



## [AUTODIFESA & SPORT] Punti di pressione: la spazzata

### Descrizione

Nello studio dei punti di pressione, il praticante impara subito che attaccando qualsiasi punto può prodursi una perdita di controllo corporale, che porta al suolo l'avversario.

Questo succede non solo con i punti della testa, come è logico aspettarsi, bensì anche con quelli di qualsiasi parte del corpo.

## **Dunque, perché abbiamo bisogno di un livello di allenamento completo per insegnare specifiche spazzate?**

La risposta è semplice, alcune persone per la loro professione, non sono solite utilizzare gli attacchi a molti di questi punti per far cadere l'avversario, professioni come agenti delle forze dell'ordine, tecnici del pronto soccorso medico e personale di sicurezza esigono metodi di controllo di basso livello che non si vedono di buon occhio in questa società.

Tuttavia, controllare ed annullare una persona pericolosa riduce il rischio di subire ferite, sia per noi che per le persone che ci stanno attorno, la chiave sta nel comprendere alcuni obiettivi accessibili da qualsiasi angolo e nell'allenarsi fino a trasformarli in un movimento naturale, è anche importante conoscere ciò che succede esattamente utilizzando uno di questi obiettivi, il che rappresenta contemporaneamente un vantaggio strategico per la persona che li utilizza.

Quando sappiamo come il corpo reagisce o si muove le possibilità che abbiamo e come intensificare l'attacco in caso di necessità, riduciamo gli scenari imprevisi e con questo lo stress e il panico, dopo aver acquisito dimestichezza con l'allenamento dovremo aumentare lo stress, la velocità e l'intensità dello stesso, per abituarci all'aumento di adrenalina ed ai suoi effetti, imparando a lavorare sugli stessi.

## **Oltre questo allenamento dovremo possedere altre due abilità: quella della neutralizzazione (in situazioni gravi d'emergenza) e quella del controllo continuo**

I punti di pressione che si utilizzano sono la chiave ed il metodo più semplice per accedere al sistema

nervoso del corpo.

Focalizzatevi, per esempio, sull'obiettivo del nervo mentoniano Miscellaneo della testa e del collo, il quale prevede tre modi per essere attivato, tre angolazioni principali d'accesso e tre di controllo, questo non offre solo una notevole versatilità, ma anche delle ottime opzioni di controllo per chi le utilizza.

Premendo questo nervo verso il basso e verso il centro del collo, debileremo i muscoli del collo e potremo girare la testa dell'avversario e manovrarla in diverse direzioni, in avanti, all'indietro, ai lati e, specialmente, verso il basso, sfregando questo punto rapidamente si produce immediatamente la disfunzione delle gambe e del controllo corporale, neutralizzando così la minaccia con la stessa rapidità. In casi di vera necessità, colpendo questo punto possono anche provocarsi vari livelli di perdita di conoscenza, questi risultati possono essere ottenuti da davanti, di lato e perfino da dietro, il che aumenta considerevolmente la valenza di questo bersaglio, grazie a questo e a molti altri obiettivi sarà molto più facile manovrare, ridurre e persino immobilizzare un aggressore.

### **Benché questo punto sia molto accessibile, dovremo disporre di una gran varietà di obiettivi per ogni circostanza o necessità**

Un altro obiettivo ugualmente efficace e versatile è quello che si trova dietro la mandibola e sotto il lobo dell'orecchio: il triplo riscaldatore, gli agenti delle forze dell'ordine, il personale di sicurezza militare e gli artisti marziali conoscono questo punto da molto tempo, ma quello che normalmente non si conosce è la sua fruibilità e il suo livello di disfunzione.

Per esempio, possiamo dominare l'avversario premendo alternativamente su entrambi i lati, alzando o abbassando e persino mettendo KO con un minimo sforzo, l'angolo più idoneo per colpire questo punto è verso la punta del naso, con delle leggere variazioni, sia nell'angolo che nel metodo di applicazione, per ottenere risultati differenti.

### **Un altro obiettivo da evidenziare si trova davanti al muscolo sternocleidomastoideo**

Allo stesso livello del pomo d'Adamo, il nervo è una ramificazione del nervo iperglosale e si collega con il nervo vago, questo punto, inoltre, condivide la fruibilità del triplo riscaldatore e si può usare anche per causare asfissia.

Come si sa esistono due principali metodi per asfissiare un individuo o finalizzarlo o per fargli perdere conoscenza: tagliando la somministrazione d'aria è un metodo lungo e pericoloso, perché il praticante può essere ferito durante i minuti di lotta per la sopravvivenza, Tuttavia, per tagliare la somministrazione di sangue abbiamo bisogno solo di pochi secondi, benché continui ad esistere il suddetto pericolo, poiché l'avversario cercherà di difendersi per eliminare la minaccia, se utilizziamo correttamente il punto dello Stomaco 9, porremo fine immediatamente alla sua resistenza.

Sfregando verso il basso e verso l'interno il punto dello stomaco 9, si produce la disfunzione delle braccia (facendole cadere senza che pregiudichino il viso o la testa del praticante) e la debilitazione di tutta la funzione corporale, di modo che la sua applicazione risulta più sicura nei secondi precedenti agli effetti dell'asfissia per blocco sanguigno.

Quando le braccia dell'avversario si trovano sulle nostre in una situazione di *grappling*, sarà difficile raggiungere ed accedere a tutti i precedenti punti, nonostante ciò, esistono molti obiettivi accessibili che ci daranno il controllo dell'avversario, abbattendolo rapidamente e provocando la disfunzione temporanea del corpo.

Colpendo il punto dello stomaco 11, impediremo agli impulsi nervosi di arrivare ai muscoli sotto il punto nel lato del corpo dove lo applichiamo, accediamo a questo punto dalla parte esterna, ma di lato e dietro il vertice della clavicola, il nervo deve essere premuto contro la parte di dietro della clavicola e verso il basso per ottenere la disfunzione, ed il metodo migliore per attivarlo è raggiungerlo direttamente con la mano.

### **Sotto la presa dell'avversario contiamo anche su un paio di obiettivi facili per abbattere o provocare la disfunzione temporanea dell'aggressore, sopra la struttura pelvica**

Il punto della cistifellea 26 è situato sopra l'osso dell'anca (cresta iliaca), ed è una ramificazione del nervo ileoipogastrico del polmone 1.

Premendo e colpendo questo nervo contro l'osso provocheremo un dolore acuto, la paralisi e la disfunzione dell'arto inferiore, questo farà cadere l'avversario verso il lato attaccato, permettendo al praticante di contenerlo o di scappare, in alcune persone può provocare persino nausea.

L'altro è il punto della cistifellea 23, situato due dita di lato della vertebra, appena sotto la 12ª costola si trova un'altra ramificazione del nervo sub-costale, colpendo o premendo verso il basso ad un angolo di 45 gradi verso i genitali provocheremo un dolore acuto, la perdita di controllo muscolare e nausea.

Una delle caratteristiche di questo punto è che può contenere una spazzata di spalla o di anca.

Quando il judoka o un altro esperto in spazzate ruota la schiena e l'anca verso di noi per fare leva, semplicemente sfregando l'accesso a questo nervo verso il basso e l'interno, gli faremo cedere le gambe, debilitando la sua base, è necessario essere cauti durante l'allenamento, poiché la perdita della base può provocare lesioni nella parte bassa della schiena, dato che sarà lì dove si applicherà ora tutta la pressione.

### **Un altro vantaggio di questo metodo per evitare la spazzata è che, cadendo, l'avversario rimarrà in una posizione perfetta per praticare l'asfissia per blocco sanguigno**

Come abbiamo detto prima, un attacco dalla schiena o una montada, inoltre, per gli agenti delle forze dell'ordine, questo metodo è eccellente per abbattere da dietro l'avversario, per controllarlo o per guadagnare un vantaggio nel momento di introdurre il delinquente in un veicolo o in una cella.

La conoscenza dei punti di pressione servono anche per migliorare le spazzate nelle arti marziali, se si imparano i punti di pressione è anche per provocare la disfunzione corporale al fine di inabilitare e far cadere un avversario, si praticano anche molte delle spazzate che vengono usate nelle arti marziali, queste comprendono dagli spostamenti di gambe alle chiavi articolari e perfino movimenti di sacrificio.

I punti di pressione possono migliorare qualsiasi metodo utilizzato per far cadere o abbattere un avversario, dall'Aikido allo Shotokan.

Cominciando da una spazzata di piede tradizionale, usando un punto chiamato milza 6, all'interno dello stinco ad un palmo di distanza dall'osso della caviglia, potremo ottenere due spazzate differenti, colpendo questo punto verso l'alto, facciamo saltare la gamba verso l'alto e all'indietro, e non sarà necessario aumentare la forza o il tempo della spazzata convenzionale.

### **Se affrontiamo un avversario molto più grande di noi, è possibile lesionarsi la gamba o qualche articolazione sopportando il suo peso e la sua forza**

Ma se utilizziamo correttamente i punti di pressione e calciamo questo punto verso l'alto con un angolo di 45 gradi, si produce il cosiddetto riflesso flessore o di ritirata, dove il suo stesso sistema nervoso farà alzare la gamba all'indietro squilibrando l'avversario.

Se attacchiamo lo stesso punto verso il basso con un angolo di 45 gradi, debiliteremo la caviglia e la parte inferiore della gamba, utilizzando il riflesso di paralisi naturale.

Qui è dove si perde il controllo di tutti i muscoli periferici che sostengono il peso, facendo collassare l'individuo, questo implica un potenziale e grave danno alla caviglia e alle articolazioni del ginocchio, durante la paralisi dei muscoli e la ricaduta del corpo in zone carenti d'appoggio, il peso viene disperso lateralmente e dato che le articolazioni non sono progettate per questo, si produce la lesione dei legamenti interni e del tessuto connettivo. Persino i tendini che circondano la zona della caviglia, ad eccezione dell'osso frontale dello stinco, contengono quello che viene chiamato l'apparato di Golgi.

### **L'apparato di Golgi è un mecano recettore, esistono due recettori muscolari: il fuso neuromuscolare e l'apparato di Golgi, presenti ambedue in tutti i muscoli, hanno la funzione di evitare il danno muscolare**

Il fuso neuromuscolare si trova all'interno del muscolo ed è sensibile allo stiramento muscolare, controlla la lunghezza del muscolo, se il muscolo si distende troppo, il fuso neuromuscolare invia un messaggio al midollo spinale ed immediatamente si produce la contrazione del muscolo per evitare la lesione da stiramento eccessivo.

L'apparato di Golgi si trova nel tendine e misura la tensione di tale muscolo, benché possa sembrare simile al fuso neuromuscolare, non lo è, l'apparato di Golgi invia informazioni al cervello su piccole porzioni del muscolo, affinché il cervello sappia non solo quello che sta facendo il muscolo nella sua totalità, ma anche quello che sta facendo ognuna delle parti che compone quel muscolo.

Quando l'organo tendineo di Golgi capta un'eccessiva tensione sul muscolo (come stiramento prodotto dal nostro attacco sotto forma di sfregamento), invia un segnale al midollo spinale il quale, a sua volta, provoca il rilassamento del muscolo per ridurre la tensione.

**La differenza principale tra l'apparato di Golgi ed il fuso neuromuscolare è che il fuso neuromuscolare obbliga il muscolo a contrarsi per evitare uno stiramento eccessivo, mentre l'apparato di Golgi obbliga il muscolo a rilassarsi per ridurre la tensione**

Dato che ambedue i recettori sono presenti in tutti i tendini, attaccando il braccio abbiamo visto come uno sfregamento (stiramento), il muscolo si rilassa e la gamba collassa. Possiamo usare i punti di pressione per attaccare la gamba, lavorando sulla stessa spazzata con due risultati completamente diversi, possiamo calciare con il tallone nel punto situato alla base del muscolo del polpaccio, dove si collega con il tendine d'Achille, calciando questo punto verso l'alto e ad un angolo di 45 gradi, faremo in modo che il riflesso di ritirata del sistema nervoso alzi la gamba (anche questo stesso punto e metodo possono essere usati per manovre per noi vantaggiose).

Si può calciare anche direttamente per abbattere direttamente un avversario da dietro, poiché la gamba salta in avanti priva di controllo così rapidamente che risulta quasi impossibile mantenere l'equilibrio ed evitare la caduta, l'altro modo per utilizzare queste due manovre è mirare verso il basso sul punto situato giusto sopra il muscolo del polpaccio sotto la parte posteriore del ginocchio.

Questo provocherà il collasso della gamba, che in certi casi può essere più sicuro dell'elevazione della stessa, poiché in quel momento l'equilibrio del praticante potrebbe essere in pericolo, più siamo vecchi, più sarà importante questo metodo per ottenere la spazzata perché i muscoli, le articolazioni e l'equilibrio si debilitano.

**Conoscendo gli obiettivi dei punti di pressione, aumentiamo la versatilità e l'efficacia delle abilità che migliorano con l'età**

Tenete presente che qualsiasi di questi o di altri punti possono essere usati come metodo per realizzare una proiezione, un posizionamento, una spazzata o altri cambi di posizione possibili, e che non possono essere spiegati in un solo articolo, seguendo una progressione logica, dopo aver imparato i punti semplici di pressione, arriviamo al seguente livello di spazzate e di controllo, il praticante avrà bisogno solo di una minima forza per ottenere cadute, spazzate, controlli o riduzioni.

Alcuni degli obiettivi e dei metodi descritti in questo articolo, avranno necessità di allenamento costante e serio che ci permetta di dominare il controllo che ci fornisce la preparazione.

**Allenatevi bene!**

## Note

- Foto di copertina [File \(Wikimedia Commons\)](#)
  - Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA
- 

### Data

23/11/2024

### Data di creazione

20/09/2022

### Autore

paolo-algisi