

Христина Теодосиева

---

**ЕЗИКЪТ НА ТАЙДЗИЦЮЕН**

*Превод и значение на основни понятия*

София, 2022

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Христина Константинова Теодосиева, автор, 2022

© Велимир Мирчев, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1032-3

Христина Теодосиева

# ЕЗИКЪТ НА ТАЙДЗИЦЮЕН

Превод и значение на основни понятия





---

## Съдържание

---

<b>Предговор</b> .....	7
------------------------	---

### I.

#### **Значение на тайдзицюен / 9**

1.1. Версии за възникването на бойното изкуство .....	11
1.2. Ефектите от тренирането .....	16
1.3. Въпроси на превода .....	19

### II.

#### **Названия на китайските бойните изкуства и техните стилове / 37**

2.1. Видове бойни изкуства и отношения в школите .....	37
2.2. Названия на бойните изкуства .....	48
2.3. Имена на стиловете в тайдзицюен .....	54

### III.

#### **Тренировъчни практики / 61**

3.1. Видове упражнения .....	61
3.2. Имена на тренировъчните форми .....	70
3.3. Техники в Първа класическа (стара) форма на стил Чън .....	75

### IV.

#### **Ключови термини и концепции / 103**

4.1. Термини, отнасящи се до принципите на бойното изкуство .....	103
4.2. Названия на точките в тялото, позициите и техниките .....	113
4.3. Видове сила и качества на движенията .....	120

## V.

### Тайдзицюен в България / 133

5.1. Навлизане на традиционните китайски бойни изкуства в България.....	134
5.2. История на първите преводи на книги.....	142
5.3. Авторски книги за тайдзицюен на български език .....	145
<b>Заключение</b> .....	149
За мен .....	150
Майстор Ся Чанцан .....	152
Приложение:	
<b>Терминологична таблица</b> .....	155
<b>Библиография</b> .....	177

## Предговор

**Т**айдзицюен 太极拳 е древна китайска система за самоусъвършенстване на личността, усвояване на бойни умения и подобряване на здравословното състояние, която придобива все по-голяма популярност по целия свят и достига до най-различни кътчета по земното кълбо. Нейното разпространение допринася за по-дълбокото разбиране на източната философия и непрестанно провокира интереса на чужденците към Китай. Това превръща тайдзицюен в един от символите на Далечния изток и обуславя ключовата му роля в изграждането на стабилни връзки между отдалечени едно от друго общества. То е едно от традиционните китайски бойни изкуства с дълга история и множество разновидности, което продължава да се развива и до момента.

От навлизането на тайдзицюен в България досега са изминали около 40 години. В този период започват да се осъществяват множество контакти между наши инструктори и китайски майстори, превеждат се книги, свързани с бойното изкуство, и също така се пишат авторски трудове на български език.

Днес тайдзицюен често се възприема само като система от оздравителни упражнения. Подобряването на здравето на практикуващия наистина е една от неговите цели, но в никакъв случай не изчерпва същността му. Това е метод за личностно самоусъвършенстване, който спомага за изграждането на вътрешни качества като осъзнатост, присъствие в настоящия момент, самопознание, разбиране на естествените принципи на движение както на собственото тяло, така и на обкръжаващия свят. Философските му корени го свързват с даоизма 道教 и древнокитайската „Книга на промените“ – *Идзин* 易经. Още от създаването му и до ден днешен тайдзицюен е ефективна система за самозащита, която на базовото ниво подобрява физическите координация и кондиция, а впоследствие практикуващите усвояват техники за неутрализиране на атаки и за нападение, поддържане на контакт с противника и предусещане на неговите намерения. За страничния наблюдател това, което първо прави впечатление при практикуването на тайдзицюен е,

че тренировъчните форми се изпълняват плавно и с бавна скорост, тялото през цялото време е релаксирано и се поддържа постоянна окръгленост на позициите и движенията. Това обаче не означава, че в практиките няма бързи техники или освобождаване на сила, но тези похвати обикновено се тренират на по-късен етап от обучението.

Тайдзицюен е едно най-масово практикуваните бойни изкуства както в Китай, така и извън него и днес е достигнало до милиони хора по целия свят. На 17.12.2020 г. е включено в Списъка на световното нематериално културно наследство на ЮНЕСКО. Още от 1999 г. всяка последна събота на месец април се чества Световният ден на тайдзицюен и *цигун*, като това събитие е официално признато от Световната здравна организация на ООН. В България тайдзицюен се радва на нарастваща популярност и още от появата на първите сведения за него у нас предизвиква нестихващ интерес.

Един от проблемите при тренирането и изучаването на тайдзицюен извън Китай е разбирането на традиционните понятия, които се включват в процеса на обучение. Някои от тях са обусловени от философски концепции, други се базират на традиционна образност и метафоричност, а трети са свързани с директно назоваване на конкретното движение. В България съществуват множество различни преводи за тях, но до момента все още не е изградена единна система за предаването на значението им.

Настоящата книга е опит да се очертае една сравнително пълна обзорна картина на основните китайски термини, които се употребяват при преподаването на тайдзицюен в България и в книгите на тази тематика; да се определи значението на отделните термини и да се изяснят някои от причините за възникване на изменения и различни варианти при превода. Термините са разделени в отделни категории и са дадени дефиниции за тях.

Използването на термини, заети директно от китайски език, създава затруднения при практикуването и води до изграждане на допълнителен мистичен ореол около бойното изкуство, който може да изкриви възприемането му. Тайдзицюен е прагматична система, основаваща се на конкретни практики и постигането на определени резултати, която не е религиозна по своята същност. Относно начина на създаването ѝ съществуват и митове за божествено вдъхновение, но вярата в тях или отхвърлянето им не би имала съществено отношение към практикуването. За тренирането на тайдзицюен е важно разбирането на термините най-вече от гледна точка на правилното следване на принципите на движение, изпълнение на позициите и техниките, както и осъзнаването на целите, които следва да бъдат постигнати.