

Kyusho

Kyusho

Jag tränade kyusho med professor George Dillman när han var i Stockholm 1998. Jag visste då inte så mycket om kyusho, men jag hade läst så pass mycket att jag ville undersöka vad det handlade om. Det lät onekligen intressant.

Dillman var en typisk amerikan, en säljare. Han hade en lite speciell stil. Men han hade otrolig teknik, vilket tydligt visade sig under träningen. Han bad mig slå mot honom, jag resonerade att någon som tränat karate i över 25 år kan ta hand om sig, så jag gav honom en uppriktig attack mot ansiktet. Dillman (som inte direkt uppfattas som smidig) gled undan attacken och la sin underarm diagonalt över mitt ansikte och tryckte till. Jag kände ingen smärta eller något speciellt alls, det var först när han fångar upp mig innan jag faller i marken som jag inser att jag inte hade någon kontroll över mig själv längre. En stor glädje växte upp inom mig, vilken spännande teknik! Att kunna ta kontroll över någon utan att ens tillfoga smärta var hur coolt som helst.

Lägre fortsatte i samma spontana stil. Dillman gick runt och sänke folk var han än gick i dojon. Vi hade mycket roligt, även om vi själva inte direkt kunde skapa samma effekter på andra personer som Dillman kunde. Men intresset var väckt.

Efter mycket studier, många seminarier och med hjälp från flera olika internationella instruktörer så är kyusho idag en naturlig del av min träning. Jag träffar regelbundet min huvudlärare i kyusho, Evan Pantazi, som ger mig nya uppslag och metoder för kyushons utveckling. Responsen efter de seminarier jag hållit om kyusho har alltid varit uppmuntrande och många har sagt att kyushon har blivit en spännande och viktig del i deras fortsatta träning.

Kyusho eller pressure point fighting handlar om att använda de områden på kroppen som är särskilt känsliga för påverkan utifrån. Effekterna vid rätt tillämpning är t.ex. ren smärta, försvagning över leder, medvetanderubbningar och knockout.

Förklaringsmodellerna för systemet är flera, det finns två tydliga spår, den västerländska och den österländska. Den västerländska söker förklaringarna till systemets funktion inom den fysiologi och anatomi som tillämpas inom konventionell västerländsk medicin. Den österländska beskriver systemet mycket utifrån den österländska medicinen, det ska dock direkt sägas att den österländska medicinen och kyusho inte är samma sak även om det finns gemensamma nämnare. Nämnarna är bland annat beteckningar på områden, vilka element som de står för och vilka meridianer de motsvarar.

Om vi börjar med den västerländska synen på kyushons funktion finner vi ett system som i princip beskriver ett antal olika förklaringar till effekterna som uppstår.

1: Smärta. Om man anfaller en nerv så kommer den att reagera med att skicka smärtsignaler till centrala nervsystemet. Effekten är att personen upplever smärta om denne är mottaglig för det i den stunden. Vid vissa tillfällen känner man smärta mindre, som t.ex. under påverkan av vissa berusningsmedel som alkohol eller droger. Orsak till användning av smärta kan vara som distraktion, chock eller kontroll som kan utnyttjas under kamp.

2: Signalstörning. Genom att hålla på vissa nerver och klämma dem lite så försvagas musklerna distalt (bort från ryggraden) om punkten. Mycket effektivt på armpunkter för att få en persons handleder svaga inför en losstagning.

3: Reflexer. Reflexområden i kroppen reagerar oavsett om personen är berusad eller inte. De reagerar förutsägbart på alla personer, i stort sett alltid. Svårigheten under kamp med dessa områden är att de är relativt väl skyddade av kroppen. De vinklar och riktningar som behövs för att få önskad effekt är inte så lätta att nå alla gånger. Effekten är att personen t.ex. sätter sig ned, knäna viker sig, kroppen vinklas, muskler aktiveras eller slappnar av automatiskt.

4: Signalarush. Överstimulering av centrala nervsystemet har effekten att personens medvetandegrad kan förändras. Effekten uppnås genom att på mycket kort tid skicka flera starka signaler till centrala nervsystemet som får det att tillfälligt kollapsa. Denna effekt går tillbaka efter en kort stund då kroppen haft tid att sortera intrycken och så att säga starta om systemet. Man uppnår denna effekt genom att anfälla flera områden som beskrivs i 1 eller 2.

5: Baroreceptorer. Anfälla områden som övervakar och påverkar kroppens blodtryck. Effekten som eftersträvas är att skapa ett blodtrycksfall som är så snabbt att personen svimmar.

6: Skyddssystem. De finns några områden i hjärnan som bland annat har till uppgift att skydda hjärnan, t.ex. det retikulära aktiveringssystemet (RAS), hypothalamus och thalamus. RAS uppgift är bland annat att övervaka den övergripande aktiviteten i hjärna. Hypothalamus och thalamus uppgift är bland annat att övervaka de signaler som kommer in till hjärnan via ryggmärgen. En annan intressant funktion finns i de basala ganglierna. Utan att komma in på alltför svår neurologi så kan man säga att om basala ganglierna överstimuleras skapar de massiv avslappning i kroppens motoriska system. Effekten av att utnyttja dessa system är att personen tillfälligt förlorar medvetandet eller påverkas i sin medvetandegrad. Man uppnår effekten genom att slå mot huvudet så att hjärnan skakas om inne i huvudet så pass att ovan nämnda system påverkas och gör att personen förlorar fokus eller medvetandet. Denna effekt är den vanligaste orsaken till knockout inom boxning. Observera att detta är en mycket förenklad förklaring av orsakerna till denna typ av knockout.

Den österländska förklaringsmodellen är enklare att ta till sig om man är skolad i alternativmedicin eller österländsk filosofi. För att enklare förstå denna modell bör man försöka förstå hur världen kan beskrivas utifrån begrepp som yin och yang, fem element och ki.

Modellen beskriver några hundra olika akupunkturpunkter på kroppen. Varje punkt har ett eget namn och en hel uppsjö med tillämpningsområden, både bra och mindre bra för kroppen. De flesta punkterna tillhör en meridian, en meridian är en serie med punkter som delar vissa elementära egenskaper och laddning. Det finns 12 stycken huvudmeridianer, två centralmeridianer och flera extrameridianer. I denna inledning kommer jag att utgå från de 12 huvudmeridianerna. De 12 huvudmeridianerna är förknippade med olika organ, se tabell längre fram.

Yin och yang

Yin och yang har de flesta hört talas om och vet att de är varandras motsatser, men att de ändå innehåller lite av den andra och är i ständigt behov av den andra för att balans ska finnas.

Varje meridian är antingen yin eller yangladdad.

Fem element

De fem elementen beskriver de fundamentala beståndsdelarna som världen är uppbyggd av, jord, metall, vatten, trä och eld. Ur dessa element skapas alla ting. De kontrollerar varandra, stärker varandra och ser efter varandra i ett evigt system. Alla 12 meridianer har ett eget element. Dessa fem element anses balansera varandra i ett komplicerat positivt/negativt återkopplingssystem och det tänkta sambandet mellan elementen används symboliskt för att illustrera tankegångar inom många områden, t ex det medicinska. För att illustrera hur de fem elementen var relaterade till och påverkade varandra inordnades de i en cirkel, där varje elements tillväxt befrämjades av det element som stod omedelbart före i cirkeln. Samtidigt hade varje element ett kontrollerande, hämmande inflytande på elementet två steg före i cirkeln. Således utövade elementet vatten en kontroll över elementet eld. Jämvikt rådde under normala förhållanden vilket utgjorde basen för normal tillväxt och utveckling. Om något element försvagades eller blev alltför dominant uppstod sjukliga fenomen med andra typer av växelverkan mellan elementen.

Ki

Ki är den energi som behövs för att driva vår kropp och sinne, den flödar längs alla meridianer och sprider sin energi till de områden som behöver det. Ki betyder andetag och betecknar en kraft som sätter igång organismens fysiska funktioner. Ki gör det möjligt för kroppen att motstå sjukdomar. Ki finns bara hos levande människor, den saknas hos de döda. Ki finns i varje synligt organ och cirkulerar i kroppen längs meridianerna. Om ki blockeras, försvagas eller förstärks, uppstår bland annat sjukdomar och smärtförmimmelser.

Kyusho

Effekterna av kyusho beskrivs alltså enkelt genom att om man stimulerar en punkt (som har en nerv under sig) längs exempelvis hjärtmeridianen kommer den att aktivera personens eld (hjärtats element) i kroppen samt påverka hjärtat på något sätt. Effekten i övrigt är densamma som i den västerländska modellen men med tillskottet att organ påverkas utan att behöva komma i kontakt med det fysiskt. Denna del har den västerländska modellen i regel ingen bra förklaring till. Man kan kombinera en hel del olika teorier inom den österländska förklaringsmodellen där man experimenterar med de fem elementens relationer till varandra och yin/yang. Effekterna är samma som ovan beskrivet i 1-6.

Hur tränas kyusho?

Man studerar kyusho genom att skaffa sig kunskaper om kroppens anatomiska och fysiologiska uppbyggnad. Till stöd finns förutom den vanliga medicinska litteraturen också den österländska alternativmedicinen främst inom akupunkturen. Vilka effekter som uppstår under utövandet får man lära sig genom träningsläger, kyushoböcker, videos och genom att testa själv. Man ska vara medveten om att för mycket stimulans av nervsystemet på en och samma gång kan upplevas som mycket stressande och man kan må illa efter intensiv träning. Följ därför alltid instruktörens direktiv om hur man ska träna för att undvika obehag efter träningen.

Normalt under ett träningspass så börjar man med att träna återställningstekniker och lite självhjälpsmetoder. Återställningstekniker behövs för att minska obehaget efter att en punkt blivit slagen. Självhjälpsmetoder handlar om vanlig akupressur egentligen. Metoder för att lindra huvudvärk, PMS och lättare åkommor lärs ut i samband med kyusholäger.

Efter återställningen går man genom armpunkter, huvudpunkter, kroppspunkter och benpunkter. Effekterna beskrivs och metoder för att komma åt dem undervisas. Vanligen avslutas träningen med någon lugn avslappningsteknik för att få en skön stund innan man går hem.

Hur farligt är kyusho då? Man läser i vissa böcker om kyusho eller Dim Mak som det heter på kinesiska, att man dödar folk genom att slå på vissa punkter. Det kan stämma att en person kan dö om man slår tillräckligt hårt mot vissa områden på kroppen. Om man slår någon hårt mot huvudet vid tinningen så riskerar personen att avlida, kyusho eller inte, det är ett känsligt område på kroppen. Likadant om man slår hårt mot en persons mjälte så kan den spricka och personen förblöda. Det är inget som är unikt för kyusho. Vilket slag som helst på ett farligt område kan skada en person allvarligt, det gäller jämt, oavsett budoträning eller slagsmål på gatan. Det kyushon har tillfört mig är, tvärtom det farliga, verktyg att hantera våld utan att själv använda samma våld. Kyushon är ett system som låter oss bli starkare än motståndaren utan att skada denne. Ur den aspekten är kyusho ett mycket humant system som ser efter den part som utsätts för det. Kunskapen att läka effekterna av slag mot kroppen är också till stor hjälp om någon gjort sig illa och har ont eller är groggy efter att få ta emot slag.

Kyusho är inget mystiskt system som bara några få kan behärska och använda. Det är definierbart och dess effekter går att studera om man vill. Förr i tiden höll budoskolorna dessa tekniker för sig själva då de ansågs vara kärnan till många tekniker och hemligheten bakom framgång för vissa arter. Detta hemlighetsmakeri har starkt bidragit till den mystik som under lång tid omgärdat kyusho.

Idag är kyusho, pressure points, ett internationellt känt begrepp som används allt flitigare inom speciella yrken såsom polis, väktare, ambulans m.fl. Orsaken till det är att systemet tillåter bra kontroll utan att tillföra skador på den som blir utsatt för tekniken. Det är lätt att lära och att använda. Det finns numera särskilda organisationer för studier av kyusho, Kyusho International idag är den ledande.