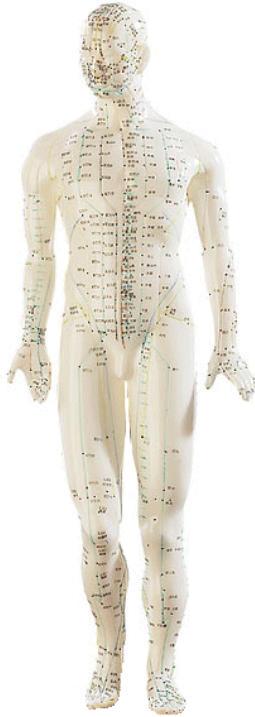


急所術

Kyusho - Jutsu



Kyusho-Jitsu ist keine eigenständige Kampfkunst, sondern das Wissen darüber, wie man Vitalpunkte des menschlichen Körpers so manipuliert, dass die Techniken der eigenen Kampfkunst ein Maximum an Effizienz bekommen. Es ist damit kampfkunstunabhängig und wird nicht nur von Karateka trainiert.

Die gelehrten Prinzipien im Kyusho Jitsu leiten sich vom umfassende Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und deren 5-Elemente-Theorie ab. Dieses Wissen wird in einer Auseinandersetzung mit einem Gegner angewandt. Kyusho Jitsu ist allerdings keine eigenständige Kampfkunst, sondern ist ein grundlegendes Wissen, das allen Kampfkünsten enthalten ist.

So wie die Akupunktur, die Akupressur oder Shiatsu mit der Stimulation bestimmter Vitalpunkte eine heilende Absicht verfolgen, werden im Kyusho Jitsu die energetischen und neurologischen Vorgänge des menschlichen Körpers so beeinflusst, dass eine Beeinträchtigung der Körperfunktionen die Folge ist. Diese Beeinträchtigung kann sich in Form von Schmerz, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust bis zum neurologischen Knockout äußern.

Im Jahre 2008 gründeten wir im Koshukan Dojo im MTSV Schwabing e. V. eine Kyusho-Jitsu-Trainingsgruppe. Seit 2011 nun regelmäßig Lehrgänge mit Großmeister Jean-Paul Bindel (9. Dan Kyusho-Jitsu, 6. Kiai-Jitsu u. a.) in der Association Europeenne de Kyusho-Jitsu besucht.

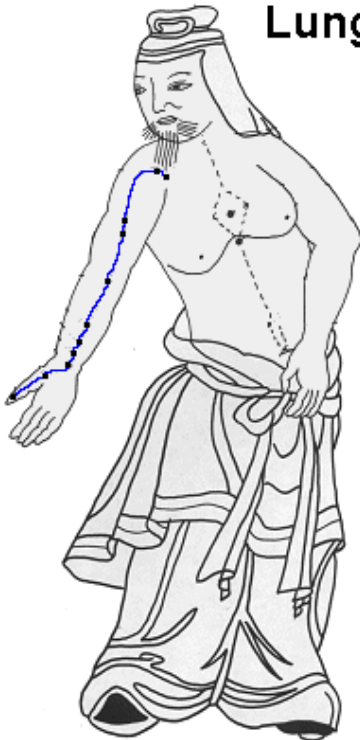
Da Kyusho-Jitsu aber kein harmloses Spiel, sondern ein Wissen ist mit dem verantwortungs- voll umgegangen werden muss und ein ernsthaftes Studium der TCM, sowie der Reanimationstechniken (Kuatsu) erfordert, wird es bei uns nur in einem speziellen Training von der Oberstufe (ab 3. Kyu) trainiert.



12 Meridiane und 2 Gefäße

手太陽肺經

Lunge



Der **Lungen-Meridian**, chin. **Fei-jing**, **Yin-Meridian**, 11 Punkte, Yin-Partner des Dickdarm-Meridian **Element: Metall**

Unter dem Schlüsselbein, 8 Querfinger seitlich der Körpermittellinie zwischen der 1. und 2. tastbaren Rippe. An der daumenseitigen Innenseite des Oberarms entlang zur Ellenbeuge zur Grube neben der Bizepssehne, weiter zum Puls an der Daumenseite über den Daumenballen zum äußeren Nagelwinkel des Daumens.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Zhóngfú = Lunge 1

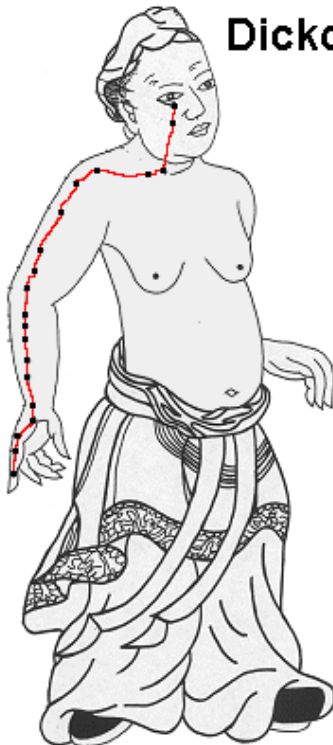
Anfangspunkt unter dem Schlüsselbein, 8 Querfinger seitlich der Körpermittellinie zwischen der 1. und 2. tastbaren Rippe

Shàosháng = Lunge 11

Endpunkt am äußeren Nagelwinkel des Daumens

手陽明大腸經

Dickdarm



Der **Dickdarm-Meridian**, chin. **Da-cheng-jing**, **Yang-Meridian**, 20 Punkte, Yang-Partner des Lungen-Meridian **Element: Metall**

Vom Nagelwinkel des Zeigefingers, daumenseitig über die Daumenwurzel über den Handrücken zum Ellenbogen, über den Oberarm zur Schulter, dann über den Hals und Kiefer zum Nasenflügel.

Anfangs- und Endpunkt sind:

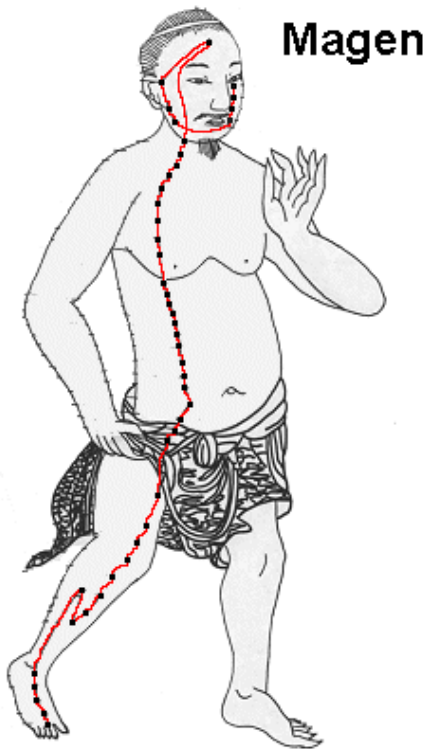
Shángyáng = Dickdarm 1

Anfangspunkt am Nagelwinkel des Zeigefingers

Yíngxiáng = Dickdarm 20

Endpunkt am Nasenflügel

足陽明胃經



Magen

Der **Magen-Meridian**, chin. **Weì-jing**, **Yang-Meridian**, 45 Punkte, Yang-Partner des Milz-Meridian
Element: **Erde**

Vom unteren Rand der Augenhöhle über das Gesicht zum Kehlkopf. Am Unterkiefer zweigt ein kleiner Ast zur Schläfe ab. Vom Kehlkopf über das Schlüsselbein, etwa 4 Daumen seitlich der Brustmittellinie über die Brustwarze, dann 2 Daumen seitlich der Bauchmittellinie zum Schambein, auf der Oberseite des Oberschenkels, über das Knie zum Fußgelenk, dann über den Fußrücken zum Ende der 2. Zehe.

Anfangs- und Endpunkt sind:

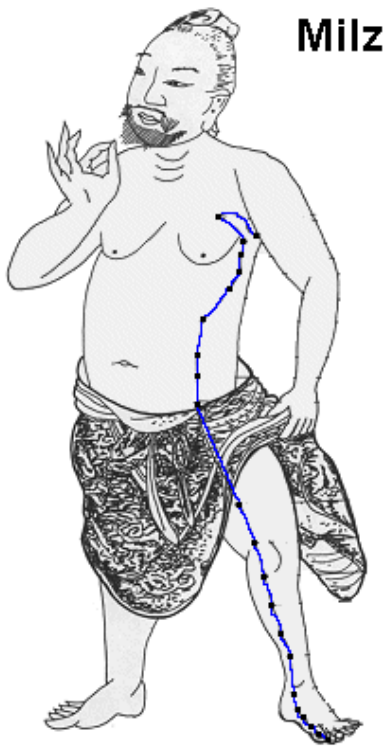
Chéngì = Magen 1

Am unteren Rand der Augenhöhle

Lìduì = Magen 45

Am Ende der 2. Zehe

足太陽脾經



Milz

Der **Milz-Meridian**, chin. **Pì-jing**, **Yin-Meridian**, 21 Punkte, Yin-Partner des Magen-Meridian

Element: **Erde**

Vom inneren Nagelwinkel der großen Zehe über das Fußgelenk, Knöchel, weiter an der Innenseite des Unterschenkels zum Knie, entlang der Innenseite des Oberschenkels zu Leiste, ca. 4 Daumen seitlich der Bauchmittellinie über den Brustkorb zur Achselhöhle.

Anfangs- und Endpunkt sind:

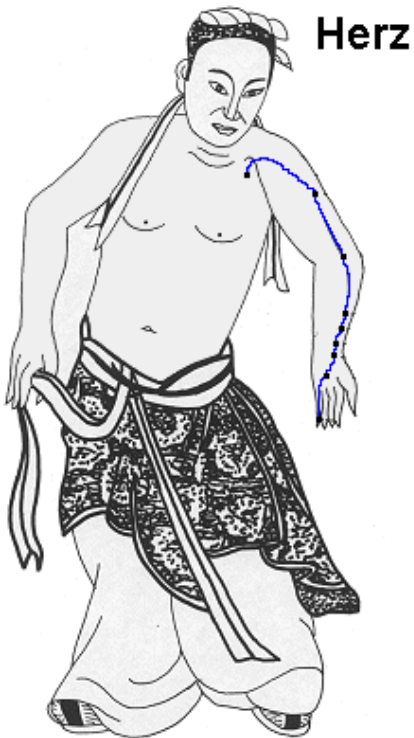
Yínbái = Milz 1

Anfangspunkt am inneren Nagelwinkel der großen Zehe

Dàbáo = Milz 21

Endpunkt Achselhöh

手少陽心經



Der **Herz-Meridian**, chin. **Xin-jing**, **Yin-Meridian**, 9 Punkte, Yin-Partner des Dünndarm-Meridian Element: **Feuer**
Vom Zentrum der Achselhöhle kleinfingerseitig entlang des Ober- und Unterarms zur Innenseite des kleinen Fingers.

Anfangs- und Endpunkt sind:

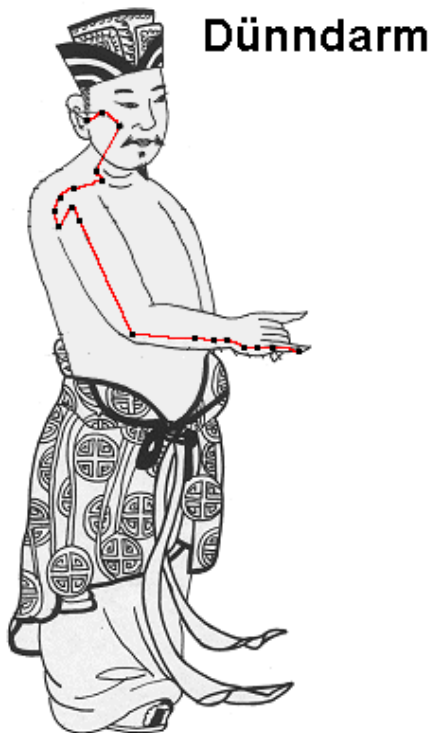
Qíquán = Herz 1

In der Tiefe der Achselhöhle innen neben der Achselarterie bei abduziertem Arm

Shàochông = Herz 9

An der Innenseite des kleinen Fingers

手太陽小腸經



Der **Dünndarm-Meridian**, chin. **Xiaochang-jing**, **Yang-Meridian**, 19 Punkte, Yang-Partner des Herz-Meridian Element: **Feuer**

Vom äußeren Nagelwinkel des kleinen Fingers zur Außenseite des Handgelenks, dann zum inneren Knöchel des Ellenbogens, über den Trizeps zur Schulter, über das Schulterblatt schräg über den Nacken durch die hinteren Kieferwinkel zum Jochbein zum Ohrknorpel.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Shàozé = Dünndarm 1

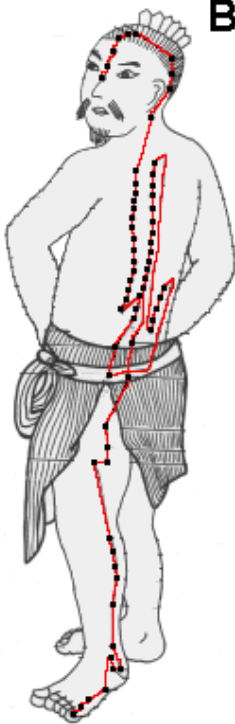
An der Außenseite des kleinen Fingers

Tingông = Dünndarm 19

Vor dem Ohr in der Vertiefung zwischen Tragus und Kiefergelenk, wenn der Mund leicht geöffnet ist

足太陽膀胱經

Blasen



Der **Blasen-Meridian**, chin. **Pang-guang-jing**, **Yang-Meridian**, 67 Punkte, Yang-Partner des Nieren-Meridian Element: **Wasser**

Vom inneren Augenwinkel, etwa 1 Daumen seitlich der Mittellinie über den Kopf zum Nacken. Am Rücken hat der Blasen-Meridian zwei Bahnen. Die erste etwa 1 Daumen seitlich der Mittellinie und die zweite etwa 3 Daumen seitlich der Mittellinie über den Rücken zum Gesäß. Beide Stränge verlaufen nun parallel über das Gesäß und den Oberschenkel zum Knie, wo sie sich wieder vereinigen. Nun an der Rückseite der Wade zwischen Achillessehne und Außenknöchel zum Fuß und zur Außenseite der kleinen Zehe.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Jingming = Blase 1

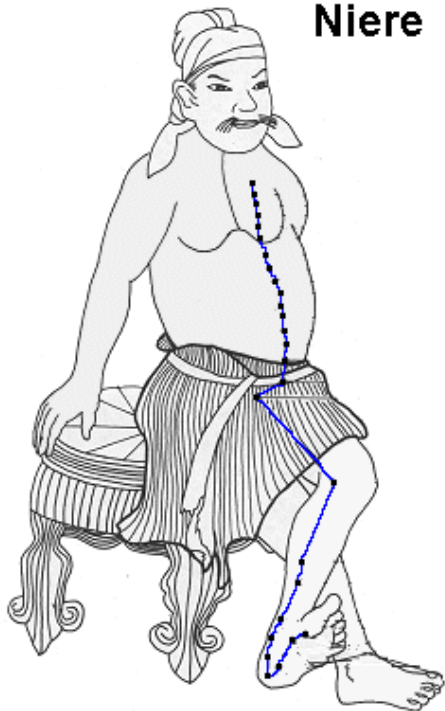
An der Außenseite der kleinen Zehe

Zhiyin = Blase 67

An der Außenseite der kleinen Zehe

足少陽腎經

Niere



Der **Nieren-Meridian**, chin. **Shen-jing**, **Yin-Meridian**, 27 Punkte, Yin-Partner des Blasen-Meridian Element: **Wasser**

Von der Fußsohle, vorderes Drittel auf der Mittellinie über das hintere Fußgewölbe, zwischen Innenknöchel und Achillessehne, über die Innenseite der Wade zum Knie, dann weiter 1/2 Daumen neben der Mittellinie zum Bauch, dann 2 Daumen neben der Mittellinie zur Brust, gerade hoch zum Schlüsselbein.

Anfangs- und Endpunkt sind:

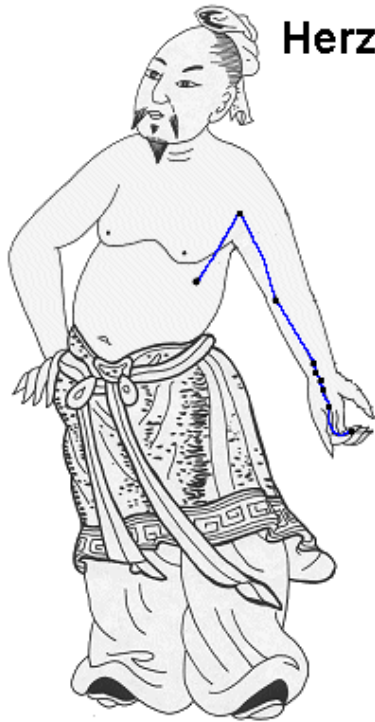
Yongquan = Niere 1

In einer Vertiefung auf der Mitte der Fußsohle, ungefähr an der Grenze vom 1. zum 2. Drittel der Fußsohle

Zhaohai = Niere 27

2 cun seitlich der Körpermittellinie, zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein

手厥陽心包經



Herzbeutel

Der **Herzbeutel-Meridian**, chin. **Xin-bao-jing**, **Yin-Meridian**, 9 Punkte, Yin-Partner des Dreifachen Wärmer-Meridian Element:

Feuer

Vom Ausgangspunkt 1 Daumen neben der Brustwarze, über den Vorderrand der Achselhöhle, dann über die Mittellinie der Arminnenseite, über den Ellenbogen zum Handgelenk, durch die Mitte der Hand zum Ende des Mittelfingers.

Anfangs- und Endpunkt sind:

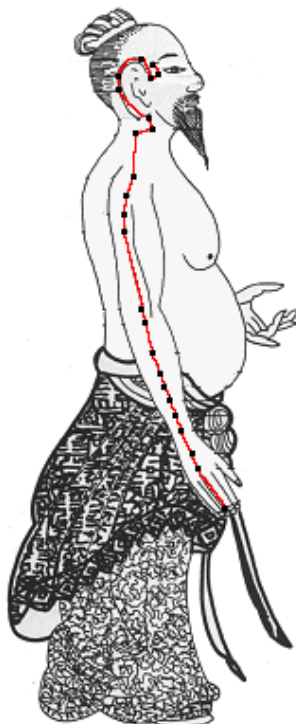
Tiānchí = Herzbeutel 1

1 cun außen neben der Brustwarze, 3 cun unterhalb der Achselfalte, im 4. Brustrippenraum

Láogōng = Herzbeutel 9

An der Spitze des Mittelfingers

手少陽三焦經



3-facher Wärmer

Der **Dreifache Wärmer-Meridian**, chin. **San-jiao-jing**, **Yang-Meridian**, 23 Punkte, Yang-Partner des Perikard-Meridian Element: **Feuer**

Vom äußeren Nagelwinkel des Ringfingers über den Handgelenksrücken zur Grube hinter dem Ellenbogen, über die Rückseite des Oberarms zur Rückseite der Schulter, dann schräg über den Nacken zum Ohr. Um das Ohr herum zum äußeren Ende der Augenbraue.

Anfangs- und Endpunkt sind:

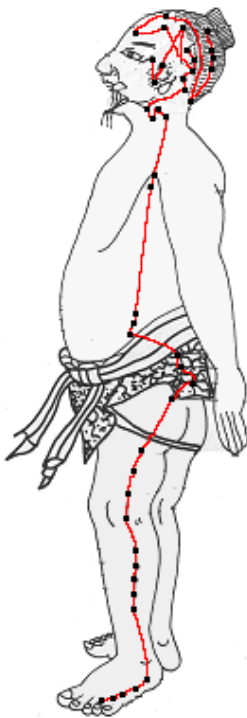
Guānchōng = Dreifacher Wärmer 1

Am äußeren Nagelwinkel des Ringfingers

Yíféng = Dreifacher Wärmer 23

In der Vertiefung neben dem lateralen Ende der Augenbraue

足少陽胆經



Gallen- blase

Der **Gallenblasen-Meridian**, chin. **Tan-jing**, **Yang-Meridian**, 44 Punkte, Yang-Partner des Leber-Meridian

Element: **Holz**

Vom äußeren Rand der Augenhöhle, dreimal über die Seite des Kopfes zur Hinterhauptsgrube, über die Schulter, im Zickzack entlang der Rumpfseite zum Becken und dann an der Beinaußenseite über den 4. und 5. Mittelfußknochen zum äußeren Nagelwinkel der 4. Zehe.

Anfangs- und Endpunkt sind:

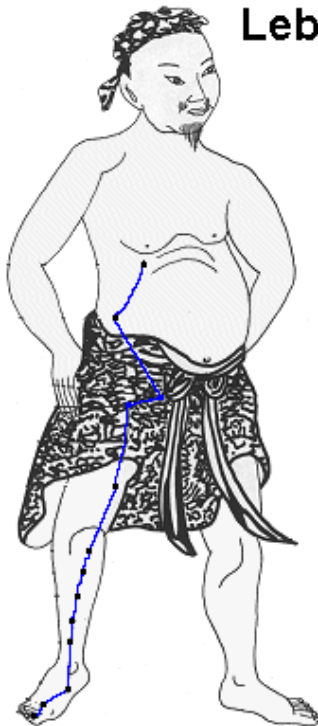
Tóngzǐjiǎo = Gallenblase 1

Am äußeren Rand der Augenhöhle

Qiàoyīn = Gallenblase 44

Am äußeren Nagelwinkel der 4. Zehe

足厥陰肝經



Leber

Der **Leber-Meridian**, chin. **Gan-jing**, **Yin-Meridian**, 14 Punkte, Yin-Partner des Gallenblasen-Meridian

Element: **Holz**

Element: **Holz**

Von der inneren Nagelfalte der großen Zehe zum Innenknöchel, dann über die Kniekehle zur Leiste. Über den Bauch zum Ende der 11. Rippe zum Endpunkt zwischen der 6. und 7. Rippe senkrecht unter der Brustwarze.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Dàdùn = Leber 1

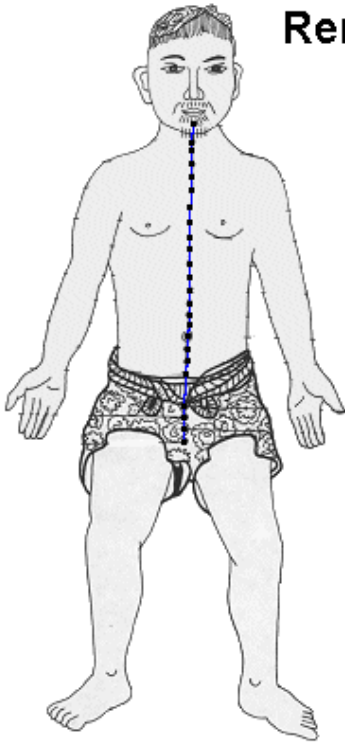
Am inneren Nagelwinkel der großen Zehe

Gímén = Leber 14

Endpunkt zwischen der 6. und 7. Rippe senkrecht unter der Brustwarze

任脈

Renmai



Das **Konzeptionsgefäß**, chin. **Ren-Mai**, **Yin-Meridian**, 24 Punkte
Vom Zentrum des Beckenbodens vor dem After entlang der Mittellinie an der Vorderseite des Körpers bis zur Grube unter der Unterlippe.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Hùyīn = Renmai 1

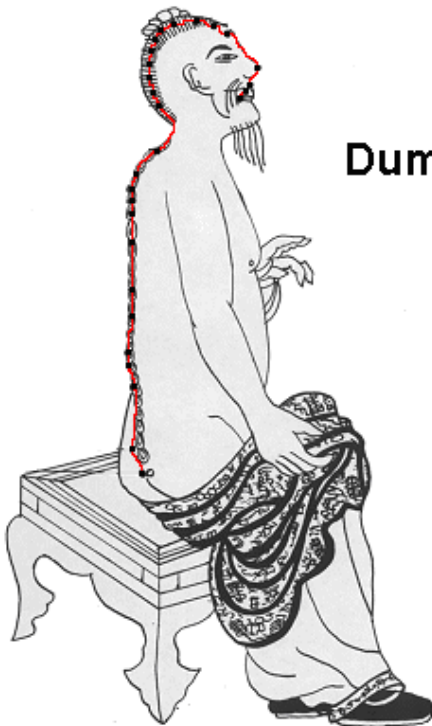
Anfangspunkt im Zentrum des Beckenbodens vor dem After

Chéngjiāng = Renmai 24

Endpunkt die Grube unter der Unterlippe

督脈

Dumai



Das **Lenkergefäß**, chin. **Du-Mai**, **Yin-Meridian**, 26 Punkte
Zwischen After und Steißbeinende entlang der Mittellinie des Rückens, über den Kopf bis zur Oberlippe.

Anfangs- und Endpunkt sind:

Chángqiáng = Dumai 1

Anfangspunkt zwischen After und Steißbeinende

Rénzhōng = Dumai 26

Endpunkt die Oberlippe