

Ariel Cheszes > **Tadasana Sentado**

> Ariel Cheszes tem estudos de Pós-graduação em Artes Visuais pela Universidad Nacional de las Artes (UNA), em Buenos Aires. Participou do Programa de Artistas da Universidad Di Tella onde apresentou o happening *Parque Nacional Ciudad de Buenos Aires*. Em 2018 se estrearam seu longa-metragem *REEL* e seu curta-metragem *Volcán*.  
E-mail: ariel.chesztes@gmail.com

Bordas externas dos pés firmes no chão

Todos os músculos faciais relaxados

Coluna ereta

Olhos relaxados olhando pra frente

Pés separados na largura do quadril

Calcanhares alinhados com joelhos

Compactar os quadris lateralmente desde a cabeça do fêmur de cada perna

Relaxar os músculos posteriores das coxas

Permaneça calmo e silencioso

Joelhos relaxados

Pressionar o chão com os metatarsos

Mãos apoiadas nos quadríceps

Tornozelos alinhados

Mantenha o cinto de segurança afivelado

Garganta e língua relaxadas

Peso das tibias apoiado nos calcanhares até que seja distribuído da planta aos dedos dos pés

Feche e trave a mesa de refeições

Baixar trapézios

Descontrair os quadríceps

Arcos internos dos pés elevados

Coloque sua poltrona na posição vertical

Girar os quadríceps de fora para dentro mantendo os joelhos voltados para frente

Tronco frontal elevado, do púbis para o esterno, sem tensionar

Elevar o esterno, expandir o peito horizontalmente

Abrir os dedos das mãos

Ombros ligeiramente para trás, relaxados