

**Tai Chi** is een taoïstische bewegingsleer en -kunst, die zijn oorsprong heeft in het oude China en is voortgekomen uit de Oosterse vechtkunst. De bewegingsvorm is gebaseerd op vertraagde gevechtshandelingen zonder fysieke tegenstander. De beoefenaar verricht op een rustige wijze een vloeiende opeenvolging van meestal zachte, ronde bewegingen. De bewegingen verhogen de concentratie en leiden tot een natuurlijke [meditatie](#) (meditatieve bewegingsvorm, ‘meditatie in beweging’). In China ziet men in parken mensen Tai Chi beoefenen.



De aanhangers beweren dat de bewegingskunst de geestelijke en lichamelijke gezondheid bevordert. Miljoenen mensen in de wereld beoefenen Tai Chi omwille van gezondheid, fitness en ontspanning. Tai Chi zou het evenwicht tussen lichaam en geest, tussen de krachten yin en yang en de “energetische energiebanen” herstellen.

Tai Chi berust op het **taoïstisch** geloof aan een universele energie genaamd **Chi**. De wereld zou bestaan uit een energieveld, een kosmische oerkracht, een verborgen natuurkracht, die ons omhult en doordringt. Al wat bestaat wordt voortgebracht en in stand gehouden door Chi. Chi beweegt zich door onzichtbare kanalen (‘meridianen’) in ons lichaam.

De beoefenaar van Tai Chi moet zijn geest richten op de stroom van het Chi. Onder meer via ‘drakenaderen’ worden mens en kosmos met elkaar verbonden. Het doel van de bewegingspraktijk is eenwording met de kosmos, die als goddelijk wordt opgevat. Door een te zijn met de kosmos ontstaat een spontaniteit van handelen.

## Beoordeling

De Kracht die de schepping regeert is niet een onpersoonlijke oerkracht, maar onze almachtige God. Hij staat boven de kosmos en gaat er niet in op. Niet Chi, maar de Zoon van God is de oorsprong van alle dingen. Hij draagt alle dingen door het woord van Zijn kracht.

*Col 1:16 want in Hem (= de Zoon van God) zijn alle dingen geschapen in de hemelen en op de aarde, de zichtbare en de onzichtbare, hetzij tronen, hetzij heerschappijen, hetzij overheden, hetzij machten: alle dingen zijn door Hem en tot Hem geschapen.*

*Col 1:17 En Hij is voor alle dingen en alle dingen bestaan samen in Hem.*

De beoefening van Tai Chi is geestelijk riskant. “De gevaren en de geestelijke beïnvloeding zijn hetzelfde als bij de yoga. Daarom is onze conclusie dat we beter gewone gymnastiek kunnen blijven doen.”<sup>[1]</sup> Een christen houde zich verre van mogelijk magische rituelen, om beïnvloeding door boze geesten en krachten te voorkomen.

*2Co 6:14 ... welke gemeenschap heeft licht met duisternis?*

*2Co 6:16 En welke overeenkomst heeft Gods tempel met afgoden? Want wij zijn de tempel van de levende God, zoals God gezegd heeft; ‘Ik zal onder hen wonen en wandelen, en Ik zal hun God zijn en zij zullen mijn volk zijn’.*

*2Co 6:17 Daarom, ‘gaat weg uit hun midden en scheidt u af, zegt de Heer, en raakt niet aan wat onrein is,*

*2Co 6:18 en Ik zal u aannemen; en Ik zal u tot Vader zijn, en u zult Mij tot zonen en dochters zijn, zegt de Heer, de Almachtige’.*

*2Co 7:1 Daar wij dan deze beloften hebben, geliefden, laten wij onszelf reinigen van alle bevlekking van het vlees en van de geest, en de heiligheid volbrengen in de vrees van God.*

*1Th 5:23 Moge nu de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen en moge geheel uw geest en ziel en lichaam onberispelijk worden bewaard bij de komst van onze Heer Jezus Christus.*

## Meer informatie

- Een Tai-chi leraar geeft een indruk van de bewegingspraktijk: [video](#) (Engels, 5 minuten, Youtube (Engels).
- Martie Diepering, [Yoga Tai Chi](#), artikel op Stichting-Promise.nl
- [What is the Christian View of Tai Chi \(TaiChi\)](#), artikel op GotQuestions.org
- [Tai chi](#), artikel op Wikipedia.nl

## Bronnen

Onder meer:

- Martie Diepering, [Yoga Tai Chi](#), artikel op Stichting-Promise.nl
- [Tai Chi](#), artikel op BijbelEnOnderwijs.nl
- [What is the Christian View of Tai Chi \(TaiChi\)](#), artikel op GotQuestions.org

## Voetnoten

[1. ?](#) Aldus Martie Dieperink in [Yoga Tai Chi](#), artikel op Stichting-Promis.nl