



ACUDO Ryu

Treningsdokument

Forfatter: Akupunktør Nils Erik Volden

Treningnummer: 02

Dato: 19.10.2005

Treningstid: 21.00 - 22.00

Sted: Trondheim kampsportsenter

Trener: Soke Nils Erik Volden

Kontaktadresse: Kjøpmannsgata 7, 7500 Stjørdal

Kontakt telefon: 92 68 24 12

Det tæes ikke noe ansvar for Acudo teknikker som anvendes. Dette dokument er kun informativt og de teknikker som skisseres er ikke oppfordret benyttet som annet enn selvforsvar. Teknikker spesifisert som dødelig, skadelig eller invalidiserende skal ikke benyttes.

Det tæes forbehold for feil i dokumentet.

© Copyright 2005 World Acudo Association

1. Akupunkturpunkter på lunge meridian
2. Pensum 5. kyu grønt belte
3. Få mitlen til å sprekke

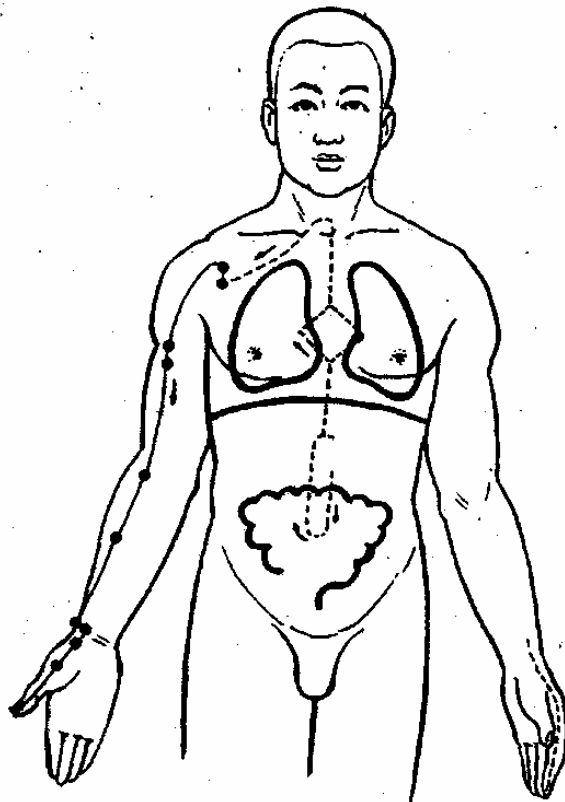
- **Grønt, 5 kyu (tidligere gult):**

- o Krav før avleggelse av prøve er anbefalt minimum 2 måneders trening.

- Teori:

Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på lungemeridianen,

- Lu1 La armen henge fritt. Punktet ligger i dulpen, over beinet under lu2
- Lu2 Følg kravebeinet utover til det stopper. I dulpen her ligger lu2
- Lu3 Nese mot arm. Deltoideus og biceps møtes.
- Lu4 1 cun under lu3
- Lu5 I albuefuren på yttersiden. Sterkere virkning hvis 0,3 cun under furen.
- Lu6 linje mellom lu5 og lu9. hvor muskel går utover 7 cun over lu9. (12 cun totalt)
- Lu7 over tommel hvor pekefinger på motsatt hand treffer. Mellom senene.
- Lu8 litt over furen på hånden på utsiden av arterie radialis. Kjenn på beinutspring under pkt
- Lu9 på furen til håndledd, på utsiden av arterie radialis. Kjenn etter beinutspring under pkt.
- Lu10 Midtpunktet på første metacarpal bein ben. Mellom rød og hvit hud.
- Lu11 På radialsiden av tommelen ved negl rot.



- T-teorien om de sårbare regioner (øre, øyne, nese, hals, solar plexus og genitalia)
- ”Push and pull” teorien
- Telle til ti på kinesisk:
 - Yi En
 - Er To
 - San Tre
 - Si Fire
 - Wu Fem
 - Liu Seks
 - Qi Syv
 - Ba Åtte
 - Jiu Ni
 - Shi Ti
- Praksis: Grunnleggende teknikker:
 - o Vise Acudo teknikker på utvalgte Lu punkter.
 - Smerte punkter:
 - Lu1 – smerte i skulder
 - Lu3 – smerte i biceps
 - Lu5 – smerte på underarm
 - Lu8 – smerte i håndledd
 - Lu9 – smerte i håndledd
 - Lu10 - smerte i håndflaten
 - Bevegelsespunkter:
 - Lu1 – gir en bevegelse rotert bakover rundt midt linjen
 - Lu3 – beveger overarm bakover
 - Lu5 – gir en bevegelse i den retning albuen peker
 - Lu8 – strekker i retning av underarm
 - Lu9 – gir en bevegelse i den retning punktet presses
 - Effekt punkter:
 - Lu5 – bøyer albuen
 - Lu7 – Vrir opp hånden
 - Lu9 – bøyer håndleddet
 - Lu10 – åpner hånden
 - o Vise generell fallteknikk
 - Teorien: stor flate liten skade, liten flate stor skade.
 - Sidelengs
 - o Vise kast
 - Feiing
 - o Yin er innside og Yang er utside.
 - Yin feiing – feie innsiden av foten til motstander
 - Yang feiing – feie utsiden av foten til motstander

- o Vise guard (forsvarsposisjon)
 - Stående
 - Liggende
- o Vise spark
 - Sving spark, med treffpunkt tåball, vrist, legg eller skotupp
 - Front spark, med treffpunkt tåball, vrist, legg eller skotupp
- o Vise støt
 - Yin er håndflate og yang er knyttet neve
 - Et støt er et ”slag” hvor armen beveges rett frem.
 - Yin støt - håndflate støt
 - Yang støt - knyttneve støt
- o Vise blokk
 - Yin er bevegelse fra senterlinje og yin område, yang er bevegelse mot senterlinje og yang område.
 - Yin blokk - Utside underarm oppover, sirkel
 - Åpner motstanders yin
 - Yang blokk - Innside underarm nedover, sirkel
 - Åpner motstanders yang
- o Vise Acudo fem selvforsvars teknikker:
 - Alle teknikker skal gjøres til høyre og venstre

Ruptur av milt (Milten sprekker)

FAKTA

Milten er lokalisert i fremkant av øvre venstre del av abdomen, like bak magen og like under diafragma. Normal størrelse er 125x75x50 millimeter. Av utseende og størrelse er milten som en lett knyttet neve. Ved sykdom kan den bli betydelig større. Det er eksempler på at milten har fylt større deler av venstre siden av abdomen (Splenomegaly). Milten kan ved forstørrelse stikke ned under ribben kanten.

Hovedsakelig påvirkes milten av parasitter, bakterier, leukemi, perøs anami, svulster, syster og mye mer. Hovedårsaken til at den sprekker er brukkne ribbebein. Det som er av interesse innen acudoen er to ting et slag til milten kan få den til å sprekke og ved infeksjoner er milten forstørret og under større fare for å sprekke. Sprekker milten vil store mengder blod komme ut på kort tid. Det er øyeblikkelig et livsfarlig blodtap! Milten kan i noen tilfeller først sprekke først 3 uker etter at skaden oppsto!

Milten mottar blod nesten direkte fra aorta. Hele 350 liter blod sirkulerer hver dag gjennom milten. Inne i organet sitter det følere som leter etter mistenksomme celler, spesielle molekyler og bakterier. Oppdages det noe som ikke skulle være der vil det produseres antikropper altså noe som nedkjemper det skadelige. Milten bryter også ned utslitte rødeblodlegemer og - plater. Under gitte forhold kan det hope seg opp med hvite blodlegemer i organet og det hovner opp. Leveren kan hvis det er nødvendig gjennomføre noen av filteringsoppgavene til milten. Dette gjør at det er fullt mulig å leve uten en milt. Det eneste problemet oppstår gjerne som en følge av at "radarsystemet" etter lungebetennelses bakterier er borte. Noe som gjør at hvis man får lungebetennelse blir dette mye mer kraftig enn normalt. Unngår man lungebetennelse og lignende vil man ikke merke noe. Har milten gått i stykker vil overlevninger av milten feste seg på blodårer og fungere som mini milter rundt om i abdomen. Disse mini-miltene har størrelser fra en bønn til en valnøtt.

Symptomer på sprukken milt:

- smertefull og øm abdomen
- stramming av magemuskulene

NB! Ingen symptomer kommer før mye blod lekker ut. En gradvis blødning gir få symptomer.

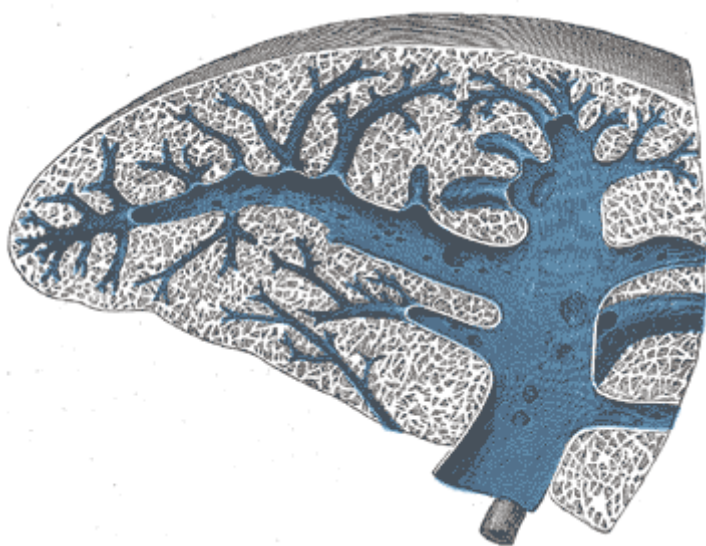
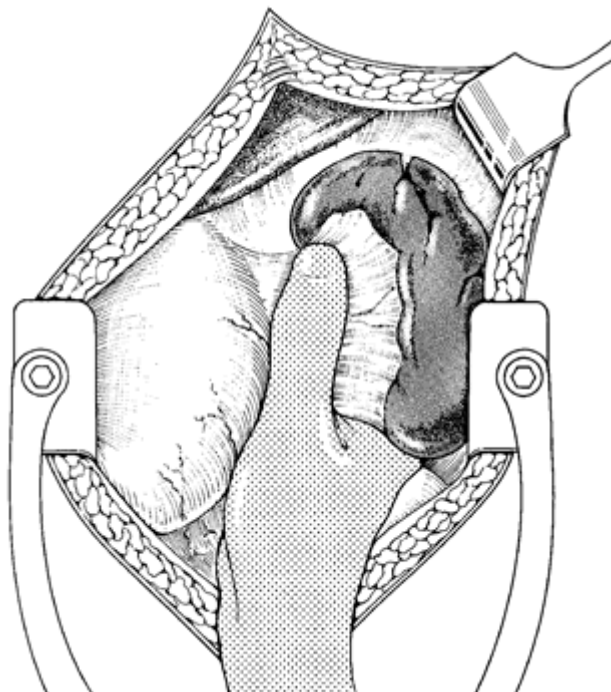
Andre symptomer:

- blodtrykksfall
- for lite oksygen til hjernen og hjertet
- sløret syn
- Kvalme og oppkast
- palpitasjoner (hjertebank)
- forvirring
- besvimelse
- sjokk
- død

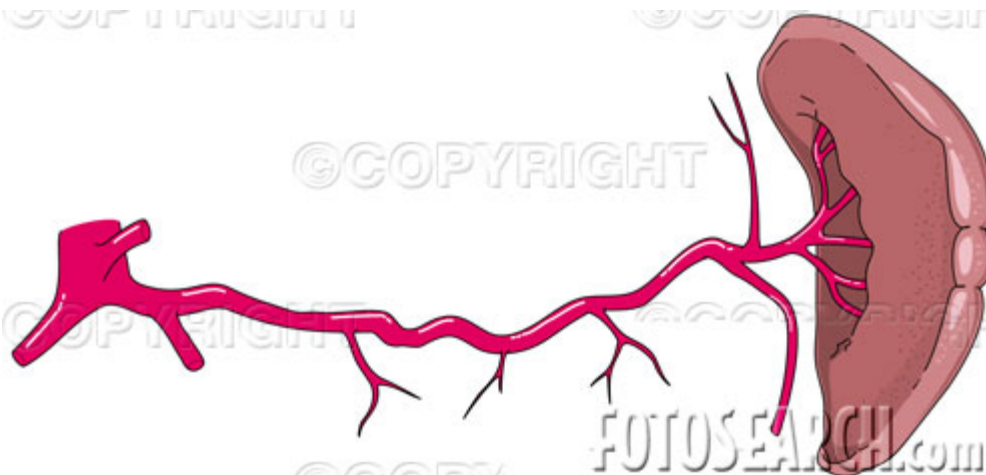


NB2! Ved en blødning må man opereres øyeblikkelig for å stoppe blødning. I tillegg må man få blodoverføring.

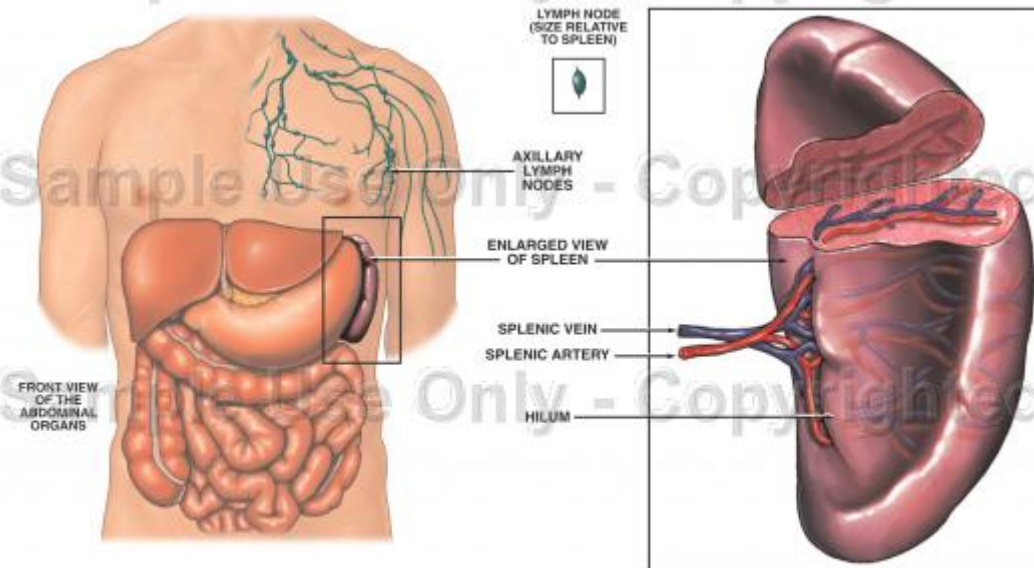
Størrelse som en hånd



Store blodårer

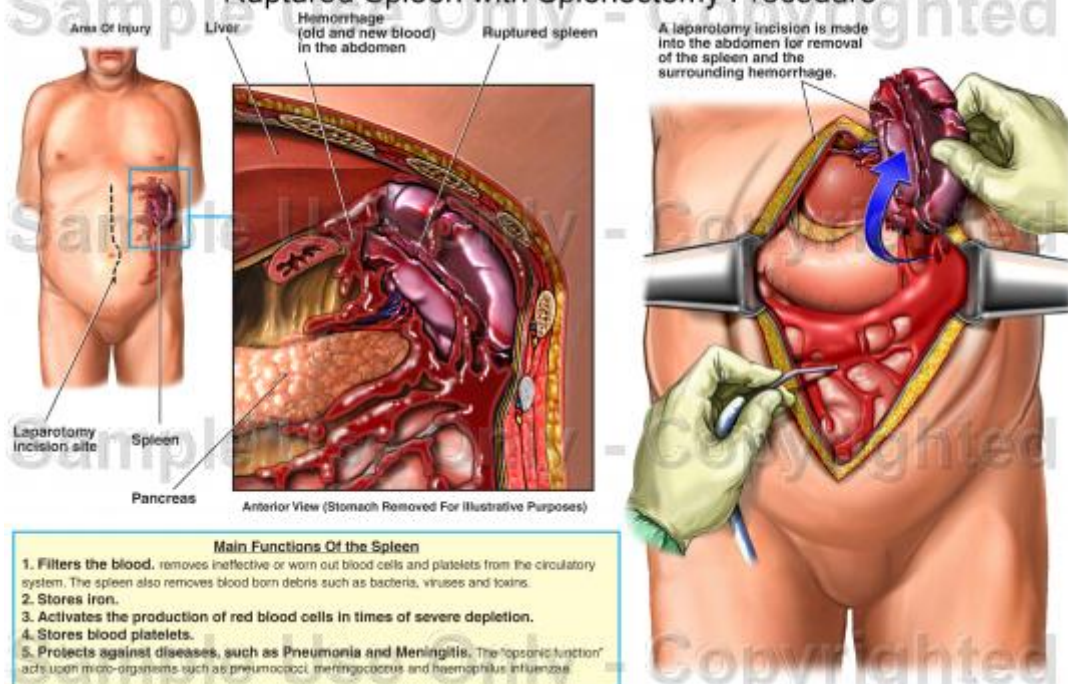


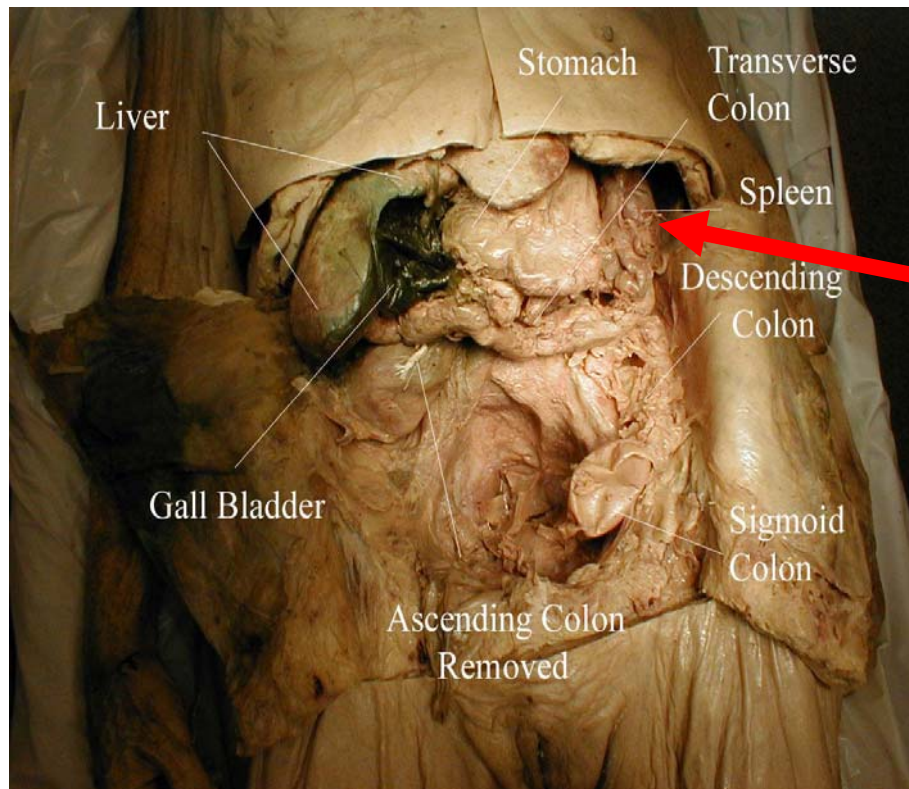
Anatomy of the Spleen



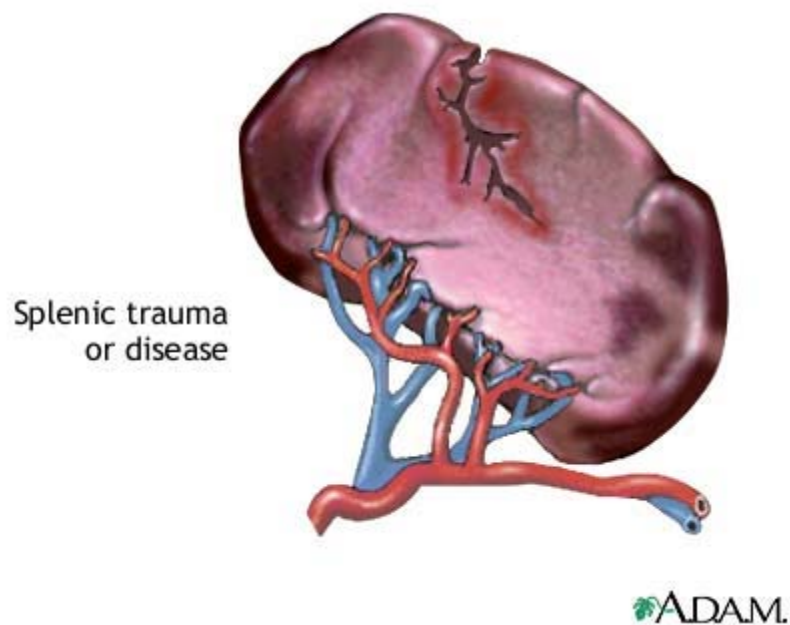
THE SPLEEN IS THE LARGEST ORGAN IN THE LYMPHATIC SYSTEM.
THE LYMPHATIC SYSTEM IS COMPOSED OF THE SPLEEN,
LYMPH NODES, LYMPH VESSELS AND THE THYMUS GLAND.
THIS SYSTEM HELPS THE BODY TO FIGHT INFECTIONS.

Ruptured Spleen with Splenectomy Procedure





MILT



METODE

1. Slå i nedre kant av ribbeinene på venstreside.
2. Vinkelen skal være på skrå oppover, 45 grader.
3. Slaget skal være hardt og penetrerende

Merknad

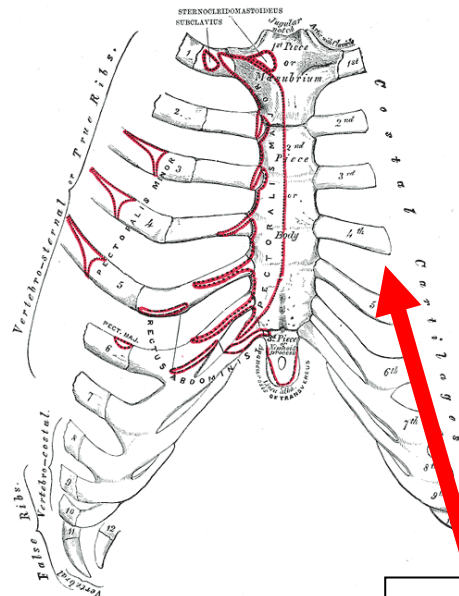
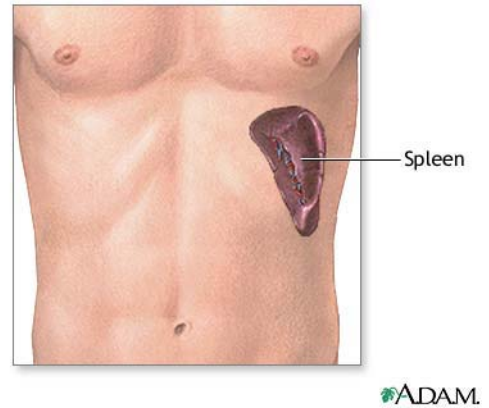
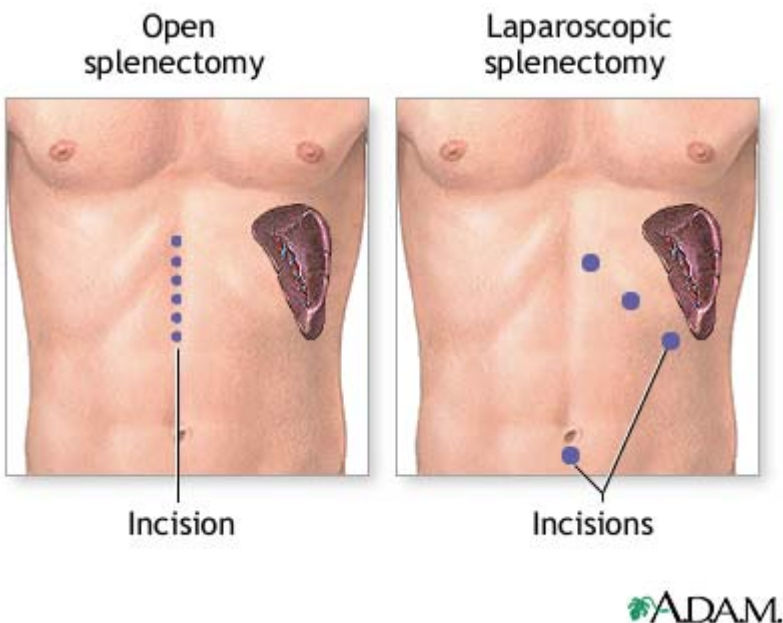
1. Det er viktig å være klar over at et kraftig slag kan skape øyeblikkelige blødninger i milt.
2. Et svakere, men hardt slag kan gjøre at milten sprekker senere – opp til 3 uker senere.

Derfor er det viktig å huske styrke som en indikator på når blødningen skal komme.

TREFFSTED

Like under ribbenene på venstre side med vinkel 45 grader oppover.

Som en kontroll kan man trykke på "hullet" under ribbeinene på venstre side. Her vil man kjenne milt refleksen. Jo ømmere den er jo tøffere har milten det.



Retning på slag

LIVREDDENDE AKTIVITET

Det eneste som kan berge liv etter en blødning er operasjon!

NB! Dette er en potensiell dødeligteknikk ikke må benyttes.