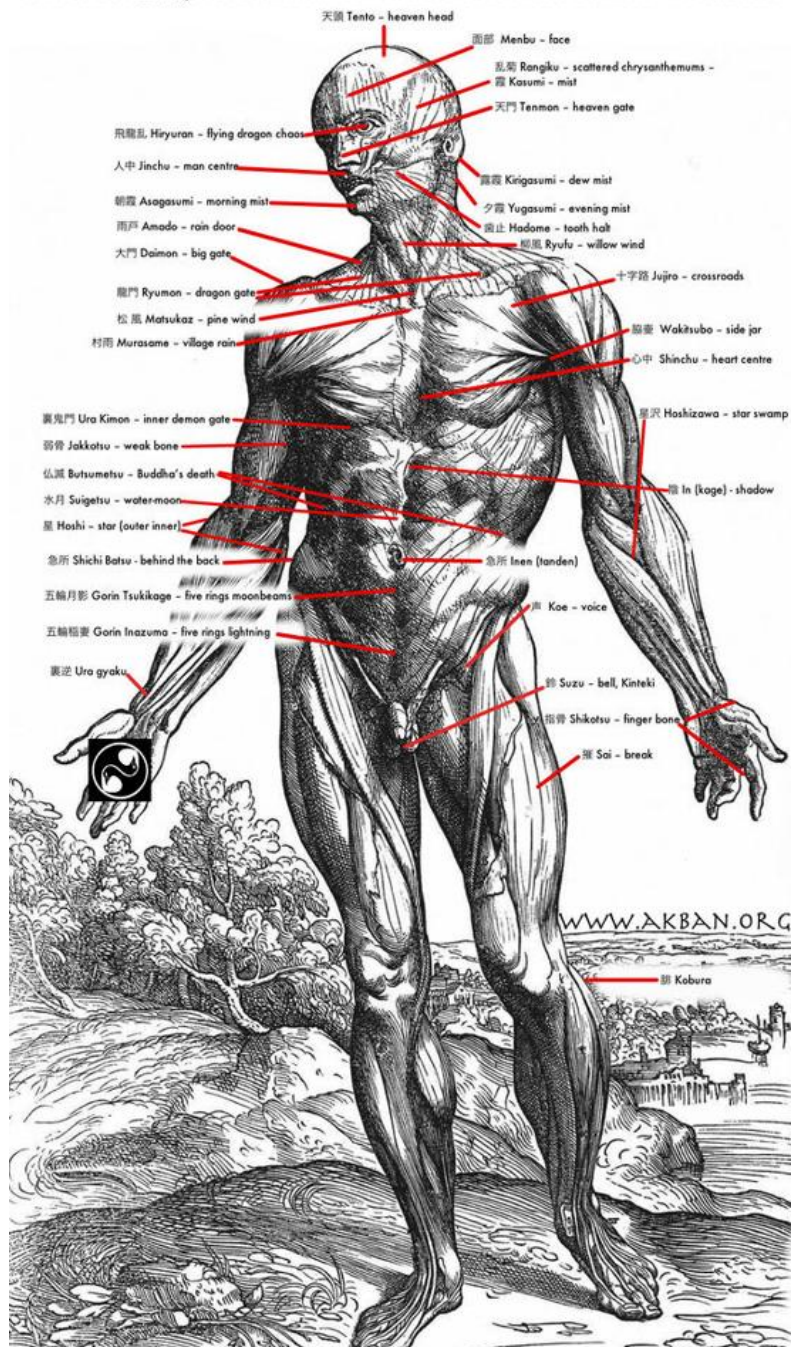


KYŪSHO 急所, ABBREVIATED PRESSURE POINTS LIST - AKBAN



Dr. Czikszy László
A test sérülékeny pontjai a
tradicionális harcművészetekben

KYUSHO

Történelmi háttér – A Bubishi



Részlet a Bubishi kéziratból

„A karate bibliája”

A **Bubishi** az okinawai karate egyik legfontosabb történelmi forrása. Évszázadokon át titokban adták át mesterről tanítványra. A mű egyedülálló értéke abban rejlik, hogy rendszerezett formában örököltette meg az emberi test **36 sérülékeny pontját** – anatómiai részletességgel, harcművészeti kontextusban.

A Bubishi bizonyítja: őseink nem véletlenszerűen harcoltak. Tudásuk precíz, megfigyelésen alapuló rendszerre épült.

A mai előadás a **Kyusho rendszere** és az emberi test sérülékeny pontjai.

Mi a Kyusho?

Jelentése

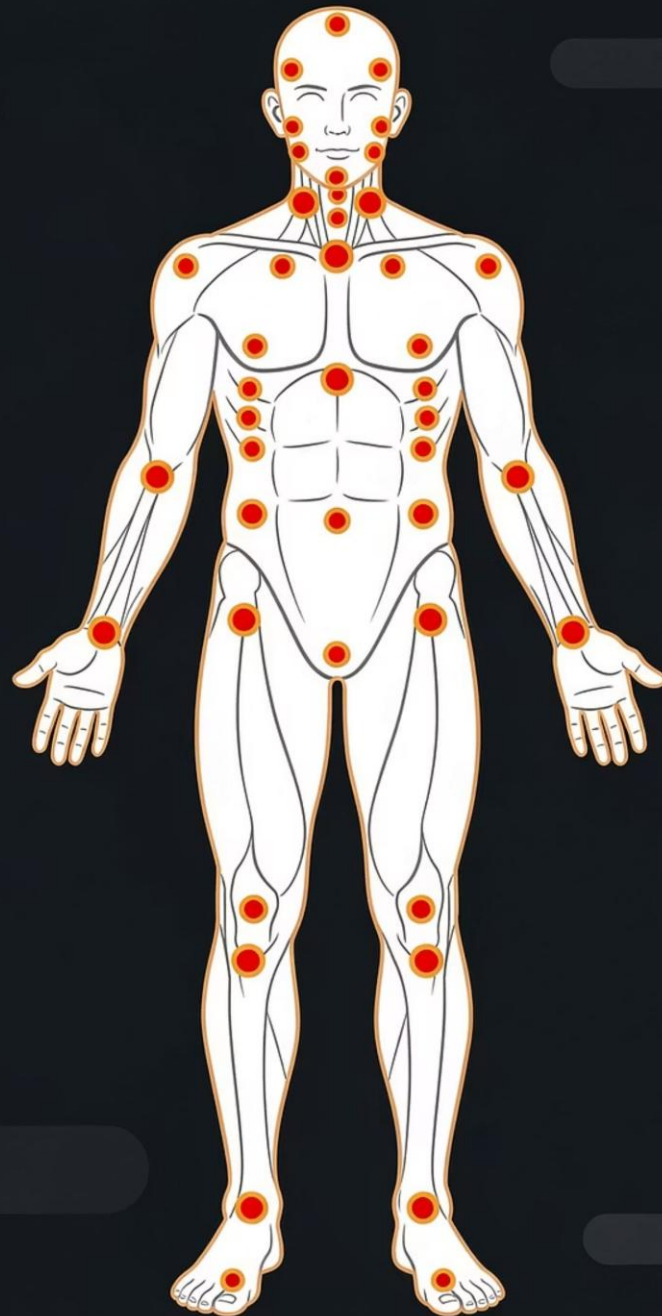
A „Kyusho” japánul **„pillanat-helyet”** jelent – azt a pontot, ahol egyetlen pontos érintés intenzív hatást vált ki.

Eredete

A Kyusho tudása a kínai orvoslásból, az akupunktúrából és a harcművészeti megfigyelésből ötvöződött össze évszázadok alatt.

Szerepe a karatében

A karate kataiban és a bunkaiban rejtett technikák értelme csak akkor válik teljessé, ha ismerjük a test érzékeny anatómiai pontjait.

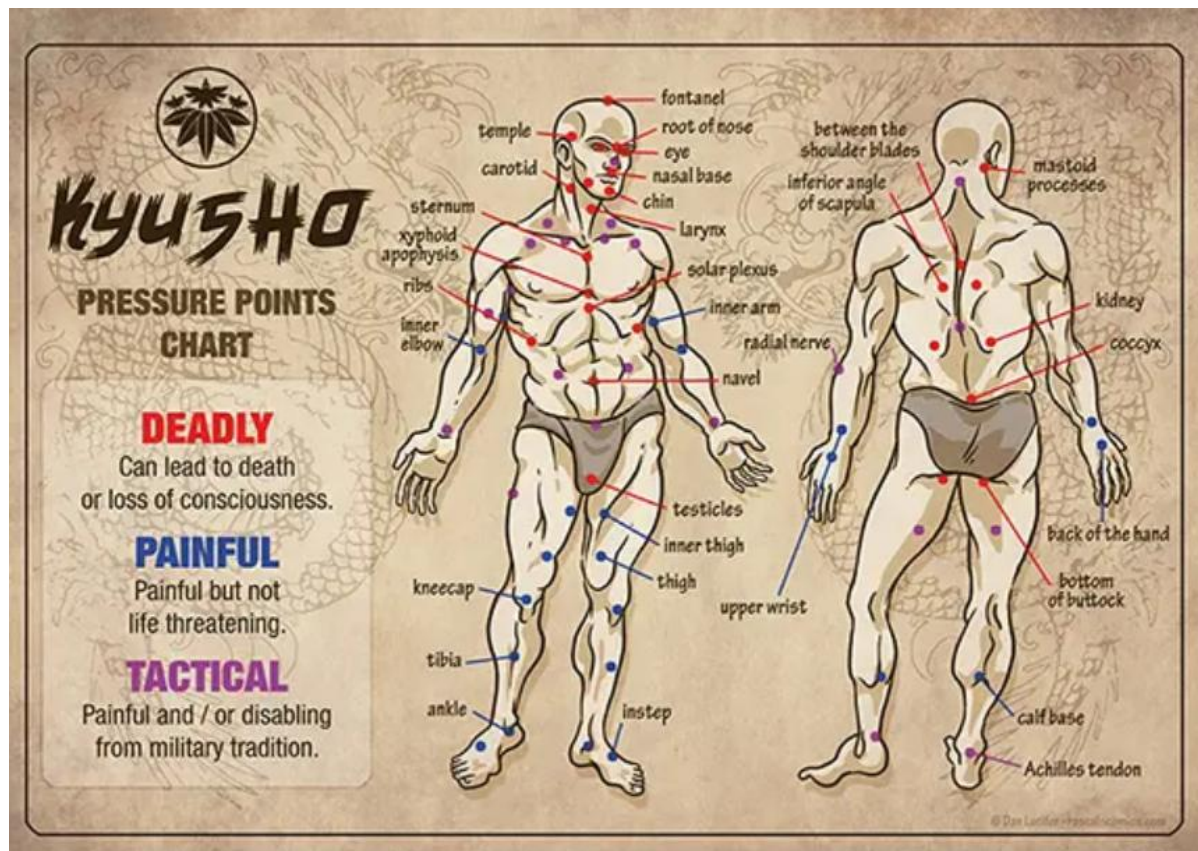


A prezentáció célja

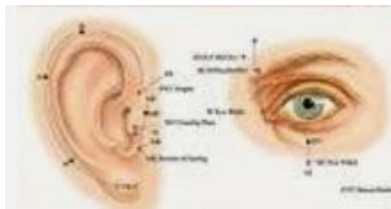
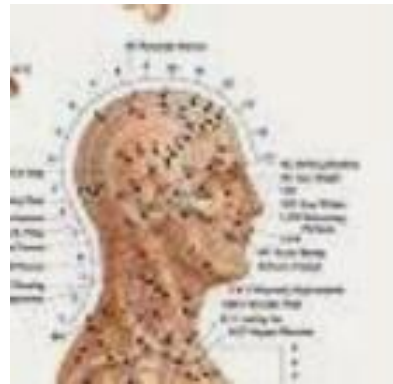
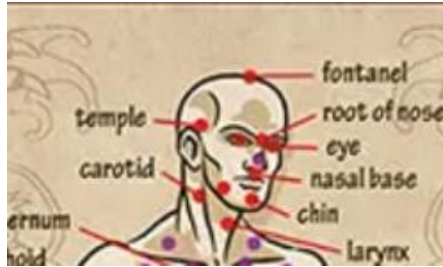
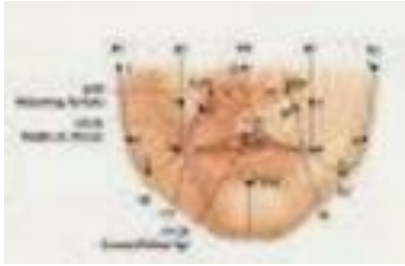
Mit tanulunk ma?

A cél annak bemutatása, hogy a tradicionális harcművészetek évszázadok óta ismerték az emberi test sérülékeny pontjait, és ezek tudása hogyan mélyíti el a karate valódi megértését.

A Kyusho rendszerén keresztül megismerjük a test anatómiáját, a harcművészeti hagyomány logikáját, és azt, hogy miért olyan precíz a karate mozgásvilága.



Felső szekció – Fej és nyak



Szem & Fül

A szem rendkívül érzékeny szerv, minimális védelemmel. A fülre mért tenyeres csapás légnyomással károsíthatja a dobhártyát és megzavarja az egyensúlyérzékét.

Fejtető & Homlok

A koponyacsontok találkozási vonalai, a homlokcsont és a sagittális varrat érzékeny területek. Ütés hatására az agy megremeg a koponyán belül – ez komoly neurológiai reakciót válthat ki.

Halánték

A halánték az egyik legvékonyabb koponyacsont. Közvetlenül mögötte fut a **középső agyi artéria**. Erős ütés súlyos következményekkel járhat – ezért a tradicionális harcművészetek mindig kiemelt célpontként kezelték.

Orr & Philtrum (orr alatti terület)

Az orr porcból és vékony csontból áll, dús ideg- és érellátással. Az orr alatti területen (philtrum) a **nervus infraorbitalis** ága fut – érintésre intenzív fájdalomreakciót vált ki.

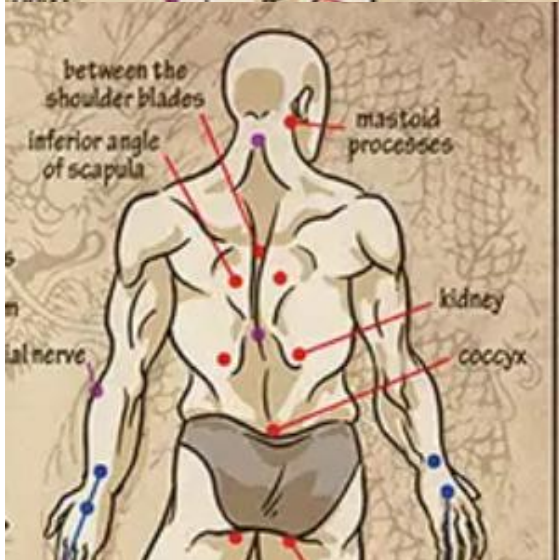
Állkapocs & Áll

Az állcsúcsnál az **állcsont idege** közvetlenül a bőr alatt fut. Ütés hatására a fej hirtelen elfordul, ami az agy rázkódását okozhatja.

Fültő, Torok, Nyak

A fültő mögött a **mastoid nyúlvány** érzékeny csontos képlet. A torokban a légcső és a nyaki artéria fut. A nyak oldala és a tarkó a gerincvelőt védi – ezek a harcművészet egyik legtiszteltebb, egyben legveszélyesebb pontjai.

Középső szekció – Törzs és karok



Váll & Kulcscsont

A kulcscsont a test egyik legtörekenyebb csontja. A váll elülső részén a **brachialis plexus** idegkötege fut – nyomásra az egész kar zsibbadhat.



Mellkas & Szív tájéka

A bordák között futó idegek és erek érzékeny célpontok. A szív tájékára mért pontos ütés szívritmus-zavart okozhat – ezt a tradicionális karate mesterek jól ismerték.



Napfonat & Rekeszizom

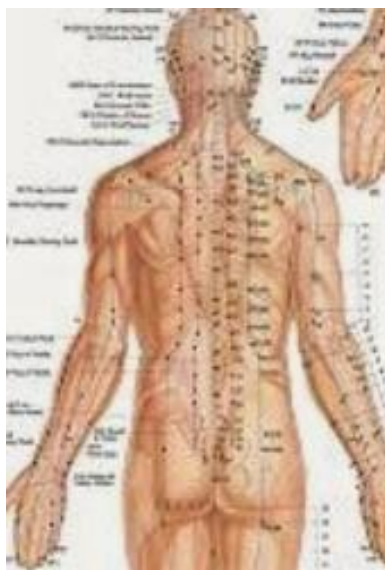
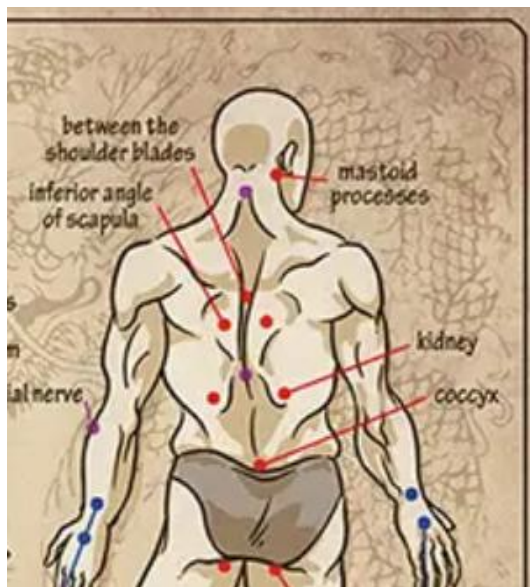
A napfonat (plexus solaris) a hasi idegfonatok csomópontja. Pontos ütés légzésbénulást és heves fájdalomreakciót okoz. A rekeszizom sérülése légszomjjal jár.



Bicepsz & Alkar & Kézhat

A bicepszen futó **musculocutaneus ideg**, az alkar radiális idege és a kézhat csontjai mind érzékeny célpontok – ezek ismerete kulcs a hagyományos fogásfogásokhoz (tuide).

Középső szekció – Hát és oldal



Hónalj

A hónalj az egyik legsérülékenyebb pont a törzsen. A **brachialis plexus** idegkötege itt a legfelszínebb – közvetlen nyomás azonnali és intenzív reakciót vált ki az egész karban. A tradicionális karate kata-technikák számos fogásfokása ezt a területet célozza meg.

Gerinc

A gerinc mentén futó csigolyák és az azok között lévő ideggyökök rendkívül érzékenyek. Oldalirányú nyomás a megfelelő szegmensekben az adott testfél zsibbadását okozhatja. A harcművészetekben a gerinc tisztelete – és célzása – egyaránt hangsúlyos.

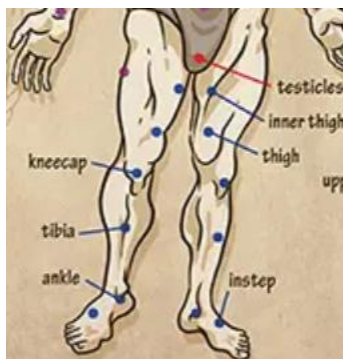
Lengőbordák & Vesék

Az utolsó két borda „lebegő” – nincsenek szegycsonthoz rögzítve, könnyen törnek. Mögöttük a vesék helyezkednek el, amelyek csak a hátizmoktól védetten, a bordák árnyékában fekszenek. Ütésre erős fájdalomreakcióval és hányingerrel reagálnak.

Köldök alatti rész

A **Tanden** – a japán és kínai harcművészetekben egyaránt a test energiaközpontjaként tisztelt terület. Anatómiailag a rectus abdominis izmok, a hólyag és a belső szervek védelme itt a legkisebb. Karatéban ez a terület az egyensúly és az erő forrása – és egyúttal sérülékeny célpont is.

Alsó szekció – Lábak



01

Ágyék

A femorális ideg és a femorális artéria közvetlen közelében található érzékeny terület. Minimális izomvédelem, maximális neurológiai hatás – a tradicionális harcművészetek egyik legtöbbet emlegetett pontja.

02

Comb külső & belső oldala

A comb külső oldalán az **iliotibialis szalag** mentén futó ideg érzékeny. A belső oldalon az **obturator ideg** és az adduktor izmok alkotta terület közvetlen nyomásra azonnal reagál.

03

Térd belső része & Térd

A térd oldalszalagjai és a poplitealis árok (a térd mögötti mélyedés) rendkívül érzékenyek. A poplitealis artéria és ideg itt közel fut a felszínhez.

04

Vádli, Sípcsont, Achilles-ín

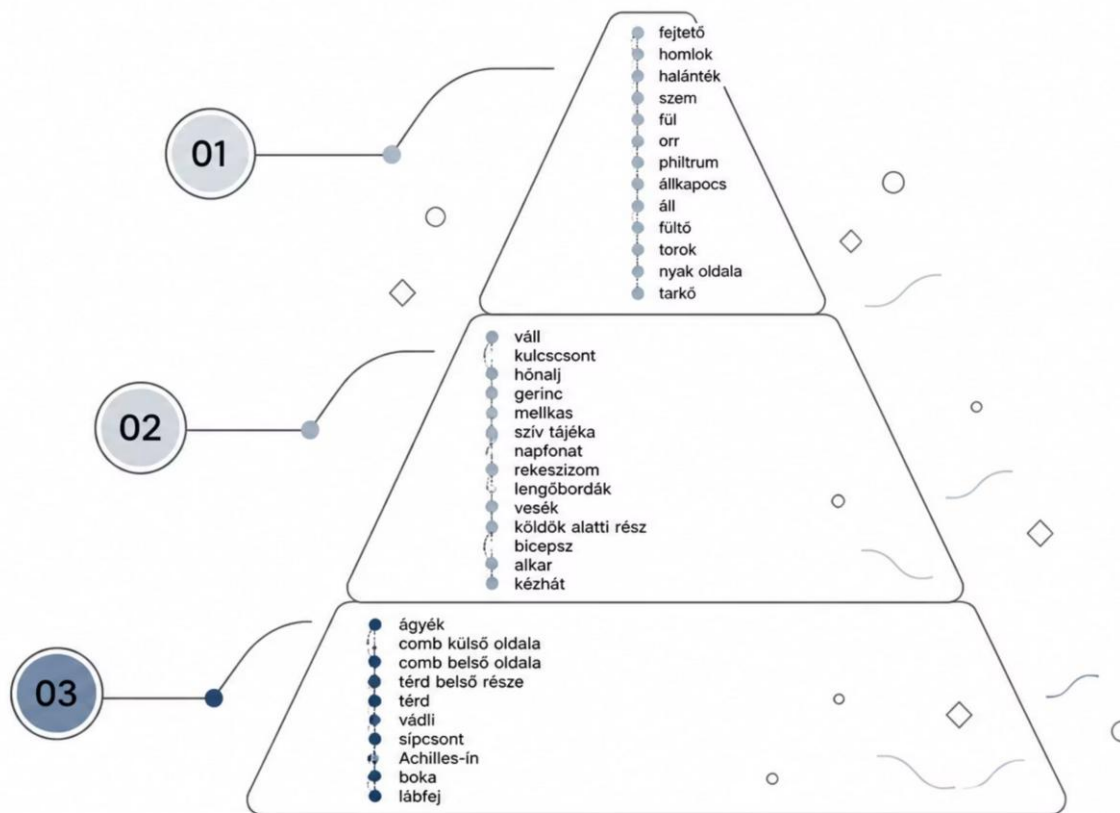
A vádli izomzatán futó idegek, a sípcsont csonthártyájának érzékenysége, és az Achilles-ín – ezek a mozgást és az egyensúlyt közvetlenül befolyásoló pontok. Sérülésük azonnali mozgásképtelenséget okozhat.

05

Boka & Lábfej

A bokacsontok és a lábfej apró csontjai (metatarsusok) viszonylag védetleneek. A talp közepén futó plantáris ideg érzékeny reflexeket indít el – ezek ismerete a tradicionális harcművészeti állástechnikában is megjelenik.

Anatómiai térkép – A test sérülékeny pontjai



A három szekció – felső, középső és alsó – logikusan lefedi az egész testet. A tradicionális harcművészetek nem véletlenszerűen támadtak, hanem pontos anatómiai tudás alapján céloztak – ez a rendszer ma is a karate technikai tudásának alapja.

Összefoglalás – A Kyusho öröksége



Történelmi gyökerek

A Kyusho tudása évszázados megfigyelés és harcművészeti tapasztalat eredménye. A Bubishi és más hagyományos források bizonyítják, hogy ez rendszerezett, átadható tudás volt.



Anatómiai alapok

A test sérülékeny pontjainak ismerete nem misztikum – valódi anatómiai tényeken nyugszik. Idegek, erek, csontos képletek és izmok adják a magyarázatot.



Karate és bunkai

A katák mozdulatainak mélyebb értelme a Kyusho-n keresztül válik teljessé. Minden technika mögött konkrét célpont és anatómiai logika rejlik.



Pontosság és kontroll

A karate valódi ereje a precizításban, a testismeretben és a kontrollban rejlik – nem az erőben. Ez a Kyusho legfontosabb tanítása.