

**LA STENOGRAFIA:  
UNA VERA E PROPRIA PALESTRA PER IL CERVELLO**

Ad opera di: Waldir Cury

(Traduzione portoghese-italiano: Riccardo Zocche – E-mail: [r.zocche@gmail.com](mailto:r.zocche@gmail.com))

L'atto di stenografare è un incomparabile esercizio per il cervello!

Come giustamente affermano gli autori di *“Teoria e Didática da Estenografia”* (“Teoria e Didattica della Stenografia”), Pedro da Silva Luz e Wanda Canes Avalli, “lo studio della stenografia è una vera e propria scuola di disciplina intellettuale, di concentrazione, d’attenzione, di coordinazione, di memoria a livello grafico, di glossario, e logico, di agilità mentale e vivacità di comprensione.”

Apprendere la stenografia significa affrontare una nuova alfabetizzazione, in un sistema di scrittura assai più complesso rispetto al convenzionale, che fa uso del codice alfabetico.

È fatto risaputo che il nuoto è uno sport perfetto per il corpo. È un esercizio di allungamento, è benefico per l’apparato respiratorio, eccellente per il sistema cardiovascolare, stimola la circolazione sanguigna globale, rafforza il sistema circolatorio periferico, rinvigorisce il tono muscolare. Si trae beneficio dal semplice contatto con l’acqua: se fredda, migliora la resistenza organica; se tiepida, è altamente rilassante, diminuendo lo stress.

Altri sport sono, altresì, benefici per il corpo. Sarebbe impossibile enumerarli tutti, partendo dal calcio, alla pratica dello sci, della corsa, di sport radicali, ciclismo, e persino una semplice camminata. Tutto è salutare!

E il cervello, col suo gigantesco sistema di controllo e elaborazione integrata di informazioni, coi suoi miliardi di neuroni? Come esercitarlo? Quale sarebbe, per il cervello, un esercizio analogo a ciò che il nuoto rappresenta per il corpo?

In un’intervista, Iván Izquierdo, neuroscienziato, uno dei più illustri specialisti del cervello, ha risposto in questo modo alla domanda “Quali sono i migliori esercizi per la memoria?”

- *“Il migliore è la pratica della lettura. Nel leggere anche solo la prima lettera di una frase, il cervello processa in millesimi di secondo innumerevoli parole associate a quella lettera. Ciò fa sì che il cervello attivi la memoria. È un ottimo esercizio.”*

Ora, se la lettura, che utilizza un sistema ortografico semplice, composto da lettere dell'alfabeto, è considerata ciò che c'è di meglio per esercitare la memoria, cosa dire della stenografia, un sistema complesso e supercompatto di scrittura fonetica (grafofonica), che richiede sia raziocinio e concentrazione per scrivere, che interpretazione per leggere? Un sistema in cui, alle volte, l'assenza di un segno grafico ha il significato di un suono – che dev'essere interpretato... Che dire di un sistema di grafia, in cui lo stenografo scrive riportando, in frazioni di secondo, segni stenografici di differenti dimensioni, diverse posizioni, divergenze a livello di collocazione di punti, trattini, soppressioni, abbreviazioni? Che dire di un sistema di scrittura nel quale lo stenografo dovrà gestire l'esattezza e la perfezione dei segni, in funzione della posteriore traduzione, allo stesso tempo in cui stenografa?

Riassumendo: lo stenografo scrive amministrando la trasformazione dei suoni in segni, controllando contestualmente la grandezza di ciascun simbolo, la posizione di ogni segno. Una coordinazione motoria perfetta è indispensabile per questo compito plurimo!

Trattini orizzontali, verticali, obliqui, cerchi, semicerchi, punti, tratti lunghi, tratti più corti, segni che salgono, segni che scendono, segni obliqui, tutto dev'essere tracciato nel debito luogo e nella giusta proporzione, al fine di non pregiudicare la posteriore lettura – e il tutto effettuato in gran velocità.

In questo caso, la stenografia non rappresenterebbe forse la più completa palestra per gli esercizi del cervello?

\*\*\*