

# La position et la lecture rapide

## La position et la lecture rapide

La lecture rapide est un « art » qui s'apprend. Ce n'est pas quelque chose qui peut être fait par n'importe qui n'importe où. Vous ne verrez que très rarement une personne assise, dans un café, un parc ou pire dans le métro, utiliser la lecture rapide pour lire un livre. La lecture demande de la concentration mais également un positionnement adéquat pour une meilleure efficacité.

Afin de permettre aux yeux de lire la page à une vitesse élevée (Lecture rapide), il est nécessaire de tenir le matériel à lire à une distance et position adéquate. Qui devrait être de environ 40 centimètres et légèrement incliné. L'inclinaison rend plus facile la lecture que si le livre était à plat. Afin d'obtenir cette inclinaison vous pouvez mettre un autre livre derrière ou acheter un support adapté pour maintenir le livre.

Le corps doit également être dans une position qui vous aidera à la lecture rapide. Nous avons tous tendance à nous allonger sur un lit lorsque nous voulons lire. Le lit est fort agréable pour se reposer et dormir mais il n'en est rien lorsqu'il s'agit de lecture rapide. La meilleure position pour lire de manière optimale est assis correctement.

Il va de soit que la pièce utilisée pour la lecture rapide doit être silencieuse. Le bruit peut interférer avec votre concentration. Evitez donc les pièces où il ya des personnes qui discutent ou regardent la télévision. Vous devez garder votre esprit 100% concentré sur votre lecture et être bien assis dans une pièce silencieuse est le premier pas vers la lecture rapide.

Un des meilleur endroit pour pratiquer la lecture rapide est à la bibliothèque. Les raisons sont évidentes. Vous avez beaucoup de livres à votre disposition. Le silence est absolu. Votre concentration sera au plus haut grâce à l'absence d'influence extérieure. Souvent vous y trouverez des « cubicles de lecture » qui sont légèrement inclinés et qui vous procureront le lieu idéal pour pratiquer la lecture rapide.

Il est important de pratiquer régulièrement la lecture rapide, alors visitez fréquemment la bibliothèque. Vous aurez ainsi un confort de lecture remarquable pour progresser ou pratiquer votre lecture rapide. Vous aurez rapidement envie de dévorer tous les livres de la bibliothèque.