



## EJERCICIO DE MEMORIA SENSORIAL:

### Trabajo con un objeto

Preguntas para estimular y ejercitar los cinco sentidos extraídas de *Ser y Hacer* de Eric Morris

Empieza con el sentido de la vista. El objeto (la taza del desayuno) está encima de la mesa.

Comienza por localizarlo en el espacio con una pregunta:

¿Dónde en la mesa está el objeto?

Puedes ponerte de pie y mirarlo desde allí:

¿Desde esta posición, dónde está situado exactamente en relación con el centro de la mesa?

Deja que tus ojos respondan a esta pregunta. El objeto está donde ves que está. Apoya a esta pregunta con otras preguntas:

¿A que distancia del borde derecho de la mesa está el objeto?

¿A que distancia está del borde izquierdo?

¿Qué distancia hay entre dónde estoy yo y el objeto?

¿Cuánto ocupa en la mesa?

¿Cómo de ancho y cómo de alto es el objeto?

Responde con la vista. Evita dar respuestas con palabras, como por ejemplo, centímetros, metros...

Recuerda que las únicas respuestas son visuales, lo que tus ojos ven y lo que te dicen. Sin palabras. Cuando te preguntes cómo de alto es el objeto quizá lo puedas comparar con otro objeto que hay en la mesa, como por ejemplo una lámpara.

¿Qué estatura tiene el objeto si lo comparo con la lámpara?

Esta clase de pregunta comparativa te puede ayudar cuando trabajes sin el objeto para poder localizarlo en el espacio. Si empiezas haciendo preguntas que están relacionadas con el espacio, es importante que sigas con preguntas que estén dentro de esta categoría y no que pases a otras que también están relacionadas con la vista, como por ejemplo, ¿de qué color es el objeto?

El propósito de hacer estas preguntas es para poner el objeto en un lugar en el espacio para que cuando trabajes sin él, tengas una relación específica de dónde estaba el objeto y puedas recrearlo con la imaginación.

Puedes llegar a hacerte veinte, treinta, cuarenta, dos mil preguntas. Esto depende de tu imaginación y también depende de lo que el objeto te sugiera. Es importante que te des cuenta que no hay fin a las preguntas. Te estamos dando siete u ocho para cada categoría, para que tu sigas desde ahí. Por ejemplo, otra pregunta relacionada con el espacio puede ser:

¿Si me echo hacia atrás y sitúo mi vista al mismo nivel que el objeto, qué espacio tapa de la pared que está detrás?

Invéntate tus propias preguntas. Cuando te hayas hecho unas diez preguntas trabajando con el objeto, ponlo a un lado en un lugar dónde no lo puedas ver. Empieza a recrearlo con tu imaginación



con estas mismas preguntas. Si vienen nuevas preguntas relacionadas con el espacio, háztelas. Una vez que hayas hecho esto, sitúa el objeto en el mismo lugar y haz un inventario rápido para ver qué lograste y qué no lograste, y qué olvidaste. Ahora de nuevo, con el objeto real, hazte nuevas preguntas. Puedes seguir con preguntas relacionadas con la vista, relacionadas con los colores que ves, sombras, tamaños de las sombras, brillos, dibujos, distancias entre una sombra y el asa o distancia entre el asa y el borde.... o empezar con preguntas relacionadas con el tacto para luego volver a la vista:

Si extendo la mano hacia el objeto ¿qué distancia tiene que recorrer mi brazo para tomar contacto con el objeto?

Si acerco mis dedos a la taza, ¿comienzo a anticipar el contacto en algún lugar de mi mano?  
¿Puedo sentir en las yemas de los dedos este contacto anticipado?

Deja que tus dedos respondan a estas preguntas. Puede que lo hagan con un pequeño hormigueo.  
¿Cuánto debo acercar la mano para empezar a sentir la temperatura?

Esta pregunta está también relacionada con la vista. Date el tiempo suficiente para que responda cada sentido. Deja que tus ojos vean el punto de contacto con el objeto y el punto de contacto con tus dedos y deja que tus dedos sientan ese primer punto de contacto.

¿Qué parte de mis dedos entra primero en contacto con el objeto y qué es lo primero que toca del objeto?

Hazte esta pregunta a esa zona del dedo que ha hecho contacto con el objeto.

¿Qué siento en ese dedo?

¿Qué siento cuando toco con los otros dedos de esa misma mano? ¿Con qué zonas de los dedos toco? ¿Si toco el objeto de una manera suave, cómo lo siento?

Deja que el sentido del tacto responda. Vuelve a trabajar sin el objeto haciéndote estas mismas preguntas, para luego volver al objeto real y ver qué olvidaste, qué lograste. Si quieres también puedes trabajar con una sola pregunta una y otra vez, trabajando con y sin el objeto real, para desarrollar especificidad en esa zona y en ese sentido en particular.

¿Cómo es la textura del objeto? ¿Cómo cambia esta misma textura en un dedo y en otro?

Dale tiempo a que cada dedo responda individualmente, porque cada dedo puede responder a una misma textura de una manera diferente. Es posible que la temperatura afecte a la textura de manera diferente en puntos distintos del objeto. Tu dedo meñique puede estar situado en una parte inferior al dedo índice, y el líquido allí puede tener una temperatura diferente, puede que tu dedo meñique sienta humedad, y esto afectaría a la textura.

Si toco el objeto en un mismo lugar con cada uno de mis dedos, ¿puedo sentir una diferencia en la textura?

¿Hay humedad?

Si es así, ¿Dónde?

¿Qué diferencia hay entre las zonas dónde hay humedad y las zonas dónde no la hay?

Deja que tus dedos encuentren las respuestas. No te digas “Ahí está seco, ahí está caliente, ahí frío....”



Sin mover los dedos, ¿Puedo sentir alguna irregularidad?

Si es así, ¿cómo lo saben mis dedos? ¿Puedo sentir la forma del objeto?

Ahora puedes incluir dos o tres preguntas relacionadas con la vista:

¿Qué forma tiene el objeto?

¿Cómo cambia la forma de la parte de arriba a la de abajo?

¿Qué diferencia hay en la anchura de la parte de arriba a la de abajo?

Ahora combina preguntas relacionadas con la vista y con el tacto:

¿Puedo sentir la forma con mi mano?

¿Qué diferencia hay entre lo que veo y lo que toco?

¿Cómo es la temperatura?

Deja que tus dedos respondan individualmente. Las respuestas cambian entre un dedo y otro. Puedes seguir combinando preguntas relacionadas con el tacto y con la vista. Supón que hay vapor saliendo del líquido, y estás trabajando con el sentido del tacto. Puedes apoyarte con preguntas visuales que te ayuden a seguir con la temperatura.

¿Sale vapor del líquido?

Si es así, ¿qué formas tiene?

¿Puedo ver algún dibujo en esas formas?

Y ahora continúa con el sentido del tacto.

Descubrirás muchas cosas con cada uno de los ejercicios de memoria sensorial. Así es como llegarás a manejar bien tu oficio y a ser un buen artesano. Descubrirás cuales son las preguntas más estimulantes para tus sentidos. Cualquier descubrimiento que hagas es importante. Por ejemplo, con el sentido del olfato tu nariz se cargará rápidamente quedándose dormida y no pudiendo percibir otros olores. Por esto, tendrás que alejarte del objeto repetidas veces y quedarte sin nada para luego volver. Si quieres, en medio del ejercicio te puedes servir otra taza de café para continuar, y volver a preguntarte:

¿Cómo es la temperatura?

¿Con qué dedo puedo sentirla más pronunciada?

¿Es diferente (NO si está más caliente, fría) es DIFERENTE a mi propia temperatura corporal?

¿Cómo lo sé? ¿Qué me lo dice?

¿La diferencia es uniforme o hay una diferencia en cada dedo?

Con mi mano en esta posición, tocando el objeto, ¿ha cambiado la temperatura?

¿Se ha aclimatado mi cuerpo a ella?

Si es así, ¿cómo siento el proceso en el que mi cuerpo se aclimata a esa temperatura?

Puede que tu mano tenga que repetir esta acción de contacto y retirada varias veces para obtener una respuesta, porque una vez que tus dedos y el objeto han llegado a una misma temperatura ya no puedes sentir la diferencia. Verás que tu cuerpo se aclimata a la temperatura del objeto con bastante rapidez y para sentir esa respuesta sensorialmente puede que tengas que hacer el movimiento una docena de veces para que puedas recrear ese intervalo.

¿Están mis dedos sudorosos?

¿Puedo sentir más humedad entre el objeto y yo que cuando empecé?

¿Cómo le afecta la luz?  
¿Qué contrastes tiene y qué reflejos?

Ahora has vuelto al sentido de la vista.

¿Hay algún reflejo de la luz en el objeto? ¿Dónde?  
¿Con qué profundidad le afecta la luz a la textura del recipiente (taza) y del líquido (café)?

De esta última pregunta pueden aparecer veinte o treinta preguntas más sobre diseños, formas y matices en la mezcla del café con la leche y en cómo le afecta la luz. Está bien que te dejes llevar por estas preguntas y que hagas un pequeño viaje sensorial con ellas para luego volver al orden cronológico del ejercicio.

¿Cómo le afecta la luz a la forma del objeto?  
¿Hay alguna distorsión? ¿Cómo es? ¿Dónde?  
¿Cómo le afecta la luz al color del objeto? ¿Varía el color en las partes más oscuras o más claras?  
¿Cuándo miro el objeto puedo ver de dónde viene la luz?  
¿Hace alguna sombra el objeto?  
¿Qué tamaño tiene la sombra?  
¿Cómo es la forma de la sombra? ¿Hay más de una forma?  
¿Qué dibujos veo en esa forma?  
¿Me recuerda a algo? ¿Me sugiere algo?  
¿Cambian en algo esos dibujos, sombras, formas, luz si me muevo o si me pongo de pie?

Hazte preguntas imaginativas. Cuánto más imaginativo seas, más te vas a divertir con el trabajo sensorial, y si te diviertes lo practicarás cada vez más. El trabajo sensorial te dará lo que tú le des a él.

No hay un número específico de preguntas que te debas hacer antes de trabajar sin el objeto. Hazte las preguntas que luego puedas repetir con comodidad cuando estés trabajando sin el objeto. Puede que solo quieras hacerte una pregunta y practicarla con el objeto real y el imaginario hasta que hayas satisfecho una respuesta sensorial. Cuando lleves un tiempo practicando la memoria sensorial, desarrollarás tu propia manera de exploración. Recuerda siempre que después de practicar con el objeto, debes practicar sin él haciéndote las mismas preguntas, para luego volver al objeto real y comprobar si te has perdido algo. Este proceso lo haces para que al final puedas crear esa taza de café totalmente con tus cinco sentidos en tu imaginación.

Es también muy importante el dejarte SER cuando estás trabajando con estos ejercicios. Esto significa que debes incluir todos tus pensamientos, impulsos, sentimientos, sensaciones y te permitas expresarlos con libertad. No importa lo que estés haciendo, la vida continúa.

Continúa ahora con el sentido del tacto. Puede que quieras explorar el coger el objeto y levantarlo:

Si presiono el objeto con mis dedos, ¿qué músculos siento que se tensan? ¿Qué músculos en cada uno de mis dedos? ¿Y en mi mano? ¿En mi muñeca? ¿En mi brazo? ¿Hasta dónde siento la tensión y la presión en mi brazo?  
Si lo aprieto con mis dedos ¿cuánta resistencia me pone el objeto?  
¿Cuánto es lo mínimo que debo presionar el objeto para poder agarrarlo y que no se me caiga?



- ¿Cómo afecta en mis dedos la resistencia que me pone el objeto?
- ¿Cuándo presiono el objeto, cómo penetra en las yemas de mis dedos? (pregunta también para la vista)
- ¿Cuánto de cada dedo está tapando el objeto en relación con el ángulo en que estoy sentado?
- ¿Qué dedo siento que penetra más y cómo es esa sensación?
- ¿Puedo sentir el contacto con algún hueso? ¿Cómo es esa sensación?

Detrás de cualquiera de estas preguntas pueden venir 20 preguntas más que te ayuden a capturar todas las sutilezas de esa pregunta. Esto lo descubrirás cuándo trabajes sin el objeto real y veas lo específico que necesitas ser en esa área en particular para luego poder recrear ese aspecto del objeto.

- Ahora me siento preparado para levantar el objeto. ¿Qué debo hacer para levantarlo? ¿Cuál será el primer movimiento? ¿Dónde comienza?
- ¿Comienza en el brazo o en la mano?
- ¿En que zona empieza a levantarse mi brazo?
- Mientras lo levanto, ¿cuál es el primer movimiento que veo en el objeto?
- ¿Cómo afecta este movimiento al líquido?
- ¿Qué parte del objeto deja la mesa primero?
- ¿Qué músculos estoy utilizando ahora que no utilicé antes? ¿Dónde y cómo los siento?
- ¿En qué momento empiezo a sentir todo el peso del objeto cuándo ha dejado la mesa?
- ¿Qué es peso y cómo lo siento? ¿Dónde lo siento en mis dedos, mano, muñeca y brazo?
- ¿Cuándo traigo el objeto hacia mi cara, cómo cambia el peso?
- ¿Hay algún otro músculo que entre en juego?

- Ahora que llevo un rato aguantando el objeto, ¿dónde empiezan a cansarse mis músculos?
- ¿cuáles son las sensaciones de fatiga?
- Cuándo me lo acerco a la cara, ¿cuánto líquido puedo ver?
- En esta nueva posición ¿qué veo ahora del objeto que no veía antes?
- ¿Se mueve el líquido al estar moviendo la mano?
- ¿Dónde puedo sentir el movimiento del líquido en mi mano?
- Si hago círculos con el objeto, ¿dónde siento en mi mano el movimiento del líquido?
- ¿En que momento empiezo a sentir la temperatura del líquido en mi cara? ¿En que parte de mi cara?
- ¿Hay vapor? ¿Dónde lo siento? ¿A qué se parece?
- ¿Qué diferencia de temperatura hay entre las zonas de mi cara que están en contacto con el líquido y las zonas que no les afecta? ¿Puedo distinguir alguna diferencia?

- ¿En qué momento empiezo a oler el objeto?
- ¿Qué es olor? ¿Dónde huelo? ¿Dónde en mi nariz, en mis orificios?
- ¿Qué huelo? ¿Cuántos olores diferentes puedo percibir? ¿Cuáles son esas diferencias?
- ¿Puedo oler la leche? ¿El azúcar? ¿El café? ¿El mismo objeto?
- Si me lo acerco, ¿hay algo más que puedo oler? ¿Qué otros olores percibo a mi alrededor?
- ¿Con qué orificio huelo más?

Cuándo levanto el objeto para acercármelo a la boca para saborear el líquido, ¿en qué ángulo está mi mano? ¿y mi brazo? ¿dónde está mi brazo con relación a mi hombro? ¿y en



relación a mi cabeza? ¿A qué altura está mi mano en relación a la altura de la mesa? Cuándo me aproximo el objeto a la boca para saborear el líquido, ¿cuánto debo echar la cabeza hacia atrás para recibir el líquido? ¿Qué veo cuándo echo la cabeza hacia atrás? Mientras echo la cabeza hacia atrás, ¿en qué punto del techo se detienen mis ojos? ¿Cómo es la temperatura del líquido en contacto con mis labios? ¿Dónde la siento con más intensidad? ¿Qué parte del objeto toca mi labio primero? ¿Qué labio? ¿El superior, el inferior? ¿Cuándo toca mi labio, cómo lo siento específicamente en ese punto de contacto? ¿Cómo es la temperatura y la textura? ¿Qué zona de mi labio lo siente más? ¿Cuánto tarda para que el labio se acostumbre a la temperatura del objeto? ¿Qué veo en este punto en el que el objeto está tan cerca? ¿Está borroso? ¿Qué diferencia hay entre el labio superior y el inferior en contacto con el objeto?

Cuando entra el líquido en la boca, ¿en qué zona de mi boca siento el primer contacto con el líquido? ¿Cómo siento el primerísimo contacto del líquido en mi boca? ¿Cómo es la temperatura? ¿Qué es la sensación de temperatura? ¿Qué diferencia hay entre la temperatura de dentro de mi boca y la del líquido? ¿Cómo lo sé? ¿Qué camino recorre el líquido dentro de mi boca? ¿Qué zonas de mi boca recorre? ¿Cuántas sensaciones diferentes puedo percibir en mi boca? ¿Puedo oler el líquido internamente? ¿Hay algún diente que esté más sensible al contacto con el líquido? ¿Siento algún dolor en alguna zona de mis encías? ¿Cuánto tarda el líquido en igualarse a la temperatura que hay en mi boca? ¿Qué consistencia tiene el líquido? ¿Cómo lo siento en mi lengua? ¿En qué zonas de mi lengua? ¿En qué momento empiezo a saborear el líquido? ¿Qué es sabor? ¿Dónde en mi boca estoy saboreando lo que saboreo? ¿Cuántos sabores puedo identificar? ¿Puedo distinguir los ingredientes del líquido por separado? ¿Dónde? ¿A qué saben? ¿Puedo saborear la diferencia entre el café y la leche? ¿Puedo saborear el azúcar? ¿Dónde en específico? ¿Qué ocurre en mi boca cuando empiezo a tragar? ¿Qué actividad muscular percibo? ¿Qué hace mi lengua? ¿Qué hace la cabeza? ¿En qué momento empiezo a tragar? ¿Cuándo abro la garganta para recibir el líquido, qué músculos entran en juego? ¿Cómo es la sensación del líquido cuándo empieza a bajar por la garganta? ¿Qué sonidos puedo percibir? ¿Puedo oír los sonidos más sutiles? ¿De qué se componen? ¿Qué diferencia hay entre el sonido del líquido dentro de mi boca a el sonido del líquido moviéndose en la taza? ¿Con que oído puedo percibir más esa diferencia? ¿Qué otros sonidos hay dentro de la habitación? ¿Cuál es el sonido predominante? ¿De dónde viene? ¿En qué momento específico empiezo a escucharlo? ¿En qué momento empieza a alejarse?

Cuando vuelvas a dejar la taza encima de la mesa, sigue haciéndote preguntas. Es importante seguir con el ejercicio hasta que llegues a su conclusión lógica. Cuando dejes el objeto en la mesa, hazte alguna pregunta más relacionada con el sonido. Cuando hayas estado muchas horas trabajando con el objeto real y sin él, prueba hacer todo el ejercicio sin el objeto real. Recréalo totalmente con tu memoria sensorial. Este es el proceso lógico de la memoria sensorial, y no solo esto, sino que cuándo trabajes en una obra de teatro o en una película, debes ser capaz de crear tu elección en toda su totalidad sin la presencia del objeto real.

El mundo está al servicio de tu imaginación a través de la magia de tus cinco puertas de percepción.

## **PREGUNTAS ÚTILES PARA EL TRABAJO SENSORIAL**



- ¿Me estoy haciendo suficientes preguntas?
- ¿Me estoy haciendo preguntas específicas?
- ¿Pueden entender mis sentidos las preguntas?
- ¿Me estoy haciendo preguntas dirigidas a mis sentidos, o son preguntas intelectuales dirigidas a mi cabeza?
- ¿Me interesan las preguntas que me hago?
- ¿Me afectan emocionalmente?
- ¿Me estoy concentrando en el objeto o me concentro en concentrarme?
- ¿Me hago preguntas que tienen una secuencia lógica y ordenada o me salgo del orden cronológico?
- ¿Me hago preguntas imaginativas?
- ¿Hago buen uso del tiempo, dando tiempo suficiente para estimular a que respondan mis sentidos?
- ¿Siento alguna tensión? Si es así, ¿dónde? ¿la incluyo? ¿cómo puedo aliviarla?
- ¿Estoy trabajando para mí?
- ¿Puedo sentir el objeto, olerlo, saborearlo... o me estoy haciendo trampa, o haciendo como que?
- ¿Estoy trabajando de una manera pedante, especificando lo que ya de por sí es específico?
- ¿Soy impredecible, me sorprendo?
- ¿Incluyo todo lo que me ocurre, mis pensamientos, sentimientos y distracciones?
- ¿Expreso esto con el ejercicio?
- ¿Cómo puedo divertirme más y hacer de esto una aventura?
- ¿Estoy haciendo un proceso sensorial o me sugestiono?
- ¿Me estoy haciendo cientos, miles de preguntas?
- ¿Me permito parar y dejar el ejercicio cuando se convierte en algo muy aburrido?