

Theorie Kup So Sul (Kyusho Jitsu)

Pressing Point Fighting oder Lokalisation der Vitalen Punkte am Körper

Einführung

Kup So Sul ist in allen traditionellen Kampfkünsten Asiens eine Form der SV, welche früher z.T. geheim gehalten wurde und nur ausgewählten Schülern mündlich überliefert wurde. Diese wurden in u.a. in Form der üblichen Tul oder Kata allen Schülern gelehrt, die Bedeutung im Hinblick auf Kup So wurde aber erst später im Geheimen gelehrt.

Kup So Sul (oder auch Hyul Do Bop) bedeutet Vitale Druckpunkte oder auch „Sekundenkampf“. Sul bedeutet Kunst oder Techniken.

Im japanischen heisst es Kyusho Jitsu, im chinesischen Dim Mak und auf Indisch Marma-Adi.

Leider ist mit der Versportlichung der Kampfkünste auch das Wissen um die Punktstimulation zum Teil verloren gegangen. Einzelne Druckpunkte sind aber meist noch bekannt, die Anwendung in ihrer Gesamtheit wird jedoch meist nicht mehr unterrichtet.

Ausnahme ist Kyusho Jitsu International. Ein Kampfkunstoffener Verband, welcher dieses Wissen weitergibt.

Die sehr nahe Verwandtschaft mit der Traditionellen Medizin und im besonderen mit der Akupunktur/Akupressur

Theorie Kup So Sul

beinhaltet immer auch ein grosses medizinisches Wissen im Zusammenhang mit den Pressing Point.

Man geht davon aus, dass es über 1000 solcher Punkte gibt, relevant sind aber nur ca. 108 davon.

Im Kup So Sul werden durch die Manipulation der Punkte die energetischen und neurologischen Vorgänge des menschlichen Körpers in einer Form beeinflusst, dass eine Beeinträchtigung dieser Körperfunktionen hervorgerufen werden kann. Diese Beeinträchtigung kann in Form von Schmerz, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust bis hin zum Verlust des Bewusstseins auftreten. Ebenso kann das erworbene Wissen zur Linderung verschiedener Beschwerden genutzt werden.

1. Beeinflussbare Punkte am menschlichen Körper

Die für uns relevanten Punkte befinden sich vornehmlich nahe der Hautoberfläche.

Man unterscheidet folgende Druckpunkte am Körper:

1. *Gelenke des Skeletts*; wie im ersten Kurs schon besprochen werden durch Manipulation der Gelenke, in deren nichtphysiologischen Bewegungsrichtung, Schmerzen verursacht. z.B. SonMok Sul.
2. *Blutgefässe und Luftwege*; durch abdrücken oder schlagen auf oberflächliche Arterien wird dem nachfolgenden Organsystem eine

Theorie Kup So Sul

Mangeldurchblutung oder ein schockähnlicher Zustand verabreicht. So beim Handkantenschlag auf die Arteria Carotis (Halsschlagader). Beim Würgen auf dem Hals wird entweder die Arterie, die Luftröhre oder beides abgedrückt.

3. *Nervenbahnen*; meist durch schlagen auf Nervenpunkte wird dem betreffenden Nerv eine Art „Stromstoss“ versetzt und dadurch überlastet oder aus dem Gleichgewicht gebracht (z.B. Ungleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus) was von Schmerzen über Lähmungen bis Bewusstseinsverlust führen kann. Dies wird beim Schlag auf den Solarplexus deutlich. Auf Grund der heftigen Stimulation des Nervus Vagus kommt es zu einer kurzzeitigen Lähmung des Zwerchfells zu Atemnot und erweiterten Gefäßen im Bauchraum, der Blutdruck und venöse Rückstrom zum Herz fällt ab, deshalb steht nicht mehr genug Blut zur Versorgung des Gehirns zur Verfügung, was den Schwindel oder die Bewusstlosigkeit auslöst.
4. *Ki-Meridiane*; die Stimulation eines sog. Energiepunktes oder Akupressurpunktes hat zur Folge, dass das Ki-Gleichgewicht des korrespondierenden Organs gestört wird.

2. Manipulation der Gelenke (Kwan Jyel Sul)



Die Entwicklung der Kunst der Gelenksmanipulation ist nahe mit der Entwicklung der Heilkünste verbunden:

Huang Di Nei Jing (Der Klassiker des gelben Kaisers)

beschreibt zum ersten Mal die theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin und der Akupunktur/Akupressur. In diesem wird auch beschrieben, wie man ausgelenkte Knochen wieder einrenkt und Muskelschmerzen kuriert.

Diese Künste wurden von Mönchen mit Ihrem profunden Wissen über die menschliche Anatomie entwickelt und erforscht.

Durch die Reisen der Mönche in ferne Länder wurde es von Indien nach China (Chin-Na) und über Korea nach Japan (Kansetsu Waza) exportiert.

Theorie Kup So Sul

2.1. Giurigi (jap. Happo no kuzushi) und Ma-Ai

Eines der wichtigsten Grundprinzipien jeder Kampfkunst ist das „brechen des Gleichgewichts“ in eine der 8 Richtungen. Dieses Prinzip findet bei jeder Technik seine Anwendung. Jeder wendet dieses Prinzip auch in seinem täglichen Leben unbewusst an.

Das zweite Grundprinzip ist das des richtigen Abstandes (jap. Ma-ai). D.h. eine Technik ist nur dann 100% Wirkungsvoll, wenn sie mit dem richtigen Abstand zum Gegner ausgeführt wird.

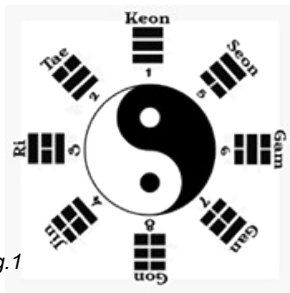


Fig.1

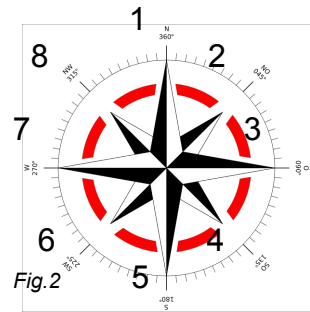


Fig.2

Fig.1+2 zeigen das Prinzip des Kuzushi oder Gleichgewichtsbrechen nach 8 Richtungen.

Was bedeutet nun das genau?

Am besten kann man dies verdeutlichen mit einem Beispiel:

Theorie Kup So Sul



Fig.3

Der weiße Verteidiger (V) steht in der Mitte der Kuzushikarte mit Blick nach 1 oder Norden.

Der Angreifer (A) greift mit einem Faustschlag aus der Richtung 1 an.

V weicht dem Schlag nach rechts (3) aus und kontrolliert A mit der linken Hand. A wird dadurch aus dem Gleichgewicht gebracht wobei seine Kraft nach 5 oder Süden weitergeleitet wird. Nun kann ein Schlag in die kurzen Rippen ausgeführt werden.

V wechselt nun hinter den Angreifer und bringt ihn mit einem Würger nach hinten in Richtung 2 aus dem Gleichgewicht.

Auf dem Bild wird auch das zweite Prinzip klar zum Ausdruck gebracht.

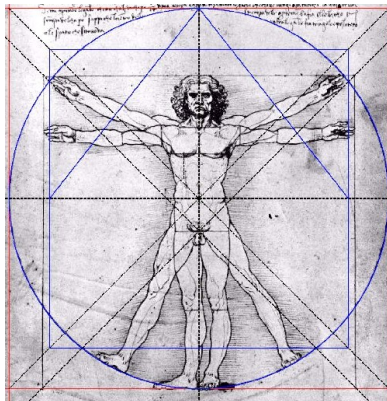


Fig.4

Theorie Kup So Sul

Um die richtige Distanz (Ma-Ai) einzuhalten, sollte man zuerst wissen wie diese bei jedem einzelnen definiert wird. Dies wird deutlich aus der berühmten Proportionsstudie von *Leonardo da Vinci*. Man kann sich den Menschen als von einem Ball (blauer Kreis) umhüllt vorstellen. Den Mittelpunkt bildet der Nabel. Begrenzt wird er durch den unteren Teil (Beine) und den oberen Teil (Arme). Bewegt man nun die Beine und Arme 360° in alle Richtungen erhält man die kritische oder richtige Distanz.

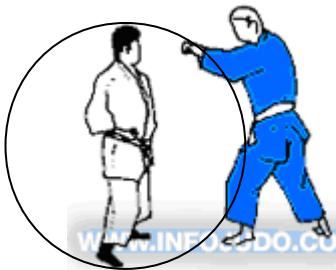


Fig.5

Der Angreifer wird erst dann zu einer Bedrohung, wenn er in meinen Ma-Ai Kreis eindringt. Wie dies auf diesem Bild gerade passiert. Darum ist es wichtig die richtige Distanz einzuhalten, oder wenn nicht möglich, die Distanz zu anpassen und den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Um das ganze komplizierter zu machen, hier noch ein bisschen Physik. Als Wiederholung hier das Gesetz von Bewegung nach den 3 mechanischen Gesetzen von Sir Isaac Newton, welche 1687 in seinem berühmten Werk *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* veröffentlicht worden sind:

1.Gesetz

Ein Körper ruht im Raum oder bewegt sich gleichförmig geradlinig, solange keine Kraft auf ihn wirkt - genauer gesagt, wenn die Summe aller angreifenden Kräfte null ist.

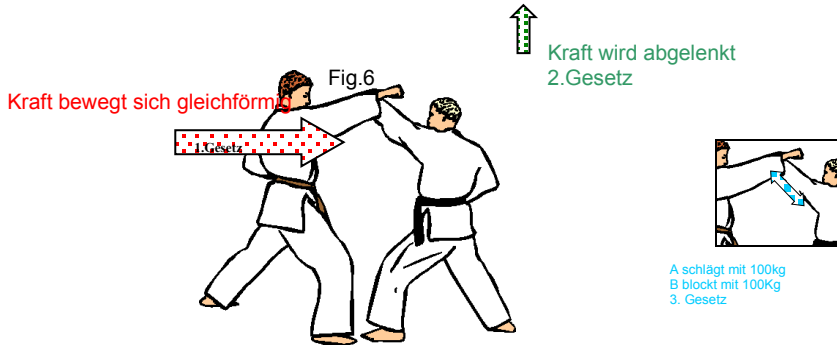
2.Gesetz

Eine Kraft, genauer gesagt die Summe aller angreifenden Kräfte, bewirkt eine Impulsänderung des Körpers, an dem sie angreift.

Theorie Kup So Sul

3. Gesetz

Kräfte treten immer paarweise auf. Übt ein Körper A auf einen anderen Körper B eine Kraft aus (actio), so wirkt eine gleichgroße, aber entgegengerichtete Kraft von Körper B auf Körper A (reactio).“

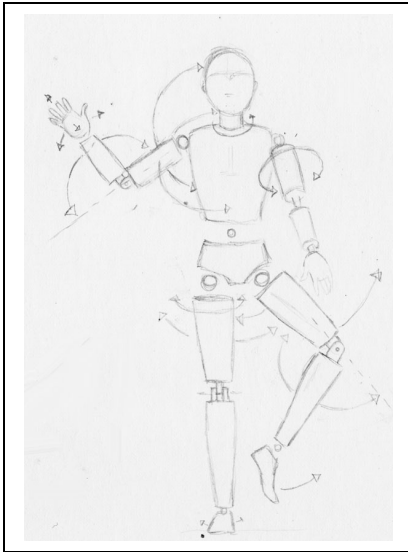


Merke:

Jede wirkungsvolle Technik beinhaltet folgende Punkte:

1. Gleichgewichtbrechen
2. In richtige Position für die Technik bringen
3. Technik ausführen/beenden

2.2 Anatomie der Gelenke



Um sich bewegen zu können braucht es verschiedene Formen von Gelenken. Kugelgelenke, Scharniergelenke, Drehgelenk und Sattelgelenk um die wichtigsten zu nennen.

Allen Gemeinsam ist, dass sie zwar gut Bewegungsspielraum geben, aber nicht in allen möglichen Richtungen. Dies wird beim Kwan Jyel Sul ausgenützt.

Wir bringen die Knochen entweder in eine „falsche“ Richtung oder drücken sie über den natürlichen Winkel hinaus um Schmerzen zu erzeugen.

Fig.7

Theorie Kup So Sul

Ein Gelenk ist ein hochkompliziertes Gebilde. Schmerzen werden v.a. in den die Gelenkkapsel umgebenden Bändern erzeugt. Diese werden überdehnt oder sogar zerrissen. Bei grossen Kräften können sogar Knochenstrukturen zerstört werden.

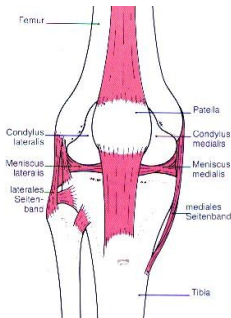


Fig.8

2.3 Beispiele von Kwan Jyel Sul:

2.3.1 Handgelenke und Fingergelenke



Das Handgelenk besteht aus verschiedenen Zusammengesetzten Gelenken und macht es dadurch recht beweglich. Ausserdem werden die Knochen durch eine Vielzahl von Sehnen, Bändern und Muskeln zusammengehalten. Aber durch die grosse Anzahl von Strukturen wird es mit Hebeltechniken relativ leicht zu manipulieren.

Fig.9

Wichtig zu Wissen um einen Hebel anzusetzen, ist die Lage von Speiche und Elle (Radius und Ulna).

Theorie Kup So Sul



Fig. 10 Sonmok Sul

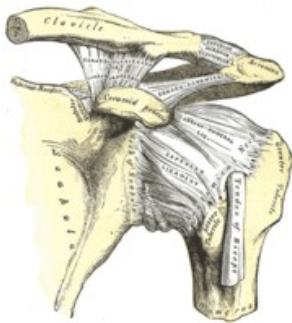


Fig. 11 + 12 Shaolin Chin Na



2.3.1 Schultergelenk

Fig.14



Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Durch seinen Aufbau ist eine Bewegung in allen drei Ebenen und Achsen möglich.

Fig.13 zeigt das Schultergelenk mit dem dazugehörigen Bandapparat.

Fig. 13

Theorie Kup So Sul

Auf Fig.14 ist eine sog. Luxation oder Ausrenkung des Schultergelenks abgebildet. Man kann sich dabei gut vorstellen, die durch die Luxation bedingte Dehnung der Bänder verursachte Schmerzsymptomatik.

Es gibt gestreckte Armhebel und gebogene Armhebel. Natürlich werden beim Hebeln des Schultergelenks auch andere Partien mit einbezogen, so z.B. Ellenbogen, Schlüsselbein oder Schulterblatt.



Fig. 15



Fig. 16

Ellenbogenhebel angewinkelt und gestreckt (Fig.15/16)

2.3.3 Halswirbelsäule

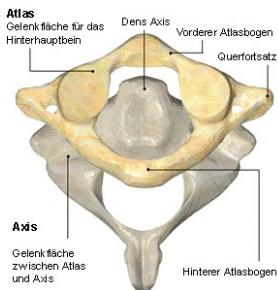


Fig.17

Das Atlas/Axis Gelenk gehört zur Wirbelsäule weist aber ein paar besondere Eigenschaften gegenüber den anderen Wirbelkörpern auf. Da es nur den Kopf tragen muss ist es nicht so stabil gebaut wie die anderen Wirbel. Auch ist es sehr beweglich, durch seine spezielle Form dreht es den Kopf gegenüber der Wirbelsäule.

24.11.2010

12

Theorie Kup So Sul

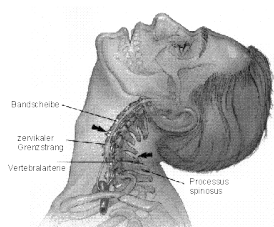
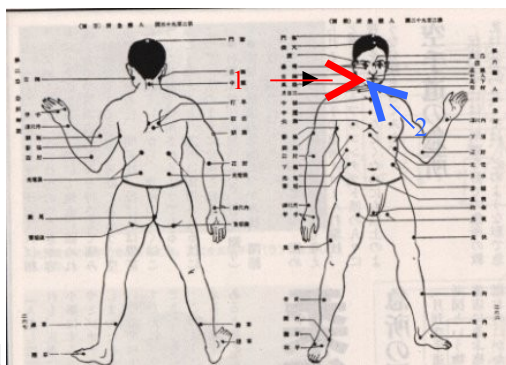


Fig. 18 zeigt die Anatomie bei einer Überstreckung des Kopfes nach hinten.

Fig. 18

3. Manipulation der Blutgefäße und Luftwege



Angriffe auf die

Theorie Kup So Sul

Blutgefäße (Arterien) oder die Luftwege zielen darauf hinaus den Körperzellen den nötigen Sauerstoff zu entziehen. Beide können Fig.19 in Form von Würgern (dauert länger) oder Schlägen (schnelle Wirkung) zur Wirkung gebracht werden. Hierbei ist das Wissen um die Anatomische Lage der Arterien und die Lage der Luftröhre essentiell um die Punkte genau zu treffen.

3.1 Arterien

Arterien transportieren das Blut vom Herzen weg in die Peripherie. Sie führen sauerstoffreiches Blut welches mit relativ hohem Druck durch Gefäße transportiert wird.

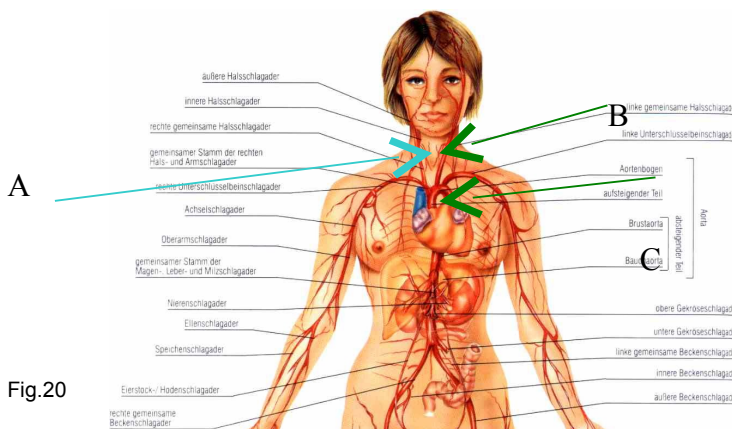


Fig.20

3.1.1 Die Halsschlagader (Arteria carotis communis)

Theorie Kup So Sul

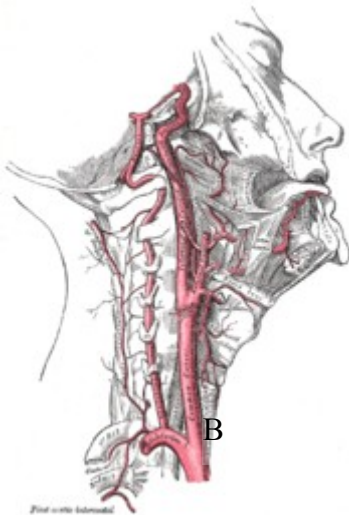


Fig.21

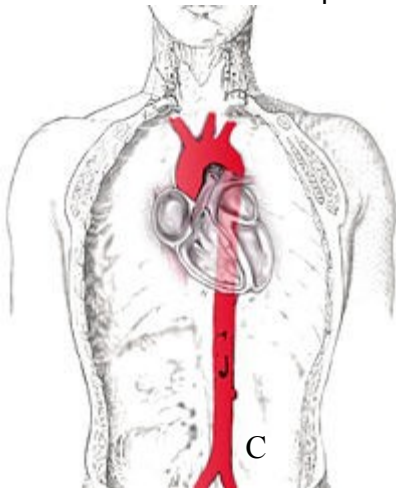
Die Halsschlagader bedingt sich, zwischen Adamsapfel beidseits und dem nächsten Muskel (M.sternocleidomastoideus).

Durch Schlag oder Drücken der Carotis (B) wird die Blutversorgung zum Gehirn unterbunden, was je nach Dauer und Stärke des Schocks von Bewusstseinsverlust bis zum Tod führen kann.

Auf Höhe der Carotidgabel (Teilung von äusserer und innerer Halsschlagader) liegen Druckrezeptoren, welche die Information ans Herz-Kreislaufzentrum im Gehirn übermitteln, welche den Blutdruck in den Arterien steuern. Auch ist hier der Sitz des Sinusknotens, welcher dem Herzen den Takt vorgibt.

3.1.2 Der Aortenbogen (Aorta)

Die Aorta (C) ist die größte Schlagader (Arterie) des Körpers. Beim Menschen hat sie einen Durchmesser von ca. 2,5-3,5 cm und eine Länge von 30-40 cm. Sie hat die Form eines aufrechten Spazierstocks mit einem



bogenförmigen Anfang und einem geraden Verlauf nach unten bis in den Beckenbereich.

Aortenbogen (Arcus aortae) als Fortsetzung der senkrecht aufsteigenden

Theorie Kup So Sul

Aorta. Er liegt außerhalb der Perikardhöhle und leitet in den senkrecht absteigenden Aortenanteil über. Aus dem Aortenbogen gehen unter anderem die Schlagadern zur Versorgung von Kopf und Armen ab. Der Beginn des Aortenbogens projiziert sich auf die 2. Rippe.

Fig.22

Der Aortenbogen und das Herz sind nicht fixiert. Bei einem plötzlichen Trauma (z.B. Schlag auf das Brustbein) kommt das Herz in eine Pendelbewegung. Diese übt auf den Übergang vom fixierten zum freien Aortenteil erhebliche Scherkräfte aus, sodass ein Gefäßriss entstehen kann.

3.2 Kehlkopf (Larynx) und Luftröhre (Trachea)

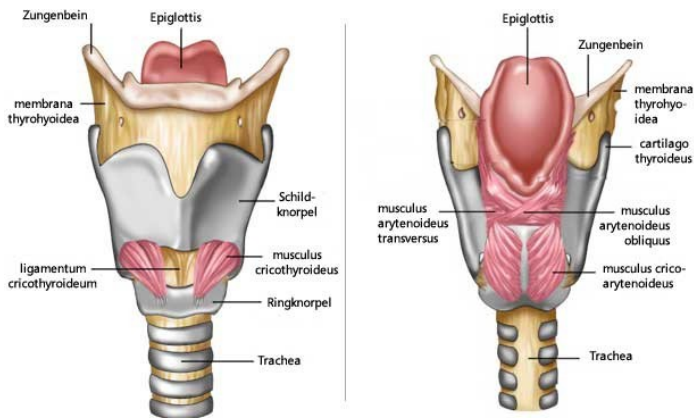


Fig. 23

Oberhalb des Kehlkopfes liegt der Rachen (Pharynx), in den sowohl die Luft aus Mund und Nase als auch die Nahrung gelangt. Nach unten setzt sich der Kehlkopf in die Luftröhre fort.

24.11.2010

16

Theorie Kup So Sul

Der Anfang der Speiseröhre liegt hinter, bei Tieren über dem Kehlkopf.

Ein Schlag auf den Kehlkopf kann den Schildknorpel erheblich verletzen, was eine Beeinträchtigung der Atmung zur Folge haben kann.

Durch Würgen dieser Region wird dem Angreifer die Luft abgestellt.

Durch drücken in die sog. Drosselgrube (Grube direkt oberhalb des Brustbeins) wird auf die Luftröhre ein Druck ausgeübt, welcher sehr unangenehm sein kann.



Bild eines möglichen Würgers auf die Atemwege. Hier im Bild der sog. Hadaka-Jime.

Fig. 24

Mögliche Ziele in der Halsgegend:



Fig. 25

Beim Handkantenschlag ist darauf zu achten, dass der Schlag rechtwinklig auf die Carotis trifft. Nach dem Schlag sollte die Hand schnell zurückgezogen werden, damit die Schockwirkung optimal übertragen werden kann.

Druck mit Finger in Drosselgrube

Diese Technik wird am besten mit einem Finger ausgeführt. Der Druck sollte zuerst gerade von vorne, dann leicht nach unten ausgeführt werden. Der Angreifer wird versuchen dem Druck auszuweichen - indem er nach unten wegdreht. Es ist wichtig dabei den Druck nicht nachzulassen sondern weiterzudrücken.



Theorie Kup So Sul

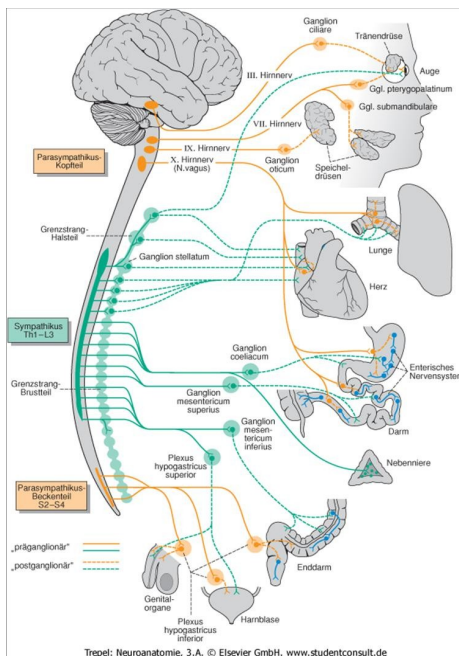
Fig.26

Speerfinger-Schlag auf Kehlkopf

Diese Technik, wird mit den drei ersten Fingern (Zeige-,Mittel- und Ringfinger) mit gleicher Länge ausgeführt.

Fig. 26 zeigt beide Möglichkeiten Druck und Schlag

4. Druck auf Nerven- und Akupressurpunkte



Viele Pressing Point, können sicher über Nervenbahnen manipuliert werden. Neben den Nerven werden auch die sog.

24.11.2010

18

Theorie Kup So Sul

Akupressurpunkte stimuliert. Da bei einigen Punkten nicht ganz klar ist, ob ein Nerv oder ein Akupressurpunkt gedrückt wird, mache ich hierbei keine genaue Abgrenzung. Fig. 27 zeigt die Nerven in einer schematischen Abbildung, während Fig.28 die Akupressurpunkte Fig.27 aufzeigt.

Theorie Kup So Sul

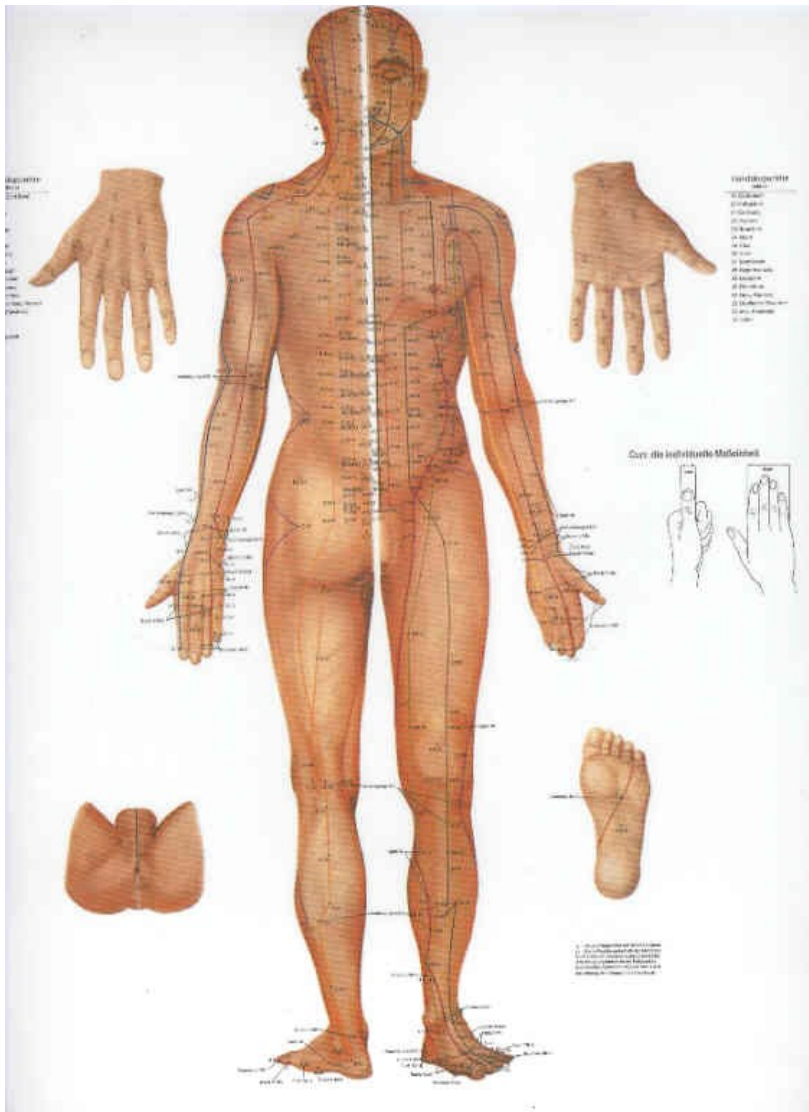


Fig.28

24.11.2010

20

Gedanken zu den Techniken

- Studiere alle Techniken nach deren Prinzipien.
- Da ist nur ein Gegner.
- Die Namen der Techniken sind belanglos.
- Bewegungsänderungen können Würfe bedeuten.
- Greifen und Hebeln verstärken die Wirkung des Schlages.
- Brich die Balance, bevor du schlägst, das erhöht die Wirkung.
- Beachte die Körpermechanik.
- Koordiniere Atem und Bewegung.
- Nütze die vitalen Stellen des menschlichen Körpers wenn immer möglich.
- Studiere die Reflexe des Körpers und deren Auswirkung.

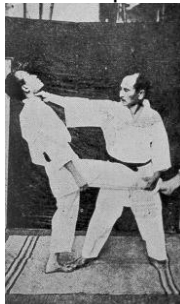


Fig. 29

Dies ist eines der interessantesten Fotos und zeigt eine Technik aus der Empi.

Der Umstand das dieses Foto um 1924 entstand muss dabei berücksichtigt werden, da damals lange Belichtungszeiten nötig waren.

Also wurden diese Fotos mit Bedacht gestellt. Die Verwendung vitaler Punkte kann nicht abgestritten werden.

Auch Funakoshis Kenntnisse über die chinesische Vitaltheorie, kann nicht abgestritten werden, oder würde man unter solchen Umständen versehentlich den Fuss auf den des Gegners (Leber3) stellen?

Theorie Kup So Sul



Fig.30

Auch dieses Foto zeigt eine Technik aus der Empi. Deutlich ist noch der Faustschlag des Gegners sichtbar, der wahrscheinlich geblockt wurde, um anschliessend den Gegner zu werfen.

Auch diese Technik kann auf vielfältige Weise interpretiert werden.

Führe die Kata exakt aus. Der Kampf findet auf einer anderen Ebene statt.

Vergiss nicht das Verstärken oder Verringern der Kraft, das Ausdehnen oder Zusammenziehen des Körpers, das schnelle oder langsame Ausführen der Technik.

Karate ist ein Weg der spirituellen Reifung, eine körperliche Kur, die keiner grossen Ausdauer bedarf, ein Gesundheitstraining und eine Selbstverteidigungskunst.

Gichin Funakoshi

24.11.2010

22