

¡TAQUIGRAFIAR CON LIGEREZA!

Prof. Waldir Cury
Taquígrafo-revisor jubilado de la Asamblea Legislativa de Rio de Janeiro,
Profesor de Taquigrafía,
Miembro de la Comisión de Educación de la INTERSTENO.

(Traducido por: Nicolás Marino)

Siempre acostumbro recibir correos electrónicos de alumnos del curso online, con la siguiente pregunta:

“Profesor, ¿es normal, durante el entrenamiento de los dictados de velocidad taquigráfica, que yo sienta dolor en la mano y en el brazo? ¿Principalmente en los entrenamientos de resistencia...? Mi brazo llega a quedar caliente cuando termino de taquigrafiar. ¿Es cuestión de costumbre o estoy haciendo mucha fuerza? ¿Cómo mejorar esto?”

Como profesor de taquigrafía, ya en la primera aula, observo atentamente la postura de los alumnos y el modo como ellos escriben.

¡La postura correcta es esencial para taquigrafiar bien! Sentarse bien en la silla, los pies asentados en el suelo, una ligera inclinación del cuerpo, codo de la mano derecha encima de la mesa (en el caso de los zurdos, codo de la mano izquierda encima de la mesa). Son, en rápidas palabras, la postura cierta para taquigrafiar.

Ya vi taquígrafos taquigrafizando con el puño en el borde de la mesa, la mano casi cayendo para fuera: un error grave, pues, además de tirar la firmeza de la mano, pueden ocasionar cansancio, dolores y tendinitis en el brazo. El antebrazo – incluyendo el codo – debe quedar apoyado encima de la mesa.

Una rigidez excesiva (tensión) en el brazo derecho implicará fatalmente un peso y rigidez de la mano, tornando difícil la libertad y la elasticidad del movimiento del lápiz sobre el papel. En otras palabras, para escribir rápidamente, es necesario eliminar todo el peso del brazo derecho, de la mano, y de los dedos que sujetan el lápiz, dejándolos bien relajados.

No es sólo con la taquigrafía que una postura correcta es necesaria para un buen desempeño de una habilidad. No es sólo con la taquigrafía que una postura adecuada

proporciona las condiciones necesarias para la ejecución perfecta de una actividad. Con otras habilidades también. Tocar un instrumento musical, por ejemplo, requiere una postura adecuada.

La postura correcta y la relajación descritos anteriormente valen también para la escritura común.

En lo que se refiere a la taquigrafía, junto con la postura correcta del cuerpo, tenemos que insistir en este ítem sumamente importante: **la relajación** del brazo, de la mano, de los dedos, del cuerpo entero.

Es preciso que el alumno aprenda, desde la primera aula, a relajar la mano, el brazo, el cuerpo entero. Taquigrafiar debe ser siempre un acto de ligereza, de descontracción, de agilidad, de movimientos continuos, rápidos, delicados y flexibles.

Yo suelo decir para los alumnos: “Al sujetar el lápiz (o el bolígrafo), piensen que el lápiz es una pluma volando en las nubes, sujétenlo con mucha suavidad, la única presión que vosotros iréis a ejercer en el lápiz, al sujetarlo, es para que el mismo no caiga de la mano. ¡Nada de agarrar el lápiz con fuerza!”

Para que el alumno comprenda bien la manera ideal de sujetar el lápiz, le pido que sujete el lápiz. Después pido que apriete un poco el lápiz. Después, que apriete con más fuerza. Enseguida, que apriete con el máximo de presión que pueda. Y, por fin, le pido que sujete el lápiz sin presión ninguna. “¡Listo! ¡Así es como debe sujetar el lápiz al taquigrafiar!”

Y continuo: “¡Relajen la mano, el brazo, el cuerpo entero! Mano pesada, tensión muscular, brazo rígido, cuerpo tenso, son perjudiciales para el acto de taquigrafiar.”

¡Calcar el lápiz en el papel y sujetar el lápiz con fuerza acaban perjudicando la fluencia de la velocidad, interrumpen la continuidad del movimiento, además de cansar la mano y el brazo!” Es muy común que alumnos que todavía no han aprendido a taquigrafiar con ligereza rompan la punta del lápiz siempre.

Cuando ministré, en 1998, el curso de perfeccionamiento para los recién nombrados taquígrafos de la ALERJ, solía hacer la siguiente broma: colocaba una cinta K7 con un dictado en la grabadora para que ellos taquigrafiasen. Yo iba, entonces, andando entre las sillas, y, por detrás, de sorpresa, tiraba el lápiz de la mano de un taquígrafo. Si el lápiz saliese fácilmente, era señal de que el taquígrafo estaba sujetando el lápiz correctamente, es decir, sin ninguna tensión, sin ninguna fuerza. Si el lápiz no saliese fácilmente, era señal de que el mismo estaba sujetando el lápiz con mucha

fuerza. De este modo, yo mostraba, en la práctica, y con una broma, lo que significaba realmente taquigrafiar con ligereza.



Curso de Perfeccionamiento Taquigráfico de los recién nombrados taquígrafos de la ALERJ, en 1998.

La postura correcta, la suavidad al taquigrafiar, la ligereza al coger el lápiz, la relajación de la mano, del brazo y de todo el cuerpo facilitan el movimiento fluente de la mano por el papel, sin generar sobrecarga, cansancio y otros resultados nocivos que la tensión muscular acarrea.

Si, por un lado, la velocidad taquigráfica está en el cerebro, o mejor, comienza en el cerebro (pues es ahí donde los sonidos escuchados son transformados en signos), la velocidad está íntimamente ligada a la coordinación motora armoniosa, entre cuyos componentes están el cerebro, la mano, el brazo y el cuerpo entero. Y la tensión física interfiere negativamente en el resultado de la operación mental, dificultando y retardando (aunque por fracciones de segundo) la fluencia taquigráfica.

De modo que, al mismo tiempo que se va ganando velocidad, en el sentido de mayor facilidad de transformación de los sonidos en signos taquigráficos, es preciso ir

siempre cuidando este segundo componente importante del acto de taquigrafiar: la autorelajación física (mano, brazo, cuerpo).

Cuando el alumno entrena un dictado de velocidad, percibe que a cada minuto la mano va quedando más pesada, la tensión va aumentando. Como antídoto para ello, siempre recomiendo a los alumnos lo siguiente: a cada minuto, piense: “¡yo me debo relajar, yo debo relajar mi mano, yo debo relajar mi brazo, yo debo relajar todo mi cuerpo; yo debo sujetar el lápiz suavemente; el lápiz es una pluma volando en las nubes!”. El alumno crea, entonces, el hábito de la autorelajación, hábito imprescindible para taquigrafiar.

El taquigrafiar con ligereza reduce mucho el contacto del lápiz (o bolígrafo) en el papel, lo que permite una mayor fluencia taquigráfica, ya que permite a la mano deslizar por el papel con mayor desenvoltura.

La ligereza al taquigrafiar es tema siempre abordado por los grandes maestros de la taquigrafía. Apenas para citar cuatro:

En el libro “Shorthand Teaching Technique” (La técnica de enseñanza de la taquigrafía), de B.W. Canning, leemos los siguientes fragmentos:

“Por otro lado, escribir en taquigrafía no es lo mismo que escribir con la escritura común. Es un arte diferente y más delicado, y que requiere una técnica diferente.”

(On the other hand, writing shorthand is not the same as writing longhand. It is a different and a more delicate art, and it requires a different technique.)

“Si los músculos de la mano y del antebrazo estuviesen relajados, entonces habrá una mejor oportunidad de sujetar el bolígrafo correctamente y habrá un control muscular mejor sobre lo que el bolígrafo hace para crear los símbolos taquigráficos.”

(If the muscles of hand and forearm are relaxed then there is a better chance that the grip on the pen will be corrected and that there will be a better muscular control of what the pen does in order to create the symbols of shorthand.)

“...la mano sujeta el bolígrafo ejerciendo una fuerza suficiente apenas para que ella no caiga de la mesa.”

(...the hand lies along the pen and there is only just sufficient grip exerted on the pen to prevent it from dropping to the table.)

“Taquígrafos experimentados, al taquigrafiar en velocidad o bajo presión, creen de suma valía recordarles a sí mismos el hecho y conscientemente aflojan la mano. El efecto mental es estimulante.”

(Practised writers find it of help, when writing shorthand at speed and under pressure, to remind themselves of this fact and consciously ease their grip and become more relaxed. The mental effect is stimulating.)

En el libro “Obstacles to the Attainment of Speed In Shorthand”, de Frederick R. Beygrau y H. H. Arnston”, leemos el siguiente trecho:

“Un hábito errado de muchos escritores es la práctica de agarrar el bolígrafo apretando mucho. Ello produce una tensión y una rigidez en la mano y en el brazo entero. El movimiento de la mano queda, entonces, espasmódico, a trancas,.. Los dedos quedan rígidos y acaban perjudicando la formación de los signos taquigráficos.

La presión excesiva cansa los músculos. El bolígrafo debe ser sujetado con ligereza – con la presión suficiente para controlarlo – y los músculos deben quedar relajados. Sólo de esta forma será posible ganar un movimiento libre y fluente, tan necesario para la velocidad en la taquigrafía Gregg.

Un obstáculo común para la velocidad es el colocar pesadamente la mano sobre el papel.

A veces este error es debido a, o acentuado, por el uso de un bolígrafo duro o un lápiz duro, lo que va requiere una presión indebida para taquigrafiar. Algunos escritores suelen forzar para bajo el instrumento con el cual escriben y con ello acaban haciendo signos taquigráficos más fuertes de lo que es necesario, con una resultante pérdida de velocidad.”

(A faulty habit of many writers is the practice of gripping the pen too tightly. This produces a tensenes and stiffnes of the entire hand and arm. The movement of the hand is jerky, spasmodic. The fingers are rigid, and their help in the formation of characters is lost. The excesive strain wearies the muscles. The pen should be held lightly – with

just enough pressure to control it – and the muscles should be relaxed. Only in this way is it possible to gain the free, flowing movement so necessary to speed in Gregg Shorthand.

A common impediment to speed is the resting of the hand too heavily on the paper.

Sometimes this fault is due to, or is accentuated by, the use of a stiff pen or a hard pencil, which requires undue pressure in order to register. Some writers habitually bear down on the writing instrument and make heavier outlines than necessary, with a resultant loss of speed.)

En el libro de Edward J. Mcnamara, M.A., “The Methods of Teaching Shorthand , A Practical Treatise on the Solutions of Classroom Problems”, leemos los siguientes fragmentos:

“El desarrollo de la velocidad taquigráfica depende, en primer lugar, de hábitos correctos al escribir.”

(The development of stenographic speed rests, for one thing, on correct habits of writing.)

“Escribir con la mano pesada y los dedos rígidos tornan el trabajo muchas veces más difícil de lo que sería en caso contrario.”

(Heavy-handed, finger-cramping penmanship makes the work many times harder than it would otherwise be.)

“Hay aquel que sujeta el bolígrafo de tal manera, dice David Wolfe Brown, como si alguien estuviese queriendo tirarlo de él.”

(There is the one Who grips his pen, as David Wolfe Brown says, like as if some one was going to take it away from him.)

En el opúsculo “Indicaciones y consejos acerca de la mayor manera de realizar PRÁCTICAS TAQUIGRAFICAS”, de Avenir Rosell, leemos:

“En ningún caso se apriete el lápiz o el bolígrafo. La única función de los dedos es sujetar el lápiz y dirigir sus trazos, nunca apretarlo contra el papel. Escribir apretando el lápiz cansa los músculos de la mano y del brazo; la escritura nunca debe quedar calcada, dejando relieve en el papel.”

(En ningún caso se apriete el lápiz ni la pluma. La única función de los dedos es tener el lápiz y dirigir sus trazos, nunca de apretarlo contra el papel. Escribir apretando el lápiz fatiga pronto los músculos de la mano y del brazo; la escritura nunca debe quedar como grabada, dejando relieve en el papel.)

Veán, en los dos videos siguientes, ejemplos de cómo se debe taquigrafiar con ligereza. Reparen cómo los dos taquígrafos sujetan sin presión el lápiz y el bolígrafo. Observen cómo la mano se desliza fácilmente por el papel.

1º Ejemplo: Douglas Drumont, alumno autodidacta del método Maron, taquigrafiando a 90 palabras por minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=wtKXD8SyiXQ>

2º Ejemplo: Marcos Vinicius de la Fonseca, jefe de la Sección de Revisión y Reseña del Detaq (Departamento de Taquigrafía, Revisión y Redacción de la Cámara de los Diputados), taquigrafiando, con el método Leite Alves, a 140 palabras por minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=YP7ILgJ7D-Y>