



KEYSI

BY JUSTO DIEGUEZ®

Online Magazin

Keysi Germany

2015





Interview



Keysi by Justo Diéguez

Er hat eine der brilliantesten Karrieren in der Welt des Kampfsportes des letzten Jahrzehnts hingelegt. Ursprünglich kommt er aus einem kleinen spanischen Minendorf, in dem er nach einem Einsturz neun Tage lang unter der Erde gefangen war. Inzwischen entwickelt er Choreographien für Serien und Filme, unter anderem Batman Begins und Mission: Impossible III.

Aber seine Arbeit als Double und Choreograph ist nur das Resultat der revolutionären Kampfmethodik Keysi. Überall auf der Welt unterrichtet er diese Methode in Seminaren und eröffnet neue Schulen.

Nach der schmerzhaften Trennung von seinem vorherigen Geschäftspartner ging Justo wieder in die Offensive und unterrichtet nun das Beste und Originellste, was die Kampfkunstwelt momentan zu bieten hat.

Diesen Monat beginnt mit diesem Interview eine Artikelserie über sein Kampfsystem, dessen offizieller Name Keysi by Justo Dieguez lautet.

Lasst es euch nicht entgehen! Es gibt viel zu bieten...



K.I.: Erzähl uns etwas von deiner Geschichte! Ich glaube, es ist eine der spektakulärsten, von der wir je gehört haben...

Justo Diéguez: Mein Name ist Justo Diéguez und ich wurde in einem kleinen Minendorf namens Villa Nueva del Rio y Minas in der Provinz Sevilla geboren, aber den größten Teil meiner Kindheit habe ich in einem anderen kleinen Minendorf in Aragonien verbracht.

Es war ein sehr spezieller Ort. Dort habe ich die Härte und die Wahrheit des Lebens entdeckt. Von Klein auf war ich Zeuge einiger Gewalttaten und ich verstand schnell, dass wenn ich etwas mit meinem Leben anfangen wollte, ich von dort verschwinden musste. Also bin ich mit zehn Jahren auf ein Internat gegangen, wo ich drei Jahre verbracht habe, danach bin ich nach Hause zurückgekehrt und als ich 14 wurde, begann ich, in den Minen zu arbeiten.

K.I.: Waren die Erfahrungen in der Mine schwer für dich?

Justo Diéguez: In einer Mine hat es ein Kind nicht leicht. Dorthin kamen Menschen aus aller Welt, das war sehr gut, aber es wurden auch Sträflinge zu uns geschickt, die bei uns gearbeitet und ihre Strafzeit absolviert haben.



Wenn es auch nicht alle waren, gab es doch Männer, die nicht davor scheuten, wieder straffällig zu werden.

Das war eine besonders harte Zeit in meinem Leben. In den Minen habe ich auch viele meiner Freunde verloren. Ich habe sechs lange Jahre in diesem extremen und gewalttätigen Umfeld verbracht, wo es sehr schwer ist, sein Selbstwertgefühl aufrecht zu erhalten. Damals wurde ich auch in ein Minenunfall verwickelt. Die Mine

stürzte ein und schloss die Mehrheit der Arbeiter entweder im Tunnel ein oder tötete sie. Ich erinnere mich noch immer an die schweren Erschütterungen der Erde um mich herum.

Da hat es mir gereicht. Ich habe die Minen verlassen und schrieb mich für eine Spezialeinheit ein. Mit meinem extremen Charakter wurde ich schnell ein guter Soldat und gab in allem mein Bestes und lernte so auch, mich

© 2015 Justo Diéguez. Alle Rechte vorbehalten. | www.keysimundo.com | Email: info@keysimundo.com

www.keysimundo.com





Keysi

Interview



Keysi by Justo Diéguez

selbst zu verbessern. Später entschloss ich mich aber dazu, die Spezialeinheit zu verlassen.

K.I.: Wie hast du mit Kampfkünsten begonnen?

Justo Diéguez: All meine Erfahrungen in den Minen haben mich gelehrt, Antworten auf diese Art der Gewalt zu suchen. Ich wusste bereits, dass die Antwort nicht in der Technik liegt, sie liegt im Instinkt. Darum war mein nächster Schritt zu lernen, wie ich meinen einsetze.

Es war nicht gerade das, was man als leicht bezeichnet, aber es war immer sehr emotional. Wenn ich in einen Kampf verwickelt wurde und man mich auf den Boden zog, dann kauerte ich mich in die Embryonalstellung und von da aus nutzte ich meine Arme und Beine, um mich zu verteidigen und die Lücken zwischen den Armen dienten mir als Blickfenster. So konnte ich den, der auf mich einschlug, beobachten und seine nächsten Bewegungen provozieren. Es ging nicht immer gut aus, aber nach und nach verbesserte ich meine Technik. Bei solchen Begegnungen lernte ich, meine Hände wie ein Affe zu gebrauchen und mich an den Beinen meines Gegners festzuklammern und auf der Suche nach seinem Rücken nach oben zu klettern und den als ein Schutzschild zu gebrauchen. So habe ich viele Kniffe kennengelernt, die heute ein Teil meiner Keysi-Lehre sind.

Ich kam in die Welt der Kampfkünste auf der Suche nach der Philosophie, die mir einen Weg weisen würde. Ich war immer auf der Suche nach Antworten und das war am anfänglich sehr interessant, aber ich habe sie nie gefunden und bald änderte sich der Grund dafür, dass ich da war.

Ich habe mich viele Jahre lang den Kampfkünsten gewidmet und es gab einige, die mir gefolgt sind. Aber es spielte eigentlich keine Rolle, was ich unterrichtete, sondern vielmehr, wie ich es getan habe. Also begann ich zu lehren, wie man die Straße versteht.

„ Keysi ist meine Erfahrung, ausgedrückt in Bewegungen. Es ist meine spanische Kultur, mein Flamenco, mein Stierkampf“

Keysi by Justo Diéguez LLC Tel 0034-905-631-905 Email info@keysivorld.com

www.keysivorld.com





Interview



Keysi by Justo Diéguez

Ich konzentrierte mich auf meine Erfahrungen. Ich habe die Antwort gefunden und das war ganz einfach. Ich habe ein Abenteuer ohne die Unarten begonnen, die sich aus technischem Wissen ergeben. Und auch ohne die Nachteile von prägenden Erfahrungen oder Antworten, also muss dieses Abenteuer didaktisch behandelt werden und auf der einfachsten Methodik aufbauen: Beim Einfachsten angefangen, sodass Technik nur ein temporäres Mittel ist, nicht das Ziel.

Ich bin dem Rat meines Vaters gefolgt: Um auf einen hohen Berg zu steigen, muss man zuallererst einen kleinen Schritt tun und danach noch einen. Und noch einen. Und so, Schritt für Schritt, lernte ich, dass es viele Wege gibt um an die Spitze zu gelangen. Das hat mich gelehrt, dass man, wenn man oft die Orientierung verliert, nicht auch gleich das Ziel aus den Augen verlieren muss.

K.I.: Erzähl uns von KFM!

Justo Diéguez: KFM heißt Keysi Fighting Method. Die Keysi-Kampfmethode. Sie ist in mir geboren und ich bin der, der sie erschaffen hat. Es ist meine Art, Kampfkünste auszudrücken. Das zieht Aufmerksamkeit auf sich und einige Leute interessieren sich dafür, was ich mache. Einige sehen es als revolutionär, modern und als Lebensmodell, was auf Persönlichkeitswachstum, auf einer menschlichen Lebensphilosophie aufbaut. Andere sehen es als ein skrupelloses Geschäft. Das waren viele Jahre lang auch meine Erfahrungen mit meinen Geschäftspartnern, die ich im Laufe des Existenz vom KFM hatte...Ironischerweise kann ich jetzt meine Buchstaben KFM nicht mehr verwenden, weil ich an die Menschen geglaubt habe und nie festgelegt wurde, wer welche Rolle hat. Alles hat Konsequenzen. Ich akzeptiere das und werde mit Keysi by Justo Diéguez wieder geboren.



Keysi by Justo Diéguez LLC Tel 0034-805-831-805 Email info@keyseworld.com



www.keysiworld.com

Interview



Keysi by Justo Diéguez



„ Die Keysi-Kampfmethode.
Sie ist in mir geboren und
ich bin der,
der sie erschaffen hat.
Es ist meine Art,
Kampfkünste
auszudrücken.
Das zieht Aufmerksamkeit
auf sich und einige Leute
interessieren sich dafür,
was ich mache.“



Keysi by Justo Diéguez LLC | Tel 0034-605-831-905 | Email info@keysiworld.com



Keysi

Interview



Ich habe nie zugelassen, dass jemand mein Werk beeinflusst, denn es sind meine Gedanken und meine Ausdrucksweise und mein Verständnis der Straße. Das heißt nicht, dass es nicht Menschen gab, die neben mir gewachsen sind. Mitarbeiter, Geschäftspartner (die ‚Gründer einer Firma‘ mit ‚Gründer einer Methode‘ verwechseln), auch Schüler, denen ich Selbstvertrauen gegeben habe und die sich über mich stellten. Sie hatten das Privileg, dass ich mit ihnen meine Gedanken teile, das Privileg, an meinen Lehren teilzunehmen und dass ich

ihre Fehler verbesserte, das Privileg, anwesend zu sein und sich verbessern zu können.

K.I.: Der Verrat von Schülern ist so alt wie Kampfkünste selbst. Was ist schief gelaufen?

Justo Diéguez: Vielleicht zu viel Vertrauen und mein breites Verständnis von Gleichheit...Wie schade, dass sie nie verstehen werden, dass sich Keysi, meine Erschaffung, in ständigem Wandel befindet und wenn ich das Beste von mir geben will,

Keysi by Justo Diéguez



dann kann ich nicht etwas übermitteln, in das ich nicht glaube. Es wäre, als würde man sich selbst betrügen und das werde ich niemals tun...

Jemandem vollkommen zu vertrauen, an den Freund oder die Familie glauben, stolz sein, sie zu haben. Nicht als Schüler, sondern als Begleiter bei meinem Abenteuer, was ich begonnen habe, als ich noch ein Junge war, teilzunehmen, hat dazu geführt, dass ich an meine Freunde geglaubt habe und ihnen alles richtig zeigen wollte, und ich gab ihnen das Privileg, sie als meine Mitarbeiter zu sehen. Wie lange habe ich mit ihnen über mein Baby Keysi, den ethischen Code usw. geredet...

Das traurige an diesen Personen ist, dass sie in dein Leben eintreten. Du liebst sie, du gibst ihnen alles, was du hast und wenn sie die Möglichkeit sehen, klauen sie alles, was sie können. Sie versuchen, meine Identität zu verfälschen, sie erzählen meine Geschichten und machen sie zu ihren.

Aber nicht alle sind schlecht. Ich muss den Menschen von ganzem Herzen danken, die mein Leben bereichert haben. Diese Erfahrung zählt zur Master Class meines Lebens, nun frei, sauber von Einflüssen. Die Methode Keysi by Justo Diéguez hat begonnen, kräftiger denn je zu wachsen. Ich gewinne noch immer Freunde und gründe eine große Keysi-Familie.

Diese Personen wissen, dass, wenn sie die Techniken erklären, von denen sie behaupten, dass es ihre sind, müssen sie darüber lügen, wie sie sie erschaffen haben und Teile meiner Geschichte erzählen. Jedes mal, wenn man nach einem ihrer Seminare klatscht wissen sie, dass sie nicht einmal die Oberfläche der Keysi-Methode erfasst haben und so sehr sie es auch versuchen, sie niemals die Oberfläche durchdringen werden, denn sie werden immer eine Kopie bleiben. Leer und ohne Wurzeln.

Wenn sie in den Spiegel blicken, den aufdringlichen Spiegel, der uns direkt unsere tiefste Identität zeigt, in diesem Moment, allein mit der Wahrheit, ohne sich zu maskieren, wie oft sie ihre Lügen auch wiederholen, bis sie sie selbst glauben, können sie doch nie ihre Wahrnehmung betrügen. Sie wissen, dass der Applaus, den sie erhalten, eigentlich mir gilt, dem Gründer der Keysi-Methode und dass

Keysi by Justo Diéguez LLC Tel 0034-905-631-905

www.keysivorld.com

Email: info@keysivorld.com





Keysi

www.keysivorld.com

Interview



„Zu sein, wer du bist, beginnt nicht mit der Idee dessen, wer du sein willst und auch nicht mit der Hoffnung, derjenige zu werden. Es beginnt mit der Überzeugung, dass du bereits so bist!“

Keysi by Justo Diéguez



seine Worte und Rechtfertigungen mich jeden Tag größer werden lassen.

Keysi ist meine Erfahrung, ausgedrückt in Bewegungen. Es ist meine spanische Kultur, mein Flamenco, mein Stierkampf und vor allem ist es meine Leidenschaft, etwas zu tun, was in mir geboren wurde und an das ich glaube.

K.I.: Warum beinhalten alle deine Techniken den Pensador?

Justo Diéguez: Es stimmt, bei Keysi by Justo Diéguez beginnen alle Techniken mit dem Pensador. Das hat nichts mit der Haltung der Hände zu tun und auch nicht damit, dass wir viel denken.

Der Pensador hat damit zu tun, den eigenen Körper auf eine andere Weise zu erfassen, aus dem Inneren heraus. Ein Raum, in den man nur mit dem Geist eintreten kann und den man nur aus einer Perspektive sieht. Denken ist der Geist, der bis in tiefste Innere des Körpers vordringen kann und der Körper ist das Äußere des Denkens. Der Körper und das Denken sind nicht unterschiedliche Wesen, beide gibt es nur einmal und darum enthalten alle Keysi-Techniken den Pensador

K.I.: Ein Gedanke:

Justo Diéguez: Zu sein, wer du bist, beginnt nicht mit der Idee dessen, wer du sein willst und auch nicht mit der Hoffnung, derjenige zu werden. Es beginnt mit der Überzeugung, dass du bereits so bist!



Keysi by Justo Diéguez LLC | Tel: 0634-697493 | USA: Email: info@keysivorld.com



Keysi by Justo Diéguez



Keysi by Justo Diéguez LLC | Tel: 0034-605-831-065 | Ent. Fil. nº 6 Keysiworld.com



Keysi



Keysi und die Wettkampfsportarten

Die Keysi-Methode von Justo Diéguez ist ein einzigartiges und innovatives Projekt, da seine Wurzeln aus einer Welt fernab des modernen, sportlichen Kampfes stammen.

Wir müssen das, was wir für richtig halten, in Frage stellen, um die Straßenszenarien und die Kontaktsportarten zu verstehen. Wir müssen viele Dinge bezüglich der Situation auf der Straße begreifen, den Gegner in seiner sportlichen Herangehensweise kennenlernen und zudem wissen, mit was wir uns auseinandersetzen.

Die Straße bietet uns nicht diese Möglichkeit, deshalb müssen wir eine Haltung entwickeln, um instinktiv reagieren zu können. Genau an diesem Punkt setzt Keysi an.

Das Ziel dieser Methode ist, zu provozieren, Herausforderungen zu suchen und alles, was wir denken und bereits zu wissen glauben, anzuzweifeln. Dabei gehen wir auf eine Welt zu, die jenseits der Grenzen eines „konditionierten Geistes“ liegt, ein Ort, an dem wir mit Leidenschaft und Arbeit unser größtes Potenzial entdecken werden.

Es gibt also eine geistige Konditionierung.

Zu begreifen, dass die Mehrheit von uns einen konditionierten Geist hat, bedeutet im Lernprozess einen großen Schritt nach vorne. Die Tatsache, dass wir oft denken, das Beste zu tun oder das Beste zu kennen, setzt uns eine Grenze und nährt unser Ego. Ein Ego zu besitzen ist nichts schlechtes, aber es ist schlecht, es in die falsche Richtung zu loben.

Die Fähigkeit, zuzuhören, zu beobachten, mit einem wirklich freien und offenen Geist zu hinterfragen, das können nicht viele Leute.

Aber ist man einmal aus den Krallen dieser vergangenen Konditionierung befreit, werden wir dazu bereit sein, auf kreative und funktionale Weise zu sehen, zu begreifen, innerlich zu verarbeiten und zu absorbieren ... Das Nicht Wahrnehmbare, was auch immer dort war, um gesehen zu werden, zu sehen, das ist das Ziel, nach dem wir streben!

Keysi by Justo Diéguez

www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez Tel 0034-605-831-905 Email info@keyseworld.com





Keysi



Man muss den Geist befreien.

Die neuen Entdeckungen sind erst dann möglich, wenn sich der Geist aus den Klauen der vorherigen Konditionierung befreit hat. Diese Befreiung bringt ein neues Sichtfeld mit sich, einen überwältigenden Panoramablick, der den Geist in Richtung eines Universums aus kreativen Gedanken ausbreiten und alle Gedankengänge zu den Hintergründen unseres Tuns auslösen wird.

Dies ist also unsere Herausforderung. Die Freisetzung des vorgegebenen Gedankenprozesses. Wenn wir dazu fähig sind, diese neuen Botschaften zu absorbieren und sie daraufhin richtig auszudrücken und weiterzugeben, so werden wir unsere neuen und unglaublichen Entwicklungswege auf dieser weiten Karte, die unser Ich ist, für uns selbst und Andere öffnen können.

Keysi by Justo Diéguez

www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez | Tel: +34 910 100 100 | Email: info@keyseworld.com





Ein freier Geist ist Voraussetzung dafür, um zu lernen?

Das Prinzip von Keysi ist, kontinuierlich aktiv innerhalb des Lerngebietes zu sein. Dies ist ein Ort ohne Grenzen, ein Ort, an dem wir die Kreativität des Geistes mit dem Körper vereinen können.

Das Lernen ist etwas unglaubliches, aber wir sollten darauf vorbereitet sein. Wissen ist das Ergebnis des Lernens, aber haben wir einmal etwas erlernt, müssen wir vorsichtig sein, um nicht in die klassischen Fachbegriffe zu verfallen, die uns unserer Geist auferlegt. Es ist unserer *conditio humana* inhärent, zu denken, dass wir immer das Beste wissen und stets eine Antwort auf alles besitzen, aber dem ist nicht so. Niemals sollten wir etwas vorschnell beurteilen, was wir noch nicht zuvor gesehen haben oder worüber wir nicht vollständige Kenntnisse besitzen.

So schnell wie unser Verstand sagt ... das weiß ich bereits ... wird der Lernprozess aufgehalten. Die Tatsache, dass dieser Prozess zum Stillstand kommt, ist eindeutig schädlich für unser persönliches Wachstum und unsere Entwicklung als menschliche Wesen.

Ein konditionierter Geist, das heißt, ein Verstand, der stark von seiner Vergangenheit beeinflusst ist, verliert seine Fähigkeit, frei zu denken. Dieser Prozess namens vorhergehende Konditionierung entfernt uns davon, in unserem Lernprozess zu reifen. Was wir erreichen, ist eine falsche Illusion von Selbstbetrug, um zu sehen, was wir sehen wollen und zu hören, was wir hören möchten ...

Im Betrug zu leben ist kein guter Ort, um Wurzeln zu schlagen und führt uns von unserer Absicht ab, die wir ab dem Beginn unserer Existenz verfolgt haben, nämlich zu lernen und uns zu entwickeln. Wenn wir uns in diesem dysfunktionalen betrügerischen Zustand des Irrtums befinden, gehen wir blind und reisen in entgegengesetzte Richtung des Ziels, was wir anstreben. Dieser Konditionierungsprozess ist unsere größte Barriere bei unseren Bemühungen, über uns selbst hinaus zu gehen.

Keysi by Justo Diéguez
www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez Tel 0034-605-831-905 Email info@keysiworld.com





Keysi



Deshalb funktioniert Lernen nicht kumulativ, wir können das Lernen nicht täglich speichern, so wie es passiert. Wir können nur aufnehmen, wenn wir stehen bleiben, hinschauen und zuhören. „Das ist leichter gesagt als getan“.

Den Verstand befreien Sport-Straße.

Leider wird jemand in der echten Welt, der er die Absicht besitzt, dich auf der Straße oder in einem Club anzugreifen, dies so schnell wie möglich tun. Das bedeutet, dass du praktisch keinerlei Möglichkeit hast, vor allem, wenn der Angreifer dir nicht entgegentritt. Beim Wettkampf hingegen ist alles strukturiert, du hast Zeit, deinen Gegner zu studieren, auf der Straße weißt du nicht, wer dein Angreifer sein kann, und es könnten auch mehrere sein, das ist zweifellos.

Wir müssen den Geist offen und bereit dazu machen, hart zu arbeiten und alle Möglichkeiten zu untersuchen, die dem weiten Labyrinth des menschlichen Verstandes zugrunde liegen.

Du empfindest dich als Pionier?

Pioniere werden oft als seltsame, verrückte oder sogar demente Leute betrachtet, aber ohne diese Art von Leuten würde sich die Welt nicht weiterentwickeln. Beginnen wir also damit, uns selbst in Frage zu stellen, denn nur so werden wir besser, und bezüglich des Kampfes sollten wir beständig alles hinterfragen, was wir tun. Man muss mit einem ersten Gedanken beginnen. Eine Art, die Realität der Straße zu begreifen, wo der Angreifer, das Raubtier, zur Beute wird und das Opfer, die Beute, zum Raubtier.



Keysi by Justo Diéguez

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez | Tel: +34 910 105 101-102 | Email: info@keysiworld.com







www.keysiworld.com

Die Körpermechanik

Im Keysi habe ich ein großes Ausbildungsprojekt, ich verwende viel Aufmerksamkeit auf die Vermittlung der Prinzipien, da dies mit einem Wertekodex zusammenhängt. Dieser Kodex lehrt uns, dass Einfachheit und Herzlichkeit keine Synonyme von Schwäche sind. Wenn wir die Werte in anderen erkennen wollen, müssen wir zuerst unsere eigenen kennenlernen und das bedeutet unseren eigenen Körper, unser Denken und unseren emotionalen Zustand zu kennen. Durch diese Beschäftigung mit dem eigenen Ich kommt es, dass Keysi wächst und dass viele Professionelle an den Ausbildungsprogrammen teilnehmen.

Keysi by Justo Diéguez

Keysi World, SL Tel 0034-605-631-905 Email info@keysiworld.com



Den physisch-technischen Teil entwickeln wir durch die Körpermechanik; das ist unser Arbeitsfeld. Indem wir unsere Körpermechanik erkennen, werden wir auch unsere Fähigkeiten und physischen Schwächen erkennen.

Der menschliche Körper ist eine Karte, die wir studieren und entschlüsseln sollten. Im Keysi geben wir dir eine Karte und diese Karte wird dir das Wissen der ersten Schritte vermitteln. Aber der zweite Schritt ist noch wichtiger, nämlich die Technik beiseite zu lassen, um in das Territorium der Inspiration einzutreten, ein Ort an dem der Instinkt sich beschleunigt und an dem wir herausfinden werden, dass es dort mehr gibt als die Beherrschung der Zeit, des Raumes und der Materie, ein Ort an dem wir unsere realen Möglichkeiten kennenlernen werden. Dies bringt die Erkennung unserer Fähigkeiten und Schwächen mit sich.

- „die Fähigkeiten“, die Entwicklung der natürlichen Fähigkeiten verschafft uns ein Bild der Möglichkeiten unseres physischen Potenzials.
- „die Schwächen“, es ist eine falsches Bild unserer selbst, in dem wir unsere Schwächen sehen.

Die Technik – Fähigkeiten und Schwächen

Das grundlegende der Technik im Keysi ist die Tatsache, dass sie übermittelt werden kann, Personen können die Technik voneinander lernen, sie ist reproduzierbar, veränderbar und verbesserbar in jedem ihrer Bereiche, sie wird genauso durch Zeit, wie durch Praxis verbessert. In dem Maße, in dem wir unsere Körpermechanik erkennen, prägen wir auch unsere eigene Persönlichkeit, wir passen sie an die Notwendigkeiten an, um ein hohes Level an Reaktion zu erreichen. Dort lernen wir, zu analysieren und zu erforschen, unsere Fähigkeiten entdeckend und verbessernd. Als Konsequenz entdecken wir auch unsere Schwächen. Es ist harte Arbeit und nur durch Beharrlichkeit und Kontinuität erreichen wir, dass sie zu Fähigkeiten werden. Körpermechanik ist ein Mittel, um folgende Ziele zu erreichen: die maximale Kapazität der Aktion/Reaktion auf den verschiedenen Risikoebenen, die eine Konfrontation mit sich bringt. Die Technik des Keysi besteht aus der

Wiederholung bestimmter Aktionen, um diese Ziele zu erreichen. Diese Technik wird durch eine grundlegende Stütze aus Tests und Fehlern aufrechterhalten, und so, aufgrund der Tests, tausender Wiederholungen und einer Fehleranalyse, hat es die Auswirkung die richtige Methode für die Notwendigkeiten jeder Person zu finden.

Der Verstand und der emotionale Zustand

Die Gedanken des Keysi sind keine klassischen und sie begründen sich auch nicht in der Wiederholung der Technik oder in festen Verhaltensregeln; sie brauchen die Technik und die Information, um wirkliches Wissen unseres Körpers zu erlangen, aber um eine schnelle Reaktion in einer realen Situation zu erreichen, brauchen wir den Instinkt. Unser Körper, der Verstand und die Emotionen sind wie eine Pyramide mit drei Seiten. Um ein hohes Niveau Reaktionsniveau zu erreichen, muss man nicht nur die Technik lernen. Wenn der Körper das Fahrzeug ist mit dem wir eine schnelle Reaktion erreichen können, dann ist der Verstand der Fahrer, der fähig ist eine Situation zu analysieren und den physischen Zustand mit dem Emotionalen zu verbinden. Die Verbindung zwischen beiden bestimmt die Fähigkeit der Aktion/Reaktion zwischen dem emotionalen Zustand und der physischen Umsetzung.

Der emotionale Zustand um zum Instinkt zu gelangen

Der Instinkt wurde sozial gebändigt, aber er wird nie ausgelöscht sein. Durch den Instinkt überlebt und entwickelt sich der Mensch. Die Zähmung führt dazu, dass u n s e r Denken



„Die Gedanken des Keysi sind keine klassischen und sie begründen sich auch nicht in der Wiederholung der Technik oder in festen Verhaltensregeln; sie brauchen die Technik und die Information, um wirkliches Wissen unseres Körpers zu erlangen, aber um eine schnelle Reaktion in einer realen Situation zu erreichen, brauchen wir den Instinkt.“

Keysi by Justo Diéguez





www.keysiworld.com



eingeschränkt wird und wir innerhalb der Grenzen unsere Anhaltspunkte suchen.

Durch die Analyse der Technik habe ich festgestellt, dass sie uns erlaubt in kürzester Zeit und mit niedrigstem Energieaufwand eine Aktion zu entwickeln, in der die Bewegung tatkräftiger ausgeführt wird. Aber ich habe auch festgestellt, dass die Technik das Äußere ist, das was wir physisch zeigen, dies ist in einer realen Situation angewendet nicht funktionell. Hier habe ich das technische Konzept umgestellt und an meine Prinzipien angepasst um, was für mich das wichtigste ist, den Instinkt zu suchen. Durch die Technik kann man eine große Fähigkeit entwickeln. Technik kann man lehren, Instinkt nicht! Instinkt wird mit jeder Person geboren und man muss diese Gerissenheit wiedererwecken, das ist ein mentaler sowie emotionaler Prozess.

Man braucht Technik und Wissen, um wirkliche Kontrolle über

seinen Körper zu haben, aber um eine sofortige Reaktion in einer realen Situation zu erzielen, müssen wir unseren emotionalen Zustand kennen. Im Keysi arbeitet man daran, diesen emotionalen Zustand zu erkennen und zu erwecken, dabei werden Szenarien entwickelt in denen wir durch die Analyse und die Aktion eine Form des Handelns für die Straße entwickeln.

Wenn die Technik, das Wissen und die Theorie darauf beruhen etwas zu wissen, bezieht sich der Instinkt auf

die Umsetzung. Der Instinkt erlaubt uns die Dinge umzusetzen, wenn andere sich noch überlegen ob es überhaupt möglich ist dies zu tun... Wenn es gelingt, weiß man es und man fühlt es.

Dies ist ein Prozess der konstanten Weiterentwicklung, Auswertung und Anpassung an die zentralen Punkte des Keysi, es sind diese zentralen Punkte die die technische und intellektuelle Herausforderung darstellen.

„ Wenn die Technik, das Wissen und die Theorie darauf beruhen etwas zu wissen, bezieht sich der Instinkt auf die Umsetzung. Der Instinkt erlaubt uns die Dinge umzusetzen, wenn andere sich noch überlegen ob es überhaupt möglich ist dies zu tun.“



Keysi by Justo Diéguez

Keysi World, SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysiworld.com







Angst besiegen

Angst ist ein grundlegendes Signal für Gefahr, das, wenn es gesund ist, uns dabei hilft, die uns zur Verfügung stehenden Mittel zu nutzen, um uns selbst zu übertreffen. Dennoch kann uns übermäßige Angst lähmen. Die Anwesenheit der Angst zu akzeptieren, sie anzuerkennen und sie zu konfrontieren ist die Art, in der wir sie zu unseren Nutzen wenden können.

www.keysiworld.com

KeySi World S.L. · Tel 0034 985-631-955 · Email info@keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

K.I.: Was passiert mit uns, wenn wir Angst verspüren?

J.D.K.: Angst zeigt sich auf viele unterschiedliche Arten, von einem Schmerz in der Brust bis hin zum Verlust unseres Sehvermögens, schwitzige Hände, Beschleunigung der Atmung und des Herzrhythmus, Schwindelgefühl, die Befürchtung, jeden Moment das Bewusstsein und die Kontrolle zu verlieren und sowohl physisch als auch emotional eingeschränkt zu sein. Angst ist eine der vier emotionalen Grundlagen, die uns durch unser Leben begleiten, zusammen mit Wut, Trauer und Freude, jede von ihnen trägt etwas zur Anpassung an das Umfeld bei, in dem wir leben.

K.I.: Welche Funktion hat Angst?

J.D.K.: Die Funktion der Angst ist es, uns vor Gefahren zu schützen, die uns umgeben. Dieser emotionale Zustand tritt auf, um uns über das zu informieren, was mit unserem Umfeld oder den Personen, die uns umgeben, geschieht. Darum verspannen wir uns körperlich und wenn es zu einer besonders extremen Situation kommt, blockiert uns diese Verspannung und lähmt uns; eine Extreme Situation, die auch die Funktion der Anpassung hat.

K.I.: Wie können wir erkennen, ob es Wirklichkeit oder nur Einbildung ist?

J.D.K.: Wir sollten uns bewusst sein, dass es eine primäre Angst

gibt und eine Angst, die aus Phantasie und zu viel Sorge entsteht. Die erste wird von einem bedrohlichen Reiz von außen entfesselt, die andere von unseren Gedanken. Die erste ist eine Angst, die uns beschützt, die zweite eine, die uns lähmt und uns davon abhält, zu handeln. Diese Angst muss man erkennen und sich ihr in der Wirklichkeit entgegenstellen. Die Worte von Séneca erinnern uns daran: „Wir hören nicht auf, uns mit Widrigkeiten zu konfrontieren, weil es zu schwer ist; sie sind schwer, weil wir uns mit ihnen konfrontieren.“

K.I.: Wie können wir die Angst kontrollieren?

J.D.K.: Wenn ich einen Schüler bitte, dass er sich selbst in einem vorgestellten Kampf (Schatten) jegliche Technik beiseite lässt und nur seinen eigenen maximalen Ausdruck genießt, dann handelt er auf spontane und natürliche Weise. Ich lasse ihn für einige Minuten arbeiten und dann frage ich ihn, ob er mir erklären kann, wie er seinen körperlichen Teil mit seinem emotionalen verbindet. Dann fängt er an zu denken und stolpert bei seinen eigenen Gedanken und ist unfähig, einen Schritt zu tun. Genau so ist es mit dem Leben: Wenn jemand versucht, sich zu kontrollieren und darüber nachdenkt, was das richtige zu tun wäre, und daran zweifelt, ob man es besser machen könnte, dann zerstören die Gedanken die

www.keysiworld.com

Keysi World S.L. Tel 0034-605-631-985 Email info@keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Flüssigkeit und man bricht zusammen. Wir glauben, dass unser Geist allmächtig ist und alles vorhersehen kann, was geschieht und was uns passiert, wir glauben, dass wir alles kontrollieren und alles besiegen können, dass wir für alles verantwortlich sind und alles erreichen können, was wir uns vornehmen, aber es gibt viele Situationen, die unserer Kontrolle entchlüpfen. Im Fall meines Schülers ist dieser fähig, sich flüssig zu bewegen, bis er Verantwortung über seine Bewegungen übernimmt und versucht, sie übertrieben unter Kontrolle zu halten. Dann überkommt ihn die Angst vor dem Scheitern und davor, sein Ziel nicht zu erreichen.

K.I: Welchen Einfluss hat Angst bei einer Prüfung?
J.D.K.: Unsere Philosophie baut darauf auf, uns selbst zu überwinden und unsere eigenen Werte zu suchen. Die Übermittlung des Keysi geht weiter als reine Technik, es gibt eine zusätzliche Technik, die man entwickeln und anschließend einen weiteren Schritt tun muss, der härter ist als der, den man hinter sich hat, denn man muss die Techniken beiseite schieben, um der Inspiration, um dem eigenen Ausdruck Raum zu verschaffen. Ein Keysi-Schüler stellt sich keinem Test, bei dem es nur darum geht, dass ein anderer über ihn urteilt. Er betritt den Raum, um seine Fähigkeiten und Schwächen zu zeigen und auszudrücken. Er selbst hat die Verantwortung dafür und er selbst ist sein Richter, der seine eigenen Handlungen verurteilt und dafür sorgt, dass seine Fehler keine Fehler sind. Das ist eine Plattform, auf der man sich selbst übersteigen kann, wir können nicht die Verantwortung für alles

„Wir hören nicht auf, uns mit Widrigkeiten zu konfrontieren, weil es zu schwer ist; sie sind schwer, weil wir uns mit ihnen konfrontieren.“

www.keyseworld.com

Keysi World S.L. Tel 0034-666-831-185 Email info@keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez



übernehmen und nicht jede Bewegung kontrollieren. Aber wenn wir die Verantwortung übernehmen, dann überkommt uns Angst vor dem Scheitern und wir können unsere eigenen Erwartungen nicht erfüllen.

K.I.: Wie können wir Angst überwinden?

J.D.K.: Unsere Kultur weist uns zur Angst, sie basiert auf einer Art Kontrolle über die Menschen, eine Bildung, die uns eine sehr tiefe Angst auferlegt hat, soweit, dass wir unsere Handlungen und Art des Fühlens daran anpassen. Wir leben in einer Welt, die uns verpflichtet, anderen zu misstrauen, sie lehrt uns, Angst zu haben. Angst hat ihren eigenen Mechanismus als erste Emotion. Wenn jemand Angst hat, dann beginnt sie zu zittern und atmet flach und mit geöffnetem Mund, die Augen weit aufgerissen. Er ist starr und kann zu einer Gelähmtheit gelangen. Das geschieht, weil wir diesen emotionalen Status kontrollieren wollen. Aber unser Verstand hat Mechanismen. Die Angst zu überwinden hieße in diesem Fall, die Befreiung zuzulassen, unseren Körper, Geist und Emotionen zu befreien. Beim Keysi erlauben wir, uns ohne technische Barrieren auszudrücken, wie es auch die anderen primären Emotionen machen.

„ Die Übermittlung des Keysi geht weiter als reine Technik, es gibt eine zusätzliche Technik, die man entwickeln und anschließend einen weiteren Schritt tun muss, der härter ist als der, den man hinter sich hat, denn man muss die Techniken beiseite schieben, um der Inspiration, um dem eigenen Ausdruck Raum zu verschaffen.“

www.keysiworld.com

Keysi World S.L. Tel 9034-805-831-905 Email info@keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez





  **KEYSI**
BY JUSTO DIEGUEZ®

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysiworld.com 

KEYSI
WORLD
CONFERENCE
2015

5 days of training with the creator of KEYSI
and his Keysi International Team.
La Torre Golf Resort, Murcia (1st-5th September)

OPEN TO EVERYONE

www.keysiworld.com

Info: info@keysiworld.com / tel.: 00 34 633 16 18 01 / facebook: Keysi World Corp



Masters & Styles

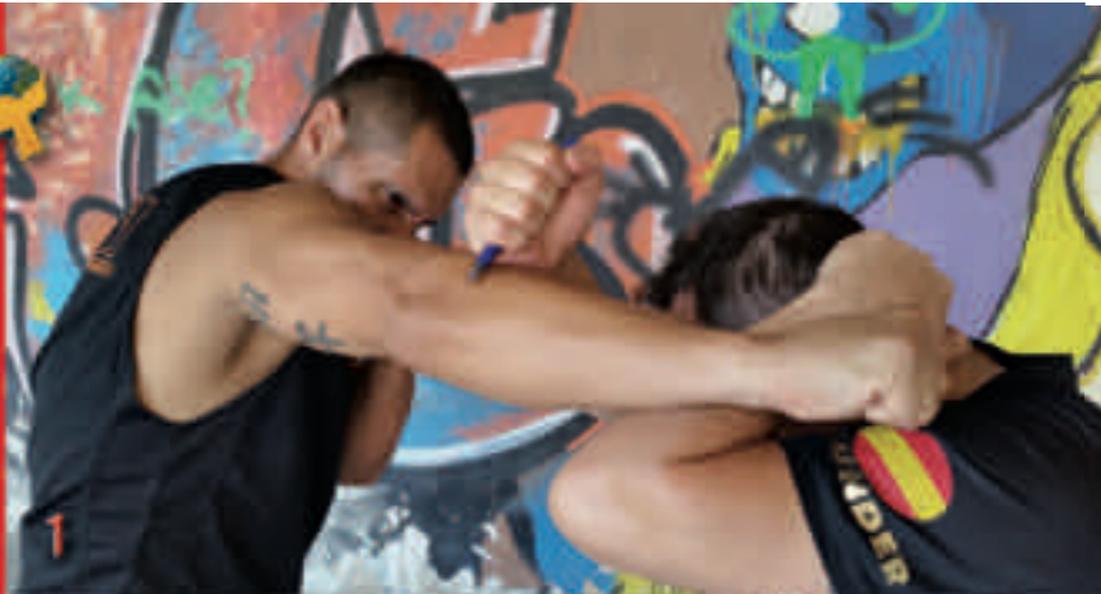


Keysi by Keysiworld SL Tel 0034-605-831-985 Email info@keysivorld.com

www.keysivorld.com

Keysi by Justo Diéguez





Keysi by Keysiworld SL Tel 0034-605-831-895 Email info@keysivorld.com

Keysi by Justo Diéguez

www.keysivorld.com

Masters & Styles





Keysi

Keysi by Justo Diéguez

www.keysivorld.com



Die Familie des Keysi.

Im Keysi hat das Wort ‚Familie‘ eine große Bedeutung, da es die unersetzliche Grundlage jeder Gesellschaft bildet und der Ort ist an dem sich der Mensch und seine Gesundheit ganzheitlich entwickeln können. Die Gesundheit ist nicht nur körperlich, Sie ist viel mehr als die Abwesenheit von Symptomen, Sie ist geistig und emotional, etwas

Unentbehrliches für die persönliche Entwicklung.

Die Familienwerte.

Jede einzelne der Personen, die Keysi mit Leidenschaft lebt, ist Teil meiner Familie, der Familie des Keysi. Leider leben wir in einer Gesellschaft in der das Misstrauen gegen Werte wächst. Keysi ist die Entwicklung, die



Keysi by keysivorld SL Tel: 0034-805-831-905 Email: info@keysivorld.com





Keysi

Keysi by Justo Diéguez

www.keysivorld.com



revolutionäre Herausforderung der klassischen und systematischen Kampfkunst, in einer Welt des ständigen Wachstums. Es ist eine Form des Verständnisses der Selbstverteidigung aus dem Innersten des Menschen, mit einem Ziel, dass auf den „Werten des Menschseins“ basiert. Erfolg, in jedem Ziel das wir in unserem Leben haben, beginnt unvermeidbar mit dem Triumph über uns selbst. Wenn wir lernen unsere Werte anzunehmen, können wir auch die Werte der anderen sehen und anerkennen, dies beginnt mit dem Respekt vor uns selbst, dafür benötigen wir einen Ethikkodex.

Der Wert und der Ethikkodex. Absicht – Respekt – Geduld – Ausdauer – Perspektive

Die Absicht ist das nachdem wir streben, sie ist kein Ziel! Der Respekt ist die Zufriedenheit die durch deine eigenen Erfolge und die deiner Kameraden hervorgerufen wird. Geduld ist, wenn wir eine klare Absicht haben und unser Ego unter

Kontrolle halten. Ausdauer, wenn Geduld nötig ist, ohne die Hilfe der Perspektive wäre sie jedoch nicht ausreichend. Die Absicht – der Respekt – die Geduld – die Ausdauer – die Perspektive, dies ist wie ein Rad, indem die Perspektive die Achse ist, der zentrale Punkt von dem aus die anderen Prinzipien überwacht werden können. Dies gibt uns die Möglichkeit festzustellen, was in einer bestimmten Situation wirklich nötig ist.

Keysi und die Gesundheit

Wir alle sind miteinander verbunden, vor allem weil wir ein gemeinsames Ziel haben, die innere Suche nach unseren Werten. Werte die wir alle besitzen und die wir alle entdecken müssen. Aber wo? Wo findet man das, was wahrscheinlich der größte Schatz für die Menschen ist? Dieser wertvolle Schatz wohnt im Herzen jeder Person und wartet darauf entdeckt zu werden, es ist die Demut. Wenn wir uns im Keysi begrüßen, heben wir die Hand an unser Herz und vereinen unsere Faust mit der des Kameraden, im Zeichen der



Keysi by keysivorld SL Tel 0034-995-837-995 Email info@keysivorld.com





Keysi

Keysi by Justo Diéguez

www.keysivorld.com



Verbundenheit und bieten unser kostbarstes Gut an, unser „Herz“. Und gleichzeitig formen wir einen heiligen Pakt und vereinigen unsere Kräfte, damit wir gemeinsam unsere Ziele mit Mut, Beharrlichkeit und Demut unsere Ziele erreichen.

Keysi ein Team

Die Arbeit im Team ist die höchste Stufe, da wir nicht alle die gleichen Fähigkeiten haben suchen wir in anderen das, was wir für unser persönliches Wachstum benötigen, um das weiter zu entwickeln indem wir geschickt sind und um es mit Anstrengung und der Hilfe unserer Kameraden zu erreichen, sodass sich unsere Schwachstellen in Fähigkeiten umwandeln. Die, die mehr Eignung oder Erfahrung haben, haben mehr Verantwortung ihre Erfahrungen mit dem Partner zu teilen. Die Teamarbeit ist das höchste effektivste Level in der Interaktion zwischen Menschen.

Es gibt Regeln im Keysi

Ja, es gibt Regeln und klare Grenzen, aber diese Regeln sollten flexibel sein. Die Lehrer verhalten sich wie Lehrer und die Schüler verhalten sich wie Schüler, es sind der Respekt und die Richtlinien einer starken Familie. Respekt erreicht man nicht durch eiserne Unterwerfung, wie es in traditionellen Systemen angewendet wird, wo die Verleugnung, der Betrug, der Autoritarismus und die Hierarchien vorherrschen. Der Autoritarismus schränkt ohne Zweifel die persönliche Verwirklichung und das individuelle Wachstum ein. Im Keysi gibt es wie in einer Familie Regeln, die alle kennen und akzeptieren.

Wie man Situationen im Keysi die Stirn bietet

Innerhalb und außerhalb der Familie ist die Kommunikation die Achse. Eine ehrliche und direkte Kommunikation gibt uns die nötigen Werkzeuge um Konflikte zu lösen und das Privileg Bänder zwischen uns zu schaffen. Es ist wichtig motiviert zu sein und Wahrnehmungen und Notwendigkeiten mitzuteilen, dieser Respekt stärkt das Individuum und das Team. Ein Team zu sein heißt nicht zu vergessen, dass wir Individuen sind und eigene Wünsche haben, jede Person die Teil dieser Familie ist unterscheidet sich von den anderen und sie wird wegen ihrer Individualität respektiert. Den persönlichen Raum zu akzeptieren hilft die Gruppe wachsen zu lassen, zusammengefasst: „Es ist nicht wichtig was das Problem ist, du kannst es uns erzählen, da wir eine Familie sind“.

Das Selbstbewusstsein im Keysi

Das Selbstbewusstsein besteht nicht nur darin, sich wertvoll zu fühlen, sondern auch darin, dass die Familie gestärkt ist, stolz über die gute Meinung, die jedes einzelne Mitglied der Gruppe von ihr hat. Dies ist eine persönliche Verpflichtung meinerseits, sowie von allen Mitgliedern der Gruppe. Das persönliche Wachstum voranbringen, sowie das jedes Einzelnen der Familie, jeden so akzeptieren wie er ist, ohne seine persönlichen Werte verändern zu wollen mit der tiefen Zufriedenstellung, dass diese Person dafür arbeitet die beste Version seiner selbst zu sein.



Keysi by keysivorld SL Tel 0034-685-831-905 Email info@keysivorld.com





Masters & Styles



Keysi by keysiworld SA | Tel: 0035-605-831-905 | Email: info@keysiworld.com

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Keysi by Justo Diéguez

www.keyseworld.com

DER WERT UNSERER HINDERNISSE

KI: WAS HABEN WIR VON UNSEREN AUSBILDERN ZU ERWARTEN?

Justo Diéguez: Ein Keysi-Ausbilder sollte an sich selbst glauben, es ist ein Teil seiner Selbstentwicklung, denn wenn er seine eigenen Werte nicht sieht, wie soll er denn die seiner Schüler sehen? Ich schätze mich sehr glücklich von einem Team umgeben zu sein, was professionell unterrichtet und menschlich übermittelt. Im Gegensatz zu einem Psychologen, der die Menschen analysiert, die nicht wissen, wohin sie gehen und rennen, ohne zu wissen warum, beobachte ich lieber die Menschen, die glücklich und enthusiastisch sind und sich vom Leben loslösen und die an deiner Seite motiviert sind. Man muss ihre Leidenschaft spüren; sehen, dass sie wahrnehmen. Ich bin diesen Personen dankbar und stolz auf sie! Denn sie sind die Art Menschen, mit denen ich Keysi teilen möchte: Ohne halbe Wahrheiten, voll mit positiven Energien. Es ist sehr wichtig, uns mit positiver Energie, positiven Menschen zu umgeben, denn letztendlich werden wir wie die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen. Und nur, wenn wir positiv gestimmt sind, können wir uns ohne Furcht fragen, was der Sinn des Lebens ist, denn ganz sicher wird man sterben und wir haben nicht Angst vor dem sterben. Es wäre fürchterlich, wenn wir nicht den leisesten Hinweis darauf hätten, wer wir sind. Antonio Machado sagte: „Meine Wahrheit? Nein! Deine Wahrheit? Nein! Einfach nur die Wahrheit. Und wir werden sie gemeinsam suchen, spar dir also deine.“

**„Erfahrung ist nichts,
was uns geschieht, Erfahrung ist
das, was wir aus dem machen,
was uns geschieht.“**





Keysi by Justo Diéguez

www.keysivorld.com

KI: DAS BRINGT FRAGEN MIT SICH.

J.D.: Das stimmt. Als ich angefangen habe, mir Fragen zu stellen, woher ich kam und wohin ich ging, habe ich viele Antworten gefunden und ich glaubte, dass ich sie alle finden könnte. Nach drei Jahrzehnten weiß ich, dass wir die Antworten in unserem Inneren finden müssen, das einzige Problem ist nur, dass diese Fragen mehr Antworten mit sich bringen, also sucht man sich ein Kommunikationsmittel, die Körpermechanik und geht mit den Kernen um. Diese Kerne oder Techniken sind ein Kommunikationsmittel, da besteht gar kein Zweifel, und dann ist da die Art und Weise, in der jeder diese Kommunikation interpretiert.

KI: KEYSI IST EINE SPRACHE, DIE VON DER KÖRPERMECHANIK ÜBERSETZT WIRD.

J.D.: Die Körpermechanik macht, dass es eine Kommunikation gibt, die die rationale Ebene des Geistes überschreitet. Das tut sie mittels der Technik, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional. Der Mensch hat eine unglaubliche Kapazität an Ausdrucksmöglichkeiten, wenn wir verstehen, dass die drei Prinzipien nur eines sind. Wenn wir eine Antwort darauf suchen, wie wir das verstehen können, könnte meine Antwort Musik sein. Hier sehen wir, dass es kein rationaler Denkprozess ist, denn die interpretierte Antwort ist emotional und umgehend.

KI: DIE KÖRPERMECHANIK GIBT UNS NONVERBALE ANWORTEN.

J.D.: Ein faszinierender Aspekt der Körpermechanik und ich bin von ihr überzeugt. Es gibt eine Beziehung zwischen den Energien, die von Innen nach Außen und von Außen nach Innen übertragen wird. Wenn wir verstehen, dass die drei Prinzipien eins sind, fühlt man, dass es eine Verbindung gibt, die zu Masse wird und die Energie dieses Momentes reflektiert sich im Ausdruck. Wir fühlen in diesem Moment, dass wir Zeugen der Veränderung sind, der in uns stattfindet.

**„Antonio Machado sagte:
„Meine Wahrheit? Nein!
Deine Wahrheit? Nein! Einfach
nur die Wahrheit. Und wir
werden sie gemeinsam suchen,
spar dir also deine.“**



Keysi by keysivorld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysivorld.com





Keysi by Justo Diéguez
www.keysivorld.com



K.I.: WAS IST DIE BASIS DER KÖRPERMECHANIK?

J.D.: Alle Bewegungen basieren auf den Prinzipien der Geometrie. Diese Prinzipien sind fundamental und reflektieren das Dreidimensionale. Nicht nur in der Weite und der Höhe, sondern auch mit Zeit und Raum, Aktion/Reaktion, dem Rhythmus, der zentralen Achse oder der Schwerkraft, der Masse und der Länge etc. und wenn du anhältst und seine Entwicklung beobachtest, kannst du Kreise sehen, Dreiecke, Vierecke in einer Form ohne Form, aber wenn du tiefer gehst, kannst du sehen, dass diese Hieroglyphen verschiedene Zeichnungen formen, Sterne, die sich übereinanderlegen, und wenn du ein noch besserer Beobachter bist, wirst du sehen, dass in jeder von ihr ein endloser körperlicher, geistiger, emotionaler Ausdruck liegt. Die Fähigkeit haben, das zu sehen, ist sehr wichtig, denn Geometrie ist sichtbar und was kodifiziert in ihr liegt, ist Energie. Die Energie verändert dich und zeigt sich in jeder Bewegung.

KI: DIE KÖRPERMECHANIK IST EIN KOMMUNIKATOR.

J.D.: Wenn du zum ersten man deine Körpermechanik bemerkst, beginnt die Kommunikation mit deinem Geist. Man stellt einen emotionalen Austausch im Ausdruck einer Anziehungskraft, die nicht widerstehen kann, dem Körper mitzuteilen, was man nicht mit Wörtern ausdrücken kann, und das ist so, weil man anfängt, den Fluss des inneren Ichs zu spüren. Wir kratzen an der Oberfläche dieser unglaublichen und groben Karte, die unser Körper ist. Es ist ist fortschreitende Anerkennung von außen, in das Innerste unseres Körpers. Eine fortschreitende Lesung, die uns dabei hilft, den Prozess zu beschleunigen, um von innen nach außen zu kommunizieren.

KI: DIE SCHLÜSSEL DES KEYSI?

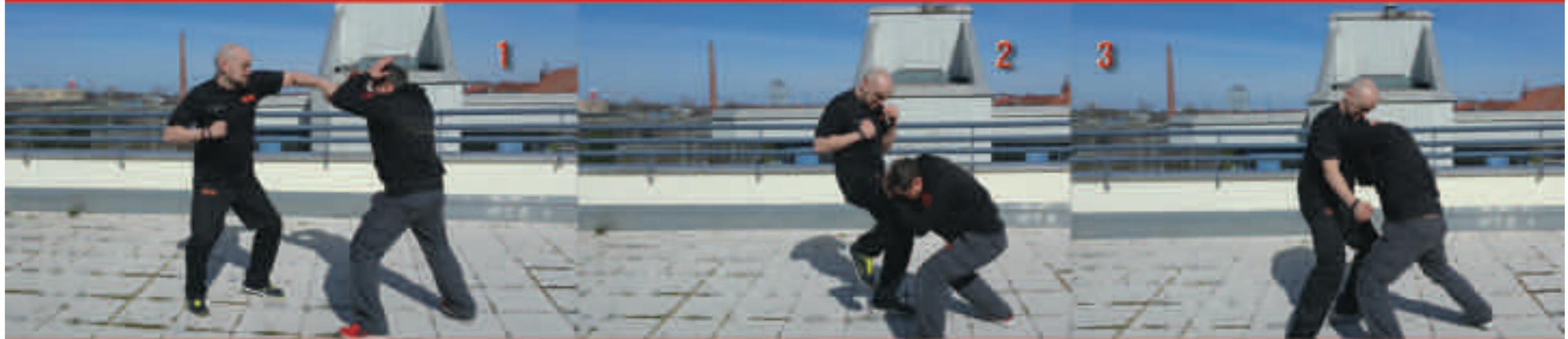
J.D.: Bescheidenheit und Beharrlichkeit. Wie Machado auch sagte: „Wanderer, es gibt keinen Weg. Man schafft einen Weg, indem man wandert.“ Nimm meine Hand und wir verlassen den Traum hin und wieder. Wir lassen es uns gut gehen, in ihm und außerhalb von ihm: Draußen wie im Spiel, drinnen auf der Suche nach der Wahrheit, in der wir unsere Wahrheit finden. Mit dem Unterschied, dass es keine Poesie ist.

Keysi by keysivorld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysivorld.com





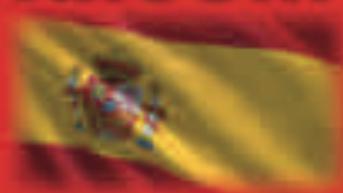
Masters & Styles



Keysi by keysiworld SL Tel 0034-402-821-905 Email info@keysiworld.com

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Was und Wer ist Keysi:

Budo International: Was und Wer ist Keysi:
Justo Diéguez, Keysi: Keysi ist die spanische Kunst, die von Justo Diéguez erschaffen und entwickelt wurde, mit dem einzigen Ziel des persönlichen Wachstums. Die Körpermechanik, die die Basis der Bewegungen der Keysi Konzepte ist, und die Prinzipien folgen universellen Gesetzen, die durch kein System oder keine Stilrichtung beschränkt sind. Keysi entwickelt den Körper, den Geist und den Gemütszustand, indem es sie zu einem Gesamtprinzip vereint und durch eine Werteentwicklung dem Schüler die notwendigen physischen, mentalen und emotionalen Eigenschaften und Werkzeuge vermittelt.

Wenn es etwas gibt, das die Keysi-Methode merklich von jeglicher anderer Kampfkunst unterscheidet, dann sind es ihre Prinzipien. Diese Prinzipien bilden uns aus und geben uns die Fähigkeit des Ausdrucks und der Selbstverwirklichung. Die Beständigkeit und das Training ist der Prozess der Weiterentwicklung, der Bewertung und der Anpassung in Keysi. Ziele, die innerhalb der Ordnung der Fähigkeiten eines jeden Ausübenden erreicht werden.

Dies ist die Anpassung der Kunst an die Person, nicht die der Person an die Kunst. Es wird ein instinktives Verhalten mit höchster Strukturierung vermittelt,



Keysi

Keysi by Justo Diéguez

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysiworld.com



das in einer Gefahrensituation dazu beiträgt, dass man durch Analysefähigkeit und Wiedererkennung der Umgebung weiß, wie man dies zu seinem Vorteil nutzen kann und davon einen Fokus ableiten kann, der dem Angreifer in der Kontrolle der angewandten Kräfte weit überlegen ist, sei es mit Waffen oder mit bloßen Händen.

B.I.: Ist Keysi eine Mischung aus Kampfkünsten?

Justo Dieguez, Keysi: Keysi ist weder die Kunst der Künste, noch ist es eine Mischung aus Techniken, die von verschiedenen Stilrichtungen übernommen wurden, noch ist es eine theoretische Erklärung aus vielen verschiedenen Kampfkünsten. Im Gegenteil, es handelt sich um eine perfekt geplante und definierte Arbeit aus Konzepten und Prinzipien, als Ausbeute einer strikten und langen Selbstbeachtung.

Es ist eine Form – eine Lebensphilosophie, die auf dem Forschungswissen und dem Experimentieren für das Wachsen der Person

basiert, durch den physischen Ausdruck und die Technik als Transport und der Selbstverteidigung als Auswirkung.

B.I.: Warum nennst du es Methode?

Justo Dieguez, Keysi: Keysi ist die revolutionäre Herausforderung in der Welt der klassischen und systematischen Kampfkünste, die dich mit den notwendigen Werkzeugen für jegliche Bereiche des Wettkampfes ausstattet. Die Entwicklung durch Szenarien und der Fokus auf die Entwicklung der Kontrolle eines Gebiets von 360°, in dem ein oder mehrere Gegner an der technischen Entwicklung und der Anwendung teilnehmen, stattet uns mit einer räuberischen und instinktiven Haltung aus, die über das Überleben in einer Extremsituation hinausgeht. Diese Fähigkeit des physischen Ausdrucks eines Raubtiers entwickelt eine explosive Antwort Aktion/Reaktion in ihrer Anwendung und ist der Schlüssel. Das Wichtigste ist der emotionale Zustand, der die Analysefähigkeit in einer Risikosituation behält und in der Lage dazu

„Das Ziel in der Keysi-Methode ist es, eine konstante und aktive Eignung im Bereich des Lernens zu haben“

www.keysiworld.com



Keysi by Justo Dieguez

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-985 Email info@keysiworld.com

Keysi



ist, die Ruhe und die Kontrolle über die Verwendung der Kraft zu behalten.

Der Mensch ist die dominierende Spezies aufgrund unserer Fähigkeit der Anpassung und Evolution, wir müssen uns weiterentwickeln und wachsen, das ist der Prozess, die Konsequenz unseres Instinktes als Spezies. Das Ziel in der Keysi-Methode ist es, eine konstante und aktive Eignung im Bereich des Lernens zu haben. Dies ist ein Ort ohne Grenzen, wo unser emotionaler Zustand über den Geist die Kreativität in physischer Form ausdrücken kann.

B.I.: Ziele des Keysi

Justo Dieguez, Keysi: Die Ziele sind uns selbst zu besiegen, zu erobern, nicht mit dem Ziel unsere Gefühle zu kontrollieren, da das unmöglich ist, aber es ist möglich sie zu erkennen und darum müssen wir uns zuerst selbst erkennen. Wir müssen einen Ehrenkodex für uns entwickeln auf der Suche nach unserem Ich. Das sind die „Prinzipien“ der Methode und das Ergebnis des Trainings, wenn sie richtig angewandt werden; das was uns eine einzigartige Ausbeute beschert.

**„Wenn es etwas gibt,
das die Keysi-Methode
merklich von jeglicher
anderer Kampfkunst
unterscheidet,
dann sind es seine
Prinzipien“**

www.keysiworld.com



Keysi

Keysi by Justo Diéguez

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keysiworld.com



Was ist das Wichtigste deiner Lehren:

Justo Dieguez, Keysi: Das Wichtigste, das wir lehren, ist, dass der Schüler eine Absicht hat und dabei lernt, seine körperlichen, mentalen und emotionalen Grenzen zu entdecken.

- Bei den körperlichen Grenzen entdeckst du die Stärken und Schwächen
- Bei den mentalen und emotionalen Grenzen wirst du davon abkommen zu glauben, dass du beschränkt bist und merken, dass dein Potential unbegrenzt ist.

B.I.: Ein Vorschlag:

Justo Dieguez, Keysi: Keysi by Justo Diéguez ist im Grunde ein Traum, so mächtig, dass er das Leben vieler Leute beeinflussen kann. Es ist eine extreme und radikale Methode aber nicht gewalttätig, geeignet für alle: Männer, Frauen und Kinder ohne Altersbeschränkung.

Mein Vorschlag richtet sich an all diejenigen, die beschlossen haben, sich zum Lehrer des Keysi ausbilden zu lassen. Ihr habt die Reise der Lehren angetreten, jetzt müsst ihr eure Ausbildung mit Ehre und Respekt schützen, denn ein Lehrer hält die Macht der Vermittlung in seinen Händen, darum müsst ihr dazu bereit sein, in euer Inneres einzudringen und es realisieren zu wollen. Es werden nicht die Worte sein, die es erreichen, nur mit Arbeit werdet ihr es realisieren können und die Folge wird das beste Ergebnis bei jedem einzelnen eurer Schüler sein. Wenn Keysi euch dazu veranlasst hat, die Perspektive auf euer Leben zu verändern, dann liegt jetzt die Möglichkeit in eurer Hand das Leben von anderen zu ändern.

Dies ist ein Vorschlag, der über Träume hinaus geht, denn damit ein Traum in Erfüllung gehen kann, muss man aufwachen und daran glauben, ihn zu erreichen.

www.keysiworld.com





Masters & Styles



www.keysivorld.com



Keysi by Justo Diéguez





Masters & Styles





KEYSI UND DER WERT UNSERER HINDERNISSE

„Erfahrung ist nicht das was uns passiert. Erfahrung ist das was wir aus dem machen was uns passiert.“



Keysi



Keysi by Justo Diéguez

www.keyseworld.com

„Die Methode ‚Keysi‘ entwickelte sich aus einem falsch ausgesprochenen Wort im Spanischen. Als ich meiner Mutter als kleines Kind antworten wollte, sagte ich anstelle von ‚que sí‘ (deutsch: doch!, Aussprache: ke si) ‚quisi‘ (Aussprache: kisi). Meine Mutter versuchte mir zu helfen, indem sie mir sagte, dass ich mit ‚que y sí‘ (Aussprache: ke i si) antworten müsste. Somit war meine Antwort einfach, aber natürlich auch falsch. Seit diesem Moment war meine Antwort ‚queysi‘ (Aussprache: keysi) und so, durch ein falsch ausgesprochenes Wort, entstand der Name ‚Keysi‘“.

KEYSI IST EINE AUßERGEWÖHNLICHE METHODE

Die Methode ‚Keysi‘ entwickelte sich aus einem falsch ausgesprochenen Wort im Spanischen. Als ich meiner Mutter als kleines Kind widersprechen wollte, sagte ich anstelle von ‚que sí‘ (deutsch: doch!, Aussprache: ke si) ‚quisi‘ (Aussprache: kisi). Meine Mutter versuchte mir zu helfen, indem sie mir sagte, dass ich mit ‚que y sí‘ (Aussprache: ke i si) antworten müsste. Somit war meine Antwort einfach, aber natürlich auch falsch. Seit diesem Moment war meine Antwort ‚queysi‘ (Aussprache: keysi) und so, durch ein falsch ausgesprochenes Wort, entstand der Name ‚Keysi‘.

Keysi bedeutet somit die Bestätigung der Persönlichkeit, das Vertrauen in sich selbst, Selbstbewusstsein, dass man in der ersten Person Singular spricht, dass man sich klar darüber wird über das was man denkt, fühlt, braucht und wünscht. Dies ist eine durchstrukturierte Methode, die von außergewöhnlichen Menschen aus einem einfachen Grund angewandt wird. Ich glaube tatsächlich, dass diese

Methode in den Händen von Menschen, die nicht fähig sind mit einem Minimum an Selbstinteresse sich um sich zu kümmern und sich wertzuschätzen und nicht über die Dauer ihres Lebens zu lernen und wachsen, unnütz und ineffizient ist.

WAS BEDEUTET ES EINE AUßERGEWÖHNLICHE PERSON ZU SEIN?

Eine außergewöhnliche Person zu sein, heißt weder außerordentliche Fähigkeiten zu besitzen, noch alles richtig zu machen. Außergewöhnliche Personen sind Personen, die ehrlich zu sich selbst sind, weil sie nur so auch ehrlich gegenüber anderen Personen sein können. Auch wenn sie sich manchmal in sich selbst verlieren, sind ehrliche Menschen die Personen, die versuchen ohne viele Mittel, alles richtig machen zu wollen, obwohl es sein kann, dass etwas weniger gut ausgeht. Es sind bescheidene Menschen, die mit einer Natürlichkeit davon ausgehen, dass man sich mal irrt, die ihre eigenen Schwächen anerkennen und nicht die Verantwortung für ihre eigenen Irrtümer gegenüber anderen Personen abgeben, die sich dadurch hervorheben, dass sie es für notwendig halten, dass man durch das ständige Wachsen und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit, man zum allgemeinen Wohl beisteuert.

WIE WEIß ICH WAS ‚AUßERGEWÖHNLICH SEIN‘ IST?

Die Beziehung zwischen Anleiter und Lernendem basiert auf dem Prinzip der Notwendigkeit, dass man sich um sich selbst kümmert und man sich gegenseitig beschützt mit dem Wunsch, dass man dadurch Vertrauen und Nähe aufbaut. Nur so erreicht man die Übertragung und den starken Willen zu Wachsen. Das impliziert weder Egoismus noch

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keyseworld.com





Keysi



Keysi by Justo Diéguez

www.keyseworld.com

„... Das Schwierigste ist nicht tausend Techniken und ihre Praktiken zu lernen, sondern sich selbst kennen zu lernen. Sich selbst physisch und psychisch zu kennen, wird uns helfen nicht nur diese Emotionen zu kontrollieren, sondern sie anzuerkennen, sie nicht als Feind, sondern als Freund anzusehen, der uns zur Seite steht, um uns zu helfen.“

Egozentrismus. Tatsächlich beschränkt man die Vorteile von Keysi nicht nur auf eine Selbstverteidigungsart, sondern impliziert auch die Fähigkeit zuzuhören und das Kennenlernen von Gefühlen, die ein Anleiter in seinen Lehrlingen auslöst. Hier besteht eine Wechselwirkung zwischen Anleiter und Lernenden: Beide Seiten beeinflussen sich gegenseitig durch ihre Worte und Handlungen.

KEYSI IST EINE AUßERGEWÖHNLICHE TECHNIK ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

Die Selbstverteidigung ist keine Formel, die wir automatisch anwenden können. Man kann sie benutzen um leichte, schwierige oder komplexe Situationen zu beschreiben und gleichzeitig beschwingt aus diesen Situationen hervorzugehen. Aber die Technik ist nicht die Antwort. Die Antwort liegt in der Haltung, die von einem tiefen Gefühl von ethnisch vertretbaren Werten begleitet wird. Mit diesen Zutaten als Basis können wir die Technik als Mittel, aber nicht als Ziel, verstehen. Wenn die Methode gut formuliert ist und sie nicht als reine Technik angewandt wird, verwandelt sie sich selbst in den Weg aufgrund besagter Werte. Das wiederum verlangt Training und Hingabe von Seiten des Anleiters, als auch des Lernenden. Nur so werden wir verstehen können, dass in einer Risiko-Situation Emotionen, Stress, Angst und Panik frei werden, dass dies bewusst oder unbewusst passiert und dass das uns dominiert und uns der Fähigkeit beraubt reflektiert oder ruhig und gelassen zu handeln. Das Schwierigste ist nicht tausend Techniken und ihre Praktiken zu lernen, sondern sich selbst kennen zu lernen. Sich selbst physisch und psychisch zu kennen, wird uns helfen nicht nur diese Emotionen zu kontrollieren, sondern sie anzuerkennen, sie nicht als Feind, sondern als Freund anzusehen, der uns zur Seite steht, um uns zu helfen.

WAS VERLANGT DIESE METHODE UM AUßERGEWÖHNLICH ZU SEIN?

Die Methode Keysi verlangt und schlägt gleichzeitig vor, dass man Respekt vor sich selbst und anderen haben soll. Das bedeutet, dass man Achtung vor sich selbst und anderen hat. Man könnte symbolisch sagen, dass es wie eine Blume ist, die man mit Sorgfalt heranzieht. Die Samenkörner schenkt man dann wiederum anderen um ihr Leben zu bereichern. Wie in jeder Form von Kunst braucht man zum Einen die Kenntnis über bestimmte Prinzipien und zum Anderen die Entwicklung der Techniken. Das Verständnis über unsere körperlichen Abläufe hilft uns, unsere körperlichen und emotionalen Wunden kennenzulernen und diese zu lindern. Somit erlangen wir eine Art und Weise uns selbst angemessen und unserem Potenzial entsprechend zu verständigen. Nur so werden wir fähig sein, das Außergewöhnliche, das hinter einer Handlung steht, bewusst wahrzunehmen. Obwohl dies vielleicht nicht perfekt ausgeführt ist, erlaubt es uns trotzdem das Außergewöhnliche zu sehen. Dadurch kann man sich selber in einem besseren Licht sehen und man ist nachsichtiger gegenüber den eigenen Fehlern, auch wenn diese nur aus den besten Motiven entstanden sind. Keysi hat immer etwas Außergewöhnliches an sich, auch wenn man auf halber Strecke mit seinen Absichten stecken bleibt. Dies ist kein Problem, denn das Außergewöhnliche ist von dem Gewöhnlichen durch eine feine Linie getrennt. Das kann man nur

wertschätzen, wenn wir dazu bereit sind, in unser Inneres mit anderen Augen zu sehen. Vielleicht ist diese feine Linie zwischen dem Gewöhnlichen und dem Außergewöhnlichen und vielleicht ist es das, was Keysi an sich so außergewöhnlich macht.

Keysi by keysiworld SL Tel 0034-605-831-905 Email info@keyseworld.com





Keysi by Justo Diéguez



www.keyseworld.com





Masters & Styles



www.keysisiworld.com



Keysi by Justo Diéguez



2016





KEYSI UND DER WERT UNSERER IRRTÜMER

*Die Erfahrung ist nicht das, was uns passiert, Die
Erfahrung ist das was wir mit dem was geschieht,
machen!*

Warum Keysi?

Justo Dieguez: Das ist die Frage, die man mir schon mehr als einmal gestellt hat. Und wenn ich auf diese Frage antwortete „Komm...das, was die Welt braucht...Eine weitere Kampfkunst!“

Wenn du meinen Artikel liest, vermute ich, dass es daran liegt, dass du so wie ich ein Sucher und ein Informationshungriger bist und ich bin nicht davon überzeugt etwas zu machen, ohne mich zu informieren, ohne meine ganze Leidenschaft zu geben. Ich würde unehrlich mit mir selber sein und mit den Personen, die ich Lehrer. Mich interessiert alles auf der Welt, was mit der Selbstverteidigung zusammenhängt. Trauriger Weise sehe ich immer noch dieselben systematischen Urbilder und wenn nicht, Meister mit einer Macht über den Menschen, verfolgt von Kraftsuchern und Meister, die einige Stunden lehren und mit einem Titel, die sie zum Meister autorisieren, nach Hause kommen und die online Ausbildungsprogramme...ich kann sagen, dass dies der Betrug dieses Jahrhunderts ist. Vielleicht wirst du denken, dass ich verrückt bin, ok ich sage nicht nein und ja so mag ich es, verrückt zu sein.

GIBT ES LEEREN IN DEN AAMM?

Justo Dieguez: Ich glaube ja. Und in jeder Methode ist nichts perfekt. Viele Kampfkünstler denken daran, ihr Leben auf eine Methode zu richten, die diese Leere füllt und nach vielen Praxisjahren vermissen heutzutage viele die Selbstverteidigung.

Die Welt verändert sich viel zu schnell und die Form, in welcher man die Kampfkünste in der Vergangenheit gelehrt hat, ist heutzutage total anders. Es ist möglich, dass das, was ich dir sage, du schon ein einer Gelegenheit analysiert hast und dass du fühlst, dass deine Lehre eine Routine ist. Es ist auch möglich, dass du manchmal die Sensation hast, dass du kaum etwas

*Der letzte Monat November in den USA: mit Don Enric
Panes und der Gruppe des Keysi Texas*



www.keysiworld.com
Keysi by Justo Dieguez





über die Straße weißt, wie viele Titel oder schwarze Gürtel hast, ist nicht die Antwort in der brutalen Realität. Und was dir Angst macht, ist vielleicht nicht die Lehre von der du einmal geträumt hast, wenn es so ist...willkommen im Club...im Club der Personen welche sich um sich selber sorgen.

Das Synonym, dass wir unsere Fehler anerkennen. Und das ist gut und gesund, da wir die Verbesserung suchen und das machen wir für uns selber und das ist das Beste, was wir für unsere Studenten tun können, uns jeden Tag zu übertreffen ohne aufzugeben.

EXISTIERT DIE SORGE?

Justo Dieguez: Ja, ich glaube, dass eine große Sorge im Terrain der Selbstverteidigung existiert. Aber die gute Nachricht ist, die Sorge, der nächste Schritt ist es die Barrieren des allwissenden Meisters zu brechen, die Denkweise zu ändern ist nicht schlecht und diese Veränderung kann deine Träume wahr werden lassen. Und man muss verändern, in dem Maße wie die Welt unsere Augen öffnet werden wir entdecken, dass innerhalb dieser Welt andere Welten existieren, andere Formen zu sehen, zu denken, zu verstehen und das Leben zu leben.

IST ES NÖTIG VERSCHIEDENE KAMPFKÜNSTE ZU WISSEN?

Justo Dieguez: Nein, es ist nicht nötig alles zu wissen. Das ist unmöglich. Aber es gibt einige Grundprinzipien. Das unglaubliche eine Methode wie Keysi zu lernen ist die Tatsache, dass einer nicht alles wissen muss. Man muss nur seine Prinzipien verstehen und anpassen. Und

Die Lehre basiert nicht auf Antworten, sie basiert auf Fragen. Die Erziehung ist eine Methode, die dir erlaubt, Antworten auf alle Fragen zu finden. Fragen, keine Antworten!

www.keysiworld.com
Keysi by Justo Diéguez

November in den USA: mit Justo und Renne





es sind die, die dir die Essenz liefern, wer du mit deinen Grenzen und physischen Fähigkeiten bist, deine Barrieren, deine Vorurteile und deine mentale Kraft. Du musst lernen, dass du niemals deine Emotionen kontrollieren kannst. Sie sind unkontrollierbar. Aber ich bin sicher, dass du sie besiegen wirst, wenn du sie erkennst. Aber dazu musst du deinen wahren Freund und deinen wahren Feind, der in dir drin ist, erkennen. Und wenn du einmal diese Prinzipien erkennst und anpasst, werden sie der Eckstein dafür sein, eine wahre und solide Basis zu konstruieren.

AUF WELCHE ART UND WEISE?

Justo Dieguez: Es existiert eine Form! Und die ist, die zu erziehen, die lehren. Aber zuerst muss man den Verstand in eine Richtung lenken, zuerst müssen sie lernen sich selber zu erziehen! Eine große Mehrheit der Lehrer sammeln hunderte von Techniken, hüpfen von einer Technik zur anderen, als wenn darin das Ansehen bestünde. Die Lehre basiert nicht auf Antworten, sie basiert auf Fragen. Die Erziehung ist eine Methode, die dir erlaubt, Antworten auf alle Fragen zu finden. Fragen, keine Antworten!

WAS BIETET DER KEYSI?

Justo Dieguez: Wer weiß. Wenn man diesen Artikel liest könnte es ein Punkt sein. Oder vielleicht wird einer verärgert sein, aber das ist nicht mein Wunsch. Im Keysi wirst du keine externen Antworten finden. Wir bilden aus, um interne Antworten zu finden. Es wird uns helfen und dazu dienen, bessere Fragen zu erstellen. Zu wissen, was im Wesentlichen bedeutend ist und warum es das macht, was es macht. Das ist die Vorabkondition um ein guter Lehrer zu sein. Wenn man besser überdenkt, was das Ziel der Lehre ist (die Frage), bevor man die Antworten findet.

NONKONFORMIST?

Justo Dieguez: Totaler Nonkonformist. Würdest du dazu in de Lage sein mir nur ein Grund zu nennen, warum du von heute an, in einem Jahr deine Träume nicht erfüllt hast? Die Antwort ist nein. Du kannst nicht, da es das einfach nicht gibt. Der Schlüssel liegt darin, nicht konform mit dem zu sein, was du bist und was du dir wünscht zu werden.

*in den Texas: mit Don Enric Panes,
Generalkonsul von Spanien.*



www.keysiworld.com
Keysi by Justo Diéguez





www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez







Die Kolumne von Keysi



"Die Erfahrung ist nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir mit dem machen, das uns passiert"

K.I.: WAS IST KEYSI FÜR DICH?

Ich heiße Juanjo und ich bin Keysi-Lehrer in Madrid. Wenn du denkst, ich erzähle dir etwas über eine Selbstverteidigungsmethode und eine Unmenge an Selbstverteidigungstechniken, dann würde ich damit nicht einmal die Oberfläche dessen kratzen, was für mich Keysi ist.

Ich fing mit fünf Jahren an Kampfsport zu machen. Heute bin ich 31 Jahre alt und ich lerne weiterhin jeden Tag neue Dinge. Wenn du möchtest, dass ich dir eine Definition von Keysi gebe, kann ich es dir nur als „Familie“ definieren. Ich denke, dass du jetzt etwas perplex und fragend bist.

K.I.: WIE SELBSTVERTEIDIGUNG „FAMILIE“ DEFINIERT WERDEN?

Als ich mit fünf Jahren anfing Kampfkünste zu trainieren, war der Meister praktisch unerreichbar, man konnte nicht mit ihm sprechen, weil er einen höheren Rang und eine höhere Kategorie als du hatte und sogar mein Lehrer musste um Erlaubnis fragen, sich an den „Meister“ wenden zu dürfen.

Ich bewundere die Philosophie in den Kampfkünsten, aber meiner bescheidenen Meinung nach sind sie voll von Regeln und Hierarchien. Es sind Systeme, die für einen Tatami und einen Wettkampf entworfen wurden.

K.I.: INWIEFERN GLEICHT KEYSI EINER KAMPFKUNST?

Überhaupt nicht, denn es gibt keine Regeln, da die Bühne das echte Leben ist. Wo ein Gegner alleine oder zu mehreren sein kann und wo es keinen Schiedsrichter gibt, der uns sagt, was legal oder illegal ist.

Wir trainieren nicht geradlinig gegen einen einzelnen Gegner, sondern gegen mehrere gleichzeitig. Wir haben keine Filter für Alter, Gewicht oder Größe. Wir haben keine illegalen Schläge oder verbotenen Techniken.

K.I.: WARUM?

Weil wenn ein Straftäter eine Pistole auf uns richtet, können wir uns nicht mit ihm auseinandersetzen und ihm einfach sagen, dass er uns nicht erschießen soll, also bitte, das ist im Endeffekt seine Entscheidung oder nicht.

Aber die Entscheidung, um dein Leben zu kämpfen ist nur deine. Wenn ich dich noch immer nicht überzeugt habe, denke daran „wenn du einem Tiger begegnest, sag ihm, er soll dich nicht fressen, nur weil du Vegetarier bist“.

Nur weil es keine Regeln gibt heißt nicht, dass wir machen was wir wollen, wir prägen uns so viele Werte ein, wie uns Normen unbekannt sind.

Eines Tages fragte ich Justo Diéguez: Warum kämpfst du? Und er antwortete mir: Um nicht zu streiten! Das mag eine widersprüchliche Antwort sein, aber trotzdem ergibt sie Sinn. Denn sie hat allen Sinn dieser Welt und wie ich gerade sagte, habe ich ihn direkt gefragt. Man braucht keinen Passagierschein, eine spezielle Erlaubnis oder bürokratische Formalitäten, du kannst auf ihn zugehen uns ihn fragen, was du willst.

Im Laufe meines Lebens habe ich Boxen, Kickboxen, Kung Fu, Jeet Kunde

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

KEYSI UND DER WERT UNSERER FEHLTRITTE



Die Kolumne von Keysi



Do und Full Contact gelernt. Ich wollte immer mehr lernen, mich weiterentwickeln und meinen Horizont erweitern obwohl ich immer Grenzen begegnete. Grenzen sind Einschränkungen, eine Einschränkung kann eine Regel oder eine bestimmte Anzahl an Techniken sein.

K.I.: WAS PASSIERT, WENN DU ALLE TECHNIKEN EINES SYSTEMS LERNST?

Im Allgemeinen bleibt, nachdem wir alles gelernt haben, dass wir es das ein oder andere Mal üben, damit es ein natürlicher Teil von

uns ist, aber ich wollte immer mehr lernen und beim Keysi muss ich nicht die Methode ändern.

K.I.: WARUM?

Einfach deshalb, weil es nie aufhört. Es ist unvollendet und das bedeutet, dass ich nie aufhören werde zu lernen, ich werde immer ein Jünger sein, eingeladen mich ständig zu erneuern, zu hinterfragen, meine Zweifel zu äußern oder meine eigenen Herausforderungen zu schaffen.

K.I.: WO BEFINDET SICH DABEI DIE FAMILIE?

Meine Antwort wird überwältigend sein, wir machen keine Wettkämpfe. Aber wir haben Keysi-Seminare wo wir Lehrer der ganzen Welt ausbilden, wir haben keine Farb-Gürtel, obwohl wir auch Abstufungen haben.

Bei einem Seminar ist dein Partner vielleicht ein „Master-Lehrer“ oder ein „Dima I“, aber beide machen die gleiche Arbeit, die gleichen Stunden und alles, was ich nicht weiß, bringt er mir bei und alles, das ich weiß, bringe ich ihm bei. Wir sind „alle“ gleich, wenn ich auf den Boden falle, helfen sie mir wieder aufzustehen und wenn er fällt, wird es nicht an Händen fehlen, ihn wieder auf die Beine zu bringen.

Wenn wir aufhören zu trainieren, sind vielleicht 8 Stunden vergangen und meine Kollegen waren ein „Belgier“, „Norweger“, „Deutscher“, „Italiener“ oder „Portugiese“. Die Sprache,

www.keysiiworld.com

Keysi by Justo Diéguez





www.keysiworld.com
Keysi by Justo Diéguez

Die Kolumne von Keysi



das Alter, die körperliche Verfassung oder Größe sind dabei egal. Es ist gleichgültig, es wird nur verlangt, dass wir trainieren und es genießen.

Wenn wir aufhören, gehen wir nicht auseinander, wir verabreden uns zum Abendessen, machen Tourismus, gehen an den Strand, an den Hafen, zu einem Monument, gehen im Park spazieren. Mit deinem Auto? Mit meinem? Das ist schlussendlich egal. Letztes Jahr bin ich schließlich mit einem Tschechen, einem Norweger, einem Nicaraguaner und einem Spanier an den Strand gegangen und obwohl es wie der Anfang eines typischen Witzes erscheint, war es einer der unterhaltsamsten Momente meines Lebens.

K.I.: WIE IST DIE FIGUR MEINES GROSSMEISTERS?

Nun, um ehrlich zu sein mit dir und mit mir selbst, habe ich keinen einzelnen Meister. Ich hatte das Glück, mich im Keysi weiterentwickeln zu können indem ich sechs Monate in Murcia trainierte wo meine Meister „Fernando Gómez“ und „Justo Diéguez“ selbst waren. Sechs Monate in denen wir Tag und Nacht trainierten, wo ich die Familien der beiden kennenlernte, wo ich mich wie zu Hause fühlte obwohl ich weit weg von daheim war. Aufgenommen und behütet, wo ich ich selbst war und nicht jemand anderes, weil ich für sie Juanjo bin und meine Kollegen alle bei ihrem Namen genannt werden und nicht durch eine Mitgliedschaftsnummer.

Vielleicht verstehst du jetzt ein bisschen, warum Keysi für mich „Familie“ ist, aber wenn du einen anderen Lehrer fragst, wird er dir das gleiche sagen. Keysi hat mir den Horizont auf eine Weise geöffnet, die ich mir nie vorgestellt hätte und ich kann dafür nur allen dankbar sein.

Gib niemals auf!

**KEYSI UND
DER WERT
UNSERER
FEHLTRITTE**





www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez











Keysi



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

KEYSI UND DER WERT UNSERER FEHLTRITTE

„Man sollte unsere Träume nicht niederreißen, man sollte die Barrieren niederreißen die uns daran hindern unseren Träumen zu folgen“

Wenn sie mich gefragt hätten , was ich werden will wenn ich erwachsen bin, hätte ich geantwortet: „ich weiß nicht was ich werden will, aber ich weiß, dass mein Schicksal immer an die Minen von Utrillas gebunden sein wird.“ Träumen ist wirklich sehr wichtig, aber es reicht nicht, nur zu träumen, es gilt einen langen Weg zu beschreiten, der Weg des Lebens, um am Ende stolz auf sich selbst zu sein und auf dass, was man erreicht hat, innerhalb eines Ehrenkodex ohne Ausnahmen.

Ich träumte jede Nacht, dass ich beim Aufwachen an einem anderen Ort wäre, an dem sich meine Träume erfüllen würden. Ich träumte, dass ich beim Aufwachen nicht in die Minen müsste, dies war der Strohhalm an den ich mich klammerte und ich wusste, dass ich ihn nicht loslassen konnte. Aber der Wecker hatte kein Erbarmen, um 5 Uhr morgens zerstörte er die Magie und ich kehrte in die Realität zurück, um feste Erde zu betreten und einmal mehr wiederholte ich am Spiegel „ gib nicht auf.“





Keysi

Nachdem ich 7 Jahren in den Kohleminen gearbeitet hatte und jeden Tag von einem anderen Schicksal geträumt habe, war ich gleichzeitig auch stolz auf meine Herkunft, so wie alle Söhne von Minenarbeitern hatte auch ich den Wunsch endlich das Alter zu erreichen, um in den Minen arbeiten zu können. Wir haben die Kohle seit unserer Geburt im Blut, als ich 14 wurde, kam endlich unser Schutzengel „Toco“, dank ihm und dank seiner Ratschläge lernten wir unter der Erde zu überleben.

Es war unser erster Tag und es kam der Moment, in dem wir uns unsere Schutzmasken anlegen mussten und die Batterie für die Lampe an unseren Gürteln mit einem dicken Lederband befestigten, die Helme auf unsere Köpfe setzten, die Lampe an unseren Helmen einstellten und auf den Eingang der Mine zuzogen. Mein erster Tag von 7 Jahren, die ich in diesen Minen arbeiten würde. Ehrlich gesagt gewöhnt man sich daran, man hört auf darüber nachzudenken, was man im Leben erreichen möchte, wer man ist, wohin man geht und warum man das macht, was man macht. Heute schaue ich zurück, es ist eine lange und doch kurze Zeit vergangen, ich habe mich in vielen Aspekten verändert, aber mein Wesen habe ich nicht verändert, wer ich bin und wohin ich gehe, ich wurde als Minenarbeiter geboren und ich werde immer Minenarbeiter sein.

www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez

Um das Keysi zu verstehen, muss man wissen woher man kommt, in einer Mine zu arbeiten, bringt dir bei in einem Team zu arbeiten, mit einem Ziel: Überleben! Es ist nicht wichtig woher du bist oder welche Religion du hast, was du machst oder welche Farbe deine Haut hat, im Inneren der Erde sind wir alle Schwarz, die Kohle verleiht uns diese spezielle Farbe, die macht, dass wir alle gleich aussehen. Es kann sein, dass du dich am Wochenende mit jemandem gestritten hast, aber innerhalb der Mine, wenn die Gefahr hofft, dass du einmal nicht aufpasst, um dein Leben zu beenden, in diesem Moment gibt es keine Unterschiede, es gibt keine Eifersuchten oder Zweifel, wir sind alle eins, wir gehen alle zusammen oder wir bleiben alle zusammen.

Ich habe viel geweint, ohne zu wissen warum eigentlich. Ich sah meine Mutter weinen und das brachte mich zum Weinen, ich verstand nicht was geschah, aber ich sah meine Mutter traurig, fragte was passiert sei und ihre Antwort war: „ganz ruhig, es ist nichts





Keysi

passiert“. Einen Tag nachdem wir die Sirene der Mine gehört hatten, wir waren alle daran gewöhnt die Sirene zu hören, aber dies war ein sehr spezieller Klang, an diesem Tag entdeckte ich den Unterschied zwischen einem Ton und einem anderen Ton. An diesem Tag erwachte ich im richtigen Leben und dieser Ton speziell, sagte aus, dass etwas in der Mine passiert war. Ich verstand warum meine Mutter weinte und ich verstand dass der Tod mal wieder in dieses kleine Minendorf gekommen war. Meine Mutter hatte immer Angst, so wie alle anderen Mütter meiner Freunde, Ehefrauen von Minenarbeitern, wer war diesen Tag gefallen?

Im Laufe meines Lebens als Berufstätiger im Bereich der Selbstverteidigung, habe ich immer versucht 2 Dinge in meinem Seminar zu vermitteln. Auf der einen Seite, wenn man etwas wirklich im Leben möchte, ist Kraft und Arbeit nicht ausreichend, du musst an das glauben was du machst und dafür kämpfen. Auf der anderen Seite will ich das Beste von mir selbst weitergeben, Keysi ist das Ergebnis eines wahrgemachten Traumes, es ist die Konsequenz eines träumenden Verstandes, eines starken kreativen, offenen Verstandes. Offen, immer Neues zu lernen und immer ein Lernender zu bleiben.

Während dieser Zeit habe ich viele Dinge über mich herausgefunden die ich vorher noch nicht wusste, dafür musste ich erst einmal herausfinden wer ich war und wohin ich gehe, ohne dabei in keinem Moment zu vergessen woher ich komme.

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

EN RECUERDO A LOS MINEROS
FALLECIDOS EN ACCIDENTE
DE TRABAJO EN LAS MINAS
DE UTRILLAS
El Ayuntamiento de Utrillas





Keysi



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez







JEDER IST EIN GENIE ...

"But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid"

Albert Einstein

"Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist."

Albert Einstein

CN: Sprechen wir über Emotionen?

Justo Diéguez: Es gibt keinen Unterschied zwischen einem Tapferen und einem Feigling als Person. Die Unterschiede liegen in ihrem Handeln und in ihrer Fähigkeit sich dem Leben zu stellen. Der Feigling wird bis zu einem bestimmten Punkt vor Angst so paralysiert sein, dass sein Verstand sich von seinem Körper abkapselt und somit unfähig ist in einer Situation adäquat zu reagieren. Der Tapfere wird auch trotz seiner Angst weiter machen. Die Tapferen sind keine Menschen, die mit ihrem Mut angeben und die nicht mit den Dingen, die sie können, hinterm Berg halten. Wir kennen alle jemanden in unserem Bekanntenkreis, der mit sich und seinem Können angibt. Traurigerweise, sind gerade die Feigsten es, die denken, dass ihnen nie etwas passieren wird. Gerade ihnen passiert es, dass die Wahrheit sie einholt und es sind die Feigen, die sich im Sturm untergehen sehen.

„Der Mensch wird von Generation zu Generation an Intuition verlieren, da man uns seit unserer Geburt so systematisch erzieht, dass wir nach der sozialen Norm handeln.“



Keysi

CN: Die Angst ist also in jedem von uns?

Justo Diéguez: Die Angst existiert in jedem Menschen. Stell dir mal vor, wir wüssten was passieren würde, oder dass wir die Zukunft vorhersehen könnten? Das wäre schrecklich. Die Sicherheit würde sich in Panik und Unsicherheit verwandeln!! Das Leben ist doch gerade deswegen ein Abenteuer, weil es voller Unsicherheit ist. Das ist doch das Schöne am Leben, sich jedes Mal anhand unserer Wertevorstellung zu entscheiden, weil wir zu keinem Zeitpunkt wissen, was passieren wird. Sobald etwas passiert, muss auch eine Antwort gefunden werden.

CN: Ist diese Antwort dann Intuition?

Justo Diéguez: Der Mensch wird von Generation zu Generation an Intuition verlieren, da man seit unserer Geburt so systematisch erzieht, dass wir nach der sozialen Norm handeln. Wenn man heutzutage ein Kind fragt, wo die Hühner schlüpfen, werden sie dir fast immer antworten, dass sie das im Kühlschrank tun. Wir werden so erzogen, dass wir von unserem Gehalt und vom Supermarkt abhängig sind. Unser Leben ist sehr angenehm, weil wir nicht nachdenken müssen und wenn, dann müssen wir höchstens darüber nachdenken wann der Supermarkt öffnet und schließt. Und wenn wir doch mal an manchen Tagen kein Brot haben sollten, so gibt es dafür dann Läden die 24 Stunden lang geöffnet sind. Wir sind auf die Pläne von anderen konditioniert und

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

„Wenn man heutzutage ein Kind fragt, wo die Hühner schlüpfen, werden sie dir fast immer antworten, dass sie das im Kühlschrank tun.“





Keysi

suchen die Sicherheit und den fiktiven Komfort. Wir leben in einer Fantasie-Welt. Man hat ein Lebensmodell konzipiert, das uns wie Lämmer darstellt, die in den Stall geführt werden müssen.

CN: Hat es viele Hochstapler?

Justo Dieguez: Manche Personen, die sich Keysi anschauen, kommen um Sicherheit zu finden. Dann sage ich ihnen, wenn sie 20 Minuten Zeit haben, dann erkläre ich es ihnen. Ich glaube nicht, dass diese Personen ein Interesse daran haben sich zu bereichern oder sich zu disziplinieren. Aber so ist es nun mal, wie man uns erzogen hat. Wir suchen jemanden, der uns sagt wie wir unser Leben zu leben haben und sind von ihm abhängig. Um ehrlich zu sein, glaube ich, dass es schon genug Gurus dieser Art gibt. Man muss nur ins Internet gehen und man wird hunderte von besagten Parasiten finden, die darauf aus sind, uns ihre Weisheiten zu verkaufen. Meister die fliegen, Meister die fallen und 20 Personen, die sie nicht mal gesehen haben. Das Traurige daran ist nicht, dass der Meister zu nichts taugt, sondern die 20 Dummen, die ersterem glauben. Die Meister der Täuschung und nach der Devise leben „ich bin reich und wenn du es nicht bist, liegt es daran, dass du dumm bist“ sind es, die darauf warten und bereit sind dir Disziplinen aufzuerlegen. Sie sind es die mit Freuden anderen ihre Ideen aufzwingen. Diese Taugenichtse beschmutzen den Namen und das Vermächtnis so vieler wahrer Meister, die ihren Körper und ihren Geist der Budo-Kampfkunst hingeben. Diesen Meistern, die heute voller Leidenschaft

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

„Keysi basiert auf der Entdeckung deiner persönlichen Werte und auf den Menschen selbst. Indem man seine inneren Werte findet, hilfst du dir, dich von den Mauern zu befreien, die wir um unser ‚ich‘ errichten.“





Keysi



www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez

in ihren Körper und Geist leben und die uns mit ihrer Leidenschaft begeistern – und ich rede nicht von einer Kampfkunst im Speziellen, sondern von allen als Ganzes – ihnen ist es zu verdanken, dass es heute so etwas wie Keysi gibt.

CN: Was willst du mit Keysi beabsichtigen?

Justo Dieguez: Ich bin nicht hier um dir zu sagen oder dich zu zwingen, wie du dein Leben zu leben hast. Wenn du Sicherheit suchst, dann hast

du sie in dir selbst zu finden. Du wirst Sicherheit nie finden, wenn du nicht an dich selbst glaubst. Keysi basiert auf der Entdeckung deiner persönlichen Werte und auf den Menschen selbst. Indem man seine inneren Werte findet, hilfst du dir, dich von den Mauern zu befreien, die wir um unser ‚ich‘ errichten. Das Einzige was ich mit euch allen teilen möchte, ist, was ich herausgefunden habe und was mir beigebracht hat, besser meinen eigenen Weg zu finden. Natürlich glaube ich nicht, dass ich intelligenter

bin, als irgendeiner von euch. Glaubt mir, wenn ich euch sage, dass jede Person, unabhängig ihres Geschlechts, ihrer Rasse oder ihrer Hautfarbe, es schaffen kann ihre Träume zu verwirklichen. Das werde ich euch so beibringen, wie ich es sieben lange Jahre lang in den Kohleminen gelernt habe. Wenn du das machst, wirst du alles schaffen, was du dir vorstellen kannst. Das ist kein Zauberwerk, sondern harte Arbeit ohne jemals aufzugeben. Nur so kannst du deine Träume verwirklichen.







Keysi



1

**MENSCHEN, DIE AN IHREM
LEBENSABEND ANKOMMEN**

„Man bereut es nicht, seine Träume nicht erfüllt zu haben, sondern man bereut, nicht den Mut gehabt zu haben, dafür zu kämpfen sie zu erfüllen“

K.I.: Was ist das Institut?

Das Institut ist unser Erbe einer millionen-jährigen Entwicklung, es ist unsere Vergangenheit der langen Reise von den Tieren zu dem, was wir heute als Menschheit kennen; eine intellektuelle Menschheit, die gesamte Wissenschaft, Geschäftstätigkeiten, Berufe und alles, was in der politischen Welt geschieht, die Religion und die Philosophie, die auf dem Intellekt basieren. Das Institut ist etwas noch älteres, es ist die Wurzel der Evolution, das Vorher, das Während und das, was nach der Menschheit kommt.

K.I.: Wie funktioniert das Gehirn?

Es ist fundamental, die Grundfunktionsweise des Gehirns zu verstehen, um uns selbst kennenzulernen und unsere Reaktionen und Verhaltensweisen in Bezug auf verschiedene Stimuli oder Situationen zu verstehen; und ich habe nicht die Absicht, dich mit komplizierten Erklärungen zu langweilen. Unser Instinkt ist das Erbe einer millionen-jährigen Evolution und wir haben all diese Zeit gebraucht, um bis zum heutigen Tage etwas zu entwickeln, das in wenigen Worten einfach großartig und unverständlich ist. Am Anfang entwickelte sich unser Gehirn in seinem primitivsten Zustand, wie das eines Reptils und kümmerte sich um die grundlegenden Funktionen, die uns am Leben halten. Als das menschliche Wesen sich weiterentwickelte, entwickelte sich das Reptiliengehirn zum limbischen System, welches für Gefühle sowie für Erinnerungen zuständig ist und instinktiv und schnell sofort

www.keysiiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Keysi



2

auf Gefahren reagiert und ohne Anstrengung handelt.

Aber der große Sprung, der uns von den Tieren unterscheidet, war die Entwicklung der Großhirnrinde (der prefrontale Neo-Cortex). Dieser dritte Teil unterscheidet den Menschen vom Tier, dank ihm können wir sprechen, er ist unser rationales Gehirn, er ist sehr viel langsamer, er ist logisch, berechnend und bewusst.

K.I.: Kann das menschliche Wesen ohne Instinkt leben?

Nicht eine einzige Minute könnten wir von uns selbst abhängen ohne unseren Instinkt. Diese Erfahrung von Millionen von Jahren ist primitiv, aber unfehlbar. Der Instinkt begeht keine Fehler und erzeugt Wunder im menschlichen Wesen, derer sich weder die Wissenschaft, noch der Intellekt der Welt bewusst ist und auch nicht verstehen wird. Unser Körper verwandelt alles was wir essen, und ich meine nicht nur natürliche Nahrung, da dies heutzutage wirklich ein Wunder ist, ohne das jetzt im Detail auszuführen, wie ist es möglich, dass, egal was wir essen, unser Körper es in Blut umwandelt? Wie trennt er Sauerstoff von Stickstoff? Wie verteilt er an jeden Teil des Körpers das, was dieser braucht? Woher weiß der Körper die Sauerstoffmenge, die das Gehirn braucht und bereinigt gleichzeitig die Mengen an

3

www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Keysi



4

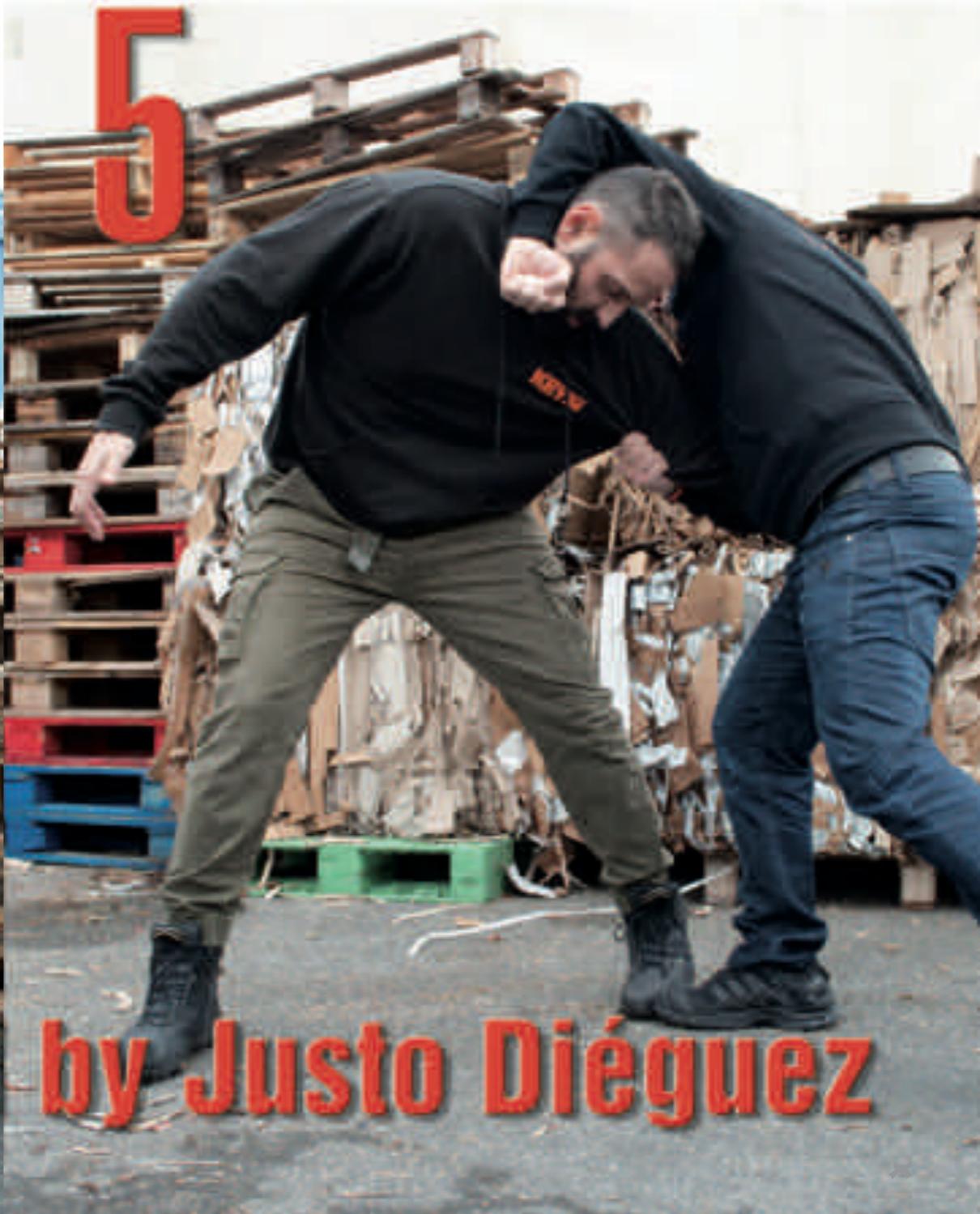


Schadstoffen, die wir unserem Organismus zuführen? All das tut er (der Instinkt).

K.I.: Der Instinkt und die Meditation?

Die großen wissenschaftlichen Entdeckungen kann man immer auf die Meditation zurückführen, nicht auf den Intellekt, von Archimedes bis Albert Einstein. Die Entspannung ist die Grundlage der Meditation. Albert Einstein pflegte es Stunden lang in der Badewanne zu verbringen und zu meditieren, während er mit den Seifenblasen spielte. Wenn man sich entspannt, lässt man jegliche Anspannung zurück, denn die Meditation besteht daraus, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren, die Vergangenheit sowie die Zukunft zu vergessen

5



www.keysiworld.com

Keysi

by Justo Diéguez



Keysi

und sich darin zu üben, die Aufmerksamkeit zu trainieren um sich seiner Gefühle bewusst zu werden.

K.1.: Keysi, die Technik und der Instinkt.

Der Instinkt kann niemals ausgeschaltet werden. Durch den Instinkt überlebt und entwickelt sich das menschliche Wesen. Der soziale Stress schränkt unseren Geist ein und in den Einschränkungen suchen wir unsere Bezugspunkte. Als ich diese Technik analysierte, habe ich beobachtet, dass dies uns es erlaubt, eine Aktion in geringstmöglicher Zeit und mit so wenig Energie wie möglich zu entwickeln, wodurch die Bewegung effizienter wird. Aber ich habe auch beobachtet, dass die Technik äußerlich ist, das was wir körperlich zeigen und das dies, wenn wir es auf eine wirkliche Situation anwenden, nicht funktional ist. Hier verschwindet der Begriff „technisches Konzept“ und es erscheinen die „Prinzipien“ auf der Suche nach dem, was für mich das wichtigste ist, der Instinkt. Durch die Technik kann man es schaffen, eine großartige Fähigkeit zu entwickeln, denn die Technik kann man lernen, den Instinkt nicht. Dieser wird mit jedem Menschen geboren und man muss diese Grundraffinesse bei jedem wiedererwecken.

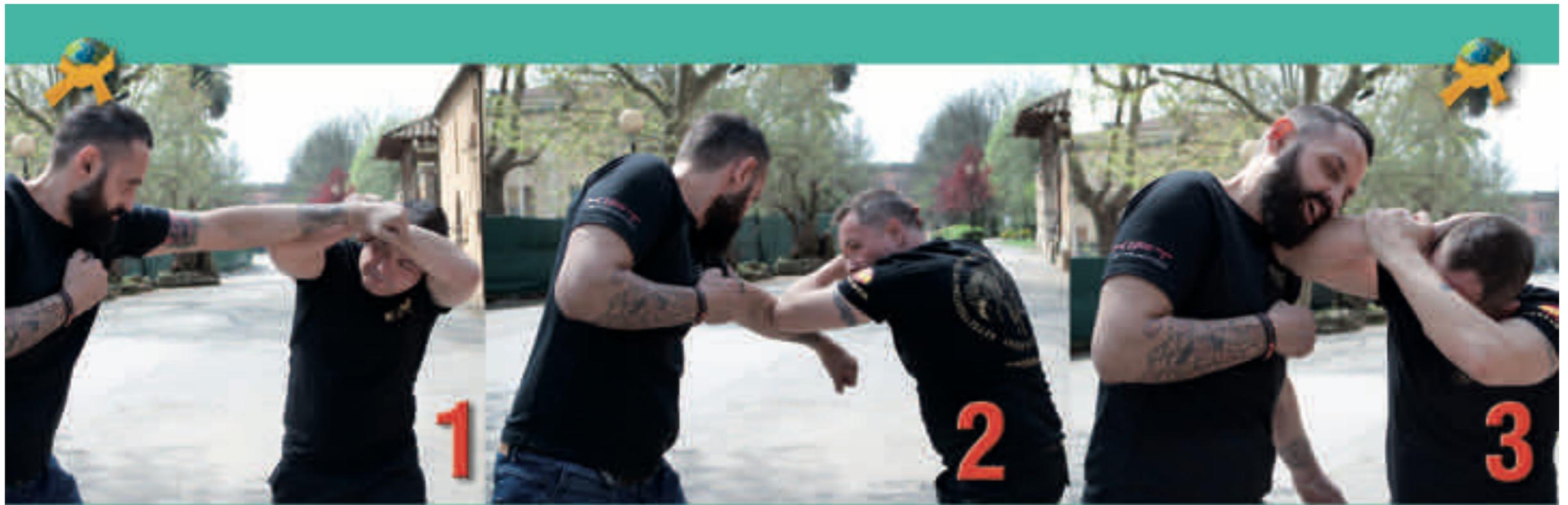
Man braucht die Technik und das Wissen, um eine wirkliche Kontrolle über unseren Körper zu haben, aber um eine sofortige Antwort unseres Körpers in einer realen Situation zu erhalten, brauchen wir eine direkte Wahrnehmung der Realität, ohne dass es eine Beeinflussung durch Vorurteile und Geistesideologien gibt. Im Keysi arbeiten wir daran, diesen Zustand zu erwecken und wiederzuerkennen. Es ist ein „Wissen, dass die Logik durchdringt“ und Szenarien erschafft, in denen wir durch die Meditation und die Aktion die Grenzen der Logik und der Analyse durchdringen, um auf instinktive und kreative Art und Weise auf die Situationen zu reagieren, spontan und je nach Situation verschieden.

Wenn die Technik, das Wissen und die Theorie darin bestehen, etwas zu können, so besteht der Instinkt darin, etwas zu tun. Der Instinkt erlaubt es, die Dinge durchzuführen, wenn andere sich noch fragen, ob es möglich sei, dies zu tun. Wenn man dies schafft, weiß und fühlt man.



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



www.keysiworld.com



Keysi by Justo Diéguez



„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Mahatma Gandhi

Kampfkunst International: Was ist Instinkt?

Justo Diéguez: Den Instinkt kann man auf rationale Weise nicht erklären, da genau dieses Phänomen selbst irrational ist. Der Instinkt geht weiter als der Intellekt des Menschen und sein Ursprung hat nichts mehr mit dem Intellekt selbst zu tun. Den Instinkt kann man fühlen, aber nicht erklären, aber man kann ihn wahrnehmen, da sich etwas ereignet hat und eine Leere entsteht, eine Ursache.

K.I.: Wo findet Instinkt statt?

J.D.: Die Erklärung dafür wäre Fragen zu beantworten wie: Wo und warum geschieht der Instinkt und was sind die Gründe dafür? Der Instinkt ist eine Anhäufung von Ereignissen, die keine Verbindung zu unseren Gedanken haben. Der Instinkt ist etwas Übernatürliches und wird nicht von unserem rationalen Denken bestimmt, weswegen es nicht möglich ist den Instinkt weiter zu entwickeln mithilfe bestimmter Techniken. Der Instinkt ist dem rationalen Denken überlegen. Allerdings kann sich der Instinkt unsere





www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

„Wir können unseren Geist benutzen und durch dieses, uns gegebene Instrument, offen und aufmerksam sein. Diese Art zu denken hilft uns etwas zu erkennen und zu verstehen in Momenten in denen etwas Überlegenes, nicht Verständliches geschieht.“

Gedanken zu Nutzen machen, aber das rationale Denken kann sich niemals gegen etwas so mächtiges wie den Instinkt durchsetzen. So gesehen ist der Geist dem Körper überlegen, oder etwa nicht? Der Körper wird von unserem Geist bestimmt, wohingegen der Körper selbst keine Macht oder Kontrolle über den Geist hat.

K.I.: Was ist das Mittel des Instinkts?

J.D.: Der Instinkt reist ohne den Bedarf eines Mittels. Wenn man erst einmal den Instinkt wahrnimmt, findet das

rationale, technische Denken auf einer zweiten Ebene statt, die allerdings auch sehr wichtig ist um Absichten auf physische Art und Weise zu übermitteln. Es gibt keine Erklärung dafür, warum der Instinkt dem technisch rationalen Geist so überlegen ist. Trotzdem kann der technisch rationale Geist fühlen, dass etwas weiter weg von einem geschehen ist. Nur die Tatsache zu erkennen, dass etwas erfolgreich war, dass eine Leere vorherrschte, wo eine höhere Kraft uns etwas auf natürliche Art und Weise und außerhalb unseres rationalen Denkens ausdrücken ließ. In diesem Moment wird unser Geist an eine innere, stärkere



„Der Instinkt ist eine Anhäufung von Ereignissen, die keine Verbindung zu unseren Gedanken haben.

Der Instinkt ist etwas Übernatürliches und wird nicht von unserem rationalen Denken bestimmt, weswegen es nicht möglich ist den Instinkt weiter zu entwickeln mithilfe bestimmter Techniken.“

Kraft glauben, aber das rationale Denken kann auch das Geschehene bestreiten. Und wenn du denkst, dass etwas, was man mithilfe des rationalem Denkens nicht erklären kann, nicht existiert, bedeutet dies, dass du weiterhin nur vom technisch rationalen Denken abhängig leben wirst und somit verhindern, dass der Instinkt zu dir spricht.

K.I.: Sind das rationale Denken und der Instinkt kompatibel?

J.D.: Wir können und müssen unser rationales Denken benutzen. Wer sagt denn dass man sich dem verschließen soll? Wir können unseren Geist benutzen und durch

dieses, uns gegebene Instrument, offen und aufmerksam sein. Diese Art zu denken hilft uns etwas zu erkennen und zu verstehen in Momenten in denen etwas Überlegenes, nicht Verständliches geschieht. Wir können unseren Geist dazu benutzen unsere Taten, Bewegungen auszudrücken, nicht dazu sie zu erklären. Der Instinkt ist zu erklären wie ein Sprung, man erreicht ihn nicht Schritt für Schritt, sondern er geschieht plötzlich und man erreicht nie ein Ziel. Der Instinkt ist etwas Unerwartetes, ohne Ursache und hat keinen Ursprung, er geschieht einfach und nichts kann ihn aufhalten.



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez

K.I.: Der rationale, technische Geist und der Instinkt?
J.D.: Der Geist ist unterteilt in Grund und Effekt, das uns Bekannte und Unbekannte. Der Instinkt basiert auf dem Unerkennbaren, in dem man sich nicht wiedererkennen kann. Dies ist das Reich des Instinktes; man kann es fühlen, aber man kann es nicht erklären.

K.I.: Der rationale, technische Geist und der Instinkt in der persönlichen Verteidigung?

J.D.: Heutzutage haben sich die Kampfsportarten sehr weit entfernt von ihrem ursprünglichen Zweck und Nutzen.

Man lebt fast fanatisch ihre technische Entwicklung und verkauft sie als den Schlüssel zur absoluten Selbstverteidigung. Kampfsportarten haben sich zu einem Sport des Kontakts entwickelt, mit verschiedenen Regeln, die sich täglich mehr von einem brutalen Überfall und der Realität der Straßen entfernen. Die Selbstverteidigung ist nicht im rationalen Geist zu finden, nicht im unendlichen Wiederholen der gleichen Techniken und auch nicht im Besiegen irgendeines Gegners im Ring. Selbstverteidigung beginnt damit, uns selbst zu werten zu schätzen und setzt Respekt vor sich selbst und anderen voraus. Sie erfordert

„Heutzutage haben sich die Kampfsportarten sehr weit entfernt von ihrem ursprünglichen Zweck und Nutzen. Man lebt fast fanatisch ihre technische Entwicklung und verkauft sie als den Schlüssel zur absoluten Selbstverteidigung.“



einerseits bestimmten Prinzipien zu folgen und andererseits ein rationales Denken, das uns mittels unseres Verstandes und Körpers dabei hilft unsere emotionalen und körperlichen Mittel zu erkennen und verbessern, um eine eigene und persönliche Ausdrucksweise zu erreichen, basierend auf unserem Potenzial. Nur so werden wir fähig sein das Außergewöhnliche, das hinter einer Aktion steht zu erreichen, auch wenn dies in seiner Ausführung vielleicht nicht perfekt sein wird.

K.I.: Und dein nächster Artikel?
J.D.: Ich möchte über die Frau an sich sprechen. Die Frau, die meine oder deine Mutter sein könnte, meine oder deine Schwester, Tochter oder Ehefrau. Ich möchte auf die Verfolgung und Unterdrückung aufmerksam machen, der sie sich jeden Tag unterworfen sieht, auf die Demütigung und die Gewalt an der sie in unterschiedlichstem Maße leidet.

„Selbstverteidigung beginnt damit, uns selbst zu wert zu schätzen und setzt Respekt vor sich selbst und anderen voraus.“





Die Wut und die Liebe kennen keine Grenzen

„Das Problem unserer Welt heutzutage ist, dass die Personen benutzt werden und die Objekte geliebt. wir müssen lernen die Leute zu lieben und die Objekte zu benutzen, die Personen nicht wie Objekte zu behandeln und die Objekte nicht wie Personen.“
Justo Diéguez



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Keysi



Kampfkunst International: Und wo fängt es an?

Justo Diéguez: Das ganze Leben beginnt mit einem kleinen Schritt. Seit dem romantischen und wundervollsten Moment eine Person kennengelernt zu haben und zu hoffen, dass diese Person dir nur ein bisschen ihrer Aufmerksamkeit schenkt, einen Blick, die Erlaubnis sie zu begrüßen und ein Lächeln zu erhaschen, etwas trinken zu gehen, ihren Worten zu lauschen, zu hoffen ein Teil ihres Atems zu sein, ihre Hände zu liebosen als wären sie etwas wundervolles. Es scheint als wäre all dies nur eine List um diese Person zu besitzen und im Kerker unserer Unsicherheit einschließen zu können.

Dies ist die größte Verachtung und der fehlende Respekt, die ein Mensch einem anderen Menschen entgegenbringen kann und dafür gibt es, wie bereits gesagt nur einen Schritt.

zu fühlen. Ja man erzieht uns auf eine oberflächliche Art und Weise. Wir sind uns nicht bewusst, dass in uns selbst ein Mensch existiert, man erzieht uns dazu, die Objekte zu verehren und nicht dazu uns selbst als Personen zu respektieren. Wir verehren das „Dies ist mein und es gehört nur mir“. Aber was fällt dem Menschen ein? Wann geschieht es, dass die andere Person, die Person, die ersehnt und erträumt hat mit uns zu sein, aufhört sich für eine Unterhaltung zu interessieren und es sie stört unsere Hand zu halten? Erinnerst du dich daran, dass dieser Mensch alles gegeben hätte für eine deinen Liebkosungen? Und als er sich danach sehnte deinen Atem zu atmen? Er fühlt sich belästigt, wenn du ihm Wärme schenkst? Wo ist all die Romantik geblieben? In den meisten Fällen steht diese als Auto in der Garage.

K.I.: Wie kann man dies verhindern?

J.D.: Man kann es nicht verhindern. Wir Menschen müssen anderen Schaden zufügen, um uns erfüllt

K.I.: Der Instinkt einer Frau weiß all dies?

J.D.: Du erkennst nicht wen du vor die hast? Du musst dich nur fragen wer es ist, der dich daran hindert glücklich zu sein,... wer lässt dich an allem was du tust oder sagst zweifeln, wer ist daran schuld, dass du dich nicht länger als Frau fühlst und dir all deine Werte entzieht... wer ruiniert fortwährend deine Emotionen, die Pläne die du versuchst zu machen; deine Reisen,

deine Projekte, deine Freundschaften und deine Familie. Ja du kennst ihn sehr gut, wenn du deine Augen nur eine Sekunde schließt, kannst du ihn sehen.

K.I.: Das Selbstwertgefühl, Freund oder Feind?

J.D.: Die psychologische Misshandlung und die Angst vor der physischen Misshandlung verursachen den Verlust unserer Werte und geben den Weg frei für einen nicht weniger gefährlichen und brutalen Feind. Weißt du von wem ich spreche? Ich spreche vom „Niedrigen Selbstwertgefühl“, in diesem Falle ein großer Feind, der ihr kontinuierlich sagt wie wenig sie wert ist, es sagt ihr was sie alles niemals erreichen wird, was sie nie sein wird und was sie niemals haben wird. Das was du selbst glaubst, bist du. Ja so ist es.

Dies ist die Vorgehensweise der Person, die misshandelt, sie manipuliert das Leben der anderen Person, um ihr Selbstwertgefühl weiter zu mindern, sie lässt sie in der Hölle leben. Sie glauben zu lassen ihr Leben wäre nichts wert, sie wäre ungeschickt, unattraktiv, niemand würde sie jemals lieben; den Rest erledigt das „Selbstwertgefühl“.

Aber hier werden wir das Selbstwertgefühl, das auch so heißt, weil es unser bester Verbündeter ist, komplett umkrempeln. Mein Vater hat mir als Kind immer gesagt: „Du kannst im Leben sein was du möchtest, du musst nur ein starkes Selbstwertgefühl haben. Ich wollte der werden, der ich bin. Wer oder Was willst du sein?“

K.I.: Kann man dieses geringe Selbstwertgefühl vermeiden?

J.D.: Der erste Schritt ist zu bemerken was passiert und dass du selbst es bist die erlaubt was geschieht. Der zweite Schritt ist zu bemerken, dass du selbst verantwortlich für dein Leben bist, dass es weder dein Partner, noch deine Familie oder deine Freunde sind und ganz sicher nicht die Umstände sind. Die einzig verantwortliche Person für fast alles was geschieht und vor allem wie du die Dinge, die geschehen aufnimmst, bist Du selbst. Dies ist eine große Nachricht, da wir manchmal dazu fähig sind, die uns umgebenden Umstände zu verändern und natürlich können wir auch ändern wie wir auf diese



www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez

Studio VIDRAQUIN

Studio VIDRAQUIN



Keysi



Studio
VIDREQUIN

reagieren. Also, mach dich auf den Weg, jetzt, genau heute, fang an dein Leben zu verändern!

K.I.: Muss eine misshandelte Frau Selbstverteidigung erlernen?

J.D.: Eine misshandelte Frau muss keine Technik der Selbstverteidigung erlernen, da wir nicht von etwas physischen sprechen, obwohl die Endkonsequenz und das Sichtbare physisch sind. Hier sprechen wir von emotionaler Erpressung, diese Erpressung, die eine Frau ihre Würde und ihre, das allerwichtigste eines Menschen, Werte verlieren lässt.

Im Keysi suchen wir etwas Verborgenes, im tiefsten Inneren unseres Herzens Verstecktes, was man aus den Klauen der Person, die misshandelt, befreien muss und dies sind unsere Werte, Werte die sie und mit ihr Tausende von Frauen in ihrem Leben verlieren. Mit diesen Werte identifizieren wir uns und deswegen ist es im Keysi

wichtig das Ich wieder zu erlangen, zu unseren Träumen zurück zu kehren, zu wissen wer wir sind, wo wir sind und wo wir hin wollen.

Dafür muss man damit aufhören es nur zu „versuchen“. Im Keysi ändern wir dieses Wort in man „muss es machen“ um. Beschäftige dich mit dir selbst, um zu fühlen was du tun musst, plane und beginne neu mit was auch immer. Was du dir wünschst kannst du auch tun. Der längste Weg beginnt mit einem kleinen Schritt. Sie ließen uns in dem Glauben, wir könnten nichts erreichen, glaube an dich, da alles möglich ist. Denk daran wie du dich fühlen wirst, wenn du etwas was du dir wünschst in deinem Leben erreichst. Wenn du dir etwas vor Augen hältst, wenn du es fühlst, dann wird es so sein. Dies ist unvermeidbar.



www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Keysi



www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez







Justo Diéguez



Der Zorn und die Liebe kennen keine Grenzen

„Es existiert keine größere Freiheit, als derjenige zu sein für den wir zu sein bestimmt sind. Also nur, wenn wir uns selbst wertschätzen, können wir unsere Werte mit den Anderen teilen. Zuerst aber müssen wir bei uns selbst beginnen.“

Justo Diéguez

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Keysi



Justo Diéguez



Kampfkunst International: Ist Keysi, ein Glaube?

Justo Diéguez: Um die Methode des Keysi zu verstehen, müssen wir zu allererst verstehen, wer wir selbst sind und zwar auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. Eines unserer Prinzipien ist, dass der Keysi nicht unserem Verstand angehört, der Keysei ist intuitiv. Im Keysi weiß man, wenn jemand „mit Verstand oder intuitiv“ handelt. Der Verstand ist an sich pure Technik, eine diskursive Person analysiert jede ihrer Bewegungen, sucht eine perfekte Technik, oder versucht zumindest möglichst nahe an eine heranzukommen, eine Technik, von Generation an Generation, vom Meister an den Schüler weitergegeben. Genau deswegen ist sie oberflächlich, da wir durch unseren Verstand den Körper nur fühlen können. Intuition ist kein Gedanke, weswegen sie nicht zu unserem Verstand gehört. Für jeden, der versucht mit seinem Verstand die Spontanität zu finden, wird die Suche vergeblich sein. Auf der Suche nach dem Instinkt erreicht man mit seinem Verstand nichts, weswegen es eine Bewegung wäre, die auf einem Gedanken basiert und aus einer Aktion heraus folgt. Ich bin sicher, dass man sie als Herr des Verstandes, technisch bestimmt wunderbar und perfekt ausführen würde, aber genau dies ist im Keysi nicht relevant, da es nur bedeutet eine konkrete Form perfekt auszuführen. Stell dir Bruce Lee vor. Wie viele Leute träumen davon, so zu sein wie er? Wie viele Personen versuchen es ihn zu imitieren? aber du wärest immer nur jemandes Kopie und könntest selbst keine eigene Position einnehmen oder dein Wissen erweitern.

K.I.: Wie definierst du "Intuition"?

www.keysisworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Keysi



J.D.: Die Intuition ist die Abwesenheit des Denkens, dies ist wie ein Schatten, der unserem Körper folgt und damit eins und unzertrennlich wird.

Eins, da man konkrete Bewegungen annimmt, man hört nicht damit auf sein inneres Wissen zu erweitern, die Dinge folgen nicht dieser Reihenfolge. Im Keysi geschieht erst das innere Phänomen und dann folgt diesem die Position. Überdenke mit Hilfe deiner eigenen Erfahrung das Beispiel das ich dir gebe. Wenn du dich ärgerst, reagiert dein ganzer Körper auf eine besondere Art und Weise. Du nimmst eine spezielle Position ein, deine Augen und dein Gesicht drücken deinen Ärger auf bestimmte Art aus, der Ärger kommt aus deinem Inneren und dein Körper folgt ihm, aber nicht nur von innen heraus nach außen hin, sondern auch von außen nach innen hinein. Deine gesamte Chemie ändert sich, dein Blut, deine Atmung, du bist bereit zu handeln. Was ich damit sagen will, ist dass der Ärger zuerst nur in dir beginnt und nach und nach dein ganzer Körper davon eingenommen wird. Versuche es nun umgekehrt. Röte deine Augen, atme schneller und lass dein Blut schneller zirkulieren. Kannst du das? Klar, aber du wärest ein Schauspieler, du täuschst es vor. In deinem Inneren geschieht rein gar nichts. Du kannst in dir keinen Ärger kreieren. Wenn du von außen beginnst, erschaffst du einen falschen Zustand, das Reale beginnt in deinem Körper und die schlagenden Wellen erreichen den Rand. Man muss in sich beginnen, denn dort hat jede Aktion seinen Ursprung. Wenn du nicht weißt wer du bist und nur deinen Körper erkennst, ohne dein Inneres darin zu vertiefen, dann wird deine Reaktion einem Gedanken folgen und es wäre keine „wirkliche Aktion“.

K.I.: Sind wir nicht Herr unserer selbst?

J.D.: Wenn dich jemand beleidigt, reagierst du darauf. Es ist als würdest du den An-Knopf eines Fernsehers drücken. Wenn dich jemand beleidigt, reagierst du darauf mit Wut und Schlägen, das ist keine Aktion, das nennt sich Reaktion. Mach dich dessen bewusst und sieh es aus dieser Sicht: Derjenige, der dich beleidigt, provoziert dich, er manipuliert dich und genau das ist es, was die

Justo Diéguez



Leute tun- dich manipulieren, als wärest du eine Bombe. Sie zünden dich an und löschen dich wieder. Ich gebe dir ein Beispiel: Wenn dich jemand lobt, bläst sich dein Ego wie ein Luftballon auf. Es lässt dich sich fantastisch fühlen. Aber nun kommt jemand und lässt diesen Ballon mit einer Nadel zerplatzen. Was geschieht? Du fällst kaputt und mit herausgelassener Luft hinunter. Genau darauf greife ich zurück. Jede beliebige Person kann deinen besten Moment zerstören. Du bist nicht Herr deiner selbst. Du handelst danach, wie dich andere manipulieren. Im Keysi entwickeln wir ein Prinzip der Kontrolle dieses Areal, was uns lehrt uns dessen bewusst zu werden, was in unserem Umfeld vor sich geht, damit uns das was in diesem Umfeld geschieht affektiert und wir darauf reagieren. Wir sollten ein Empfänger sein und ein Empfänger zu sein, bedeutet die Manipulation zu akzeptieren. Aber während der Observierung unseres Umfelds, musst du Ruhe bewahren und die Manipulation nicht akzeptieren. Was kann der oder die Gegner tun?

Diese Art von Verständnis der Kontrolle innerhalb dieses Areal, macht dich dessen bewusst und wenn du weißt, was in deinem Umfeld geschieht, „handelst“ du. Die Systeme, die aus dem Unbewussten heraus handeln, ohne jegliches Wissen über ihr Umfeld, „reagieren“. Sein Umfeld zu erkennen, basiert nicht auf dem Observieren, observieren ist genauso ein Aspekt wie agieren.

www.keyseworld.com

„Stell dir Bruce Lee vor.

Wie viele Leute träumen davon, so zu sein wie er? Wie viele Personen versuchen es ihn zu imitieren? aber du wärest immer nur jemandes Kopie und könntest selbst keine eigene Position einnehmen oder dein Wissen erweitern.“

Keysi by Justo Diéguez





Keysi by Justo Diéguez



www.keysiworld.com







www.keysiworld.com

Keysi 

„Im Keysi werden wir niemals aufhören Neues zu lernen und schon gar nicht damit etwas uns etwas Neues auszudenken.“

Justo Diéguez

Kampfkunst International: Schwarzer Gürtel: Warum Keysi?
Justo Diéguez: In einem Artikel sagte ich bereits, dass, um die Methode des Keysi zu verstehen, man erst verstehen müsse, wer wir selbst sind und dies auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Es ist eine sich ständig wiederholende Frage, dieselbe Frage mit derselben Antwort darauf, vielleicht ändern sich die Worte, doch ohne das Ziel nach dem Warum zu verlieren. Keysi ist ein einzigartiges Abenteuer, wahrscheinlich das größte unseres Lebens, die größte Herausforderung der wir uns stellen werden. Die wahre Frage lautet: Wer bin ich und wohin gehe ich? Darum geht es im Keysi, unser

Keysi by Justo Diéguez

KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ 



Keysi



www.keysiworld.com

„Nein!!! Keysi ist kein System, Keysi gehört keinem dieser begrenzten Systeme an, die immun gegen den Lauf der Zeit sind. Keysi ist eine Methode mit Wachstum, der sich in jeder Person entwickelt. Wir sind es, die sich an die Situation anpassen, nicht die Situation an uns.“

Inneres, diese uns unbekannte Welt zu bereisen, unsere Wurzeln zu entdecken und dieses Unbekannte zu erforschen, das was jeden von uns ausmacht.

K.I.: Wurzeln und Folgen

J.D: Nichts von alledem wäre ohne die Wurzeln des Keysi möglich, der auf seinem ethnischen Kodex basiert. Ein unflexibler und disziplinierter Kodex für uns selbst, ohne Fehler. Nur so können wir das, was wir tun genießen und wenn wir genießen, vergnügt du dich und wenn du dich vergnügt, entspannst du dich. Diese Energie ist es, die uns Alle im Keysi ansteckt. Aber warum ist es nun so wichtig sich zu entspannen? Wir glauben, dass in einem Kampf nur die Schnelligkeit zählt, aber sich zu entspannen ist der Schlüssel zu dieser Schnelligkeit, aber auch wenn man gelassen und schnell ist, muss man schlau sein und wissen, wie man die Situation

Keysi by Justo Diéguez

KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ





www.keysimworld.com

Keysi



„Eine der wichtigsten Dinge, die wir im Keysi vermitteln, ist, dass die Technik nur ein Mittel ist, um unsere Fähigkeiten und Schwächen zu verstehen, uns selbst kennenzulernen und unsere Fähigkeiten zu verbessern um unsere Schwächen in Stärken zu verwandeln.“

manipulieren kann. Damit das Ganz funktioniert, muss man geduldig sein und ohne Eile warten können, um den Moment, in den wir agieren müssen zu fühlen.

K.I.: Ist Keysi ein System?

J.D.: Nein!!! Keysi ist kein System, Keysi gehört keinem dieser begrenzten Systeme an, die immun gegen den Lauf der Zeit sind. Keysi ist eine Methode mit Wachstum, der in jeder Person entwickelt. Wir sind es, die sich an die Situation anpassen, nicht die Situation an uns. Keysi lehrt dich, deine natürlichen Fähigkeiten zu erkennen und diese zu gebrauchen, damit du selbstgenügsam wirst, nicht dir von hier und da willkürlich zu nehmen.

Im Keysi lernst du dein körperliches, geistiges und emotionales Ich zu erkennen. Keysi zeigt dir wie wertvoll jeder einzelne von uns ist und du erkennst, dass die es die Person ist, die die Grenzen setzt und nicht die Methode. Das Gedächtnis ist an sich pure Technik. Eine Person analysiert mental jede einzelne ihrer Bewegungen, sucht eine perfekte Technik oder versucht sich

Keysi by Justo Diéguez
KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ



www.keysiworld.com

Keysi



dieser zumindest soweit wie möglich anzunähern. Es ist eine Technik, die von Generation zu Generation, von Meister zu Schüler weitergegeben wurde. Dadurch entwickelte sich der Keysi erfolgreich und auf oberflächliche Art und Weise, da dein Gedächtnis ein ständiges Passieren ist, durch das du deinen Körper erst im Nicht-Gedächtnis fühlen kannst. Es ist kein Gedanke, es ist für den, der die Spontanität mithilfe des Gedächtnisses sucht, unmöglich es zu realisieren, da er machen kann was er will. Auf der Suche nach dem Instinkt gelangt man mithilfe des Gedächtnisses nirgendwo hin, weswegen es eine Bewegung sein wird, die auf einem Gedanken basiert und auf die eine Aktion erfolgt.

K.I.: Bist du nicht die Technik?

J.D.: Eine der wichtigsten Dinge, die wir im Keysi vermitteln, ist, dass die Technik nur ein Mittel ist, um unsere Fähigkeiten und Schwächen zu verstehen, uns selbst kennenzulernen und unsere Fähigkeiten zu verbessern, um unsere Schwächen in Stärken zu verwandeln. Um den Unterschied zu verstehen, muss man sich bewusst machen, dass nicht einzig und allein körperliche Kraft, Elastizität, Flexibilität und die Jugend zählen. Diese Eigenschaften

Keysi by Justo Diéguez

KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ



www.keysiworld.com

Keysi 

sind vor allem für Wettkämpfer wichtig, für die diese Regeln den Unterschied zwischen Sport und Straße festlegen.

K.I.: Keysi und die Aktion?

J.D.: Man kann nur agieren, wenn man keine geistigen Mauern aufbaut. Nur wenn jeder einzelne von uns seine wahren Werkzeuge erkennt, kann er sich körperlich, geistig und emotional ohne Nachahmungen oder Kopien ausdrücken. Nur ohne die selbstaufgebauten, geistigen Mauern kann man die Seele des Kämpfers in sich entdecken, in der die Emotionen zu finden sind. Diese Emotionen handeln und arbeiten zu unserem Schutz, nicht um uns zu schaden. Die „Angst“ zum Beispiel leitet uns, sie herrscht tyrannisch über uns und kontrolliert jeden einzelnen Teil unseres Seins. Wenn die Angst dich im Griff hat, beeinflusst dies

Keysi by Justo Diéguez
KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ



www.keysiworld.com



Keysi

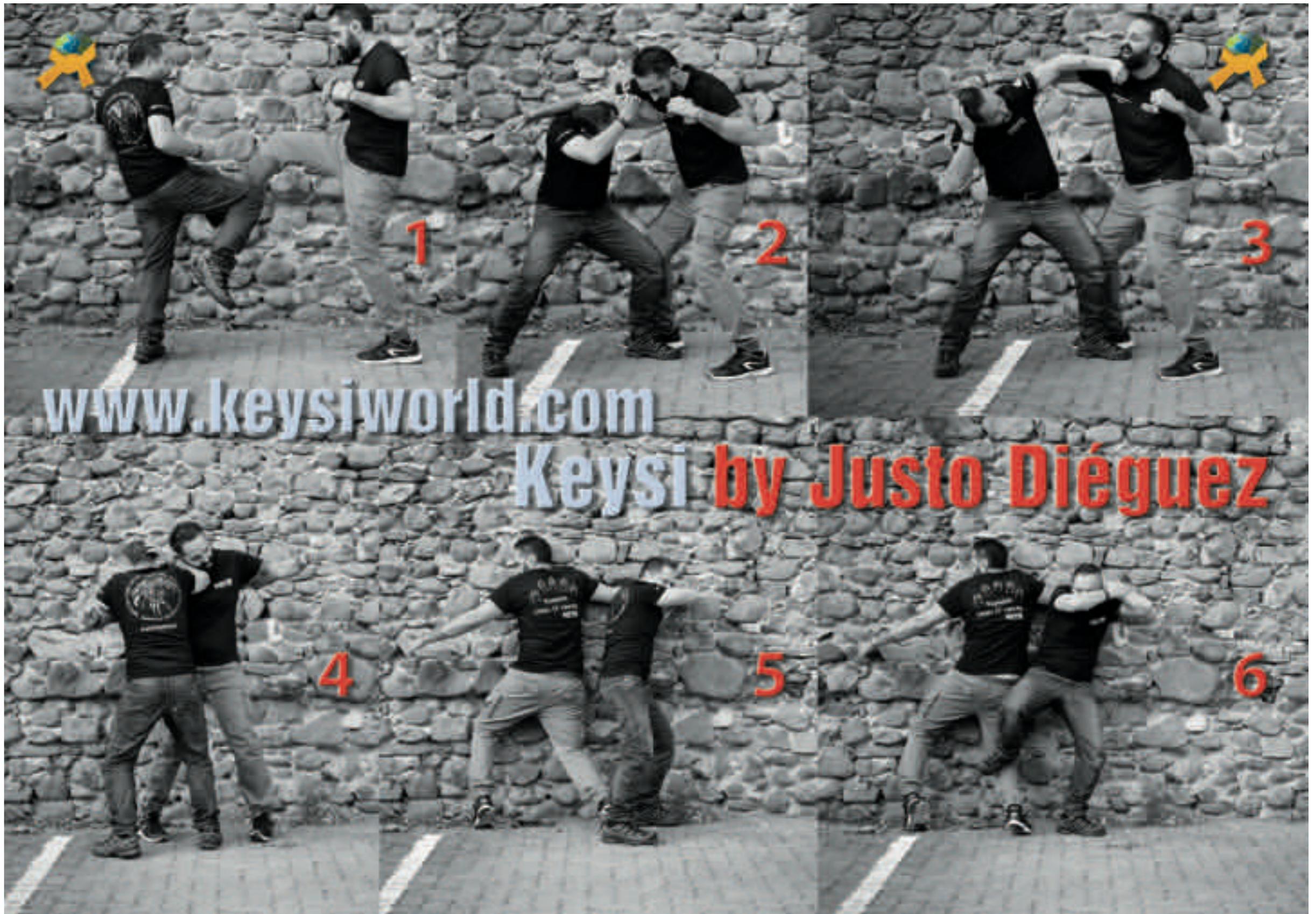
dein gesamtes weiteres Handeln, sie befiehlt dir was zu tun ist. Wir müssen die Angst wie einen Verbündeten sehen, nicht wie einen Feind.

Angst zu haben bedeutet nicht, nicht agieren zu können, Angst haben ist Teil der Aktion. Wenn du dir dessen bewusst wirst, wirst du sehr überrascht sein. Du wirst aufhören dich von der Angst leiten zu lassen und beginnst über diesem emotionalen Zustand zu agieren.

Ich erzähle hier kein Märchen. Wir alle besitzen diesen Kämpfer in uns. Wir müssen ihn nur finden. Wir alle sind ungeschliffene Diamanten, man muss uns nur schleifen und losziehen lassen. Dies wird lange und harte Arbeit werden de introspección.

„Angst zu haben bedeutet nicht, nicht agieren zu können, Angst haben ist Teil der Aktion. Wenn du dir dessen bewusst wirst, wirst du sehr überrascht sein. Du wirst aufhören dich von der Angst leiten zu lassen und beginnst über diesem emotionalen Zustand zu agieren.“

Keysi by Justo Diéguez
KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ





 Keysi

www.keysiworld.com

Kleine Flaschen, große Nachrichten

Als der Kampfsport nach Europa kam, war die Entdeckung des Ozeans eine Sensation und man schickte kleine Flaschen, mit großen Nachrichten. Flaschen kommen immer noch, aber ohne die Nachrichten

Keysi, Methode und Technik.

Wir können ihn nicht nur auf die Technik reduzieren. Die Techniken sind nützlich, da sie uns dabei helfen, unsere Mechaniken zu erkennen, unsere körperlichen Hebel, unser Zentrum der Schwerkraft. Die Technik lehrt uns, unseren Körper kennenzulernen, seine Fähigkeiten und seine Schwächen. Dieses Wissen wird das Werkzeug unserer Arbeit sein und die Technik wird die Brücke zwischen unserem Geist und unserem Körper sein. Mit einer guten Methode und einer richtigen technischen Arbeit, die auf der Person basiert, kann man einen guten technischen Level erlangen. Man kann bestimmen ein Niveau erreichen, das man auf eine andere Art und Weise auch mit viel Zeit niemals erreicht hätte. Ob eine technische Arbeit richtig oder falsch ist, hat große Auswirkungen auf dein Können.

Keysi by Justo Diéguez





www.keysimworld.com

Keysi



„Wir können nicht alles
einzig und allein auf die
Technik reduzieren.
Die Techniken sind
nützlich, da sie uns dabei
helfen, unserer körperliche
Mechanik kennen zu
lernen.“

Helfen uns im Keysi alle Techniken?

Nicht alle Techniken helfen uns. Einer Technik ist sehr nützlich für eine bestimmte Entwicklung, aber die falsche Technik kann zu einem Hindernis werden, dies hängt von den Zielen, die man erreicht, ab. Ein Lehrer des Keysi hat die Technik immer präsent, da sie unsere Brücke zwischen Übermittlung und dem Erkennen unserer physischen Beschaffenheit bildet, aber auch eine Form ist, die Übung zu genießen. Ein Schüler braucht die Techniken, denn, obwohl sie nicht bewusst sind und das Verständnis langsam kommt, ist er immer noch weit davon entfernt, da er nach wie vor an die Technik denkt. Er braucht diese Zeit für seine Entwicklung, um eine Brücken zwischen dem such bewusst sein und dem körperlichen Ausdruck zu bauen. Dabei hilft die Technik. Am Anfang erscheint es uns, die Technik sei unser Ausdruck. Diese Wahrnehmung ist falsch. Es reicht nicht aus nur die Techniken zu kennen, auch die Zeit ist notwendig, um an einen Moment zu kommen, in dem dein Körper die Technik aufgibt und sich selbst ausdrückt. Natürlich geschieht dies erst nach harter körperlicher Arbeit und Selbstbesinnung. Die Technik ist die Brücke, die uns zum Ausdruck führt. Die Fähigkeit der Beobachtung ist die Qualität des sich bewusst seins und auf der Hut sein, das ist Keysi. Es geht nicht um die Aktion an sich, sondern um die Qualität der Aktion. Die Technik macht dir jede Bewegung bewusst.

Keysi by Justo Diéguez



Keysi



Durch sie ist die körperliche Mechanik in jeder Geste enthalten. Sie lehrt dich deinen Körper zu beobachten und nach und nach gehen dein Geist und dein Körper eine enge Verbindung miteinander ein, indem sie eben diese Brücke zwischen beiden bilden. Die Technik hilft uns dabei unser Ziel zu erreichen, aber wir dürfen nicht vergessen, dass die Technik nicht das Ziel ist.

Wann weißt du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Du weißt, dass du angekommen bist, wenn es dich keine Mühen mehr kostet dich auszudrücken. Es ist eine natürliche Art sich zu entspannen, den Unterricht zu genießen, während man seine Identität beibehält, sich allem in jedem Moment bewusst ist, dem Warum, dem was man tut und dem wofür man es tut, mit klar gesetzten Zielen für die Entwicklung, da der Ausdruck nicht durch Kraft entsteht. Wenn es Spannung gibt, gibt es keine Entspannung und wenn Spannung da ist, verwandelt sich diese in eine Barriere.

„Alle Techniken helfen uns nicht. Eine bestimmte Technik ist sehr wichtig für eine bestimmte Entwicklung, aber die falsche Technik kann auch zu einem Hindernis werden. Und dies hängt davon ab, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht.“

www.keyseworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Keysi

Keysi erscheint erst einmal sehr einfach.

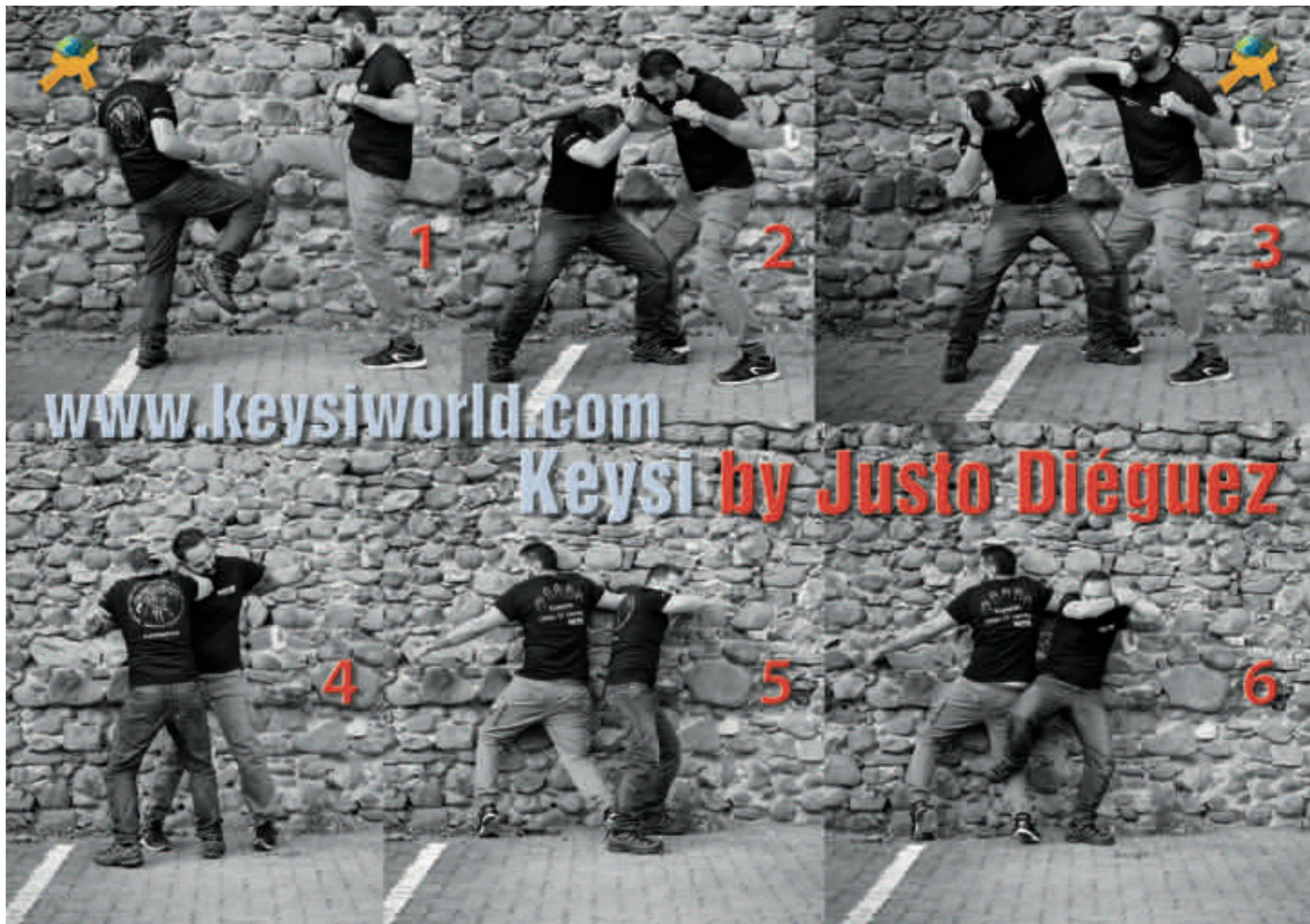
Es scheint so und es stimmt auch. Aber, wie ich bereits gesagt habe, können wir die Bewegungen des Keysi beobachten und mit der Erfahrung, die du bereits hast, leg deine Hände auf den Kopf und tu so als würdest du sie dir waschen, es ist einfach. Also denk nach, wie dir etwas so einfaches behilflich sein kann. Das persönliche Ego würde sagen du hast nichts zu lernen. Das Ego sucht sich immer die schwierigen Dinge aus, denn wenn etwas schwierig ist, fordert es uns heraus und dies bedeutet eine Schwierigkeit zu überwinden, bei dem man sich so fühlt, als würde man Nutzen daraus ziehen, je schwieriger es erscheint. Aber dir die Hände auf den Kopf zu legen wird dir nicht viel bringen, wenn du nicht weißt, was du tun sollst. Eine Mischung aus Techniken verschiedener Stile, deren Grundlagen und Funktion unterschiedlich sind, führt selten zu guten Resultaten. Die Bewegungen im Keysi sind in ein Vorher, Während und Nachher strukturiert. Es ist eine, durch den Geist entwickelte Arbeit, mit Schlussfolge sich in brutaleren Situationen, als wir sie uns je vorgestellt hätten, körperlich ausdrücken können. Wenn du geglaubt hast der Keysi wäre einfach und ich versichere dir, das ist er, aber wenn du ihn von in dir drin aus betrachtest. Sich die Bewegungen des Keysi anzueignen löst die Situation nicht, wenn du nichts über den Geist weißt. Wenn ihr einen wahren Reto wollt, sucht am wenigsten danach in eurem äußeren Ich und erforscht mehr euer Inneres Ich. Die Techniken des Keysi basieren auf den auf den Grundtechniken. Um mit unserem Geist tiefer in dieses Wissen einzudringen, müssen wir experimentieren und die Ergebnisse analysieren und Konsequenzen aus der Gesamtentwicklung ziehen.



www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez





Kampfszenen











Masters & Styles



Keysi by keysiworld SA Tel: 0035-605-831-905 Email: info@keysiworld.com

www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez



Masters & Styles



Keysi by keysiworld SL Tel 0034-402-821-905 Email info@keysivorld.com

www.keysivorld.com

Keysi by Justo Diéguez





Masters & Styles



www.keysivorld.com



Keysi by Justo Diéguez





Masters & Styles





Keysi by Justo Diéguez



www.keysiworld.com





Masters & Styles



www.keysivorld.com

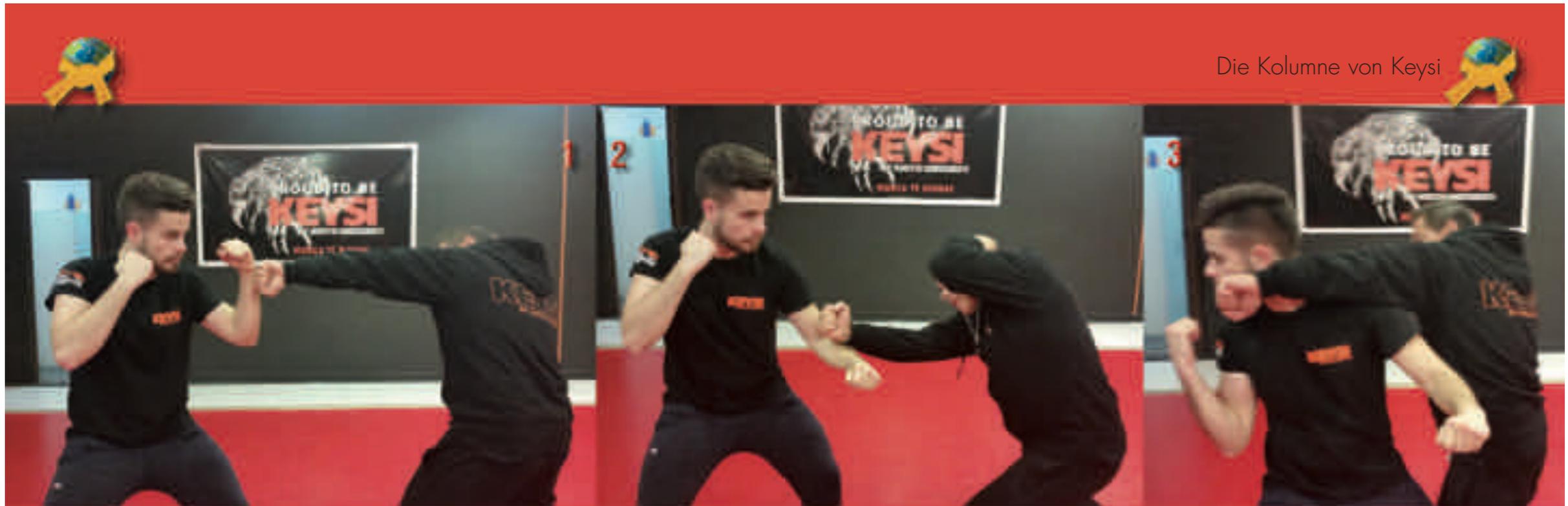


Keysi by Justo Diéguez









www.keysiworld.com

Keysi by Justo Diéguez















www.keysiworld.com



Keysi by Justo Diéguez





Keysi by Justo Diéguez







Keysi

Justo Diéguez



Keysi by Justo Diéguez



www.keysiworld.com





