

Virabhadraṣana II (Στάση του Πολεμιστή II)



□ Γιατί;

- **Σωματικά:** Καλλιεργεί δύναμη, γείωση, αντοχή και σταθερότητα — ποιότητες που αντιστοιχούν στο *abhyāsa*.
- **Ενεργειακά:** Μας κρατά σε επαφή με το παρόν χωρίς ταύτιση με τις σκέψεις — υποστηρίζει το *vairāgya*.
- **Συμβολικά:** Ενσαρκώνει την εσωτερική αποφασιστικότητα ενός πολεμιστή που έχει επιλέξει να σταθεί με σταθερότητα στο μονοπάτι του, χωρίς να παρασύρεται από επιθυμίες ή αποσπάσεις.

□ Εσωτερική καθοδήγηση:

«Στέκομαι σταθερός/ή μέσα στην απόφασή μου να παρατηρώ, να πράττω, να αποδεσμεύομαι. Είμαι εδώ. Και είμαι αρκετός/ή έτσι.»

πλήρες φύλλο διδασκαλίας για τη στάση **Virabhadraṣana II** (Πολεμιστής II), εναρμονισμένο με τα νοήματα των **Sūtras 1.12–1.16**: *abhyāsa* (σταθερή άσκηση) και *vairāgya* (εσωτερική αποδέσμευση).

Virabhadraṣana II – Η Στάση του Πολεμιστή II

Οδηγία Πρακτικής:

Στεκόμαστε με τα πόδια ανοιχτά. Στρέφουμε το δεξί πέλμα προς τα εμπρός και το αριστερό ελαφρώς μέσα. Λυγίζουμε το δεξί γόνατο ώστε να έρθει πάνω από τον αστράγαλο. Τα χέρια απλώνονται παράλληλα με το έδαφος, παλάμες προς τα κάτω. Το βλέμμα σταθερό πάνω από τα δάχτυλα του δεξιού χεριού. Αναπνοή ήρεμη.

Σωματικό όφελος:

Καλλιέργεια μυϊκής δύναμης και ισορροπίας, ενεργοποίηση του πυρήνα και σταθεροποίηση των ποδιών.

Οργανικό όφελος:

Βελτίωση της κυκλοφορίας, της αναπνευστικής χωρητικότητας και ενίσχυση της καρδιαγγειακής λειτουργίας μέσα από σταθερή ενεργοποίηση του σώματος.

Ενεργειακό κέντρο:

Περιοχή της λεκάνης και του πυελικού εδάφους (κάτω τσάκρα) – **εδραίωση, γείωση, παρουσία.**

Παράλληλα, ενεργοποιείται το ηλιακό πλέγμα – **δύναμη θέλησης, αυτοπειθαρχία.**

Συναίσθημα που υποστηρίζει:

Επιμονή και Ελευθερία.

Η αίσθηση ότι στέκομαι στο μονοπάτι μου με σταθερότητα, χωρίς να με παρασύρουν τα εξωτερικά ερεθίσματα.

Εσωτερική Καθοδήγηση (Στάση Διαλογισμού με τα Μάτια Ανοιχτά):

«Ασκώ τον νου μου όπως ασκώ και το σώμα:
με συνέπεια και καρτερία.
Δεν παρασύρομαι από τα ερεθίσματα· στέκομαι εδώ,
στον δρόμο μου,
ακούγοντας μόνο αυτό που με καλεί ειλικρινά από μέσα μου.
Ο πολεμιστής μέσα μου δεν πολεμά — παραμένει.
Και αυτό αρκεί.»

οραματισμός μέσα στη στάση του Πολεμιστή II (Vīrabhadrāsana II),
εναρμονισμένος με το πνεύμα των Σούτρας 1.12–1.16:

Οραματισμός μέσα στη Στάση του Πολεμιστή II

(διάρκεια 1–2 λεπτά μέσα στη στάση)

Στάσου σταθερά. Ρίζωσε.

Νιώσε τα πέλματά σου να βυθίζονται στη γη. Η γη σε κρατά· δεν χρειάζεται να προσπαθείς.

Εισπνοή: φέρε την προσοχή στο κέντρο σου. Εκεί όπου γεννιέται η δύναμη.

Εκπνοή: απελευθέρωσε την ανάγκη για έλεγχο. Εγκατάλειψε την προσκόλληση στο αποτέλεσμα.

Φέρε στο νου σου κάτι που επιθυμείς. Κάτι που σε ελκύει.
Δες το μπροστά σου, στο βάθος του βλέμματός σου.

Τώρα, φέρε επίγνωση στο πώς στέκεσαι απέναντί του.

Δεν το κυνηγάς. Δεν το απορρίπτεις. Το παρατηρείς με διαύγεια.

Εδώ γεννιέται η **εσωτερική αποδέσμευση (vairāgya)**.

Και ταυτόχρονα, καθώς μένεις σταθερός στη στάση, χωρίς να παραιτείσαι, καλλιεργείς την **εσωτερική επιμονή (abhyāsa)**.

Δύο δυνάμεις: Παρουσία και Ελευθερία.

Ο Πολεμιστής δεν μάχεται. Παραμένει.
Και σε αυτή τη σταθερότητα, αποκαλύπτεται η ουσία του.