

**KIRYOKU** o energia morale: forza vitale, caratteristica della persona ricca di energia

Lo Iaido moderno è una riverberazione dei principi dei guerrieri antichi. Praticare in maniera adeguata significa tramandare tali principi agli uomini moderni. Lo spirito retto si manifesta solo quando ci si trova a dover affrontare le avversità per un periodo di tempo prolungato. La sola teoria non è grado di riprodurre gli elementi necessari al manifestarsi dello spirito retto. Questo tipo di pratica (shugyo) richiede che la persona sopporti le avversità con calma, si impegni con tutte le proprie forze per continuare a praticare, e prenda decisioni corrette nel corso delle numerosi crisi che dovrà affrontare nel corso della propria pratica. Lo Iaido mette in guardia contro la pigrizia, in quanto la persona deve aumentare la propria capacità mentale per concentrarsi e sopportare i rigori di un'attività fisica prolungata nella propria resistenza contro elementi di disturbo. Questo è **KIRYOKU**. A volte anche chiamato forza di volontà KI- energia RYOKU potere.

**KIRYOKU**. La miglior traduzione è probabilmente forza di volontà o determinazione. Quando l'attacco è caratterizzato da KI KEN TAI ICHI, JO HA KYU e SEME, e la persona mostra KIGURAI e FUDOSHIN, si produrrà una sensazione di controllo totale e di inarrestabilità al quale il nemico non sarà in grado di resistere. Questo è **KIRYOKU**.

In parole povere:

- a. entrate nel dojo solamente per praticare, senza portare con voi i problemi del lavoro e/o della casa. Resistete e combattete contro gli elementi di disturbo del mondo esterno di ogni giorno, cercate di fluire in uno stato di spiritualità mentale e di preparazione alla pratica, alla pratica dura, alla pratica severa, alla pratica disciplinata, alla pratica tecnica, ecc. C'è già molto a cui pensare senza aggiungere altri problemi! Scacciate quindi questi problemi e lasciategli fuori della porta. Al momenti di entrare nel dojo dovete fluire in un altro mondo.
- b. Praticare i fondamentali all'infinito, senza mai smettere. All'interno di movimenti avanzati, i movimenti di base devono essere acquisiti e mostrati a coloro che sono in grado di vederli e riconoscerli.
- c. Lavorate sui dettagli. Dovete vedere il mondo con gli occhi del budo giapponese, non con occhi occidentali. Se nelle tecniche avanzate non vengono messi in evidenza i dettagli non si supereranno gli esami di grado elevato o le finali di una competizione contro un buon avversario.
- d. E' necessario praticare sotto una buona guida, con un insegnante adeguato e per molto tempo, in modo da imparare che solo praticare con il corpo invece di memorizzare con la mente può dare i risultati che state cercando di ottenere nel tempo...non due anni, ma all'infinito, senza mai fermarsi fino a che si muore
- e. Mostrate: spirito, kiai, mente, anima, corpo e spada, una buona posizione, una posizione orgogliosa, una buona respirazione, fluidità, scorrevolezza, mancanza di eccitazione, tranquillità della mente, pressione, controllo sulla linea centrale dell'avversario, rilassatezza e tensione quando necessari, ritmo, ecc.
- f. e tenete il passo con il vostro sensei, non dategli mai e non mostrategli mai che siete stanchi tranne quando siete feriti. Bisogna aver cura del proprio corpo, si deve fare in modo che il proprio corpo impari il budo.