

ЕНЕРГИЙНИ ПРАКТИКИ В КИТАЙСКОТО ИЗКУСТВО НА ВОЙНАТА И МИРА

Валери Иванов

Сдружение „Кунфу център Сюангуй“, България

ENERGY PRACTICES IN THE CHINESE ARTS OF WAR AND PEACE

*Valeri Ivanov*¹

Xuangui Kung-fu Center, Bulgaria

Abstract: The Chinese cultural tradition connects the origin and existence of the world, the human being and society with the presence of a unified and all-pervading energy substance. This substance creates both the formal structures and their comparability and interrelationship. This universal substance is shared on all levels and aspects of existence, regardless of their manifestation. In this mutual sharing, the substance undergoes its fluctuations and transformations which are expressed in constructive or destructive ways of a stimulating or repressing influence. This substance can be perceived, studied, understood, guided, and used, consciously or not. This view delineates the unified cosmos in which the subjective and the objective are only a matter of reference in determining existence.

Keywords: culture; tradition; existence; human being; energy; structure; function; quality; transformation; way

Хуан Ди и овладяване капризите на Жълтата река

Подобно на представите на всички цивилизации и култури китайската митология поставя началото на света в ръцете на божества. Тези божества и митични герои определят правилата и законите, по които този свят съществува, още в зората на човешкото съществуване. Този свят

¹ Valeri Ivanov – Lao shi is Master and teacher of traditional Chinese martial arts. Research field: Taoism, ancient Chinese philosophy and esoteric practice. Initiator and co-founder of the Kung Fu Center Xuangui Association. Author of the books “Taijiquan Comments” (1995), “Taoist Alchemy” (1996), “The art of the sword” (1996)

се развива, изгражда се и се руши, за да бъде създаден отново, и всичко това ни изглежда като сякаш действащо и работещо от само себе си. Един безкраен и вечен механизъм на възобновяване и пораждање на новото, но в същото време и безпристрастен съдник и безмилостен разрушител на старото. Преди няколко хиляди години човекът започва да населява долината в поречието на двете големи реки: едната, наречена Жълта (Хуан хъ), и другата, наречена Дълга (Яндзъ). Първата от тях – Жълтата река, е считана за „люлка на китайската цивилизация“. Вероятно на нея е кръстен и считаният за родоначалник на китайската цивилизация първи император или владетел, наричан Хуан Ди (Жълтият император). Вероятно той е и първият посредник между боговете и хората, защото подобно на древногръцкия Прометей носи познанието за живота и учи хората как да се справят и да оцеляват в негостоприемния материален израз на тяхното съществуване. На Хуан Ди се приписва въвеждането на ред в Поднебесната, както наричали китайската държава, която била считана и за център на Земята (централно, средно царство – *zhung guo*), в средното и долно течение на двете реки. Той овладял природните стихии (петте движещи елемента – *wu xin*), научил хората как да водят уседнал живот и да обработват земята, но също и как да укротят течението на Жълтата река. Резките и неочаквани промени в нивото и коритото на реката още в древността водели до неочаквани стихийни наводнения, но също така и до големи и продължителни засушавания в места, които по принцип се радвали на плодородие. Тези динамични промени не позволявали каквото и да е предвиждане на опустошителните поврати на природните условия, но и не оставяли възможност за адекватна реакция на хората, както нужното спокойствие и уседналост в общество, което да създаде свой трайно установен бит, култура и цивилизация. И така след дивата природа и петте движещи отношения в този древен свят Хуан Ди овладял и природните цикли в променливото поведение на Жълтата река.

Интересното е, че той предал знанието на хората как самите те да правят това. Или по-скоро той им дал примера как това би могло да се случва. Разбира се, хората се научили на това, или поне донякъде. Сигурно доказателство за това е, най-малкото, фактът, че китайската цивилизация продължава да съществува и днес, и то доста успешно, дори според съвременните ни критерии. Жълтият император научил хората как да изграждат и да си служат с напоителни и отводнителни съоръжения, организирани в сложна система. Тази система успява с удивителна прецизност да функционира, като редуцира резките и неочаквани изменения на реката. Големите водни маси, носители на необузdana природна сила и енергия, рязко прииждат, носят огромни наноси, които помитат всичко,

но и затлачват коритото, създават разливи и наводнения, след което рязко се отдръпват, за да оставят всичко, което не е отнесено, да изсъхне и да изгори. Наносите са изключително плодородни, но не задълго, ако не бъде овладяна природната стихия и нейната циклична необузданост.

Другият интересен факт е, че Хуан Ди дава на хората и първото познание за медицината и познанието за лечебното въздействие върху жизнеността в човека. Това познание е традиционното за китайската култура умение да се регулира течението, интензивността и измененията на същия този енергиен природен флуид в системата на човешкото тяло, но също така и в човешкото съзнание. Подобно на природната система от напоителни и отводнителни съоръжения човешката енергийна система в тялото според традиционната китайска медицина е представяна от извори или кладенци, реки или канали, езера или водоеми, морета или океани. Самият единен енергиен флуид на жизнеността най-често е оприличаван с водата, нейните свойства и поведение. Така познанието, което достига до хората от света на божествата, е свързано както с енергийния свят на природата и нейните феномени, така и с енергийния свят на човека и неговото телесно, материално и физическо проявление. Нещо повече, двете са свързани и имат пряко съответствие като принципи, закономерности и познание, чрез които могат да бъдат насочвани и коригирани в тяхното направляване и управление. Могат да бъдат балансирани в тяхното взаимоотношение като единна, цялостна и комплексна система в нейната комплексно проявяваща се среда.

Човекът като посредник между Небето и Земята

Неизбежно, когато говорим за корените в митологичните представи на Китай, е да споменем китайската „Книга на промените“ (И Дзин). Идеограмите, съставени от три черти, които служат в разтълкуването на нейните „образи“, съставени от шест черти, водят своя произход от божеството Фу Си – създател на света и хората. Според легендата триграмите били изписани върху корубата на костенурка, изплувала от същата тази Жълта река в нейната хаотична и неуправляема природна стихийност. Така на Фу Си се дължи самото устройство и подредба на нашия свят. Както твърди традиционното схващане, „Книга на промените“ е възможно да обясни подреждането на всяко едно явление само с шестдесет и четири комбинации от прекъснати (Ин) и непрекъснати (Ян) черти. Тя представя образите в структурата на всяко едно про-явление като енергиен феномен на нашия свят, съзнателен или не, осъзнат (обхванат от съзнанието) или не.

Изследването и натрупването на тълкувания върху образите на тези идеограми съставлява текстовете на И Дзин и продължава да се развива и днес. Това учение традиционно поставя присъствието на Човека наред с това на Небето и Земята като основен участник във формирането на този свят. Съзнателно или не, човешкото същество играе важна роля в оформянето на неговото собствено съществуване. Това се случва при взаимоотношенията с енергийния флуид, който изгражда това съществуване като свързване на явленията както в неограничения свят на духовната (виртуална) реалност, така и в материалната веществена ограниченост в проявленията на енергията на Земята. При това човекът не е само пасивен наблюдател, но и активен участник в тези взаимоотношения. Той притежава способността да ги насочва и да внася изменения както в тяхната връзка, така и в тяхната същност и съдържание. Тази свързаност на човека с всичко около него има съвсем пряко и непосредствено отражение в структурата и процесите, които присъстват и се развиват както в неговия вътрешен свят, така и във външния свят на неговото битие. Те присъстват като пряко отражение на същата тази енергийна субстанция, представляваща универсален ингредиент от времето на сътворението. Тази изначална енергийна субстанция и нейната флуидност се проявяват като движеща сила в проявлението на съществуването, в структурираните форми се проявява като функционално съотношение на традиционните за китайското разбиране „пет елемента“.

Единната свързаност в енергийната система на човека и неговия свят

Петте изначални движещи съотношения, които по неточна аналогия с европейската мисъл обикновено и популярно се наричат „елементи“, представляват динамични съотношения на енергийната субстанция проявена като сила. В останалата и запазила се от древността тяхна подредба се различават два кръга или цикъла на подреденост:

– Единият, наричан цикъл на пораждање, води до стимулиране, подхранване и подкрепа, той носи развитие и съдействие. В същото време това развитие е свързано с допускане на възможността да се достигне до прекаленост. Тази прекаленост или пре-силване води до неблагоприятен ефект на изчерпване и отслабване на източника, на намаляване на ресурса, който той осигурява.

– Вторият кръг или цикъл е този на разрушението, на потискането и задържането, на ограничението. В същото време при достигане на прекаленост от негова страна неблагоприятното отношение има склонността да

създаде благоприятен ефект, който представлява съхранение и запазване на ресурса от разсейване и разпиляване.

Интересното при това разглеждане е, че двата кръга или цикъла не се развиват отделно и не са противоположни, не са обратни, не се противопоставят един на друг. Те присъстват заедно и едновременно във всяко проявление в единна и комплексна взаимовръзка и синхронизирано съотношение на баланс. Това предполага изключително фина настройка, изискваща съответната на нея сензитивност и изключителна внимателност към съотношенията и измененията в тях.

Намирането на точния и адекватен ефект на настройка предполага отчитане, внимание и прецизност към всеки един елемент на вътрешната и външната среда, формираща дадено явление в реалността. Фактори, обстоятелства и условия, упражняващи действие, въздействие и влияние по един пряк, непряк (опосреден) или косвен начин едни върху други в техните комплексно променящи се взаимоотношения.

Системата от енергийни канали в човешкото тяло

Устройството на човека като физиологична, но и като енергийна структура е съобразено с неговата функционалност да служи за посредник и преобразувател и трансформатор на единната субстанция между Небето и Земята. Това традиционно разбиране намира израз в представите за устройството и функционалността на човешкото тяло. То намира своето отражение и потвърждение в китайската традиционна лечителска практика и медицинска наука. Енергията, представена като флуид в течно или газообразно състояние, се събира и съхранява в три големи „резервоара“, „морета“ или „океани“. Те се намират в големите пространства или кухини на тялото, наречени „Дан тиен“ – коремна, гръдна и черепна. В оформените от тях резервоари на енергия се вливат и отливат множество енергийни „реки“ или „канални“, преплетени, но и подредени като корените или клоните на дърво в единна и носеща живот енергийна система за „напояване“ и „отводняване“. Те свързват „изворите“ и „кладенците“, разположени в повърхността на тялото, с „моретата“ и „океаните“, които се намират във вътрешността.

Чрез оборотите и цикличността на енергийната субстанция тя преминава през своите превръщания в течно и газообразно състояние на флуидност, но също така и оформя стабилните и по-плътни образувания в тялото като органи, мускули, сухожилия и връзки, кости и костен мозък. Функционирането и регулирането на цикличността в преобразуването на енергийната субстанция е във връзка с цялото същество на човека, вклю-

чително с неговата душа и душевност – каквото и да се включва в това понятие, както и с неговия дух и духовност. На свой ред те също са изградени и функционират благодарение на единната енергийна субстанция, но за контактуване с по-плътните нива в нейното състояние е необходимо повишаване или намаляване в честотата на нейната вибрация и плътност. Необходимо е редуциране на нейното качество като диапазон на промяна, колебание и трептене. Действайки като посредник в отношенията между Небето и Земята, човекът е способен по един съзнателен и целенасочен начин не само да участва активно във формирането и функционирането на системната цялост, която представлява неговото същество, но също и да направлява самото трансформиране и преобразуване качеството на енергийната субстанция в тези процеси.

Активност в цикъла на пораждаване и разрушение

Подобно на сезонните колебания на енергийния флуид в природната естественост нивото на пълнота и празнота в енергийните центрове, техните органи, канали и биологично активни точки могат да бъдат стимулирани или ограничавани. Микрокосмосът в човешкото тяло, душа и дух се намира в пряк, непосредствен контакт и съответствие с всички проявления на този флуид във външния свят и неговия макрокосмос. Това съответствие се проявява във връзката между образите в триграмите в древната „Книга на промените“ и „Петте елемента“ в съотношенията на единния флуид.

– Металът като елемент представя състоянието на Небето и небесните сили, като съдържа две от триграмите на И Дзин – циен (небе) и дуей (езеро, водоем).

– Дървото като елемент представя свързването между Небето и Земята или това е самият Човек, на който отговарят триграмите джън (гръм) и сун (вятър) от И Дзин.

– Земята или почвата като елемент представя състоянието на Земята в триграмите гън (планина) и кун (земя, почва, пръст) от И Дзин.

Особеността е в триграмите на огъня и водата, които си съответстват с огъня и водата от страна на елементите. При тях само една триграма от И Дзин отговаря на съответния ѝ елемент. Именно това прави тези елементи толкова важни, защото те носят способността за вътрешна трансформация на енергийния флуид в човека.

Огънят и водата представляват Ин и Ян – страните на единното и неделимо начало на проявлението – Тайджи (taiji) в Микро-космоса на вътрешната природа на човека. Същите тези Ин и Ян страни на единното

начало Тайджи в Макро-космоса в природата извън човека са представени от Небето и Земята. Тяхната сила е безкрайна в своето проявление и безгранична в своето съществуване именно поради вътрешноприсъщата им способност да се променят и приспособяват, за да отговарят и да бъдат съответно адекватни както на явленията, така и на техните изменения. Присъща тяхна черта е свойствената им взаимно-заменяемост и променливост в присъщата им едно-временност и единно-пространственост.

Сякаш като естествено продължение на това се явява идеята за реална постижимост на т. нар. безсмъртие. В будизма, дошъл в Китай от Индия, просветлението (постигане на истината за съществуването) и навлизането в нирвана (пребиваване във вечно блаженство извън илюзорния свят на преражданията) имат далеч по-отвлечени характеристики. За разлика от будизма учението за Дао като път, начин или метод за навлизане в това познание има значително по-конкретен и прагматичен характер. Практиката при последователите на Даоизма е свързана конкретно с естеството на съществуването. От това естество произлиза цялата естественост в проявлението на това съществуване.

Трансформирането на енергията между духовния и материалния свят

Поставен между силите на Небето и Земята, Човекът като посредник в тяхното свързване и взаимоотношения се налага да редуцира и преобразува, та дори и да пресътворява енергията на тази връзка. Духовният свят, който древногръцкият Платон би отъждествил със света на идеите, днес спокойно можем да оприличим на виртуалната реалност, в която пребивава все по-голяма част от нашата жизненост и присъствие. Духовността и нейната „небесна“ енергия навлиза в нашата сетивност чрез сензориката на нашите сетива, но и с интуитивното ни усещане за присъствието на този свят. Тази енергия се обработва в значителна степен, преминавайки в мисловно-интелектуалния и емоционално-психическия план на нашето съществуване. Още по-дълбоко тя навлиза в материалността, което предполага насищането на материята с жизнената активност, вложена в нея, за да постигне реално или физическо овеществяване на тази жизнена сила.

В обратния ред присъствената вещественост, въплътена в енергията на „Земята“, загубва своята материална плътност. Тя започва да става все по-жизнена и да притежава активна динамика в своето съществуване. Преминава през наситената емоционалност, за да добие интелектуален израз в науката и възвишена одухотвореност в изкуството. Насочена към духовния план в света на идеите, енергията все повече напуска своя-

та формална и структурна ограниченост в земната си форма. Разтваря се в духовно усещане, за което нямаме думи, представи и дори сетивност, която да бъде изразена. Тя се превръща в енергията на Небето, която имаме способността да обозначим само косвено. По този начин, от една страна, Човекът се проявява едновременно като активен или пасивен преобразувател или трансформатор на фината енергия, достигаща до земното ѝ проявление в материални и веществени форми. По същия начин, от друга страна, той се проявява и като преобразувател на енергията, съдържаща се във вещественото присъствие на формите на Земята в тяхната духовна извисеност и съдържание на дълбока осъзнатост в самото съществуване.

В практически аспект на това преобразуване динамичното преобръщане и взаимодействие на огъня и водата от петте движещи елемента създава оборот на силата в трите големи резервоара на тялото – *дан тиен*. Трансформацията в качеството на енергията (*ци*), проявена като сила, се извършва на три нива, наречени *дзин* (жизнена есенция), *ци* и *шън*, в които тази сила от сравнително груба и материална сила (*ли*) се превръща в духовна, или енергия на духа (*шън*). *Дзин*, *ци* и *шън* (*jing, qi, shen*) са наречени „трите съкровища“, или „трите скъпоценности“, (*san bao*) в даоската алхимия. Всяко едно от тези нива съответства на съответна плътност на физически проявеното тяло на човека, така че честотата на енергията прониква съответно в мускулите, сухожилията и съединителната тъкан и костите. По-нататък тя дори прониква в „костния мозък“, или информационната структура на организма, закодирана в неговото ДНК. Така истинската ценност на човешкото качество всъщност се проявява в неговия център или сърце, които се обозначават с един и същи йероглиф. Най-голямата негова стойност е именно в това – той съумява да създава и да пребивава в своето балансирано състояние на съществуване. Точно този баланс традиционно за китайската философия и култура е разглеждан като най-съдържателен за човека. Както за неговото лично състояние на здраве, така и за състояние на здраве и благоденствие на обществото, в което човекът присъства и се развива.

Способности и възможности за съзнателно управление на енергийното съответствие

В своето общество Човекът е призван да запази същите принципи, които неговата вътрешна практика открива и ползва. Той е в състояние да пресъздава в своята външна среда качеството и чистотата, които неговата вътрешна практика култивира като качество на енергията. Външните

явления и промени в средата на съществуване на човека изискват и налагат необходимостта от неговата вътрешна промяна. Изградената негова вътрешна способност да трансформира качеството на енергията като универсален ингредиент на съществуването, му позволява да пресъздава тази трансформация отново във външното проявление на неговата личност, социална организация, общество и външна среда на битието. Така, от гледна точка на посоката вътре – вън, посочена от триграмите в „Книгата на промените“, Човекът е преобразувател и трансформатор на енергията освен в „мистичната ос“, свързваща Земята и Небето, но също и в равнината на неговото собствено съществуване. В тази равнина той се проявява при свързването на своя център с центъра на всяко едно явление, с което съществуването го среща. В своята социална среда той присъства като личност – Аз, като притежание – Мое, а също и като участие – Наше, във всички взаимоотношения с явленията и формите на проявената част от съществуването. При това, тези отношения се простират на линията в цялото време на неговия живот – от миналото през настоящето в бъдещето. По този начин Човекът е призван да открие и съхранява пресечната точка на своето съществуване във време-пространственото си определяне като същност, и то като енергийна същност, изградена от същата тази енергия, която изгражда същността на всичко останало.

Поставен в несигурността на непроявено, непознаваемото за него във всичко, което среща по пътя си, човекът има възможността да открие, изследва, разбере, ползва и адаптира своето лично проявление като човешко същество, за да проникне в съществуването на всичко останало. Така той е в състояние да открие своята:

- отправна точка и цел за ориентация;
- равновесие във всяко направление;
- баланс във всяка равнинна плоскост;
- стабилност във всеки пространствен обем;
- устойчивост на всичко това във времето.

Постигнал и изградил способността си за това, човек би застанал на прага на т. нар. от даосите „безсмъртие“, или свободата на това да пребиваваш в състояние, в което формите, функционалността и качеството на проявление в съществуването са само въпрос на избор. Вече можете да доловите защо този избор продължава да бъде все така силно ограничен.

Балансът от личното здраве до социалното благополучие

Според нас основното не е в това дали е възможно, или не постигането на такова балансирано, но и достатъчно крехко състояние. Намираме по-голяма ценност в прилагането на откриващите се в изследването принципи и методология, както и в аналогичното им представяне в ситуации, в които човекът присъства в създаденото от него общуване. Както и да се реализира това присъствие, в който и план на реалността да го позиционираме, можем да открием подобни взаимоотношения на подкрепа и противопоставяне. Можем съответно да изследваме и ползваме възможностите, както и да развиваме нашите способности да регулираме – усилваме или намаляваме това сътрудничество или противопоставяне. Тези взаимоотношения можем да открием както в състоянието на военно положение, така и в мирното и невоенно развитие на дадена ситуация, в конфликт или съучастие, в приемане или отхвърляне. При това тези ситуации присъстват както в оформянето на нашия личностен вътрешен живот, така и в междуличностните отношения, в изграждането на нашите близки, приятелски и семейни връзки, но също и в по-широките отношения на присъствие в работата, бизнеса, обществото. Познаването, регулирането и управлението на тези взаимоотношения притежава и създава аналогично структуриране, процеси и качествени характеристики.

Малкото в нашия Микро-космос има своята връзка и аналогия в огромния Макро-космос, в който така или иначе участваме и присъстваме. Обратното също е вярно. Изучавайки и изследвайки съответствията в енергийната структура на тялото, виждаме тези съответствия в социалния организъм на нашето общество или дори в подреждането на нашия дом или работно място. Навлизайки във функционалната цялост на многостранно проявяващото се комплексно явление във вътрешната ни реалност, откриваме съчетанието подобно на многостранните и комплексни взаимовръзки, в които нашият живот функционира всеки ден в реалността извън нашето тяло и съзнание.

Можем да намерим своето подреждане и фокус или нарушена връзка и разсейване, можем да проследим своя път или да го загубим, да останем в познатото или да навлезем уверено в непознатото с достатъчно адекватни на промените внимание, сила и способност да се приспособим. Едновременно с това ежедневието ни среща и сблъсква с неща, всяко от които представлява провокация за тяхното приемане, трансформация или отхвърляне. Явления, в които можем да видим отражение на своя вътрешен свят, но също и повод да се учим, да опознаваме, да разберем, а и да оползотворяваме силата на енергията.

Дали тези въпроси са вечни, след като намират отражение в човешкото съществуване още от времето на Хуан Ди, все още е пресилено да се каже. Въпреки това отношението към тях все още продължава да присъства в нашето ежедневие и е налично и днес, тук и сега. Може би най-после е дошъл удобен момент да му отделим подобаващото внимание.

Библиография

Арабаджиева 2003: Арабаджиева, Мария. История на Древен Китай, София: Абагар Пъблишинг, 2003 [Arabadzheva 2003: Arabadzheva, Mariya. Istoriya na Dreven Kitay, Sofiya: Abagar Publishing, 2003] ISBN 954-584-233-4

Бизио 2013: Бизио, Том. Разкодиране на Дао. Девет урока по даиска медитация, София: Аратрон, 2019 [Bizio 2013: Bizio, Tom. Razkodirane na Dao. Devet uroka po daoiska meditatsiya, Sofiya: Aratron, 2019] ISBN 078-954-626-492-3

Беливанова 1999: Беливанова, Бора. Древнокитайски мислители, София: ЛИК, 1999 [Belivanova 1999: Belivanova, Bora. Drevnokitayski misliteli, Sofiya: LIK, 1999] ISBN 954-607-200-1

Вилхелм 1992: Вилхелм, Ричард. Тайната на златното цвете, София: Шамбала, 1992 [Vilhelm 1992: Vilhelm, Richard. Taynata na zlatnoto tsvete, Sofiya: Shambala, 1992]

Виноградский 1993: Виноградский, Бронислав. Числа превращений дикой сливы мэй-хуа, Киев: AirLand, 1993 [Vinogradskiy 1993: Vinogradskiy, Bronislav. Chisla prevrashcheniy dikoy slivy mey-khua, Kiyev: AirLand, 1993]

Баопудзь 2003: Баопудзь. Гъ Хун. Мъдрецът обемаш пустотата, София: Шамбала 2003 [Baopudza 2003: Baopudza. Ga Hun. Madretsat obemasht pustotata, Sofiya: Shambala 2003] ISBN 954-319-001-1

Конрад 1995: Конрад, Н. Сун дзъ. У дзъ. Трактати за военното изкуство, София: Шамбала 1995 [Konrad 1995: Konrad, N. Sun dza. U dza. Traktati za voennoto izkustvo, Sofiya: Shambala 1995]

Кюнстлер 1995: Кюнстлер, Мечислав. Митология на Китай, София: Български художник, 1987 [Kyunstler 1995: Kyunstler, Mechislav. Mitologiya na Kitay, Sofiya: Balgarski hudozhnik, 1987]

Маслов 1996: Маслов, А.А. Мистерия Дао. Мир „Дао дэ цзина“, Москва: Сфера, Росийского Теософско Общество, 1996 [Maslov 1996: Maslov, A. A. Misteriya Dao. Mir „Dao de tszina“, Moskva: Sfera, Rosiyskogo Teosofsko Obshchestvo, 1996] ISBN 5-87212-030-3

Медведев, Медведева 2007: Медведев, Александър; Медведева, Ирина. Тайните на даоския масаж, София: СофтПрес ООД, 2008 [Medvedev, Medvedeva 2007: Medvedev, Aleksand'r; Medvedeva, Irina. Taynite na daoskiya masazh, Sofiya: SoftPres OOD, 2008] ISBN 978-954-685-672-2

Олсън 2002: Олсън, Стюард. Учението за Ци гун на един безсмъртен даоист, София: Аратрон, 2009 [Olsan 2002: Olsan, Styuard. Uchenieto za Tsi gun na edin bezsmarten daoist, Sofiya: Aratron, 2009] ISBN 978-954-626-294-3

Олсън 2009: Олсън, Стюард. Класичека книга на нефритения император за запечатване на ума, София: Аратрон, 2009 [Olsan 2009: Olsan, Styuard. Klasicheka kniga na nefriteniya imperator za zapечатvane na uma, Sofiya: Aratron, 2009] ISBN 978-954-626-291-2

Хинов 2013: Хинов, Петко. Тридесет и шестте стратегеме, София: Изток-Запад, 2013 [Hinov 2013: Hinov, Petko. Trideset i shestte strategemi, Sofiya: Iztok-Zapad, 2013] ISBN 978-954-321-336-8

Хинов 2017: Хинов, Петко. Основни понятия в китайската мисъл и култура, София: Изток-Запад, 2017 [Hinov 2017: Hinov, Petko. Osnovni ponyatiya v kitayskata misal i kultura, Sofiya: Iztok-Zapad, 2017] ISBN 978-619-01-0156-7

Хуанди 1997: Хуанди. Сувън. Въпроси за простото, София: Шамбала, 1997 [Huandi 1997: Huandi. Suvan. Vaprosi za prostoto, Sofiya: Shambala, 1997] ISBN 954-8126-27-3

Хуанди 1998: Хуанди. Нандзин. Трактат за трудностите в китайската медицина, София: Шамбала, 1998 [Huandi 1998: Huandi. Nandzin. Traktat za trudnostite v kitayskata meditsina, Sofiya: Shambala, 1998] ISBN 954-8126-39-7

Чжоу 1995: Чжоу Дзунхуа, Дао Тайдзи-цюаня. Путь к омоложению, Киев: София, 1995 [Chzhou Dzunkhua, Dao Taydzi-tsyuanya. Put' k omolozheniyu, Kiyev: Sofiya, 1995] ISBN 5-7101-0100-1

Чом 1997: Чом. Тридцать два вращения тигельной печи, Москва: INBI, 1997 [Chom 1997: Chom, Tridtsat' dva vrashcheniya tigel'noy pechi, Moskva: INBI, 1997] ISBN 5-89286-003-5

Шериев 1993: Шериев В.А, Даоская йога, Бишкек: МП Одиссей, 1993 [Sheriyev 1993: Sheriyev V.A, Daoskaya yoga, Bishkek: MP Odissey, 1993] ISBN 5-86745-001-5; ISBN 5-89750-085-12

Chen 2007: Chen Xin. The illustrated canon of Chen family taijiquan, Wen Country, Henan Province: INBI Matrix Pty Ltd, 2007 ISBN 13: 978-5-98687-008-5; ISBN-10: 5-98687-008-5