

Massimiliano Masala

# L'arte del leggere

Corso multimediale interattivo di lettura veloce



*Il primo corso di lettura veloce con supporto online*  
edizione 2014  
[www.impararearicordare.com](http://www.impararearicordare.com)



[www.impararearicordare.com](http://www.impararearicordare.com)

**Massimiliano Masala**

# **L'arte del leggere**

**Corso multimediale interattivo  
di lettura veloce**

**Il primo corso di lettura veloce con  
supporto online**

**impararearicordare@gmail.com**  
**link di riferimento:**

**www.impararearicordare.com**

**http://impararearicordare.forumfree.it**

**Email:**

**Pagina Facebook: https://www.facebook.com/pages/Imparare-a-ricordare-Tecniche-di-memoria-e-metodi-di-apprendimento/111095802336864**

# Indice

*prima parte*

## **La lettura veloce in generale**

Prefazione.....	6
Com'è strutturata quest'opera.....	9
Pronti, ai posti, VIA!!!.....	14
Il PAM (parole al minuto).....	23
Aumentare la velocità di lettura riduce la comprensione? .....	26
Il tempo differenziale.....	29
Eliminare le cattive abitudini durante la lettura.....	32
Abitudini o distrazioni?.....	34
Osservare e determinare ciò che non va mentre leggiamo.....	36
La pronuncia mentale.....	41
Quanto ci assorbe la lettura? .....	42

Che lettore sei? Rapido, lento o “gambero”?	45
L'importanza del campo visivo	48
Il riposo oculare	53

*seconda parte*

## **Cambiare radicalmente lo stile di lettura**

Cambiare radicalmente lo stile di lettura	59
A che punto siamo?	63
Come allargare il campo visivo	68
Esercizi per ampliare il proprio campo visivo	78
Secondo test di lettura senza la comprensione del testo	81
Parte meccanica della lettura	91
Identificare tutti i pesi che rallentano la lettura	95
Le pause nella lettura	97

*terza parte*

## **La pratica vale più della grammatica**

La pratica vale più della grammatica .....	102
Terzo test di lettura a tempo .....	105
La bacchetta magica della motivazione nell'apprendimento .....	112
Altri tipi di lettura .....	116

*quarta parte*

## **L'elasticità nell'esercitarsi**

Esercizi per migliorare il proprio stile di lettura .....	127
Esercizi per ingrandire il proprio campo visivo .....	132
Consigli pratici per esercitarsi nell'ambiente circostante .....	140
Esercizi per verificare velocità di lettura .....	142
Esercizi per ampliare il campo visivo.....	160
La dinamicità di quest'opera.....	168

## **Prefazione**

Ciò che leggerete, oltre che dalla teoria classica, prende spunto dalle domande e dalle esperienze dirette di persone che si sono avvicinate da poco oppure che già conoscevano la lettura veloce.

Se vi accorgete di una certa ripetitività mentre starete leggendo (effetto ridondanza o rimando), significa che quello che percepite come un ripetersi costituisce in realtà un insieme di informazioni importanti.

Il percorso formativo di questo corso segue una strada pratica già conosciuta e seguita da altri, i quali si sono interessati a migliorare il proprio stile di lettura e la velocità nel far scorrere gli occhi tra le righe di un testo e (ovviamente) a migliorare anche la comprensione del testo.

La teoria è in fondo poca: sono pratica e costanza i requisiti necessari per comprendere pienamente cosa significa risparmiare tempo nella vita, migliorando il nostro modo di leggere. Si tratta, come è facile intuire, di



tempo risparmiato e quindi tempo guadagnato.

Il seguente corso è rivolto agli studenti, ai professionisti che devono continuamente leggere per tenersi aggiornati, ma anche a tutti quelli che amano la cultura e vorrebbero dedicare ad essa molto più tempo ma non possono.

Utilizzando tecniche e strategie di lettura che vi coinvolgeranno sia a livello fisico sia a livello mentale, potrete aspirare concretamente a ridurre i tempi di lettura, arrivando in poco tempo a dimezzare il tempo richiesto quando si tratta di leggere un testo.

Questo corso per migliorare lo stile e la velocità di lettura contiene materiale audio e video molto utile per comprendere più chiaramente cosa significa leggere.

Uno degli scopi principali è raggiungere la consapevolezza che ognuno di noi ha dei limiti fisici e mentali che non si possono superare in poco tempo, sia per una questione di abitudine, sia perché non siamo allenati a determinati sforzi, sia fisici che mentali. Leggere non significa solo guardare dei caratteri scritti, scorrendo gli occhi da sinistra a destra, a scendere; leggere significa mettere in moto diversi meccanismi fisici (muscoli, nervi, sensazione di stanchezza ecc.) e mentali (riconoscimento

e codificazione della scrittura da parte del cervello per comprendere il significato) che richiedono necessariamente un dispendio di energie psico-fisiche: queste tenderanno, inevitabilmente, ad esaurirsi.

Il fine di questo libro, più che trasmettere tutte le conoscenze necessarie (lasciando anche molto spazio alla creatività), è cercare di far comprendere l'importanza di risparmiare tempo e risorse, che potranno essere investite in altre attività o se preferite anche nello svago, in un hobby, oppure nel riposo assoluto. Insomma, per quello che vi verrà più comodo!

Potete inoltrare le vostre curiosità e le vostre domande ai link, oppure all'indirizzo e-mail che trovate a inizio e fine libro.

## **Come è strutturata quest'opera**

Questo corso di lettura veloce è molto diverso dagli altri esistenti in vendita, sia nel web sia nell'editoria classica della carta stampata. Questo testo si basa sulle diverse esigenze di chi si avvicina o vuole approfondire la lettura veloce in modo più semplice e pratico. Uscire dagli schemi di apprendimento del modello classico della lettura veloce è quello che si prefigge questo corso multimediale.

Niente da ridire sul metodo classico di insegnamento della lettura veloce comune, in quanto anche questi testi o "formatori dal vivo" possono farvi raggiungere un buon livello di lettura; ma la metodologia con cui vengono trasmesse le conoscenze è molto simile al modello scolastico e per questo motivo, con le sole parole, il numero delle persone che comprenderanno le tecniche e i meccanismi mentali per aumentare la propria velocità di lettura (mantendendo inalterata la capacità, nella prima fase) sarà ridottissimo. Questo ovviamente non dipende assolutamente dall'intelligenza del lettore, ma esclusivamente da chi ha dato per scontato che il lettore stesso

fosse in grado di capire quello che veniva scritto. Il fatto di essere però “esperti” o “certificati” (come può essere certificata una persona che partecipa a un corso di cucina) non significa automaticamente essere anche esperti nel trasmettere la propria esperienza.

Io personalmente ho appreso la lettura veloce molti anni fa, ottenendo un enorme vantaggio a distanza di tempo in quanto sono arrivato a più che raddoppiare la mia velocità di lettura, e ho potuto guadagnare sino ad ora centinaia e centinaia di ore di tempo risparmiato; tante altre ne risparmierò in futuro, ogni volta che si tratterà di leggere qualcosa.

Facendo un esempio molto semplice, immaginate di acquistare un libro di circa 200 pagine, che ha un totale di trentacinquemila parole: mediamente una persona dalla capacità di lettura normale può impiegare una media di circa 3 ore e mezza/quattro per leggerlo completamente. Questa persona, quando avrà appreso le tecniche di lettura veloce e le strategie per aumentare la velocità di comprensione, riuscirà a dimezzare questo tempo: essendo un apprendimento di meccanismi mentali e fisici, non verrà dimenticato, in quanto andrà a

modificare, ristrutturare, o meglio evolvere, il proprio stile di lettura. Questo libro multimediale vi assicura il raddoppio (come minimo) della velocità nel leggere, in un paio di mesi e senza eccessivi sforzi. Se siete persone frettolose, se credete in quei discutibili personaggi che professano che è possibile raggiungere velocità di 1000 e oltre parole al minuto in tempi brevi, questo libro non fa assolutamente per voi.

Quest'opera punta a risvegliare la consapevolezza in noi stessi di come siamo stati poco istruiti a livello scolastico, nel migliorare il nostro stile di lettura. La scuola dell'obbligo ma anche le facoltà più prestigiose ignorano completamente la possibilità di introdurre seriamente queste conoscenze educative e cognitive (più che intellettuali) che permettono a uno studente di risparmiare tempo nella vita con piccoli accorgimenti.

Fornire strumenti di apprendimento multimediali efficaci e trasmettere conoscenze che hanno lo scopo di migliorare la velocità di apprendimento in uno studente non sono tra le priorità delle istituzioni, che dovrebbero perseguire gli interessi sociali per quanto riguarda l'evoluzione didattica e culturale.

Al momento testi che trattano argomenti come la lettura veloce, le tecniche di memoria, i metodi di apprendimento sono “visti” al pari di qualsiasi libro che si deve studiare per superare un esame; invece non è così. Come è stato già accennato, il modello di apprendimento della lettura classica è obsoleto, in un’era in cui gli stimoli visivi e le informazioni scritte che passano davanti ai nostri occhi sono aumentati in modo esponenziale.

In sintesi, se un argomento è poco stimolante a livello neuronale, o motivazionale, verrà abbandonato anche se si è pienamente coscienti di quanto realmente e concretamente può tornarci utile. C’è un detto che dice “il tempo è denaro”, ma è anche vero che il denaro può essere accumulato, mentre il tempo può essere solo speso. Se apprenderete la lettura veloce forse non guadagnerete dei soldi, ma è sicuro che dal momento in cui arriverete a raddoppiare la vostra velocità di lettura potrete già modificare il bilancio del tempo che investirete nella vostra vita per leggere. Vi assicuro, questo è uno degli investimenti più importanti che potete fare per quanto riguarda il leggere, soprattutto se siete persone che leggono per studio, ricerca, lavoro, hobby o

per tenervi sempre aggiornati.

Come già detto, mi sono accontentato di riuscire a più che raddoppiare la velocità di lettura: da quando ho consolidato l'abitudine al mio nuovo stile di lettura, sono veramente tantissime le ore che ho risparmiato e moltissime saranno le ore che risparmierò in futuro.

Evolve il vostro stile di lettura e guadagnerete un'enormità di tempo nella vita!

## **Pronti, ai posti, VIA!!!**



La prima cosa che dovrete chiedervi è:

***“qual è la mia velocità di lettura attuale?”***

Una persona che decide di potenziare le proprie performance fisiche e di resistenza, se vuole capire nel tempo quanto queste performance siano migliorate, dovrà necessariamente registrare i suoi tempi e altri dati importanti riguardanti l'andatura, la respirazione e il battito cardiaco ad esempio, e confrontarli a distanza di



tempo. Molti sottovalutano questo aspetto per quanto riguarda la lettura veloce, spesso per pigrizia o mancanza di organizzazione, ma se non state attenti un pochino a voi stessi, raccogliendo dati su quello che fate in questo straordinario percorso formativo, vi potrebbe capitare di migliorare e non rendervi conto di quanto.

Mettendo una bandierina iniziale che vi indica un punto di partenza in un preciso tempo, potrete sempre avere la piena consapevolezza di dove eravate e di dove vi trovate ora, in riferimento all'abilità fisica e mentale che avete sviluppato. Dove mi trovo ora e dove voglio arrivare è una filosofia applicabile a molti progetti che si vogliono portare a termine; ma se non sappiamo dove ci troviamo ora, come possiamo sapere quando saremo arrivati al nostro primo successo?

Bene, mettetevi comodi e prendete un cronometro, un orologio che segna i minuti e i secondi o anche un comune telefonino che abbia il cronometro come funzione. Potete utilizzare anche il cronometro allegato a questo corso (e link di collegamento per la versione download). Se siete persone dalle normali capacità di lettura, leggerete il prossimo argomento in un tempo che può

variare dai 4 ai 5 minuti. Fate come al solito quando leggete un comune libro o un testo e quando troverete la frase “*stop al cronometro*” fermate il tempo e annotatelo da qualche parte. Questo “dato” indica il vostro punto di partenza per questo corso multimediale di lettura veloce. Non potete assolutamente proseguire senza diventare immediatamente consapevoli di quale sia il vostro limite attuale di lettura, oggi. Qual è quindi la vostra “velocità massima di lettura”?

Non è necessario essere pignoli, in questo test non dovete necessariamente determinare il secondo preciso, ma dovrete avere più o meno un’idea di quant’è la vostra andatura nel leggere. Il test è molto breve e scorrevole e quindi non accuserete stanchezza; il dato che ricaverete serve esclusivamente per avere un punto di riferimento iniziale in un preciso presente.

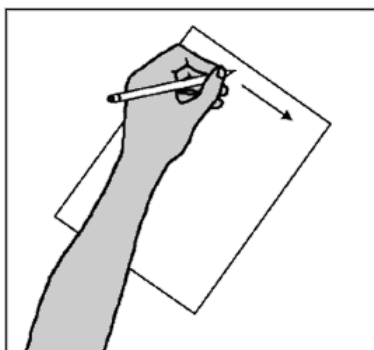
Ripeto, leggete come leggete di solito, senza correre, e non preoccupatevi della comprensione del testo (per il momento).

Il testo che leggerete successivamente è disponibile anche in video con audio sincronizzato.

***Start al cronometro!***

## **Comprendere le difficoltà delle tecniche di memoria**

**Vincere gli ostacoli dei cambiamenti**



La maggior parte delle persone che si affacciano al mondo delle tecniche di memoria di solito comprende poco le difficoltà che si possono incontrare durante un percorso formativo che serve ad apprendere come memorizzare molte informazioni senza difficoltà.

La percentuale di abbandono di questa materia, o meglio, di questo miglioramento delle proprie abilità nel ricorda-

re, è molto alta. Pochi riescono a entrare nel meccanismo e a ottenere risultati straordinari, che stupirebbero qualsiasi persona di normali capacità mnemoniche.

Nei corsi di memoria che si vendono online, in libreria, o che sono fatti dal vivo, difficilmente è trattato l'argomento "essere consapevoli delle difficoltà delle mnemotecniche".

Le classiche frasi fatte che si sentono sono le solite, ossia che occorre fare un tot di esercizi per un certo tempo per acquisire l'abilità e generare l'abitudine.

Fraresi sincere, è vero! Ma è più facile a dirsi che a farsi.

Ogni volta che decidiamo di imparare qualcosa di nuovo, indipendentemente dalla materia, dall'arte, o da un qualcosa di livello pratico, ci troviamo davanti a delle difficoltà che possono scoraggiarci. Questo accade perché nell'educazione che abbiamo ricevuto mancano alcune conoscenze di base, su come funziona il nostro cervello e su come possa raggiungere determinati risultati.

Se osservassimo meglio il nostro passato, potremmo ricordare benissimo quante cose abbiamo imparato nella vita. Alzarsi in piedi, rimanere in equilibrio, camminare, andare in bicicletta, imparare a leggere, a scrivere, a

contare ecc. ecc., tutte cose che per noi adesso sono scontate, che in passato abbiamo visto e vissuto come difficoltà. Alla fine le abbiamo superate gradualmente.

Ogni novità, ogni cambiamento, ogni cosa che impariamo influisce sul nostro cervello, permettendo di ristrutturare nuove esperienze e di consolidarne altre in un determinato periodo di tempo.

Passando subito a un esempio molto pratico che chiunque può sperimentare da sé, in modo che possiate diventare consapevoli di cosa succede quando ci troviamo davanti a qualcosa di nuovo, provate, se ovviamente ci riuscite, a mangiare, a lavarvi i denti, a pettinarvi... per un giorno intero con la mano sinistra (o destra se siete mancini).

Questo esempio, che può apparire strano a qualcuno, è un'idea di cosa significa imparare a padroneggiare le tecniche di memoria. Serve per ottenere la consapevolezza di come i nostri schemi abitudinari riescano spesso a influenzarci negativamente quando vogliamo imparare qualcosa di nuovo da mettere in pratica. Anche in modo del tutto inconsapevole.

Quando si sperimenta qualcosa di simile, ci si può

rendere facilmente conto di come le abitudini che abbiamo tendano a riportare tutto alla “normalità”, anche il solo limitarsi all’utilizzo della mano sinistra (o destra per i mancini).

Mangiare, lavarsi i denti, con la mano opposta per un certo periodo di tempo farà entrare in gioco dei meccanismi mentali che svilupperanno una determinata forza in opposizione alla nostra volontà. Se nella nostra vita quotidiana cerchiamo di inserire una nuova abitudine, tendenzialmente, le vecchie abitudini cercheranno di riprendere il controllo della nostra volontà, con la possibilità che generino un rifiuto inconscio verso la novità.

Questo riporta a un famoso proverbio che dice: “Le vecchie abitudini non muoiono mai”. Provare per credere!

Quando si cerca di imparare le tecniche di memoria, ci si trova nella medesima situazione, ossia si obbliga il proprio cervello a ragionare in maniera totalmente differente e al di fuori dei nostri schemi abitudinari. Per questo motivo molti si arrendono e trovano la scusa che è qualcosa di complicato, oppure, peggio ancora, che non

serve a nulla. Pregiudizi, preconcetti, mancanza di fiducia nelle proprie capacità causeranno il nostro fallimento e giustificheranno l'abbandono di quello che avremmo voluto inizialmente imparare.

Questi consigli sono validi anche per altri tipi d'apprendimento e non solo per imparare le tecniche di memoria; quando decidiamo di imparare qualcosa di nuovo, occorre essere consapevoli al 100% che le difficoltà sono causate, nella maggior parte dei casi, dal nostro modo di vedere le cose e soprattutto dalle nostre abitudini, che tenderanno a metterci immediatamente i bastoni tra le ruote.

Se riusciamo a “vedere” in modo più elastico, vincendo i nostri schemi comportamentali e abitudinari, saremo in grado di ottenere moltissimi cambiamenti che permetteranno di aumentare la nostra autostima e ovviamente la sicurezza in noi stessi. Spesso il livello motivazionale può limitare l'entità dei risultati prefissi, influenzando sulla quantità di energia necessaria per raggiungere un determinato obiettivo come, ad esempio, imparare a memorizzare a comando e senza difficoltà.

Se riusciamo a entrare in quest'ottica, capendo come i

nostri limiti ci frenino, tutto alla fine diventerà più semplice.

Ovviamente il fattore tempo è una variabile soggettiva ma un essere umano è in grado di ottenere, anche poco alla volta ma quotidianamente, enormi e soddisfacenti cambiamenti.

*STOP AL CRONOMETRO!!!*



## Il PAM

Il “metro di misura” per la lettura veloce è il PAM (acronimo di parole al minuto).

Il brano che avete letto è composto da 777 parole: questo significa che mediamente una persona con ritmo di lettura normale (o nella media) riuscirà a leggerlo in un tempo compreso tra i quattro e i cinque minuti (PAM 150-200).

Ecco alcuni tempi e velocità di lettura rapportati all’argomento del test precedente:

3 minuti e 30 secondi – 222 parole al minuto (PAM)

4 minuti – 195 PAM

4 minuti e 30 secondi – 173 PAM

5 minuti – 155 PAM

6 minuti – 130 PAM

Il calcolo è molto semplice da determinare: è sufficiente dividere il totale dei secondi che avete impiegato nella lettura per 777 (il totale delle parole del testo); successivamente moltiplicatelo per 60.

Esempio:

Tempo di lettura

3 minuti e 30 secondi = 210 secondi (secondi totali di lettura)

$777 \text{ parole} / 210 \text{ secondi} = 3,704$  (arr. 3,7)

$3,7 \times 60 \text{ secondi} = 222 \text{ PAM}$  (parole al minuto)

In questo test non ha importanza la capacità di comprensione (CC) ma quanto tempo vi serve per leggere un certo quantitativo di parole, in un determinato arco di tempo.

Se siete seriamente intenzionati a raddoppiare la vostra velocità di lettura in poco tempo, annotatevi questo

tempo perché il doppio di questa velocità sarà l'obiettivo minimo che questo corso cercherà di farvi raggiungere.

Se siete stati persuasi o credete di poter arrivare a leggere a velocità superiori alle mille parole al minuto, mettetevi l'anima in pace perché può essere possibile solamente dopo molto tempo di addestramento mentale ed esercitazioni pratiche che quasi mai nessuno porta a termine. Concentrate la vostra attenzione sul vostro primo vero obiettivo: ***il raddoppio della velocità di lettura.***

## **Aumentare la velocità di lettura riduce la comprensione?**

Ora che avete più o meno un'idea di quanto siete veloci nel leggere, la meta successiva è quella di accelerare il passo senza diminuire la capacità di comprensione.

Ci si può chiedere se aumentare la velocità di lettura può ridurre la comprensione; lo si può notare da soli mentre proviamo a spingere sull'acceleratore della nostra capacità di lettura.

La capacità di comprensione del testo può aumentare o diminuire in base a diversi fattori. È facile superare i propri limiti di lettura aumentando la velocità come se accelerassimo il passo, ma questo comporta sempre, per chi è agli inizi di questo percorso fisico-mentale, una riduzione della capacità di comprensione.

È normalissimo e fa parte di questo percorso formativo, tutti incontreranno questi “problemi” che spariranno con la pratica.

Potete passare dal leggere 150 PAM (parole al minuto) a più di 200 PAM, e oltre, in brevissimo tempo, ovviamente a danno della comprensione.

Nel video allegato in questo corso potrete rendervi conto da voi di cosa significa raddoppiare la velocità di lettura e triplicarla, e come il vostro cervello abbia difficoltà a riconoscere (decodificare) le parole quando il ritmo di lettura aumenta.

Come siamo abituati ad ascoltare il linguaggio parlato ad una certa velocità, nello stesso modo siamo abituati a codificare con il cervello un certo numero di parole che leggiamo.

Provate ad ascoltare il brano audio allegato a questo corso che riprende la lettura di prima:

prima a velocità normale,  
poi al doppio della velocità e successivamente al triplo.

Valutate voi quando vi rendete conto che ciò che udite è diventato incomprensibile. Qualcosa di molto simile capita anche quando aumentiamo la velocità di lettura: dobbiamo abituarci a scorrere le righe più velocemente e automaticamente ad aumentare la capacità di attenzione. Se non lo facciamo avremo solo letto e ricorderemo poco o nulla di quello che gli occhi hanno guardato.

Uguualmente, con il testo che avete ascoltato, avete percepito dei suoni ad una certa velocità e non siete più riusciti a interpretarli. Qualcuno ha teorizzato che il cervello è in grado di comprendere la lettura a velocità incredibile perché solitamente si annoia quando leggiamo (tempo differenziale); ma è una teoria alquanto discutibile e mai provata concretamente utilizzando dei parametri di valutazione obiettivi: al contrario sono stati utilizzati dei parametri di valutazione perlomeno discutibili, per non dire illusori.

## Il tempo differenziale

Il tempo differenziale è qualcosa di molto interessante e di realmente esistente nella nostra vita quotidiana: si tratta del tempo che il cervello trascorre ad aspettare mentre siamo impegnati a svolgere un'azione. Facendo un esempio pratico, è come disporre di un potentissimo computer limitato a svolgere solo pochi compiti, mentre il suo reale potenziale di calcolo è enormemente superiore; di conseguenza il processore è utilizzato al 10-15% (solo un esempio), e per il resto tecnicamente è in attesa.

Nella lettura è possibile identificare il tempo differenziale quando si legge una pagina e non si ricorda assolutamente nulla di quanto letto: i nostri occhi si sono mossi tra le righe, sono arrivati a fondo pagina, abbiamo magari girato la pagina ma di ciò che i nostri occhi hanno letto non ricordiamo alcunché, perché la nostra testa era altrove. Un qualcosa di simile può capitare quando una persona guida o cammina per andare da qualche parte e nel contempo riesce mentalmente a pensare ad altro, oppure a parlare al telefono mentre percorre un tragitto. Questi sono banali esempi ma fanno riflettere sul fatto

che, quando il nostro corpo o parti di esso sono impegnati in qualcosa di continuo, il cervello può tranquillamente svolgere altri compiti e, come nei casi precedenti, può assumere il controllo della nostra volontà per fare dell'altro.

Provate a camminare per un chilometro, o anche semplicemente a stare completamente immobili su una sedia per 10 minuti: vi renderete conto di quale aspetto abbia il tempo differenziale. In sintesi, è il tempo durante il quale il vostro cervello rimane ad annoiarsi mentre voi fate qualcosa, e secondo molti formatori è possibile sfruttarlo completamente per raggiungere velocità incredibili, superiori di gran lunga alle 1000 parole al minuto. Moltissimi formatori di lettura veloce sono convinti che aumentando la velocità di lettura oltre i limiti dell'immaginabile si obblighi il cervello a occuparsi solamente della lettura e della comprensione del testo.

Teoria alquanto discutibile: forse sarà anche possibile, ma qualcuno di questi personaggi dovrebbe dimostrare come vi riesce e, soprattutto, se supera le 1000 parole al minuto (sembra che alcuni arrivino a 9000 PAM), dirci quanto tempo ha impiegato per raggiungere questo



straordinario risultato; inoltre quanto concretamente sia solida la comprensione di ogni parola che ha letto.

Per il momento limitiamoci a “vedere” il tempo differenziale come un’attività del cervello alternativa a un’azione che stiamo facendo contemporaneamente a qualcos’altro. La noia che insorge nella lettura è, ad esempio, il tempo differenziale che si manifesta.

## **Eliminare le cattive abitudini durante la lettura**

Dal momento in cui iniziamo a leggere e sino a quando terminiamo, possono capitare diverse situazioni durante la lettura: muovere o tenere tesa qualche parte del corpo, l'andare altrove con i pensieri e ricordare quasi nulla di quello che si è letto, solo per citare qualche esempio. Ci sono persone che mangiano mentre leggono oppure, già noto, persone che usano la lettura come stimolo per dormire, prima di andare a letto.

Nel momento in cui iniziamo a leggere un testo, il cervello e il corpo si preparano ad assumere una certa posizione e un certo atteggiamento mentale, c'è un inizio (inizio lettura) e c'è una fine (fine lettura). Una specie di rito meccanico intellettuale.

Se, dopo aver letto per mezz'ora (se non meno), le informazioni che ci sono rimaste in testa sono veramente poche e confuse, dobbiamo capire perché questo accade.

Molto probabilmente la nostra concentrazione, durante la lettura, era altrove oppure diretta in qualche parte del nostro corpo, o forse ci sono altri motivi di cui siamo

pochissimo consapevoli (o che completamente ignoriamo), in quanto inconsci.

Se riusciamo a scovare ed eliminare queste abitudini durante la lettura, il nostro rendimento generale migliorerà facendoci risparmiare tempo nei ripassi.

Proviamo a contare quante volte siamo distratti durante la lettura, proviamo a conoscere dopo quanto insorge in noi la noia di leggere, ad esempio.

Anche l'ambiente circostante dove leggete ha un peso rilevante sul rendimento finale della lettura.

È un'attività che molto probabilmente richiederà tempo e parte della vostra concentrazione, ma come già detto precedentemente si tratta di un investimento di tempo che porterà solo benefici e moltissimo risparmio di ore e di risorse mentali e fisiche nel vostro futuro.

## **Abitudini, distrazioni?**

Se vogliamo aumentare il rendimento nella lettura dobbiamo investire un po' del nostro tempo nell'osservazione di noi stessi mentre leggiamo.

Un'osservazione a 360 gradi.

Il metodo migliore in assoluto per capire quante energie mentali e fisiche sprechiamo durante la lettura è video-riprendersi mentre si legge: venti minuti sarebbero sufficienti a rivelarci molto di noi! Ovviamente se siamo in un luogo dove nessuno ci può disturbare.

Un investimento di tempo che verrebbe ripagato notevolmente in futuro eliminando solo del peso superfluo e allentando freni fisici e mentali.

In questo presente abbiamo la fortuna (rispetto a una decina di anni fa) di disporre di una tecnologia a basso costo, quindi una webcam potrebbe giusto fare al caso nostro mentre leggiamo, ad esempio, un ebook, nel nostro pc. Oppure per i più tecnologici è possibile utilizzare una videocamera posizionata da un'angolazione che possa registrare i nostri movimenti oculari e del corpo mentre leggiamo.

In questo modo sarà quindi possibile diventare pienamente consapevoli di quali sono i nostri difetti e le nostre cattive abitudini nel leggere.

Atteggiamento, posizione, ambiente circostante, tempo, sono tutti fattori che contribuiscono al prodotto finale di quello che ricorderemo, e di quello che abbiamo capito, alla fine della lettura.

Sia che leggiamo per divertimento, sia che leggiamo per studio o per lavoro, se riusciamo a identificare i nostri difetti sarà anche possibile migliorare la concentrazione nella lettura senza farci distrarre da altro, cercando di risparmiare nel contempo anche energie fisiche. Questo permetterà un aumento automatico della capacità di comprensione, con risultati degni di nota, anche se l'argomento è nuovo e pare attirarci poco.

Se sapete che davanti a voi avete ancora moltissime pagine da leggere, allora migliorare il proprio stile lettura verrà molto utile.

Ogni miglioramento che otteniamo nella lettura è un risparmio di tempo nel futuro.

Se vogliamo aumentare la nostra velocità di lettura questi argomenti sono propedeutici a quelli successivi.

## Osservare e determinare ciò che non va mentre leggiamo



Può capitare in un bambino, ma anche in un adulto, di dover correggere la postura, o il modo di camminare, utilizzando strumenti come ad esempio scarpe ortopediche oppure un busto che serve per tenere dritta la schiena per un determinato periodo di tempo.

Cosa succede a queste persone nel futuro?

Cambiano il loro muoversi nel tempo e nello spazio, abitano il proprio corpo, in modo inconsapevole e autonomo, a seguire uno “schema” che inizialmente viene percepito quasi come un fastidio, o un disagio; con il tempo sia il bambino che l’adulto ignoreranno gli

strumenti correttivi e la loro posizione fisica, ottenendo un miglioramento fisico e di movimento.

Migliorare il proprio stile di lettura, aumentare la velocità e la comprensione è più o meno qualcosa di simile, solamente che in questo caso il nostro “modulo correttivo” agisce sia a livello fisico sia a livello mentale consapevole: è guidato inizialmente dalla nostra volontà e ovviamente dalle conoscenze che maturiamo e utilizziamo a livello pratico.

La lettura coinvolge diversi movimenti fisici e richiede un determinato impiego di energie mentali; viene troppo spesso sottovalutata e vista come un’attività di utilità relativa: quindi migliorarla non è mai tra i primi pensieri di una persona.

In maggioranza sono gli studenti che potrebbero avere un desiderio di provare a migliorare il proprio stile di lettura. Una volta consapevoli di cosa significhi provare a cambiare qualcosa che facciamo allo stesso modo da anni, è possibile partire. Se avete fatto il test di lettura precedente (testo o video), avete già la vostra bandierina di partenza con indicato il giorno e il PAM (parole al minuto). Se avete ignorato il test e avete proseguito nella

lettura, tornate indietro e fate il test. Proseguire non avrebbe senso, visto che non conoscete il vostro limite attuale.

Quest'opera ha la particolarità di potervi far conoscere, in qualsiasi momento, il numero di parole contenute in ogni capitolo (vedi tabella a fine capitolo). Ciò significa che il testo è continuamente un metro di misura per la vostra velocità di lettura.

Immaginiamo che la vostra velocità di lettura di partenza sia di 170 parole al minuto (PAM).

Da questo momento il vostro compito è osservare e comprendere cosa limita, a livello fisico, la vostra lettura, ricordando che, oltre agli occhi e al cervello, si stanca anche una parte del resto del corpo.

Per aumentare la velocità di lettura e di comprensione, la massima immobilità fisica è il primo segreto. Se ci “dimentichiamo” di avere un corpo durante la lettura, ne gioverà anche la nostra concentrazione.

Ciò significa che se vogliamo ottenere il massimo rendimento in ogni nostra lettura dobbiamo assumere una posizione che riduca al minimo ogni sforzo fisico. Il modo migliore sarebbe leggere su una comoda poltrona



davanti a uno schermo con un contrasto di chiaro-scuro adeguato alle nostre esigenze e il testo che scorre alla nostra velocità di lettura da “crociera” (vedi video allegati).

Questo è il primo corso di lettura veloce che propone un esempio di video-libro come possibilità per apprendere argomenti in modo più veloce, diretto e soprattutto comodo.

Giudicherete voi stessi la novità, potreste persino desiderare che la cultura scritta venga espressa con altre modalità, simili al seguente corso.

Da adesso in poi il vostro primo pensiero ogni volta che inizierete a leggere un testo sarà capire in quale posizione vi trovate, e se la posizione di lettura che state adottando è comoda o meno.

Questo è il primo fattore che influenzerà la vostra velocità di lettura e di comprensione.

È necessario esserne sempre consapevoli. Ogni movimento fisico del corpo produrrà tensioni che porteranno a un immediato calo delle performance di lettura.

Chiedetevi se vi sentite completamente rilassati e se il vostro corpo è fermo. Anche in questo preciso momento.

Quello che è importante è imparare a riconoscere le tensioni che per qualche misterioso motivo il vostro corpo riflette e ovviamente anche la vostra mente, che può diventare vagabonda mentre leggiamo.

Ci sono persone che leggono muovendo continuamente una parte del corpo, come il tallone su e giù, le gambe, o peggio ancora ondeggiando su una sedia. Altre che muovono la bocca pronunciando le parole del testo. Il peggio che si possa concepire è il leggere a pancia in giù, o messi in posizioni assurde con il libro troppo lontano, o troppo vicino dagli occhi.

Ovviamente non dimentichiamo quelli che leggono con la TV accesa, comunicando con il telefonino, o che ascoltano la musica. Se fate qualcosa di simile smettetela immediatamente di sprecare tutte queste energie e stancarvi. Tutto ciò è solo un togliere risorse e tempo alla vostra concentrazione.

Ritenete che la vostra posizione di lettura sia corretta? Rilassata? Riuscite a rimanere il più immobili possibile? Bene, allora proseguiamo.

Scarica le anteprime delle altre opere:

## **Il metodo dei colori: corso multimediale tecniche di memoria livello zero** (edizione 2015)

<http://www.impararearicordare.com/00-corso-multimediale-tecniche-di-memoria-livello-zero/edizione-2015/il-metodo-dei-colori-corso-tecniche-di-memoria.html>

## **Il miglio metodo di studio** (edizione 2015)

<http://www.impararearicordare.com/04-metodi-di-studio/ebook/vetrina/anteprima-il-miglior-metodo-di-studio.html>

Visita il forum ufficiale: <http://impararearicordare.forumfree.it>

Sito ufficiale: <http://www.impararearicordare.com>

Contatti: [impararearicordare@gmail.com](mailto:impararearicordare@gmail.com)