

თაი-ძის პოზები და მათი მოქმედება ჯანმრთელობაზე

№	პოზების სახელწოდება	მოქმედება
1	დიდი დავარცხნა	კურნავს მსხვილ და სწორ ნაწლავებს, კარგია კუჭის შეკრულობის დროს
2	პატარა დავარცხნა (არეკლვა)	
3	გათრევა	
4	დაწოლა	
5	კვრა	
	(საერთო სახელწოდება “ბედურას კუდზე ხელის ჩავლება“)	
6	Fishes in eight diagram	-
7	ცალპირა შოლტი	კურნავს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტს, როდესაც სრულდება სტატიკური ვარჯიშის დროს
8	ხელის მტევნების აწევა (“წერო კეცავს ფრთებს”)	კურნავს ღვიძლს, ასევე ზურგის სვეტს ხდის უფრო ელასტიურს და უზრუნებს ახალგაზრდულ მოქნილებას
9	მხრით კვრა	როდესაც სრულდება შემდეგ პოზასთან ერთად - “წერო შლის ფრთებს” - სტატიკური ვარჯიშისას, კურნავს ცენტრულ ნერვულ სისტემას. უზრუნველყოფს თავის ტვინის უკეთ მუშაობას და მზადყოფნას. ასევე აფართოებს გულმკერდის არეს და ზურგს.
10	წერო შლის ფრთებს	ცენტრალური ნერვული სისტემა, ხერხემალი
11	ბურთის დაჭერა	
12	მუხლზე დაქნევა (მარჯვენა, მარცხენა)	როდესაც სრულდება მოძრაობაში, კურნავს გულს. როდესაც სრულდება სტატიკური ვარჯიშის დროს “ბურთის დაჭერასთან” ერთად, ხუთ-წუთიანი დგომისას კურნავს ქვედა მომნელებელ ტრაქტს და კუჭის პრობლემებს
13	თარზე დაკვრა	კურნავს საჭმლის მომნელებელი სისტემის პრობლემებს, როდესაც სრულდება სტატიკურ დგომაში
14	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა	აუმჯობესებს ჯირკვლების მუშაობას: დაიწყეთ “მუხლზე დაქნევის” პოზიდან და გაჩერდით ამ პოზაში სამი წუთი
15	კვრა და ხელების გადაჯვარედინება	კურნავს კუჭის პრობლემებს, როდესაც სრულდება 10-ჯერ
16	ვეფხვზე ხელის მოხვევა და მთაში დაბრუნება	აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას და აახალგაზრდავებს ყვალა ორგანოს
17	მუშტი იდაყვს ქვეშ	გაიმეორეთ ეს დგომა ხშირად რათა დაიკლოთ წონაში

№	პოზების სახელწოდება	მოქმედება
18	უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა	კურნავს ხერხემლის სვეტს, ასევე ნაღვლის ბუშტს
19	ცხენის ფაფრის გადაყრა	კურნავს ფილტვებს და ელენთას
20	ნემსი ზღვის ფსკერზე	უბრუნებს მაცოცხლებელ ძალას ხერხემალს და სასქესო ორგანოებს. კურნავს სექსუალურ პრობლემებს
21	ხელების მარაოსებრი აწევა	კურნავს წვრილ ნაწლავს
22	შემობრუნება და მუშტით გაპოზა	ზედმეტი ცხიმის დაკლება
23	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები	მოქმედებს მთლიან მუცლის არეზე, მათ შორის ელენთაზე და პანკრეასზე
24	ხელების გადაჯვარედინება, ანუ ირიბი ჩხვლეტა	აჯანსაღებს ფილტვებს
25	ცხენის კისერზე ხელის დატყაპუნება	აჯანსაღებს ელენთას
26	ჩათრევა ქვევით	აჯანსაღებს ფილტვებს
27	მარჯვენა ფეხის მოცილება – მოცეკვავე დათვი	ხელს უწყობს ორგანიზმის ჭარბი “იან” ენერგიისაგან განთავისუფლებას, აგრეთვე წონის დაკლებას
28	შემობრუნება და მარცხენა ფეხით კვრა	კურნავს თირკმლებს და კუჭს შესაბამის მერიდიანებზე ზემოქმედებით
29	ნაბიჯი წინ და მუშტით ქვევით დარტყმა	აძლიერებს ფახების და ტანის მოქნილობას
30	მარჯვენა ფეხით კვრა	იგივე რაც მარცხენა ფეხით კვრა
31	ვეფხვის დარტყმა მარჯვნიდან და მარცხნიდან	აჯანსაღებს ზურგის არეს, თირკმლებს და ა.შ.
32	მოტრიალება და ფეხით დარტყმა	-
33	ირიბი აფრენა	აჯანსაღებს ფილტვებს და წვრილ ნაწლავს
34	მზეთუნახავი ქსოვს მაქოთი	კურნავს სპაზმებს და ამაგრებს მთლიან გულმკერდის არეს
35	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება	კურნავს სპაზმებს
36	გველი მიწას ეკრობა	აჯანსაღებს თირკმლებს და მთლიანი სხეულის მდგომარეობას
37	ოქროს მამალი დგას ცალ ფეხზე	აჯანსაღებს კუჭს
38	შვიდი ვარსკლავისაკენ კვრა	აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას
39	შემობრუნება და ლოტოსის ფეხით ჩამოგდება	აღმოფხვრის “ინ“-ის მდორეობას – ააქტივებს “იან“-ის ენერგიას
40	მოისარი უმიზნებს ვეფხვს	აჯანსაღებს ფილტვებს