

Shaolin Qinna form 5 og 6

Form 5.

Navn (Engelsk):

Protect Both Shoulders

Oversettelse:

Beskytt begge skuldre

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen går fremover og griper om begge skuldrene, hendene lukker seg så om halsen.
2. Beveg høyre fot bakover samtidig som:
 - a. Begge hender svinger opp og innover
 - i. Høyre på venstre hånd
 - ii. Venstre på høyre hånd
 - b. Hendene presser nedover raskt
3. Svikt noe i knærne slik at motstanderen kan presses helt ned

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Co8, Co9 og Co10

Høyre hånd: Co8, Co9 og Co10

Funksjonalitet (1-10): 8



Form 6.

Navn (Engelsk):

Hold the Moon in Arms

Oversettelse:

Hold månen i armene

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen griper deg i klærne i bryst regionen med sin høyre hånd
2. Grip om hans høyre hånd med begge dine hender
 - a. Din venstre hånd kommer rett nedenfra
 - b. Din høyre hånd beveges sirkulært og kommer ovenfra
3. Vri motstanderens håndledd mot høyre
4. Hold på hans hånd og press med tomlene på baksiden av hans hånd
5. Ta et steg bakover med din høyre fot og press raskt ned
6. Dra ned og bakover mot deg selv
7. Kontroller motstanderen

Anbefalte akupunkturpunkter:

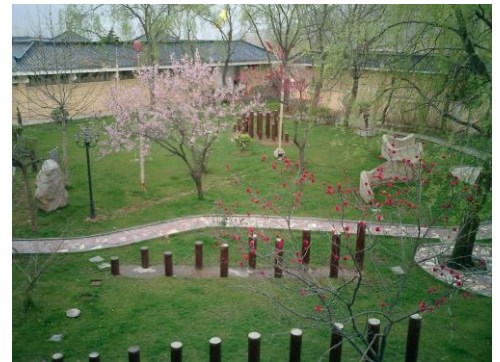
Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co4, Yaotong xue

Funksjonalitet (1-10): 6

Nyre meridianen

- N1 Midt under foten
- N2 Under navicular beinet
- N3 I dulpen bak den indre ankel kno
- N4 Dra fingeren ned langs akillessenen, hvor den stopper i et hjørne ligger punktet
- N5 Dra fingeren frem over fra N4, til den stopper, der ligger punktet
- N6 I dulpen under den indre ankel kno
- N7 Dra fingeren oppover fra N3, hvor den stopper ligger N7
- N8 Litt foran N7
- N9 Stram legg muskel, linje rett opp fra N3, hvor treffer muskel,
- N10 Innsiden av baksiden av kne, mellom to sener
- N11 På skambein innsiden av mage muskel
- N12 1 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N13 3 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N14 2 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N15 1 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N16 Navel høyde innsiden av mage muskel
- N17 2 cun over navle innsiden av mage muskel
- N18 3 cun over navle innsiden av mage muskel
- N19 4 cun over navle innsiden av mage muskel
- N20 5 cun over navle innsiden av mage muskel
- N21 6 cun over navle innsiden av mage muskel
- N22 5 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N23 4 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N24 3 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N25 2 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N26 1 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N27 Følg kravebeinet mot midten av kroppen, fingeren vil stoppe i en kant, i dulpen her ligger punktet



Pericardium meridianen

- P1 1 cun utenfor brystvorte
- P2 I furen øverste på biceps mot deltoideus
- P3 Innside av biceps på albuefuren
- P4 Dra finger oppover mellom senene til den stopper.
- P5 Hvor det flater ut over P6
- P6 Hvor muskel ut, mellom senene på innsiden av hånden
- P7 I håndledds-furen mellom de to senene
- P8 Hvor langfingeren møter huden
- P9 På tuppen av langfingeren