

Kyūsho Jitsu

Kyūsho Jitsu (jap. 急所術, dt. „Kunst der Vitalpunkte“) bezeichnet das Wissen um die Vitalpunkte des menschlichen Körpers und ihre Benutzung in den Kampfkünsten. Kyūsho Jitsu ist dabei keine eigenständige Kampfkunst und wird als solche auch nicht in Japan trainiert. Es ist eine auf den Erkenntnissen und Prinzipien der Akupunktur und der Verbindung zur westlichen Neurologie basierende Methode der Arbeit mit den Vitalpunkten, die in zahlreiche Kampfkünste integriert werden kann. Über den Erkenntnissen um die Vitalpunkte, stehen beim fortgeschrittenen Nutzer die so genannten Prinzipien, die die Wirksamkeit der Vitalpunkt-Stimulation zum Teil ganz erheblich verbessern.

Auch in den nichtjapanischen Kampfkünsten war das Wissen um die vitalen Punkte meist vorhanden. Hier waren sie unter den Namen Dim Mak oder Dianxue (chinesische Stile) und Kupso Sul oder Hyol Do Bop (koreanische Stile) sowie Marma-Adi (Indien) bekannt. Mit der Versportlichung der Kampfkünste ist dieses Wissen jedoch größtenteils verloren gegangen. Einzelne Druckpunkte sind meist noch bekannt, die Anwendung in ihrer Gesamtheit wird indes nicht mehr unterrichtet. Aufgrund der hohen Anpassungsfähigkeit und breiten Anwendbarkeit des Kyūsho ist eine Integration in praktisch jeden bekannten Stil möglich.

Beschreibung des Kyūsho Jitsu

Im Kyūsho Jitsu werden durch die Manipulation der Punkte die neurologischen oder physiologischen Vorgänge des menschlichen Körpers in einer Form beeinflusst, dass eine Beeinträchtigung des Körpers hervorgerufen wird. Diese kann in Form von Reflexreaktionen, Schmerz, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust bis hin zum Verlust des Bewusstseins auftreten. Andererseits kann das erworbene Wissen wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch zur Linderung verschiedener Beschwerden genutzt werden.

Erklärungsmodelle

Es gibt zwei verschiedene Erklärungsmodelle des Kyūsho Jitsu. Das traditionelle Erklärungsmodell des Kyūsho Jitsu bedient sich der traditionellen chinesischen Medizin. Man geht dabei von dem Meridiansystem der Akupunktur aus. Auch die Benennung der vitalen Punkte geht vom Meridiansystem aus. Ein weiteres Modell basiert ausschließlich auf den westlichen Erkenntnissen der Medizin und beschreibt anhand dessen die Auswirkungen der Schläge und Griffe. Dazu gehören Traumata, Gewebsverletzungen, Nervenschocks und Sehnen- oder Muskelverletzungen. Die Wirksamkeit dieser Techniken ist wissenschaftlich nach unserem Stand der Medizin nachweisbar.

Meist wird eine Mischung aus beiden Modellen vermittelt. Das nötige Wissen und die Techniken lassen sich mit beiden Modellen erlernen.

Techniken

Es gibt viele Möglichkeiten des Schlagens und des Tretens. In Kyūsho ist die Punktgenauigkeit eines der Hauptmerkmale. Normale Techniken wie Oizuki (Fauststoß) erzielen nicht die perfekte Wirkung. Die wichtigsten Handtechniken sind eher Ippon-Ken, Shute, Haito, Teisho, Keito und Hiraken. Bei den Beintechniken ist die Auswahl eher gering, wie z. B. Hiza Geri, Sokuto, Kakato. Es gibt auch die Möglichkeit, statt zu schlagen oder zu treten, die Vitalpunkte durch Greifen oder Drücken zu reizen. Die Ausführung der Techniken entspricht optisch denen vieler anderer Kampfkünste, jedoch wie schon erwähnt sind Punktgenauigkeit, korrekter Winkel und Angriffsrichtung entscheidend für die Wirkung. Im Kyūsho Jitsu ist der Krafteinsatz häufig gering, da die Nervenpunkte sehr empfindlich reagieren. Daher ist nicht entscheidend, ob man körperlich fit ist. Selbst ein kleines Kind oder ein alter Mensch kann diese Technik anwenden.

Um die Techniken zu erlernen, kann man an einem Boxdummy, Prätzen oder Makiwara üben. Jedoch ist das Training am Menschen unerlässlich.