

ENG

SILENT SCREAM

This exercise can be done alone or with others. If doing it with others, stand side by side facing the same direction.

[If you wish, you can set up a recording device to frame your face. Position the screen so that you cannot see it (facing outward).]

Prepare the attached audio file. You can find it in ICODACO app or you can access it at this link: <https://drive.google.com/file/d/1AQsYskuupVwlK8h52So2PMSKYWSq69rQ/view?usp=sharing>, which will indicate the timing of the changes. You will hear a “gong” after 5 minutes, indicating that you are entering phase 2; after 1 minute, another “gong” will sound, indicating the change to phase 3; and a final “gong” will sound, indicating the end of the practice. If you have hearing impairment, it is best to have someone else tell you the times, or to use a device that indicates the times with vibration or light.

Stand in a neutral position.

In 11 minutes, we will do 3 phases:

1. Use the first 5 minutes to go from a neutral face to a face of maximum mute screaming.
2. Maintain that mute screaming face at its maximum for 1 minute.
3. Use the next 5 minutes to return to your neutral face.

ESP

GRITO MUDO

Esta práctica se puede hacer siendo una o varias personas. En el caso de ser varias personas, poneros una al lado de la otra con el mismo frente.

[Si quieres puedes poner un dispositivo de grabación que enmarque tu cara. Colocar la pantalla para que no la puedas ver (hacia afuera)]

Preparad el audio anexo. Puedes encontrarlo en la app de ICODACO o puedes acceder en este enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1AQsYskuupVwlK8h52So2PMSKYWSq69rQ/view?usp=sharing> que os va a indicar los tiempos de cambio. Vais a escuchar un “gong” después de 5min que indica que entráis en la fase 2; después de 1 minuto, otro “gong”, que indica el cambio a la fase 3; y un último “gong” que indica el final de la práctica. En caso de tener diversidad auditiva, lo ideal es contar con otra persona que te indique los tiempos, o contar con algún dispositivo que te lo indique con vibración o luz.

Colocaros de pie en una posición neutra.

En un tiempo de 11 minutos haremos 3 fases:

1. Utilizar los primeros 5 minutos para ir de una cara neutra a una cara de máximo grito sin sonido.
2. Mantener 1 minuto esa cara de grito mudo en su máximo.
3. Utilizar los siguientes 5 minutos para volver otra vez a tu cara neutra.