

## OSU !

Słowo **Osu** wywodzi się z japońskiego zwrotu **oshi shinobu**. Pierwszy człon, **oshi**, oznacza „utrzymywać”. **Shinobu** zaś, to „wytrzymywać, znosić”. W Kyokushin i innych sztukach walki „**Osu**” znaczy wytrwać, kontynuować, być cierpliwym. W podstawowym swym znaczeniu **Osu**, to być cierpliwym treningu i nigdy się nie poddawać. Aby wypracować silne ciało i silnego ducha należy przejść rygorystyczny trening. Wymaga to wielkiego poświęcenia i trudu, ponieważ dochodzisz do granic wytrzymałości i chcesz przestać, poddać się. Gdy dotrzesz do tego punktu musisz przełamać siebie, swoją słabość i wygrać. Aby to zrobić, musisz nauczyć się wytrwałości, ale ponad wszystko musisz nauczyć się być cierpliwym. To jest właśnie **Osu**. Powodem, dla którego poddajesz się ciężkiemu treningowi jest fakt, że troszczysz się o siebie, a troszczyć się o siebie znaczy szanować siebie. Ten autoszacunek staje się szacunkiem dla Twojego instruktora i kolegów. Kiedy wchodzisz do Dojo, wykonujesz ukłon i mówisz **Osu** – co oznacza, że szanujesz Dojo i czas, który spędzasz ćwicząc tam. To uczucie szacunku to właśnie **Osu**.

Podczas ćwiczenia dajesz z siebie wszystko. Kiedy kończysz trening kłaniasz się instruktorowi i kolegom mówiąc **OSU!**. Następnie, gdy opuszczasz Dojo- zatrzymujesz się w drzwiach, kłaniasz i jeszcze raz mówisz **OSU!**