



KYUSHO SHIN KAI

急所心会



Bianco / Gialla

1 livello base – quatsu - rianimazione, spiegazione e pratica:

- a. Respiratoria
- b. Neurologica
- c. Cardiologica
- d. Lavoro sui punti di pressione e pak sao
- e. Esercizi diversificati in risposta ai singoli attacchi difesa/attacco alle braccia : singolo, doppio e incrociato

*apprendimento per un corretto spostamento in relazione a un attacco dinamico indirizzato ai punti Kyusho, Kihon propedeutico della cintura richiesta, Kata shodan – punti kyusho

Arancio

2 livello base – punti delle braccia, presa con pressione ai singoli meridiani kyusho,

- a. Ubicazione e pratica punti delle braccia
- b. Tecniche delle braccia, pak sao –lavoro da eseguire a dx e sx
- c. Risposta ai singoli attacchi indirizzati al viso o al corpo difesa/attacco alle braccia: singolo, doppio, incrociato - varianti
- d. Programma benessere (massaggi/percussioni)

*Spostamenti dinamici, posizioni per una corretta risposta angolare di attacco ai punti kyusho con una o più varianti.

Kihon propedeutico della cintura richiesta, Kata nidan – punti kyusho

Verde

3 livello base -punti della testa, spiegazione e pratica

- a. Ubicazione e percussione punti kyusho
- b. Tecniche delle braccia
- c. I 4 movimenti base(deviazione, controllo, pressione e colpo finale ai vari punti del viso) il lavoro va eseguito a dx e sx
- d. pressione e percussione ai punti, leve articolari, tecniche delle braccia
- e. Programma benessere- il mal di testa

*Spostamenti dinamici, posizioni per una corretta risposta angolare di attacco ai punti kyusho con una o più varianti, movimenti di difesa e attacco.

Kihon propedeutico della cintura richiesta, Kata sandan – punti kyusho

Bleu

4 livello base - punti del tronco, spiegazione e pratica,

- a. Ubicazione e percussione punti kyusho
- b. Tecniche delle braccia
- c. I 3 movimenti base (deviazione, controllo, colpo singolo o doppio al corpo) lavoro a dx e sx
- d. lavoro fluido tecniche delle braccia (tui-te) e varianti;
- e. Programma benessere

*Spostamenti dinamici e posizioni per una corretta risposta angolare ai punti kyusho con una o più varianti, movimenti di difesa e attacco, varianti sull'intrappolamento, lavoro per portare a terra la persona.

Kihon propedeutico della cintura richiesta, Kata yondan – punti kyusho

Marrone

5 livello base – punti delle gambe, spiegazione, e pratica.

- a. Ubicazione e percussione punti kyusho, interno/esterno
- b. Tecniche delle gambe e braccia





KYUSHO SHIN KAI

急所心会



c. Due movimenti base (deviazione e colpo alla gamba) lavoro a dx e sx

d. Programma benessere

e. movimenti liberi con tecniche e contro tecniche del tui-te

*Spostamento, posizioni da sviluppare per la corretta angolazione nell'attacco ai punti, con una o più varianti, lavoro per portare a terra la persona e lotta a terra.

Kihon propedeutico della cintura richiesta, Kata godan e tekki shodan – punti kyusho

CINTURE NERE

1° Dan

1° livello superiore praticante - n. 2 KO statico di 1° e 2° livello con tutti i programmi precedenti, spiegazione, applicazione e pratica ,rianimazioni .

a.) difesa/attacco: esercizi diversificati con più persone in fila intente ad attaccare l'esaminato, che a sua volta, dovrà difendersi e attaccando simultaneamente arretrando;

b.) stesso esercizio in avanzamento

c.) Kata tekki e bassai – punti kyusho - Ba duan gin- Kihon propedeutico al grado richiesto

2° Dan

2° livello superiore praticante - n. 3 KO statici/dinamici di 1° e 2° livello, spiegazione, applicazione e pratica con tutti i programmi precedenti compreso le rianimazioni;

a.) difesa/attacco: esercizi diversificati con più persone in fila intente ad attaccare l'esaminato, che a sua volta, dovrà difendersi e attaccando simultaneamente arretrando;

b.) stesso esercizio in avanzamento;

c.) Occhi bendati, l'esaminato dovrà focalizzare gli attacchi provenienti da più parti, difendersi e attaccare simultaneamente, Ba dua gin;

d.)Kata tekki e bassai più Jion- punti kyusho- Kihon propedeutico al grado richiesto

3° Dan

3° livello superiore praticante - n. 3 KO dinamici di 2° livello, spiegazione, applicazione e pratica, con tutti i programmi precedenti e rianimazioni;

difesa/attacco:

Esercizi diversificati con più persone in fila, intente ad attaccare l'esaminato, che a sua volta dovrà difendersi in attacchi simultanei in arretramento ;

a.stesso esercizio in avanzamento;

b. occhi bendati, l'esaminato da fermo, dovrà focalizzare gli attacchi provenienti da più parti, difendersi e attaccare simultaneamente;

c. corridoio di più persone posizionate ai lati, l'esaminato dovrà difendersi e attaccare simultaneamente

effettuando in alcuni casi anche dei ko di 1° o 2° livello, completare l'attacco con la lotta a terra se la situazione lo richiederà;

d. Ba duan gin- Kata Kanku, Enpi - punti kyusho- Kihon propedeutico al grado richiesto

4° Dan

4° livello superiore praticante - attacchi multipli da più persone, tutti i programmi precedenti più 3 KO dinamici di 2° livello e 1 di 3° livello, Ba duan gin-Kata Gojushio – Hangetsu- punti kyusho- Kihon propedeutico al grado richiesto

5° Dan

5° livello superiore tutti i programmi precedenti, si accede anche per anzianità o meriti.

CATEGORIA INSEGNANTI

ALLENATORE





KYUSHO SHIN KAI

急所心会



1° livello superiore, programma come da livello + n. 1 KO statico di 1 o 2° livello;
* avanti alla commissione nello- stage regionale o nazionale-programmi fino al 2° Dan;
L'allenatore può rilasciare la certificazione fino al 5° livello base;

ISTRUTTORE

2° livello superiore, programma come da livello + sparring n. 2 KO, di 1 o 2° livello
Ognuno, riequilibrio energetico, lavoro e difesa con o senza le armi;
* avanti alla commissione - stage nazionale-programmi fino al 3° Dan;
L'istruttore, può rilasciare la certificazione fino al 1° livello superiore

MAESTRO

3° livello superiore, tutti i programmi precedenti + attacchi multipli da più persone,
2 programmi di allenamento dei 6 livelli, Ba duan jin e KO dinamico di 1, 2° e 3° livello,
camicia di ferro, suoni.

-stage nazionale -avanti alla commissione-programmi fino al 4° Dan;

Il maestro può rilasciare la certificazione fino al 2° livello superiore

Sono analizzati e sviluppati :

- Tempi di reazione;
- Situazioni;
- Aperture e chiusure, attacco a uno o più punti kyusho,
- Movimenti, spostamenti e angolazioni del corpo;
- Effetti ;
- Sviluppo di reazione istintiva su una aggressione di uno o più aggressori;
- Lavoro energetico, studio e applicazione;
- Kyusho benessere ;
- Kyusho di contatto o senza contatto(suoni) yin-yang, le due polarità;
- Camicia di ferro;
- Fa Jiing (energia esplosiva);
- Flusso energetico ore maggiori o minori;
- Colpi singoli o multipli;
- Studio della lotta a terra e punti kyusho.

Tempi:

- Permanenza dei livelli colorati minimo 40/60 ore di lavoro intenso per poter accedere al livello successivo;

- Permanenza dei livelli superiori minimo 100/180 ore di lavoro intenso per accedere al livello successivo.

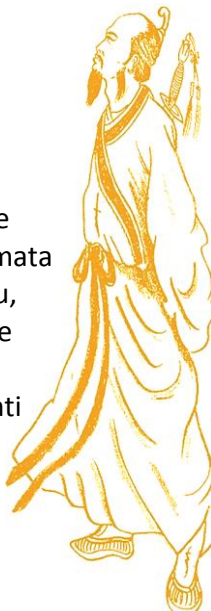
ORIGINE

Il Kyusho-Jitsu nasce nell'antica India, ed è stato tenuto segreto per secoli.

Questa arte, chiamata Marma-Adi, si basava sull'attacco dei 108 punti di pressione o vitali sparsi lungo il corpo umano, le arti marziali cinesi furono influenzate da quelle Indiane.

In Cina la " 108^a-forma " trova la sua origine, in una delle forme di 108 posizioni consecutive, che indicavano tutti i punti di pressione o sul come attivarli, la forma chiamata "H'ao Ch'uan" e chiamata "Tai Chi Chuan" successivamente, si divideva in due parti: "Dim Mak" (Dim Hsueh) o Kyusho-Jitsu, l'arte di attaccare i punti vitali e il Tui-te Jitsu (giapponese) o Chin-Na (cinese) l'arte di manipolare le articolazioni.

Il Tuite-Jitsu e il Kyusho-Jitsu sono inseparabili l'un l'altro, perchè con il Kyusho si attaccano i punti vitali, mentre con il Tuite (Cinn-na) si ha la possibilità di controllare o





KYUSHO SHIN KAI
急所心会



indebolire le giunture articolari, attraverso leve articolari che favoriscono le aperture o varchi alle articolazioni del corpo umano, favorendo l'attacco ai punti kyusho scoperti indifesi.





KYUSHO SHIN KAI

急所心会



Il Kyusho e il Tuite sono arti marziali precedenti al Ryukyu-Kempo (l'arte marziale che da origine al karate attuale).

Il Kyusho, dal giapponese: 急所 kyūsho—punti vitali, e l'arte marziale che dà risalto all'attacco sui punti di pressione del corpo.

Il Kyusho Jitsu, e l'arte di controllare, rendere inabile e mettere KO l'aggressore col minimo sforzo, questo grazie all'utilizzo dei punti di pressione del corpo localizzati sui meridiani dell'agopuntura, il segreto del suo apprendimento e attraverso le forme dei kata.

Queste ubicazioni del corpo con i relativi punti, sono usati anche come punti di ripristino e di equilibrio energetico, e quindi anche la salute.

Il Kyusho è un'arte i cui segreti si perdono nel tempo e sono stati riportati alla luce, grazie alla diffusione di alcuni Maestri ormai famosi, e il completamento di ogni altra disciplina marziale, Punti di agopuntura (MTC) sviluppati nell'autodifesa attraverso la manipolazione e la digitopressione per la cura dell'individuo .

La parola kyusho, vuole dire "primo secondo" questo sta a significare che già nel giro di due secondi dobbiamo essere in grado di controllare l'aggressore utilizzando questi punti deboli posti lungo i percorsi energetici, chiamati meridiani. I quali possono essere percossi, premuti o sfregati , con angoli e direzioni appropriati per creare delle disfunzioni e blocchi a livello energetico.

L'uso dei Punti di Pressione, e l'arte di attaccare i punti di agopuntura. Per capire l'uso di questi punti per la difesa personale, è importante studiare le teorie di base, associate con il sistema dei meridiani e dei punti di agopuntura. Gli stessi principi, si applicano sia per guarire che per danneggiare, questa è la base per lo studio sui punti di pressione.

La domanda fondamentale è se questo sistema, può presentare effetti negativi e significativi sulla salute di una persona.

Se lo studio è accurato e prudente, e la pratica viene effettuata con l'assistenza di una persona qualificata, non si può incorrere in nessun pericolo.

- Kenpo & Kyusho l'Approccio Le nostre tecniche di autodifesa funzionano su molti livelli: 1° La loro efficacia è effettiva, perchè essi sono situati in zone del corpo anatomicamente deboli; 2° La loro efficacia aumenta, quando si attaccano i bersagli delle regioni dove si trovano più punti di agopuntura. Per esempio, se calciando correttamente un ago-punto del ginocchio, non solo disperderemo l'energia dell'aggressore, ma anche gli si romperà l'articolazione del ginocchio.

- Scoprendo le Arti Segrete Molte arti marziali credono di nascondere gelosamente dei segreti all'interno del proprio metodo di combattimento, in alcuni casi, non è affatto vero.

Infatti si è scoperto una notevole e sorprendente somiglianza, con le teorie della medicina orientale.

Se si desidera scoprire l'efficacia di un punto di pressione usato nel Kyusho, bisogna studiare bene l'anatomia, la fisiologia, e le teorie associate al corpo umano. Se si apprende bene l'agopuntura, sarà intuitivo capire molti di questi segreti, i quali se applicati al contrario producono degli effetti devastanti. Lo studio approfondito della medicina tradizionale cinese, servirà anche a conoscere meglio il proprio corpo e il suo funzionamento, per curare gli altri e se stessi, in maniera tale da praticare le arti marziali con rispetto e limitazione, compassione e senso comune.

Visto e considerato, che sarà una necessità assoluta dopo quanto andremo ad applicare i principi delineati in questa sezione.

- Gli Scopii degli Attacchi Attaccando gli ago-punti si possono provocare diverse svariate reazioni: - Dolore - Reazioni involontarie ed immediate - Reazioni ritardate (minuti, ore, giorni)

- Paralisi - Disorientamento (stordito, sbalordito)

- Perdita di coscienza (momentanea) - Perdita di coscienza - Morte Nulla (l'attacco è inefficace).

Molto importante invece, è il metodo d'attacco portato e i fattori individuali, come ad esempio la salute, la statura, la suscettibilità dell'aggressore, ecc. - Attacchi Fondamentali Molti principi di base si applicano quando si eseguono attacchi sugli ago punti. Questi principi sono quelli





KYUSHO SHIN KAI

急所心会



dell'agopuntura che fundamentalmente vengono impiegati a scopo terapeutico e che qui vengono impiegati per scopi distruttivi. I principi di attacco di base sotto elencati sono: - Punti di attacco sensibile a pressione - Attacco punti multipli nella stessa area - Attacchi ambo i punti bilaterali - Attacchi un meridiano a punti multipli - Attacco riferito ai meridiani yin/yang appaiati - Attacchi secondo il flusso del Ki con calcolo del ciclo diurno - Attacco che usa il ciclo di distruzione (5 elementi) - Attacco degli ago punti Speciali * L'importanza dell'Accuratezza Dall'accuratezza dipendono tutti i principi citati in precedenza. Attaccare un ago-punto significa possedere precisione nel centrare il bersaglio, il quale deve essere abbinato ad uno specifico angolo d'attacco. Se si sbaglia il bersaglio di poco, il punto non sortirà alcun effetto, lo stesso vale se il bersaglio è corretto, ma l'angolo è sbagliato.

Movimento, abbigliamento ed altri fattori influenzano l'efficacia e l'accuratezza nel centrare il bersaglio.

Individuare gli ago-punti su se stessi o sul compagno è facile, ma è molto diverso se si cerca di colpire un obiettivo in movimento, o in particolare se gli ago-punti si trovano nascosti sotto un vestito, o protetti da una imbottitura. - 1. Attacco ai Punti Sensibili a Pressione Stimoli precisi e costanti si realizzano attaccando gli ago-punti più sensibili, i quali sono localizzati sui nervi più superficiali. Il dolore produce reazioni involontarie ed immediate in tutte le persone, soprattutto quando l'attacco è inaspettato. I risultati possono essere diversi a seconda della risposta del muscolo, dalla perdita parziale delle funzioni motorie, alla lesione dei nervi muscolari, alla perdita della conoscenza, questi punti nervosi che di solito si colpiscono fanno sì che un aggressore lasci una presa o debilita l'aggressore in maniera tale che lo costringa a rinunciare alla lotta.

Gli ago-punti in individui con una muscolatura ben sviluppata, risultano molto più sensibili a pressione che in persone che possiedono una muscolatura poco tonica. Questo succede perché lo sviluppo dei muscoli tende a stringere lo spazio intorno ai punti, e li spinge contro l'osso o all'esterno verso la superficie.

- 2. L'attacco ai punti bilaterali ad ambo i lati gli ago punti si trovano bilateralmente e cadono simmetricamente sia sulla destra che sulla sinistra del corpo umano. Quando si attacca un solo ago punto bilaterale, si crede che il meridiano opposto compensi parzialmente lo squilibrio di energia. Inoltre attaccando contemporaneamente entrambi gli ago punti sia particolarmente più efficace attaccare il Ki e le funzioni neurologiche. Quando gli ago punti speciali sono usati, e colpiti da entrambi i lati con la minima forza, l'effetto del colpo ne risulta amplificato, causando disorientamento e perdita di conoscenza. Quando ci si allena, è molto importante che l'allenamento sia supervisionato da un istruttore esperto e i colpi siano portati con moderazione.

- 3. L'attacco a più Ago punti sullo stesso Meridiano L'efficacia di un attacco è amplificata colpendo uno o più ago punti sullo stesso meridiano, di solito sullo stesso lato del corpo. La maggior parte degli attacchi si realizzano alle estremità, come per esempio alle mani o alle gambe poiché questi ago punti sono considerati più sensibili. Una volta che il primo ago punto è colpito, attiva il meridiano, ed il secondo ago-punto può essere colpito più tardi con lo stesso effetto, (dipende tutto dal calcolo del flusso del Ki).

- 4. L'attacco Riferito ai Meridiani I 12 meridiani principali sono collegati in sequenza e raggruppati in sei yin/yang appaiati (LU-LI; ST-SP; HT-SI; BL-KI; PC-TW; GB-LV). Questo accoppiamento corrisponde al flusso del Ki. L'attacco a due ago punti sui relativi meridiani, comporta uno squilibrio del flusso del Ki, il quale all'interno del corpo modificherà l'equilibrio dello yin e dello yang debilitando fisicamente l'aggressore.

- 5. Attacco Secondo il Calcolo del flusso Ki (Ciclo Diurno) Il Ki fluisce attraverso i 12 Meridiani Principali in un ordine prestabilito e basato sul ciclo delle 24 ore.

Ogni meridiano è attivo ogni giorno per due ore che sono il periodo quando Ki è concentrato di più. Attaccando un meridiano durante il suo periodo attivo aumenterà l'effetto dei colpi sugli ago punti.





KYUSHO SHIN KAI

急所心会



Attaccando un meridiano durante il suo periodo più inattivo (12 ore più tardi), il risultato sarà molto meno efficace, ma può produrre effetti che si manifestano quando il meridiano è di nuovo attivo, 12 ore più tardi. Quando il Ki sta per spostarsi tra i due meridiani successivi gli attacchi ad ambo due i meridiani sarebbero molto efficaci, particolarmente se loro sono in coppia di yin-yang.

- 6. Attacchi Distruttivi usando la Teoria della Legge dei 5 Elementi La teoria di Cinque Elementi (fuoco, terra, metallo, acqua, legno,) fu usata in Cina per sviluppare un sistema di modelli ciclici e corrispondenti nei quali furono inclusi tutti i fenomeni naturali. Così, ognuno dei 12 Meridiani Principali è associato ad una particolare fase (es. il Polmone appartiene al metallo). Le cinque fasi possono essere ordinate in sequenza di 36 possibili modelli ciclici. Il più importante modello per il combattimento è stato chiamato il ciclo distruttivo o di conquista nelle quali le fasi seguono una sequenza distruttiva: LEGNO penetra la terra, la quale blocca L'ACQUA, che a sua volta spegne il FUOCO, il quale fonde il METALLO, che a sua volta taglia il LEGNO. Nelle antiche Arti Marziali, originariamente il ciclo di distruzione fu ideato per attaccare gli aghi punti, rispettando un periodo ciclico, che faceva capo alla legge dei 5 elementi. Per esempio, un colpo al meridiano del Fegato (legno) seguito da un attacco al meridiano dello Stomaco (terra), completa così un passaggio del ciclo di distruzione (legno conquista terra).

**** fonte storica www.kyusho.it

