

Armpunkter

Armpunkterna står för en mycket grundläggande del inom kyushoträning. Armarna är lätt åtkomliga och punkterna påverkar resten av kroppens punkter på ett ibland avgörande sätt. Punkterna längs armarna går främst utmed de nerver som kommer ur nervflätan från axeln. De stora nerverna heter radialis, ulnaris och medialis.

Det finns tre sätt att påverka nerverna på, sätten är att slå, gnugga eller trycka.

1. Slag kommer i regel göra nerven bedövad och dess normala signaler till musklerna blir svaga eller obefintliga. Det medför en oförmåga att använda de muskler och rörelser som den nerven styr.
2. Att gnugga på en nerv eller på golgi senorgan (ett område av speciella nerver på båda sidor om varje led) medför att det automatiska skyddet i nervsystemet, som ska se till att leden inte går sönder, aktiveras. Effekten blir att kroppen snabbt utlöser vissa reflexliknande reaktioner, reaktioner som att knäna böjs och att musklerna i leden före angreppsstället slappnar av i ett försök att rädda leden. Detta kan effektivt utnyttjas i kamp för att till exempel lägga ned en person på marken.
3. Tryck på nerver ger många olika effekter beroende på vart man angriper. Men konkret kan man säga att en nerv som kläms, skickar färre signaler till de muskler den kontrollerar. Effekten blir att musklerna försvagas. Ett kraftigare tryck kan ge stark smärta och till och med medvetandepåverkan. Vid kraftig smärta reagerar kroppen med undandragande rörelser och andra defensiva mönster.

Kombinationer av dessa tre sätt är fullt möjliga och vanligt förekommande. Exempelvis att hålla i en arm i ett enkelt ledgrepp, aktivera punkterna runt handleden genom tryck och med andra handen/underarmen gnugga på golgi senorgan ovanför armbågen. Effekten är kraftig smärta samt en kvick nedläggning till marken.

Viktigt är också att nerven angrips i korrekt riktning och vinkel. Kroppen är byggd så att den kan hantera de flesta nervimpulser på ett sunt sätt. För att komma åt punkterna ur ett stridseffektivt perspektiv behövs kunskap om hur varje punkt fungerar. Genom att angripa områdena på rätt sätt får kroppen svårt att hantera nervimpulsen, kroppen kommer istället att reagera mycket kraftigare än vanligt. Kyushoutövaren får under träningen kunskap om dessa saker.

Nerver är extra känsliga för påverkan där de delar sig, där de slutar eller där de korsar en annan nerv. Kunskapen om vart dessa områden på kroppen finns, är lätt tillgänglig i vanlig litteratur om nervsystemet.

Exempel på hur de nämnda nerverna kan användas:

Radialis, som kommer ned på insidan av underarmen vid tummen, styr bland annat handens förmåga att knyta näven. Ett gnuggande angrepp på den nerven, vid handleden, ger effekten att handen öppnar sig, om den är knuten. Personer med neurologiska skador på radialis kan få s.k. klohand, handen har alltså svårt att sluta sig. I kamp kan man använda den för att få en angripare att släppa ett föremål eller annat som denne håller fast sig i. Österländsk beteckning på punkten är lungmeridianens 8:e punkt.

Ulnaris kommer ned längs underarmens insida vid lillfingret. Ett grepp med tryck på nerven i höjd med handleden minskar handledens förmåga att hålla sig stark och stabil. Detta är mycket bra att använda när man vill få en angripares handled att rotera eller vinklas i samband med losstagningar, handledskast och liknande situationer. Om en person hårt håller i någonting, till exempel en ledstång och vägrar släppa, så räcker det med ett lätt tryck på nerven för att sedan kunna dra loss armen utan större besvär. Personen själv brukar inte förstå varför denne helt plötsligt släppte sitt grepp. Punkten gör inte heller ont, utan har bara bra effekt i sig själv. Österländsk beteckning på punkten är hjärtmeridianens 6:e punkt.

Medialis kommer ned längs armens insida, centralt, till långfingret. Punkterna längs denna nerv gör ont när man använder dem. Aikidons yonkyo sätts ibland framgångsrikt på medialis. Effekten är smärta men även att andra fria armen skickas bort från kroppen, p.g.a. en så kallad crossed-extensor reflex, vilket gör det mycket svårt för angriparen att använda den armen mot dig. Denna punkt kallas hjärtsäcksmeridianens 6:e punkt.

Armpunkterna har även andra effekter som är nog så viktiga att lära sig i samband med kyushoträning. De laddar upp andra delar av kroppen inför nästa nervattack och ökar andra punkters effektivitet avsevärt. Anledningen till det beror på den kumulativa effekten som upprepade nervimpulser mot centrala nervsystemet har, dvs ju fler impulser som kommer in desto starkare blir signalstyrkan och påföljande reaktion. En stark attack mot en armpunkt kan t.o.m. avsluta en hel situation.