HARMONIC CIRCLE

AutoIpnosi Spirituale
le quattro tappe

La pratica che Paolo ha insegnato alla serata gratuita del 13 novembre 2026, scritta passo per passo per farla a casa.

> *"L'ipnosi non è una cosa per cui bisogna essere seri, bisogna essere solo presenti."*
>
> **Paolo, 13 novembre 2026**



Prima di cominciare

La pratica ha quattro tappe, sempre nello stesso ordine:

1. Entrare: il codice di attivazione, i sette colori e il lago.
2. Il tuo spazio: la sfera di luce dorata.
3. L'utilizzazione: la frase che dai a te stesso, con le tre dita.
4. Uscire: conti da 1 a 5.

Dura circa cinque minuti.

La posizione

Siediti in una posizione comoda e che si regga da sola: dritto, rilassato, su una poltrona, un divano o una sedia comoda. Non appoggiare la testa sul braccio: quando ti rilassi, la testa cade. Togliti gli occhiali se non ti servono e cerca di non muoverti, se non è necessario.

Scegli una posizione per le mani, nel grembo, sulle ginocchia o dove ti viene comodo, e tienile lì. Muovile solo se ti serve, di proposito. La mente e le mani sono collegate: quando fermi le mani, la mente si stabilizza. Per questo nella meditazione esistono i mudra.

Tappa 1

Entrare

Il codice di attivazione. Inspira lentamente dal naso, riempi bene i polmoni, trattieni il fiato, poi espira soffiando via dalla bocca, lentamente e completamente. Fallo ancora una o due volte: è il segnale che dai al tuo inconscio che vuoi fare autoipnosi.

Poi, per tre volte: quando inspiri apri gli occhi e guarda più in alto che puoi, senza muovere la testa, con il mento parallelo al pavimento. Quando espiri chiudi gli occhi e soffia fuori dalla bocca ogni tensione del corpo e della mente.

I sette colori. Con gli occhi chiusi fai sette respiri, uno per ogni colore: inspira dal naso pensando al numero e al colore, trattieni un attimo, poi espira dalla bocca e soffia fuori ogni tensione.

numero	colore	dove
1	**rosso**	la base della colonna: la sopravvivenza, il corpo fisico
2	**arancione**	sopra il pube, sotto l'ombelico: l'energia sessuale e relazionale
3	**giallo**	il plesso solare, fra l'ombelico e lo stomaco: la volontà
4	**verde**	il cuore: l'amore
5	**blu**	la gola
6	**indaco**	il terzo occhio, una via di mezzo fra il violetto e l'azzurro
7	**viola**	la sommità del capo: ti connette al cielo, alle stelle, al divino

Chi conosce i chakra può pensare anche alla zona del corpo, ma non è necessario. È come scendere degli scalini: a ogni respiro vai più in profondità. Quando la fai da solo, segui il tuo ritmo.

Il lago. Immaginati seduto sulla riva di un bellissimo laghetto, di giorno o di notte, come ti piace. Guarda la superficie dell'acqua: rappresenta la tua mente. Se c'è un venticello che la increspa, sono i tuoi pensieri. Calmala piano piano finché diventa liscia come l'olio, come una lastra di vetro, così limpida che vedi il fondo, le pietruzze, magari qualche pesce.
Quest'acqua ti trasmette calma e serenità.

Tappa 2

Il tuo spazio

Porta l'attenzione al tuo cuore. Immagina che al suo centro ci sia un piccolo sole. A ogni respiro cresce: da monetina diventa un'arancia, da arancia un melone, finché diventa una grande sfera di luce dorata, fatta di conoscenza, di gioia e di amore, che ti avvolge tutto.

La sfera ti protegge: quello che non è in armonia con te rimbalza fuori e non può raggiungerti. Dentro sei fuori dal tempo e fuori dallo spazio, in contatto con la tua essenza più profonda. Goditi il silenzio e la pace.

Se ti piace l'idea, nella sfera puoi stare da solo, oppure immaginarti accanto alle tue guide, ai tuoi maestri, ai tuoi amici e alleati spirituali, al tuo angelo custode. Va bene quello che funziona per te.

> *"La bolla fatela sempre."*
>
> Paolo

Tappa 3

L'utilizzazione

Unisci le punte di tre dita della mano non dominante: pollice, indice e medio. Se sei destro, la sinistra; se sei mancino, la destra. Lascia la mano appoggiata dov'era. Mentre senti il contatto delle dita, assapora la pace e ripeti mentalmente, anche con parole tue:

> *"Ogni volta che pratico questo esercizio entro sempre più in profondità, sempre più facilmente, sempre più velocemente."*
>
> Paolo

Le dita che si toccano diventano l'interruttore: ancorano questa sensazione allo stato che stai vivendo, e potrai usarle durante il giorno per richiamarla.

Tappa 4

Uscire

Conta da 1 a 5.

- **1.** Decidi di tornare. Nei prossimi conti emergerai e aprirai gli occhi sentendoti bene, riposato, centrato, pieno di energia.
- **2.** Senti il corpo. Se vuoi, muovi un po' le mani, dolcemente, e riprendi contatto con le sensazioni fisiche.
- **3 e 4.** Ricordati che giorno è, dove ti trovi, che momento della giornata è, e immagina quello che vedrai quando aprirai gli occhi.
- **5.** Quando vuoi, con calma, apri gli occhi sentendoti bene.

Ogni giorno

Fai la pratica una volta al giorno, tale e quale, almeno sei giorni alla settimana. Decidi prima in che momento della giornata: se non lo decidi, di solito finisce che non la fai. Bastano cinque o dieci minuti indisturbati, dovunque tu sia.

Non c'è giusto o sbagliato: l'importante è farla. Qualunque cosa ti venga va bene, e la volta dopo vedrai che migliori. Paolo la paragona alla ricetta della nonna: prima la fai uguale, poi con l'esperienza ti fai la tua. Dopo un po' di volte ti accorgerai che entri in trance in pochi respiri, e potrai andare dritto al lago, o anche direttamente alla sfera dorata.

Perché guardare in alto. Gli occhi sono un'estensione del cervello: muoverli così favorisce la discesa dentro di sé. Ti stacca dal flusso ordinario della giornata, così quando cominci a contare i colori non sei già frenetico.

Le tre dita durante il giorno. Questo è un esercizio a parte. Quando sei stanco, teso, arrabbiato, o vuoi solo richiamare un po' di bellezza, fermati, unisci le tre dita, fai due o tre respiri profondi e lascia tornare quella sensazione. Serve un attimo di quiete: davanti alla televisione non funziona allo stesso modo. In un minuto o meno la richiami, non profonda come nella pratica, ma alleni la mente.

Se ti sembra di esserti addormentato. Succede, e vuol dire che sei andato in trance. Il tuo inconscio ascolta anche quando la mente cosciente si toglie di mezzo: infatti, quando hai sentito contare fino a 5, hai aperto gli occhi.

> *"Rendi conscio il tuo inconscio, altrimenti guiderà la tua vita e tu lo chiamerai destino." Carl Gustav Jung, citato da Paolo*
>
> Paolo

In breve

Tieni questa pagina accanto a te mentre pratichi.

Prima

La posizione

- Seduto comodo, in una posizione che si regge da sola.
- Scegli una posizione per le mani e tienila.

Tappa 1

Entrare

- Codice di attivazione: tre respiri, inspiri dal naso e guardi in alto a occhi aperti; espiri dalla bocca a occhi chiusi.
- Sette colori, un respiro ciascuno, da 1 a 7:

  

  rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco, viola.
- Il lago: calma il vento dei pensieri finché vedi il fondo.

Tappa 2

Il tuo spazio

- Un piccolo sole nel cuore cresce a ogni respiro, fino a diventare una sfera dorata che ti avvolge.
- Quello che non è in armonia con te resta fuori. La sfera, sempre.

Tappa 3

L'utilizzazione

- Unisci pollice, indice e medio della mano non dominante.
- Ripeti con calma, sentendolo: *«Ogni volta che pratico questo esercizio entro sempre più in profondità, sempre più facilmente, sempre più velocemente.»*

Tappa 4

Uscire

- Conta da 1 a 5: senti il corpo, ricorda che giorno è e dove sei.
- Al 5, quando vuoi, apri gli occhi sentendoti bene.

- Cinque o dieci minuti al giorno, almeno sei giorni alla settimana. Decidi prima in che momento.