



## Касабо: Прочный фундамент для жизни

**К**асабо — современная система самосовершенствования, самовыражения, самообороны. Ее создатель — **Сергей Викторович Мычак**, который использовал свой опыт занятий китайским кунг-фу, японским каратэ, европейским боксом, искусство боя казаков, а также знания врача и навыки, полученные в правоохранительных структурах. Касабо включает в себя

фантастически энергоемкий, действует быстро и точно, используя все части своего тела. И как помощники: Лошадь — искусство и всегда внезапно лягается ногами; Медведь обладает силой вертикальной спины; Кабан побеждает за счет прямолинейности; уходы Змеи очень гибки и коварны; Ястреб взмывает вверх и камнем падает вниз, а вот Ласточка практически неуязвима в своем



Президент Всемирной Касабо Ассоциации (ВКА-ВКА) Сергей Мычак



**Сергей Викторович Мычак** — 5 дан каратэ (версия Тоуаквай), 4 дан ассоциации BUDO, судья международной категории (версия Тоуаквай), чемпион СНГ 2006 года, неоднократный призер чемпионатов Украины, Европы, международных кубков по правилам различных организаций, почетный чемпион Пакистана 1997 года, участник многих семинаров и соревнований, в том числе чемпионата мира в Лас-Вегасе, США, 2006 года.

\*E-mail: zanshin-ossu@yandex.ru

же как и президент ВКА С. В. Мычак, прошел долгий путь в боевых искусствах, занимаясь и каратэ (3 дан ТОУАКВАИ), и Винг-чун-кунг-фу, и боевым самбо, в данное время практикует и развивает Касабо, и имеет высокий пятый дан WKA. Были проведены семинары, как в рамках программы WKA: объединяющая техника Касабо; «грязная» техника и тактика — залог победы в уличных схватках; самооборона, моделирование различных ситуаций (в т. ч. женская, детская), так и в общеобразовательной программе по боевым искусствам: развитие скоростных качеств бойца; техника и тактика, а также стратегия в поединках; анализ судейских ошибок (каратэ); спортивная фармакология и др. Все семинары прошли под общим девизом: мастерство и боеспособность, здоровье и оптимизм.

Эмблемой WKA является открытая ладонь на фоне восточного знака Инь-Ян, а сверху — символ объединения. Сжатым кулаком познать мир невозможно, открыть сердце и душу для знаний и добиться эффективной победы возможно только открытой ладонью.

В заключение хотелось бы напомнить, что в схватке исход поединка решает мгновение, доля секунды и самое сложное в повседневной жизни быть всегда начеку, сохранять здравый смысл и разум в самых непредвиденных ситуациях.

ведение боя невооруженным человеком против физически сильного, психически агрессивного, вооруженного противника. В систему Касабо входят боевые приемы, спортивные состязания, культура и красота движений, повышение потенциала здоровья, психологическая подготовка, в т. ч. стратегия и тактика словесного поединка, успех в котором сулит и карьерный рост, и приобретение новых друзей, и победу в офисе без физического воздействия. Технический подбор Касабо — это анализ многих единоборств, это объединяющая техника, это решение многих проблем. Например: спецназ — на тренировке приемов задержания и личной обороны находятся черные пояса каратэ, таеквондо, айкидо, мастера спорта по боксу, самбо, дзюдо. Как их тренировать? В данной ситуации спор неизбежен — эффективнее всего удары руками или ногами, а может быть борьба? Поэтому в Касабо первостепенное значение придается инициативе, стремительной и хорошо подготовленной атаке. В связи с этим особое значение придается технике преодоления защитных действий, технике сковывания и сметания, тактике психологического давления. Особую роль играет артистизм занимающегося, и не только для будущей карьеры актера. За основу самообороны взята цитата Сунь-цзы: **«Приняв смиренный вид, вызови у противника высокое самомнение. Ваши действия внезапны и абсолютно непредсказуемые, неизменно ведут к вашей безоговорочной победе».**

Тактика ведения поединка включает в себя опыт поведения некоторых животных. Тигр и Дракон взяты за основу в подражании: Тигр смел и отважен в нападении, отличительной чертой является мощь, резкость, непредсказуемость, пластичность. Дракон

в полете. Опираясь на вышесказанное, каждому типу человека предлагается поведенческая линия в поединках, да и в жизни вообще.

Всемирная Касабо Ассоциация (ВКА-ВКА) — молодая организация, которая находится в периоде своего становления. Разработаны единые нормативные аттестационные требования, правила соревнований в спортивном подразделе Касабо. Число сторонников Касабо неизменно растет во всем мире и нашли своих сторонников не только в Украине, но и в России, Канаде, Израиле, Испании, Германии. Кстати, главный инструктор WKA в России **Павел Пискун**, так-



Урок от Сергея Мычака