



ACUDO Ryu

Treningsdokument

Forfatter: Akupunktør Nils Erik Volden

Treningnummer: 03

Dato: 26.10.2005

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.

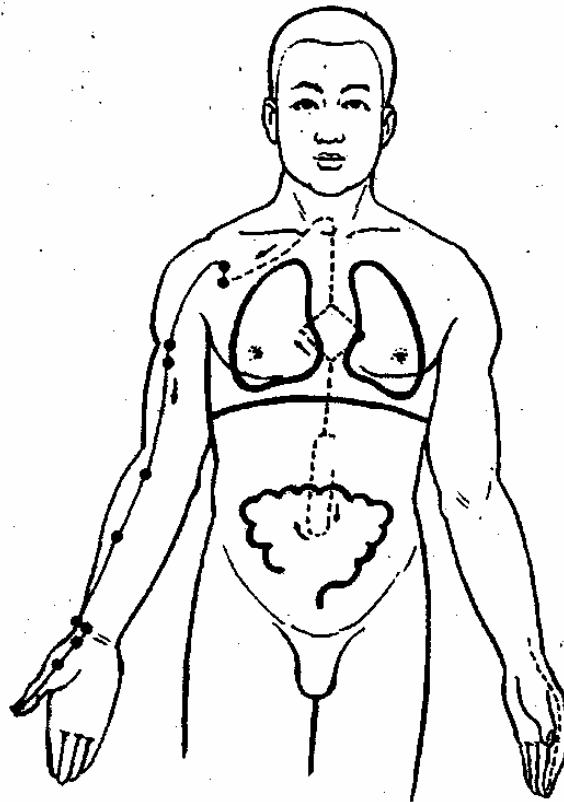
Det tæes forbehold for feil i dokumentet.

© Copyright 2005 World Acudo Association

1. Akupunkturpunkter på lunge meridian
2. Akupunkturpunkter på tykktarm meridian
3. Forstyrre nyrene

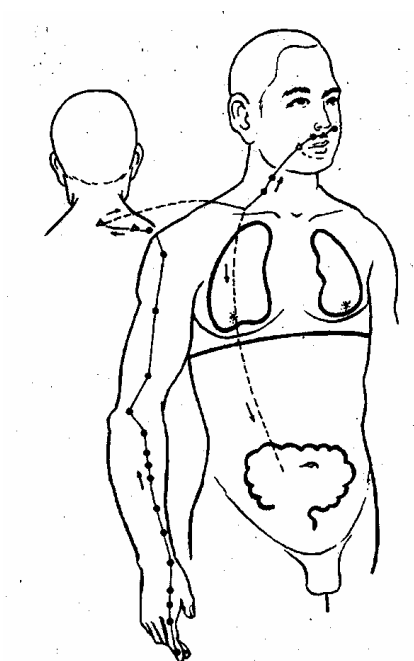
Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på lungemeridianen,

- 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.



Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på Tykktarmsmeridianen,

- Co1 På radialsiden av pekefingeren ved negl rot.
- Co2 Før knuve på pekefinger på innsiden. Overgangen mellom rød og hvit hud.
- Co3 Etter knuve på pekefinger på innsiden. Overgangen mellom rød og hvit hud.
- Co4 På det høyeste punkt i muskelen mellom tommel og pekefinger.
- Co5 Taquila grop
- Co6 Linje co5 – co11. Hvor første muskel går ut.
- Co7 Linje co5 - co11. Hvor andre muskel går ut.
- Co8 Linje co5 – co11. tredje dulp under co11. Over en liten muskel. 3 cun.
- Co9 Linje co5 – co11. Andre dulp under co11. Over en liten muskel. 2 cun.
- Co10 Linje co5 – co11. Første dulp under co11. Over en liten muskel. 1 cun.
- Co11 I enden på albuefuren på utsiden.
- Co12 Like over co11. På overarm hvor hodet på overarmen ligger. I dulp.
- Co13 Linje co11 – co15. Oppover fra co11 og over en muskel ca 1/3 fra co11.
- Co14 Linje co11 – co15. Nedover fra co15 under m. deltoideus på linjen i en dulp.
- Co15 På toppen av skulder i fremre dulp. (bakre hull er Sj14).
- Co16 På toppen av skulder. I dulp mellom skulderblad og kravebein.
- Co17 1 cun under co18.
- Co18 Nivå med adamseplet. Rett utover, i m. sternocleidomastoideus hvor den deles.
- Co19 Rett under nesen. 0,5 cun fra midtlinjen. Linje side nesen og ned, linje under og ut.
- Co20 Midtpunkt nesevinger rett ut til furen (nasolabial).



Nyre skrell (Nyre funksjonen forstyrres)

FAKTA

Kroppen har to nyrer. De er lokalisert på hver halvside av kroppen. Nyrene er lokalisert på baksiden opp mot ribbenene. Høyre nyre ligger ned mot ribbein 12 og venstre nyre noe høyere mot ribbein 11. Størrelsen på et nyre er ca en liten knyttet neve.

Hovedsakelig påvirkes nyrene av manglende væske og ulike substanser i blodet. Hovedårsaken til at de får skrell er ekstern belastning

Nyrene mottar blod nesten direkte fra buk aorta. Funksjonen til nyrene er å rense blodet.

Symptomer:

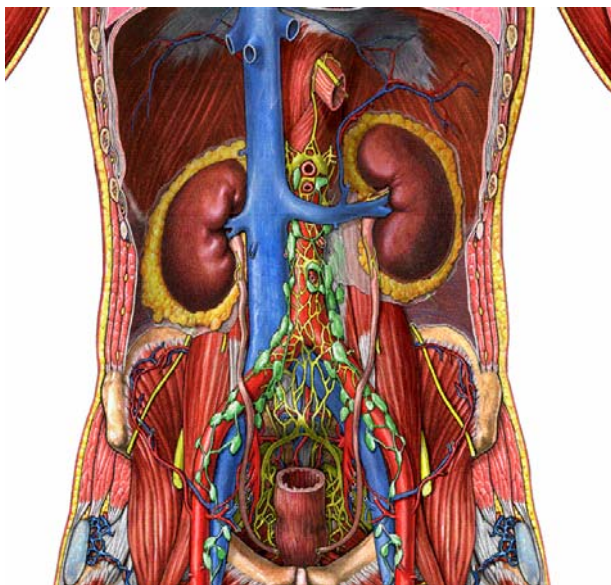
- Ekstrem smerte i nyre/rygg regionen
- sløret syn
- Kvalme og oppkast
- palpitasjoner (hjertebank)
- forvirring
- besvimelse
- sjokk
- blod i urin

METODE

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

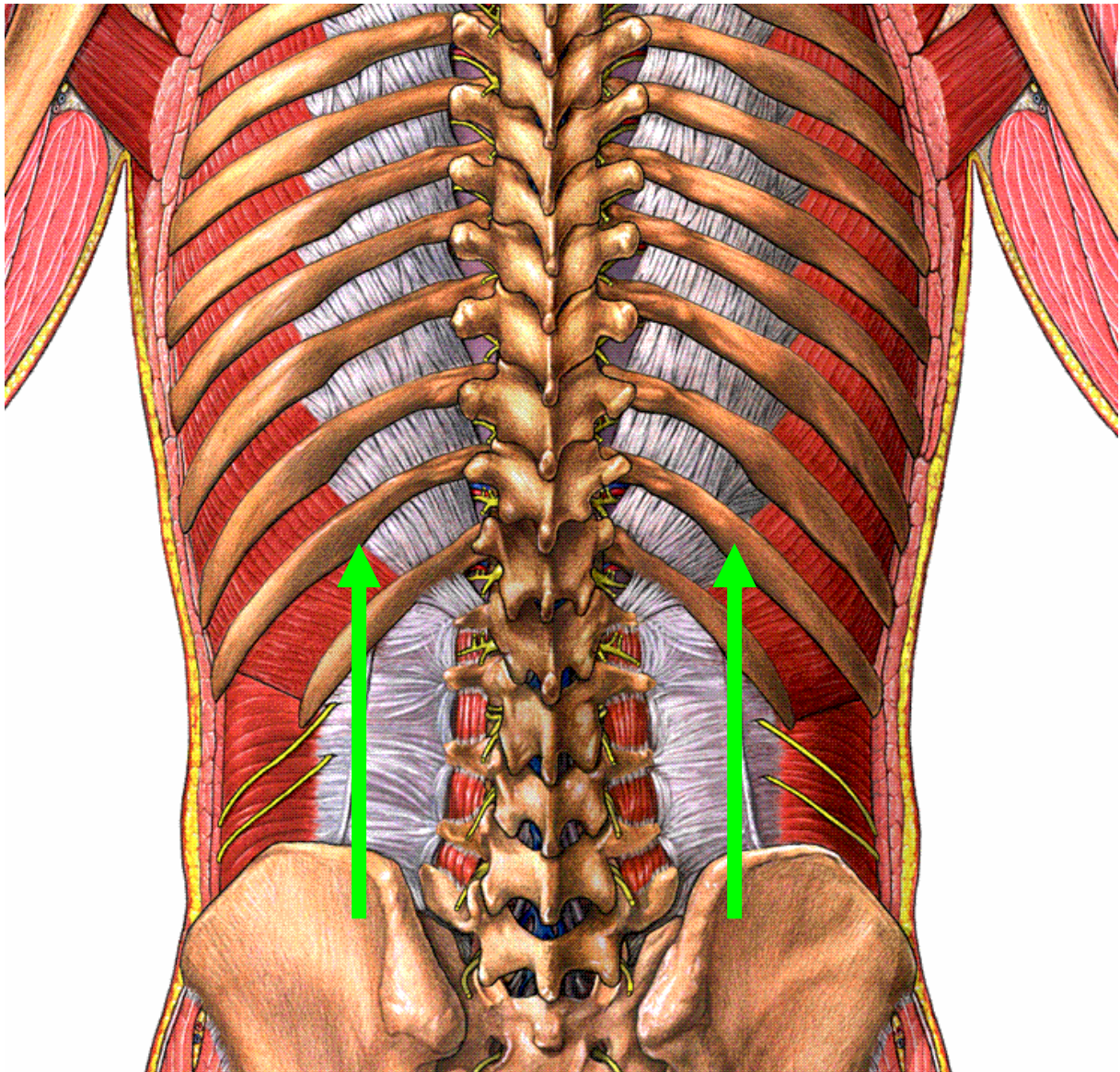
Merknad

1. Det er viktig å være klar over at et kraftig slag kan skape øyeblikkelige blødninger i nyre.



TREFFSTED

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



LIVREDDENDE AKTIVITET

Denne teknikken er å regne som skadelig

NB! Dette er en potensiell skadelig som ikke må benyttes utenom i alvorlig selvforsvar.