



## Entrenamiento de la Memoria Sensorial

### Lección 1 (Video 1)

#### Introducción

Este curso, o guía práctica, lo he diseñado para que vayas entrenando la memoria sensorial y al mismo tiempo vas a ir aprendiendo el proceso para desarrollarla y llenando de estímulos tu archivo de los sentidos, a través de los 9 ejercicios sensoriales más importantes, los cuales podrás utilizar en escena.

#### Un poco de historia

Para hablar de la memoria de los sentidos, los "ejercicios sensoriales", a mi parecer, son el gran legado de los Maestros [Stanislavski](#) y [Lee Strasberg](#).

Como sabemos, Lee Strasberg se inspira en todo lo que aprende con el gran Maestro Stanislavski y profundiza en sus estudios y descubrimientos, esto origina lo que todos conocemos como "El Método". Esa inspiración se basó entre otras cosas, en el entendimiento fundamental de la importancia que tiene para el actor la memoria de los sentidos, ya que esta produce recuerdos que desembocan en emociones y sentimientos.

Por ello, Strasberg establece un entrenamiento sensorial, a través de una serie de ejercicios que se basan en la **observación consciente**, al comprender el interés de Stanislavsky en la memoria emocional para despertar la inspiración, ya que su preocupación era la dependencia del actor en "la musa". Es decir, Stanislavsky entendió que el actor no debe esperar a que llegue la inspiración, sino que debe buscarla. Él notó como dentro de una temporada teatral un actor podía tener una función magistral, y a la noche siguiente todo lo contrario. Es por esto que comienza con el estudio psicotécnico del actor para impulsar dicha inspiración de adentro hacia afuera y no al revés.

Y es que justamente, hay una gran conexión entre nuestros sentidos y las emociones, debido a que estas últimas logran fluir conscientemente mediante la estimulación de los cinco sentidos, principalmente, la vista y el oído, aunque como todos los seres humanos somos distintos, hay quienes obtienen mejores respuestas con el tacto, el gusto o el olfato.



## El Despertar Sensorial

El Despertar Sensorial no es otra cosa que el revivir o poner a flor de piel la memoria de los sentidos. En nuestros primeros años de vida la memoria sensorial la vamos llenando de estímulos, gracias a nuestro proceso de descubrimiento del mundo, y estos estímulos los mantenemos siempre a flor de piel, hasta que nos vamos haciendo adultos y los vamos colocando en un archivo, que a veces parece que necesita de una "contraseña" para traerlos al aquí y ahora.

En palabras más prácticas, en nuestra infancia somos como una esponja que va atrapando todos los estímulos del mundo. Como nos vamos llenando de estímulos, sin siquiera darnos cuenta, la esponja está cada vez más reluciente, más grande y reacciona al 100 por ciento con el mínimo toque. Pero vamos creciendo y pareciese que la esponja se va secando y se hace más difícil hacer que reaccione. La buena noticia es que sólo hay que activarla, a través del entrenamiento y la estimulación. El Entrenamiento y la estimulación son la contraseña que necesitamos.

La formación de un actor orgánico comienza por el Despertar Sensorial, proceso que por supuesto está íntimamente relacionado con el *"Trabajo del Actor sobre sí mismo"*.

La inquietante impaciencia de todo aquel que empieza en estas lides, debe convertirse siempre en sed de aprendizaje, en hambre de experimentación, porque si concienciamos que la Actuación es una *PROFESIÓN* que merece y necesita ser respetada desde la primera fase del aprendizaje (por ejemplo, un estudiante de medicina jamás pensaría que a los dos meses de entrar en la Universidad está capacitado para hacer una operación de corazón abierto) entonces entenderemos que la Formación de un Actor es algo delicado, y que va de A a la Z, no de Q a la Z.

Permitirnos entrenar nuestra memoria sensorial y estar dispuestos a experimentar cada día, a registrar resultados, a veces inimaginables, nos fortalece el camino para nuestro trabajo orgánico, para vivir la verdad escénica.

## Importancia del Despertar Sensorial

Si ya somos adultos, lo más seguro es que hayamos dejado perdido la habilidad de estimular nuestros sentidos conscientemente, es decir, que tenemos como inactivo el disfrute del sentir y del experimentar cada sentido por muchas razones: por una vida autómatas de grandes prisas, porque perdimos la capacidad de sorprendernos con los pequeños detalles del día a día, porque no nos damos el permiso para emocionarnos con el olor de la lluvia, de un perfume, con la sensación del agua tibia en nuestra piel,



con un paisaje u objeto, seguramente no nos detenemos a degustar un nuevo sabor, y quizás ya son muy pocas las veces que nos dejamos afectar realmente por una melodía.

Sin embargo, todo eso lo hicimos en una etapa temprana de nuestra vida, porque estábamos descubriendo el mundo, y éramos como esponjas vivientes de nuestro entorno. Nos dejábamos impactar por nuevos sabores, el descubrimiento de nuevos objetos, sus formas, sus colores, tanto así que es muy probable que en alguna oportunidad hayamos desarmado un objeto, gracias a la curiosidad que tuvimos al tenerlo por primera vez en nuestras manos, y así poder "entenderlo" mayormente.

Es entonces que ahora, debemos volver a conectar con esa observación detallada y real del mundo, y volver a estimular nuestro archivo sensorial para lograr una conexión con nuestras emociones y llevarlas a las circunstancias de la escena, del personaje.

## ¿Cómo?

Justamente, a través de una serie de ejercicios, donde iremos "despertando" cada sentido (olfato, gusto, vista, tacto y oído) y estimulando estos por medio de un entrenamiento constante y continuo, gracias al cual comenzaremos a convertirnos en "Esponjas adultas"-paso necesario para la sensibilización actoral.

En este curso práctico vamos a entrenar los 5 sentidos, a través de 9 ejercicios sensoriales, que considero son los más importantes en la formación de un actor orgánico (1 ejercicios para despertar la memoria de cada sentido= 5 ejercicios + 4 ejercicios de combinación sensorial)). Cada ejercicio sensorial lo haremos en dos fases y cada fase tiene tres importantes pasos:

### **5 Sentidos - 9 Ejercicios - 2 Fases - 3 Pasos**

## ¡Comenzamos!

Clairét Hernández  
Actriz, Directora y Coach de Actuación

©