VIAGGI LAB

MANUALE · PARTE 1 DI 3

VIDEO 1

LA NUOVA STRADA DELLA NOTTE

Un nuovo modo di vivere la notte e accedere a realtà più ampie



IN QUESTA PARTE

L'INCROCIO DEL SONNO PROFONDO

METODO ROI

IVAN ZAMPIERI

Attenzione

- Ivan Zampieri, Marco Fincati e COERENZA Q SRL si riservano di far valere i propri diritti legali e richiedere eventuali risarcimenti in caso di diffusione gratuita, sfruttamento commerciale, riproduzione, contraffazione e sottrazione non autorizzate, totali o parziali.
- Questo manuale e le tecniche descritte sono da intendersi per uso personale. Sono vietati l'utilizzo su terzi e l'insegnamento non autorizzati.
- Le tecniche, procedure e tecnologie connesse non sono da intendersi come sostitutive di trattamenti medici o psicologici, prescritti da professionisti autorizzati.
- Se sei già un terapeuta professionista e utilizzi quanto appreso sui tuoi pazienti senza autorizzazione, lo fai sotto la tua diretta responsabilità.
- È vietato utilizzare il nome RQI®, Facilitatore RQI® o Facilitatore alle Biotecnologie Olistiche o tutto ciò collegato al sito www.rqi.me per promuovere la tua attività di terapeuta senza autorizzazione.
- Ivan Zampieri, Marco Fincati e COERENZA Q SRL si riservano di far valere i propri diritti e richiedere eventuali risarcimenti in caso di danni economici o di immagine derivanti da un utilizzo scorretto o non autorizzato di quanto appreso.

Facciamo tutto questo per mantenere efficace il Metodo RQI. Per le persone che vogliono collaborare con noi o per divulgare queste informazioni, contattaci alla mail info@rqi.me

© 2026 Ivan Zampieri. Tutti i diritti riservati.

Questo manuale, intitolato “Viaggi Lab”, è protetto dalle leggi italiane ed internazionali sul diritto d'autore. Nessuna parte di questo testo può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopiazione, registrazione o altro) senza preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Ogni violazione del presente diritto d'autore sarà perseguita ai sensi della normativa vigente (Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche).

L'opera e i contenuti in essa riportati sono destinati esclusivamente all'uso personale e formativo del lettore. Qualsiasi utilizzo commerciale, distribuzione o condivisione non autorizzata è espressamente vietata.

METODO RQI

WWW.RQI.ME

INTRODUZIONE

Si parte dal sonno

Viaggi Lab è il piccolo laboratorio esperienziale in cui ti mostro alcuni strumenti che puoi iniziare a sperimentare da solo. In queste pagine trovi per iscritto quello che vediamo nel primo video, così la sera, quando ti serve davvero, ce l'hai sotto mano.

Se sei qui probabilmente ti stai chiedendo se è possibile esplorare stati di consapevolezza diversi da quello che viviamo normalmente. Prima di arrivarci però c'è una cosa da capire, e cioè che per esplorare questi stati devi partire da una condizione molto più semplice: il modo in cui dormi.

Il sonno non serve soltanto a recuperare le energie, è anche il momento in cui la tua consapevolezza attraversa in modo naturale stati diversi da quello della veglia. E più il sonno è profondo e di qualità, più puoi sviluppare quella lucidità che ti serve durante il giorno, mentre dormi e anche durante le esperienze nella dimensione astrale. Per questo la prima domanda da farsi non è come fare subito un viaggio astrale, ma come preparare il corpo e la consapevolezza nel modo corretto.

Cosa succede quando vai a letto

Durante la giornata accumuli continuamente stimoli, pensieri, preoccupazioni, tensioni e sovrastress. Poi arriva la sera, vai a letto, ti metti sotto le coperte, e non è detto che il cervello abbia già staccato: puoi ritrovarti con il corpo stanco e la mente ancora piena di pensieri, e questo incide sulla qualità del sonno.

C'è anche un altro aspetto. Quando i due emisferi cerebrali sono sbilanciati ti porti nel sonno proprio quel sovrastress che hai accumulato durante il giorno, e se ti addormenti in questa condizione diventa più difficile avere un sonno profondo e di qualità, che è una base importante per esplorare gli stati di consapevolezza. Magari quindi dormi anche abbastanza, e quello che manca sono le condizioni giuste per dormire bene.

> **DA TENERE A MENTE**
>
> Per lavorare sul sonno non devi aggiungere un'altra attività complicata alla tua giornata, ti basta cambiare il modo in cui inizi la notte. Prima ancora di cercare esperienze straordinarie si prepara il terreno, ed è da qui che parte tutto il resto.

CHI TI ACCOMPAGNA

Perché te ne parlo io

Oggi insegno alle persone a esplorare i viaggi astrali e gli stati di consapevolezza, ma all'inizio anch'io cercavo solo di capire se tutto questo fosse davvero possibile. Quando ho cominciato il mio percorso RQI ero una persona estremamente razionale, e nel 2021, durante il Master, ho sentito parlare seriamente per la prima volta di uscita dal corpo. Lì mi sono detto: ok, voglio capire se è davvero possibile.

Da quel momento ho iniziato a studiare e a sperimentare diversi approcci, e con il tempo a lavorare con sempre più persone. Oggi il metodo è stato sperimentato da oltre 300 persone, e nei dati raccolti durante il percorso abbiamo osservato, tra gli altri risultati, un 76% di riuscita nell'esperienza di uscita dal corpo durante il corso e un 90% nell'accesso al Sé Superiore.

300+	76%	90%
persone hanno sperimentato il metodo	di riuscita nell'uscita dal corpo durante il corso	di accesso al Sé Superiore

Arrivarci non è stato immediato. Quando ho iniziato a sperimentare mi sono accorto che c'era qualcosa che non tornava, perché le tecniche che trovavo sembravano funzionare, però non per tutti allo stesso modo. E più cercavo di capire il perché, più mi rendevo conto che il problema poteva essere molto più profondo.

È stata proprio questa consapevolezza a farmi cambiare completamente il modo in cui cercavo una soluzione. Prima di arrivarci però dovevo capire una cosa fondamentale, e te la racconto nel prossimo video.

Ivan Zampieri

LA TECNICA

L'Incrocio del Sonno Profondo



INTRODUZIONE

È la pratica da fare la sera, prima di andare a dormire. L'obiettivo è predisporre il corpo a uno stato di maggiore rilassamento e lavorare sull'equilibrio dei due emisferi, così entri nel sonno da una condizione diversa da quella in cui ti lascia la giornata.

QUANDO
La sera, prima di dormire

DOVE
Su una sedia o sulla sponda del letto

QUANTO
Finché il corpo arriva a un rilassamento profondo

La posizione dell'incrocio

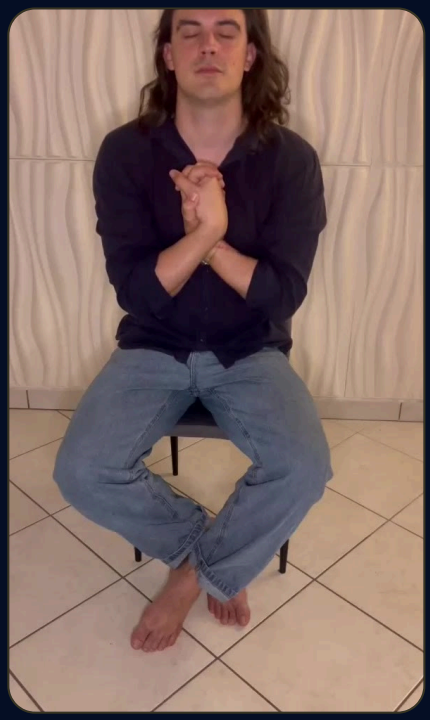
Si chiama anche Postura di Integrazione Emisferica ed è quella che vedi nel video.



1 Incrocia le mani davanti a te e prendile, intrecciando le dita.



2 Una volta prese, porta le mani verso il petto.



3 Allo stesso modo incrocia anche i piedi, poi chiudi gli occhi.

L'INCROCIO DEL SONNO PROFONDO

PROCEDURA

1. La sera, prima di andare a dormire, siediti su una sedia oppure sulla sponda del tuo letto.
2. Assumi la posizione dell'incrocio: incrocia le mani davanti a te, prendile e portale verso il petto, poi incrocia nello stesso modo anche i piedi.
3. Chiudi gli occhi.
4. Porta semplicemente l'attenzione alla respirazione. Non serve modificarla, né rallentarla né fare respiri profondi, la osservi e basta.
5. Mentre la osservi lascia che il corpo inizi a rilassarsi da solo e lascia andare poco alla volta le tensioni della giornata, senza cercare di ottenere subito un risultato.
6. Quando senti che il corpo è arrivato a un rilassamento profondo, sciogli l'incrocio senza fare movimenti bruschi.
7. Lasciati andare al sonno.

ATTENZIONE

La pratica è semplice proprio perché non ti chiede altro sforzo, quindi non forzare niente: stai solo creando una condizione diversa da cui iniziare la notte. Se la ripeti con costanza inizi ad accorgerti che la qualità del sonno non è qualcosa che devi per forza subire, e che puoi prepararla in modo consapevole.

IL PRIMO PASSO

Prima di imparare a esplorare stati di consapevolezza più avanzati vale la pena conoscere meglio lo stato in cui passi una parte enorme della tua vita, cioè il sonno. Questa pratica è il primo passo.

DOMANDE E RISPOSTE

I DUBBI PIÙ COMUNI

“ Ma io dormo già bene, perché dovrei farla?

Perché qui non guardiamo soltanto quante ore dormi. Lavoriamo sulla condizione in cui entri nel sonno e sulla possibilità di sviluppare più lucidità anche rispetto a quello che succede mentre dormi.

“ Io invece dormo male e sono sempre stressato.

Proprio per questo puoi iniziare da qui. Non aspettarti che una sola sera risolva tutto, perché la pratica va sperimentata e ripetuta.

“ E se mi addormento subito?

Va benissimo, non devi sforzarti di restare sveglio. L'obiettivo è preparare il corpo al sonno e permettere al rilassamento di arrivare senza aggiungere altra tensione.

“ Se non succede niente di particolare vuol dire che non funziona?

È un errore pensarlo. Il primo risultato che cerchiamo è molto più semplice, ed è imparare a creare in modo consapevole le condizioni per un sonno più profondo e di qualità.

Le grandi trasformazioni nascono raramente da una pratica straordinaria fatta una volta sola, molto più spesso da una pratica semplice ripetuta abbastanza a lungo da diventare parte del tuo modo di vivere. Ed è questo che iniziamo a costruire da stasera.

LA TUA PRATICA

Le tue prime 7 notti

Questa sera prova l'Incrocio del Sonno Profondo e non fermarti a pensare che è interessante, perché se resta solo un'informazione domani sei esattamente al punto di partenza. Una pratica fatta una volta è un'esperienza, ripetuta nel tempo può diventare una nuova capacità. Ogni mattina segna qui com'è andata, bastano poche parole: non importa quale sia il risultato, conta iniziare a osservare cosa succede quando cambi il modo in cui affronti il sonno.

NOTTE	DATA	COM'È ANDATA	NOTE
1		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
2		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
3		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
4		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
5		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
6		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	
7		☐ Ho dormito profondamente ☐ Mi sono addormentato/a subito ☐ Ho notato qualcosa di diverso	

Se ti va, torna sotto il video 1 e raccontaci nei commenti com'è andata, anche solo con una riga come “ho dormito profondamente”.

IL PROSSIMO PASSO

E QUANDO LA NOTTE FINISCE?

Abbiamo visto cosa fare prima di dormire, ma c'è anche l'altra parte, il momento in cui ti svegli. Pensa a cosa succede di solito: apri gli occhi e in pochi secondi la mente è già partita con che ore sono, cosa devo fare oggi, devo andare al lavoro, devo rispondere a quella persona, e senza quasi accorgertene sei già completamente immerso nella giornata.

Quei primi istanti si possono usare in un modo diverso, portando di proposito la consapevolezza nel corpo invece di lasciare che la mente riparta subito con il suo programma automatico. Se in questa prima parte abbiamo lavorato sulla preparazione del sonno, nella prossima lavoriamo sull'altro momento fondamentale, il ritorno alla veglia. Imparare a esplorare la consapevolezza vuol dire anche riconoscere cosa succede nei passaggi tra uno stato e l'altro, e il primo di questi passaggi hai già iniziato a osservarlo con l'Incrocio del Sonno Profondo.



VIDEO 2

Il Risveglio Consapevole

Una pratica molto semplice che puoi fare praticamente appena metti i piedi a terra. Domani controlla la tua email, ti arriva lì.

Ci vediamo nel prossimo video, buona sperimentazione.

Ivan

METODO ROQI

WWW.RQI.ME