlavu
- chytněte si lokty
- od pasu vzhůru posuňte tělo k pravé straně
- boky jsou pořád na podložce
- boky zatlačte do podložky
- posuňte chodidla doprava
- překřižte levou nohu přes pravou
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zruště



Dálnice číslo 3 - cvik 2

- postavte se a nohy se snažte nechat u sebe
- vzpažte jednu ruku
- druhou rukou ji uchopte za zápěstí
- vytahujte jí do strany
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 3 - cvik 3

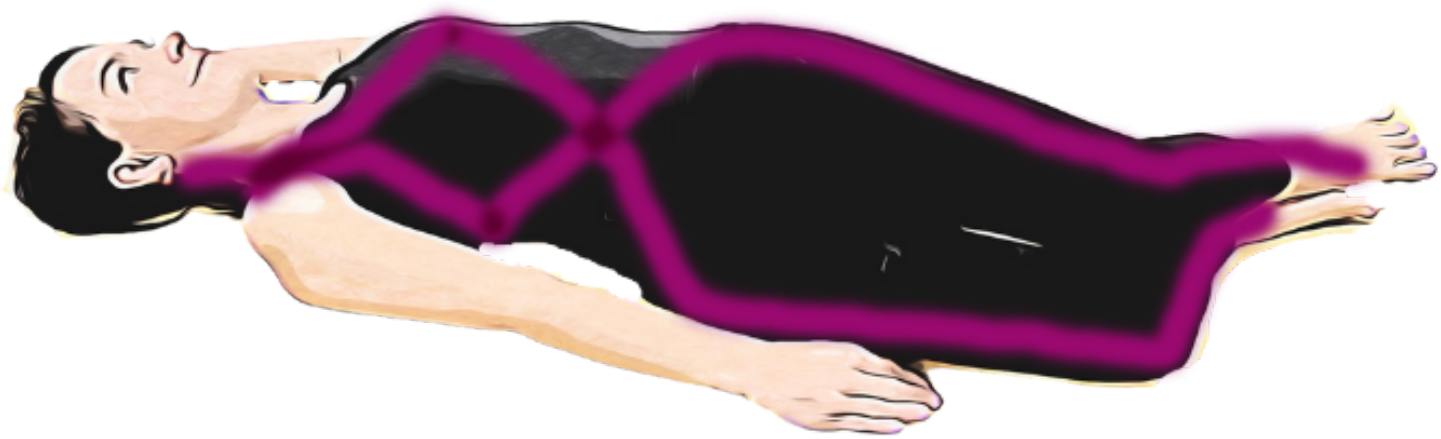


- lehněte si na záda a pokrčte nohy
- nohy jsou od sebe na šířku vašich boků
- ruce leží podél těla, dlaně směřují k podložce
- dívejte se nahoru
- špičky prstů na chodidlech směřují dopředu
- zvedejte pomalu pánev a hrudník směřuje k hlavě
- břišní svaly jsou uvolněné
- přesuňte se na lopatky

- pravým chodidlem odkročte do strany

- posouvejte pánev doprava
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 4



spirální

Dálnice číslo 4 - cvik 1

- postavte se a spojte ruce za zády
- horní částí těla pohybujte doleva

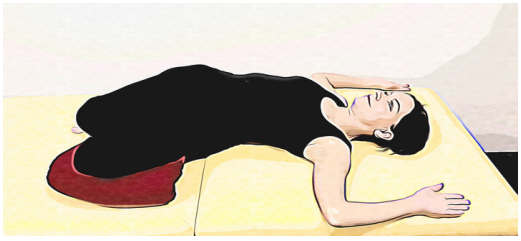
- horní částí těla pohybujte doprava
- pánev pohyb vyrovnává
- strany střídejte

Dálnice číslo 4 - cvik 2

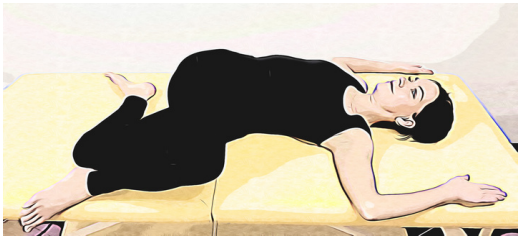
- lehněte si na záda a pokrčte kolena
- chodidla leží celou plochou na podložce
- rozpažte ruce po stranách těla do svícnu
- paže jsou pokrčené do pravého úhlu a dlaně směřují nahoru

- chodidla zatlačte do podložky
- boky posuňte doprava
- hlava a lopatky jsou pořád na podložce

- pravou lopatku přitlačte do podložky
- kolena nechte klesnout doleva
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte



- SNAŽŠÍ PROVEDENÍ
- vypodložte si polštářem kolena
- kolena nechte klesnout doleva
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte



- OBTÍŽNĚJŠÍ PROVEDENÍ
- překřižte horní nohu přes spodní
- ruce držte pořád ve stejné pozici
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 4 - cvik 3

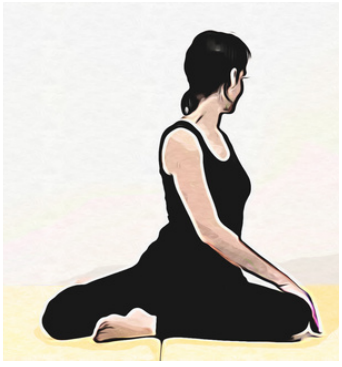
- posaďte se na židli, tak aby se chodidla dotýkala země
- otočte se vpravo a uchopte opěradlo židle
- záda by měla být co nejvíc narovnaná
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- otočte na druhou stranu, teda vlevo
- zase uchopte opěradlo židle
- nezaklánějte hlavu
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 4 - cvik 4

- pohodlně se posaďte do sedu se zkříženýma nohama
- dlaně položte na kolena
- kostrč se dotýká podložky

- pravou nohu vytočte dozadu a zkuste ji mírně za sebe natáhnout
- pravé chodidlo vytočte ven



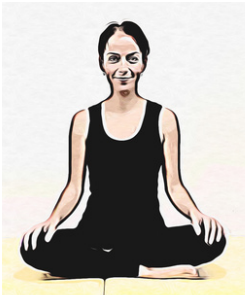
- pravou dlaň opřete o levé koleno
- levou dlaní se opírejte o podložku
- jemným pohybem veďte hrudník a ramena doleva
- levý bok stlačujte dolů, aby se nezvedal
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- OBTÍŽNĚJŠÍ PROVEDENÍ
- předkloňte se přes přední (levou) nohu
- potřebujete-li oporu, tak si vypodložte hrudník větším polštářem
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 5

dálnice paží

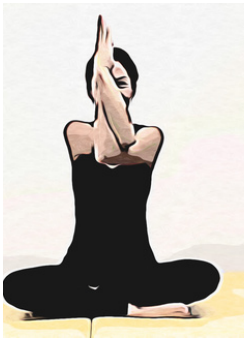
Dálnice číslo 5 - cvik 1



- jakkoliv se pohodlně posaďte (**není třeba sed se zkříženýma nohama**)
- dlaně položte na kolena
- celý zadek se dotýká podložky
- narovnejte si hlavu (jako kdybyste se chtěli špičkou hlavy dotknout stropu)

- vzpažte ruce
- lokty pokrčte před hrudník do pravého úhlu
- lokty jsou na stejné úrovni s rameny
- dlaně směřují k sobě

- levou paži veďte pod pravým loktem
- předloktí směřují vzhůru
- předloktí jsou rovnoběžná s trupem



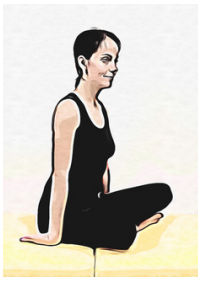
- levé zápěstí obtočte po směru hodinových ručiček kolem pravého zápěstí
- spojte dlaně
- ramena stlačujte od uší dolů
- lokty tlačte vzhůru
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- SNAZŠÍ PROVEDENÍ
- dlaněmi si obejměte opačné rameno (jako když sami sebe objímáte)
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 5 - cvik 2

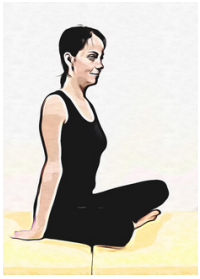
- posaďte se třeba na válendu
- paže nechte podél těla
- opřete si dlaně o podložku
- špičky prstů směřují dopředu
- paže zkuste nechat co nejvíc natažené (neohýbejte je v lokti)

- pomalu se začněte předklánět s vaším celým trupem
- záda zůstávají rovná
- pokuste se nekrčit ruce v loktech
- celé dlaně zůstávají na podložce
- předkloňte se do pozice, kde cítíte snesitelný tah a tam zůstaňte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně



- posaďte se třeba na válendu
- paže nechte podél těla
- opřete si hřbety rukou o podložku tak, že dlaně směřují ke stropu
- špičky prstů směřují dozadu
- paže zkuste nechat natažené

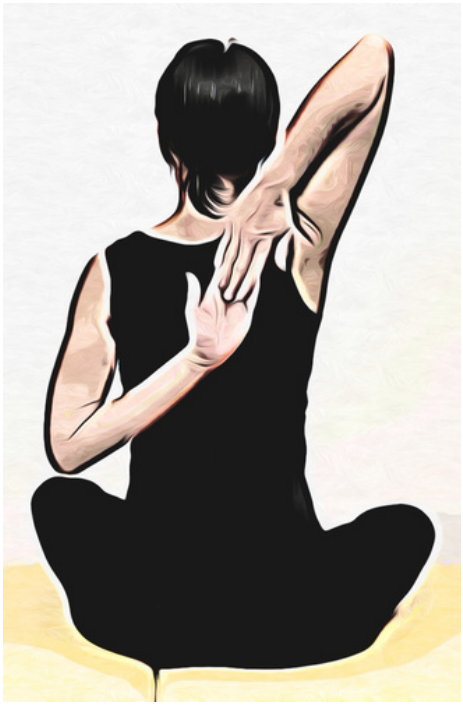
- pomalu se začněte zaklánět s celým vaším trupem
- záda zůstávají rovná
- pokuste se nekrčit ruce v loktech
- hřbety rukou zůstávají na podložce
- zakloňte se do pozice, kde cítíte snesitelný tah a tam zůstaňte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně



- posaďte se třeba na válendu
- paže nechte podél těla
- opřete si dlaně o podložku
- špičky prstů směřují dozadu
- paže zkuste nechat natažené

- pomalu se začněte zaklánět s celým vaším trupem
- záda zůstávají rovná
- pokuste se nekrčit ruce v loktech
- dlaně zůstávají na podložce
- zakloňte se do pozice, kde cítíte snesitelný tah a tam zůstaňte
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně

Dálnice číslo 5 - cvik 3



- pohodlně se posaďte (třeba na židli)
- vzpažte pravou ruku nad hlavu
- ohněte ji v lokti tak, abyste dlaní dosáhli na záda
- levou ruku taky ohněte a dejte ji za záda
- pokuste se za zády spojit obě dvě ruce
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- pohodlně se postavte
- chyťte ručník za zády, tak jako kdybyste si s ním chtěli utřít záda
- vystřídejte strany
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 6

funkční

Dálnice číslo 6 - cvik 1

- pohodlně se posaďte
- předpažte ruce

- při výdechu vytahujte obě paže vpřed
- současně pánev spouštějte vzad

- vraťte se do původní pozice
- vše rytmicky opakujte

Dálnice číslo 6 - cvik 2

- postavte se do výpadu tak, abyste měli levou nohu nataženou před tělem (prostě se opřete o levou nohu)
- pravou nohu natáhněte dozadu
- nadzvedněte pravou patu
- opřete si pravé chodidlo o špičky prstů
- natáhněte paže před sebe do úrovně ramen
- dejte je dozadu a zvedněte je, kam to jen jde (zapažte)
- pak pohybujte s nataženými pažemi rytmicky dozadu
- ruce mějte prohnuté v zápěstí (podívejte se na obrázek)
- pomalu a klidně si dýchejte
- opakujte tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 6 - cvik 3

- postavte se do výpadu tak, abyste měli pravou nohu nataženou před tělem (prostě se opřete o tu pravou nohu)
- levou nohu natáhněte dozadu
- opřete si levé chodidlo o špičky prstů
- pravou ruku vzpažte a levou zapažte (prostě pravou natáhněte nad hlavu a levou za záda)
- ruce nechte v této poloze
- rytmicky s nimi švihejte dozadu
- pomalu a klidně si dýchejte
- cvik opakujte tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

- postavte se do výpadu tak, abyste měli pravou nohu nataženou před tělem (opřete se o tu pravou nohu)
- levou nohu natáhněte dozadu
- opřete si levou chodidlo o špičky prstů
- levou ruku vzpažte a pravou zapažte (levou prostě natáhněte nad hlavu a pravou za záda)
- rytmicky s nimi švihejte dozadu
- pomalu a klidně si dýchejte
- cvik opakujte tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 7

hluboká přední

Dálnice číslo 7 - cvik 1

- sedněte si pravou půlkou zadečku na přední část židle
- pokrčte pravou nohu v koleni
- opřete se o tu pravou pokrčenou nohu před židlí
- levou nohu natáhněte dozadu, tak jak to jen půjde
- opřete se o špičky prstů levého chodidla
- mírně zatlačte ramena dolů a dozadu
- a jemně protlačte hrudník dopředu
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 7 - cvik 2

- dejte pravou nohu vpřed do výpadu, koleno pravé nohy je pokrčené
- levou nohu natáhněte dozadu
- teď trup a špičku chodidla levé nohy přetočte tzv. o čtvrt hodiny zpět (doleva)
- levou rukou se opřete o zadní stranu levého stehna
- pravou paži natáhněte nahoru
- horní část trupu malinko zakloňte (nebo jen naznačte pohybem záklon)
- představte si, že dlaň levé ruky chcete přiložit na strop
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Dálnice číslo 7 - cvik 3

- položte se na záda
- pokrčte si nohy v kolenou a nechte chodidla opřená o podložku
- paty se snažte co nejvíc přiblížit k zadečku
- ruce jsou podél těla (nebo si je položte na bříško)

- chodidla mírně zatlačte do podložky
- stáhněte půlky zadečku k sobě (vtáhněte konečník, pochvu, močový měchýř dovnitř)
- přitlačte bederní páteř do podložky (tím se vám podsadí pánev)
- hlavu mírně vytáhněte dozadu (jako kdyby vás za ní někdo tahal směrem dozadu)

- zvedejte trup nahoru obratel po obratli
- zadeček je pořád stažený (čím víc stáhnete prdelku, tím vás nebude bolet v bedrech a bedra si tímhle chráníte)
- spojte si ruce pod tělem a nechte je ležet na podložce
- opřete se o lopatky a vydržte v této pozici
- pomalu a klidně si dýchejte
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud se budete cítit příjemně
- pak pozici postupně zrušte

Část druhá

pro každého, kdo se nemůže moc hýbat...

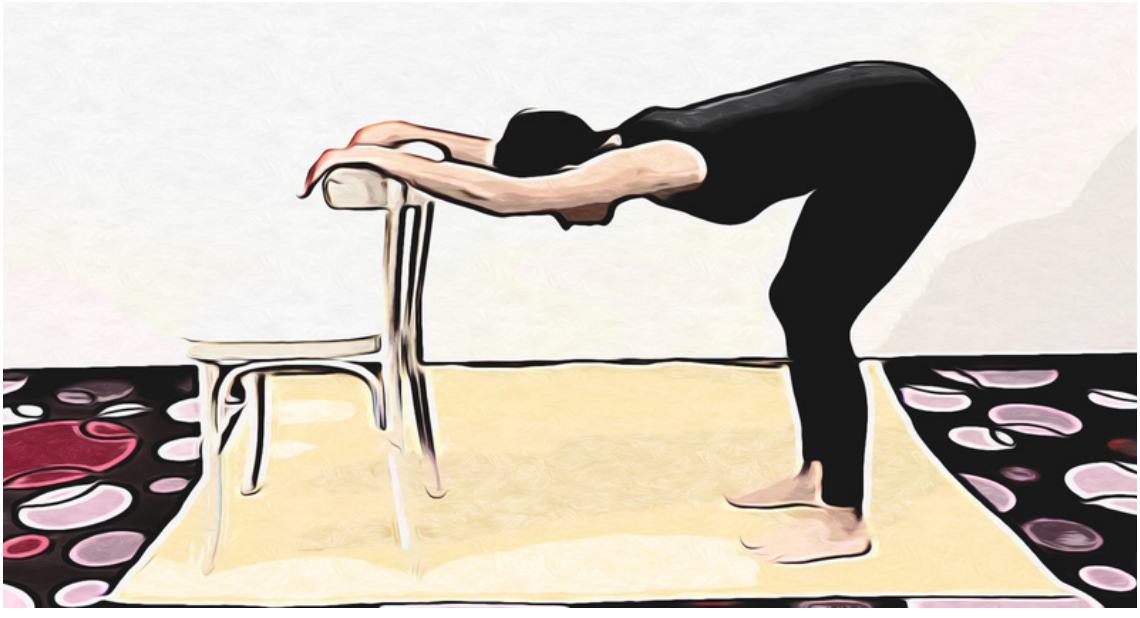
Následujících 9 jednoduchých cviků...

...krásně podpoří všechny vaše dálnice.

Sedm dálnic jednou ranou :-)

Mohou je s úspěchem a radostí provádět i lidé s pohybovým, zdravotním omezením a senioři v pokročilém věku.

Zůstávejte v pozicích vždy tak dlouho, dokud vám to bude příjemné.

Cvičte tak často, jak jen tělo ráčí a síly vám k tomu stačí.

Ať vám tato cesta tichého cvičení posílí a zároveň uvolní tělo, pohladí vás po duši i po těle, dodá vám chuť do života, více pohyblivosti a odnese s sebou zbytečnou bolest.