



ACUDO Ryu

Treningsdokument

Forfatter: Akupunktør Nils Erik Volden

Treningnummer: 05

Dato: 09.11.2005

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.

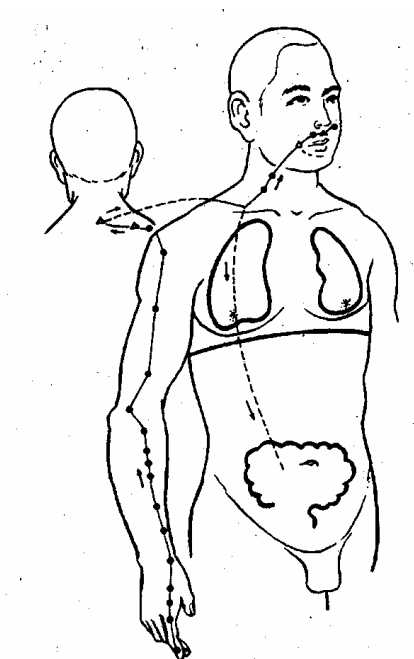
Det tæes forbehold for feil i dokumentet.

© Copyright 2005 World Acudo Association

1. Akupunkturpunkter på tykketarm meridian
2. Akupunkturpunkter på mage meridian
3. Knekke nakke

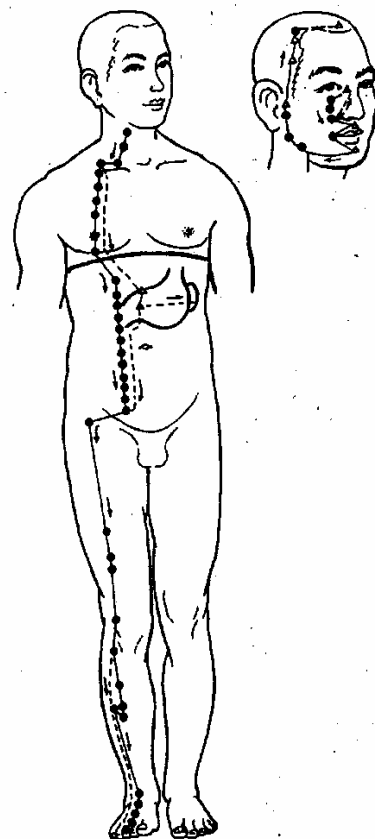
Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på Tykktarmsmeridianen,

- 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).

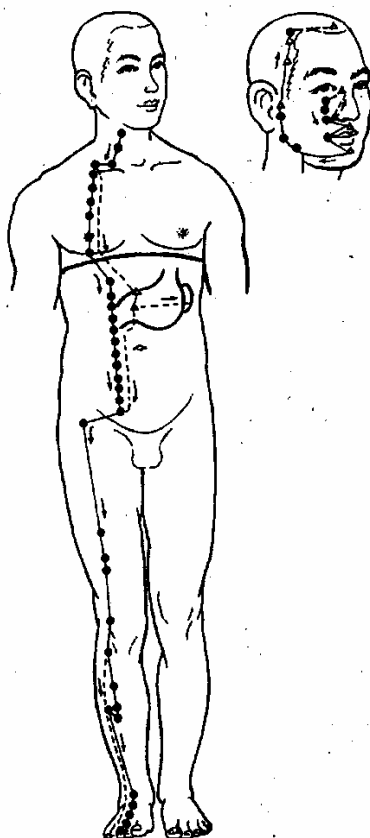


Mage meridianen

- M1 I dulp i beinet under øyet, men i øyehulen.
- M2 På klump like under M1
- M3 Rett under øyet. Under kinnbeinet i dulp.
- M4 I munnviken
- M5 På fremkantet av muskelen på kinnet. Blås opp munnen, gropen er punktet.
- M6 I bakkant av muskelen. Eller på toppen av muskelen når avslappet.
- M7 I hullet i kjevebeinet. Åpne munnen inn i åpningen i beinet.
- M8 På siden av hodet på toppen av muskelen som går opp fra M7.
- M9 Toppen av adamseplet rett til siden på blodåren, mellom luftrør og musklene
- M10 Midt mellom M9 og M11
- M11 På oversiden av kravebein festet mellom de to musklene
- M12 På toppen av midten av kravebeinet. (Over M13)
- M13 Under midten av kravebeinet (Under M12)
- M14 Under M13 i 1. ribbeins mellomrom.
- M15 Under M13 i 2. ribbeins mellomrom.
- M16 Under M13 i 3. ribbeins mellomrom.
- M17 Under M13 i 4. ribbeins mellomrom. Brystvorte)
- M18 Under M13 i 5. ribbeins mellomrom.
- M19 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein, halver igjen oppover. (6 cun)
- M20 Midt på magemuskelen, 1 cun under M19 (5 cun)
- M21 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein. (4 cun)
- M22 Midt på magemuskelen, 1 cun under M21 (3 cun)
- M23 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein, halver igjen nedover. (2 cun)
- M24 Midt på magemuskelen, 1 cun over navle linjen (1 cun)
- M25 Midt på magemuskelen, linje rett ut fra navlen.
- M26 Midt på magemuskelen, 1 cun under navlen
- M27 Midt på magemuskelen, 2 cun under navlen
- M28 Midt på magemuskelen, 3 cun under navlen
- M29 Midt på magemuskelen, 1 cun over skambeinet (4 cun)
- M30 Midt på magemuskelen, skambein linjen (5 cun)



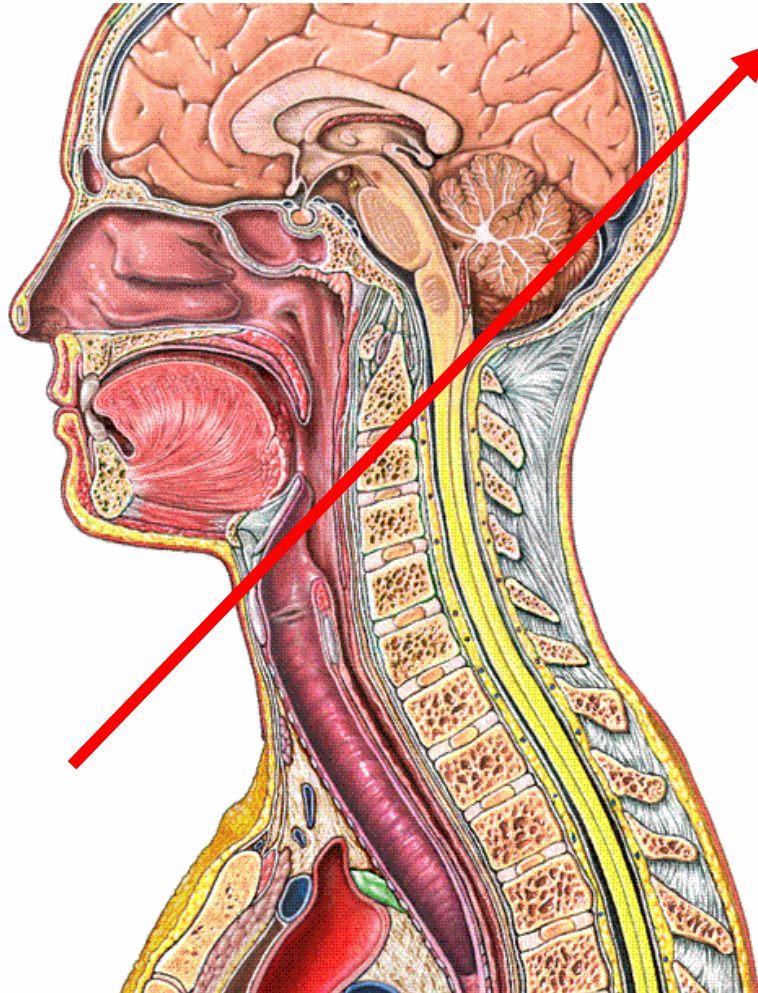
- M31 Løft fot. I dulp på utside av skambein i furen
- M32 1/3 under M31 på en linje mellom M31 og kneskål. Dulp mellom muskler. (6 cun)
- M33 Dulp halvveis mellom kneskjell og M32. Dulp over M34. (3 cun)
- M34 Like over kneskjell, utside, over en liten muskel. (2 cun)
- M35 I dulp under kneskjell på utsiden.
- M36 Hvor beinet går utover under kneet på utsiden av foten. Over muskelen. (3 cun , 1 cun)
- M37 Bøy tærne oppover. To dulper vil komme på fremsiden av legg. Den øverste dulp
- M38 Bøy tærne oppover. To dulper vil komme på fremsiden av legg. Den nederste dulp
- M39 1 cun under M38. En dulp like under M38.
- M40 I dulp på utsiden av M38.
- M41 Løft tærne oppover i dulpen mellom de to musklene.
- M42 Mellom 2. – og 3. metatarsalbein helt opp mot cuneiform beinet. På toppen av foten.
- M43 Mellom 2. – og 3. metatarsalbein bak leddet som følger roten av tærne.
- M44 Mellom 2. – og 3. tå ved roten
- M45 På 2. tå ved negleroten på utsiden av tåen (vekk fra stortå)



Knekke nakken (brekke nakken)

FAKTA

Kroppen har en nakke. Den består av syv nakkevirvler, muskler, nerver og blodårer. Nakken er stedet hvor det er mulig å knekke selve nakkens virvler, skade blodårer eller ødelegge nerver. Det er også mulig å blokkere blodtilførselen til hjernen eller blokkere oksygenet til lungene.

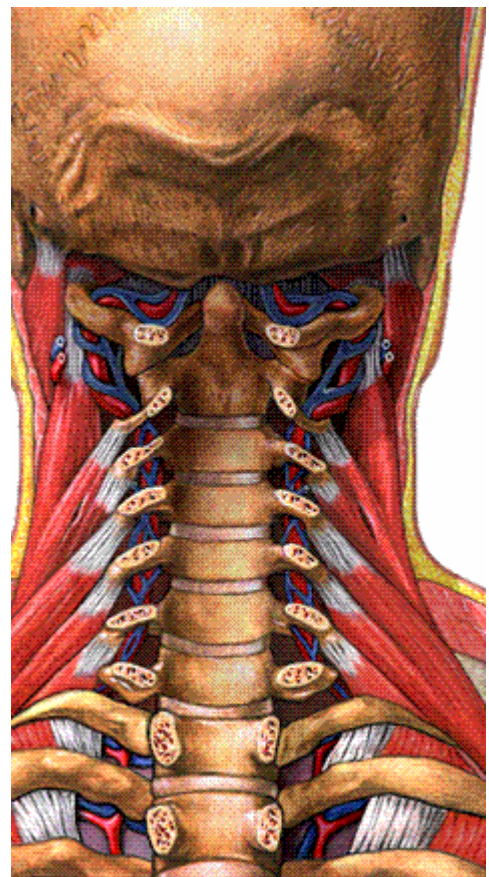
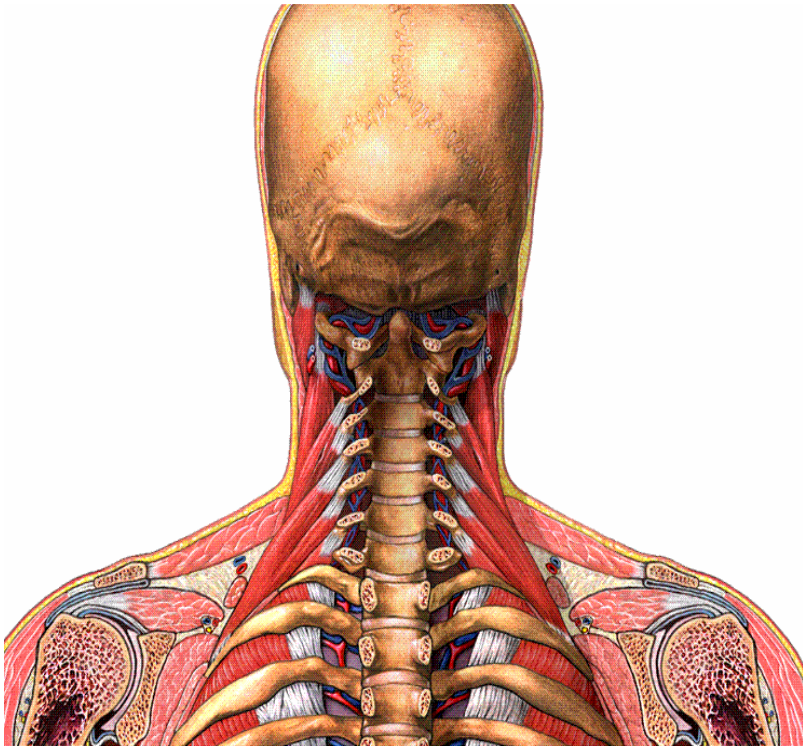


Bildet viser et tverrsnitt av nakken. Merk nervene og hvor nær hjernen egentlig er. Se også muskel laget.

METODE

Vri nakken ut av stilling

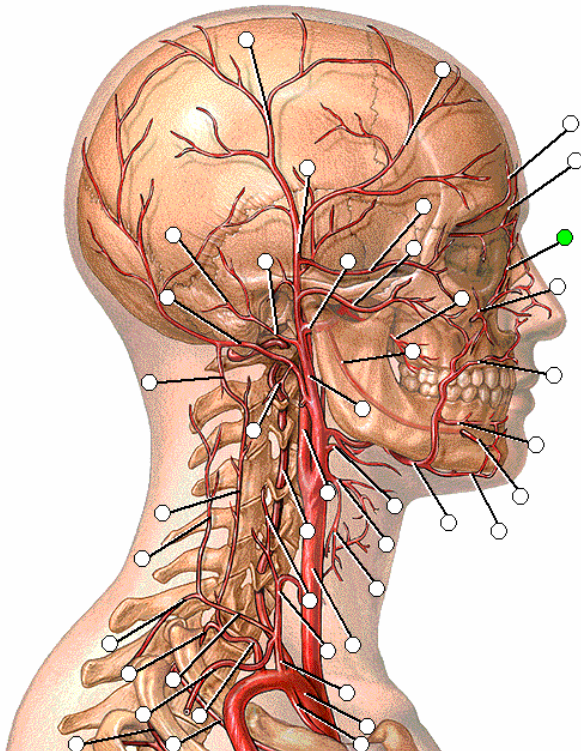
1. Bøy nakken bakover til den stopper. Retning nesen mot himmelen
 2. Vri sidelengs og svakt oppover, 45 grader.
 3. Når det stopper gies et nykk med kraft.
- NB! Det er viktig å plassere hendene praktisk.



Bildet viser en hel mengde blodårer oppe i nakken. Disse går gjennom de øverste cervikalene. Noe som gjør at de er utsatte for vridninger.

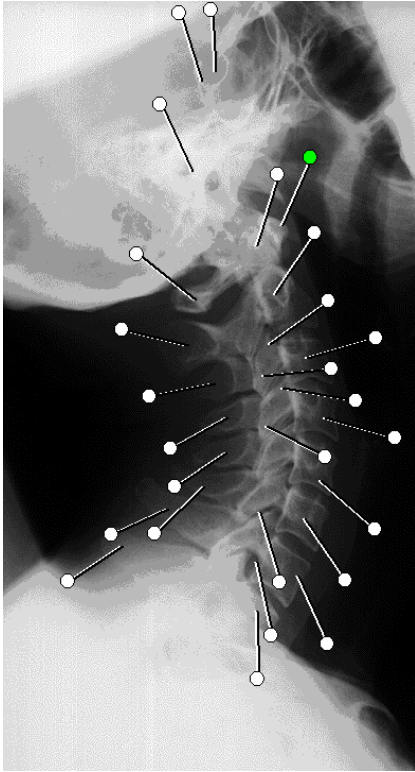
Ødelegge blodårer i nakken

1. Roter nakken kraftig i retning nesen over nakken
 2. Husk å stopp motsatt skulder slik at du får et moment.
 3. Vri kraftig eller slå bastant på rotert aspekt i nakken
- NB! Nesten alle vridninger av nakken kan ødelegge blodårene



Ødelegge nerver i nakken

1. Press hodet fremover til det stopper. Nesen mot brystkassen.
 2. Vri haken så mot himmelen. Husk plassering av hendene.
 3. Slå med åpen hånd på cervical 1-4. i rotert vinkel
- NB! Dette kan skje i de andre teknikkene også.



FAKTA

Nakken er den del av kroppen som kan utsette kroppen for størst mulig skade med minst mulig belastning.

LIVREDDENDE AKTIVITET

Operasjon kan i noen tilfeller hindre permanente kropps lammelser. Sannsynligheten for permanent ødeleggelse av strukturer er høy.

NB! Dette er en potensiell dødelig teknikk som ikke må benyttes.