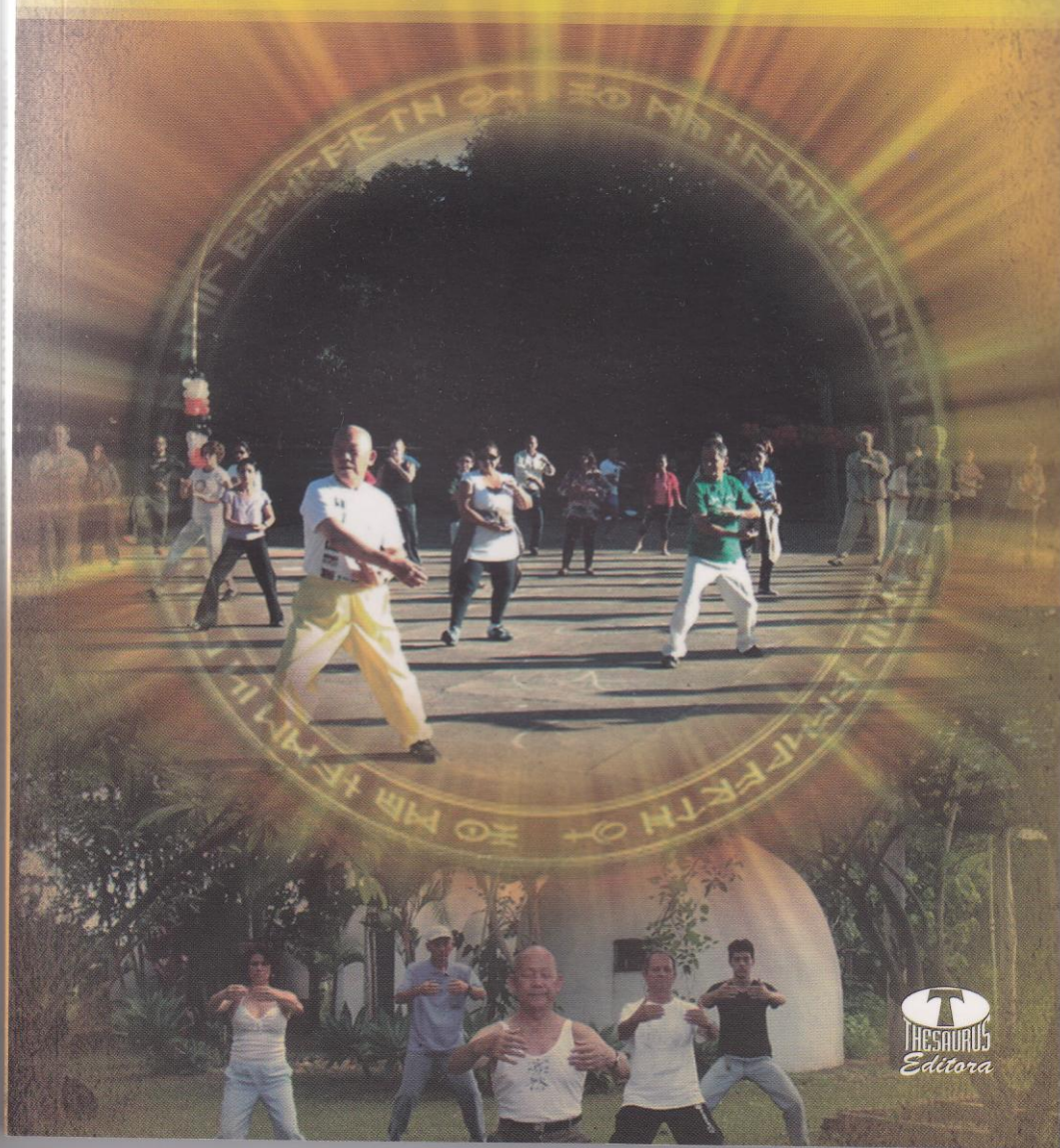


Hildo Honório do Couto

# O TAI CHI CHUAN E A PRAÇA DA HARMONIA UNIVERSAL



## **Livro sobre a PHU**

Hildo Honório do Couto. (2010). "O tai chi chuan e a Praça da Harmonia Universal". Brasília: Thesaurus Editora, 2010, 176p\*.

O TAI CHI CHUAN E A PRAÇA DA HARMONIA UNIVERSAL é o título do livro escrito pelo professor de linguística Hildo Honório do Couto. Escrito numa linguagem direta e objetiva, ele introduz o leitor no vasto campo da arte de Tai Chi Chuan.

O professor Hildo é monitor e praticante assíduo do Tai Chi Chuan da Praça da Harmonia Universal. Assim, este é um livro escrito por um militante da arte do Tai Chi Chuan. Ele escreve e teoriza a partir de sua prática real e cotidiana. Entrega ao leitor com clareza todas as informações necessárias para praticantes e não praticantes se familiarizarem com o Tai Chi Chuan e suas diferentes escolas e formas.

Embasado em minuciosa pesquisa histórica, chega até as origens do Tai Chi Chuan na antiga China, percorre as principais escolas e os diferentes tipos de movimentos. Dá conta de que o Tai Chi Chuan nasceu como arte marcial e ao longo do tempo foi se transformando em um bailado, já que os movimentos foram perdendo o seu caráter marcial até alcançar a condição de suave prática de meditação em pé. Descreve as tendências da filosofia chinesa para o confucionismo e o taoísmo e estabelece os vínculos entre o Tai Chi e o taoísmo.

Ficamos sabendo também que em 1956, a Comissão Estatal de Cultura Física e Desportos da República Popular da China, para popularizar e tornar acessível a todos, consultou diferentes escolas e decidiu simplificar as longas sequências de Tai Chi Chuan. Nascia assim a sequência de 24 movimentos, a mais popular entre todas as sequências difundidas por todo o planeta.

Assim, o livro do professor Hildo é um verdadeiro manual introdutório ao Tai Chi Chuan. Vale a pena ler e meditar.

Por Maria Maia (jornalista e monitora na PHU).

\* Para maiores informações podem ser obtidas pelo email:  
mail@phu.org.br

Eis o sumário do livro:

Prefácio.....	9
0. Introdução.....	11
1. Tai Chi Chuan: caracterização e histórico.....	15
2. Taoísmo.....	25
3. O Being Tao.....	37
4. A questão da linguagem no Tao Te Ching.....	45
5. Disciplina e formalidade.....	67
6. O que é Praça da Harmonia Universal.....	75
7. Práticas na Praça da Harmonia Universal.....	89
8. Associação Being Tao (ABT).....	101
9. O Mestre.....	109
10. Monitores e outras pessoas atuantes na PHU.....	117
11. Comemorações e Festividades .....	125
12. Fraternidade, Saúde e Paz .....	141
Bibliografia .....	145
Apêndices .....	149
I. Tai Chi Chuan, Saúde e Longevidade (Gustavo V. Luedemann) ....	149
II. Ecologia Profunda .....	154
III. Regimento da ABT .....	159
IV. Estatuto Social da ABT, ex ACBC .....	169.