VIAGGI LAB

MANUALE · PARTE 3 DI 3

VIDEO 3

L'Eu-Sentimento come guida

Come riconoscere la tua guida interiore e usarla per vivere esperienze più profonde



IN QUESTA PARTE

LA BUSSOLA DEL CORPO

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

Lo strumento che era già dentro di te

Nei primi due video hai iniziato a fare due cose importanti: hai imparato a osservare il passaggio verso il sonno e hai iniziato ad allenare la presenza al momento del risveglio. Adesso facciamo un passo in più, perché puoi iniziare a riconoscere una sensazione interna precisa che diventa il tuo riferimento personale.

Pensa a cosa vorrebbe dire avere finalmente qualcosa che fino a oggi ti è mancato, non una nuova teoria o l'ennesima tecnica da imparare ma la capacità di riconoscere da solo quando sei entrato in uno stato particolare di consapevolezza. Quando impari a riconoscere quella sensazione non devi più chiederti di continuo “sto facendo bene?”, “è questo lo stato giusto?”, “quello che sento è reale o me lo sto immaginando?”, perché inizi a conoscere direttamente la tua esperienza. Poco alla volta smetti di cercare tutte le risposte fuori da te e non sei più soltanto qualcuno che vuole esplorare, inizi ad avere uno strumento per farlo.

Sentire qualcosa non basta

Il problema è che puoi anche imparare a percepire una sensazione particolare durante una pratica e poi non sapere cosa farne. Magari una sera senti qualcosa di diverso, tranquillità, connessione, centratura, e ti chiedi se è quella. Il giorno dopo provi a ritrovarla e non ci riesci, ed è qui che molte persone rischiano di fermarsi, perché fanno un'esperienza interessante e la archiviano come un episodio, qualcosa che è successo una volta e basta.

Il vero salto avviene quando inizi a riconoscere quella sensazione, perché quello che prima era un'esperienza occasionale diventa un riferimento che impari a ritrovare. Se non sai riconoscere lo stato in cui ti trovi torni per forza a cercare conferme all'esterno, una tecnica, qualcuno che ti dica se stai facendo bene, una spiegazione, mentre quello che vogliamo imparare è molto più semplice: riconoscere direttamente la tua esperienza.

> DA TENERE A MENTE
>
> Non basta sentire qualcosa. Il lavoro è imparare a distinguere quella sensazione dalle altre e a riconoscerla quando compare.

CHI TI ACCOMPAGNA · PUNTATA 3

Non voglio che tu mi creda

A questo punto potresti chiederti se questa sensazione può davvero diventare qualcosa di utile. È la stessa domanda che mi sono fatto io, perché trovare l'Eu-Sentimento era una cosa, capire se potevo riconoscerlo, ritrovarlo e usarlo in modo consapevole era un'altra. Su questo ho continuato a sperimentare, finché quella che all'inizio era una mia ricerca personale è diventata un metodo che abbiamo iniziato a portare nelle esperienze dal vivo, raccogliendo anche dei risultati.

300+
persone hanno sperimentato il percorso

76%
ha vissuto l'uscita dal corpo durante il corso

90%
ha sperimentato l'accesso al Sé Superiore

Questi numeri per me sono importanti, ma lo è ancora di più capire come ci siamo arrivati. Nel video precedente ti ho raccontato la mia storia fino al punto in cui ho scoperto che l'Eu-Sentimento poteva essere una bussola importante per i viaggi astrali. Da lì ho cercato di capire non soltanto come riconoscere quella sensazione ma come ritrovarla e usarla, e piano piano mi sono accorto che doveva cambiare il modo stesso di affrontare queste esperienze: invece di partire dalla tecnica cercando di forzare l'esperienza, prima si impara a riconoscere lo stato corretto.

Prova dopo prova quell'approccio è diventato sempre più strutturato, fino a diventare un vero e proprio metodo, e a quel punto mi sono chiesto perché una persona dovrebbe metterci anni per fare da sola tutta la strada che ho fatto io. È così che ho deciso di insegnarlo. Oggi insegno i Viaggi Astrali RQI per darti gli strumenti per verificarlo di persona, senza convincerti che esista qualcosa oltre quello che conosci e senza chiederti di prendere per buona la mia esperienza.

Dopo tutto quello che ho studiato e sperimentato c'è una cosa che ho capito: non voglio che tu mi creda, voglio che tu faccia esperienza.

Ivan Zampieri

LA TECNICA

La Bussola del Corpo



INTRODUZIONE

È la pratica per iniziare a riconoscere l'Eu-Sentimento, la sensazione di connessione, tranquillità e centratura che nel percorso RQI usiamo come bussola. Lavori con due punti del corpo e con l'attenzione a quello che senti sotto le dita, lasciando che la sensazione arrivi senza crearla con la mente.

QUANTO
Qualche minuto, poi riprova nei giorni successivi

PUNTO DEL CUORE
Indice o medio della mano sinistra, alla fine dello sterno

TERZO OCCHIO
Indice o medio della mano destra, in mezzo alle sopracciglia

I due punti

Nel video la mostro da seduto, a occhi chiusi.



1. Chiudi gli occhi e appoggia il dito della mano sinistra sul punto del cuore.



2. Appoggia il dito della mano destra sul terzo occhio, tra le sopracciglia.



3. Ascolta un punto, poi l'altro, poi entrambi insieme, e rimani lì.

LA BUSSOLA DEL CORPO

PROCEDURA

1. Chiudi gli occhi.
2. Porta l'indice o il medio della mano sinistra sul punto del cuore, all'altezza della fine dello sterno, e l'indice o il medio della mano destra sul punto del terzo occhio, in mezzo alle sopracciglia.
3. Porta l'attenzione prima alla sensazione sotto il dito della mano sinistra e ascolta: caldo, freddo, ruvido, liscio, qualsiasi sensazione. Non devi modificarla, la osservi e basta.
4. Poi porta l'attenzione sotto le dita della mano destra. Anche qui puoi sentire caldo, freddo, umido, formicolio, qualsiasi cosa, e anche qui non crei niente, osservi.
5. Adesso porta l'attenzione a entrambe le sensazioni nello stesso momento e rimani lì, senza cercare di forzare un risultato, continuando ad ascoltarti.
6. A un certo punto può arrivare una sensazione di pulizia interiore, di tranquillità e di spegnimento, perché abbiamo mandato in corto circuito i nostri emisferi, ed è lì che iniziamo ad ascoltarci veramente, qualsiasi sensazione ci sia. Goditela fino in fondo.
7. Quando la sensazione finisce togli le dita dai due punti e riapri gli occhi con calma.

ATTENZIONE

La prima sensazione che arriva è quella che riconoscerai davvero come guida, qualunque sia: può essere tranquillità, calore, e spesso anche uno sbadiglio di rilassamento. Non fermarti al fatto di averla sentita una volta, perché l'obiettivo è imparare a riconoscerla quando compare e a ritrovarla. Quando una sensazione diventa familiare inizi a sapere come si presenta per te, e hai un riferimento mentre esplori i tuoi stati di consapevolezza.

DOMANDE E RISPOSTE

I DUBBI PIÙ COMUNI

“ E se non sento niente?

Non cercare di inventare una sensazione, questo è fondamentale. Se non senti nulla va bene: il tuo Sé Superiore e il tuo Eu-Sentimento ti stanno facendo capire che la tua sensazione è la presenza del vuoto vero e proprio, come un vuoto pieno. La prima cosa da imparare è semplicemente ascoltare.

“ E se sento qualcosa ma non so se è davvero l'Eu-Sentimento?

È normale, non devi avere subito la certezza assoluta. Stai imparando a riconoscere qualcosa che prima non osservavi, come quando impari a riconoscere una voce: all'inizio non la distingui bene, poi ascoltandola più volte la riconosci al volo, e con le sensazioni interiori può succedere lo stesso.

“ E se continuo a cercarla e non arriva?

Non trasformare la pratica in una ricerca ossessiva della sensazione, con la testa che ripete “devo sentirla”, “devo riuscirci”, “quando arriva?”. Più cerchi di forzare l'esperienza, più rischi di allontanarti dall'osservazione.

Il ritmo giusto

Fai la pratica › Ascolta › Riconosci › **Ripeti**

È così che una sensazione che all'inizio ti sembra vaga diventa poco alla volta più familiare, e quando inizi a riconoscerla con più facilità cambia una cosa importante: ti fidi di più della tua esperienza diretta. È questo che vogliamo costruire nel tempo.

LA TUA PRATICA

Le tue prime 7 prove

Prenditi qualche minuto e prova la Bussola del Corpo: punto del cuore, terzo occhio, prima uno, poi l'altro e infine entrambi insieme. Non cercare di ottenere qualcosa, ascolta, e se percepisci una sensazione particolare prova solo a ricordarla. Non devi darle subito un nome e non devi sapere se è "giusta", devi iniziare a conoscerla. Poi riprova nei giorni successivi e osserva se la riconosci più facilmente, perché una singola esperienza può essere interessante, ma quando impari a riconoscerla e a ritrovarla comincia a diventare una capacità.

PROVA	DATA	COSA HAI PERCEPITO	COM'ERA LA SENSAZIONE
1		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
2		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
3		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
4		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
5		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
6		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	
7		☐ L'ho sentito ☐ Non ho percepito nulla ☐ L'ho riconosciuto più facilmente	

Se hai provato, scrivimi nei commenti sotto il video 3 cosa hai percepito, anche solo "l'ho sentito" oppure "non ho percepito nulla": va bene in entrambi i casi.

IL TUO ZAINO DA ESPLORATORE

Questo è solo l'inizio

A questo punto hai visto tre passaggi: hai iniziato a osservare cosa succede mentre ti addormenti, hai imparato a riportare l'attenzione nel presente quando ti svegli e hai iniziato a riconoscere un riferimento interno, il tuo Eu-Sentimento.



VIDEO 1
L'Incrocio del Sonno Profondo



VIDEO 2
La Sveglia Consapevole



VIDEO 3
La Bussola del Corpo

Sono alcune delle pratiche che usiamo davvero per preparare il corpo e la consapevolezza all'esplorazione dei viaggi astrali, e già prese una per una possono diventare strumenti utili nella vita di tutti i giorni, perché dormire meglio, ridurre il sovrastress, essere più presente e più consapevole dei tuoi stati interiori ti serve anche quando non stai pensando a un'esperienza astrale. Queste però sono le basi, la punta dell'iceberg: nel percorso completo andiamo molto più in profondità e impariamo a usare queste capacità per esplorare gli stati di consapevolezza e le esperienze extracorporee.

NEI PROSSIMI GIORNI

Ti arriveranno delle email con tutte le informazioni sul percorso completo, e ti guiderò a un webinar in cui vedrai come funziona, cosa comprende e come puoi partecipare. Per ora fai una cosa molto più semplice: prova quello che hai imparato.

Da questo momento non si tratta più soltanto di chiederti cosa sia possibile, puoi iniziare a scoprirlo di persona.

Ivan

METODO ROQI

WWW.ROQI.ME