[AUTODIFESA & SPORT] Punti di pressione: ultime considerazioni

Descrizione

Puoi seguire Nuova Isola comodamente iscrivendoti al nostro canale Whatsapp

Ultime considerazioni sui punti di pressione.

Introduciamo il discorso parlando delle gambe e delle potenzialità ad esse collegate.

Le gambe, oltre ad essere il nostro punto d’appoggio e di sostegno, sono un’arma letale specialmente in alcune arti marziali

Neutralizzarle quindi, è un obiettivo prioritario per qualsiasi sistema di difesa, sia realizzando schivate, che blocchi, un attacco di gambe può colpire punti particolarmente vulnerabili dell’anatomia.

In questa occasione e su questo aspetto, per neutralizzare l’azione offensiva di un attaccante che ci sferra un calcio, sia frontale che laterale, posteriore, a giro ecc…, è necessario applicare dei blocchi o i movimenti di spazzata, (sia con le braccia che con le gambe), su aree specifiche dell’arto in questione, perché non attaccare i punti vitali di questa zona?

Analizziamo gli effetti che tali azioni possono produrre e gli angoli di attacco per agire correttamente e più efficacemente sui punti sensibili

© Tutti i diritti riservati

Le gambe però si possono trasformare in bersagli di attacchi specifici, anche quando vogliamo inabilitare il nostro avversario, ovvero privarlo della sua capacità di proseguire l'attacco.

Esse sono **parti molto resistenti del nostro corpo**, basti pensare come atleti ben preparati resistano ai tremendi *low kicks* degli avversari.

Tuttavia quando si riesce ad accedere ai punti vitali delle gambe, **lo shock o il crampo risultanti sono estremamente dolorosi**.

Può darsi che molti di voi abbiano sperimentato casualmente il contatto con uno di questi punti, non necessariamente in combattimento, ma per esempio semplicemente urtando il bordo del letto, di un tavolo o di qualunque altro oggetto, se questo è il caso, sapete a cosa mi riferisco!

Con i punti di pressione si prova ad investigare scientificamente le ragioni che concorrono in queste occasioni e a trarne da esse vantaggi nella pratica delle arti marziali.

LE GAMBE

Questi arti ed i nervi periferici, sono i più lenti a rispondere o a reagire agli stimoli, sono anche più difficili da controllare, rendendo gli attacchi con queste "armi" una sfida maggiore, ma queste stesse qualità li trasformano in un bersaglio eccellente nell'allenamento del combattimento e della difesa.

Trovandosi lontani dalla fonte degli impulsi nervosi, impiegano più tempo ad arrivare alla stessa ed anche a ritornare all'arto, la loro risposta è più lenta, tuttavia non vuol dire che la reazione dell'avversario ad un attacco sia lenta, nonostante non risulti evidente a prima vista, le reazioni saranno differenti a quelle delle altri parti del corpo.

Come basi portanti dell'individuo nella posizione in piedi, ed a volte anche prono, sono responsabili della gran parte della forza sinergica necessaria in un attacco o in una difesa convenzionali, se la base si debilita o si distrugge, lo stesso destino toccherà anche alla piattaforma da dove sferrare l'attacco o le misure difensive richieste.

Allo stesso modo, sopportando il peso del corpo devono essere prese in considerazione determinate precauzioni e valutazioni nell'utilizzo di questi attacchi

Come le braccia sono bilaterali e speculari l'una all'altra, la differenza con le gambe è che queste influenzano molto di più il corpo rispetto alle braccia, poiché il messaggio neurologico viene inviato al cervello attraverso il sistema nervoso centrale, che devia nel suo percorso ad altre parti del corpo ,debilitando quindi tutta la struttura e la capacità di eseguire un attacco o una difesa forti, tutti i punti all'interno delle gambe le porteranno a torcersi verso l'esterno, spostando il peso della persona nella zona laterale, contro il tessuto connettivo delle articolazioni, questo può produrre un danno permanente, per cui si raccomanda di nuovo una certa precauzione.

I nervi periferici delle gambe, come tutti i nervi periferici del corpo, sono compresi in due sistemi principali: il somatico e l'autonomico, il sistema nervoso somatico è composto dai nervi motori,

© Tutti i diritti riservati

responsabili di controllare la struttura muscolare ed ossea per il movimento e la stabilità del corpo, anche il cervello partecipa a questo processo di posizionamento dei muscoli e delle ossa.

Con questa informazione possiamo comprendere facilmente che attaccando un nervo per mezzo di un punto di pressione (ricordando che un punto di pressione è una parte del corpo attraverso cui possiamo accedere al nervo senza l'ostacolo dei muscoli, dei tendini e delle ossa circostanti), possiamo debilitare o variare la posizione di altre parti del corpo, causando contemporaneamente la disfunzione dell'arto attaccato.

Può creare anche confusione, mentre il cervello cerca di mantenere il controllo sull'arto attaccato o su altre strutture del corpo

Se il cervello è occupato ma mantenere il controllo sull'equilibrio, sulla struttura e sul muscolo, l'avversario non combatterà più contro di noi, bensì contro se stesso, a sua volta questo ci offre il vantaggio ed il controllo della situazione, per renderla più intensa o per evitarla.

Se per esempio, il nostro obiettivo fosse l'interno della coscia di una persona su un punto che influisce sul fegato, l'impatto sul nervo debiliterebbe automaticamente la gamba portandola verso l'esterno, questo debiliterebbe contemporaneamente anche altre parti e funzioni del corpo, collocando l'avversario in posizioni da dove non potrebbe lottare né avere la capacità per controllarsi e sferrare un attacco.

Tutto questo risulta facile da capire, ma approfondendo questo concetto scopriremo nuove ed incredibili possibilità

Come ho già detto, i nervi periferici colpiscono anche il sistema nervoso autonomico, responsabile delle funzioni corporali involontarie, come la respirazione, la digestione, la circolazione ed altri processi primari vitali.

Dato che tutti gli organi interni sono influenzati dai nervi del sistema autonomico, interferendo sul nervo della gamba, possiamo debilitare gli organi interni e provocare danni o aumentare la vulnerabilità, è evidente che i medici e gli artisti marziali sapevano questo, vista e considerata la scoperta e la documentazione delle linee immaginarie che uniscono i punti di pressione interrelati.

All'interno della coscia si trovano le linee o i meridiani del fegato, della milza e del rene, non sono linee indipendenti, ma relazionate, prendiamo per esempio il meridiano del fegato, tutti i punti sulla linea del fegato si trovano in progressione dal secondo dito del piede fino all'interno della coscia, ed influenzano specialmente il fegato, attaccando questi punti origineremo a sua volta ciò che si conosce come "riflesso di ritirata", ossia il tentativo del corpo di creare distanza a partire dal fuoco del dolore, non solo con la gamba, ma anche con la parte del corpo che ospita il fegato.

Si tratta di una risposta automatica, fuori dal controllo dell'individuo, la stessa cosa succede con tutti i punti su meridiani specifici corrispondenti ad un organo

Un'altra risposta sarà il cosiddetto "riflesso estensore incrociato", quando comincia il riflesso di ritirata su un punto, viene estesa anche la parte opposta del corpo per aiutare la ritirata ed evitare ancora di più la ritirata ed evitare ancora di più il dolore, perciò causando dolore in un punto su una gamba,

© Tutti i diritti riservati

faremo si che il braccio dello stesso lato si estenda involontariamente per aiutare ad alleviare il dolore, allontanandosi contemporaneamente dal fuoco del dolore.

Di conseguenza gli arti opposti agiranno esattamente al contrario, così ora sappiamo cosa succede e come approfittare della funzione involontaria, un altro riflesso sarà la paralisi del muscolo o dei muscoli nella zona del nervo ed a partire da quel punto verso il basso.

Questo accade se riusciamo a fermare il messaggio neurologico prima della contrazione del muscolo, quest'azione paralizzerà il muscolo dal fuoco, perciò colpendo il punto del fegato blocchiamo efficacemente l'impulso nervoso ai muscoli della parte inferiore della gamba, non solo paralizzandoli ma anche debilitando la loro capacità di contrarsi e di tendersi per sostenere il peso del corpo o per portare a termine un'altra azione.

Un'analisi più profonda dimostra che il sistema autonomico può suddividersi a sua volta in due parti: il sistema parasimpatico ed il sistema simpatico

Stimolando o attaccando il sistema parasimpatico diminuiremo efficacemente la pressione sanguigna ed il ritmo cardiaco e respiratorio, con la riduzione di queste funzioni corporali vitali si diminuisce anche la quantità di ossigeno che arriva ai muscoli, diventando un'altra causa di debolezza e di disfunzione.

Il flusso sanguigno diminuisce quando il corpo lo conduce al sistema digestivo come un processo naturale, questo abbassamento della pressione sanguigna e le funzioni corporali che l'accompagnano, si possono illustrare meglio come il tipo di svenimento da KO, quando l'avversario perde lentamente il controllo e la coscienza, questo normalmente succede quando colpiamo questi punti nella parte interna della coscia, come abbiamo detto prima, poiché il flusso sanguigno è condotto al processo digestivo, il che normalmente produce anche nausea ed affaticamento.

Attivando o attaccando l'avversario in modo tale da influenzare il sistema simpatico, l'effetto sarà il contrario, si produrrà l'aumento rapido del ritmo respiratorio, del ritmo cardiaco, della pressione sanguigna e la stimolazione di tutto il sistema nervoso centrale, è come un sovraccarico del corpo e si produrranno spasmi come quelli prodotti colpendo i punti Yang.

Verificandosi uno stato di sovraccarico e di tensione del ritmo normale delle funzioni di questi sistemi vitali, il cervello rapidamente si svincola, mentre il corpo adotta la posizione supina e si blocca per evitare maggiore tensione, e ulteriori danni all'organismo

Questo può essere illustrato attraverso il cosiddetto KO YANG, quando il corpo si agita fino a perdere conoscenza, i sintomi che normalmente si producono in questo caso sono: mal di testa, irritabilità e crampi corporali o muscolari.

© Tutti i diritti riservati

Questo metodo di attacco produce anche molto dolore o riflessi incoscienti del corpo e facilital'accesso al resto dei nervi periferici del corpo, dato che il suo messaggio converge verso il midollospinale ed il cervello, vediamo chiaramente che attaccando i punti delle gambe (ed anche tutti gli altripunti) colpiamo molti sistemi e funzioni del corpo, attraverso l'osservazione e la sperimentazione, leculture antiche scoprirono ed identificarono i punti specifici, nonché le influenze e gli effetti corrispondenti.

Questi sono stati descritti in molti modi nel corso della storia, assieme a molti metodi per utilizzarli, usando la nomenclatura di fegato, milza, rene ecc…, possiamo comprendere all'istante che quel punto preciso corrisponde ad un organo interno e che attaccando quel punto in particolare, in qualche modo colpiamo anche quell'organo vitale.

Che relazione c'è tra questo e le combinazioni d'attacco?

Accedendo ai nervi delle gambe abbiamo visto che non interrompiamo solo la funzione del sistema nervoso, ma anche i muscoli, gli organi e le funzioni vitali, attaccando questo punto del fegato nella gamba.

Causeremo in questo modo un effetto nell'organo interno corrispondente (il fegato), il quale può essere attaccato con altri colpi in altre aree del corpo che influenzino questo stesso organo, in questo caso, però, l'organo sarà più indebolito e suscettibile all'influenza esterna e all'attacco.

Dato che gli effetti si amplificano, avremo bisogno di minor forza per ottenere maggiori risultati, con l'attuazione dei punti di pressione pregiudichiamo non solo la struttura fisica, ma tutta la fisiologia dell'avversario, usando meno forza lasceremo meno anche segni esterni di attacco o di danno …osservabile (accade lo stesso anche nel caso dei punti delle braccia, della testa, del collo e del corpo).

Le gambe, che sono le più difficili da proteggere, rappresentano un'entrata stupenda che offre un vantaggio al praticante dei punti di pressione

Le gambe, che sono le più difficili da proteggere e nella maggior parte dei casi sono meno allenate nella difesa, rappresentano un'entrata stupenda che immediatamente offre un vantaggio al praticante i punti di pressione, gli stessi metodi di attacco che usa ed allena, servono ad istruire anche la sua mente ed il suo corpo affinché siano vigili ed efficaci al momento di evitare, bloccare o restituire gli attacchi alle proprie gambe.

Questo conduce a un'impostazione globale e all'allenamento di tutte le parti del corpo, particolarmente utile in questo aspetto della preparazione dell'artista marziale spesso sottovalutato.

Un altro vantaggio da imparare sui punti di pressione delle gambe riguarda la loro efficacia nel caso di lotta al suolo, le gambe hanno un ruolo molto più importante nella lotta al suolo che nella lotta in piedi

© Tutti i diritti riservati

Questo perché condividono il cinquanta per cento delle tattiche usate nello stile difensivo ed offensivo, usando questi punti possiamo controllare meglio o eludere l'uso che l'avversario fa di questo strumento, eludere la guardia, migliorare le chiavi alle gambe e alle caviglie, perfino manovrare le sue gambe per ottenere una posizione migliore risulta molto più facile.

Prendiamo per esempio il punto di prima del fegato, in posizione di guardia, accedendo a questo punto la gamba dell'avversario si debiliterà e perderà il controllo, poiché il dolore attiva il riflesso di ritirata ed il riflesso di estensione incrociato,questo ci permetterà di passare più facilmente la guardia o di situarci sopra l'avversario.

Non provocherà una debilitazione e dei sintomi interni eccessivi, poiché l'attacco è in un certo senso ammortizzato se paragonato ad un attacco con arma da fuoco, tuttavia, debiliterà tutte le strutture corporali corrispondenti, rendendole più sensibili e vulnerabili, all'artista marziale normalmente viene insegnato a bloccare o a parare i calci dell'avversario, ma tutto questo non considera una cosa importante,l'attacco ai calci dell'avversario.

Armato di questi preziosi bersagli, quando ad un praticante dei punti di pressione viene sferrato un calcio, gli si presenta una buona occasione per usare il suo metodo, colpendo un punto sulla gamba che ci sferra il calcio.

Facendo ciò causeremo nell'avversario dolore, disfunzione ed una delle tre risposte riflesse menzionate precedentemente, debiliteremo anche tutto il processo e la struttura anatomica, evitando l'applicazione di altre tecniche o metodi contro di noi.

Se, per esempio ci sferrano un calcio alto e colpiamo i punti interni della gamba (fegato per esempio), il riflesso di ritirata neutralizzerà rapidamente ed automaticamente l'attacco, farà in modo che l'altra gamba si distenda per il riflesso di estensione incrociato.

Questa operazione lascerà l'arto vulnerabile all'attacco, allo stesso modo paralizzerà i muscoli della gamba attaccante e l'aggressore non potrà utilizzarla né servirsene come appoggio.

Praticando i bersagli più bassi delle gambe nelle tattiche d'attacco, guadagneremo maestria ed impareremo altre manovre difensive, un altro esempio potrebbe essere un calcio con lo stinco contro la coscia.

Quest'ultimo è un attacco molto diffuso in molte arti del combattimento, che può essere bloccato facilmente utilizzando un ginocchio sullo stesso punto di fegato

Sulla parte interna della coscia della gamba attaccante, la paralisi dell'arto a partire dal bersaglio verso il basso avrà diversi effetti nelle differenti fasi del calcio.

Se attacchiamo in questo modo il calcio, prima che raggiunga la metà della sua estensione, il riflesso di ritirata lo farà retrocedere estendendo contemporaneamente l'altra gamba, evitando o immobilizzando successivi attacchi dell'avversario.

© Tutti i diritti riservati

Se il calcio ha superato il 50 percento della sua estensione, il riflesso di paralisi, con disfunzione e perdita di controllo, farà in modo che la gamba si sovra-estenda nel ginocchio e non sarà necessario dire altro.

Dobbiamo tenere in considerazione alcuni dei punti o dei nervi delle gambe sono vicini alle principali arterie, influenzando così direttamente ed anche indirettamente (attraverso i sistemi simpatici e parasimpatici) il flusso sanguigno che aiuta la contrazione dei muscoli. e di conseguenza la loro funzione.

Vediamo che attaccando i punti di pressione possiamo influire direttamente ed indirettamente su molte funzioni vitali del corpo

Altre osservazioni realizzate per mezzo della sperimentazione con il passare degli anni hanno fornito informazioni interessanti sui punti della gamba di cui stiamo parlando, se una persona possiede una struttura che protegge in modo naturale i punti della parte superiore del corpo, del braccio, della testa o del collo, le gambe non saranno protette allo stesso modo.

Per esempio alcune persone (una piccola percentuale di circa il 5%), non presentano un accesso facile ai nervi delle braccia o della parte superiore del corpo e della testa.

Questo non significa che i punti di pressione non funzionino con questi individui, poiché sentono e possiedono il senso del tatto, i nervi lavorano per trasmettere i segnali neurologici, ma accedervi risulta più difficile, tuttavia, si è osservato che gli individui di questo gruppo sono estremamente vulnerabili sui punti delle gambe.

Questi punti così preziosi ci forniranno maggiori conoscenze e comprensione, e porteranno la nostra capacità e la nostra abilità a livelli più alti, sapere esattamente come reagirà il corpo e le funzioni fisiche ed anatomiche che rimarranno danneggiate, paralizzate o comunque influenzate, sarà un ottimo contributo al vostro arsenale, aumenterà la vostra abilità e la vostra capacità in molti aspetti, e migliorerà i vostri metodi di lotta qualsiasi sia lo stile praticato, poiché sono universali.

Conclusioni

Per concludere vorrei dire che i nervi se si colpiscono adeguatamente, causano sempre dolore, ma per un attacco con maggiori potenzialità colpiremo contemporaneamente verso il basso aumentandone straordinariamente gli effetti.

La pratica in palestra con Maestri o Istruttori esperti faranno si che gli allievi imparino perfettamente l’applicazione di queste tecniche per far si che la conclusione di un attacco di calcio venga neutralizzato immediatamente senza errori si sorta, ma è la palestra il posto in cui lavorare ed imparare, individuatele e buon lavoro!

© Tutti i diritti riservati

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Data
17/06/2025
Data di creazione
20/09/2022
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati