

## **LA TAQUIGRAFÍA: UN VERDADERO GIMNASIO PARA EL CEREBRO**

Por: Waldir Cury

(Traducido por: Nicolás Marino)

¡El acto de taquigrafar es un incomparable ejercicio para el cerebro!

Como bien dicen los autores de “Teoría y Didáctica de la Estenografía”, Pedro da Silva Luz y Wanda Canes Avalli, “el estudio de la taquigrafía es una verdadera escuela de disciplina intelectual, de concentración, de atención, de coordinación, de memoria gráfica, glósica y lógica, de agilidad mental y de vivacidad de comprensión.”

Aprender taquigrafía significa una nueva alfabetización en un sistema de escritura mucho más complejo que el sistema de escritura convencional, que usa el código alfabético.

Es un hecho comprobado que la natación es un deporte perfecto para el cuerpo. Es un ejercicio de estiramiento, es bueno para el aparato respiratorio, es excelente para el sistema cardiovascular, estimula la circulación sanguínea global, fortalece el sistema circulatorio periférico, revigora el tono muscular. Hasta el contacto con el agua trae beneficios: se enfría, mejora la resistencia orgánica; se temple, es altamente relajante, disminuyendo el estrés.

Otros deportes son también benéficos para el cuerpo. Sería imposible enumerarlos todos, desde el fútbol, la práctica del esquí, la carrera, los deportes radicales, el ciclismo, e incluso una simple caminata. ¡Todo es saludable!

¿Y el cerebro, con su gigantesco sistema de control y procesamiento integrado de informaciones, con sus billones de neuronas? ¿Cómo ejercitarlo? ¿Qué ejercicio sería para el cerebro lo que la natación es para el cuerpo?

En una entrevista, Iván Izquierdo, neurocientista, uno de los mayores especialistas en cerebro, respondió así a la pregunta “¿Cuáles son los mejores ejercicios para la memoria?”

- *“Lo mejor es la práctica de la lectura. Al leer apenas la primera letra en una frase, el cerebro procesa en milisegundos innumerables palabras asociadas a aquella letra. Esto hace al cerebro activar la memoria. Es un óptimo ejercicio.”*

Si la lectura, que usa un sistema ortográfico simple, formado por letras del alfabeto, es considerada lo que existe de mejor para ejercitar la memoria, ¿que se dirá de la taquigrafía, un sistema complejo y supercompacto de escritura fonética (grafofónica), que exige tanto raciocinio y concentración para escribir y tanta interpretación para leer? Un sistema en que, a veces, la ausencia de un signo gráfico tiene el significado de un sonido – que es preciso ser interpretado... ¿Que se dirá de un sistema de grafía, en que el taquígrafo escribe grafiando, en fracciones de segundo, signos taquigráficos con diferencias de tamaño, diferencias de posiciones, colocaciones diversas de puntos, trazos, supresiones, abreviaciones? ¿Que se dirá de un sistema de escritura en que el taquígrafo tiene que administrar la exactitud y la perfección de los signos, procurando la posterior traducción, al mismo tiempo en que taquigrafía?

Resumiendo: el taquígrafo escribe administrando la transformación de los sonidos en signos, confiriendo concomitantemente el tamaño de cada símbolo, la posición de cada signo. ¡Una perfecta coordinación motora es necesaria para esta multitarea!

Trazos horizontales, verticales, oblicuos, círculos, semicírculos, puntos, trazos largos, trazos más cortos, signos que suben, signos que bajan, signos oblicuos, todo tiene que ser trazado en su lugar correcto y en su proporción, para no perjudicar la lectura posterior – y todo realizado a gran velocidad.

En este caso, ¿la taquigrafía no representaría el más completo gimnasio para el cerebro?