



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale
in Antropologia culturale, etnologia, etnolinguistica

Tesi di Laurea

**Corpo, paesaggio ed energia: un'etnografia
del benessere nel Reiki Tour 2025
in Giappone.**

*Antropologia del benessere tra embodiment, paesaggi terapeutici
e narrazione.*

Relatore

Ch. Prof. Francesco Vacchiano

Laureando

Scotti Federico
Matricola 977013

Anno Accademico

2024 / 2025

INDICE

1. INTRODUZIONE – IL REIKI TOUR COME INTERSEZIONE FRA ESPERIENZA, CORPO E NARRAZIONE	3
1.1 Il Reiki Tour: viaggio, pratica Reiki e benessere	5
1.2 Il Reiki come pratica transnazionale e transculturale	6
1.3 La prospettiva teorica della ricerca	13
1.4 Struttura della tesi	14
2. BENESSERE, CORPO E SPIRITUALITÀ: PROSPETTIVE ANTROPOLOGICHE E ITINERARI TEORICI	15
2.1 Il benessere come concetto situato e relazionale	16
2.2 Embodiment, percezione sensoriale e trasformazione	21
2.3 Il paesaggio terapeutico	25
2.4 Ritualità, performatività e costruzione dell’esperienza	30
2.5 Il discorso sul benessere tra autenticità e consumismo spirituale	32
2.6 Sintesi del quadro teorico	38
3. ESSERE GUIDA ED ESSERE RICERCATORE: ETNOGRAFIA, POSIZIONAMENTO E PRODUZIONE DEL DISCORSO	40
3.1 Approccio etnografico alla ricerca	43
3.2 Il mio posizionamento: insegnante di Reiki, guida del tour e ricercatore	46
3.3 Strategie per mitigare i <i>bias</i> e riflessioni metodologiche	50
3.4 Raccolta e analisi dei dati	52
3.5 Limiti della ricerca e direzioni future	55
4. IL MONTE KURAMA COME SPAZIO DI ENERGIA, CURA E CONSUMO SPIRITUALE	58
4.1 Il Monte Kurama tra storia, spiritualità e pratiche di guarigione	59
4.2 Il Monte Kurama come paesaggio terapeutico	65
4.3 Ritualità e performatività: il ruolo del corpo nel paesaggio	72
4.4 Narrazione, autenticità e consumo spirituale	79
4.5 Conclusioni provvisorie: tra <i>embodiment</i> e narrazione	84
5. EMBODIMENT E ASPETTATIVE: IL CORPO TRA PERCEZIONE, ENERGIA E TRASFORMAZIONE	87
5.1 Il corpo come spazio di esperienza nel Reiki Tour	88
5.2 Percezioni corporee dell’energia Reiki e del Monte Kurama	99
5.3 Ritualità, corporeità e performatività nel Reiki Tour	104
5.4 Dall’esperienza vissuta alla narrazione: il benessere raccontato	107
5.5 Il racconto post-tour e la costruzione del ricordo	112
5.6 Conclusioni provvisorie: il corpo tra esperienza e discorso	115
6. CONCLUSIONE - OLTRE IL VIAGGIO: BENESSERE, MEMORIA E CO-COSTRUZIONE DEL SIGNIFICATO	118
6.1 Il benessere come processo relazionale e situato	119
6.2 Tensioni tra esperienza vissuta e aspettative discorsive	122
6.3 Embodiment e narrazione: un intreccio indissolubile	123
6.4 Limiti della ricerca e possibili sviluppi futuri	124
6.5 Conclusione aperta: verso una riflessione continua sul benessere	126
6.6 Il Reiki Tour come laboratorio decoloniale: genealogie, corpi, immaginari	127
BIBLIOGRAFIA	129
APPENDICE	134
Brani dal diario etnografico	135
Fotografie	142
RINGRAZIAMENTI	152

1.

Introduzione – Il Reiki Tour come intersezione fra esperienza, corpo e narrazione

Il mattino si è aperto nel silenzio raccolto del Santuario Yaegaki, tra le fronde lucenti e i sentieri di terra battuta. Davanti allo stagno nascosto nel bosco — *Koi no Ike*, lo stagno dell'amore — le preghiere scritte su sottili fogli di carta galleggiano sull'acqua immobile, come in attesa di un responso che non ha fretta. Resto seduto a lungo, in ascolto. Le voci del gruppo si sono spente da qualche giorno, eppure qualcosa continua a vibrare sotto la pelle, come un'eco sommessa.

Ripenso al modo in cui il benessere si è manifestato durante il tour: non come condizione da raggiungere, ma come presenza sottile, situata, spesso effimera. Si faceva strada nel gesto lento di un trattamento condiviso, nel silenzio che precedeva la salita al tempio, nello sguardo complice di chi, pur non conoscendosi, riconosceva qualcosa. Nessuno sembrava voler spiegare. Alcuni parlavano di “energia”, altri di “connessione”, altri ancora tacevano, ma il corpo diceva — nel rilassarsi, nel tremare, nel respirare più piano.

Alcune partecipanti hanno raccontato di essersi sentite “al sicuro”, “accolte”, “parte di qualcosa di più grande”. Parole che non descrivono un evento, ma uno stato d'essere che si costruisce insieme, nella relazione, nella cura, nell'attenzione che passa anche senza toccare. È forse in questa qualità relazionale e percettiva, difficilmente traducibile, che si può iniziare a pensare il benessere non come oggetto da misurare, ma come esperienza vissuta, fragile, incarnata.

Mentre guardo le domande d'amore scivolare lente sullo stagno, mi chiedo se non sia proprio questa l'immagine che più si avvicina alla mia ricerca: qualcosa che galleggia, che non affonda, che resta a contatto con la superficie, ma apre in profondità. Il Reiki Tour non è stato semplicemente un viaggio, né soltanto un campo: è stato un luogo denso, un tempo attraversato, in cui soggettività, memorie e desideri si sono mossi insieme. La scrittura che comincia da qui proverà a restituire quella densità, senza semplificarla. (Diario di campo, Matsue, 1 Maggio 2025).

C'è una soglia che separa il quotidiano dall'eccezionale, il gesto ripetuto dal rito che trasforma: il Reiki Tour si colloca in questo spazio liminale, dove il viaggio non coincide con il solo movimento ma prende forma nell'intreccio tra luoghi, corpi e narrazioni. Si tratta di un itinerario che si svolge in Giappone, eppure non si lascia rinchiodere nella logica del turismo né nella semantica lineare della visita. È una pratica mobile, attraversata dal silenzio dei templi, dalla densità umida dei boschi, dallo sfiorarsi dei corpi, dalla vibrazione sottile di mani che si avvicinano e ascoltano.

In questo cammino, il benessere non si mostra come conquista, ma si lascia intravedere nei frammenti che emergono dalla relazione: una parola detta in un momento inatteso, uno sguardo che si trattiene

un istante in più, un respiro che trova quiete nel ritmo di un sentiero che sale. Si configura come una tessitura fragile e intensa, che si compie attraverso il corpo e nella relazione con gli altri, ma anche nella riscrittura interiore di ciò che si pensava di sapere su sé stessi e sul mondo.

Il paesaggio, in questa esperienza, non è mai sfondo. Agisce, risponde, interroga. Il Monte Kurama, con i suoi sentieri scoscesi e le sue pietre umide, viene percepito dai partecipanti come un interlocutore silenzioso, uno spazio che accoglie e interroga. La montagna rassicura e inquieta, avvolge e disorienta. Le sue radici affondano in una genealogia spirituale che si tramanda, ma che si rinnova nel respiro di chi la attraversa, facendone esperienza. È qui che il senso del viaggio cambia consistenza: non ci si sposta verso un luogo, ma si viene accolti da una presenza che eccede ogni descrizione.

Al centro vi sono i partecipanti, che non si riconoscono soltanto come praticanti Reiki, pellegrini o turisti spirituali, ma come soggettività in ascolto che costruiscono significati attraverso relazioni e narrazioni. Lo stare insieme si struttura come una coreografia sottile, fatta di interazioni, interruzioni, risonanze. Si cammina accanto, si medita vicini, si condivide il silenzio e si offre presenza. In questa trama relazionale, il benessere si declina come esperienza collettiva, sfumata e cangiante, mai interamente afferrabile ma sempre potenzialmente accessibile.

Lungo il cammino si affacciano narrazioni che precedono l'esperienza, che la orientano e a volte la ingabbiano. Immagini interiorizzate del Giappone come terra spirituale, idee di autenticità, modelli di trasformazione individuale si insinuano nei pensieri e modellano le attese. Ma il campo, con la sua imprevedibilità, introduce frizioni, deviazioni, resistenze. Il corpo, nel suo sentire, a volte conferma, altre volte destabilizza. La montagna risponde con la pioggia, con il fango, con la fatica. E nella crepa che si apre tra l'aspettativa e la realtà, si fa spazio la possibilità di un'esperienza altra, non già tracciata ma emergente. Quello che prende forma, dunque, si struttura come una geografia affettiva, un arcipelago di vissuti incarnati, un territorio fluido in cui il benessere si lascia intuire attraverso il dischiudersi dell'esperienza. A rendere possibile tale apertura è il corpo, inteso non come strumento o veicolo, ma come soglia sensibile, luogo di mediazione tra visibile e invisibile, tra detto e taciuto. Il corpo che cammina, che respira, che tocca e riceve, che ricorda e dimentica, si fa archivio di senso e spazio di trasformazione.

Questo capitolo introduttivo prende avvio da tali presupposti e si orienta verso le tensioni che attraversano il campo: tra esperienza e narrazione, tra aspettative di autenticità e modalità concrete della pratica, tra quotidianità e ritualità. L'etnografia che seguirà non cerca di spiegare, ma di restituire risonanze. Si muove tra le pieghe dell'esperienza, raccogliendo frammenti, atmosfere, vibrazioni. E lasciando che sia il lettore, come chi ha camminato, a trovare il proprio sentiero tra le parole.

Per cogliere con maggiore precisione le modalità attraverso cui l'esperienza del Reiki Tour si struttura, è importante ora soffermarsi sulle sue articolazioni fondamentali: le pratiche che lo compongono, i luoghi che lo ospitano, le forme di partecipazione che lo rendono possibile. È a partire da questa premessa, condotta attraverso una lente antropologica attenta al corpo, al paesaggio e alla relazione, che il percorso di ricerca può cominciare a dispiegarsi in tutta la sua densità.

1.1 Il Reiki Tour: viaggio, pratica Reiki e benessere

L'indagine etnografica da cui prende forma questa tesi si è strutturata durante la terza edizione del *Reiki Tour*, itinerario esperienziale organizzato in Giappone dal 22 al 29 aprile 2025. Ho personalmente curato l'organizzazione del viaggio in collaborazione con l'agenzia locale *Windows to Japan* e con il contributo di Justin Stein — docente di Storia delle Religioni presso l'Università di Vancouver e tra i principali studiosi della genealogia storica del Reiki. Hanno condiviso con noi la responsabilità progettuale e il supporto alla guida Daniela Cannillo, insegnante e terapeuta del *Centro My Reiki*, e Cristian Longoni, anch'egli insegnante presso il nostro Centro. Insieme abbiamo accompagnato il gruppo lungo un itinerario attraversato da dense stratificazioni simboliche e storiche legate alla genesi della pratica: da Kyōto al Monte Kurama, dal Monte Hiei a Takao e Nara.

L'itinerario non è stato concepito come un pellegrinaggio né come un'esperienza unicamente formativa, quanto piuttosto come un'occasione di confronto situato con un orizzonte culturale nel quale il Reiki ha preso forma, articolandosi sin dall'inizio come pratica instabile, ibrida e attraversata da sovrapposizioni di significato.

Il viaggio è concepito come insieme di esperienze che combinano una particolare fruizione dei luoghi con la condivisione di momenti di vita e cura, con l'obiettivo di sollecitare emozioni e memorie. In tale dinamica, il Monte Kurama si struttura come agente paesaggistico nella misura in cui i partecipanti, attraverso l'attesa accumulata prima della salita, i racconti che ne precedono l'incontro e le pratiche corporee che vi si svolgono, lo riconfigurano come spazio denso di significati. La sua bellezza naturalistica e la sua aura storica non operano in sé, ma diventano dispositivi di orientamento percettivo e affettivo solo quando vengono interiorizzati, evocati e riattivati dal vissuto dei partecipanti. In questo contesto, il benessere si struttura come processo incarnato e situato, emergendo dalla relazione tra corpo e ambiente, tra rito e imprevisto, tra silenzio e parola.

Da un'altra prospettiva, il *Reiki Tour* può essere compreso come un dispositivo: non tanto nel senso tecnico-organizzativo del termine, quanto come struttura relazionale e performativa all'interno della quale si attivano forme di soggettivazione che mettono in tensione cura e narrazione, interiorità e orizzonte simbolico, esperienza individuale e genealogie culturali. Il benessere che vi si manifesta non risponde a un modello predefinito, né può essere ricondotto a un concetto universale: esso si

configura piuttosto come campo di possibilità emergente, continuamente negoziato, prodotto e trasformato dall'esperienza stessa. Ed è proprio in questa ambivalenza — tra attesa e mutamento, tra sapere e ascolto — che si dischiude la dimensione più feconda del Tour come pratica che rende visibili, e insieme interrogabili, le condizioni culturali della guarigione.

Il Tour, come già accennato, è promosso dal *Centro My Reiki*, realtà associativa milanese da me fondata nel 2013 con l'intento di offrire una formazione attenta non soltanto agli aspetti tecnici della pratica, ma anche alle sue implicazioni storiche, simboliche e transculturali. Il Centro ha l'obiettivo di guidare i praticanti in un percorso di consapevolezza critica, volto a interrogare le genealogie della disciplina e a decostruire le narrazioni essenzializzanti che troppo spesso l'hanno accompagnata nei processi di globalizzazione spirituale. La partecipazione al Tour da parte di un gruppo in prevalenza proveniente da tale percorso formativo ha reso possibile osservare come la pratica venga incorporata, rielaborata e interpretata in maniera differenziale, all'interno di un contesto che — proprio in virtù della sua complessità storica e simbolica — attiva processi profondi di risignificazione.

In questa prospettiva, il Reiki si presenta oggi come una pratica attraversata da traduzioni, appropriazioni e tensioni che eccedono la sua origine giapponese per inscrivere all'interno di un orizzonte transnazionale e transculturale, nel quale le nozioni di autenticità, autorità e benessere si ridistribuiscono lungo assi che sono, al tempo stesso, spirituali, somatici e politici. È proprio a partire da questo campo discorsivo e pratico che diventa possibile problematizzare il Reiki non tanto come oggetto stabile o chiuso, ma come nodo fluido di significati in movimento, sempre aperto a nuove negoziazioni interpretative.

1.2 Il Reiki come pratica transnazionale e transculturale

Da una prospettiva storico-antropologica, il Reiki è una pratica di guarigione energetica inscritta in un paesaggio spirituale densamente stratificato, sin dalle sue prime manifestazioni nel Giappone dell'epoca Taishō. Fin dalle origini, infatti, il Reiki si è configurato come fenomeno relazionale e mobile, attraversando confini geografici e culturali, intrecciando saperi e tecniche eterogenee, e partecipando a circuiti di scambio che ne hanno alimentato, nel tempo, una crescente pluralizzazione semantica e pragmatica.

Da un'altra angolazione, il Reiki accade come *performance*: prende forma nell'enunciazione corporea e vocale dei praticanti, nella scansione dei tempi, nella disposizione degli spazi e nella qualità dell'attenzione condivisa; è in questo fare situato — gesti delle mani che si posano, ritmo del respiro che si accorda, principi recitati a voce alta — che la pratica produce senso (*poiesis*) e diviene esperienza di cura.

Per problematizzare l'eterogeneità delle sue forme attuali, risulta imprescindibile una genealogia critica della sua emersione storica. La figura di Mikao Usui (1865–1926), considerato fondatore del sistema, deve essere situata all'interno di un contesto storico segnato da intensi processi di ridefinizione dei confini epistemologici tra spiritualità, medicina e psicologia. Come osserva Justin Stein, tale periodo fu caratterizzato dalla proliferazione di approcci terapeutici che si collocavano al crocevia tra cura dell'anima, autodisciplina e modernizzazione spirituale: «Nel Giappone degli anni Venti e Trenta, la Terapia Reiki di Usui era una tra le centinaia di terapie spirituali insegnate da decine di migliaia di praticanti, soprattutto all'interno della nuova classe media urbana»¹ (Stein, 2023: 54).

Non rappresentando un sistema “originario” o isolato, il Reiki di Usui si inseriva dunque in un ecosistema più ampio di pratiche denominate *seishin ryōhō* (terapie psico-spirituali) e *reijutsu* (tecniche straordinarie), le quali operavano lungo i margini delle distinzioni moderne tra religione e scienza, tra esperienza terapeutica e percorso spirituale. Da un'altra prospettiva, l'elaborazione del Reiki non può essere interpretata come il risultato di un'intuizione autonoma, ma piuttosto come espressione di un fermento epistemologico più ampio, in cui le classificazioni euro-americane del sapere — medicina, religione, psicologia — non avevano ancora assunto una forma stabile né condivisa nel contesto giapponese.

In questo senso, il Reiki emerge come arte della guarigione che eccede le tassonomie moderne e sfida le dicotomie ereditate dalla tradizione illuminista, ponendosi come pratica liminale, mobile, e aperta alla contaminazione. È proprio tale apertura — alla traduzione, alla trasformazione, al sincretismo — che costituisce la sua persistenza contemporanea in un orizzonte transnazionale e transculturale.

In questa traiettoria, uno degli elementi che maggiormente contribuisce a definire la specificità del Reiki è la sua natura composita, stratificata e relazionale: non costituendosi come sistema unitario né culturalmente omogeneo, esso si è strutturato sin dall'inizio attraverso un montaggio eterogeneo di pratiche, saperi e immaginari provenienti da ambiti differenti, articolandosi in forme composite e in continua ridefinizione. Stein osserva infatti che «nonostante questa spinta a essenzializzarla come autenticamente giapponese, Usui creò la sua Terapia Reiki combinando elementi di tradizioni con una lunga storia in Giappone con elementi di pratiche recentemente importate dagli Stati Uniti e adattate per un pubblico giapponese»² (Stein, 2023: 70).

¹ «In 1920s and 1930s Japan, Usui Reiki Therapy was one of hundreds of spiritual therapies taught by tens of thousands of practitioners, largely among the new urban middle class».

² «Despite this impulse to essentialize it as distinctly Japanese, Usui created his Reiki Therapy by combining elements of traditions with long histories in Japan with elements of practices recently imported from the United States and adapted for Japanese audiences».

In altre parole, la prassi terapeutica elaborata da Usui non si configura come il recupero di un sapere ancestrale o autoctono, ma come un assemblaggio selettivo e creativo che attinge a repertori culturali profondamente radicati nella tradizione giapponese, insieme a tecniche e codici provenienti dall'esterno, rielaborati secondo sensibilità e orizzonti simbolici locali. Particolarmente rilevante, in questo senso, risulta l'influenza esercitata dai testi pubblicati in Giappone sotto lo pseudonimo di *Yogi Ramacharaka*, attribuiti a William Walker Atkinson, autore statunitense legato al movimento del *New Thought*. Alcuni elementi concettuali e tecnici del Reiki mostrano infatti affinità significative con le forme di spiritualità mentale e terapeutica diffuse da Atkinson, confermando la permeabilità del sistema di Usui a stimoli provenienti da altri contesti culturali e spirituali.

Il carattere transnazionale del Reiki, già rintracciabile nella sua fase formativa, si intensifica laddove la pratica inizia a circolare oltre i confini giapponesi, articolandosi in forme di rilocalizzazione che coinvolgono attivamente soggetti diasporici e contesti culturali eterogenei. La figura di Hawayo Takata — nata alle Hawaii da genitori giapponesi e iniziata al Reiki in Giappone negli anni Trenta — assume in questo snodo un ruolo decisivo, non riconducibile a una mera trasmissione della pratica, ma piuttosto interpretabile come dispositivo di mediazione culturale, in cui si stratificano ritraduzioni simboliche, strategie discorsive e pratiche situate di adattamento. A questo proposito, Stein evidenzia che «Takata si adoperò con convinzione per trasmettere ai suoi studenti bianchi i valori “giapponesi” del rispetto per il segreto, della gerarchia e della reciprocità, che riteneva essenziali per la pratica del Reiki, attingendo al contempo al linguaggio cristiano per inquadrare questa “giapponesizzazione” nei termini della religione egemonica del Nord America»³ (Stein, 2023: 202).

Attraverso il lavoro di Takata, il Reiki viene così riformulato in funzione delle aspettative e delle griglie interpretative del pubblico statunitense: da un lato enfatizzando alcuni tratti considerati tipicamente “giapponesi”, come il rispetto per la gerarchia o il valore del silenzio; dall'altro, integrando nel linguaggio della pratica elementi lessicali e concettuali tratti dal cristianesimo, al fine di renderla culturalmente più compatibile con l'egemonia religiosa nordamericana. Questa duplice operazione, che potremmo definire di *cultural translation*, evidenzia come l'orizzonte discorsivo del Reiki non sia mai stabile, ma costantemente negoziato all'incrocio tra sensibilità locali e dispositivi globali di legittimazione.

Questa traduzione culturale, tuttavia, non resta discorso: essa si incarna in forme di conduzione della seduta, protocolli di tocco, tempi di stazionamento sui punti, assetti di relazione con il ricevente; la

³ «Takata did her best to inculcate her White students with “Japanese” values of respect for secrecy, hierarchy, and reciprocity, which she considered essential to Reiki practice, while also borrowing from Christian language to frame this “Japanization” in terms of North America's hegemonic religion».

mediazione diventa così regia del gesto, e il Reiki si esprime come pratica scenica minima in cui i corpi imparano un lessico comune.

Tale instabilità semantica e pragmatica del Reiki, già evidente nella fase della sua transnazionalizzazione statunitense, si manifesta in forma ancor più complessa nel momento in cui la pratica, a partire dagli anni Ottanta, rientra in Giappone in una modalità inscrivibile nel concetto di *gyaku-yunyū*⁴. Alcuni insegnamenti provenienti dai discepoli di Takata ritornano infatti nel contesto giapponese in forme profondamente trasformate, suscitando l'interesse di segmenti della cultura spirituale contemporanea noti come *seishin sekai*⁵. Non costituendosi come un mero recupero dell'antico nel presente, questo ritorno ha alimentato, lungo gli anni Novanta, articolati processi di ricostruzione genealogica, all'interno dei quali differenti lignaggi si sono presentati come eredi diretti del sistema trasmesso da Usui nel periodo prebellico, nel tentativo di reinscrivere la pratica entro una cornice di autenticità culturale coerente con l'immaginario della tradizione. Da un'altra prospettiva, tale movimento può essere compreso come un esempio di quei *looping effects* che, secondo alcune teorie sulla globalizzazione culturale, descrivono la dinamica per cui ciò che è stato elaborato altrove, tornando al contesto d'origine, genera nuove forme di autenticazione, reinsediamento e risignificazione. Tali dinamiche, spesso osservabili nei circuiti delle spiritualità transnazionali, sono state analizzate ad esempio da M. Ivy (1995) e, sul fronte teorico più generale, da Robertson (1995), che descrive processi simili come manifestazioni della glocalizzazione.

Il Reiki, in questo campo dinamico in cui si intersecano pratiche, discorsi e genealogie divergenti, si è progressivamente differenziato in una molteplicità di forme che sfuggono a ogni tentativo di categorizzazione rigida o oppositiva. Justin Stein evidenzia che «oggi "reiki" in senso lato è divenuto una sorta di "significante fluttuante" o "vuoto", designando fenomeni eterogenei che spaziano dalle pratiche corporee alla credenza nel potere dell'"energia", dell'intenzione o del destino, in modo analogo a come "zen" è passato dall'indicare una specifica scuola buddhista a descrivere un senso vagamente definito di calma e semplicità, intriso di una dose di esotismo asiatico»⁶ (Stein, 2023: 13).

⁴ Il termine giapponese *gyaku-yunyū* (逆輸入), letteralmente "importazione inversa", viene utilizzato per indicare il ritorno in Giappone, in forma trasformata, di elementi culturali originariamente esportati. In ambito culturale e religioso, designa quei processi attraverso cui pratiche nate in Giappone, ma rielaborate all'estero (spesso in contesti euro-americani), vengono successivamente reintrodotte nel paese d'origine, acquistando nuovi significati e legittimità attraverso lo sguardo esogeno.

⁵ L'espressione giapponese *seishin sekai* (精神世界), traducibile come "mondo spirituale" o "mondo dello spirito", si è affermata a partire dagli anni Settanta per designare un ambito eterogeneo di pratiche, credenze e consumi legati alla crescita personale, alla guarigione alternativa e alla ricerca interiore. Questo universo discorsivo, che include discipline come il Reiki, lo *shiatsu*, la meditazione e l'astrologia, si configura come un'area liminale tra religione, psicologia e benessere, spesso svincolata da istituzioni religiose classiche e orientata verso una spiritualità individualizzata e sincretica.

⁶ «Today, "reiki" sensu lato has become something of a "floating" or "empty signifier," denoting varied phenomena ranging from bodywork practices to belief in the power of "energy," intention, or destiny, similar to how "zen" has gone from identifying a particular Buddhist school to describing a vaguely defined sense of calm and simplicity with a dose of Asian exoticism».

Che “reiki” funzioni oggi come significante fluttuante lo si vede nel fare: la stessa parola, in contesti diversi, *chiama* configurazioni performative differenti—più centratura vocale o più manualità, più conduzione guidata o più silenzio—e, di conseguenza, produce esiti esperienziali non equivalenti.

In questa plasticità semantica si dischiudono spazi di riconfigurazione discorsiva tutt’altro che neutri, attraversati da tensioni epistemologiche, politiche e razziali che ne strutturano le possibilità di senso. Da un’altra angolazione, il Reiki si configura come un campo di contesa simbolica, all’interno del quale si intrecciano dispositivi narrativi orientati a definirne le genealogie, a circoscriverne le appartenenze e a negoziarne le condizioni di legittimità.

Il Reiki, nella sua dimensione di significante fluttuante, diventa dunque terreno di contesa per differenti rivendicazioni di autenticità: alcuni lignaggi affermano la legittimità dei propri insegnamenti in quanto trasmessi direttamente da Takata, mentre altri se ne distanziano, reclamando un legame più immediato con gli insegnamenti attribuiti a Usui, nel tentativo di consolidare una narrazione genealogica alternativa e culturalmente più prossima all’origine presunta della pratica.

Tale operazione di riscrittura genealogica si innesta entro una tensione più ampia che attraversa il campo globale del Reiki contemporaneo: una polarizzazione discorsiva che contrappone, in maniera crescente, lignaggi presentati come “tradizionalmente giapponesi” e lignaggi qualificati come “occidentali”, secondo una logica binaria che finisce per reificare differenze storicamente porose, stratificate e spesso reciprocamente interdipendenti. Come riporta Stein: «dalla morte di Takata, i rappresentanti di diversi lignaggi hanno contestato l’autenticità di altri lignaggi e pratiche. Nel XXI secolo, tali controversie includono la tendenza a suddividere il Reiki in lignaggi “tradizionalmente giapponesi”, che aggirano la figura di Takata, e lignaggi “occidentali”, che invece si rifanno alla sua opera e al suo percorso di vita»⁷ (Stein, 2023: 16).

Questa dicotomia risulta tuttavia problematica sotto diversi profili. Da un lato, rimuove la natura già intrinsecamente composita, sincretica e transnazionale del sistema originariamente elaborato da Usui; dall’altro, riduce il ruolo svolto da Hawayo Takata a semplice mediazione secondaria, oscurandone il contributo determinante alla sopravvivenza e alla trasformazione della pratica. A questo proposito Stein chiarisce che «[...] senza la sua riuscita opera di adattamento del Reiki per il pubblico statunitense, la Terapia Reiki di Usui sarebbe rimasta una tra le centinaia di terapie spirituali simili che, nella prima metà del Novecento giapponese, avevano attirato seguaci ma erano in gran parte scomparse nel periodo successivo alla guerra»⁸ (Stein, 2023: 16).

⁷ «Since Takata's death, representatives of various lineages have disputed the authenticity of other lineages and practices. In the twenty-first century, these disputes include a tendency to divide Reiki into "traditional Japanese" lineages that bypass Takata and "Western" lineages that derive from her lifework».

⁸ «[...] without her successful adaptation of Reiki for American audiences, Usui Reiki Therapy would have simply been one of hundreds of similar spiritual therapies that attracted followings in early twentieth-century Japan but largely died out by the postwar period».

Questo passaggio mette in questione la retorica della purezza o dell'autenticità originaria, suggerendo piuttosto che l'esistenza stessa del Reiki contemporaneo si configuri come il risultato di una storia di adattamenti, ibridazioni e traslazioni culturali. In altre parole, le trasformazioni non implicano un decadimento dell'essenza, ma operano come processi di riarticolazione di senso entro scenari storicamente situati.

Parallelamente a queste dinamiche genealogiche e transnazionali, l'analisi delle molteplici interpretazioni terapeutiche del Reiki consente di approfondire ulteriormente la sua struttura plurale e stratificata. Sebbene comunemente descritto come metodo di guarigione fondato sull'imposizione delle mani, il Reiki si struttura, ancor prima che come pratica terapeutica, come forma spirituale di relazione con sé stessi e con il mondo. Laddove viene appreso, praticato e trasmesso, esso assume configurazioni differenti, modellandosi sui contesti culturali e sulle soggettività coinvolte. Come osserva Beeler (2017), il Reiki si configura come una pratica la cui ricezione e le cui modalità di applicazione si articolano in relazione ai contesti culturali in cui prende forma e alle soggettività che vi si immergono. Per alcuni praticanti, esso si declina come energia universale — il “reiki” con la minuscola — intesa come forza cosmica immanente, canalizzabile attraverso il corpo per sostenere il benessere fisico e favorire l'equilibrio emotivo. Tale visione si innesta su categorie simboliche che richiamano strutture concettuali affini, elaborate in altri orizzonti culturali, come il *qi* della tradizione cinese o il *prāṇa* dei sistemi filosofico-religiosi indiani (Ibid.). Per altri, il Reiki si orienta invece verso una dimensione trasformativa ed esistenziale: non si presenta come mera tecnica, ma come percorso, stile di vita, modalità di essere. L'espressione “essere Reiki”, ricorrente nei discorsi dei praticanti, rinvia a un processo di interiorizzazione in cui l'agire terapeutico si intreccia con una particolare forma di presenza al mondo, e in cui la guarigione si configura meno come riparazione, e più come esperienza di trasmutazione profonda del sé (Ibid.). Vi sono infine interpretazioni che attribuiscono al Reiki una propria capacità d'azione, una forma di intenzionalità o intelligenza che trascende la volontà individuale. In queste prospettive, l'esperienza viene spesso raccontata nei termini di una “resa” all'energia, concepita come entità autonoma, dotata di volontà propria e funzione guida sul piano spirituale (Ibid.). Un simile modello comporta una riconfigurazione del rapporto tra autorità interna ed esterna, fino a dissolvere la distinzione tra il soggetto che agisce e la forza che orienta il gesto.

Sotto il profilo terapeutico, molte esperienze connesse al Reiki si strutturano come pratiche complementari alla medicina biomedica, articolandosi in forme di integrazione più o meno esplicita con i percorsi clinici convenzionali. Per alcuni praticanti, il Reiki rappresenta un dispositivo utile a promuovere rilassamento profondo e a ridurre l'impatto dello stress; per altri, si offre come risorsa affiancata a trattamenti medici in corso, nel tentativo di sostenere globalmente la persona. Le formulazioni più prescrittive — laddove il Reiki viene presentato come alternativa autonoma e

terapeuticamente risolutiva — incontrano tuttavia riserve e critiche da parte della comunità scientifica, che ne mette in discussione la validità epistemologica e l'efficacia dimostrabile secondo i criteri della medicina basata sull'evidenza (Stein, 2023).

Le modalità interpretative del Reiki non si configurano soltanto come plurali, ma risultano storicamente situate e culturalmente articolate, riflettendo le traiettorie socio-politiche e gli immaginari locali nei quali prendono forma. In Giappone, tra gli anni Venti e Trenta, il Reiki si affermava come una delle molte terapie spirituali alternative, emerse in risposta ai limiti percepiti della medicina istituzionale dell'epoca e inserite in un più ampio panorama di pratiche volte a coniugare cura, spiritualità e rigenerazione energetica (Ibid.). Altrove, invece, la pratica è stata accolta come espressione di un sapere percepito come altro, frequentemente mediato attraverso categorie esotizzanti che ne hanno enfatizzato la distanza culturale. In alcuni ambienti statunitensi, ad esempio, il Reiki è stato accostato a pratiche come lo yoga o la meditazione, inscrivendosi in una più ampia ricerca di senso che guarda a sistemi spirituali non egemonici come luoghi alternativi di interiorità e guarigione (Ibid.). Una lettura oggi particolarmente diffusa interpreta il Reiki come pratica di autodeterminazione: un insieme di strumenti volto a favorire la riappropriazione della propria salute e del proprio equilibrio psico-fisico, enfatizzando l'autogestione, la responsabilità individuale e la valorizzazione dell'esperienza personale nel percorso di cura (Beeler, 2017).

Tutte queste interpretazioni si compenetrano e si sovrappongono, delineando un campo discorsivo in costante trasformazione, all'interno del quale il Reiki viene spesso vissuto, simultaneamente, come cura energetica, cammino spirituale, esperienza di abbandono e strumento di autodeterminazione. Una tale molteplicità, che potrebbe a prima vista apparire come segno di incoerenza, si configura piuttosto come espressione della vitalità della pratica e della sua capacità di articolarsi in relazione alle istanze soggettive, alle traiettorie biografiche e ai contesti culturali che la attraversano e la plasmano. L'analisi del Reiki consente non solo di ricostruire le sue traiettorie storiche e transnazionali, ma anche di osservare da vicino le modalità attraverso cui i soggetti contemporanei si confrontano con il senso, la cura e il corpo, attivando percorsi che intersecano pratiche spirituali e dimensioni esperienziali. Le molteplici letture che coesistono al suo interno mostrano come il Reiki non si limiti a riprodurre un sapere preesistente, ma si strutturi come spazio dinamico di negoziazione tra sapere e potere, tra disciplina e desiderio, tra possibilità di azione individuale e forze percepite come eccedenti la volontà del soggetto.

Nel nostro caso, durante il viaggio, il Reiki non viene trattato come repertorio fisso, ma come pratica poetica che prende senso dalla messa in scena che ne diamo: la postura (stabilità del baricentro, mani giunte — *gasshō*), la voce (recitazione dei principi — *kotodama*), la temporalità (tempi lunghi di stazionamento), la spazialità (disposizione circolare — *mawashi*, con gioco di distanza e prossimità),

la relazione (setting che tutela l'ascolto e modula l'empatia) costituiscono gli elementi con cui la pratica, di volta in volta, viene composta e rifinita fino a diventare esperienza condivisa⁹.

Da questa prospettiva, le molteplici genealogie, traduzioni e riconfigurazioni discorsive del Reiki non costituiscono soltanto il contesto storico e simbolico in cui la pratica si è sviluppata, ma agiscono come orizzonte interpretativo entro cui l'esperienza del Reiki Tour prende forma. Le tensioni tra autenticità e adattamento, tra radicamento locale e spiritualità globalizzata, tra *embodiment* e trascendenza, si sedimentano nel paesaggio semantico che i partecipanti attraversano e rielaborano durante il viaggio. La fluttuazione dei significati non genera un vuoto di senso, ma si traduce in una pluralità di registri attraverso cui il Reiki viene esperito, narrato e incorporato.

Il Tour non è un *format* spirituale predefinito, ma uno spazio performativo in cui il Reiki viene fatto: pratiche vocali e manuali, tempi e posture, coreografie relazionali e regimi di attenzione vengono modulati dai partecipanti e dai luoghi, generando, ogni volta, una *poiesis* situata di senso e di cura. In questa messa in opera—talora consonante, talora dissonante—l'esperienza del benessere emerge come esito contingente di ciò che i corpi fanno e dicono insieme, più che come proprietà già data della tecnica.

1.3 La prospettiva teorica della ricerca

La mia ricerca si colloca nell'ambito dell'antropologia del benessere, intesa non come campo derivato o subordinato alle riflessioni su salute e malattia, bensì come area autonoma di indagine etnografica, capace di mettere in luce le modalità situate e incarnate attraverso cui le persone attribuiscono significato alla propria esperienza di stare bene. Il quadro teorico adottato intreccia diverse prospettive complementari: da un lato, l'approccio fenomenologico all'*embodiment* e alla guarigione, che consente di indagare il corpo non tanto come contenitore di sintomi ma quale luogo di percezione, relazione e trasformazione; dall'altro, il concetto di *paesaggio terapeutico* permette di interrogare il Monte Kurama non solo come scenario geografico, ma come spazio semioticamente denso, attraversato da memorie, attese e immaginari collettivi. L'analisi delle pratiche rituali e della performatività contribuisce a problematizzare la cura come evento relazionale e trasformativo, laddove gesti, posture e parole divengono forme di conoscenza e costruzione del sé. Infine, l'intreccio tra spiritualità, turismo e autenticità viene esplorato criticamente, con attenzione al modo in cui l'esperienza del Reiki Tour viene narrata, consumata e risignificata nei circuiti contemporanei del benessere. L'approccio metodologico e analitico adottato è marcatamente riflessivo e decostruttivo, volto a evitare ogni lettura essenzialista o naturalizzante del benessere, e ad analizzare invece le dinamiche corporee e

⁹ I termini tecnici del Reiki (*gasshō*, *kotodama*, *mawashi*), qui introdotti in forma anticipata, verranno discussi in dettaglio nel Cap. 4.2.

discorsive che ne sostanziano l'emergere, all'interno di pratiche situate, storicamente e culturalmente marcate.

1.4 Struttura della tesi

La tesi si sviluppa in sei capitoli, ciascuno dei quali affronta un aspetto specifico del percorso di ricerca, intrecciando il piano teorico con quello etnografico in un dialogo costante. Dopo l'introduzione, il Capitolo 2 ricostruisce criticamente lo stato dell'arte e delinea il quadro teorico di riferimento, prendendo in esame le principali prospettive dell'antropologia del benessere e individuando le coordinate concettuali che orientano l'analisi. Il Capitolo 3 è dedicato alla metodologia adottata, alla riflessione sul posizionamento del ricercatore e alle strategie impiegate per la raccolta e l'interpretazione dei dati, con particolare attenzione all'approccio riflessivo e situato che ha guidato il lavoro sul campo. Il Capitolo 4 si concentra sul Monte Kurama, indagato come paesaggio terapeutico, mettendo in luce le modalità attraverso cui il luogo viene simbolicamente e sensorialmente costruito come spazio di trasformazione e di ricerca del benessere. Il Capitolo 5 si concentra sul ruolo del corpo all'interno del Reiki Tour, analizzando le percezioni corporee, le pratiche rituali e i processi narrativi che configurano l'esperienza vissuta. Il Capitolo 6 raccoglie infine le riflessioni conclusive, discutendo le implicazioni teoriche ed etnografiche dell'indagine, i suoi limiti e le possibili piste di approfondimento, con l'intento di restituire la complessità di un'esperienza che interroga il benessere come dimensione relazionale, incarnata e culturalmente situata.

2.

Benessere, corpo e spiritualità: prospettive antropologiche e itinerari teorici

Il concetto di benessere definisce un campo di indagine complesso, in cui si intrecciano dimensioni corporee, spaziali e discorsive. L'antropologia contemporanea ha messo in discussione visioni universalizzanti del benessere, sottolineandone la natura situata e culturalmente negoziata: in questo capitolo intendo discutere alcune delle principali prospettive teoriche che ne analizzano le manifestazioni, con particolare attenzione alla relazione tra corpo, spazio e pratiche discorsive.

L'approccio fenomenologico dell'*embodiment* offre strumenti per comprendere il ruolo del corpo nelle esperienze di trasformazione, evidenziando come il benessere non sia una condizione astratta o universalmente definibile, ma un processo dinamico che si articola nell'interazione sensoriale con l'ambiente, nella partecipazione a pratiche rituali e nella costruzione narrativa dell'esperienza, configurandosi al contempo come orizzonte progettuale.

In questa prospettiva, il concetto di *paesaggio terapeutico* si rivela particolarmente utile per comprendere meglio il modo in cui determinati luoghi vengono investiti di significati legati alla guarigione e alla rigenerazione: il Monte Kurama, durante il Reiki Tour, non appare ad esempio come un'entità dotata di una forza energetica naturale e immediatamente data, quanto piuttosto si struttura come paesaggio carico di senso attraverso un processo di attribuzione simbolica. Tale processo prende forma nell'interazione stessa con il luogo, laddove il corpo, attraversando i suoi sentieri e sostando nei punti ritenuti significativi, attiva e rielabora la memoria culturale sedimentata, intrecciandola con le narrazioni che ne collocano l'esperienza entro uno specifico orizzonte di significati. La relazione tra spazio e benessere, dunque, emerge dialogicamente dall'intreccio tra pratiche corporee, immaginari collettivi e processi di significazione che conferiscono al luogo un'efficacia terapeutica.

Un ulteriore nodo teorico che attraversa questo capitolo è il ruolo della ritualità nei processi di guarigione e trasformazione: l'antropologia del rituale mette infatti in luce che le pratiche rituali non si limitano a esprimere significati preesistenti, ma costituiscono altresì un dispositivo performativo che produce nuove forme di esperienza e di conoscenza. In questo senso è possibile superare la dicotomia tra azione e simbolo, disvelando, nell'osservazione dei rituali, una specifica dimensione pratica attraverso cui si rielaborano gerarchie, relazioni e forme di potere. In tal senso, la partecipazione a un

rituale non si esaurisce, ad esempio, nella riproduzione di una tradizione, ma rappresenta anche un momento in cui il corpo, attraverso gesti, posture e interazioni, diviene veicolo di trasformazione. La ritualità emerge dunque, all'interno di questa visione, come un elemento determinante per comprendere il modo in cui il benessere viene esperito e costruito attraverso la pratica.

Il capitolo si sofferma inoltre sulla questione della mercificazione della spiritualità e sulle tensioni che attraversano il turismo spirituale contemporaneo attraverso la disamina di alcuni contributi nell'ambito dell'antropologia del turismo, i quali mostrano come le esperienze spirituali, offerte in contesti commercializzati, vengano costruite attraverso un delicato equilibrio tra percezione di autenticità e adattamento alle aspettative di un pubblico globale. Il Reiki Tour si colloca così all'interno di una più ampia economia del benessere, in cui le pratiche spirituali vengono rese accessibili attraverso narrazioni che intercettano e modellano le aspirazioni a una trasformazione personale e a una crescita interiore che non emergono spontaneamente, ma si formano e si consolidano entro immaginari transnazionali del turismo e del benessere, continuamente alimentati da circuiti culturali e commerciali globali (Salazar and Graburn, 2014).

Attraverso questi percorsi teorici, il capitolo costruisce il quadro concettuale e teorico che incornicia la mia etnografia del Reiki Tour, interrogandosi su come il benessere venga esperito, narrato e reso accessibile all'interno di un'esperienza turistica e spirituale. L'intreccio tra corpo, spazio, ritualità e discorso emerge dunque come una chiave interpretativa fondamentale per comprendere le modalità attraverso cui le pratiche di guarigione vengono vissute e ri-significate in un contesto di tipo transnazionale e globale.

2.1 Il benessere come concetto situato e relazionale

L'antropologia del benessere si configura come un campo di studi emergente che si propone di analizzare criticamente il concetto di benessere da una prospettiva cross-culturale: uno dei contributi importanti di questo approccio consiste infatti nell'aver messo in luce l'assenza di una definizione univoca e universale di benessere, evidenziando invece come esso venga costruito in relazione a specifici contesti culturali e sociali.

Mathews e Izquierdo (2010) evidenziano come l'antropologia si sia avvicinata tardi allo studio sistematico del benessere, principalmente a causa della difficoltà di conciliare un criterio comparativo con il diffuso orientamento della disciplina alla relatività culturale. Tale ritardo è legato alla tradizionale attenzione della disciplina per la specificità delle pratiche e dei significati locali, che ha reso problematica l'applicazione di metriche universali. I due autori sottolineano come l'antropologia possa offrire un contributo fondamentale a questo campo di studi, proprio in virtù della sua capacità di cogliere le sfumature e le specificità culturali. A questo proposito, essi affermano che «questo è ciò che

l'antropologia può offrire: una contestualizzazione socioculturale che ci permette di comprendere come le persone, in società diverse, percepiscano le proprie vite. Se anche questo fosse l'unico contributo che l'antropologia può fornire allo studio del benessere, avrebbe comunque dato un apporto significativo»¹⁰ (Ibid.: Pos. 5191). Questa chiave interpretativa si distanzia dunque dagli approcci universalizzanti e statici, basati principalmente su metriche quantitative come, ad esempio, quelli psicologici o sociologici, ponendo invece in evidenza la natura situata, relazionale e negoziata del benessere. Neil Thin insiste su questa necessità di un'analisi differenziata del concetto, affermando che «per comprendere come il concetto di "benessere" viene utilizzato, dobbiamo identificare gli assi lungo i quali si articolano le sue differenziazioni di significato»¹¹ (Thin, 2010: Pos. 703). L'autore suggerisce di affrontare il benessere come una costellazione di significati che si articolano in più direzioni: può essere pensato come valore intrinsecamente positivo o, in senso neutrale, come categoria descrittiva che include anche il malessere; come condizione residuale, definita dall'assenza di mali, o come costruzione dinamica che richiede un impegno attivo; come giudizio olistico sulla vita complessiva o come esperienza circoscritta a domini specifici; come stato fisiologico del corpo o come dimensione metafisica che abbraccia mente, emozioni e spiritualità; infine, come ricerca individuale o come condizione che si misura nella relazione con il gruppo e con la collettività. Questo approccio multidimensionale consentirebbe di cogliere meglio la complessità e la variabilità del concetto di benessere nei diversi contesti culturali.

Nel contesto del Reiki Tour, il benessere emerge dell'intreccio tra pratiche corporee, percezioni sensoriali legate al paesaggio e narrazioni condivise, dando luogo a un cammino che viene attraversato dai partecipanti – per lo più praticanti Reiki – in modo incarnato, lasciando cioè che l'esperienza stessa del movimento, mediata dal corpo e dai suoi linguaggi, si articoli come processo di trasformazione tanto simbolica quanto fisica. La salita al Monte Kurama, ad esempio, non è percepita unicamente come uno sforzo fisico, ma come un percorso che incorpora elementi di purificazione e connessione con il paesaggio e che struttura il benessere come un'esperienza plasmata nell'interazione tra corpo, ambiente e costruzione collettiva del significato.

Un altro aspetto centrale che emerge dalla letteratura antropologica riguarda la concezione del benessere come processo dinamico, emergente dall'interazione tra corpo, ambiente e trame discorsive e narrative che ne orientano al tempo stesso la definizione e l'esperienza. Questa prospettiva processuale si differenzia dalle visioni statiche del benessere come stato più o meno misurabile da raggiungere, mettendo invece in rilievo la sua natura fluida e in continua negoziazione. L'analisi di Scott

¹⁰ «this is what anthropology can offer—a sociocultural contextualizing that can enable us to make sense of how people in different societies feel about their lives. If this alone is what anthropology can provide the study of well-being, then anthropology will have made a great contribution».

¹¹ «to understand how "well-being" is used, we must identify the axes along which differentiations of meaning are made».

Clark (2010) sul significato del bagno giapponese costituisce un caso interessante di come il benessere si articoli nell'interazione fra pratiche corporee, codificazioni culturali e trame narrative condivise, giacché l'esperienza del bagno, da lui interpretata come forma di piacere sensoriale profondamente mediata dal contesto socio-culturale, concorre a delineare un senso più ampio di benessere intimamente connesso alla costruzione dell'identità giapponese. L'autore mostra come l'esperienza del bagno prenda forma dall'intreccio di tre dimensioni: il *setting*, che comprende lo spazio, il tempo e la configurazione sociale in cui essa avviene; le attività, ovvero i gesti ritualizzati che ne strutturano lo svolgimento; e i significati, le valenze simboliche e culturali che trasformano la pratica in un'esperienza di piacere e benessere. (Ibid.: Pos. 4108). Questa angolazione ermeneutica consente di cogliere meglio la natura multidimensionale e processuale del benessere, mettendo in luce la circolarità interattiva tra corpo, pratiche e significati culturali. L'esperienza vissuta sul Monte Kurama durante il Reiki Tour rende evidente come il "benessere" non vada inteso come dato originario o immediato, bensì come il risultato di un processo performativo e poetico che prende forma attraverso l'intreccio di corpo, paesaggio e ritualità condivisa. L'ascesa meditativa, con le sue soste ritmate dal raccoglimento, produce sensazioni corporee e affettive che, pur potendo essere interpretate entro registri diversi – salute, fitness, rigenerazione spirituale – trovano in questo contesto un riconoscimento collettivo sotto il nome di "benessere". In tal modo, la montagna non è semplice sfondo naturale, ma attore costitutivo che, insieme ai gesti, alle parole e alle narrazioni dei partecipanti, contribuisce a plasmare l'esperienza e a darle una forma linguistica condivisa.

L'antropologia del benessere si caratterizza dunque per una visione olistica, contestuale e qualitativa che mira a cogliere le specificità culturali evitando generalizzazioni affrettate. Mathews e Izquierdo, a questo proposito, osservano che «se la psicologia e l'economia rendono facilmente comparabile il benessere quando viene analizzato in modo superficiale—presupponendo, nella progettazione della ricerca e nella misurazione, concezioni comuni di benessere per tutti—l'antropologia rende difficile la comparabilità del benessere quando viene analizzato in profondità»¹² (Mathews & Izquierdo, 2010: p. 5). L'attenzione alle particolarità culturali non preclude tuttavia la possibilità di effettuare comparazioni cross-culturali, ma richiede un approccio più sfumato e attento alle differenze. Gli autori propongono il concetto di *soft comparison* (Mathews & Izquierdo 2010: Pos. 5191) come metodo per confrontare il benessere in società o gruppi umani diversi, basandosi su dettagliate descrizioni etnografiche piuttosto che su misurazioni statistiche standardizzate.

¹² «if psychology and economics allow for easy comparability of well-being analyzed shallowly—by assuming, in research design and measurement, common conceptions of well-being for everyone—anthropology allows for difficult comparability of well-being analyzed deeply».

Un'interessante proposta analitica per affrontare questo tipo di comparazioni *soft* è rappresentata dal concetto giapponese di *ikigai*, analizzato da Gordon Mathews (2010) e che può essere approssimativamente tradotto come “ciò che rende la vita degna di essere vissuta”; *ikigai* costituisce, secondo l'antropologo, una componente fondamentale del benessere esistenziale. L'autore suggerisce di utilizzare *ikigai* come variabile cross-culturale per analizzare in che modo le diverse società strutturano la ricerca di significato e scopo nella vita. In questa prospettiva, egli afferma che «l'*ikigai* può fungere da strumento per questa comprensione, offrendo uno sguardo su come il benessere venga modellato culturalmente, socialmente e istituzionalmente nelle diverse società»¹³ (Ibid.: Pos. 3435). Mathews distingue due significati principali di *ikigai* in giapponese: il primo, *ikigai-kan*, si riferisce alla sensazione soggettiva che la propria vita valga la pena di essere vissuta, mentre il secondo, *ikigai taisho*, riguarda l'oggetto esterno che attribuisce senso all'esistenza. È soprattutto questo secondo significato che l'autore propone come strumento analitico comparativo, in quanto consente di esaminare gli elementi concreti del mondo sociale che conferiscono valore all'esistenza nei diversi contesti culturali. All'interno del Reiki Tour, il concetto di *ikigai* può essere utile nello studio delle narrazioni che emergono durante i momenti di condivisione delle esperienze: durante queste occasioni, infatti, i partecipanti rielaborano la propria esperienza attraverso il racconto, costruendo collettivamente una comprensione del viaggio non solo come percorso spirituale, ma come itinerario di trasformazione individuale. Il modo in cui il Reiki viene vissuto e interpretato nel contesto del *tour* riflette dunque una forma situata di *ikigai*, in cui il benessere viene significato come ricerca di appartenenza e di crescita personale, mentre ciò che viene percepito come “autenticità” non rinvia a un'essenza originaria o incontaminata, bensì si configura come il risultato di pratiche discorsive e performative che legano l'esperienza individuale a un orizzonte collettivo di senso.

L'impiego di *ikigai* come concetto analitico presenta tuttavia alcune criticità metodologiche, che l'autore stesso riconosce, soprattutto nel suo utilizzo come variabile cross-culturale (Ibid.: Pos. 3526): tra le difficoltà principali, l'antropologo menziona l'incertezza sulla sua universalità, la possibilità di avere più di un *ikigai*, la sua stabilità nel tempo e il rapporto preciso tra *ikigai* e benessere. Queste incertezze definitorie rendono più complesso l'utilizzo del concetto a fini comparativi, dal momento che l'enfasi sull'*ikigai* come elemento centrale del benessere esistenziale rischia anche di proiettare una concezione culturalmente specifica su contesti diversi. Mathews riconosce che la presenza di un termine specifico in giapponese non implica necessariamente che esso occupi la stessa centralità in un'ottica cross-culturale.

¹³ «*ikigai* can serve as a means for such understanding; it can provide a window into how well-being is culturally, socially, and institutionally shaped in different societies».

Pur nelle sue criticità, la prospettiva proposta da Mathews si rivela feconda per un'analisi antropologica del benessere capace di coniugare l'attenzione alle specificità culturali con un'apertura riflessiva alla comparazione, giacché l'accento da lui posto sulla dimensione esistenziale, insieme all'analisi delle interazioni tra formulazioni simboliche, negoziazioni sociali e dispositivi istituzionali, restituisce un impianto teorico articolato che consente di cogliere il benessere nella sua complessità, come processo dinamico, relazionale e profondamente situato. È interessante a questo proposito mettere in relazione l'approccio di Mathews con quello proposto da Scott Clark nel suo studio sul bagno giapponese: entrambi gli autori, infatti, focalizzano l'attenzione su orizzonti di significato e pratiche culturali specifici del Giappone – come l'*ikigai* e il bagno – che diventano punto di partenza per riflessioni più ampie sul benessere. Tuttavia, mentre Mathews propone di utilizzare *ikigai* come concetto analitico cross-culturale, Clark adotta un punto di vista più cauto, concentrandosi sulle specificità dell'esperienza giapponese del bagno, pur suggerendo possibili comparazioni. (Clark, 2010: Pos. 4108). Il *framework* analitico elaborato da Clark, basato sull'interazione tra *setting*, attività e significati, presenta dunque alcune affinità con la visione di Mathews dell'*ikigai*, poiché entrambi mirano a cogliere come il benessere sia il risultato dell'interazione tra elementi materiali, pratiche e significati culturali. Tuttavia, mentre Mathews insiste sulla dimensione esistenziale, Clark pone una maggiore enfasi su quella corporea e sensoriale, analizzando il piacere fisico come componente fondamentale. Più che delineare un modello prescrittivo, il confronto tra queste prospettive apre la possibilità di considerare il benessere come un fenomeno che prende forma nell'intreccio tra dimensioni fisiche, sociali e culturali, offrendo una chiave interpretativa fertile senza pretese di esaustività.

Da tale angolazione, Clark osserva che «in quanto esseri fisici, gli esseri umani ovunque nel mondo fanno esperienza della realtà attraverso il corpo. Allo stesso tempo, sviluppano concetti di esperienza che vanno oltre la dimensione fisica, includendo aspetti spirituali e culturali, e spaziando dall'intenso e trasformativo al quasi impercettibile»¹⁴ (Ibid.: Pos. 4126). Il confronto tra questi due approcci evidenzia come l'antropologia del benessere possa beneficiare di prospettive diverse e complementari, in grado cioè di restituire la multidimensionalità del fenomeno. L'attenzione alle pratiche corporee e ai piaceri sensoriali proposta da Clark arricchisce l'analisi più esistenziale suggerita da Mathews, richiamando la componente fisica dell'esperienza, sui cui pratiche diverse possono insistere in modo differenziato.

L'analisi della letteratura antropologica sul benessere mette dunque in luce la complessità e la variabilità culturale di questo concetto, evidenziando la necessità di approcci contestuali e

¹⁴ «as physical beings, humans everywhere experience the world physically. Humans also have concepts of experiencing the world, and perhaps the universe, on other dimensions, spiritually and culturally and ranging from the climactic to the unnoticed».

multidimensionali: l'enfasi sulla natura situata, relazionale e negoziata del benessere permette di superare visioni universalizzanti e statiche, aprendo nuove prospettive di ricerca. Mathews e Izquierdo, nella introduzione al loro volume, sottolineano che «il principale valore di questo libro [...] risiede nelle particolarità etnografiche dei suoi capitoli, che mostrano la complessa varietà di forme di benessere esistenti nel mondo. Oltre a questo, le pagine conclusive tracciano una mappatura di queste varietà all'interno di un quadro umano comune, suggerendo almeno la possibilità di una comparazione più ampia, forse persino universale, del benessere»¹⁵ (Mathews e Izquierdo, 2010: Pos. 407).

Questa tensione tra attenzione alle particolarità etnografiche e ricerca di possibili elementi comuni rappresenta una delle sfide più stimolanti per l'antropologia del benessere: l'impiego di concetti come *ikigai* o l'analisi di pratiche culturali specifiche come il bagno giapponese offrono infatti punti di partenza significativi per affrontare questa questione, pur richiedendo cautela metodologica e consapevolezza dei limiti della comparazione cross-culturale.

La prospettiva antropologica sul benessere si configura quindi come un campo di studi promettente, capace di offrire importanti contributi al dibattito interdisciplinare su questo tema; la sua attenzione alle specificità culturali, unita alla ricerca di possibili elementi comuni, permette inoltre di arricchire la comprensione del benessere come fenomeno complesso e multidimensionale, fornendo al contempo spunti preziosi per politiche e interventi più sensibili alle diversità culturali.

2.2 Embodiment, percezione sensoriale e trasformazione

Nel panorama antropologico contemporaneo, la questione del corpo e dei processi di incorporazione si configura come uno snodo cruciale di confronto teorico e metodologico, in cui convergono approcci eterogenei che rimettono in discussione le dicotomie fondative del pensiero occidentale e sollecitano una riconsiderazione critica della relazione tra esperienza vissuta, soggettività e cultura; tale campo di riflessione, denso e stratificato, apre a prospettive di ricerca inedite sul corpo come luogo d'intersezione tra pratiche incarnate e costruzioni discorsive, facendo emergere la sua centralità nella comprensione dei modi situati di abitare il mondo. Un nodo concettuale cruciale in questo dibattito è la distinzione proposta da Thomas Csordas tra due approcci allo studio del corpo in antropologia: da un lato, l'antropologia del corpo, che analizza il corpo come oggetto di pratiche e rappresentazioni culturali; dall'altro, una visione fenomenologica che assume l'incorporazione come il fondamento stesso dell'esperienza, radicando in essa la costituzione del sé e della cultura (Csordas, 1993: 135-136). Csordas afferma in questo senso che «dal secondo di questi due punti di vista, il contrasto tra

¹⁵ «the primary value of this book [...] lies in the ethnographic particularities of its chapters, showing the complex varieties of well-being that exist around the world. But beyond this, the book's concluding pages map these varieties onto a common human framework, and point to at least the possibility of a broader, perhaps universal comparison of well-being».

embodiment e testualità emerge con maggiore chiarezza attraverso i diversi temi affrontati dall'antropologia del corpo»¹⁶ (Ibid.: 136).

Questa distinzione metodologica riflette dunque una tensione più profonda tra approcci semiotici e fenomenologici, tra rappresentazione ed essere-nel-mondo: se l'antropologia del corpo, affermatasi negli anni Settanta, privilegia infatti un'analisi del corpo come depositario di simboli e metafore culturali, trattandolo essenzialmente come oggetto di discorsi e pratiche sociali, la prospettiva dell'incorporazione si concentra invece sul *corpo vissuto* come condizione primaria dell'esperienza. Da questa angolazione, il corpo non è solo il ricettacolo di significati culturali, ma il punto di accesso pre-riflessivo alla realtà sensoriale e intersoggettiva. Un contributo fondamentale in questa direzione proviene dalla fenomenologia di Merleau-Ponty (2021), che ha influenzato diversi antropologi contemporanei, tra cui Csordas, Jackson e Devisch. L'idea centrale è che il corpo non sia semplicemente un oggetto tra gli altri, ma il mezzo primario del nostro essere-nel-mondo, il veicolo della nostra apertura pre-riflessiva alla realtà che diventa il "fondamento esistenziale della cultura e del sé" (Csordas, 1990: 5; 2005: 4).

Questa visione mette in discussione la priorità accordata alla rappresentazione e al linguaggio da molta teoria sociale contemporanea, sottolineando la dimensione pre-oggettiva e pre-linguistica dell'esperienza incorporata; tale posizione, allo stesso tempo, si pone in tensione con approcci che tendono a ridurre il corpo a mero prodotto di discorsi e rappresentazioni culturali.

Un esempio paradigmatico della concezione del corpo come costruzione discorsiva è rappresentato dal lavoro di Michel Foucault (1976; 1978), che lo analizza principalmente in relazione alle tecniche disciplinari e ai regimi di sapere/potere. In questo quadro, il corpo non è un'entità autonoma, bensì un prodotto di pratiche storicamente situate che ne regolano la visibilità, il controllo e le possibilità di azione. Pur avendo il merito di storicizzare e denaturalizzare il corpo, questa prospettiva è stata criticata per la sua inclinazione, rintracciabile soprattutto nei lavori del primo Foucault, a concepirlo come semplice effetto delle pratiche discorsive, riducendone così la consistenza esperienziale e agentiva. Turner, ad esempio, parla a questo proposito di una visione «teoretica e astratta» del corpo (Turner, 2005: 37-38). Occorre tuttavia sottolineare come, a partire dalla *Storia della sessualità*, lo stesso Foucault abbia progressivamente tematizzato le pratiche di sé e le tecnologie della soggettivazione, aprendo a una comprensione del corpo non più soltanto come prodotto dei discorsi, ma come luogo di elaborazione etica e di costruzione riflessiva della soggettività.

Questa dialettica tra il corpo come oggetto di rappresentazione e il corpo come luogo dell'esperienza incarnata costituisce uno degli assi centrali del dibattito antropologico contemporaneo, mettendo in

¹⁶ «from the second of these two perspectives, the contrast between embodiment and textuality comes into focus across the various topics examined by an anthropology of the body».

tensione l'analisi semiotica delle pratiche culturali con l'approccio fenomenologico alla corporeità. L'antropologia dell'incorporazione ha cercato di elaborare approcci capaci di tenere insieme queste dimensioni, riconoscendo sia la costruzione culturale e discorsiva del corpo sia la sua irriducibile materialità e capacità di azione.

Un aspetto significativo di questo dibattito emerge chiaramente nell'analisi dell'esperienza corporea durante il Reiki Tour, dove i partecipanti descrivono le loro percezioni sensoriali in modi che riflettono non solo il vissuto corporeo immediato, ma anche le aspettative e il linguaggio della pratica Reiki. Il resoconto di una partecipante, riportato di seguito, è particolarmente denso di riferimenti sensoriali e simbolici:

[...] tanta roba davvero! I fremiti alle scapole e giù lungo la colonna che ho sperimentato nel bosco di radici sul Karamayama, sedendomi lì tra le radici, a contatto con la Terra e guardando il cielo, con la Luce filtrata dagli alti rami, me li ricorderò per sempre, oltre al grande senso mistico (con reiki che mi è partito a palla) sia sul Kurama che poi nelle due cerimonie, sia a Taniai che a Tokyo coi tamburi ed il fuoco, lì poi anche una scarica di adrenalina 😊.... comunque sto ancora in un limbo... devo rimettere assieme ricordi, posti, sensazioni ed immagini... i bei allegri momenti di gruppo, che mi è sembrato di tornare ragazzina, ai tempi delle gite scolastiche, con quel senso misto di attesa, eccitazione e meraviglia assieme... ed anche i momenti più intimi di raccoglimento, le meditazioni, il reiki allo scambio e al mawashi... WoW, tanta tanta roba, davvero. GRAZIE GRAZIE GRAZIE. (Partecipante anonimo, comunicazione personale, WhatsApp, 5/6/2024).

Questa testimonianza si struttura come un intreccio tra esperienza corporea, dimensione affettiva ed elaborazione linguistica, in cui la fenomenologia del sentire non si manifesta in maniera immediata, ma è sempre filtrata attraverso un dispositivo testuale che organizza il vissuto e lo rende comunicabile. In altre parole, il sentire corporeo è già sempre interpretato: le sensazioni non vengono trasmesse in una forma neutra o meramente descrittiva, ma sono organizzate in una narrazione che attinge a categorie esperienziali condivise nel contesto del Reiki. A livello testuale, il resoconto si caratterizza infatti per una forte frammentarietà sintattica, segno di una narrazione ancora in formazione, dove il vissuto appare fluido e difficilmente cristallizzabile in un ordine lineare. L'uso di ellissi (“... comunque sto ancora in un limbo...”) segnala una condizione di sospensione, un'esitazione nel fissare l'esperienza in un racconto concluso, mentre la ripetizione intensificata (“tanta tanta roba, davvero”) enfatizza la difficoltà di racchiudere l'esperienza in categorie stabilite. La dimensione orale della comunicazione, rafforzata dall'uso di espressioni colloquiali (“reiki che mi è partito a palla”, “tornare ragazzina”) e di *emoticon*, contribuisce a costruire una narrazione che non si dispiega come un resoconto distante e analitico, ma piuttosto come un'elaborazione emotivamente coinvolta, ancora immersa nella memoria dell'esperienza vissuta. Questa testimonianza mostra inoltre un'alternanza tra la descrizione di percezioni corporee e il riferimento a processi simbolici e affettivi più ampi: la

sensazione dei "fremiti alle scapole e giù lungo la colonna" viene situata in un contesto naturale e rituale che amplifica il suo significato: la posizione tra le radici, il contatto con la terra, la luce filtrata dagli alberi sono elementi che richiamano non solo una percezione fisica, ma anche una dimensione di connessione con un paesaggio carico di valenze simboliche. Il corpo non è semplicemente il luogo di una reazione fisiologica, ma diviene il *medium* attraverso cui il soggetto entra in relazione con un ambiente denso di significati, evocando l'idea di Merleau-Ponty secondo cui la percezione è sempre già situata in un orizzonte di senso: «il mondo è là prima di ogni analisi che io possa farne, e sarebbe artificioso derivarlo da una serie di sintesi che collegassero le sensazioni, e successivamente gli aspetti prospettici dell'oggetto, mentre le une e gli altri sono appunto prodotti dell'analisi e non debbono essere realizzati prima di essa» (Merleau-Ponty, 2021: 18).

L'esperienza descritta si concretizza, quindi, come un'interazione tra l'incorporazione fenomenologica e l'elaborazione discorsiva del corpo: il sentire corporeo non è mai un dato immediato e neutro, ma viene filtrato e modellato attraverso le categorie interpretative proprie della pratica Reiki e iscritte nel personale vissuto esistenziale della partecipante. L'uso di espressioni come «grande senso mistico» e il riferimento al «Reiki che mi è partito a palla» mostrano come la percezione corporea non si presenti mai come un dato bruto, bensì sia già filtrata attraverso un quadro esperienziale strutturato da categorie interpretative proprie della comunità di pratica. In questo senso, il linguaggio non si limita a descrivere il vissuto, ma contribuisce attivamente a configurarlo. Da un'altra angolazione, l'intensità dell'esperienza è espressa attraverso una tensione tra dimensioni individuali e collettive: l'alternanza tra momenti di raccoglimento ("momenti più intimi di raccoglimento, le meditazioni") e momenti di condivisione gioiosa ("i bei allegri momenti di gruppo, che mi è sembrato di tornare ragazzina") suggerisce che la costruzione del benessere corporeo ed emotivo vissuto durante il *tour* si definisca anche attraverso il rinforzo prodotto dalla significazione collettiva. Il riferimento al "tornare ragazzina" rimanda a una forma di regressione temporale, che associa il Reiki Tour a un'esperienza quasi liminale, in cui il soggetto si trova a rinegoziare il proprio vissuto in relazione a una dimensione di apertura e scoperta.

La narrazione dell'esperienza, pur nella sua apparente spontaneità, rivela dunque una stratificazione complessa, dove il corpo diviene il luogo di una negoziazione continua tra percezione, linguaggio e aspettative sociali. In questo senso, la fenomenologia del Reiki Tour non si riduce alla descrizione di un'esperienza corporea immediata, ma si configura come un intreccio tra sensibilità incarnata e testualità condivisa, in cui l'esperienza individuale è prodotta nella definizione di un *habitus* collettivo che struttura il modo in cui il corpo viene sentito, raccontato e ricordato.

Questa prospettiva dialoga con l'approccio dei "modi somatici di attenzione" elaborato da Csordas (1993), il quale propone di analizzare le forme culturalmente elaborate di attenzione al e con il proprio

corpo, in contesti che includono la presenza incorporata degli altri. La sua proposta permette di comprendere come nel Reiki Tour le pratiche di attenzione corporea siano informate da un orizzonte culturale specifico, che struttura l'esperienza attraverso schemi corporei e narrativi preesistenti.

Questa dimensione si riflette nel concetto di "immaginazione incorporata" proposto dallo stesso Csordas, che mostra come l'immaginazione non sia un processo puramente mentale, ma affondi le sue radici nell'esperienza corporea e sensoriale (Csordas, 1990; 1993; 2005).

In questo senso, le descrizioni sensoriali dei partecipanti al Reiki Tour, come quella riportata più sopra, possono essere lette non solo quali espressioni di un vissuto corporeo immediato, ma anche alla stregua di esempi di immaginazione incorporata, in cui la percezione sensoriale e le categorie culturali della pratica Reiki si intrecciano indissolubilmente. La loro esperienza, pertanto, non può essere compresa solo nei termini di un'analisi semiotica del linguaggio utilizzato, né esclusivamente attraverso un criterio fenomenologico che si limiti a cogliere la dimensione pre-riflessiva del sentire corporeo: essa si colloca piuttosto in una tensione produttiva costante tra testo e incarnazione, tra discorso e percezione, tra rappresentazione e pratica.

Questa particolare visione invita a ripensare il corpo non come un'entità statica, ma come un campo dinamico di interazioni tra esperienza vissuta, immaginario culturale e pratiche discorsive. In tal senso, l'incorporazione non si oppone alla testualità, ma si configura come il suo partner dialettico (Csordas, 2005).

Lungi dall'essere un elemento separato dall'analisi culturale, il corpo si rivela così il punto di intersezione tra fenomenologia ed ermeneutica, tra pre-oggettività dell'esperienza vissuta e costruzione simbolica del significato, offrendo strumenti teorici e metodologici per una comprensione più articolata della condizione umana.

2.3 Il paesaggio terapeutico

Il concetto di *paesaggio terapeutico*, introdotto da Wilbert Gesler nel 1992, ha ridefinito il rapporto tra luoghi, salute e benessere, ampliando l'analisi oltre la mera dimensione ambientale. Se inizialmente l'interesse per gli spazi di guarigione si concentrava, infatti, principalmente sugli aspetti fisici e climatici, Gesler ha evidenziato invece come la loro efficacia sia il risultato di un'interazione tra caratteristiche materiali, costruzioni simboliche ed esperienze vissute. In tal senso, un luogo diviene terapeutico non solo per le sue qualità intrinseche, ma in virtù delle narrazioni e delle pratiche che ne alimentano la percezione come spazio di guarigione. Definendo i paesaggi terapeutici come «quei luoghi, situazioni, contesti, ambienti, sia fisici che psicologici, associati al trattamento o alla guarigione» (Gesler 1992: 743), Gesler ha aperto la strada a una prospettiva che non si limita a considerare la dimensione biologica della cura, ma che riconosce il ruolo fondamentale dei significati attribuiti a

determinati spazi nella produzione del benessere. In altre parole, l'efficacia terapeutica di un luogo non è riconducibile esclusivamente alle sue proprietà ambientali, bensì emerge da un complesso intreccio tra pratiche sociali, credenze condivise e processi di costruzione discorsiva che trasformano un determinato paesaggio in un luogo percepito come rigenerante o sacro.

All'interno di questo quadro, anche il Monte Kurama può essere inteso come un paesaggio terapeutico, la cui efficacia non dipende solo dalla conformazione materiale dello spazio, ma si configura anche attraverso un processo dinamico di costruzione simbolica. La sacralità della montagna non è data a priori, ma è un risultato della stratificazione di narrazioni collettive, rituali e aspettative culturali, che ne rinnovano costantemente il significato. In altre parole, l'attribuzione di uno statuto speciale a questo luogo, riconosciuto come *power spot* all'interno del panorama spirituale giapponese, non è dovuto solo a una qualità intrinseca del luogo (anche se alcune caratteristiche possono essere "umanamente" di impatto), ma è il risultato di un processo di produzione culturale in cui tradizioni religiose, influenze *New Age* e dinamiche turistiche convergono nel definire il Monte Kurama come un nodo di intensità energetica. Gaitanidis (2012) suggerisce a questo proposito che la costruzione di un luogo come spazio carico di energia non sia il riflesso di una qualità già data, bensì l'esito di processi storici e culturali che ne determinano la significazione: il concetto di *power spot* (パワースポット, pawā supotto) emerge proprio dall'intersezione tra pratiche spirituali contemporanee, turismo e percezione del paesaggio come fonte di benessere. Sebbene questa idea si sia diffusa e affermata in Giappone a partire dagli anni Ottanta, essa si inserisce in una dinamica più ampia di ricerca di esperienze spirituali e terapeutiche, che trascende i confini nazionali per collegarsi a un mercato globale della spiritualità. La costruzione simbolica di questi luoghi non si esaurisce in una loro mera caratterizzazione ambientale, ma prende corpo attraverso un processo di significazione in cui elementi naturali, pratiche rituali e aspettative culturali si intrecciano nel configurare uno spazio percepito come rigenerante e sacro (Horie, 2017; Carter, 2018). Resta tuttavia da interrogarsi su ciò che rende un luogo particolarmente suscettibile di essere investito di senso: se in linea teorica ogni spazio può farsi supporto di attribuzioni simboliche, vi sono tuttavia paesaggi che, più di altri, sembrano predisporre l'immaginazione a forme di devozione e sacralità. La montagna, in questo senso, si offre come figura privilegiata: la sua verticalità evoca l'ascesa e la trascendenza, la sua marginalità rispetto alla vita quotidiana la colloca in una dimensione liminale, e la sua stratificazione nella memoria culturale la consacra come scenario in cui esperienza sensoriale e rituale si intrecciano, intensificando la percezione del sacro.

Come evidenziato da Carter (2018), il concetto di *power spot* non nasce in modo autonomo nel contesto giapponese, ma si struttura all'interno di un processo di traduzione e riadattamento di idee provenienti dal movimento *New Age* globale, riconfigurandosi attraverso l'incontro con tradizioni locali e pratiche devozionali preesistenti. Il legame con la dimensione sacra del paesaggio si manifesta, ad

esempio, nella risignificazione di alcuni santuari shintoisti, nei quali gli alberi secolari circostanti, in passato trattati con pragmatismo, vengono ora reinterpretati come foreste sacre (*chinju no mori* 鎮守の森) (Ibid.). Questa rielaborazione del paesaggio non si esaurisce in un'operazione puramente discorsiva, ma incide sulle modalità di interazione con lo spazio, trasformando la fruizione di questi luoghi in un'esperienza di riconnessione con la natura concepita come fonte di energie rigenerative: «questa enfasi sulla natura si è fusa con l'interesse per la spiritualità e i *power spot*. In questo senso, sono gli alberi secolari, i massi, i fiumi, le cascate e l'aria pura stessa a essere considerati portatori di energie curative.»¹⁷ (Ibid.: 151).

In questo senso, i *power spot* non sono un fenomeno esclusivamente giapponese, ma si configurano come nodi di una rete turistica transnazionale (Horie, 2017: 198-199), in cui luoghi tradizionali e mete esotizzate vengono riorganizzati attraverso una risemantizzazione in chiave spirituale (Ibid.: 203-204): questo processo non si limita a una rilettura simbolica dello spazio, ma ridefinisce altresì le modalità di fruizione del paesaggio, integrandolo in un mercato globale del benessere. Dorman (2016) osserva che il concetto viene applicato anche a contesti geograficamente distanti tra di loro, ma accomunati dall'immagine di una natura incontaminata e benefica. Questa espansione evidenzia come i *power spot* non siano definiti da qualità intrinseche del luogo, ma emergano da un processo di costruzione culturale in cui il paesaggio viene percepito attraverso il filtro di aspettative e credenze condivise. La relazione tra questi luoghi e il benessere non si esaurisce nell'attribuzione simbolica di proprietà terapeutiche, ma si struttura attraverso un'interazione complessa tra percezione sensoriale, pratiche corporee e immaginazione. Come osserva Williams, «[...] un senso positivo del luogo è strettamente associato a un ambiente curativo, in quanto è profondamente rilevante per il bisogno fondamentale di coesione interiore, salute mentale, senso di sicurezza e orientamento, e per la percezione di una relazione con il mondo circostante»¹⁸ (Williams 1998: 1199). In questa prospettiva, l'efficacia dei *power spot* si concretizza non solo attraverso la loro estetica naturale o la loro connotazione mistica, ma anche nella loro capacità di risuonare con i bisogni psicologici e identitari dei visitatori. Il corpo stesso diviene il mediatore attraverso cui il luogo si manifesta come spazio di guarigione, in un processo in cui la partecipazione attiva alle pratiche spirituali e la predisposizione emotiva dei visitatori concorrono a rafforzare la percezione di questi luoghi come catalizzatori di trasformazione interiore: «queste tecniche favoriscono un maggiore senso di controllo, probabilmente grazie alla maggiore partecipazione dei clienti al processo terapeutico, che permette loro di entrare in contatto

¹⁷ «this emphasis on nature has merged with interests in spirituality and power spots. In this sense, it is the old-growth trees, boulders, rivers, waterfalls, and clean air itself that are attributed with healing energies».

¹⁸ [...] a positive sense of place is strongly associated with a healing environment, as it is deeply relevant to the basic need for internal cohesion, mental health, a sense of security and direction, and a feeling of relationship with the world around one».

con possibilità positive.»¹⁹ (Ibid.: 1200). Questa interazione tra corpo, paesaggio e immaginazione non si sviluppa in modo uniforme, ma è fortemente influenzata dal contesto culturale e dalle aspettative che ogni visitatore porta con sé nell'incontro con lo spazio sacralizzato. Il fenomeno dei *power spot*, pur radicandosi nei contesti locali giapponesi, si adatta infatti ai codici del turismo contemporaneo, integrandosi nelle pratiche devozionali senza dissolversi completamente in una dimensione commerciale. Carter osserva come questa fusione tra turismo spirituale e ritualità locale emerga in particolare nei circuiti organizzati che promuovono i *power spot* in relazione ai santuari e alle loro attività devozionali: «i tour in autobus, organizzati in collaborazione con i santuari, offrono un ulteriore modo per accedere ai power spot. Il Takachiho Jinja, ad esempio, accoglie gruppi di visitatori che arrivano in autobus per assistere alle esibizioni di *kagura* e vivere l'esperienza dei suoi *power spot*, due elementi spesso promossi insieme»²⁰ (Carter 2018: 152). L'integrazione di queste esperienze all'interno di un'offerta turistica strutturata mostra come il concetto di *power spot* venga progressivamente assorbito in un sistema che combina esigenze di mercato e pratiche spirituali, configurando uno scenario in cui la mediazione commerciale non attenua necessariamente la loro efficacia simbolica, ma può anzi potenziarla, alimentando l'aspettativa che l'investimento economico garantisca un'esperienza più intensa e trasformativa.

Sebbene i *power spot* siano radicati nel contesto giapponese, la loro percezione e fruizione variano sensibilmente a seconda del quadro culturale in cui vengono inseriti. Quando questi luoghi sono visitati da turisti stranieri o reinterpretati in ambienti diversi, le modalità di interazione si adattano alle sensibilità locali, generando nuove configurazioni dell'esperienza spirituale. Dorman osserva, ad esempio, come i turisti giapponesi in visita ai *power spot* delle Hawaii tendano ad adottare un atteggiamento di rispetto e di attenzione nei confronti del luogo, modulando il proprio comportamento in modo da preservarne la sacralità: «[...] i turisti giapponesi erano, soprattutto, molto rispettosi del luogo. Non lasciavano rifiuti, non spostavano le rocce e non arrecavano alcun disturbo all'area.»²¹ (Dorman 2016: 98). Questo dato suggerisce che la sacralizzazione del paesaggio non avviene in modo uniforme, ma si struttura attraverso codici culturali specifici che definiscono le modalità accettabili di interazione con lo spazio.

La popolarità dei *power spot* in Giappone e la loro diffusione su scala internazionale mostrano come il concetto di paesaggio terapeutico non possa essere ridotto alla semplice esistenza di luoghi dotati

¹⁹ «these techniques bring about a greater feeling of control, possibly due to the increased participation clients have in the therapeutic process which allows the client to be in touch with positive possibilities».

²⁰ «bus tours working in collaboration with shrines offer another means of accessing power spots. Takachiho Jinja, for instance, receives buses of visitors arriving to view its *kagura* performances and experience its power spots—features commonly promoted side by side».

²¹ «[...] the Japanese tourists were, above all, quite respectful of the area. They did not litter the site, and did not move rocks around or disturb the area in any way».

di qualità intrinseche di guarigione, ma debba essere compreso come un processo dinamico di costruzione culturale. L'efficacia di questi spazi non risiede esclusivamente nella loro conformazione naturale, ma emerge dall'interazione tra la materialità del luogo, le pratiche che vi si svolgono e le aspettative dei visitatori, mostrando come il benessere emerga all'interno di una dimensione che è al tempo stesso ambientale, corporea e discorsiva.

In questo senso, il Monte Kurama non è percepito come luogo carico di energia positiva per un'essenza naturale intrinseca, ma diventa tale attraverso l'interazione tra il corpo dei visitatori e il discorso spirituale che lo avvolge. Al tempo stesso, alcune sue qualità paesaggistiche — la verticalità del rilievo, l'ombra fitta del bosco, la presenza di sorgenti e del santuario che ne segna la soglia — lo rendono particolarmente predisposto a essere investito di valore spirituale, favorendo un'esperienza in cui il paesaggio stesso si configura come mediatore attivo di trasformazione e benessere.

L'esperienza del Reiki Tour offre la possibilità di osservare una manifestazione di questa dialettica tra corporeità e costruzione discorsiva, mostrando come il processo di attribuzione di significato a un luogo sacro si concretizzi nell'interazione tra sensazioni fisiche, aspettative culturali e pratiche rituali. Il percorso che conduce al *Kurama-dera* e poi verso la parte più sacra della montagna non costituisce un semplice spostamento spaziale, ma un itinerario simbolico in cui la gradualità dell'ascesa, la respirazione modificata dallo sforzo, il silenzio imposto dall'ambiente naturale e la ritualità dei gesti strutturano un'esperienza incarnata di connessione con il sacro. In altre parole, l'intensità del luogo non è un dato immediato, bensì il prodotto di un processo di amplificazione percettiva in cui i partecipanti, giungendo sulla montagna con un bagaglio di conoscenze, immagini e racconti pregressi, confermano attraverso il proprio vissuto l'efficacia simbolica del luogo. Come evidenzia Williams, «i paesaggi sono anche sistemi simbolici, in quanto rappresentano in parte una costruzione di immagini e segni culturali»²² (Williams 2017: 1196), suggerendo che la percezione del paesaggio è sempre già mediata da strutture discorsive che orientano il modo in cui i visitatori esperiscono la dimensione spirituale e terapeutica di un determinato luogo.

Questa relazione tra paesaggio e benessere non è limitata all'interazione diretta con l'ambiente, ma si struttura anche attraverso il coinvolgimento simultaneo della sfera sensoriale, cognitiva ed emotiva, mostrando così come il corpo stesso possa diventare un veicolo di significazione all'interno di un sistema di aspettative culturali. L'esperienza del Monte Kurama nel Reiki Tour non si esaurisce dunque in una dimensione di contatto con la natura, ma è intimamente legata alla capacità del luogo di risuonare con il linguaggio della pratica Reiki, in una dinamica in cui i partecipanti non solo vivono la montagna, ma la costruiscono attivamente come spazio sacro attraverso le loro narrazioni e

²² «landscapes are also symbolic systems, as they are partly the construction of cultural images and signs».

percezioni corporee. Come osserva Williams (2017), l'esperienza del paesaggio terapeutico non può essere ridotta a una semplice contemplazione visiva, ma implica un coinvolgimento multisensoriale che attraversa la dimensione tattile, olfattiva e motoria. In altre parole, il paesaggio terapeutico non è semplicemente uno spazio di rigenerazione personale, ma un nodo di interrelazioni tra individuo, cultura e ambiente in cui il senso di benessere si configura come una realtà al tempo stesso fisica e semiotica (Gaitanidis, 2012).

La costruzione del Monte Kurama come *paesaggio terapeutico* si delinea, dunque, attraverso una rete complessa di pratiche, narrazioni e percezioni corporee che ne rafforzano l'efficacia simbolica, evitando che essa si esaurisca in una semplice qualità intrinseca del luogo. L'esperienza del Reiki Tour si struttura non solo come un processo di immersione in un ambiente naturale e sacro, ma anche come un dispositivo attraverso cui la montagna viene continuamente significata e riconfigurata in relazione alle aspettative culturali e alle sensibilità spirituali dei partecipanti. Il paesaggio, in questa prospettiva, non è mai un elemento statico né una presenza neutrale, ma si offre come campo di interazione in cui i corpi, le pratiche rituali e i discorsi si intrecciano, alimentando una dinamica di reciproca co-costituzione tra luogo ed esperienza. Il cammino verso il tempio, le soste nei punti considerati carichi di energia, la postura e la respirazione modificate dal rituale dell'ascesa non si limitano a riflettere una sacralità già data, ma concorrono a determinarla, mostrando come l'efficacia terapeutica del luogo non possa essere disgiunta dalle modalità con cui esso viene esperito, raccontato e incorporato.

2.4 Ritualità, performatività e costruzione dell'esperienza

Nell'analisi delle pratiche ritualizzate, la loro funzione non si riduce a una semplice riproduzione di schemi culturali predefiniti, ma si manifesta nella loro capacità di modellare l'esperienza e produrre significati attraverso l'incorporazione e l'azione corporea. Nel contesto del Reiki Tour, momenti come la salita al Monte Kurama o la pratica Reiki nei luoghi sacri non solo segnano il percorso del viaggio, ma ne costituiscono l'elemento trasformativo, agendo come dispositivi di significazione in cui il benessere si definisce anche attraverso la performatività corporea. Attraverso la ripetizione dei gesti, l'interazione con lo spazio e il coinvolgimento corporeo, il rituale non si limita a esprimere significati predefiniti, ma si dispiega come un dispositivo performativo capace di generarne di nuovi, riorganizzando relazioni, gerarchie e percezioni del sé. In tal senso, il rituale non è una semplice rappresentazione di credenze, ma una forma di azione che incide sulla realtà, sia a livello individuale che collettivo. È in questa cornice teorica che si inserisce l'approccio di Catherine Bell (1992), il cui studio sulla ritualizzazione offre un modello interpretativo capace di superare le dicotomie classiche tra pensiero e azione, simbolo e pratica, mostrando come il rituale possa essere letto anche come un

processo attraverso cui il senso dell'esperienza viene negoziato e trasformato attraverso la *performance*.

La prospettiva di Bell enfatizza infatti la dimensione pratica e trasformativa dell'agire rituale, con una particolare attenzione ai processi corporei e ai dispositivi discorsivi che lo strutturano, inscrivendosi così in un più ampio dibattito teorico che, nel corso del tempo, ha profondamente riformulato le concezioni tradizionali del rituale, spostando il fuoco dall'interpretazione simbolica al modo in cui il rituale stesso prende forma attraverso l'azione situata e la sua capacità di produrre effetti di senso nel mondo sociale. L'autrice si oppone criticamente alle interpretazioni che concepiscono il rituale come una mera espressione o rappresentazione di credenze e valori culturali preesistenti, prendendo in particolare le distanze dalla formulazione di Clifford Geertz, per il quale il rituale costituirebbe una sintesi simbolica tra «ethos» e «visione del mondo» (Ibid.: 27); secondo Bell, tale impostazione rischia di appiattire la complessità del rituale, riducendolo a veicolo di idee astratte e trascurandone la dimensione performativa e trasformativa, ovvero la capacità del rituale stesso di generare effetti nel reale attraverso l'azione situata. In contrasto con le interpretazioni che vedono il rituale come semplice riflesso di strutture simboliche preesistenti, Bell lo considera infatti un dispositivo pratico che partecipa attivamente alla costruzione della realtà sociale e culturale, ridefinendo i significati e le dinamiche di potere attraverso l'azione rituale. In questo senso, il suo approccio si avvicina alle prospettive di Pierre Bourdieu (2003), il quale sottolinea il ruolo attivo delle pratiche nella costruzione del mondo sociale. Bell afferma che il rituale «mira sempre a facilitare e autorizzare passaggi o incontri tra ordini opposti»²³ (Ibid.: 36), evidenziandone così il potenziale trasformativo.

Un elemento cardine nell'elaborazione teorica di Catherine Bell è la rivalutazione della corporeità quale dimensione costitutiva dell'agire rituale, in netto contrasto con quelle prospettive che, privilegiando l'aspetto simbolico e cognitivo, hanno marginalizzato il ruolo del corpo nei processi rituali; l'autrice insiste sul fatto che il rituale agisca innanzitutto attraverso il corpo, facendo dell'azione performativa un vettore attivo di trasformazione individuale e sociale, in cui il corpo stesso si configura come luogo generativo di significato, anziché come supporto per la rappresentazione di contenuti precostituiti. L'attenzione al corpo consente dunque di superare le dicotomie tradizionali tra azione e significato, mostrando come il rituale non si limiti a rappresentare la cultura, ma la concretizzi attraverso pratiche incorporate.

Parallelamente, Bell sottolinea il ruolo della dimensione discorsiva nel rituale, osservando che il discorso sul rituale non è un semplice strumento descrittivo, ma contribuisce anche a costruire il fenomeno stesso. Bell osserva che «mettere in discussione l'interpretazione di Geertz o Singer riguardo al

²³ «always aims to facilitate and authorize passages or encounters between opposed orders».

modo in cui il rituale coinvolge l'osservatore distaccato significa scoprire che il rituale lo fa proprio in virtù delle caratteristiche con cui è stato inizialmente definito a livello teorico»²⁴ (Ibid.: 31). In altre parole, le teorie sul rituale non si limitano a interpretarlo, ma partecipano attivamente alla sua definizione e delimitazione concettuale.

Bell propone di analizzare il rituale attraverso diverse angolazioni, esaminandolo come pratica incorporata, performance, discorso e strategia sociale. Il rituale, da un lato, coinvolge il corpo, il quale viene utilizzato e trasformato nel corso della pratica; dall'altro, esso possiede una dimensione performativa, in cui gli aspetti teatrali e di messa in scena risultano importanti. Sul piano discorsivo, inoltre, il rituale si concretizza attraverso narrazioni che ne strutturano il significato e ne influenzano la pratica; infine, come strategia sociale, esso si articola nella negoziazione di relazioni di potere e costruzione identitaria.

Il punto di vista elaborato da Catherine Bell consente dunque di articolare una concezione più dinamica e processuale del rituale, sottraendolo a letture riduzioniste e riconoscendo l'*agency* dei partecipanti, i quali vengono intesi come soggetti attivi nella negoziazione e nella produzione del significato, in un'ottica che valorizza il carattere situato, contingente e trasformativo dell'azione rituale; tuttavia, l'accento posto sulla pratica, pur offrendo un utile controcampo alle interpretazioni eccessivamente simboliste, potrebbe talvolta di oscurare il ruolo delle credenze e delle strutture simboliche nel modellare l'esperienza rituale, mentre la sua critica alle classiche dicotomie concettuali potrebbe paradossalmente dar luogo a nuove polarizzazioni, come quella, non priva di ambiguità, tra pratica e discorso. La proposta dell'autrice si struttura come una prospettiva innovativa per gli studi sul rituale, in quanto sposta l'attenzione dalla dimensione rappresentativa alla materialità della pratica ponendo l'accento sulle dinamiche corporee e discorsive che invitano a concepire il rituale non tanto come una realtà statica, ma come un fenomeno in continua negoziazione. Tuttavia, affinché il suo potenziale teorico possa essere pienamente sviluppato, il suo approccio richiede un dialogo costante con altre prospettive e un'attenzione critica alle tensioni interne che lo attraversano.

2.5 Il discorso sul benessere tra autenticità e consumismo spirituale

L'ascesa dell'economia del benessere ha posto il turismo spirituale al centro di un articolato processo di produzione e consumo di esperienze trasformative, riconfigurando le modalità attraverso cui pratiche tradizionali vengono tradotte, adattate e rese fruibili per un pubblico globale (Poggendorf, 2022; Mishra & Maheshwari, 2024); in questo scenario, anche il Reiki Tour si iscrive all'interno di tale dinamica transnazionale, strutturandosi come un'esperienza che non soltanto mette in relazione i

²⁴ «to question Geertz's or Singer's appreciation of the way that ritual obliges the detached observer is to discover that ritual does so by virtue of those very features with which it has been theoretically constituted in the first place».

partecipanti con i luoghi storicamente associati alla genesi del Reiki, ma si presenta come un itinerario di crescita personale, attraversato da narrazioni di autenticità e trasformazione interiore, che contribuiscono a dare forma a un vissuto percepito come significativo e rigenerante. Tuttavia, la stessa autenticità ricercata dai partecipanti non è un dato oggettivo, bensì il risultato di processi di costruzione culturale e di mediazione economica che rispondono a logiche di mercato.

In altre parole, il discorso sulla spiritualità giapponese e sul Reiki viene riformulato attraverso un lessico che ne esalta la dimensione esperienziale, intima e individualizzata, rispondendo alle aspettative di una platea globale orientata verso quella che viene comunemente definita “ricerca di autenticità”. Con questa espressione non si intende un ritorno a un’origine pura o incontaminata, bensì la costruzione, spesso in chiave turistica e commerciale, di esperienze percepite come “vere” e “trasformative” in opposizione a ciò che appare artificiale o banalizzato (MacCannell, 1976; Wang, 1999). Tale fenomeno non si limita quindi alla semplice riproposizione di una tradizione culturale, ma ne riconfigura profondamente i significati, collocandola all’interno di un orizzonte in cui l’esperienza spirituale viene riletta e valorizzata nei termini di benessere soggettivo, realizzazione del sé e trasformazione interiorizzata. Questa dinamica genera dunque una tensione strutturale tra l’esperienza vissuta e le aspettative modellate dal mercato, una dissonanza che può diventare evidente in molte forme di turismo spirituale, dove la ricerca di autenticità si scontra con la necessità di rendere la spiritualità accessibile e commerciabile. La necessità di rendere accessibili e comprensibili pratiche che hanno radici in contesti storici e culturali specifici, può a volte portare, infatti, alla creazione di narrazioni che non ne valorizzano la complessità, trasformandole in percorsi semplici perché agilmente fruibili da un pubblico internazionale (Pawar, 2023). Questa tensione tra la complessità delle esperienze e la loro semplificazione attraverso la mercificazione solleva interrogativi più ampi sul ruolo del turismo spirituale nella configurazione contemporanea della spiritualità e sulle dinamiche attraverso cui il mercato contribuisce alla ridefinizione del sacro in un contesto globalizzato.

La relazione tra turismo spirituale e mercificazione delle esperienze trasformative si configura dunque come una tematica centrale nel dibattito accademico contemporaneo, in particolare nei campi dell’antropologia, degli studi culturali e delle ricerche sul turismo, dove viene interrogata la tensione tra ricerca interiore e logiche di mercato; il turismo spirituale, inteso come forma di mobilità orientata alla crescita personale e alla rigenerazione esistenziale, viene infatti progressivamente inglobato nelle dinamiche dell’economia del benessere, riconfigurandosi come esperienza strutturata per il consumo e offerta in quanto prodotto simbolico, emotivo e performativo all’interno di un mercato globalizzato delle spiritualità. Questo processo solleva domande critiche sulla percezione e rappresentazione dell’autenticità e sulla tensione tra le aspettative dei consumatori e le esperienze vissute (Telej & Gamble, 2019; Bond et al., 2014).

Il concetto di autenticità si struttura, nel contesto del turismo spirituale, come un criterio essenziale per i viaggiatori, che aspirano a un contatto diretto con tradizioni culturali e pratiche spirituali: sebbene tale concetto non sia un dato oggettivo, ma una costruzione sociale negoziata tra pratiche di mediazione culturale e dinamiche di mercato che modellano l'offerta turistica, ciò che viene percepito come autentico è spesso il risultato di strategie di marketing che selezionano e riformulano elementi spirituali in base alla domanda dei visitatori (Sutarya, 2024; Asthana & Valeri, 2023).

La rappresentazione della spiritualità tende frequentemente a modellarsi secondo le logiche del mercato, dando origine a coreografie esperienziali che, più che favorire un incontro interculturale capace di generare nuove forme di consapevolezza, si orientano verso la soddisfazione immediata del turista-consumatore. In tale configurazione, le percezioni soggettive delle esperienze spirituali ritenute "autentiche" risultano profondamente condizionate dall'aspettativa di una trasformazione interiore già definita, ossia di un'autenticità "messa in scena" e resa disponibile come bene simbolico. Come ha mostrato Wang (1999), occorre distinguere questa autenticità costruita e spettacolarizzata dall'"autenticità esistenziale", che rinvia piuttosto a esperienze di ricerca aperta e non predeterminata, in cui la dimensione spirituale si configura come esplorazione del sé e non come consumo programmato di emozioni e significati. Cohen et al. sottolineano che «la teoria contemporanea sulla spiritualità si è concentrata principalmente sugli aspetti positivi, come la soddisfazione e la gratitudine, trascurando relativamente le emozioni con valenza negativa»²⁵ (Cohen et al., 2010: 134), mettendo in luce che l'attuale costruzione discorsiva della spiritualità tende spesso a enfatizzare unicamente le sue dimensioni armonizzanti e rasserenanti, trascurando invece le tensioni e le crisi che spesso accompagnano i processi di trasformazione interiore. Tuttavia, gli stessi autori evidenziano che «i nostri risultati suggeriscono che emozioni come ansia, tristezza e dolore sono elementi centrali nelle esperienze religiose e spirituali» (Ibid.), spostando il baricentro dell'analisi sulla centralità di emozioni con una valenza negativa nell'esperienza trasformativa di tipo spirituale e religioso: da ciò emerge un quadro più complesso, dove la dimensione trasformativa della spiritualità non può essere ridotta a una narrazione di progressivo benessere, bensì deve essere compresa nella sua interezza, includendo cioè anche l'incertezza, il disagio e il conflitto interiore che ne scandiscono il percorso.

Questa intersezione tra mercificazione e autenticità spirituale si percepisce ulteriormente nelle strategie adottate dalle imprese e dalle comunità locali per confezionare tali esperienze in forma consumabile tanto che gli operatori turistici spesso selezionano e curano narrazioni spirituali che enfatizzano determinati aspetti—serenità, trasformazione personale, connessione con la natura—allo scopo di renderle attraenti per un pubblico globale.

²⁵ «modern theorizing about spirituality has focused mostly on positive aspects of spirituality such as contentedness and gratitude, to the relative exclusion of negatively valenced emotions».

Questa operazione di riformulazione implica dunque una necessaria semplificazione delle pratiche spirituali, dal momento che i rituali locali vengono adattati alle aspettative di turisti alla ricerca di un beneficio immediato e facilmente fruibile, determinando così un processo di mercificazione della spiritualità che solleva rilevanti questioni etiche (Khanna & Greyson, 2014; Putra et al., 2022; Knani, 2014; Asthana & Valeri, 2023). In altre parole, la spiritualità, intesa come esperienza individuale e trasformativa, viene sovente ridefinita secondo logiche di consumo che privilegiano l'accessibilità e l'immediatezza rispetto all'impegno e alla profondità della pratica (Khanna & Greyson, 2014).

In tal senso, Khanna e Greyson osservano che i processi di trasformazione spirituale, tendenzialmente fondati sull'impegno e sulla partecipazione attiva, vengono frequentemente ricondotti a modelli consumistici incentrati sulla gratificazione immediata attraverso la valorizzazione della libertà personale come elemento distintivo della spiritualità (Ibid.). In altre parole, la spiritualità viene configurata come un'esperienza flessibile e adattabile alle esigenze individuali, alimentando una narrazione in cui il valore dell'esperienza è spesso subordinato alla sua capacità di rispondere a un bisogno immediato di benessere piuttosto che a un processo di trasformazione a lungo termine.

La spiritualità giapponese rappresenta un caso emblematico di questa dinamica, poiché viene spesso interpretata attraverso la lente del buddhismo Zen e dei rituali presentati come tradizionali dalla narrazione orientalistica. Nel contesto globale, viene commercializzata in forme che ne riducono la profondità, trasformandola in un'esperienza immediata e facilmente fruibile (Rots, 2019; Sánchez-García, 2023). Questa rappresentazione finisce per svuotare tali pratiche della loro densità storica e culturale, riducendole a simulacri di autenticità predisposti per il consumo turistico. In questo senso, il processo non solo ne altera i significati, sradicandoli dalle cornici rituali e simboliche che li hanno generati, ma può anche produrre un senso di estraneità o di dissonanza tra i praticanti e gli studiosi che ne riconoscono la complessità, la stratificazione e le implicazioni culturali (Prayag et al., 2016; Wirawan and Rosalina, 2024). Il mercato, in questo senso, non si limita a veicolare tali esperienze, ma le struttura in narrazioni che enfatizzano percorsi di crescita individuale e di benessere personale a scapito della dimensione collettiva e rituale.

La tensione tra esperienza vissuta e aspettative di mercato si articola nella dialettica tra espressioni culturali percepite come autentiche e processi di omogeneizzazione che riconfigurano tali esperienze in funzione del consumo turistico; come mostrano diversi studi etnografici, i viaggiatori, pur animati dall'intenzione di intraprendere un percorso di trasformazione personale, si confrontano frequentemente con proposte che riducono la dimensione spirituale a una performance codificata, concepita per ottimizzare il coinvolgimento emotivo e la soddisfazione del cliente, impoverendo così l'esperienza della sua capacità di attivare processi di rielaborazione interiore e di costruzione di legami significativi con gli altri e con il paesaggio. Ad esempio, Sharpley e Sundaram, analizzando il turismo

negli *ashram* in India, evidenziano la tensione tra il desiderio di autenticità spirituale e la disillusione provata da molti turisti, quando scoprono che le esperienze offerte come "autentiche" sono attentamente coreografate e trasformate in performance stereotipate. In altre parole, il desiderio di autenticità si scontra con la consapevolezza di una costruzione artificiale dell'esperienza, come osservato da una testimonianza riportata dai due autori: «Non sembra reale; è solo gente che vive come [sic] vuole. È come essere a Disneyland, non è possibile vivere in questo modo altrove.»²⁶ (Sharpley & Sundaram, 2005: 169).

Questa dissonanza riecheggia i risultati di studi, riportati dagli autori, che indicano come tali esperienze possano incidere negativamente sulla soddisfazione complessiva dei turisti rispetto ai loro percorsi spirituali, in quanto la loro ricerca di autenticità viene sistematicamente ridotta a un'esperienza omogeneizzata e mercificata. Tuttavia, questa stessa dinamica non si esaurisce in una semplice contrapposizione tra autenticità e artificiosità, ma si articola in forme di esperienza più ambigue e sfaccettate: i due studiosi, infatti, sottolineano che «sebbene molti intervistati non fossero stati motivati da un bisogno o una ricerca spirituale, la visita all'Ashram aveva comunque offerto loro un'esperienza o un appagamento spirituale»²⁷ (Ibid., 170), evidenziando che, nonostante l'assenza di una motivazione strettamente spirituale, la permanenza negli *ashram* possa comunque generare un'esperienza che i visitatori interpretano come significativa. In tal senso, questa ambivalenza porta a riflettere sul fatto che l'appropriazione turistica della spiritualità non debba essere letta unicamente in termini di perdita di autenticità, ma anche come un processo di negoziazione tra le aspettative dei visitatori e le modalità di messa in scena della dimensione spirituale nei contesti turistici.

I risultati di Kamal e Kashif rafforzano questa narrazione, analizzando le esperienze fenomenologiche dei turisti nelle destinazioni spirituali islamiche e mettendo in luce il divario tra l'aspettativa di autenticità e la realtà segnata da dinamiche commerciali. Questa ricerca evidenzia che molti visitatori si trovano a confrontarsi con il rischio che le loro ricerche spirituali personali vengano compromesse dalla dimensione economica del turismo, determinando una frattura tra l'esperienza attesa e quella effettivamente vissuta. Come affermano gli autori, «soprattutto, vi è un consenso generale sul fatto che la commercializzazione della religione possa offuscare lo spirito religioso del luogo»²⁸ (Kamal & Kashif, 2022: 161), sottolineando la tensione strutturale tra la ricerca di autenticità spirituale e le pressioni commerciali che caratterizzano molti siti religiosi e delineando una contraddizione in cui la dimensione del sacro viene costantemente negoziata attraverso le logiche del mercato. Inoltre, tale

²⁶ «it doesn't feel real; it's just people living like [sic] they please. It's like being in Disneyland, it's not possible to live like this elsewhere».

²⁷ «although many respondents had not been motivated by a spiritual need or quest, visiting the Ashram had provided some spiritual experience or fulfilment».

²⁸ «above all else, it is a generally concurred issue that religious commercialization can overshadow the Religious spirit of the site».

tensione non si configura semplicemente come una perdita di autenticità, bensì come un processo in cui l'esperienza spirituale viene rimodellata in funzione delle aspettative dei visitatori e delle pratiche economiche che regolano questi spazi.

Le narrazioni che accompagnano il turismo spirituale tendono a generare aspettative irrealistiche di crescita personale, presentando la trasformazione spirituale come un bene acquistabile. In questo processo, il potere del cambiamento interiore viene associato all'acquisto di un pacchetto turistico, riducendo così la complessità dell'esperienza a un'interazione puramente commerciale, in cui la trasformazione non si radica in pratiche di rielaborazione interiore e di costruzione relazionale, ma viene proposta come emozione immediata e confezionata. Husemann ed Eckhardt, ad esempio, analizzano il modo in cui i consumatori si rivolgano sempre più al mercato nella ricerca di un benessere spirituale, mostrando come il consumo di servizi spirituali non venga semplicemente concepito come un'attività economica, ma come un mezzo per ottenere un'utilità trascendente. In questa prospettiva, l'esperienza spirituale si struttura entro una logica di scambio, trasformandosi in un bene accessibile attraverso l'acquisto, dove il valore non è solo simbolico, ma inscritto in un'economia della significazione. In questa prospettiva, la spiritualità viene concettualizzata non come un'essenza universale, bensì come una categoria relazionale e situata. Husemann ed Eckhardt definiscono infatti la “spiritualità del consumatore” come «le pratiche e i processi interconnessi in cui le persone si impegnano nel consumo di offerte di mercato (prodotti, servizi, luoghi) che generano una “utilità spirituale”. In altre parole, le offerte di mercato accessibili nella spiritualità del consumo sono appositamente progettate per soddisfare il desiderio dei consumatori di esperienze significative, sia in relazione al proprio sé interiore che a un potere superiore esterno»²⁹ (Husemann & Eckhardt, 2019: 393). Tale definizione mette in evidenza come il termine “spiritualità” venga qui impiegato per descrivere un insieme di pratiche orientate dal mercato, rivelando così la plasticità e la contestualità del concetto stesso.

Questa definizione mette inoltre in luce come il mercato non si limiti a fornire beni e servizi, ma operi come un dispositivo complesso di produzione del desiderio, all'interno del quale la ricerca di autenticità e trascendenza viene sistematicamente mediata da offerte calibrate per intercettare e canalizzare aspirazioni spirituali; in tale configurazione, il consumo non si esaurisce in un atto di acquisizione materiale, ma si struttura come un processo di attribuzione di senso, in cui il rapporto con il sacro viene reso accessibile e fruibile attraverso prodotti, esperienze e spazi ritualizzati, culturalmente codificati e simbolicamente saturi (Putra et al., 2022). In altre parole, la spiritualità non si pone in

²⁹ «the interrelated practices and processes that people engage in when consuming market offerings (products, services, places) that yield “spiritual utility”. That is, the market offerings that are being accessed in consumer spirituality are purposefully designed to quench consumers' thirst for meaningful encounters with one's inner self or a higher external power».

opposizione all'economia, né come sua alterità, ma si intreccia con essa in un processo di reciproca ridefinizione, influenzando e, allo stesso tempo, trasformando le modalità di esperienza e di accesso al sacro (Prayag, 2016). Di fronte a queste dinamiche, diventa necessario un approccio critico che non si limiti a contrapporre i bisogni individuali all'ipotetica "integrità" di una tradizione, ma che indagli piuttosto come il turismo spirituale operi trasformazioni e rielaborazioni culturali nel momento stesso in cui pratiche nate in contesti specifici vengono tradotte e ricodificate entro circuiti globali di consumo.

L'intersezione tra turismo spirituale, mercificazione e ricerca di esperienze trasformative si articola dunque come un campo di indagine che richiede una riflessione approfondita, dal momento che l'influenza pervasiva delle forze economiche e culturali modella il modo in cui l'autenticità viene costruita, commercializzata e consumata nei diversi contesti: in questo senso, il turismo spirituale non solo si sviluppa all'interno delle logiche di mercato, ma contribuisce anche a ridefinire la percezione stessa della spiritualità nella contemporaneità.

In tale contesto, gli studi sul turismo, l'antropologia e gli studi culturali si trovano nella posizione di poter offrire chiavi di lettura capaci di cogliere non solo le dimensioni economiche del fenomeno, ma anche le tensioni e le trasformazioni che attraversano la spiritualità all'interno di una geografia umana globalizzata.

2.6 Sintesi del quadro teorico

L'impianto teorico che ho delineato in questo capitolo ha messo in luce come il concetto di benessere non possa essere inteso come una categoria universale e statica, ma vada invece compreso nella sua dimensione situata, relazionale e processuale: in questo quadro, l'antropologia del benessere si è distinta nel superare prospettive normative e astratte, privilegiando cioè un punto di vista che riconosce la variabilità culturale e la costruzione sociale di ciò che viene considerato "stare bene". In tale prospettiva, il benessere emerge dall'interazione tra corpo, ambiente e pratiche discorsive, prendendo forma attraverso esperienze che si articolano in contesti specifici.

L'attenzione alla dimensione incarnata del benessere, sviluppata in particolare attraverso l'approccio fenomenologico di Csordas, consente di andare oltre la contrapposizione tra corpo come oggetto di rappresentazione e corpo come soggetto esperienziale, ponendo invece l'accento sui *modi somatici di attenzione* come veicoli di senso. Questo orientamento teorico dialoga con il concetto di *paesaggio terapeutico*, che evidenzia come il rapporto tra spazio e benessere non sia determinato da proprietà oggettive del luogo, ma si costruisca attraverso processi di significazione culturale e pratica corporea. Luoghi sacralizzati come i *power spot* giapponesi non esistono come entità dotate di un'efficacia

intrinseca, ma si producono nell'esperienza situata dei soggetti che li attraversano, secondo modalità influenzate tanto dalla memoria culturale quanto dalle dinamiche economiche e turistiche.

A questa prospettiva si affianca il dibattito sulla mercificazione della spiritualità e sul turismo del benessere, nel quale emerge con forza la tensione tra autenticità e consumo: l'antropologia del turismo problematizza il concetto di autenticità come qualità oggettiva, disvelando i processi di mediazione culturale e le aspettative di mercato che concorrono a costruirlo. Il turismo spirituale, in particolare, si struttura attorno a narrazioni di autenticità e trasformazione, spesso riconfigurate per rispondere alla domanda globale di esperienze personalizzate di crescita interiore. In questo senso, la spiritualità risulta filtrata e reinterpretata attraverso il linguaggio del benessere, della realizzazione personale e dell'esperienza individualizzata.

La mia ricerca si colloca all'interno di questo complesso dibattito multidisciplinare e adotta un approccio dialogico tra l'antropologia del benessere, la fenomenologia dell'incorporazione e l'analisi critica delle dinamiche di mercificazione nel turismo spirituale, ponendo particolare attenzione al ruolo del corpo, dello spazio e alla costruzione discorsiva dell'autenticità.

3.

Essere guida ed essere ricercatore: etnografia, posizionamento e produzione del discorso

Cammino lungo il Kamo-gawa con Daniela. Il fiume scorre con la stessa lentezza con cui il corpo cerca di sciogliere la stanchezza della giornata. Le luci dei lampioni filtrano nell'acqua, si spezzano in riflessi irregolari, frammentati. In questo momento, mi sento esattamente così: diviso, molteplice, attraversato da tensioni che non si ricompongono in un'unità stabile. Oggi ho parlato come maestro di Reiki, ho organizzato come guida, ho osservato come ricercatore. Eppure, nessuno di questi ruoli si è dato in maniera netta. Piuttosto, ho abitato uno spazio liminale, dove l'oggettivazione analitica si sovrapponeva alla trasmissione della pratica, dove la gestione logistica del tour si confondeva con la costruzione di un'esperienza che è già, di per sé, parte del mio campo di studio. Mi chiedo se il mio sguardo sia capace di mantenere quella distanza critica necessaria a problematizzare ciò che accade, o se l'intimità con questo mondo stia rendendo la mia analisi un gioco di specchi che rimanda solo a sé stesso. Durante la sessione di Reiki con il Rev. Inamoto, ho percepito chiaramente questa tensione. Parlando con i partecipanti, spiegando gesti e principi, ho sentito l'infiltrarsi della mia voce accademica tra le parole che normalmente uso nell'insegnamento. Come se il linguaggio analitico stesse cercando di sovrascrivere quello della trasmissione esperienziale. Ma il processo è bidirezionale: anche la ricerca viene attraversata dal corpo, dalla pratica, dalla relazione con gli altri. Se osservo le persone del nostro gruppo mentre posano le mani sul compagno davanti a loro, non sto solo registrando un dato etnografico. Sto percependo la postura, il ritmo del respiro, il modo in cui il loro essere qui, in Giappone, trasforma la loro esperienza del Reiki. Cosa significa, allora, produrre conoscenza in un contesto che mi coinvolge così profondamente? Più tardi, mentre accompagnavo il gruppo in hotel, ho notato come il mio stesso modo di raccontare qualcosa del Rev. Inamoto e del suo Dojo oscillasse tra il registro della guida turistica, quello del ricercatore e quello dell'insegnante Reiki. Lo sguardo etnografico si mescola a quello della narrazione esperienziale, e non so più quale prevalga. Ora, mentre il fiume continua a scorrere, mi chiedo se questa oscillazione non sia l'unico modo possibile di abitare il campo. Forse il mio posizionamento non è un problema di definizione, ma di movimento. Forse la ricerca non è solo un atto di osservazione, ma una continua negoziazione tra il corpo che sente, la voce che guida e la mente che analizza.

(Diario di campo, Kyōto, 23 Aprile 2025).

La scelta di un approccio etnografico per indagare le pratiche di benessere e spiritualità nel Reiki Tour solleva questioni epistemologiche che riguardano non solo la costruzione del sapere, ma anche il ruolo del ricercatore nella produzione del discorso. L'etnografia, lungi dall'essere un metodo "neutrale" di raccolta dati, si struttura come un processo di riflessività continua in cui l'atto stesso di

osservare, partecipare e interpretare non si configura in un vuoto epistemico, ma all'interno di una rete di relazioni, posizionamenti e aspettative che, intrecciandosi, non solo determinano il modo in cui il campo viene esperito, ma plasmano anche le modalità attraverso cui tale esperienza si concretizza nella narrazione e nella restituzione dell'indagine.

L'etnografia non è dunque un metodo per accedere a una realtà già data, ma un processo dialogico attraverso cui realtà e conoscenza vengono co-costruite dal ricercatore e dai soggetti della ricerca. Tale consapevolezza è stata al centro delle critiche alle pretese di oggettività dell'etnografia, emerse con la svolta interpretativa di Geertz (2019) e con il dibattito inaugurato da *Writing Culture* (Clifford & Marcus 1986), che ha messo in crisi l'idea di un osservatore neutrale. Negli anni successivi, le teorie femministe, post-coloniali e indigene hanno radicalizzato questa critica introducendo il concetto di *positionality*, ovvero il riconoscimento che le identità sociali e le esperienze del ricercatore (genere, classe, razza, etnia, collocazione coloniale, ecc.) influenzano l'intero ciclo di ricerca, dalla formulazione delle domande alla raccolta e interpretazione dei dati. La *positionality* non consiste soltanto nel dichiarare la propria identità, ma nell'analizzare criticamente come tali identità e le dinamiche di potere modellino il processo e nell'esplicitare queste assunzioni ai lettori. Le sue radici affondano nelle teorie femministe del *standpoint*, nella critica post-coloniale e nei saperi indigeni, che hanno promosso pratiche di ricerca etiche e decolonizzanti.

Nel caso specifico del Reiki Tour, la questione del posizionamento del ricercatore assume una rilevanza particolare, poiché l'osservazione partecipante non si limita alla registrazione di pratiche e discorsi, ma si intreccia con il ruolo attivo che il ricercatore assume nel facilitare l'esperienza dei partecipanti: questa condizione richiama le riflessioni sulla natura intrinsecamente situata della conoscenza etnografica e sulla necessità di rendere esplicite le dinamiche attraverso cui il ricercatore non solo documenta, ma anche modella l'oggetto della sua indagine. Se la ricerca etnografica si è storicamente basata su un principio di immersione e prossimità, l'idea che il ricercatore possa mantenere una posizione di "neutralità" è stata ampiamente problematizzata nelle ultime decadi (Anderson, 2021; Ergun & Erdemir, 2010; Wiederhold, 2014). La critica alla presunta trasparenza della rappresentazione etnografica ha evidenziato infatti come ogni descrizione sia il risultato di un processo di selezione, interpretazione e scrittura che è sempre situato e relazionale (Fabian, 2014): in questa prospettiva, la conoscenza prodotta attraverso l'etnografia non è indipendente dalle condizioni di interazione che la rendono possibile (Reyes, 2020; Robertson, 2002), e l'atto stesso della ricerca diventa un oggetto di analisi, in quanto pratica che costruisce significati tanto quanto li raccoglie.

La duplice posizione del ricercatore come guida, insegnante di Reiki e osservatore, solleva questioni metodologiche che riguardano il modo in cui l'esperienza viene costruita attraverso l'interazione tra chi ricerca e chi partecipa: tale prossimità con i partecipanti non è riducibile esclusivamente a una

condizione del lavoro sul campo, ma si configura anche come un elemento che influenza direttamente le dinamiche della ricerca, mettendo in discussione le dicotomie classiche tra soggetto e oggetto, tra osservatore e osservato, tra descrizione e partecipazione. In questo senso, il Reiki Tour non rappresenta soltanto uno sfondo etnografico, ma si concretizza come dispositivo metodologico: la sua stessa struttura collettiva e itinerante obbliga a interrogare costantemente il ruolo del ricercatore, evidenziando come le sue scelte organizzative e la sua interazione con il gruppo contribuiscano alla produzione del discorso etnografico e al modo in cui l'esperienza di benessere viene narrata e interpretata. Tale visione si inserisce in un più ampio dibattito sulla necessità di un'*etnografia situata*, in cui il ricercatore non si limiti a documentare, ma renda esplicita la propria partecipazione alla costruzione della conoscenza, come sostenuto nelle riflessioni di Haraway (1988) sul sapere situato e di Wacquant sull'osservazione partecipante intesa come «un'immersione iniziatica e persino una conversione morale e sensuale al cosmo sotto indagine»³⁰ (Wacquant, 2004: 7). Nel caso del Reiki Tour, tuttavia, la dinamica è in parte differente: il ricercatore non si colloca unicamente nella posizione dell'"iniziato" che sperimenta un nuovo universo simbolico, ma anche in quella dell'"iniziante", poiché accompagna i partecipanti lungo un percorso che lui stesso ha contribuito a plasmare e nel quale la sua *agency* didattica e organizzativa diventa parte integrante del processo conoscitivo.

L'etnografia qui adottata si configura, dunque, come una pratica riflessiva che richiede di problematizzare il rapporto tra conoscenza e posizionamento e in cui la scrittura etnografica non è una mera trascrizione di un'esperienza oggettiva, ma il risultato di una negoziazione tra molteplici voci, prospettive e contingenze. L'idea che la conoscenza etnografica sia co-costruita si colloca in continuità con la concezione di Tedlock di un'antropologia dialogica, che evidenzia il carattere interattivo della produzione del sapere etnografico e implica la necessità di adottare strategie metodologiche che rendano visibili i processi di costruzione del significato, per evitare di naturalizzare le esperienze osservate e di occultare il ruolo del ricercatore nella loro articolazione: «la questione non riguarda tanto la distanza, l'obiettività e la neutralità, quanto piuttosto la prossimità, la soggettività e l'impegno. Questo cambiamento di approccio privilegia i modelli relazionali rispetto a quelli autonomi, l'interconnessione rispetto all'indipendenza, la translucenza rispetto alla trasparenza, e il dialogo e la performance rispetto al monologo e alla lettura»³¹ (Tedlock, 2007: 152). Tale prospettiva, tuttavia, si inserisce in un dibattito assai più ampio sull'antropologia dialogica, che ha trovato espressione in testi come *The Dialogic Emergence of Culture* (Tedlock & Mannheim, 1995), nelle riflessioni di Fabian (2014) sulla co-temporalità tra ricercatore e interlocutori, nelle analisi di Clifford (1988)

³⁰ «initiatory immersion and even moral and sensual conversion to the cosmos under investigation».

³¹ «the issue becomes not so much distance, objectivity, and neutrality as closeness, subjectivity, and engagement. This change in approach emphasizes relational over autonomous patterns, interconnectedness over independence, translucence over transparency, and dialogue and performance over monologue and reading».

sull'etnografia come pratica discorsiva polifonica, e nella critica di Crapanzano (2016) alla mediazione etnografica e alle aporie insite nella descrizione.

In questa ricerca, il diario etnografico ha costituito uno strumento centrale per tracciare le tensioni, le contraddizioni e i dilemmi epistemologici che emergono nel campo, offrendo uno spazio per riflettere non solo sulla costruzione della conoscenza, ma anche sui limiti dell'indagine stessa.

Se il ricercatore è coinvolto nel facilitare l'esperienza dei partecipanti — praticanti Reiki che prendono parte al tour nei luoghi di origine del Reiki in Giappone — diventa inevitabile interrogarsi su quanto e come questa posizione influenzi il modo in cui il benessere, inteso al contempo come esperienza corporea, come narrazione condivisa e come categoria culturale, venga esperito, raccontato e concettualizzato: l'etnografia, quindi, non si limita a una raccolta di dati, ma diventa un dispositivo per interrogare i presupposti stessi della conoscenza antropologica, rivelando come la produzione del sapere sia condizionata dalla posizione del ricercatore e dal suo ruolo attivo nella configurazione dell'esperienza osservata. La presenza del ricercatore nel campo non è dunque un elemento "neutrale", ma parte di un processo di negoziazione che definisce il modo in cui l'esperienza viene costruita e resa significativa. L'analisi che seguirà in questo capitolo prenderà in esame il modo in cui i dati sono stati raccolti, analizzati e interpretati, con un'attenzione particolare ai dilemmi metodologici che emergono quando il ricercatore non è un osservatore esterno, ma un agente che partecipa alla strutturazione dell'esperienza. Il problema della rappresentazione, il ruolo della scrittura etnografica e la necessità di un punto di vista riflessivo saranno quindi centrali nella discussione che segue, con l'obiettivo di rendere maggiormente esplicite le implicazioni epistemologiche e metodologiche di un'indagine che si svolge in un contesto in cui il confine tra ricerca e partecipazione è inevitabilmente molto sfumato.

3.1 Approccio etnografico alla ricerca

L'indagine sul benessere nel Reiki Tour richiede un metodo capace di restituire la dimensione situata e processuale dell'esperienza, evitando di concepirla come un'entità statica o universalmente definibile, poiché, in questa prospettiva antropologica, non si tratta di una condizione misurabile in termini astratti (Cfr. Cap. 2), ma di una costruzione intenzionale, intrecciata alle interazioni tra corpi, spazi e trame discorsive, all'interno di specifiche economie del sapere e della pratica. Per questa ragione, l'etnografia si rivela lo strumento metodologico più adeguato per cogliere le molteplici articolazioni dell'esperienza, consentendo di analizzare non solo le narrazioni che i partecipanti costruiscono attorno al proprio vissuto, ma anche le modalità con cui essi incorporano, performano e rinegoziano il concetto stesso di benessere nel corso del viaggio.

Questa ricerca si colloca dunque nel solco di una visione antropologica che concepisce l'esperienza corporea e rituale non come un dato oggettivo, ma come un processo dinamico che prende forma attraverso la pratica e la riflessione collettiva (Cfr. Cap. 2.2). Tuttavia, a differenza di un'etnografia condotta da un osservatore esterno, il posizionamento del ricercatore in questo studio introduce una variabile ulteriore: la sua duplice identità di insegnante di Reiki e di guida del viaggio. Tale ruolo comporta un coinvolgimento che va oltre la semplice partecipazione alle attività rituali e implica l'assimilazione di concetti, schemi interpretativi e modalità di interazione che sono parte integrante della pratica stessa. Questa condizione solleva questioni epistemologiche rilevanti, in quanto il ricercatore non solo osserva e descrive le dinamiche del Reiki Tour, ma partecipa attivamente alla loro produzione, contribuendo a stabilire le cornici di significato attraverso cui l'esperienza viene articolata e riconosciuta come autentica dai partecipanti.

Se l'etnografia classica si fondava sull'idea malinowskiana di un osservatore immerso nel campo, ma in qualche modo distinto da esso, le trasformazioni metodologiche degli ultimi cinquant'anni hanno reso evidente come ogni ricerca sia situata e co-costruita nel rapporto tra il ricercatore e i soggetti della ricerca (Clifford & Marcus, 2016; Tedlock, 1991). Tuttavia, nel contesto di questa indagine, il problema del posizionamento si complica ulteriormente, poiché il ricercatore non è solo un facilitatore dell'esperienza, ma un soggetto che, attraverso il proprio ruolo di insegnante di Reiki, contribuisce alla trasmissione e alla naturalizzazione di concetti elaborati all'interno delle pratiche e delle narrazioni del Reiki stesso. L'etnografia, in questo caso, diventa una pratica che si intreccia con il processo di apprendimento e interiorizzazione delle strutture simboliche che contribuiscono a definire l'esperienza dei partecipanti.

Questa condizione apre interrogativi centrali sulla posizione del ricercatore nel processo di produzione della conoscenza, poiché, se da un lato la partecipazione diretta sembra permettere l'accesso a livelli di significato non immediatamente rilevabili attraverso un'osservazione distaccata, essa tende al contempo a complicare il riconoscimento delle costruzioni discorsive e dei dispositivi di autenticazione che contribuiscono a strutturare l'esperienza del benessere all'interno del Reiki Tour. L'insegnante di Reiki non è soltanto un mediatore, ma un agente che, attraverso il linguaggio e la pratica, contribuisce a conferire legittimità a determinati modi di concepire e articolare il benessere. Questo processo di naturalizzazione, se da un lato facilita l'integrazione del ricercatore nel contesto del tour (Tedlock, 1991; Wiederhold, 2014), dall'altro rischia di rendere meno visibili le strutture epistemologiche che organizzano l'esperienza, come ha evidenziato ad esempio Wacquant (1992), riprendendo Bourdieu, sottolineando che il corpo non è solo il luogo dell'esperienza, ma anche lo spazio in cui si sedimentano e si riproducono *habitus* che orientano la percezione e la pratica in modo spesso implicito e non verbalizzato. Durante le pratiche svolte nel Reiki Tour — in particolare nei momenti rituali

all'Okunoin sul Monte Kurama e nelle sessioni collettive di auto-trattamento — l'osservazione partecipante è stata uno strumento essenziale per cogliere la dimensione incarnata del benessere, consentendo di percepire come essa emergesse dalle posture, dai gesti e dalle interazioni corporee dei partecipanti; al tempo stesso, tale modalità ha sollevato questioni metodologiche relative alla distanza critica necessaria per analizzare il campo, poiché la ricerca si è svolta in uno spazio in cui la presenza del ricercatore era costitutiva delle dinamiche osservate, essendo egli stesso figura di riferimento per i partecipanti. Questa condizione ha reso più sfumata la distinzione tra il livello analitico e quello esperienziale, poiché l'accesso alle pratiche e ai discorsi sul benessere non è avvenuto da una posizione di estraneità, ma a partire da un orizzonte simbolico e pratico già familiare — quello del Reiki e delle sue modalità di apprendimento — che condividevo con i partecipanti in quanto loro insegnante e guida. La familiarità con il linguaggio del Reiki e l'immersione nelle sue pratiche hanno posto infatti la questione della possibilità di una riproduzione implicita delle categorie concettuali già operative nel discorso terapeutico, esponendo la ricerca al rischio di un'adesione inavvertita ai codici di senso del gruppo. Al tempo stesso, la posizione del ricercatore come insegnante e guida del tour ha avuto un ruolo attivo nella costruzione della realtà osservata, influenzando le modalità attraverso cui i partecipanti hanno articolato e narrato la propria esperienza. Questa duplice implicazione ha richiesto un costante esercizio di riflessività, non solo per rendere visibile la propria collocazione all'interno del campo, ma per problematizzare le condizioni stesse attraverso cui la conoscenza è stata prodotta. In questo senso, il lavoro etnografico non si è limitato a un'analisi dei discorsi e delle pratiche osservate, ma ha dovuto confrontarsi con le tensioni epistemologiche derivanti dall'impossibilità di separare nettamente il processo di ricerca dall'esperienza vissuta nel campo (Wacquant, 2004).

Un ulteriore elemento di complessità riguarda il modo in cui le narrazioni dei partecipanti si sono strutturate nel corso della ricerca, dal momento che, pur avendo le interviste rappresentato un passaggio rilevante nella raccolta dei materiali, esse non possono essere interpretate come dispositivi di accesso a un sapere già costituito, ma vanno piuttosto intese come situazioni relazionali in cui il discorso sul benessere è andato prendendo forma attraverso un processo di co-elaborazione dialogica con il ricercatore. Questa dinamica è stata ampiamente discussa negli studi sulle interviste etnografiche che hanno evidenziato come il significato non sia mai un dato, ma un risultato dell'interazione tra intervistatore e intervistato: «il valore delle interviste emerge dunque dalla loro capacità di giustapporre modalità diverse di produzione del sapere. I ricercatori attingono alle loro conoscenze specialistiche sui temi di ricerca, ad altre attività di ricerca (come l'"osservazione partecipante"), alla letteratura esistente, all'esperienza con altri intervistati e così via. Gli intervistati, a loro volta, ricontestualizzano conoscenze provenienti da pratiche multiple e poi, con gradi variabili di esplicitazione,

rappresentano il modo in cui le producono e ciò che le rende interessanti, credibili e significative»³² (Brigs, 2007: 574). Nel contesto del Reiki Tour, le interviste non sono state intese dunque unicamente come momenti di raccolta di racconti individuali, ma anche come occasioni in cui i partecipanti hanno elaborato collettivamente la loro esperienza, riformulandola alla luce del discorso terapeutico del Reiki e delle pratiche rituali condivise.

Se l'etnografia consente quindi di restituire la complessità di queste dinamiche, impone al contempo una riflessione sulla propria capacità di rappresentare il campo evitando di riprodurre acriticamente i registri discorsivi che lo attraversano — dalle retoriche terapeutiche che naturalizzano il benessere, alle narrazioni spirituali che tendono a idealizzarne l'esperienza — poiché la scrittura etnografica non dovrebbe limitarsi a registrare le esperienze dei partecipanti, ma problematizzare il modo in cui esse si configurano e vengono legittimate nel contesto del tour. Questa operazione critica implica una continua negoziazione tra il coinvolgimento nel campo e la distanza necessaria per riconoscere i codici simbolici e discorsivi — come i principi del Reiki, le pratiche rituali condivise e le retoriche terapeutiche che li accompagnano — attraverso i quali l'esperienza del benessere viene resa intelligibile e riconosciuta; seguendo le riflessioni di Haraway (1988), ogni conoscenza è sempre situata e dipende dalle posizioni da cui viene prodotta. Nel caso di questa ricerca, il posizionamento del ricercatore come insegnante e guida del Reiki Tour non si riduce a un semplice vincolo metodologico, ma costituisce una condizione epistemica che obbliga a interrogarsi sul rapporto tra il ruolo pedagogico e quello analitico. La scrittura etnografica che ne deriva è il risultato di un processo poietico in cui il ricercatore partecipa attivamente, insieme ai praticanti, alla produzione di ciò che viene definito e vissuto come benessere.

3.2 Il mio posizionamento: insegnante di Reiki, guida del tour e ricercatore

Durante la riunione di ieri con il gruppo, ho notato ancora una volta una mia tendenza ricorrente: parlo troppo come maestro Reiki. Forse è l'abitudine maturata negli anni di insegnamento, forse il desiderio di offrire riferimenti e strutturare l'esperienza per chi partecipa. Eppure, mentre rispondevo alle domande, anche a quelle più pratiche, mi sono reso conto che il mio tono oscillava tra l'informatore e l'insegnante, quasi come se il viaggio fosse una lezione e io stessi conducendo un seminario.

Un altro aspetto che mi ha colpito è stato il silenzio del gruppo. Non era il silenzio di chi riflette, ma piuttosto quello di chi attende. Aspettavano forse la mia approvazione o disapprovazione?

³² «the value of interviews thus emerges from their capacity to juxtapose diverse modes of knowledge production. Researchers draw on their specialized knowledge of research topics, other research activities ("participant observation," for example), knowledge of the literature, experience with other interviewees, and so forth. Interviewees recontextualize knowledge drawn from multiple practices and then, with varying degrees of explicitness, represent how they produce it and what makes it interesting, credible, and important».

Oppure temevano di esprimersi per paura di "sbagliare"? Mi è venuto il dubbio che, senza volerlo, la mia postura crei una dinamica in cui le persone esitano a prendere parola spontaneamente, come se ci fosse un'unica visione corretta da seguire.

Questa consapevolezza è un campanello d'allarme. Non posso portare con me in Giappone questa impostazione, perché rischierei di ridurre il viaggio a una trasmissione verticale di contenuti, quando invece dovrebbe essere un'esperienza vissuta collettivamente, con spazi di scambio reale. Devo modificare radicalmente questa mia postura prima della partenza, lavorando attivamente per creare un ambiente in cui il gruppo senta di poter esprimere liberamente idee, emozioni e interpretazioni senza il timore di essere "giusto" o "sbagliato". Forse il primo passo sarà parlare di meno e ascoltare di più. (Diario di campo, Milano, 20 marzo 2025)

L'esperienza etnografica del Reiki Tour ha reso evidente la necessità di interrogare le modalità attraverso cui la mia presenza, in quanto guida e insegnante, ha contribuito a modellare il campo, rendendo poroso il confine tra osservazione e partecipazione. La sovrapposizione di ruoli (ricercatore, insegnante e guida) ha prodotto tensioni epistemologiche, nel senso di una frizione costante tra la necessità di mantenere uno sguardo critico-analitico e l'implicazione pratica e pedagogica richiesta dalla conduzione del tour, rendendo evidente come queste dimensioni, pur apparentemente distinte, si siano intrecciate nel definire le condizioni stesse dell'indagine etnografica: l'essere simultaneamente insegnante di Reiki, guida del viaggio e ricercatore ha implicato infatti una negoziazione costante tra diversi livelli di coinvolgimento e autorità, poiché ciascuno di questi ruoli ha contribuito a modellare l'esperienza dei partecipanti e, al contempo, a strutturare il mio stesso sguardo sulla realtà osservata. In altre parole, la mia posizione all'interno del tour era un elemento attivo nella costruzione del discorso sul benessere e della percezione dell'esperienza da parte del gruppo.

Nel mio ruolo di insegnante di Reiki, la mia autorità era infatti inscritta nella relazione pedagogica con i partecipanti, la quale si estendeva alla dimensione esperienziale della pratica, al di là, cioè, della trasmissione di conoscenze tecniche o storiche sul Reiki. L'insegnamento del Reiki non è infatti mai puramente nozionistico, poiché implica una forma di coinvolgimento corporeo ed emotivo che struttura l'apprendimento attraverso la relazione con il maestro e con il gruppo. Nel Reiki Tour, questa dinamica era amplificata dalla dimensione rituale del viaggio, che collocava i partecipanti in uno spazio di esperienza collettiva e simbolicamente denso, dove il mio ruolo non si esauriva nell'insegnamento, ma si traduceva in un modello di riferimento per l'elaborazione dell'esperienza stessa. In altre parole, la mia posizione non si limitava a quella di facilitatore, ma si intrecciava con il ruolo di mediatore nella costruzione del senso dell'esperienza, rendendo necessario interrogare il modo in cui la mia presenza ha influito sulla configurazione del significato attribuito dai partecipanti ai luoghi visitati, alle pratiche svolte e alla percezione della propria trasformazione interiore. L'immersione nel campo non si è tradotta soltanto nell'osservazione delle dinamiche emergenti, ma ha contribuito a

orientare i racconti e le interpretazioni attraverso cui i partecipanti davano senso alla propria esperienza di benessere, rendendo meno netti i confini tra la dimensione individuale dei vissuti e il quadro interpretativo collettivo che, attraverso pratiche condivise e momenti di confronto, andava progressivamente consolidandosi all'interno del gruppo. La questione si complica ulteriormente se si considera il ruolo di guida del tour, che implicava una responsabilità organizzativa e relazionale più ampia, incidendo sulla gestione del gruppo e sul dare forma a un clima condiviso — fatto di pratiche rituali, ritmi quotidiani e modalità di interazione — che sosteneva la percezione collettiva dell'esperienza. Questa duplice implicazione non solo ha influenzato le dinamiche interne al campo, ma ha anche contribuito a modellare le condizioni di esperienza dei partecipanti, intrecciando dimensioni logistiche, affettive e interpretative in un processo che rende difficile separare nettamente il piano della facilitazione da quello attraverso cui i vissuti venivano interpretati, narrati e riconosciuti come esperienza di benessere.

Il viaggio è un'esperienza densa e stratificata, in cui il movimento attraverso i luoghi si intreccia a un percorso simbolico che, sedimentandosi nella memoria e nel corpo, ne orienta la narrazione e ne determina la qualità vissuta (German Molz, 2010); in questa prospettiva, anche il Reiki Tour non si sottraeva a tale logica, poiché la sequenza dei luoghi visitati, la scansione dei momenti rituali, la cura nella gestione degli spazi di riflessione e condivisione divenivano dispositivi esperienziali attraverso cui prendeva forma — e senso — l'esperienza stessa del benessere.

In questo contesto, il mio compito non era solo quello di condurre il gruppo attraverso un itinerario geografico, ma anche di orchestrare un'esperienza che rispondesse alle aspettative dei partecipanti e, al tempo stesso, rafforzasse la coesione del gruppo.

Se il benessere può essere inteso, dunque, come una costruzione relazionale che si configura attraverso pratiche condivise e schemi interpretativi situati, allora anche la mia funzione di guida ha inciso in modo non trascurabile sulla percezione dell'esperienza vissuta dai partecipanti, poiché guidare un viaggio spirituale è una forma di mediazione simbolica in cui il significato dell'esperienza viene costantemente negoziato attraverso il linguaggio, la ritualità e le dinamiche che attraversano il gruppo nel suo divenire.

Ciò che dunque è stato percepito come autentico, trasformativo o significativo non è stato semplicemente il risultato di un'esperienza individuale, ma il prodotto di un'interazione collettiva in cui il mio ruolo di guida ha contribuito a delineare il quadro entro cui il benessere veniva riconosciuto come tale. Questa consapevolezza apre a una riflessione metodologica ulteriore, ponendo l'accento sul modo in cui la gestione dell'esperienza ha influito sulle modalità di costruzione della memoria del viaggio e sulle narrazioni che i partecipanti hanno elaborato a partire da esso.

L'essere contemporaneamente ricercatore ha infatti introdotto un livello ulteriore di complessità, poiché l'osservazione partecipante, in questo caso, era essa stessa un atto di coinvolgimento nel processo di costruzione del sapere, dove la ricerca non si svolgeva in un contesto distante, ma in un ambiente in cui io stesso ero un agente attivo, un produttore di significati tanto quanto un raccoglitore di dati. La mia conoscenza del Reiki e la mia appartenenza al mondo della pratica terapeutica hanno inevitabilmente influenzato il mio sguardo sulla realtà osservata, rendendo più difficile individuare le strutture discorsive e le logiche di autenticazione che organizzavano l'esperienza: la sfida metodologica consisteva allora nel trovare strategie che mi permettessero di riflettere criticamente sul mio stesso coinvolgimento, evitando di riprodurre in maniera inconsapevole le categorie interpretative proprie del discorso terapeutico del Reiki.

Una delle strategie adottate per affrontare questa questione è stata la costante attenzione ai momenti di dissonanza e di rottura, ossia a quegli episodi in cui il discorso dominante sul benessere entrava in tensione con le esperienze individuali dei partecipanti, come ad esempio suggerisce Fabian (2014), secondo il quale la conoscenza etnografica non si costruisce attraverso una semplice registrazione del discorso, ma attraverso l'analisi delle sue contraddizioni e dei suoi margini di ambiguità.

Queste tensioni sono emerse con particolare evidenza nei momenti in cui i partecipanti si confrontavano con pratiche rituali che non risuonavano pienamente con le loro aspettative, come accaduto durante la cerimonia officiata nel tempio principale del Kurama-dera, che verrà analizzata in dettaglio nel capitolo 5.3. In quella circostanza il coinvolgimento, pur rispettoso e attento, appariva più trattenuto, e le posture dei corpi rimandavano a una partecipazione disciplinata ma distante, orientata verso la realizzazione di desideri individuali piuttosto che verso una trasformazione collettiva.

Episodi come questo hanno costituito spazi di frattura della continuità del percorso trasformativo, permettendomi di problematizzare meglio le categorie attraverso cui il benessere veniva narrato e di interrogarmi sulle modalità con cui tali narrazioni venivano elaborate collettivamente.

Infine, la scrittura etnografica stessa si è rivelata uno strumento di riflessività, poiché la traduzione dell'esperienza in testo mi ha spinto a confrontarmi con le scelte narrative e interpretative che strutturavano il mio resoconto: se l'etnografia è un atto di rappresentazione (Clifford & Marcus, 2016), allora il modo in cui ho scelto di raccontare il Reiki Tour non è mai stato "neutrale", ma il risultato di una negoziazione tra il mio ruolo di ricercatore e il mio coinvolgimento come insegnante e guida. Scrivere dell'esperienza del Reiki Tour significava quindi non solo restituire le narrazioni raccolte, ma anche problematizzare il modo in cui tali narrazioni erano state costruite nel dialogo tra la mia presenza e quella dei partecipanti, tra il mio ruolo di guida e la loro ricerca di senso.

Sarà dunque necessario, nel paragrafo successivo, soffermarsi più approfonditamente sulle strategie attraverso cui questa ricerca ha cercato di rendere esplicite le condizioni di produzione dei dati e le

tensioni che attraversano l'etnografia quando il ricercatore è, al tempo stesso, il facilitatore dell'esperienza che sta studiando.

3.3 Strategie per mitigare i *bias* e riflessioni metodologiche

La sala si svuota lentamente dopo la cena di benvenuto. Restano alcune tazze di tè abbandonate sui tavoli bassi, le sedie lievemente spostate, il silenzio sospeso di ciò che è appena cominciato. Rientrato in camera, prendo il quaderno e sento la necessità di fermare alcune impressioni: questa prima serata ha già reso evidente quanto il mio posizionamento debba essere oggetto di un'osservazione costante. Presentando il viaggio e introducendo Justin, ma soprattutto invitando ciascuno a raccontarsi – a dare voce alle proprie motivazioni, ai propri desideri, alle attese che ciascuno proietta sul percorso che ci attende – mi sono trovato al centro di uno spazio relazionale denso, carico di aspettative implicite.

Ogni parola che ho scelto di usare, ogni accento posto sulla spiritualità del cammino o sulla dimensione del gruppo, ha contribuito ad attivare un orizzonte simbolico in cui io non sono soltanto un organizzatore, ma un mediatore di senso. È in questo ruolo che il mio posizionamento si fa inevitabilmente instabile: da un lato facilitatore, garante di un'esperienza significativa, dall'altro osservatore critico, impegnato a decostruire proprio le narrazioni che, anche attraverso la mia voce, si vanno articolando. Il confine tra chi conduce e chi analizza si è già fatto sottile, e so che nei giorni a venire questo scarto andrà abitato con attenzione, lasciando spazio al dubbio, alla sospensione, alla possibilità di rileggere continuamente il mio stesso intervento (Diario di campo, Kyōto, 22 Aprile 2025).

La riflessione sul mio posizionamento ha inteso mettere in luce le tensioni che si sono strutturate a partire dalla mia duplice funzione di facilitatore dell'esperienza e analizzatore critico del discorso sul benessere, poiché l'aver incarnato il ruolo di insegnante di Reiki e guida del viaggio ha comportato una continua esposizione ai processi di costruzione collettiva dei significati attribuiti all'esperienza, sfumando progressivamente la distinzione tra la mia influenza diretta e le narrazioni che andavano emergendo dal vissuto dei partecipanti.

Questa condizione ha reso necessaria l'adozione di strategie metodologiche che permettessero di rendere visibili i processi di costruzione del sapere e di evitare, per quanto possibile, il rischio di una lettura eccessivamente condizionata dalla mia stessa appartenenza al mondo del Reiki, dal momento che non si trattava semplicemente di adottare strumenti per garantire un maggiore distacco, ma di problematizzare in che modo la conoscenza veniva prodotta all'interno di un contesto in cui il mio stesso ruolo era parte integrante dell'esperienza studiata.

Uno degli strumenti fondamentali in questo percorso è stato il diario etnografico, utilizzato non solo per annotare le osservazioni raccolte sul campo, ma anche per registrare le dinamiche di coinvolgimento che influenzavano la mia percezione e il mio modo di interagire con i partecipanti. Se il problema principale non era quello di ridurre la mia influenza—che sarebbe stato impossibile—ma di

renderla esplicita, il diario ha rappresentato uno spazio di riflessività metodologica in cui ho potuto documentare i momenti in cui il mio ruolo di guida e insegnante interferiva con il processo analitico. Questa pratica si è rivelata particolarmente utile nei momenti di maggiore immersione, in cui il confine tra osservazione e partecipazione diventava più sfumato e in cui emergeva il rischio di assumere in maniera acritica le categorie stesse con cui il Reiki descrive il benessere — termini come “energia vitale”, “armonia” o “purificazione” — finendo così per riprodurre, senza sufficiente distanza, il discorso dominante. Annotare le mie reazioni e il mio coinvolgimento mi ha invece permesso di riconoscere questi slittamenti e di problematizzare criticamente il linguaggio con cui stavo descrivendo l’esperienza.

Parallelamente, per bilanciare la mia presenza e cogliere le dinamiche emergenti al di fuori del mio diretto intervento, ho posto particolare attenzione all’osservazione delle interazioni tra i partecipanti nei momenti informali del viaggio. Come già emerso nei paragrafi precedenti, il Reiki Tour non è stato un’esperienza unicamente strutturata attraverso le pratiche guidate e i rituali, ma si è configurato anche come un contesto relazionale in cui il significato del benessere veniva negoziato collettivamente, dove i momenti di pausa, le conversazioni spontanee e le pratiche informali hanno rappresentato un terreno di indagine prezioso per comprendere come i partecipanti interiorizzavano e rielaboravano l’esperienza al di fuori della mia mediazione esplicita. Se nel contesto della pratica guidata il mio ruolo di insegnante tendeva infatti a orientare il discorso, nei momenti di autonomia emergevano modalità di elaborazione che sfuggivano alla mia influenza diretta e che permettevano di osservare in che modo il benessere fosse costruito anche al di là della mia figura.

La raccolta di interviste aperte è stata un ulteriore strumento per esplorare la pluralità delle esperienze vissute dai partecipanti, evitando così di ridurre l’analisi alle narrazioni più esplicite e dominanti all’interno del gruppo: nei paragrafi precedenti si è evidenziato come l’esperienza del Reiki Tour non fosse univoca, ma attraversata da vissuti differenti, da momenti di conferma e da eventuali tensioni o ambivalenze. Le interviste hanno quindi permesso di cogliere più chiaramente queste sfumature, poiché, lontano dal contesto collettivo, alcuni partecipanti si sono sentiti più liberi di esprimere percezioni meno conformi alle aspettative condivise, dove l’assenza di una struttura rigida nelle domande ha favorito l’emergere di elementi imprevisti, permettendo di cogliere anche forme di esperienza che non trovavano facilmente spazio nel discorso collettivo.

Più che ricorrere a interviste formali, che avrebbero rischiato di cristallizzare le esperienze in narrazioni precocemente strutturate e di introdurre, in questo specifico contesto, una dimensione di artificiale asimmetria tra ricercatore e partecipanti, ho privilegiato forme di dialogo informale che si intrecciavano naturalmente con le pratiche e i momenti condivisi. Tali conversazioni, annotate successivamente nel diario di campo, hanno consentito di cogliere impressioni, esitazioni e commenti

estemporanei che un contesto di intervista difficilmente avrebbe restituito, preservando così la fluidità dei processi esperienziali e delle interazioni. Inoltre, la stessa struttura del Reiki Tour, scandita da tempi intensi e da spazi di immersione collettiva, non lasciava margini per momenti da dedicare a interviste formali: queste avrebbero introdotto una frattura artificiosa nel flusso dell'esperienza, venendo percepite come un corpo estraneo rispetto alla continuità vissuta del viaggio. Come sottolineano Emerson, Fretz e Shaw (1995), la vita sociale non può essere semplicemente colta attraverso osservazioni o interviste isolate, ma prende forma nel processo stesso di scrittura delle note di campo, che consente di trasformare l'esperienza in materiale etnografico. Analogamente, Pasquarelli (2024) mostra come in taluni contesti (nel suo caso quelli ospedalieri) l'atto stesso di intervistare possa risultare intrusivo, mentre la scrittura del diario permette di mantenere uno spazio di riflessione meno invasivo e più rispettoso delle dinamiche in corso.

In questo senso, il confronto tra le narrazioni costruite durante il viaggio e quelle elaborate successivamente si è rivelato particolarmente fertile per comprendere il modo in cui l'esperienza del Reiki Tour veniva rielaborata nel tempo, in quanto la memoria dell'esperienza non è mai un semplice resoconto, ma un processo di costruzione discorsiva che risponde a dinamiche collettive di legittimazione e autenticazione (Fabian, 2014). Se alcuni partecipanti enfatizzavano infatti la continuità tra il vissuto immediato e la loro successiva narrazione, altri mostravano invece discrepanze che indicavano come il significato dell'esperienza fosse il risultato di un processo di elaborazione graduale, influenzato cioè sia dal contesto sociale sia dalla successiva reintegrazione nella quotidianità.

Queste considerazioni si radicano nel dibattito sulla produzione del discorso nelle pratiche di turismo spirituale, laddove studi precedenti hanno evidenziato come l'esperienza vissuta dai partecipanti — spesso interpretata e narrata in termini di “sacro” o di trascendenza — risulti mediata da un linguaggio condiviso che orienta le aspettative e le modalità di attribuzione di significato (Sharpley e Sundaram, 2005; Kamal & Kashif, 2022). Una simile dinamica nel Reiki Tour era amplificata dalla mia stessa presenza come guida e insegnante, rendendo necessario interrogarsi non solo su come il benessere fosse narrato, ma anche su quali esperienze trovassero maggiore legittimazione nel discorso collettivo. Se alcune narrazioni tendevano infatti a imporsi come dominanti, altre rimanevano più marginali, rivelando le gerarchie interne alla costruzione del senso dell'esperienza.

3.4 Raccolta e analisi dei dati

L'aria è satura di umidità e fatica. Le pietre sotto i piedi scivolano appena, levigate dal passaggio di pellegrini e turisti. Kurama si svela a strappi, tra squarci di luce e ombre dense che inghiottono i passi. Il legno del tempio è caldo, consunto. Sotto le dita, la vibrazione tenue di ciò che è stato toccato mille volte. Un'energia, un'eco.

Scandisco la salita, il respiro si fa più corto. L'odore di muschio e terra bagnata si mescola all'acre del sudore, un richiamo corporeo che ancora una volta riconduce all'istante presente. Qualcuno prega accanto a me, sottovoce. Non capisco le parole, ma il ritmo mi attraversa.

Davanti al power spot, il silenzio si dilata. Qualcuno si ferma, chiude gli occhi. Io osservo. Il legame con questo luogo non è solo costruzione culturale, è postura, è gesto. Mani che si sfiorano, schiene che si curvano. Resto. Lascio che il corpo accolga la gravità del momento, senza cercare di afferrarlo del tutto.

Ripenso alla sera prima, alla condivisione nel dojo di Inamoto. Parole, impressioni, il bisogno di dare forma all'esperienza. Come si trasforma in racconto ciò che accade qui? Quale filtro impone la mia presenza, il mio stesso ascolto? I partecipanti parlano di connessioni, di qualcosa che "si sente". Il linguaggio si sfalda, diventa gesto, sguardo, pausa. È lì che si deposita il senso.

Riprendo il cammino. Il sole è più alto ora, la luce incide le pietre con nuove ombre. Lascio che il tempo del corpo guidi il ritmo del pensiero, senza costringerlo in definizioni premature (Diario di campo, Kurama, 24 Aprile 2025).

L'etnografia, nella sua natura più profonda, si configura come un processo di immersione in cui il ricercatore partecipa inevitabilmente alla costruzione dell'esperienza e dei discorsi che la accompagnano: se nei paragrafi precedenti ho già discusso il modo in cui questo posizionamento ha influenzato la ricerca, qui si rende necessario approfondire le strategie adottate per raccogliere e analizzare i dati, non soltanto come strumenti tecnici, ma come dispositivi epistemologici attraverso cui la conoscenza veniva prodotta, interrogata e, in un certo senso, negoziata.

L'osservazione partecipante si è strutturata come una pratica che ha richiesto un costante equilibrio tra immersione e distanziamento critico, tra il lasciarsi attraversare dall'esperienza e il tentativo di problematizzarne le condizioni di possibilità in modo tale che vivere il Reiki Tour potesse orientarsi verso una maggior attenzione alle modalità in cui il corpo stesso diventava spazio di significazione in cui il paesaggio, la ritualità e la dimensione relazionale si intrecciavano nella costruzione del benessere.

Il cammino verso il Monte Kurama, in particolare, ha rappresentato uno dei momenti in cui questa articolazione tra corporeità e senso si è manifestata con maggiore intensità: la salita, con il suo andamento irregolare, il graduale mutamento del respiro e la progressiva trasformazione della percezione del corpo nello spazio, è un processo che si struttura nella relazione tra il soggetto e l'ambiente. I passi si fanno più lenti, il silenzio si espande e i suoni del bosco si intrecciano con il ritmo della respirazione, mentre il corpo risponde al dislivello con una fatica che si distribuisce in modo diverso tra i partecipanti. Alcuni camminano in silenzio, assorti in un'attenzione che sembra interiorizzarsi man mano che la distanza dalla base della montagna aumenta; altri, invece, condividono impressioni,

commentano il mutare della luce tra gli alberi, lasciano affiorare il senso di un'esperienza che ancora non ha preso una forma definita.

L'osservazione di questi dettagli—il modo in cui il respiro cambia con il variare della pendenza, la modulazione delle posture, la disposizione degli sguardi—ha permesso di cogliere come il corpo sia un luogo di transizione tra percezione e significato: se in alcuni momenti il peso della salita si faceva più evidente, generando piccoli cedimenti, pause, rallentamenti, in altri sembrava emergere un senso di leggerezza, una maggiore fluidità del movimento, come se il corpo stesso si riadattasse progressivamente alla nuova condizione. È in questi spazi di transizione che il benessere prende forma, non come stato stabile, ma come processo in divenire, che si costruisce nella relazione tra il soggetto, il paesaggio e l'interazione con gli altri.

Questa attenzione alla fenomenologia del corpo si è estesa anche ai momenti di pratica Reiki, che si svolgevano in spazi percepiti come particolarmente significativi dai partecipanti, dove, nelle fasi di condivisione collettiva, il silenzio assumeva una qualità peculiare, non semplice assenza di suono ma tensione percettiva, densità sospesa che sembrava condensare il senso dell'esperienza in una dimensione più intima e interiore. Un episodio discusso nel capitolo 5.1 — quando, sul finire di una pratica, ci disponemmo spontaneamente attorno a un partecipante creando una sorta di cerchio di mani e respiri rallentati — testimonia con particolare intensità questa qualità del silenzio come vibrazione condivisa, capace di trasformare il gesto terapeutico in un'esperienza di presenza collettiva.

Il contatto delle mani, il fluire delle sequenze di movimento, la modulazione del respiro: ogni gesto si inseriva infatti in una coreografia invisibile in cui il corpo diventava sia soggetto che oggetto della pratica, attraversato da una sensibilità che i partecipanti descrivevano in termini di “energia”, “connessione”, “espansione”. La mia posizione in questi momenti oscillava tra il ruolo di facilitatore della pratica e quello di osservatore, nel tentativo di cogliere non solo ciò che accadeva sul piano visibile, ma il modo in cui le persone davano significato alla propria esperienza.

Accanto all'osservazione diretta, le interviste informali hanno offerto uno spazio per cogliere il modo in cui i partecipanti elaboravano le proprie percezioni e traducevano in parole ciò che avevano vissuto attraverso il corpo, mentre la scelta di condurre le conversazioni nei momenti di pausa o durante i trasferimenti, senza imporre una griglia rigida di domande, ha permesso di raccogliere racconti più spontanei, ancora in bilico tra impressione e narrazione compiuta. Alcuni partecipanti parlavano della loro esperienza utilizzando un linguaggio profondamente immerso nelle categorie discorsive del Reiki, riferendosi al concetto di “energia”, ai “blocchi” percepiti nel corpo e alla sensazione di riequilibrio; altri, invece, faticavano a tradurre ciò che avevano vissuto, lasciando emergere un senso di disorientamento o la necessità di tempo per rielaborare il significato dell'esperienza.

Questa tensione tra discorsi già formati e narrazioni ancora in via di costruzione si è manifestata con particolare evidenza nei momenti di condivisione collettiva, quando il racconto dell'esperienza si strutturava come processo pubblico e condiviso, rendendo visibile il modo in cui alcune voci emergevano con maggiore forza, mentre altre restavano in una zona di silenzio, sospese tra l'urgenza di esprimere e la difficoltà di trovare un linguaggio adeguato per tradurre ciò che era stato vissuto.

Tale dinamica rispecchia processi più ampi di costruzione del discorso, in cui alcune esperienze trovano legittimazione all'interno della narrazione dominante, mentre altre rimangono ai margini.

Infine, l'analisi delle narrazioni post-tour ha reso evidente il processo attraverso cui l'esperienza veniva stabilizzata nel tempo, mostrando come, se durante il viaggio il racconto del benessere si configurava in forma più fluida e aperta, nei giorni e nelle settimane successive tendeva a cristallizzarsi in strutture discorsive più definite, dove alcuni elementi venivano enfatizzati mentre altri, progressivamente, scivolavano ai margini o venivano del tutto esclusi.

Questo processo, già osservato negli studi sul turismo spirituale (Norman, 2012), mostra come il senso dell'esperienza non sia un dato immediato, ma il risultato di un'elaborazione che continua oltre il tempo del viaggio. L'articolazione tra esperienza vissuta, narrazione emergente e stabilizzazione discorsiva costituisce dunque il nucleo della mia analisi, permettendo di interrogare non solo cosa significhi vivere un'esperienza di benessere nel contesto del Reiki Tour, ma anche in che modo questa esperienza venga progressivamente costruita e resa significativa attraverso il corpo, la parola e la relazione con gli altri.

3.5 Limiti della ricerca e direzioni future

Questa ricerca etnografica si struttura entro un intreccio di vincoli che, nel momento stesso in cui ne definiscono le possibilità, ne delimitano anche il raggio d'azione, poiché il suo principale limite affonda nella dimensione temporale della raccolta dati: l'impossibilità di seguire i partecipanti nel lungo periodo impone infatti di concentrarsi sulla costruzione immediata del significato dell'esperienza, osservando come il discorso sul benessere si articoli all'interno del tempo circoscritto del viaggio e nei giorni che, nell'immediatezza del ritorno, ne prolungano risonanze e narrazioni.

Tuttavia, la memoria dell'esperienza non è mai un dato statico, ma si trasforma nel tempo attraverso processi di rielaborazione che sfuggono al momento dell'osservazione diretta, rendendo necessario, qualora si assuma che il Reiki Tour si configuri come un dispositivo di trasformazione, interrogarsi su come tale trasformazione venga interiorizzata e riadattata nel tempo, e su come il ricordo dell'esperienza venga selezionato, enfatizzato o rimosso in relazione alle dinamiche personali e sociali entro cui i partecipanti si trovano nuovamente immersi nel rientro alla quotidianità.

Questo aspetto, tuttavia, rimane in gran parte inesplorato a causa delle limitazioni imposte dal tempo della ricerca, rendendo necessario un approccio che tenga conto di questa parzialità senza tuttavia trascurare le possibilità interpretative che essa offre.

Un secondo limite, già emerso nei paragrafi precedenti, riguarda la mia posizione all'interno del tour, che rende impossibile un'osservazione totalmente distaccata, poiché la mia presenza come guida e insegnante di Reiki ha inevitabilmente condizionato il modo in cui i partecipanti hanno costruito le proprie narrazioni, non soltanto nei momenti di interazione diretta, ma anche nelle modalità attraverso cui il discorso sul benessere si è articolato e sedimentato all'interno del gruppo.

Se l'obiettivo della ricerca non era eliminare questa influenza — operazione metodologicamente irrealistica — è stato tuttavia necessario riflettere criticamente sulle modalità attraverso cui le aspettative collettive e i quadri discorsivi condivisi hanno orientato sia le esperienze sia le loro narrazioni. Più che distinguere tra un vissuto "autentico" e un racconto "modellato", ciò che emerge è il modo in cui i partecipanti hanno dato forma al proprio dire all'interno di un linguaggio già predisposto, in cui l'istruttore stesso svolge un ruolo normativo nel fornire categorie interpretative e nell'indirizzare le modalità con cui l'esperienza viene riconosciuta e validata. In questo senso, la tensione non riguarda tanto la presunta autenticità del vissuto, quanto la dialettica fra momenti di adesione e possibili scarti, fra l'allineamento a un discorso che valorizza il Reiki come pratica trasformativa e l'emergere — talvolta silenziato — di vissuti di ambivalenza, incertezza o disillusione. Questa possibilità impone un'attenzione particolare ai silenzi, alle esitazioni, alle discrepanze tra le diverse forme di narrazione, richiedendo di cogliere non solo ciò che veniva esplicitamente detto, ma anche ciò che si depositava ai margini del discorso, nelle fratture e nelle tensioni che segnalavano la presenza di esperienze meno facilmente traducibili in parole.

Il lavoro etnografico non può dunque limitarsi a registrare le narrazioni più visibili, ma deve dunque interrogarsi sui processi di selezione e di esclusione che modellano il discorso collettivo, in linea con quanto emerso in altre ricerche sul turismo esperienziale e la costruzione dell'autenticità (Cohen, 2006; Sharpley e Sundaram, 2005; Kamal & Kashif, 2022). Tuttavia, l'impossibilità di accedere alla dimensione soggettiva dei partecipanti al di fuori del contesto del tour limita la possibilità di comprendere in profondità come il viaggio abbia inciso sui loro percorsi individuali, lasciando aperta la questione della durata e della persistenza della trasformazione narrata nel corso dell'esperienza.

Un ulteriore limite si evidenzia nella possibilità di confrontare i dati raccolti con altre esperienze di turismo spirituale, poiché, se il Reiki Tour rappresenta un caso specifico di viaggio orientato alla ricerca del benessere, il modo in cui il benessere stesso viene costruito e narrato potrebbe non costituire un elemento esclusivo di questa pratica, ma iscriversi in dinamiche più ampie che attraversano altre forme di turismo esperienziale. Un confronto con contesti differenti—come i pellegrinaggi

religiosi o le esperienze di *retreat* basate su altre forme di spiritualità—potrebbe offrire una visione più ampia sul rapporto tra viaggio, benessere e costruzione discorsiva dell'autenticità. Tuttavia, l'assenza di un confronto diretto con altri gruppi di praticanti e viaggiatori rappresenta un altro limite di questa ricerca, che si focalizza principalmente sulla specificità del Reiki Tour senza analizzare esplicitamente possibili punti di contatto o differenziazione rispetto ad altri contesti.

Sul piano metodologico, uno sviluppo futuro potrebbe riguardare l'integrazione di strumenti di raccolta dati post-tour, come interviste a distanza o questionari di *follow-up*, per analizzare come l'esperienza venga elaborata nel tempo. Studi precedenti sul turismo spirituale hanno evidenziato come il ricordo dell'esperienza non sia un semplice resoconto del vissuto, ma un processo di selezione e reinterpretazione influenzato dal contesto sociale e dalle aspettative individuali (Norman, 2012). Monitorare le narrazioni a distanza di mesi consentirebbe infatti di cogliere come il significato dell'esperienza si stabilizzi, quali elementi vengano enfatizzati e quali invece tendano a scomparire, restituendo non una fotografia statica ma un processo in divenire, in cui il benessere si configura come costruzione negoziata e continuamente rielaborata nel tempo.

Tuttavia, anche questa metodologia presenta delle difficoltà, poiché il distacco temporale potrebbe rendere più difficile raccogliere dati spontanei, spingendo i partecipanti a riprodurre una narrazione ormai consolidata piuttosto che a esplorare le sfumature del proprio vissuto.

In ultima analisi, i limiti di questa ricerca non rappresentano vincoli da superare, ma elementi costitutivi della produzione del sapere antropologico, poiché la conoscenza etnografica è sempre situata, parziale e costruita attraverso un processo di negoziazione costante tra il ricercatore e i soggetti coinvolti. La consapevolezza di queste dinamiche non elimina i loro effetti, ma permette di adottare una postura critica capace di riflettere sulle condizioni entro cui il sapere viene prodotto, poiché, se il Reiki Tour si struttura come uno spazio di esperienza, la ricerca che lo riguarda non può che configurarsi come un processo in divenire, continuamente interrogato dalle proprie condizioni epistemologiche e aperto a possibilità di ampliamento e approfondimento futuro.

4.

Il Monte Kurama come spazio di energia, cura e consumo spirituale

Oggi abbiamo risalito il monte. Ma dire “salire” è impreciso. Non c’è stato un inizio netto, né una soglia chiara. Solo un progressivo ingresso nel verde, come se il corpo venisse piano piano risucchiato dal bosco. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Kurama emerge come dispositivo di senso e orizzonte d’attesa, configurandosi quale soglia percettiva nella quale le dimensioni incarnate del corpo, le caratteristiche materiali dell’ambiente e le stratificazioni simboliche della narrazione si intrecciano sino a rendere indistinguibili le coordinate geografiche da quelle semantiche. Nell’ambito etnografico specifico del Reiki Tour, tale luogo acquisisce una pregnanza ermeneutica che trascende la mera qualificazione oggettiva – quale sito religioso, destinazione turistica o ambiente naturalistico – per strutturarsi invece come spazio generativo di possibilità percettive ed esperienziali, capace di mobilitare, nella dimensione situata dei partecipanti, sensibilità corporali e simboliche. È proprio nella porosità tra natura e cultura, tra ritualità e percorso fisico, tra aspettativa simbolica e vissuto incarnato, che prende forma l’esperienza del benessere così come essa emerge dall’osservazione etnografica.

Il presente capitolo intende pertanto approfondire la costruzione simbolica e sensoriale del Monte Kurama quale paesaggio terapeutico, orientando l’indagine non soltanto verso le pratiche concrete che vi si svolgono, ma anche verso le posture corporee adottate, le emozioni esperite, i silenzi condivisi e le disposizioni affettive che caratterizzano tale paesaggio come luogo sensibile, agentivo e trasformativo. Kurama non si limita, dunque, a essere attraversato e osservato; piuttosto, esso viene costantemente incorporato, narrato, idealizzato e occasionalmente consumato attraverso un fitto intreccio dinamico tra esperienza sensoriale ed elaborazione discorsiva, tra *embodiment* fenomenologico e narrazione simbolica. Da tale complessità emergono forme plurali e molteplici di benessere, che si manifestano concretamente lungo il cammino ascendente, nella dimensione contemplativa del tempio, nella pratica collettiva e nelle memorie che a essa seguono.

In tale quadro analitico assumono particolare rilievo alcune tensioni epistemologiche e simboliche che attraversano l’esperienza sul monte, come quella fra la dimensione incarnata, spesso ineffabile, dell’esperienza vissuta e la sua successiva strutturazione narrativa; quella fra la ricerca di un’autenticità esperienziale e la struttura economico-commerciale che rende possibile la fruizione del luogo; e

infine, quella fra una spiritualità esperita come immersione intima e una spiritualità standardizzata, proposta come prodotto esperienziale. In questa prospettiva, il Monte Kurama si delinea come scena dinamica sulla quale il benessere non soltanto viene performato e negoziato, ma anche desiderato, atteso e talvolta proiettato simbolicamente.

La riflessione intende dunque interrogarsi sul modo in cui tale paesaggio viene esperito e costruito come spazio di trasformazione, indagando le dinamiche corporee, relazionali e discorsive che orientano tale percezione. In questo contesto, la ritualità emerge quale organizzazione strutturante del sentire in cui il gruppo diviene un corpo collettivo che condiziona e riformula l'esperienza individuale. Allo stesso modo, il Reiki trascende la sua dimensione tecnica e funge da campo semantico condiviso che delinea una grammatica sottile attraverso cui è possibile leggere, interpretare e nominare ciò che accade.

Analizzare il Monte Kurama significa dunque riflettere criticamente su ciò che avviene nei corpi che lo attraversano, nei discorsi che ne emergono e nei silenzi che esso genera, riconoscendo nel luogo stesso una presenza agentiva, capace di innescare trasformazioni percettibili e narrabili. È in questa co-costruzione tra luogo e vissuto incarnato dei partecipanti che si articola e prende forma la seguente analisi.

4.1 Il Monte Kurama tra storia, spiritualità e pratiche di guarigione

Fin dall'epoca Heian, il Monte Kurama si struttura come un luogo denso di significazioni religiose e spirituali, la cui complessità simbolica testimonia la pluralità culturale che ha attraversato la storia giapponese. Situato a nord di Kyoto, lungo un asse geomantico concepito quale elemento protettivo della città, sin dall'VIII secolo il monte ha ospitato comunità religiose che ne hanno progressivamente fatto un ambiente privilegiato per la meditazione, la preghiera e le pratiche rituali. La fondazione del Kurama-dera nel 770 d.C., attribuita al monaco Gantei, segna l'inizio di un articolato processo di sacralizzazione, nel quale figure buddhiste, *kami* shintō e divinità di matrice popolare si sono intrecciate in maniera sincretica, generando un paesaggio religioso complesso, permeabile e stratificato.

Nell'ambito specifico del buddhismo esoterico, particolarmente nelle scuole Tendai e Shingon, Kurama ha rivestito il ruolo eminente di spazio ascetico, luogo ideale di reclusione spirituale in cui il ritiro nella natura costituiva una pratica fondamentale per acquisire poteri interiori e stabilire un contatto diretto con le forze cosmiche invisibili. Contestualmente, l'antica venerazione shintō legata al *kami* della montagna ha continuato a rappresentare un imprescindibile orizzonte simbolico, preservando un'intima corrispondenza tra le divinità locali, la morfologia del paesaggio e le pratiche quotidiane di cura e devozione.

Questa intersezione tra buddhismo e shintō, fenomeno ricorrente nella religiosità premoderna giapponese, trova una delle sue manifestazioni più emblematiche proprio nel Kurama-dera, dove le figure oggetto di culto non risultano rigidamente ascrivibili a un singolo *pantheon*, bensì si ridefiniscono dinamicamente nel tempo. Il culto sincretico di Bishamonten³³, per esempio, confluisce e si fonde con quello di Sonten³⁴, entità trinitaria e misteriosa, considerata dalla tradizione del tempio come l'incarnazione stessa del principio cosmico universale. In questo quadro, il monte diviene una realtà vivente da attraversare e incorporare, in cui la sacralità risiede non soltanto nella contemplazione spirituale, ma si radica profondamente nel paesaggio, trasmettendosi attraverso il corpo e la ritualità praticata.

Un ulteriore livello simbolico del Monte Kurama è rappresentato dalla figura del Tengu, creatura mitologica ibrida – parte uomo, parte uccello – caratterizzata iconograficamente da un prominente naso allungato e da ali, spesso associata a poteri sovranaturali e saggezza ascetica. La presenza di tale figura nel paesaggio richiama una tradizione popolare ricca di ambivalenze, in cui il Tengu si manifesta come spirito ambiguo, oscillante tra minaccia e protezione, intimamente legato alla montagna e alle arti marziali. Nel contesto specifico di Kurama, il Tengu assume una centralità particolare nella narrazione locale: custode della montagna, guida degli asceti e spirito liminale, esso dimora sulla soglia tra umano e sovrumano.

Alcune leggende tramandate nell'area del tempio attribuiscono proprio a un Tengu l'insegnamento delle arti del combattimento al celebre samurai Yoshitsune, rifugiatosi da bambino sulle pendici del monte nel XII secolo. Questa narrazione, che mescola elementi epici e spirituali, contribuisce a definire Kurama come luogo iniziatico, spazio in cui si realizza un trasferimento di sapere e potere che travalica la dimensione storica per assumere caratteri mitici, inscritti nel paesaggio.

Durante il Reiki Tour, è stato Justin a condividere queste narrazioni di fronte alla stazione ferroviaria di Kurama, in un momento transizionale, nell'attesa che il gruppo si ricompattasse per intraprendere l'ascesa. Il racconto del Tengu e del giovane samurai è emerso in quella fase preliminare, caratterizzata da piccoli gesti preparatori, scambi informali e primi silenzi meditativi.

Particolarmente significativo è risultato il fatto che la traduzione dall'inglese all'italiano fosse affidata alla mia persona, nella duplice veste di guida e insegnante. Tale passaggio, apparentemente neutro,

³³ Bishamonten (毘沙門天), conosciuto anche come Tamonten (多聞天), è una divinità del buddhismo giapponese, associata alla protezione, alla prosperità materiale e alla guerra. Fa parte dei Quattro Re Celesti (*Shitennō*), protettori delle quattro direzioni cosmiche, ed è tradizionalmente rappresentato con un'armatura guerriera, tenendo in mano una pagoda simbolo della legge buddhista e una lancia, che sottolinea il suo ruolo difensivo. Nel sincretismo religioso giapponese, Bishamonten è venerato anche come divinità shintoista connessa alla fortuna e al benessere economico.

³⁴ Sonten (尊天) è un termine giapponese utilizzato prevalentemente nel buddhismo sincretico, in particolare presso il tempio Kurama-dera sul Monte Kurama, per indicare una trinità divina composta da Bishamonten (毘沙門天), Senju Kannon (千手觀音) e Goho Maō (護法魔王). Questa trinità rappresenta simbolicamente rispettivamente la luce solare, la compassione lunare e la forza della terra, incarnando una visione integrata e sincretica delle forze spirituali e naturali.

ha acquisito un valore performativo: le parole di Justin andavano infatti al di là della loro replicazione attraverso la traduzione, ma attraversavano il mio corpo, si modulavano nel mio tono, si inscrivevano nella mia espressione, consolidando la mia autorità percepita dal gruppo. La narrazione si è pertanto strutturata in un dispositivo relazionale in cui l'autorevolezza risultava distribuita tra due soggetti, ma espressa attraverso una voce unica, percepita dai partecipanti come simultaneamente familiare e legittimante.

Tale condizione rappresenta un esempio paradigmatico di *positionality* intermedia, in cui il ricercatore opera quale nodo interpretativo tra diversi livelli discorsivi, transitando nello spazio tra sapere accademico e pratica esperienziale, tra alterità culturale e familiarità affettiva. La mia funzione traduttiva ha così assunto una valenza performativa oltre che tecnica, contribuendo a edificare – attraverso voce, tonalità ed esperienze pregresse condivise – un campo semantico comune, nel quale la narrazione di Justin veniva incorporata come mia.

Questa configurazione dialoga con la riflessione di Renato Rosaldo, secondo cui la posizione da cui si parla determina il tipo di sapere che si produce (Rosaldo, 1989). La mia collocazione, né esterna né interna, abitava una soglia affettivamente connotata, situata in una zona non neutrale. Tradurre significava dunque presidiare tale soglia, prestare corpo e voce a un sapere che veniva rifranto, amplificato e autenticato dalla relazione stessa.

La spiritualizzazione del paesaggio si è realizzata così anche mediante la parola pronunciata, tradotta e incorporata, integrandosi con il silenzio e la fatica del cammino, trasformando il monte in un contesto denso di significato condiviso e incorporato.

Il diario di campo restituisce così l'atmosfera di quella prima immersione:

Il gruppo si è mosso in silenzio, con un ritmo naturale, senza necessità di darsi indicazioni. Ciascuno sembrava già sapere come stare. Non c'era fretta. Qualcuno si fermava a guardare in alto, altri appoggiavano la mano sui tronchi, altri ancora lasciavano scorrere l'acqua sulle dita. Le suole umide aderivano alle assi viscido, la pelle assorbiva l'aria intrisa di resina, la vista si perdeva tra i veli di nebbia leggera. Il paesaggio non era solo intorno: era addosso. E sotto. E dentro. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025).

È precisamente all'interno di questa dimensione percettiva iniziale – umida, tattile, quasi ipersensibile – che si colloca un momento significativo dell'esperienza vissuta: la sosta presso una piccola cascata, collocata sul margine destro del sentiero, durante i primi minuti della salita. In questo spazio, storicamente associato alle pratiche di purificazione ascetica dello Shugendō, Justin ha suggerito, con una voce discreta e ipotetica, la possibilità che anche Usui vi avesse sostato. Non si è trattato, tuttavia, di un'indicazione esplicita, né di un riferimento diretto alla narrazione consolidata della storia del Reiki, ma di una delicata evocazione, pronunciata con un tono sospeso: «maybe he stopped here», ha detto

Justin. Sebbene tali parole non abbiano provocato una risposta manifesta e immediata, il corpo collettivo del gruppo si è comunque arrestato, rimanendo sospeso in una percezione intuitiva e condivisa, priva della necessità di ulteriori interpretazioni, imponendosi con una propria densità silenziosa. Tale gesto apparentemente semplice acquisisce significato all'interno di un orizzonte più ampio, nel quale il Monte Kurama viene comunemente identificato come il luogo nel quale Usui Mikao avrebbe trascorso ventuno giorni di solitudine, dedicandosi a pratiche ascetiche quali digiuno e meditazione ispirate allo Shugendō, ricevendo – secondo la tradizione diffusa – l'intuizione fondativa del metodo Reiki. Questa narrazione, ampiamente divulgata nelle scuole Reiki globali, si è progressivamente consolidata come mito d'origine, ripetuto frequentemente ma raramente interrogato, che ancora oggi orienta la percezione del luogo come una soglia spirituale.

Nel contesto specifico del Reiki Tour, la leggenda relativa al “luogo della rivelazione” non è stata oggetto di una tematizzazione esplicita, né ha trovato articolazione formale nel discorso dei partecipanti; nondimeno, in quel particolare momento di sosta – nella postura collettiva dei corpi rivolti verso l'acqua e nel silenzio seguito alla suggestione di Justin – si è dischiusa una soglia simbolica, attraverso la quale la narrazione implicita si è immediatamente trasformata in esperienza vissuta, non per mezzo della parola dichiarativa, ma grazie alla disposizione corporea incarnata del gruppo e alla delicatezza del gesto narrativo stesso. Tale modalità comunicativa, eminentemente situata e percettiva, illustra efficacemente come la produzione di significato spirituale possa avvenire attraverso il contatto diretto, la risonanza intercorporea e l'evocazione affettiva. In questo senso, non è il contenuto dichiarativo del discorso a definire la sacralità del luogo, bensì il modo stesso in cui tale discorso è incorporato e vissuto: il fermarsi, il contemplare, il lasciarsi permeare dalla narrazione. Come evidenzia Catherine Bell (1992), infatti, la ritualizzazione non si esaurisce nella semplice esecuzione di una sequenza prescritta, ma assume piuttosto la forma di una modalità relazionale, di un agire che, nel suo stesso manifestarsi, contribuisce a plasmare e rendere visibili i significati che attraversano l'esperienza.

Così, nella quiete della sosta, il gesto di fermarsi, di accogliere senza analizzare e di disporsi all'ascolto attento dell'acqua e delle parole sospese, ha agito performativamente, generando senso nella sua stessa attuazione, senza necessità di ulteriori esplicitazioni, poiché il significato si condensava nella postura collettiva dei corpi, nella densità condivisa dell'attesa e nella sottile sensibilità di un'intuizione comune. Pertanto, l'assenza di una narrazione esplicita riguardo l'evento fondatore non si presenta come una mancanza, ma come una modalità situata di disposizione del sapere, nella quale il vissuto corporeo e l'immaginazione condivisa contribuiscono alla formazione di una memoria affettiva del luogo. In tale dinamica, il monte emerge come un dispositivo relazionale aperto, capace di sostenere forme di attesa e di sospensione nelle quali l'indeterminazione – il dubbio e la possibilità

non esplicitata – opera alla stregua di principio generativo, inscrivendo così l’esperienza in una dimensione di senso stratificata, non lineare e performativa.

Il significato contemporaneo del Monte Kurama appare una costruzione stratificata, risultato di un lungo processo storico e simbolico in cui immaginari religiosi locali, mitologie nazionali e reinterpretazioni spirituali contemporanee si sovrappongono e si ibridano continuamente. Kurama si manifesta come palinsesto vivente, il cui spazio geografico viene costantemente riscritto attraverso un fitto intreccio di percezioni sensoriali, pratiche rituali e narrazioni condivise. In questo contesto dinamico, le categorie di “sacro”, “antico” e “autentico” si ammorbidiscono articolandosi con fluidità nella continua negoziazione tra memoria culturale e immaginazione spirituale e vengono incarnate dai praticanti come forme situate di significazione.

Durante l’esperienza etnografica del Reiki Tour, la complessità simbolica e percettiva del monte si è resa visibile attraverso una trama di micro-eventi, nei quali il paesaggio e i gesti collettivi partecipavano sinergicamente alla produzione condivisa del senso. La spiritualità che prendeva forma lungo il percorso si manifestava attraverso modalità cangianti e stratificate: nei silenzi e nelle pause meditative, nelle memorie evocate e nei corpi attenti, ma anche attraverso elementi ordinari quali segnaletiche turistiche, venditori di talismani e sentieri ben segnati, contribuendo in questo modo a orientare l’esperienza senza mai impoverirne la densità simbolica. Così, simboli esoterici incisi sulle pietre e antichi rituali dedicati al culto di Sonten coabitavano con le interpretazioni contemporanee del Reiki, posture meditative di visitatori stranieri e fotografie scattate davanti a lanterne votive.

Un momento emblematico della pluralità descritta si è delineato al momento dell’arrivo presso il Kurama-dera, precisamente nel piazzale antistante il tempio, quando alcuni partecipanti si sono raccolti spontaneamente in meditazione, altri hanno preferito restare in osservazione silenziosa, mentre qualcuno si è dedicato alla lettura della *brochure* informativa distribuita all’ingresso. Sebbene diversificate nelle modalità espressive, tali posture si sono intrecciate in un’unica trama esperienziale, concorrendo a definire il luogo come spazio spirituale attraverso la co-presenza simultanea di intenzionalità diverse, ritmi percettivi distinti e disposizioni emotive differenziate. In questo frammento di esperienza sospesa, la montagna si è lasciata abitare come una realtà porosa, mutevole, capace di riflettere e amplificare ciò che riceveva: un paesaggio sensibile co-costruito nello scambio dinamico tra materia, memoria e desiderio.

Da questa prospettiva, il lavoro etnografico ha consentito di rilevare come il significato attuale del Monte Kurama non risieda in una presunta verità originaria da riportare alla luce, bensì nella composizione mobile tra elementi culturali locali e narrazioni di respiro globale. La presenza persistente del culto sincretico di Sonten, le leggende legate alla figura mitologica del Tengu e al samurai Yoshitsune, così come le pratiche ascetiche tradizionali associate alla cascata, delineano una spiritualità

profondamente radicata nel contesto giapponese, veicolata nel tempo attraverso la mediazione dei monaci e l'attivazione sensoriale e rituale dei pellegrini. A questa stratificazione simbolica si affiancano, senza sovrapposizioni rigide, la memoria spirituale relativa a Usui Mikao e l'associazione contemporanea del monte con la pratica Reiki, contribuendo così a generare una semantica rinnovata del luogo, capace di ridefinire Kurama come un *power spot* dotato di una risonanza internazionale che non interrompe, bensì prolunga la continuità affettiva e simbolica che lo attraversa.

Quello che emerge da tale scenario è dunque un processo continuo di ridefinizione delle forme del sacro, nel quale la dimensione locale e quella globale sono intrecciate in una relazione dinamica e reciproca, generando nuove configurazioni di senso. Come rilevato da Nelson Graburn nei suoi studi sul turismo culturale e religioso, i luoghi sacri contemporanei si configurano frequentemente come "invenzioni credute", ovvero costruzioni simboliche emergenti nella tensione dinamica tra un'autenticità percepita e la funzione rappresentativa che questi luoghi sono chiamati a svolgere (Graburn, 1983). In questa prospettiva, Kurama è uno scenario dinamico in cui la spiritualità stessa viene continuamente performata attraverso gesti corporei, posture percettive e narrazioni differenti, talvolta divergenti, sempre in grado di attivare una densità affettiva e simbolica che radica l'esperienza nel momento presente.

L'esperienza etnografica ha inoltre reso evidente come la coesistenza di differenti traiettorie interpretative, posture corporee e vissuti personali non rappresenti una fonte di discontinuità, configurandosi invece quale condizione generativa che apre spazi relazionali, permettendo ai partecipanti di elaborare un rapporto personale e situato con il monte. Tale rapporto va oltre l'adesione a un unico canone narrativo predefinito, e attraversa una dinamica complessa di negoziazione percettiva e affettiva, nella quale sensazioni corporee, silenzi condivisi, immaginazione e pratica operano in risonanza reciproca con le qualità intrinseche e agentive del paesaggio, dando forma a un'esperienza che si manifesta simultaneamente come singolare e collettiva.

Attraverso la compresenza sincretica di strati storici, mitici, corporei e discorsivi, il Monte Kurama assume la forma di un luogo mai completamente definito o fissato, bensì in costante divenire, il cui significato non si fonda su un'essenza immutabile, ma si rigenera continuamente nell'incontro tra i corpi che lo attraversano e le narrazioni che lo animano. La sua potenza risiede nella capacità di modulare le percezioni sensoriali, orientare le attese emozionali e attivare disposizioni interiori, generando forme di esperienza che trascendono la linearità narrativa, radicandosi nella densità affettiva della presenza incarnata.

È precisamente da questa densità simbolica e percettiva che l'esperienza trasformativa si dispiega come evento situato e relazionale che emerge nell'interazione continua tra il corpo in movimento, il silenzio crescente, lo sguardo posato e il paesaggio rispondente. Lungo il percorso ascendente, nel

divenire stesso del cammino, la trasformazione prende forma nei dettagli minimi e apparentemente insignificanti – un respiro rallentato, un gesto in sospensione, una sosta inattesa – inscrivendosi profondamente nella trama sensibile di un’esperienza vissuta e simultaneamente osservata. È proprio in tale sovrapposizione di piani che l’etnografia diventa cammino incarnato e ascolto attento, collocandosi sulla soglia delicata tra presenza immediata e riflessione analitica, tra immersione esperienziale e restituzione narrativa.

4.2 Il Monte Kurama come paesaggio terapeutico

L’elaborazione teorica del concetto di paesaggio terapeutico (Gesler, 1992), discussa nel quadro teorico della ricerca (cfr. 2.3), consente di analizzare il Monte Kurama come campo relazionale situato, entro cui la cura e il benessere emergono mediante l’interazione incarnata e contestualizzata fra corpo, spazio, tempo e significati collettivamente condivisi.

L’ascesa al monte si è svolta durante una giornata percepita e immediatamente commentata come “perfetta” fin dalle prime ore del mattino. La pioggia intensa caduta a Kyoto nella giornata precedente e il conseguente passaggio improvviso a un cielo limpido e luminoso sono stati interpretati – da me, da Justin e da altri partecipanti – quale segno favorevole, al di là dell’evento meteorologico in sé: il cielo terso diveniva quindi un’apertura verso una dimensione esperienziale particolarmente intensa e significativa. Tale interpretazione ha agito come un dispositivo discorsivo e percettivo che ha contribuito a predisporre il gruppo a un ascolto più sensibile, orientando implicitamente le aspettative verso una forma di pienezza emotiva e percettiva.

Sottolineare il carattere eccezionale della giornata ha contribuito quindi attivamente alla costruzione di una modalità specifica di percezione, rivolta non solo al paesaggio circostante, ma anche al proprio sentire interiore. Nel ruolo di guida e insegnante, il gesto discorsivo con cui ho definito quella condizione atmosferica come “ideale” ha partecipato direttamente alla modulazione qualitativa dell’esperienza, orientandola e predisponendola, senza però mai imporla. Tale modalità di intervento rappresenta una forma di *agency* discreta, che opera tramite il linguaggio e si manifesta nei termini di una modulazione sottile della percezione, influenzando ciò che può essere avvertito come significativo. In altre parole, il paesaggio era già iscritto in una trama narrativa che si andava co-costruendo in tempo reale.

La salita si è svolta spontaneamente, con una coordinazione implicita, senza che vi fosse necessità di indicazioni esplicite. Il passo si è adattato al terreno, alla luce, al respiro. Le condizioni atmosferiche – l’aria trasparente, la luce filtrata dagli alberi, la temperatura piacevolmente mite – hanno contribuito a produrre una soglia percettiva particolare, nella quale il corpo ha iniziato a funzionare come veicolo sensoriale attivo:

Torno a sentire il respiro, mentre cammino lentamente. La stanchezza cede a un'altra sensazione: come un'attenzione che si allarga, una cura che arriva da fuori. La salita non è più un ostacolo, ma una forma del procedere. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questa configurazione, il luogo diventava un interlocutore ecologico: le radici affioranti, i suoni ovattati del bosco, i gesti minimi – una mano posata su un tronco, uno sguardo condiviso – hanno costruito collettivamente una disposizione sensibile verso l'ascolto, facendo emergere il benessere attraverso una dimensione esperienziale caratterizzata dal rallentamento, dalla dilatazione percettiva e dalla sintonia emotiva:

Qualcosa si allenta. Non saprei dire se è nel corpo o nella mente. Forse nel modo in cui mi tengo, in cui lascio che il sentiero mi attraversi. L'umidità, i passi lenti, la voce degli alberi: tutto sembra parte di una cura che non è diretta, ma avvolgente. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In tale scenario, il paesaggio terapeutico emerge dalla disponibilità relazionale prodotta dall'interazione dinamica tra corpo, ambiente e immaginazione articolando il benessere come effetto situato, emergente in momenti precisi. Il posizionamento del ricercatore – e ancor più quello della guida – partecipa attivamente a questo processo non perché determini unilateralmente ciò che accade, bensì perché modula delicatamente il campo delle possibilità percettive e affettive:

Ho guardato i volti. Non c'era estasi, non c'era teatralità. Ma c'era verità. Una tenerezza composta, un raccoglimento pieno, una vibrazione sottile che sembrava unire corpi e alberi in una stessa trama. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Così configurato, il Monte Kurama diviene paesaggio terapeutico non in virtù di qualcosa che contiene, ma piuttosto come evento che si produce nel momento in cui è vissuto, co-narrato, attraversato. La percezione del Monte Kurama come luogo “energetico” si è resa particolarmente evidente presso il *power spot* antistante al tempio Kurama-dera: nonostante infatti l'assenza di istruzioni esplicite relative alla funzione simbolica o spirituale di quel punto preciso, i partecipanti si sono spontaneamente disposti in cerchio intorno al *mandala* inciso sul terreno, osservando e imitando il comportamento di altri visitatori. L'ingresso dal lato destro, il gesto rituale delle mani giunte dinanzi al petto, l'orientamento del corpo verso il tempio e l'uscita dallo stesso lato dell'ingresso sono divenuti elementi di una coreografia implicita, tacitamente appresa per osservazione, imitazione e immersione atmosferica. Non si è trattato di un rituale formalmente codificato, né di una pratica insegnata direttamente, bensì di una adesione silenziosa e situata a ciò che appariva appropriato e naturale fare in quel luogo e in quel momento. La sacralità dello spazio, in questo senso, si è progressivamente imposta attraverso l'accumulo e l'intreccio dei gesti corporei, delle posture, delle intenzioni visibili, contribuendo a generare il *power spot* come spazio di condensazione sensoriale e simbolica.

La performatività dell'esperienza si articola dunque a partire da elementi visivi e corporei, capaci di evocare implicitamente una nozione di energia senza richiedere necessariamente una sua esplicitazione verbale: in questo senso, il luogo agisce poiché viene abitato come se fosse dotato di una specifica capacità agentiva. All'interno di tale dinamica, il corpo è sia recettore sensibile e sia produttore attivo di significato: si lascia orientare, si dispone percettivamente e risponde attivamente. Come approfondito nel Capitolo 2, la dimensione terapeutica del paesaggio non risiede in un'essenza invisibile e astratta, bensì nella modulazione situata del comportamento che lo spazio rende possibile (cfr. 2.4). Un passaggio analogo si è delineato ulteriormente nel percorso ascendente, precisamente nell'approssimarsi all'area più interna del monte, l'Okunoin, luogo tradizionalmente indicato come quello in cui Usui Mikao ebbe l'esperienza originaria alla base della pratica Reiki. All'ingresso di tale zona, caratterizzata da un sentiero irregolare e da radici affioranti diffuse, il gruppo si è arrestato spontaneamente. Proprio in quel momento, Justin ha condiviso una narrazione frequentemente trasmessa nelle genealogie orali del Reiki: il ventunesimo giorno, alla conclusione del ritiro spirituale, Usui avrebbe iniziato a discendere verso valle, inciampando tuttavia in una radice e procurandosi una grave ferita al piede, con conseguente perdita dell'unghia e abbondante sanguinamento. Istantaneamente si sarebbe imposto le mani, facendo cessare il dolore e interrompendo il sanguinamento.

Davanti all'ingresso dell'Okunoin, ci siamo fermati. Le radici correvano sul terreno come vene scoperte, aggrovigliandosi in superfici sporgenti, irregolari. Le persone si muovevano lentamente, in silenzio, come se qualcosa nel paesaggio avesse chiesto una pausa. Justin si è voltato verso il gruppo. Con voce bassa, ha iniziato a raccontare la storia di Usui-sensei: la discesa dal monte, l'incidente, il sangue che esce copioso, il dolore. Poi il gesto istintivo: portare le mani sul piede. La ferita si calma, si chiude. Il primo trattamento Reiki della storia – così è stato tramandato. Tradurre quel racconto mi ha attraversato. Sentivo le parole farsi più lente nella bocca, i corpi del gruppo tesi, attenti. Justin ha detto che la prima volta che aveva sentito questa storia gli sembrava ingenua, troppo romanzata. Ma che proprio qui, tra queste radici affioranti, l'aveva capita diversamente. Che la materialità del luogo – il terreno, il corpo, la caduta possibile – dava corpo al racconto. Lo rendeva vero, anche se non storicamente verificabile. Nel tradurre quelle parole, ho sentito una vibrazione attraversare il gruppo. Alcuni annuivano lentamente, altri avevano gli occhi lucidi. C'era una sospensione. Nessuno parlava. Anche io, mentre parlavo, mi ascoltavo da dentro. C'era qualcosa di umile e profondo in quella storia. Qualcosa che non spiegava, ma toccava. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Questa scena mette in luce la tensione esistente fra dimensione storica e vissuto incarnato, fra ricostruzione documentaria e intensità percettiva: Justin, nella sua duplice posizione di storico delle religioni e praticante Reiki, tematizza esplicitamente la distanza critica fra dato storico e interpretazione simbolica; tuttavia, la sua narrazione assume simultaneamente valore performativo. L'efficacia del racconto non deriva dalla sua attendibilità storica, ma dal modo in cui esso trova radicamento nel luogo, nel corpo e nella risonanza intercorporea. Il fatto che il narratore stesso abbia esplicitato una

propria iniziale distanza critica rispetto alla storia, per poi riconoscerne la forza simbolica proprio in quel punto preciso del monte, contribuisce a far emergere chiaramente la costruzione situata e incarnata dell'esperienza energetica.

In tale prospettiva, il Monte Kurama diventa pertanto uno spazio che consente la costruzione esperienziale dell'energia nel momento stesso in cui si attivano specifiche configurazioni di corpo, gesto, parola e silenzio. L'energia, dunque, non è in questo caso una sostanza o proprietà oggettivamente misurabile, ma emerge come effetto relazionale costantemente rinegoziato nel rapporto dinamico tra percezione e interpretazione, tra aspettativa e narrazione condivisa. È contemporaneamente luogo e discorso, emozione e postura, memoria e gesto, parola appena pronunciata e fatica condivisa: ciò che viene percepito come energia risulta in realtà dalla composizione articolata e stratificata di elementi corporei, simbolici, linguistici e immaginativi. Il corpo la avverte attraverso sensazioni epidermiche e respiratorie, ma tale sentire è già impregnato di simboli, linguaggi e attese. Il paesaggio risponde, ma non si esprime in maniera autonoma e isolata: è infatti la presenza relazionale degli altri partecipanti, la risonanza silenziosa e intercorporea fra chi cammina insieme, fra chi ascolta e chi pronuncia il racconto, a trasformare effettivamente il luogo in orizzonte energetico condiviso.

La scena verificatasi all'ingresso dell'Okunoin rende particolarmente evidente questa dinamica complessa: un racconto carico di emotività, una voce che diviene corpo, una traduzione che attraversa chi parla e un ascolto collettivamente sospeso. È precisamente in questo contesto che la soglia fra storia e presenza, fra simbolo e sensazione corporea, si fa estremamente permeabile e porosa. L'energia acquisisce consistenza nel modo in cui il corpo aderisce al terreno, ma anche nella modalità in cui la narrazione prende forma nella voce stessa. La verità profonda di tale momento non risiede nella storicità verificabile dell'evento narrato, ma nella forza trasformativa e riconoscitiva dell'esperienza intercorporea.

In questa trama, emerge con chiarezza la tensione dinamica tra esperienza individuale e costruzione collettiva del significato: ciò che viene avvertito come personale e intimo risulta frequentemente già inscritto all'interno di un campo relazionale più ampio, che orienta, amplifica e conferma l'esperienza stessa. Il benessere, in questa prospettiva, è un processo multisituato, vissuto attraverso il corpo e narrato mediante i linguaggi della tradizione; idealizzato nella proiezione simbolica e concettualizzato attraverso una riflessività critica (cfr. 2.4). È dunque nella composizione delicata fra vissuto soggettivo e orizzonte di significati condivisi, fra intimità percettiva e legittimazione sociale, che il paesaggio terapeutico assume pienamente forma.

Osservavo i volti mentre Justin parlava. Le parole, filtrate dalla mia voce, sembravano depositarsi con lentezza tra i corpi. Alcuni avevano gli occhi lucidi, altri sembravano sospesi in un silenzio che non era passività ma ascolto attento, aperto. Una delle partecipanti ha trattenuto le lacrime,

sorridendo con le mani giunte. Un'altra si è voltata leggermente, come per proteggere uno sbocco emozionale che chiedeva spazio. Niente era fuori luogo. Tutto si teneva in una misura composta, intensa, profondamente rispettosa. Le radici affioranti attiravano gli sguardi. Qualcuno le sfiorava con la punta della scarpa, come per riconoscere nella materia del suolo la traccia della storia appena narrata. In quel momento, l'emozione non era un fatto personale. Non era nemmeno reazione. Era ciò che teneva insieme i corpi e il paesaggio, una forma condivisa di esposizione, un'apertura. Lì, davanti all'Okunoin, si rendeva visibile la possibilità che il benessere potesse accadere anche così: non come sollievo, né come armonia, ma come emozione riconosciuta e accolta nella relazione con l'altro e con il luogo. Anche il mio stesso sentire si modulava nella prossimità degli altri. Era come se ciò che si muoveva dentro ognuno risuonasse in uno spazio comune, condiviso ma non dichiarato. E dentro quella risonanza, sentivo anche la mia emozione emergere in superficie: una gioia sobria ma piena, il riconoscimento silenzioso di stare facilitando un'esperienza intensa, vissuta, collettiva. Non era orgoglio. Era gratitudine. E una forma profonda di presenza. Il paesaggio non restituiva energia: amplificava la possibilità di sentire, rendendo tangibile una forma discreta, e tuttavia profonda, di cura. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questa prospettiva, il Kurama non è solo un luogo di cura, ma anche una scena sensibile all'interno della quale tale cura può manifestarsi esclusivamente nella misura in cui si attivano specifiche posture corporee, determinati silenzi e particolari narrazioni. La percezione dell'energia, pertanto, costituisce un effetto relazionale, prodotto e allo stesso tempo non appropriabile: tale percezione scaturisce dall'intreccio dinamico fra ambiente, corporeità, linguaggio e presenza intersoggettiva, nonché da una disposizione attenta e da un ascolto reciproco condiviso.

Quanto si è delineato in quei momenti – nel gesto discreto di mani che si uniscono, in uno sguardo appena distolto per custodire un'emozione privata, nella vibrazione impercettibile che attraversa un gruppo in ascolto – non può essere disgiunto dalla qualità relazionale che si è progressivamente instaurata tra i partecipanti e tra questi ultimi e il paesaggio circostante. La cura, in questa prospettiva, non emerge come evento isolabile o esperienza formalmente definita, ma si realizza nello spazio relazionale intermedio, nella modalità con cui la narrazione sedimenta tra i corpi e nel modo stesso di essere presenti gli uni agli altri.

Questa esperienza risulta comprensibile soltanto a partire da una concezione della soggettività già impregnata di mondo, secondo l'accezione husserliana: ogni vissuto, infatti, si struttura sempre entro orizzonti di senso preesistenti, composti da memorie, immagini, aspettative e relazioni sedimentate. Non esiste pertanto un soggetto neutro che incontra un luogo vuoto, ma piuttosto un corpo situato e orientato, carico di biografie, credenze, fantasmi e desideri. L'esperienza del Kurama – analogamente a quella del benessere – emerge precisamente da tale intersezione dinamica, nella quale il paesaggio viene abitato da soggettività già dense e orientate, e pertanto capaci di generare senso.

In tale quadro interpretativo, anche il concetto di benessere si sottrae a una definizione netta e stabile. Esso non costituisce uno stato oggettivo né una condizione empiricamente verificabile, bensì una configurazione situata, che emerge dalla relazione fra vissuto soggettivo e immaginario collettivo, tra corporeità e discorso, emozione e legittimazione sociale. Il benessere, in altri termini, non rappresenta un contenuto stabile, ma una possibilità contingente, che si attualizza di volta in volta attraverso ciò che si sviluppa dinamicamente tra soggettività e mondo.

Da questa angolazione, il paesaggio terapeutico non coincide con un luogo sacralizzato né con un sistema fisso di significati, ma si delinea piuttosto come zona di attraversamento sensibile, spazio in cui il sentire diviene visibile, la narrazione produce realtà e la presenza altrui suscita risonanze impreviste. L'energia non risiede intrinsecamente nel monte: essa circola nelle sue interazioni. In tale scenario, la cura diviene una possibilità fragile e concreta che si apre nella disposizione alla presenza incarnata.

In questo spazio relazionale, assume particolare rilevanza la dimensione sensoriale dell'esperienza, strutturata dall'atto di camminare, dal contatto con la natura, dall'immersione percettiva nel paesaggio. Il benessere, come già discusso (cfr. 2.4), non emerge come stato definitivo, ma si genera attraverso un processo di sintonizzazione reciproca tra corpo, ambiente e ritmo. Camminare tra la vegetazione del monte Kurama – ascendendo, rallentando, adattandosi alle curvature del sentiero – ha costituito innanzitutto un'esperienza corporea piuttosto che concettuale, in cui il movimento si configurava come forma di presenza aperta e consapevole.

In tale dinamica, il corpo non era uno strumento per raggiungere la meta, ma svolgeva la funzione di mediatore sensibile, capace cioè di cogliere le variazioni luminose tra gli alberi, percepire l'umidità del terreno, registrare il suono diffuso dell'acqua e la ruvidità delle radici affioranti. Ogni passo implicava una costante negoziazione con la pendenza, il terreno e la presenza altrui; questa incessante mediazione, silenziosa eppure concretamente percepibile, costituiva di per sé una forma implicita e diffusa di ascolto e di cura.

In quella specifica modalità di cammino, il corpo non era un osservatore separato rispetto al paesaggio circostante, ma ne risultava immerso, implicato e attraversato secondo la prospettiva delineata da Merleau-Ponty, per cui l'essere nel mondo rappresenta la condizione primaria di ogni esperienza. Non si dava dunque un soggetto che percepisce passivamente un oggetto esterno definito come “natura”; al contrario, si delineava una continuità corporea e viscerale fra il passo e il sentiero, fra il ritmo del respiro e la consistenza umida dell'aria, fra la sensibilità della pelle e la ruvidità delle cortecce. Ogni movimento non costituiva una reazione a uno stimolo ambientale, ma era un'emersione spontanea e situata da un campo percettivo più ampio, da un fondo che, pur restando parzialmente celato, sostiene integralmente ogni manifestazione visibile.

Il paesaggio, in questo senso, non appariva come contenuto statico della percezione, bensì come suo orizzonte vivente. L'umidità che aderiva alle mani, l'odore penetrante del muschio, la saturazione cromatica del verde non erano elementi da registrare esternamente, ma mezzi attraverso cui il sentire stesso prendeva corpo, definendo un intreccio indissolubile fra ambiente e percezione, fra mondo e corporeità. In questo quadro, il camminare acquisiva la qualità di un modo particolare di essere-mondo, in cui anche lo sforzo fisico della fatica contribuiva a generare senso.

Il benessere, pertanto, emergeva quale tonalità corporea peculiare, modalità incarnata di abitare la salita e la distanza, sentendosi parte integrante di una composizione che richiedeva soltanto una disposizione di apertura, libera da interpretazioni concettuali. È probabilmente proprio attraverso questa adesione silenziosa e incorporata – nel gesto adattivo, nella postura piegata, nel respiro dilatato – che si è resa possibile, seppur momentaneamente, una forma elementare e concreta di cura.

A un certo punto il respiro si è fatto più lento, più ampio. La salita non era più uno sforzo ma una modulazione. Il corpo sembrava aver trovato un passo che non era solo suo. Anche il verde sembrava diverso. Non era lo sfondo: era ovunque, era dentro. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In tale configurazione esperienziale, il paesaggio si presentava quale ambiente che avvolge e coinvolge attivamente, richiedendo una specifica disposizione attentiva e orientando direttamente il gesto. Il benessere si delineava dunque in termini di qualità percettiva diffusa, rallentamento del pensiero razionale e temporanea dislocazione dell'identità narrativa del sé, piuttosto che come semplice euforia o rilassamento generalizzato. L'esperienza assumeva allora un carattere eminentemente carnale, manifestandosi nel passo, nella pelle e nella prossimità sensoriale: non come concetto astratto, ma come contatto diretto.

Il profumo degli aghi, la consistenza del legno bagnato, il suono ovattato delle voci. Tutto contribuiva a un senso di pienezza senza oggetto. Non sapevo dire cosa stava succedendo. Ma c'era un senso di giusto, come se le cose stessero al loro posto. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Tale percezione non può essere dissociata dal movimento stesso della salita, configurandosi come un'immersione dinamica in cui il corpo è chiamato continuamente a riadattarsi, a modulare il proprio sentire e a permanere in una condizione di apertura percettiva. Il sentiero della salita fungeva pertanto da dispositivo ritmico, modulando l'intensità della presenza corporea e della disponibilità affettiva. In questo senso, il paesaggio cura non in virtù di una presunta energia intrinseca, ma perché induce un'attenzione qualitativamente differente, capace di sospendere gli automatismi quotidiani e restituire tempo e spazio alla dimensione sensibile.

Nel salire, nel toccare e nel rallentare si verifica una riscrittura percettiva del corpo stesso, che diviene capace di avvertire in modo differente al di là della percorrenza spaziale. È proprio in questa modificazione sensibile – nel suo diventare permeabile, esposto, attraversabile – che si apre concretamente

la possibilità della cura, intesa come una dimensione situata e incerta, ma proprio per questo autenticamente reale.

In tale prospettiva, il paesaggio non è un'entità neutra o uno sfondo passivo, ma agisce come partecipante attivo dell'esperienza: la sua *agency* non ha la caratteristica di una forza intrinsecamente immanente, ma appare dinamicamente dall'interazione tra corpi in movimento, posture adottate, parole pronunciate e silenzi condivisi. In questo intreccio di dimensioni corporee, rituali e discorsive, il monte Kurama assume la configurazione di paesaggio terapeutico, che si disvela nel complesso nodo delle relazioni incarnate e situate.

Da tale angolazione, il corpo non rappresenta dunque un punto di partenza isolato, ma uno snodo relazionale essenziale attraverso cui il paesaggio prende forma, il benessere si articola concretamente e la cura diviene possibile. Esso non raffigura simbolicamente, ma è già intrinsecamente relazione, apertura e mondo che abita il mondo; non si limita a percepire passivamente l'energia del luogo, ma la co-produce attivamente, attraverso il proprio modo di disporsi, di sentire e di essere percepito dagli altri. È mediante il corpo, dunque, che si genera una disponibilità al paesaggio, da cui deriva una forma di senso e di intensità condivisa.

Al tempo stesso, la cura non si riduce a tecnica o sapere predefinito, ma si articola come dinamica relazionale complessa, prodotta dall'interazione sensibile fra corpi, spazi, memorie e narrazioni, emergendo nei gesti adattivi, negli sguardi attenti e nelle narrazioni sedimentate nei luoghi. Anche il benessere, dunque, non appare uno stato stabile da raggiungere, ma una composizione sensibile che si genera, si trasforma e si dissolve, e che può essere abitata soltanto nella misura in cui ci si lascia coinvolgere nella relazione.

È precisamente all'interno di questa trama complessa – in cui corpo, discorso, paesaggio, cura e benessere si co-implicano reciprocamente – che si rende possibile un'esperienza trasformativa, non solo attraverso la trasmissione di un contenuto, ma anche attraverso l'apertura e l'adesione reciproca fra chi sente e ciò che lo fa sentire. La cura si realizza dunque nell'apertura a non separare più interno ed esterno, corpo e mondo, pratica e luogo, significato ed esperienza vissuta.

4.3 Ritualità e performatività: il ruolo del corpo nel paesaggio

La salita al Monte Kurama, benché priva di una codificazione rituale formale, ha progressivamente assunto la qualità di una pratica di transizione, nella quale i corpi, variando postura e ritmo, si disponevano verso un'esperienza qualitativamente diversa rispetto sia alla dimensione ordinaria del percorso turistico sia al semplice cammino meditativo. Il sentiero, con la sua alternanza di pendenze irregolari, ombre compatte, radici affioranti e improvvise aperture visive, ha favorito un processo

graduale di concentrazione percettiva, operando non tramite simboli espliciti, ma attraverso la stratificazione progressiva di gesti e disposizioni condivise.

Sin dai primi passi, il camminare stesso è diventato una soglia, interrompendo spontaneamente le conversazioni leggere dei giorni precedenti e sollecitando una forma di silenzio naturale, mai imposto eppure indotto implicitamente dall'atmosfera stessa del luogo. Procedendo lentamente, osservando i movimenti reciproci e adattando il proprio passo al terreno e alla distanza intercorporea, ciascun partecipante si iscriveva entro un ordine percettivo ritmato, dove il corpo cessava di operare come mero vettore del movimento e si apriva piuttosto come soglia sensibile, attraverso cui il paesaggio iniziava a esercitare effetti tangibili.

Durante la salita nessuno parlava più. I passi erano lenti, misurati. Anche il mio corpo sembrava agire da solo, senza bisogno di volontà. Ogni curva sembrava una soglia. Non c'era bisogno di dirsi nulla. Era chiaro che stava succedendo qualcosa. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questa prospettiva, il carattere rituale della salita si è delineato come effetto situato di una ripetizione condivisa, reso significativo dall'intensificazione progressiva delle percezioni, dal rallentamento del ritmo corporeo e dall'emergere di una particolare forma di attenzione radicata nel gesto e nella fatica, capace di produrre una sospensione interna al tempo ordinario. Analogamente a molte pratiche rituali, la transizione non si realizza in un unico atto definito, ma si compone passo dopo passo come soglia mobile, costruita attraverso il cammino, il rallentamento e l'ascolto corporeo delle indicazioni implicite del luogo confermate dallo sguardo.

Il paesaggio agiva come co-agente nel processo, modulando le reazioni corporee e generando una particolare accordatura intersoggettiva, nella quale la percezione individuale trovava collocazione entro un orizzonte comune, pur mai pienamente esplicitato. La salita, proprio in quanto esperienza immersiva, si è delineata come dispositivo di modulazione percettiva, dove la cura, più che manifestarsi come risultato previsto o garantito, iniziava a emergere quale possibilità inscritta nella relazione tra corpo, tempo, paesaggio e silenzio.

È precisamente in questo stato crescente di attenzione corporea, con il paesaggio che appariva quasi come un invito, che si è verificato un incontro tanto inatteso quanto denso di significati.

Lungo il sentiero ci siamo trovati di fronte a un altro gruppo di praticanti Reiki. I loro movimenti erano lenti, ordinati, silenziosi. Si sono fermati e anche noi ci siamo arrestati, come guidati da un'intuizione comune. Un uomo al centro, con un portamento calmo e autorevole, si è leggermente inchinato. Justin, con un tono che conservava una lieve emozione, mi ha sussurrato che si trattava di

Mochizuki Toshitaka³⁵, il maestro giapponese che ha contribuito in modo decisivo alla rinascita del Reiki in Giappone a partire dagli anni Novanta. Con naturalezza, ha fatto un passo avanti e ha detto, rivolgendosi a lui: «こちらはイタリアのレイキの先生です³⁶». Mochizuki ha sorriso. Un sorriso aperto, luminoso, quasi infantile nella sua spontaneità. Ha accennato un inchino verso di me e poi verso il gruppo. Quel gesto, così semplice, ha contagiato tutti noi. I volti si sono distesi, qualcuno ha ricambiato con un saluto, altri hanno sorriso di rimando. Era come se quel sorriso avesse aperto una breccia nel silenzio, creando uno spazio di incontro reale, immediato, che non chiedeva di essere tradotto. Abbiamo scattato una foto insieme. Nessuno capiva le parole dell'altro, ma il gesto del sorriso, dell'inchino, della mano sul cuore diceva abbastanza. Sembrava di essere dentro qualcosa di antico e familiare, anche se ogni gesto era nuovo. Dopo pochi minuti, ci siamo salutati con gratitudine. Mentre riprendevamo la salita, avevo la sensazione che fosse accaduto qualcosa che non si sarebbe potuto tradurre. O forse, non c'era nulla da tradurre: era già tutto compreso, nei corpi, nei sorrisi, nei gesti. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Quell'incontro, seppur breve, ha operato quale catalizzatore invisibile all'interno dell'esperienza collettiva, aprendo una soglia di risonanza sensibile che eccedeva le categorie della comunicazione verbale e della genealogia spirituale. Non si trattava semplicemente di un incontro fortuito con un altro gruppo lungo il percorso, quanto piuttosto del manifestarsi implicito di una relazionalità profonda, attivata da gesti minimi, da una disposizione condivisa e da una specifica forma di silenzio abitato.

La frase pronunciata da Justin – «こちらはイタリアのレイキの先生です» – non possedeva il carattere di un annuncio, né di una legittimazione formale; essa operava, invece, quale atto performativo relazionale, aprendo uno spazio di riconoscimento entro cui il mio posizionamento di insegnante Reiki non si disponeva sopra o sotto, ma semplicemente accanto all'altro, in un regime orizzontale di presenza. In quel preciso istante l'identità non era né rivendicata né assegnata: si offriva piuttosto come possibilità di contatto.

Tuttavia, è stato il sorriso di Mochizuki a trasformare questa potenzialità in un autentico campo di relazione. Un sorriso privo di qualsiasi volontà di affermare autorità, che al contrario disarmava, dissolvendo rigidità, predisponendo i corpi alla vicinanza e attivando una comunicazione intercorporea

³⁵ Mochizuki Toshitaka (望月俊孝), formatosi in legge presso l'Università Sophia di Tokyo, è una figura centrale nella riformulazione del Reiki contemporaneo in Giappone. Dopo un'esperienza personale di crisi, ha sviluppato una proposta formativa che intreccia Reiki, tecniche di visualizzazione e crescita personale, dando vita a una forma di spiritualità terapeutica largamente accessibile. Fondatore della Vortex Co. Ltd. e promotore dell'«Associazione Internazionale per la Diffusione del Reiki» (国際レイキ普及協会), ha contribuito a rendere popolare il Reiki negli anni '90 attraverso seminari, apparizioni televisive e manuali divulgativi. In particolare, il suo lavoro si configura come una spiritualizzazione dell'auto-aiuto, fortemente influenzata da logiche motivazionali e neoliberali. Il suo testo più noto, *Iyashi no te* («Le mani della guarigione»), rappresenta una delle prime sistematizzazioni del Reiki come pratica orientata allo sviluppo personale nel contesto giapponese postmoderno. Cfr. anche la sua piattaforma digitale: www.takaramap.com/mochizuki/ (consultato il 14 maggio 2025).

³⁶ «Si tratta di un insegnante di Reiki italiano».

immediata, non bisognosa di alcuna traduzione verbale. Quel gesto ha incarnato una spiritualità compiuta, manifestandosi non in forma dottrinale, ma come disposizione etica ed estetica verso l'altro. La fotografia scattata insieme non è stata tanto un documento quanto piuttosto testimonianza tangibile di una comunanza che non richiedeva una comprensione verbale reciproca, ma si fondava sulla disponibilità a lasciarsi toccare dall'altro. Le differenze genealogiche, stilistiche o culturali non venivano negate né private di valore, ma semplicemente poste in secondo piano rispetto alla possibilità reale di condividere la medesima atmosfera.

È precisamente in queste zone liminali, quando il corpo anticipa la parola e la postura supera la tecnica, che il Reiki manifesta la propria dimensione più radicalmente relazionale: non solo pratica, ma grammatica sensibile dello stare insieme, etica non codificata che prende forma nel silenzio, nel gesto, nell'incontro.

In questo breve scambio, il monte, i corpi, il passato e il presente si sono disposti secondo un ordine differente, provvisorio ma reale, dove la spiritualità non chiedeva spiegazioni, bensì solo la disponibilità ad essere condivisa. Ed è probabilmente proprio in questa disponibilità comune a lasciarsi toccare – dal paesaggio, dall'altro, dalla storia – che la cura ha iniziato a emergere nella sua forma più sottile.

Lungo il sentiero diretto al Kurama-dera e successivamente all'Okunoin, il percorso si è arricchito gradualmente di gesti, soste, posture e pratiche che, pur non riconducibili a un cerimoniale formale, hanno reso il paesaggio spazio attraversato non solo dal cammino, ma anche da una ritualità incarnata e tacitamente condivisa. Il corpo è così divenuto veicolo di una trasformazione percettiva e simbolica. L'attenzione spontanea rivolta a luoghi percepiti come “energetici” – una radura, un incrocio di radici, un piccolo altare naturale – ha prodotto una densificazione affettiva del paesaggio, trasformandolo da sfondo naturale al percorso a interlocutore silenzioso e reattivo, spazio capace di rispondere ai corpi nella misura in cui questi si disponevano a sostare, riconoscere e recitare in sua presenza.

Soffermandosi presso una sorgente o in uno dei piccoli spazi pianeggianti del sentiero, alcuni partecipanti hanno spontaneamente chiuso gli occhi, raccolti forse in preghiera silenziosa, o posato le mani sul proprio petto o al suolo, stabilendo una connessione basata su un linguaggio somatico e umbratile, composto da sensazioni interiori e movimenti minimi. In queste soste, la distinzione fra dimensione individuale e collettiva si assottigliava: non vi era indicazione esplicita, bensì un contagio ritmico, dove la postura di un partecipante si riverberava negli altri, dando vita a una ritualità emergente e situata, favorita dallo stesso paesaggio.

La pratica Reiki, svolta esclusivamente nell'area dell'Okunoin, ha costituito il momento culminante dell'esperienza. Dopo un periodo di silenzio e raccoglimento, il gruppo si è disposto in cerchio nel cuore della radura, tra radici affioranti e alberi imponenti. Una meditazione iniziale, accompagnata

da una qualità diffusa di silenzio, ha predisposto i corpi all'ascolto. Successivamente, ciascuno ha praticato un auto-trattamento, disponendo le mani sul proprio corpo e lasciando che l'attenzione si concentrasse sul respiro e sulla percezione aptica delle mani a contatto con la pelle.

La pratica si è conclusa con un cerchio *mawashi* – un cerchio di luce – nel quale i partecipanti, tenendosi per mano, hanno creato una catena silenziosa. In quel preciso momento ho guidato la recitazione ad alta voce dei cinque principi del Reiki³⁷ in giapponese, secondo la pratica del *kotodama*³⁸, permettendo a ogni parola di iscriversi nel ritmo collettivo e nell'eco sottile dello spazio circostante.

Il cerchio sembrava fatto di luce. I corpi disposti senza sforzo, le mani unite a formare una catena invisibile. I principi recitati a voce chiara, uno dopo l'altro, in giapponese. Non era un atto teatrale, era un'intensità che ci teneva insieme. Anche gli alberi sembravano ascoltare. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In quel momento, il paesaggio non era uno sfondo passivo, ma partecipava attivamente alla pratica, manifestandosi non solo attraverso il silenzio circostante o la particolare qualità luminosa filtrata dai tronchi, ma anche nel modo in cui disponeva i corpi, suggerendo naturalmente una disposizione circolare, modulando il tempo dell'attesa e accompagnando la recitazione con una forma di risonanza non esplicitabile ma profondamente percepita. La pratica stessa, sebbene originariamente trasmessa come tecnica, veniva riarticolata dal luogo, divenendo atto contestuale e incarnato, composto non soltanto da mani, ma da radici, inclinazioni del terreno, e dal vento che attraversava gli aghi dei cedri. In questa prospettiva, la ritualità co-generava lo spazio senza precederlo: i gesti corporei modificavano la percezione del luogo, mentre ciò che il luogo restituiva si iscriveva nel gesto stesso. Il corpo, nella sua azione sensibile e apertura incarnata, diveniva pertanto spazio di convergenza tra intenzione, memoria, paesaggio e cura, permettendo all'esperienza di non frammentarsi in una serie discontinua di eventi, ma di strutturarsi come atto fluido, continuo e condiviso.

Il cammino verso l'Okunoin, con le sue curve irregolari, i tratti discontinui in salita e la morfologia variabile del terreno, consentiva piuttosto un'esperienza graduale di trasformazione, nella quale la fatica corporea emergeva quale elemento generativo anziché essere un ostacolo. In questo contesto, la salita rendeva il corpo permeabile a una forma di introspezione silenziosa e non concettualizzata,

³⁷ I *Gokai* (五戒) sono i cinque principi etici e spirituali formulati da Usui Mikao come guida quotidiana per i praticanti di Reiki. Recitati abitualmente in giapponese come pratica di *kotodama*, mirano a favorire un atteggiamento di presenza, equilibrio emotivo e consapevolezza interiore. La formulazione tradizionale è: 今日だけは (Solo per oggi), 怒るな (non arrabbiarti), 心配すな (non preoccuparti), 感謝して (esprimi gratitudine), 業をはげめ (lavora diligentemente), 人に親切に (sii gentile con gli altri).

³⁸ Il *kotodama* (letteralmente “spirito della parola”) è una pratica tradizionale giapponese che attribuisce potere spirituale e trasformativo alla vibrazione sonora delle parole e dei suoni, in particolare dei mantra o delle espressioni sacre. Nella pratica del Reiki, la recitazione ritmica dei cinque principi (*gokai*) in giapponese è spesso considerata una forma di *kotodama*, in quanto si ritiene che l'intonazione consapevole favorisca un allineamento interiore e una risonanza energetica con i significati profondi delle parole pronunciate.

articolata attraverso il ritmo del respiro, la modulazione dell'andatura e l'emergere di un'attenzione generata dalla relazione dinamica con il paesaggio.

La dimensione performativa dell'esperienza, senza produrre effetti spettacolari, si radicava nell'azione corporea situata, dove il passo richiedeva un adattamento, l'appoggio un aggiustamento sensoriale e ogni tratto del sentiero sollecitava una diversa modalità di presenza. La fatica diventava così una modalità sensibile di attraversamento, attraverso cui la relazione con il paesaggio si intensificava, rendendo percepibile una forma di trasformazione non verbalizzabile, ma incarnata nel corpo che mutava posizione, equilibrio e intensità.

Sentivo il battito nelle tempie, ma non c'era sforzo: solo una densità diversa. Il corpo non correva, non spingeva. Seguiva. Ogni tratto era un'altra possibilità. Più salivo, meno parlavo. Anche il respiro era diventato silenzioso. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

La performatività di questa esperienza, trascendendo dunque la volontà di raggiungere una meta, stava nel modo in cui il corpo attraversava il paesaggio, lasciandosene informare e contemporaneamente restandone impresso. La salita si trasformava in un accadere senso-motorio, in cui il significato emergeva non da una narrazione astratta, ma dalla disposizione incarnata riorganizzata nel gesto stesso.

Seguendo l'intuizione merleau-pontiana per cui la coscienza non sovrasta il corpo come oggetto di osservazione, ma si costituisce attraverso il corpo vivente che percepisce e agisce, si può affermare che l'esperienza della salita non abbia preceduto il senso ma lo abbia piuttosto generato, facendo del movimento corporeo stesso l'orizzonte della significazione. Il passo, il respiro, l'equilibrio e l'adattamento alla pendenza e al terreno hanno rappresentato modalità incarnate del pensiero, dove la riflessione si manifestava implicitamente come orientamento pratico e affettivo.

La trasformazione verificatasi lungo il percorso non ha prodotto un contenuto esplicitamente dichiarabile, bensì una modificazione della postura percettiva, una ridefinizione della modalità dello stare. L'introspezione, in questa dinamica, non si è contrapposta al mondo, ma si è prodotta precisamente nella relazione con il paesaggio, nel suo silenzio peculiare e nell'interazione tra esercizio corporeo e materialità del sentiero.

Il corpo, inteso come interfaccia vivente tra spazio e significato, ha così attivato un regime percettivo non ordinario, dove l'introspezione si manifestava nel ritmo collettivo, nella sincronia silenziosa dei passi, nella pausa condivisa, nel sudore e nel rallentamento del respiro. La salita oltrepassava pertanto la dimensione del superamento o dell'ascesi, per divenire esperienza situata di trasformazione: metamorfosi sensibile in cui paesaggio, fatica, gruppo e tempo erano elementi interconnessi e inscindibili. L'introspezione, dunque, era un divenire poroso, una modalità di sentire il proprio corpo come esposto agli eventi, disposto a lasciarsi attraversare dalla presenza degli altri e dalla materialità stessa del

monte. Ed è in questo rendersi disponibili alla trasformazione – un passo rallentato, una mano appoggiata a una radice, un silenzio prolungato – che si è dischiusa la possibilità di una cura silenziosa, incarnata, non progettata ma profondamente vissuta.

Se il paesaggio ha agito quale soglia, scena e interlocutore silenzioso e attivo, è stato il corpo – con le sue posture, i suoi ritmi e le sue modalità d'attenzione – a costituire il *medium* privilegiato dell'esperienza, restituendo a ciascuna sensazione una profondità che eccedeva la semplice dimensione fisiologica o percettiva. Nel corpo e tramite il corpo, il benessere è emerso non come stato raggiunto o obiettivo da perseguire, ma quale configurazione temporanea e relazionale, come equilibrio dinamico tra interno ed esterno, tra visibile e invisibile, tra quanto si muove nel paesaggio e ciò che vibra nel corpo che lo attraversa.

La percezione sensoriale – olfattiva, tattile, visiva, termica – ha costituito la trama attraverso cui questa mediazione ha preso corpo. La consistenza del terreno sotto le suole, l'umidità percepita sui tronchi, la variazione delle ombre lungo il sentiero, le leggere differenze di temperatura dell'aria in relazione all'altitudine o all'esposizione alla luce, hanno generato un campo esperienziale che andava oltre la semplice somma degli stimoli, inscrivendosi nel corpo come una tonalità affettiva diffusa. In questa prospettiva, il corpo non è stato soltanto ricettore passivo di sensazioni, ma spazio di risonanza, luogo vivo dove le qualità del paesaggio si sono tradotte in esperienza incarnata, in modulazioni concrete di presenza.

Non so dire se il benessere venisse dal silenzio, dal passo lento, dalla luce tra gli alberi, o da tutto insieme. Era come se il corpo avesse smesso di difendersi, lasciando che le cose entrassero. Non era euforia, né pace. Solo un sentire pieno, che non chiedeva spiegazioni. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Questa particolare forma di benessere, distante da ogni concettualizzazione clinica o semplificazione spiritualizzante, si è resa esperibile come evento situato e irripetibile, effetto di una specifica concatenazione di elementi: la fatica condivisa, il mutare della luce, la vibrazione sottile che unisce i corpi attraverso il gesto ripetuto, la densità palpabile del silenzio. Il corpo, nel suo agire e nel suo lasciarsi attraversare dal contesto, ha operato come punto di convergenza tra vissuto e significato, rendendo possibile un'esperienza che sfuggiva a una spiegazione esaustiva, ma che appariva profondamente reale nella sua intensità.

In questa ottica, riferirsi alla mediazione corporea del benessere non implica ridurre l'esperienza a una risposta somatica, ma riconoscere al corpo la capacità di articolare mondi, generare senso senza necessariamente ricorrere all'elaborazione concettuale, trasformare la percezione in orientamento e l'orientamento in cura. Il corpo, dunque, ben lontano dall'essere mero contenitore dell'esperienza, ne

costituisce piuttosto la condizione stessa di possibilità, disponendola, modulandola e traducendola concretamente in forme vissute di presenza.

La funzione mediatrice del corpo non rappresenta un dato statico, ma un processo continuamente relazionale e situato, che si rinnova passo dopo passo, pausa dopo pausa, gesto dopo gesto. È proprio in questo costante ridisporsi, in questo stare nel mondo come trama vivente di relazioni, che il corpo rende possibile la cura nella sua forma più elementare e radicale: il sentirsi pienamente presenti nel luogo, il sapere di esserci stati realmente, il riconoscersi consapevolmente nel proprio movimento come atto intriso di senso.

4.4 Narrazione, autenticità e consumo spirituale

L'autenticità dell'esperienza vissuta sul Monte Kurama non emerge come un dato intrinseco, inscritto ontologicamente nel paesaggio o nel rito, ma piuttosto come un orizzonte regolativo che prende forma attraverso l'intreccio dinamico di discorsi, aspettative, memorie proiettive e dispositivi organizzativi che anticipano, accompagnano e seguono l'esperienza stessa. Fin dalle prime fasi del Reiki Tour, e ancor prima dell'arrivo sul monte, Kurama si è imposto come luogo ricco di significato, evocato quale spazio auratico di origine, ritorno e potenzialità trasformativa.

Durante la cena di benvenuto, questa disposizione narrativa si è resa evidente nei discorsi introduttivi che hanno aperto lo spazio relazionale del gruppo. Justin, con tono pacato e carico di significato, ha evocato il concetto giapponese di *ichi-go ichi-e*³⁹, sottolineando la qualità unica e irripetibile dell'incontro che stavamo vivendo, predisponendo affettivamente i partecipanti a percepire ogni momento del viaggio non come ripetibile, ma come occasione irripetibile. Il suo riferimento non ha avuto un carattere teorico o didascalico: è stato piuttosto un gesto relazionale che ha inscritto sin dall'inizio la nostra esperienza entro un campo di presenza intensificata, in cui la parola, lo sguardo e il silenzio potevano assumere valore di traccia significativa.

Nel mio intervento successivo, ho inteso collocare tale unicità entro una prospettiva temporale più ampia, facendo riferimento ai Reiki Tour precedenti e al modo in cui, nel corso degli anni, ho osservato l'emergere di esperienze trasformative, non sempre esplicitate immediatamente, talvolta riconosciute e articolate soltanto dopo mesi. La trasformazione, ho aggiunto, in questa prospettiva non si delinea come un evento singolare bensì come un processo; non come punto culminante ma come soglia che continua a riaprirsi nel tempo, risuonando nel corpo anche dopo il ritorno a casa. Ho posto particolare enfasi dunque su una dimensione che ritengo essenziale: lo stare bene insieme, concepito

³⁹ *Ichi-go ichi-e* (一期一会) è un'espressione giapponese che può essere tradotta come "un incontro, una sola volta nella vita" e che rinvia all'idea che ogni momento condiviso sia unico, irripetibile, degno della massima attenzione e gratitudine. Affonda le sue radici nella pratica del *chanoyu* (la cerimonia del tè) ed è stata ripresa nel pensiero zen e nel linguaggio relazionale contemporaneo, spesso per indicare l'importanza dell'essere pienamente presenti nell'incontro con l'altro.

non come aspetto accessorio dell'esperienza, ma quale condizione fondamentale per la generazione di significato, campo silenzioso entro cui la cura può effettivamente manifestarsi.

Justin, nel suo discorso, ha insistito con delicatezza sul valore irripetibile di ciò che stavamo vivendo, evocando il concetto giapponese di *ichi-go ichi-e*. Ne ha parlato con semplicità, come si parla di qualcosa che si è vissuto sulla pelle. [...] Quando ho preso la parola, ho voluto restituire il senso di continuità che porto con me dopo tanti viaggi: ho detto che ogni Reiki Tour che ho vissuto è stato anche un'esperienza trasformativa, per ciascuno a suo modo. [...] Ho detto anche che per me il centro è questo: stare bene insieme. Non come premessa, ma come possibilità che si costruisce a partire da gesti minimi, da un sorriso, da un'attenzione, dal silenzio condiviso intorno a una tazza di tè. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questo quadro, l'autenticità non precede l'esperienza ma emerge quale effetto discorsivo e relazionale, strutturandosi attraverso la prefigurazione narrativa, la risonanza simbolica e l'intensificazione del vissuto e operando come processo continuamente negoziato fra aspettativa e adesione, fra proiezione e ascolto. Come ha osservato MacCannell (1976), la ricerca di autenticità costituisce una componente strutturale delle pratiche turistiche contemporanee, in particolare nella loro declinazione spirituale, laddove l'incontro con l'"altro" – inteso come paesaggio, cultura, memoria – si iscrive in una logica di densificazione simbolica. Da questa prospettiva, il Reiki Tour stesso emerge come dispositivo narrativo, in grado di favorire l'emergere dell'autenticità tramite l'allestimento condiviso di uno spazio-tempo straordinario.

Durante la salita al Monte Kurama, la configurazione simbolica dell'esperienza tende a intensificarsi, intrecciandosi con una pluralità di narrazioni che si sovrappongono, dialogano e si modellano reciprocamente. Quanto accade nel corpo è anticipato da discorsi, plasmato da racconti e orientato da parole precedentemente pronunciate. Il cammino stesso – come gesto, ritmo e fatica – si manifesta quale discorso incarnato, dove la narrazione si fonde al paesaggio, e il paesaggio diviene, a sua volta, veicolo di racconto condiviso (cfr. 2.4).

Durante l'ascesa, alcune frasi pronunciate sottovoce, alcuni commenti scambiati tra un tornante e l'altro, rivelano l'intensità con cui ogni passo risulta già carico di interpretazioni, attese interiorizzate e ricordi ancora vivi. I partecipanti fanno riferimento, spesso implicitamente, a immagini e storie ascoltate nei giorni precedenti: l'esperienza di Usui sul monte, le pratiche ascetiche, l'ipotesi che il Reiki sia nato proprio lì, "sotto quelle radici". L'autenticità prende forma dunque quale effetto di risonanza fra parole e luoghi, fra memoria e azione, fra voce narrante ed eco silenziosa.

Scandisco la salita, il respiro si fa più corto. L'odore di muschio e terra bagnata si mescola all'acre del sudore, un richiamo corporeo che ancora una volta riconduce all'istante presente. Qualcuno prega accanto a me, sottovoce. Non capisco le parole, ma il ritmo mi attraversa. Davanti al power spot, il silenzio si dilata. Qualcuno si ferma, chiude gli occhi. Io osservo. Il legame con questo luogo

non è solo costruzione culturale, è postura, è gesto. Mani che si sfiorano, schiene che si curvano.
Resto. Lascio che il corpo accolga la gravità del momento, senza cercare di afferrarlo del tutto.
(Diario di campo, Kurama, 24 aprile 2025)

In questa scena minimale, che si dispiega sulla soglia fra presenza e raccoglimento, diventa evidente la modalità attraverso cui il discorso spirituale si concretizza in pratica, e la pratica, a sua volta, genera racconto. Nessuno ha dichiarato esplicitamente che “questo è il luogo dove ci si ferma a sentire l’energia”, eppure molti si sono arrestati spontaneamente. Nessuno ha indicato una modalità corretta di stare, tuttavia sono emerse posture ricorrenti, gesti condivisi e sequenze affettive. È precisamente in questo spazio non prescrittivo, ma densamente predisposto, che la narrazione dell’autenticità si incarna nei corpi e nei luoghi, dando origine a un’esperienza che appare “vera” proprio perché anticipata narrativamente, eppure continuamente riscritta nel contatto diretto con la realtà.

Il Monte Kurama, in questa prospettiva, è attivato dalla narrazione che lo precede, interpretato dal corpo che lo percorre, e risignificato nella condivisione implicita di uno spazio che comunica senza necessità di spiegazioni: la narrazione, dunque, non costituisce un commento all’esperienza, ma è parte integrante di essa, diventando una trama invisibile che la sostiene e modula, rendendo leggibile ciò che avviene, e talvolta anche ciò che non avviene.

Nel contesto più ampio delle economie del benessere e delle pratiche contemporanee di spiritualità itinerante, il Reiki Tour emerge quale forma consapevolmente strutturata di turismo spirituale, dove l’esperienza trasformativa non è solo attesa, ma deliberatamente progettata attraverso una curatela simbolica e logistica. La selezione dei luoghi, la scansione temporale delle tappe, la costante presenza di cornici narrative che evocano Usui, il Giappone “originario”, le tecniche tradizionali e la dimensione della cura, concorrono a creare un dispositivo di senso entro cui ogni gesto, ogni sosta, ogni silenzio appare potenzialmente carico di significato.

Tuttavia, ridurre il Reiki Tour a una messa in scena o a una spiritualità “di consumo” significherebbe ignorare la complessità della sua natura intrinsecamente ambivalente: esso infatti opera come mediazione tra vissuto e discorso, tra aspettative soggettive e forme condivise di rappresentazione, tra logiche organizzative e improvvisazioni affettive. Questo viaggio non è dunque un’esperienza posticcia o inautentica, ma si presenta invece come uno spazio relazionale denso, entro il quale i partecipanti co-producono senso a partire da una sceneggiatura aperta che anticipa e orienta, senza tuttavia determinare rigidamente.

In questo quadro interpretativo, il mio posizionamento ibrido – tra la figura del facilitatore e quella del ricercatore – ha assunto il ruolo di oggetto costante di riflessione (Cfr. Cap. 3.2): guidando il gruppo, gestendo i tempi e le dinamiche relazionali, accompagnando i momenti rituali e i silenzi condivisi, ho contribuito attivamente a generare le condizioni necessarie a quella stessa esperienza

che intendevo osservare. Ogni parola pronunciata e ogni scelta operata – persino quelle più apparentemente marginali – hanno funzionato come dispositivi performativi, inscrivendo il mio corpo in una trama incarnata di significazione, nella quale la distinzione fra osservazione e partecipazione non era mai nettamente disponibile.

Questa ambivalenza, anziché compromettere la ricerca, ha costituito uno spazio fertile di interrogazione. In quale misura la trasformazione dichiarata dai partecipanti poteva attribuirsi al potere intrinseco dei luoghi, e in quale misura, invece, alla grammatica esperienziale da me stesso co-creata? Quanto della “profondità” vissuta risultava essere un dato spontaneo, e quanto invece una risposta coerente alle aspettative generate dal contesto?

Durante una sosta, qualcuno mi ha detto sottovoce: “non so cosa mi stia succedendo, ma è come se qualcosa stesse già cambiando”. Ho annuito, restando in silenzio. Avrei voluto chiedergli: ma da dove nasce questo sentire? Dalla montagna? Dal gruppo? O dal fatto che sai che qui qualcosa dovrebbe accadere? (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questa oscillazione fra apertura e dispositivo, fra esperienza e attesa, si manifesta chiaramente la natura paradossale del turismo spirituale contemporaneo: una forma di consumo che non consuma, una struttura che non si esaurisce nella mera pianificazione, ma che genera reali possibilità trasformative, pur rimanendo immersa in logiche culturali, economiche e simboliche. Come tale, il Reiki Tour non è una parentesi isolata dalla realtà, ma una sua intensificazione sceneggiata, un laboratorio itinerante nel quale la cura diviene atto condiviso nella tensione costante fra intenzione, evento e memoria.

Le emozioni che hanno contrassegnato l’esperienza sul Monte Kurama – commozione, pianto, stupore, pienezza – non possono essere categorizzate solo come espressioni interiori spontanee. Esse si situano anche su una soglia instabile fra vissuto e anticipazione, fra sentire e rappresentazione, fra esperienza e discorso. In altri termini, il corpo che trema, che trattiene le lacrime o che si apre alla gioia non agisce mai in uno spazio neutro, bensì entro un orizzonte condiviso abitato da aspettative, narrazioni ed esempi. È come se l’emozione “giusta” fosse già implicitamente prevista, e tuttavia diventasse autenticamente reale solo nel momento in cui viene effettivamente percepita.

In tale contesto, l’esperienza del benessere si presenta quale effetto intersoggettivo: reale, eppure anticipata; vissuta, eppure performata. Le posture raccolte, le mani appoggiate al petto, gli sguardi rivolti verso il cielo, le lacrime silenziosamente versate – tutto ciò accade nella piena autenticità del vissuto personale, ma anche entro una cornice discorsiva che rende quelle manifestazioni comprensibili, riconoscibili e legittimate.

Durante la sosta presso il power spot antistante al tempio, una partecipante ha cominciato a piangere. Era ferma, mani giunte, occhi chiusi. Quando ha riaperto gli occhi mi ha guardato e ha detto: “È

come se lo sentissi, qui, proprio qui”. Poi mi ha chiesto: “Succede a tutti?”. Ho sorriso, le ho appoggiato una mano sulla spalla e ho risposto: “Può succedere, sì”. Ma dentro di me qualcosa esitava. Non era dubbio sulla sua sincerità, ma la percezione sottile che quelle parole fossero già state dette, che quella emozione fosse in qualche modo attesa. Mi sono chiesto: quanto è accaduto davvero, e quanto è accaduto perché doveva accadere? (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In questa ambivalenza risiede una delle questioni più critiche del turismo spirituale contemporaneo: non tanto la falsificazione dell’esperienza, quanto piuttosto la sua prefigurazione. L’emozione, infatti, non è inventata ma emerge entro un campo di possibilità predisposto, nel quale il corpo risponde a segnali sottili, a cornici condivise e a un’etica implicita dell’esperienza stessa. Come osserva Cohen (2006), l’autenticità spirituale spesso si manifesta nel paradosso di essere costruita e tuttavia profondamente sentita.

In questa prospettiva, il Reiki Tour si delinea quale spazio di co-creazione emotiva, entro cui le singolarità si articolano all’interno di un registro affettivo collettivo: la commozione non è esclusivamente personale perché costituisce un linguaggio intercorporeo, riconosciuto e restituito nello sguardo dell’altro, nel gesto silenzioso, nella risonanza del gruppo. È tuttavia proprio questo riconoscimento che rischia talvolta di irrigidirsi in aspettativa: quanto già detto, raccontato, mostrato, tende a ritornare come norma emotiva, come copione tacito del sentire.

Questa dinamica può essere considerata una tensione strutturale più che una falsificazione, essendo la trasformazione, in tale contesto, non riducibile né a genuinità assoluta né a mera messa in scena; essa emerge piuttosto nella frizione tra il già detto e il vissuto reale, tra ciò che è atteso e ciò che accade in modo imprevisto. È forse precisamente in questa zona grigia dell’esperienza – dove il pianto può essere simultaneamente gesto autentico ed eco di una scena già narrata – che si realizza la profondità trasformativa del viaggio: non nell’autenticità assoluta, ma nella sua continua e dinamica negoziazione.

La questione del consumo, nel contesto del Reiki Tour, non può essere trascurata. L’esperienza stessa, sebbene costruita attorno alla trasformazione interiore, alla connessione profonda, al silenzio e alla cura, risulta inscritta fin dall’inizio in un’economia simbolica e materiale che la struttura, la rende possibile e, in parte, la definisce. I partecipanti pagano per vivere qualcosa che viene loro presentato come unico, significativo e rigenerante. Questo dato, tuttavia, non basta da solo a definire l’intera natura dell’esperienza o a esaurirne la complessità.

Intendere il Reiki Tour esclusivamente come prodotto culturale di consumo significherebbe ignorare le trasformazioni soggettive che emergono in molti casi con evidenza; allo stesso modo, percepirlo come esperienza pura e incontaminata implicherebbe trascurare la rete di dispositivi organizzativi, logistici e discorsivi che lo rendono concretamente possibile. L’ambivalenza che ne deriva non

costituisce un difetto da correggere, bensì una condizione strutturale, da accogliere come campo fertile di riflessione critica.

Studi recenti sul turismo del benessere (Cohen 2006; Bond et al., 2014) evidenziano come il consumo non debba essere interpretato esclusivamente in termini commerciali, ma piuttosto come forma di partecipazione attiva a un universo simbolico condiviso, dove l'esperienza è acquistata, certamente, ma anche co-prodotta attraverso interazioni intersoggettive, orientata da dispositivi affettivi, estetici e relazionali. Pagare per un'esperienza spirituale, da questo punto di vista, non la svuota di significato, ma la inserisce entro un regime regolato e negoziato di accessibilità.

In qualità di organizzatore e ricercatore, ho sperimentato intensamente questa ambivalenza. Da un lato, ero consapevole della dimensione commerciale: prenotazioni, itinerari, alloggi e costi; dall'altro, osservavo – e vivevo in prima persona – momenti di silenzio condiviso, di sospensione percettiva e di autentica commozione. Non vi era contraddizione, ma coesistenza: come se la profondità stessa emergesse grazie alla cornice che la rendeva possibile, pur senza determinarla completamente.

Una partecipante, il giorno seguente la salita al Kurama, mi ha detto con candore: “Mi sento diversa. Non so se è stato il luogo, il gruppo, o il fatto di essere venuta fin qui, di averci investito tempo e denaro. Ma è successo qualcosa”. Ho annuito. In quelle parole, la trasformazione non veniva separata dal consumo, ma emergeva piuttosto come suo possibile effetto collaterale. Non previsto, ma reale. (Diario di campo, Kyoto, 26 aprile 2025)

Il Reiki Tour si situa dunque entro una soglia fluida tra spiritualità e mercato, non come versione “commerciale” di una presunta origine pura, ma come pratica situata, che traduce il desiderio di senso, cura e trasformazione in una forma accessibile, condivisa e pubblicamente riconoscibile. La critica al consumismo spirituale credo che non possa limitarsi a un giudizio semplificato di autenticità o artificio, ma debba confrontarsi con l'intreccio profondo fra logiche di scambio e dinamiche di senso, tra cornici culturali e vissuti singolari. Ed è in questa tensione – irrisolvibile, ma profondamente feconda – che l'esperienza prende autenticamente forma.

4.5 Conclusioni provvisorie: tra embodiment e narrazione

L'esperienza del Monte Kurama, così come si è andata articolando nel corso delle giornate del Reiki Tour, ha progressivamente reso manifesta – non attraverso una rappresentazione esplicita, ma piuttosto tramite la qualità affettiva sedimentata nei gesti, nelle soste e negli sguardi silenziosamente condivisi – la natura eminentemente relazionale e situata del benessere, concepito come evento incarnato che emerge da una costellazione intricata di relazioni fra il corpo, lo spazio, gli altri partecipanti e le narrazioni che precedono e accompagnano l'esperienza stessa.

Da tale prospettiva, il Monte Kurama, inteso quale paesaggio terapeutico attivato, non segue una logica di causalità lineare, bensì si presenta come spazio saturo di possibilità che risuonano attraverso posture corporee, silenzi contemplativi e memorie personali e collettive, articolate in una relazione interdipendente e mai univocamente definibile. La montagna, analogamente al cammino che la attraversa, ai gesti rituali che ne scandiscono il percorso e alle narrazioni che ne orientano la percezione, si attualizza nel preciso istante in cui entra in relazione con il corpo che la percorre, con il gruppo che vi sosta, con le parole che ne guidano l'attraversamento e con l'attesa che predispone e dispone al suo incontro. Si delinea pertanto una condizione percettiva nella quale la cura non viene garantita ma resa possibile dall'interazione reciproca e immersiva di questi molteplici elementi.

Il paesaggio del Monte Kurama emerge così quale fenomeno profondamente incarnato e multisensoriale, non semplicemente occupato dal corpo ma, al contrario, abitato da esso, in un movimento continuo e ricorsivo di interiorizzazione dell'esteriorità e di exteriorizzazione dell'interiorità (Bourdieu, 2003), rivelando così la relazione intima e poetica tra corpo e mondo descritta da Merleau-Ponty (2021). In tale prospettiva fenomenologica, come evidenziato anche da Csordas, il benessere si delinea quale realtà incarnata, situata e intersoggettiva che prende forma nella complessa e incessante negoziazione tra l'esperienza vissuta individualmente e le dimensioni sociali e culturali che ne definiscono i significati.

In questo modo, il Monte Kurama diventa luogo dove la percezione e la pratica corporea dischiudono uno spazio-tempo saturo di memoria e possibilità, nel quale la materia stessa del paesaggio si offre come evento relazionale capace di conferire profondità e senso all'esperienza incarnata del benessere, trasformando il cammino, il silenzio e il gesto rituale in modalità espressive attraverso cui la dimensione interiore della soggettività si connette intimamente e poeticamente con il mondo circostante.

In tale quadro interpretativo, il Reiki Tour diventa contemporaneamente dispositivo discorsivo, performativo ed esperienziale, strutturandosi non semplicemente come contenitore dell'esperienza del benessere, ma articolandola tramite una grammatica di pratiche corporee e una retorica dell'autenticità che rappresentano condizioni imprescindibili per la costituzione dell'esperienza stessa. Il corpo raccolto nel silenzio, il gesto ripetuto ritualmente e l'ascolto intensificato dalla presenza del gruppo trovano collocazione all'interno di una rete densa e condivisa di significati, dove anche il sentire più intimo e apparentemente personale si intreccia inevitabilmente con quanto è già stato anticipato, narrato e atteso.

In questo quadro teorico, l'autenticità dell'esperienza si rivela come un effetto situato, profondamente mediato dai dispositivi discorsivi e dalle dinamiche relazionali che la precedono e la accompagnano, manifestandosi come fenomeno che affiora nella tensione costante fra immersione corporea e anticipazione narrativa. La trasformazione esperienziale, qualora effettivamente si realizzi, si iscrive in

una trama complessa in cui il vissuto corporeo non è separabile dai dispositivi che ne consentono e ne orientano il dispiegarsi, né integralmente riconducibile a essi; essa prende forma piuttosto nella frizione fertile e creativa tra l'incarnazione sensoriale, che apre al soggetto la possibilità di una presenza autentica al mondo, e il racconto anticipato dal contesto sociale e culturale come orizzonte condiviso di senso.

È dunque nell'articolazione fra *embodiment* e narrazione che risuona con particolare intensità la prospettiva fenomenologica di Merleau-Ponty, secondo la quale il corpo, ben lungi dall'essere oggetto situato all'interno del mondo, ne costituisce l'orizzonte originario stesso, configurandosi come spazio generativo di visibilità e coscienza, soglia sensibile dalla quale origina ogni possibile senso e significato. In tale prospettiva, il corpo non si limita a riflettere passivamente il paesaggio ma lo costruisce attivamente, aprendolo alla significazione e abitandolo nella sua trama sensoriale più intima. Allo stesso tempo, la nozione di *embodiment* elaborata da Csordas (2021), intesa come modalità originaria dell'essere-nel-mondo, consente di cogliere la natura eminentemente relazionale e incarnata dell'esperienza, la quale non si realizza tramite rappresentazioni astratte o disincarnate, ma si genera attraverso un processo vivo e situato nel quale il corpo diviene condizione imprescindibile della percezione e luogo privilegiato della trasformazione.

In questo orizzonte teorico ed esperienziale, il Reiki Tour emerge quale campo fenomenologico e intersoggettivo entro cui l'esperienza si costituisce come co-produzione situata, inscritta nelle dinamiche dei corpi in movimento attraverso lo spazio, che sostano contemplando, che si commuovono e si interrogano, facendo emergere progressivamente una trama condivisa di senso e significazione.

Nel capitolo successivo, questo complesso intreccio fenomenologico e narrativo sarà ulteriormente approfondito mediante l'analisi delle percezioni corporee esplicitamente riportate dai partecipanti, così come attraverso lo studio delle narrazioni post-tour raccolte nei giorni successivi al rientro in Italia; tali analisi permetteranno di cogliere le modalità con cui memoria, ricordo, linguaggio e trasformazioni interiorizzate si inscrivono nel corpo come risonanze durature. Da questa prospettiva, il corpo emergerà quale luogo intensamente denso e saturo di mondo, capace di incorporare, trasfigurare e restituire, attraverso una continua opera di mediazione sensibile, tutta la complessità e la profondità del paesaggio terapeutico vissuto e attraversato.

5.

***Embodiment* e aspettative: il corpo tra percezione, energia e trasformazione**

Nel tentativo di problematizzare le modalità attraverso cui il benessere viene percepito, vissuto e narrato dai partecipanti al Reiki Tour, il presente capitolo si addentra in una riflessione sulla dimensione corporea dell'esperienza, articolando il corpo come spazio attraversato da forze, discorsi e immaginari difficilmente riducibili tanto a immediatezza sensoriale quanto a mera intenzionalità soggettiva. Lungi dal rappresentare un supporto neutro o una superficie recettiva passiva, esso si struttura piuttosto come soglia, interfaccia e scena relazionale, entro cui si annodano aspettative, memorie, posture e silenzi. Da un'altra prospettiva, il corpo non precede l'esperienza, bensì ne costituisce la condizione stessa di possibilità, essendo già iscritto in una trama percettiva e simbolica preesistente, capace di orientarlo e disporlo.

L'interrogativo antropologico che permea l'intera ricerca – ovvero, che cosa significhi “stare bene” per i partecipanti al Reiki Tour – trova qui una declinazione incarnata e situata: quali forme assume il benessere quando è cercato, evocato o attribuito al corpo? Quali linguaggi ne consentono l'espressione e quali gesti, sguardi, respiri ne attestano la possibilità? Distante da accezioni universalizzanti o normate, il benessere emerge qui come fenomeno eminentemente situato, processuale e relazionale, laddove la percezione corporea risulta sempre già mediata da narrazioni, pratiche condivise e dispositivi di senso che agiscono prima ancora dell'esperienza sensibile stessa. In altre parole, il corpo non è né l'origine né l'effetto del benessere, ma il campo in cui quest'ultimo può emergere, prendere forma e acquisire significato.

Durante le giornate del Reiki Tour, le esperienze corporee – frequentemente descritte con termini quali calore, vibrazione, leggerezza o commozione – non si lasciano comprendere esclusivamente come stati interiori puri o come effetti diretti e isolati di una tecnica terapeutica; piuttosto, esse si strutturano quali esiti temporanei e negoziati di un'interazione continua tra soggettività in movimento, paesaggi ritualizzati e cornici discorsive capaci di prefigurare, sostenere e orientare ciò che può essere detto, percepito o ricordato. Da un'altra angolazione, dunque, espressioni ricorrenti quali “ho sentito l'energia scorrere” o “mi sono sentito leggero” necessitano di essere interrogate non solo come testimonianze individuali, ma come tracce di un linguaggio collettivamente condiviso, appreso e reiterato nel corso della pratica.

In tale dinamica, un ruolo importante è giocato dalle narrazioni pregresse, dalle testimonianze orali, dai racconti circolanti nei gruppi, dalle immagini diffuse e dalle memorie collettivamente custodite che, anticipando il viaggio stesso, contribuiscono alla costruzione di una topografia affettiva del corpo e dell'esperienza. Tali narrazioni non possono essere considerate esclusivamente quali resoconti passivi o retrospettivi, ma piuttosto esse si strutturano alla stregua di scenari anticipatori, in grado cioè di predisporre il corpo al riconoscimento di ciò che è stato già evocato, previsto e auspicato come significativo.

In questo capitolo, dunque, il corpo non sarà considerato tanto come oggetto da descrivere quanto piuttosto come scena su cui si articolano e si realizzano le condizioni di possibilità del benessere stesso; non come dato empirico statico, ma come nodo denso di relazioni, affezioni e potenzialità espressive. Dal dojo del Rev. Inamoto alle foreste di cedri del Monte Hiei, dalle atmosfere rarefatte che scandiscono i passi a Takao sino alla affollata solennità di Nara, si cercherà di tracciare i percorsi incarnati di un benessere che sfugge alla rigidità di formule definitive, ma che continua a manifestarsi, insistere e rinnovarsi nel gesto, nello sguardo e nel respiro condiviso.

5.1 Il corpo come spazio di esperienza nel Reiki Tour

Il corpo non è un contenitore passivo dell'esperienza, ma emerge quale luogo dinamico in cui il benessere viene continuamente prodotto, articolato e negoziato attraverso una densa trama di relazioni, memorie e aspettative che, attraversandolo, lo costituiscono come nodo incarnato di una più ampia processualità. In altre parole, ciò che nel linguaggio quotidiano viene generalmente ricondotto a una "sensazione interiore" o a uno "stato personale", si manifesta, nel peculiare contesto del Reiki Tour, come evento situato, inscritto in una rete complessa di significati e pratiche che precedono e orientano il sentire stesso. Parlare del corpo significa allora riferirsi a una soglia percettiva e simbolica, un'interfaccia sensibile entro cui paesaggio, pratica e linguaggio si intrecciano reciprocamente, anticipando ciò che si prova prima ancora che questo sia verbalizzato.

Una scena tratta dal diario di campo del 23 aprile rende particolarmente evidente tale qualità non lineare e non intenzionale del corpo nel suo entrare in risonanza con l'ambiente circostante. Dopo una giornata trascorsa fra giardini e templi annotavo:

Camminando tra i giardini e i templi, ho sentito che l'esperienza non passava dagli occhi, ma dalle mani, dai piedi, dalla pelle. [...] Come se il paesaggio stesso, nella sua configurazione di forme, odori, suoni e materiali, stesse prendendosi cura di noi. Non in modo diretto, intenzionale, ma attraverso la semplice possibilità di lasciarci sentire. (Diario di campo, Kyoto, 23 aprile 2025)

Non è dunque l'eccezionalità o la bellezza oggettiva del luogo a determinare tale esperienza, ma è piuttosto il corpo stesso che, modificando il proprio modo di situarsi, percepire e orientarsi, si dispone

a una differente qualità del sentire, inaugurando così una tonalità relazionale del benessere, concepito come peculiare modo di abitare il mondo ed esserne abitati. Da questa prospettiva fenomenologica, anche le superfici vischiose dei tatami, l'umidità persistente sui palmi e la lentezza imposta dal legno bagnato partecipano alla co-produzione del benessere quali condizioni dinamiche continuamente negoziate tra corpo e ambiente.

Nel contesto del Reiki Tour non esistono, infatti, esperienze corporee "pure", isolate dal tessuto relazionale e ambientale circostante, ma ogni vissuto, anche quello apparentemente più intimo, emerge costitutivamente permeato di intersoggettività. Tale aspetto diviene particolarmente chiaro durante i momenti di silenzio condiviso, come nel corso della pratica svolta al dojo del Rev. Inamoto, dove in uno spazio essenziale, contrassegnato dalla sobrietà del legno chiaro e dall'aria rarefatta, le mani che si posano sui corpi – propri e altrui – non eseguono solo una tecnica terapeutica, ma esprimono e realizzano un accordo sensibile e intercorporeo. L'esperienza che si produce in queste occasioni non è riducibile a una dimensione esclusivamente individuale, ma si struttura come frutto di una modulazione collettiva, inscritta nell'attenzione reciproca, nell'ascolto tacito e nella cura condivisa dei ritmi altrui.

Quella sera, al rientro in hotel, annotavo:

Abbiamo praticato Reiki insieme, senza bisogno di parole. Le mani si posavano lentamente, i corpi restavano fermi, i respiri si sintonizzavano. Anche lì, come nei templi, non si trattava di fare, ma di lasciar accadere. (Diario di campo, Kyoto, 23 aprile 2025)

Questa "sintonia" non rappresenta soltanto una metafora della quiete, bensì un regime percettivo incarnato che consente al benessere di emergere come esperienza condivisa, situata e processuale. Il corpo, dunque, non è solo il luogo nel quale il benessere si manifesta, ma il tramite fondamentale attraverso cui il benessere stesso può divenire possibile, dispiegandosi attivamente nel rallentamento del respiro, nella precisione del gesto e nell'armonizzazione dell'andatura con quella altrui. Non si tratta pertanto di un'espressione passiva di uno stato preesistente, ma di una produzione attiva e incarnata di significato.

Da tale prospettiva relazionale e incarnata, risulta impossibile pensare il corpo al di fuori della sua natura costitutivamente relazionale: esso diviene lo spazio di negoziazione e traduzione continua dell'esperienza, laddove traduzione implica il movimento necessario dal sentire non ancora dicibile al momento della sua articolazione narrativa, e negoziazione indica il riconoscimento del carattere già sempre condiviso e anticipato delle sensazioni provate.

Questa dinamica si intensifica ulteriormente durante la salita al Monte Kurama, discussa nel capitolo precedente, in cui i corpi non si limitano a compiere un'azione fisica, ma attraversano una soglia

esperienziale, varcando un territorio liminale in cui fatica, postura e respiro diventano strumenti essenziali di modulazione dell'esperienza stessa. Scrivevo infatti:

Oggi abbiamo risalito il monte. Ma dire "salire" è impreciso. Non c'è stato un inizio netto, né una soglia chiara. Solo un progressivo ingresso nel verde, come se il corpo venisse piano piano risucchiato dal bosco. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Qui il corpo è già mondo, già temporalità, già relazione: non mero mezzo per raggiungere una meta, ma materia vivente dell'esperienza che accade e che si scrive. Il benessere non si colloca dunque altrove rispetto al corpo: è il corpo stesso che lo accoglie, lo dispone e lo espone. Ed è forse in questa esposizione radicale, in questa permeabilità che si lascia attraversare dal mondo, che risiede una forma di cura peculiare: non quella risolutiva, ma quella che accoglie, riconosce e rende possibile. In questo senso, il Reiki non cura solo il corpo; piuttosto, è il corpo stesso che, lasciandosi toccare e attraversare, rende il Reiki una modalità incarnata dell'essere-nel-mondo.

Nel contesto specifico della salita al Monte Kurama, tale esposizione si concretizza attraverso la fatica, intesa non tanto come condizione fisica da superare, ma come trama sensibile che iscrive il tempo nel gesto corporeo e predispone quest'ultimo a una peculiare qualità percettiva. L'atto stesso di ascendere – scandito da movimenti ripetitivi e irregolari, da pause necessarie e respiri via via più affannati – non si limita a essere un mezzo per raggiungere una destinazione, ma si articola quale forma di ascolto incarnato. Da questa prospettiva, la fatica non è un'interruzione dell'esperienza, ma rappresenta invece un suo momento modulante e generativo, aprendo il corpo a dimensioni sensoriali, affettive e collettive.

Il diario di campo registra con efficacia questa trasformazione esperienziale:

Il cammino verso l'Okunoin, con le sue curve irregolari, i tratti discontinui in salita e la morfologia variabile del terreno, consentiva piuttosto un'esperienza graduale di trasformazione, nella quale la fatica corporea emergeva quale elemento generativo anziché essere un ostacolo. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Questo passaggio si colloca in diretta risonanza con la prospettiva teorica elaborata da Thomas Csordas (1990), secondo cui l'incorporazione non rappresenta una mera modalità di percezione, bensì una condizione originaria dell'esperienza stessa. In questo senso, il camminare non è solo il mezzo per raggiungere un luogo sacro, ma è anche una pratica rituale incarnata: nel cedimento progressivo del passo, nella tensione del muscolo, nell'aggiustamento della postura, il paesaggio inizia ad assumere la qualità di corpo, mentre contemporaneamente il corpo si lascia plasmare dalla pendenza del terreno, dalla luce filtrante tra i rami, dalle radici che impongono sottili deviazioni. In tal senso il corpo si fa tempo e la percezione non emerge più esclusivamente entro i confini del soggetto, ma si apre a una zona intermedia tra corpo e mondo, priva di appartenenza esclusiva a uno dei due poli. Seguendo la

prospettiva fenomenologica di Merleau-Ponty (2021), il pensiero non precede dunque l'esperienza, ma scaturisce da essa, facendosi strada nella carne, nella durata, nella tensione incarnata del gesto. Il paesaggio smette così di essere mera estetica da contemplare e diventa agente con cui il corpo si relaziona in una continua dinamica di microadattamenti sensibili.

Durante la salita, benché nessuna istruzione sia esplicitamente impartita, il gruppo spontaneamente si modula, disponendosi in una danza discreta fatta di attese rispettose, sguardi che intercettano la stanchezza dell'altro e pause condivise. In tale dinamica, l'*embodiment* non costituisce unicamente un'esperienza individuale, ma si rivela quale campo di risonanza incarnata: la fatica non è un vissuto esclusivamente personale, ma una dimensione distribuita, riconosciuta e reciprocamente sostenuta. È attraverso questa esposizione condivisa che il corpo diventa soglia relazionale, spazio interstiziale tra sé e l'altro, tra il tempo urbano e quello montano, tra l'andare e il sostare.

Probabilmente per questa ragione, al termine della salita, il silenzio che avvolge il gruppo non è solo assenza di parola, ma al contrario rappresenta una densità condivisa che ancora non necessita di essere verbalizzata, una pausa che custodisce, nel corpo affaticato e aperto, la possibilità stessa del benessere come fenomeno incarnato, situato e intrinsecamente relazionale.

Se il camminare durante la salita al Monte Kurama si presenta come una soglia percettiva e trasformativa, è nella pratica del Reiki – in particolare presso il dojo del Rev. Inamoto e nella radura dell'Okunoin – che il corpo entra pienamente in una dimensione di intensificazione sensoriale, nella quale la distinzione netta tra percezione e interpretazione tende progressivamente a sfumare, facendo emergere il sentire come fenomeno intrinsecamente situato e relazionale. In tali circostanze, sensazioni quali calore, pressione, formicolio o vibrazione non rappresentano dati fisiologici oggettivamente isolabili, bensì emergenze fenomenologiche che affiorano da un campo di possibilità collettivamente condiviso. La loro intensità, il significato attribuito e la stessa riconoscibilità di tali esperienze sensibili dipendono infatti da una precisa ecologia del contesto, articolata attraverso lo spazio fisico, il ritmo temporale, la qualità della presenza intersoggettiva, il silenzio e le narrazioni implicite che precedono ogni gesto.

Durante la pratica Reiki al dojo del Rev. Inamoto, i corpi si sono disposti con una naturalezza non attribuibile esclusivamente all'esperienza pregressa, ma piuttosto derivante da un regime percettivo già attivato nei giorni precedenti attraverso visite ai templi, camminate lente e silenzi condivisi. Il tatami, la luce tenue filtrata dall'esterno, l'odore evocativo del legno e dell'incenso hanno costituito un paesaggio aptico, orientando spontaneamente la sensibilità verso una dimensione interna, non in termini di introspezione isolata, ma come immersione condivisa entro un sottile campo percettivo comune.

Sul finire della pratica, ci siamo accorti che il numero era dispari. Senza bisogno di parole, ci siamo disposti intorno a Massimo, e uno dopo l'altro abbiamo appoggiato le mani su di lui. Non era previsto, e proprio per questo ha funzionato. I respiri si sono rallentati, i corpi si sono accordati. Sentivo che non stavo "trattando" qualcuno, ma partecipando a qualcosa che ci includeva tutti. Massimo teneva gli occhi chiusi, ma il suo corpo sembrava ascoltare. Le mani sul suo petto, sulle spalle, sulle gambe: una geografia silenziosa del prendersi cura. Non c'era fretta. Solo una vibrazione sottile, condivisa. Una presenza collettiva che non chiedeva altro che restare. (Diario di campo, Kyoto, 23 aprile 2025)

L'esperienza del calore percepito sotto le mani, del respiro che si approfondisce e delle vibrazioni che attraversano il corpo non si presta a una traduzione oggettiva, pur non essendo arbitraria: essa si configura infatti nella densa situazionalità del momento, nelle posture adottate, nella temporalità vissuta, nello sguardo e nella presenza altrui. Secondo la prospettiva di Csordas (1993), la percezione è sempre incorporata, risultando inseparabile dalla relazione costitutiva tra il corpo che percepisce e il mondo che è percepito. La sensazione non è quindi meramente interna, ma affiora nell'interfaccia costante tra corpo e ambiente, tra gesto e attesa, tra mano e pelle.

È in tale contesto che la pratica all'Okunoin assume una particolare risonanza simbolica ed esperienziale. Dopo la salita al Kurama e la sosta al tempio principale, il cammino prosegue verso la parte più alta della montagna, luogo mitico dell'esperienza originaria di Usui. Qui, nella radura ombrosa circondata da radici nodose, i partecipanti si dispongono in cerchio, realizzando una pratica che assume le tonalità di un'offerta silenziosa. Nessuna parola anticipa il gesto: le mani si posano delicatamente, i corpi si aprono alla dimensione percettiva condivisa, la voce si accorda nella recitazione dei *gokai*. In questo momento, la percezione non viene diretta dalla volontà individuale, ma risulta guidata dal paesaggio circostante, dal silenzio che lo permea e dalla narrazione implicita che lo sostiene.

All'Okunoin, dopo la salita e il breve silenzio iniziale, ciascuno ha cercato un proprio punto nella radura. C'erano radici affioranti, pietre irregolari, piccoli avvallamenti nel terreno: ognuno si è sistemato come ha potuto, senza dire una parola. I corpi si sono disposti in modo sparso, come frammenti di un gesto più grande. Le mani, lentamente, hanno trovato il loro posto: sul cuore, sul ventre, dietro la nuca, sulle cosce. Alcuni restavano fermi a occhi chiusi, altri spostavano le mani con cautela, ascoltando. Era la stessa pratica, ma ogni corpo la declinava a modo suo. Un insieme silenzioso di presenze raccolte, ognuna immersa nel proprio sentire. Non era isolamento: era una forma di coabitazione, un modo di essere insieme senza bisogno di centralità.

Dopo alcuni minuti, come guidati da un accordo sottile, ci siamo lentamente riavvicinati. Senza parlare, ci siamo radunati in cerchio, preparandoci al cerchio di luce e alla recitazione dei *gokai*. La transizione non è stata marcata: sembrava che l'autotrattamento ci avesse già sintonizzati, che il cerchio fosse la forma visibile di qualcosa che era già cominciato. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In tale densità percettiva, ogni sensazione – dal calore percepito nelle mani al fremito lungo la schiena, fino alla leggerezza improvvisa – si iscrive entro un campo di possibilità precedentemente strutturate. L'energia Reiki, da questa prospettiva, non è da concepirsi come entità da localizzare, bensì come modalità relazionale. Non è una sostanza trasmessa passivamente, ma un evento che si realizza attivamente e in modo incarnato, con il corpo che ne diviene co-autore essenziale.

È significativo osservare come alcuni partecipanti esprimano le proprie percezioni con un lessico volutamente incerto e sfumato. Raffaella, ad esempio, non afferma semplicemente di aver percepito energia, ma dice che “qualcosa si è sciolto”. Non si tratta dunque di formulare una diagnosi precisa, quanto piuttosto di descrivere un processo in atto, una percezione che resta immersa in una trama complessa di significati non ancora definiti. Qui il corpo non si limita a riferire ciò che sente, ma diviene esso stesso narrazione incarnata.

Analogamente, nei gesti di Aldo che si commuove nel tempio o di Nicoletta che posa le mani sul proprio petto in un momento di raccoglimento, il sentire non si separa mai nettamente dal significare. Il calore che attraversa il corpo si fonde inevitabilmente con la memoria delle pratiche precedenti, con le relazioni intersoggettive presenti e con l'imprescindibile presenza del paesaggio.

L'energia, allora, cessa di essere un oggetto da manipolare o localizzare per divenire condizione relazionale e incarnata: essa emerge e si riconosce all'interno di un campo fenomenologico situato, storicamente e culturalmente radicato, entro cui il corpo sente ed è sentito, poiché, da questa prospettiva, non vi è energia senza relazione, né relazione senza corporeità.

Il corpo, dunque, non percepisce in isolamento: ogni sensazione, persino quella apparentemente più intima, si costituisce entro una trama relazionale che ne determina forma, intensità e possibilità di essere nominata e narrata. Nel peculiare contesto del Reiki Tour, ciò che viene esperito prende consistenza all'incrocio tra linguaggio, aspettative collettive e riconoscimento intersoggettivo e l'interazione sociale, dunque, rappresenta il suo sfondo operativo essenziale, il campo silenzioso e implicito nel quale ciò che accade al corpo acquista significato esperienziale. È il gruppo stesso, con i suoi ritmi condivisi, codici impliciti e narrazioni precedentemente sedimentate, a predisporre le condizioni attraverso cui il benessere può emergere, essere riconosciuto e narrato.

Un esempio particolarmente significativo di tale dimensione relazionale si è reso evidente nella giornata del 24 aprile, durante e dopo la salita al Monte Kurama. In questo contesto, il corpo era uno spazio di risonanza collettiva, modulato dai silenzi condivisi, dalle qualità ambientali del paesaggio e dai gesti altrui. Raffaella, alla sua prima esperienza in Giappone, camminava spesso in fondo al gruppo, adottando un passo lento e regolare che sembrava rispecchiare non soltanto un ritmo fisico, ma una più sottile e profonda disposizione affettiva e interna. Pur parlando poco, osservava attentamente, ascoltava con cura e permetteva al proprio sentire di disporsi progressivamente in sintonia con

ciò che la circondava. La sua presenza, discreta ma mai marginale, generava così uno spazio silenzioso ricco di ascolto attivo. Quando alla fine della giornata, dopo la pratica Reiki presso l'Okunoin, sussurrò, come già accennato, che “qualcosa si è sciolto”, lo fece con quel particolare tono di voce tipico di chi non mira a spiegare, ma piuttosto a custodire l'esperienza appena vissuta. Le sue parole seguivano il corpo anziché precederlo, emergendo dopo l'esperienza non come interpretazione anticipatoria, bensì come traccia evocativa.

Oggi, Raffaella mi ha detto sottovoce che ha sentito “qualcosa sciogliersi”. Non sapeva bene cosa. Ha detto solo che dovrà processarlo con calma, che qualcosa si è mosso e che il tempo per capirlo non è ancora arrivato. Le sue parole mi sono sembrate importanti: non solo per ciò che dicono, ma per come lo dicono. Con delicatezza, con una forma di pudore consapevole. E con la fiducia che, in quello che è accaduto, c'è già un senso – anche se ancora da decifrare. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

Questa fiducia, priva della necessità di conferme o approvazioni esplicite, si radicava profondamente nella qualità intersoggettivamente condivisa del momento vissuto. Nella radura ombrosa, circondata da radici nodose e immersa in un silenzio carico di presenza, ciascun partecipante aveva assunto spontaneamente una postura di ascolto reciproco che non richiedeva parole esplicative. Il corpo di Raffaella, lontano dalla ricerca di un'esperienza eccezionale o spettacolare, si limitava a essere semplicemente presente: seduta su una radice larga e bassa, con i piedi leggermente separati, le mani posate tranquillamente sulle ginocchia, gli occhi aperti senza fissare alcun punto preciso, il suo respiro si manifestava visibilmente ampio e regolare. Intorno a lei, gli altri partecipanti praticavano Reiki in piedi o seduti, inseriti in un accordo spontaneo che non necessitava di regole formali né attribuiva centralità a singoli soggetti. La vibrazione del cerchio, la recitazione condivisa dei principi Reiki e la disposizione organica dei corpi nello spazio avevano successivamente creato una soglia percettiva, un campo fenomenologico entro cui ciò che si sentiva poteva manifestarsi senza bisogno di verbalizzazioni immediate o spiegazioni razionali.

L'esperienza vissuta da Raffaella, dunque, non emergeva come affermazione chiara e definita, ma come domanda silenziosa, come gesto aperto piuttosto che conclusivo. Questa domanda trovava accoglienza e risonanza all'interno del gruppo proprio grazie alla qualità diffusa e discreta della presenza collettiva: nessuno richiedeva esplicitamente di rendere conto o di fornire una narrazione esaustiva; era sufficiente che il corpo fosse lì, in ascolto, aperto all'esperienza. È in tale accoglienza – incarnata, situata e profondamente relazionale – che il benessere assumeva forma quale possibilità aperta, processo continuamente in atto, disposizione che non si limita a essere sentita, ma che si lascia attraversare dal sentire stesso.

Anche Aldo portava con sé una storia densa e stratificata, tuttavia la sua presenza appariva più incerta, talvolta disorientata, segnata da una vulnerabilità che si rendeva visibile attraverso piccoli dettagli corporei e comportamentali: il modo di camminare leggermente decentrato rispetto al gruppo, il tono sommesso della voce, i lunghi intervalli di silenzio. Non praticava Reiki da molto tempo e ne parlava con una sorta di timida gratitudine, come se facesse riferimento a qualcosa che sfuggiva ancora a una comprensione razionale, pur avendo portato con sé una trasformazione tangibile. Nei giorni precedenti aveva condiviso la recente uscita da un periodo complicato, segnato da un problema di salute e da una profonda stanchezza accumulata negli anni; per lui, dunque, il viaggio in Giappone rappresentava non una ricerca deliberata, ma piuttosto un necessario riposizionamento esistenziale.

Durante la visita al tempio Kennin-ji, nella mattinata del 22 aprile, Aldo procedeva con una lentezza peculiare, che non aveva il carattere meditativo o estetico di un gesto intenzionale, bensì la consistenza corporea concreta di una fatica che si lasciava percepire chiaramente. Eppure, proprio in tale lentezza, qualcosa accadeva: i suoi gesti – il modo delicato di sfiorare il legno con la punta delle dita, di soffermarsi davanti alle peonie in fiore, di sedersi lateralmente con una postura leggermente incurvata – rivelavano una qualità di presenza discreta, che non richiedeva attenzione, ma che, proprio per la sua apertura incompiuta e vulnerabile, generava un campo percettivo denso e significativo.

Con Aldo abbiamo condiviso lunghi silenzi durante la visita al Kennin-ji. Camminando lentamente, i nostri passi affondavano appena nel morbido dei tatami e il legno antico scricchiolava sotto i talloni, come se ci sussurrasse di una presenza che ci precede. [...] Mi colpivano gli occhi commossi di Aldo mentre attraversavamo le stanze dedicate alla meditazione, mentre lo vedevo contemplare in silenzio i giardini, intrisi di verde umido e di tempo. Mi ha detto più volte che aveva la pelle d'oca. E si vedeva che non era un modo di dire. Come se il corpo reagisse alla presenza dei luoghi, come se le meditazioni sedimentate nei secoli venissero assorbite, attraverso il tatto, l'olfatto, la postura. (Diario di campo, Kyoto, 22 aprile 2025)

Le sue parole, poche e misurate, sembravano seguire l'esperienza, come se prima si fosse lasciato attraversare completamente dalla sensazione e solo in un secondo momento avesse trovato un linguaggio essenziale per nominarla. La pelle d'oca era una traccia sensibile di una risonanza ambientale, risposta incarnata alle sollecitazioni provenienti dall'ambiente circostante: l'odore penetrante dell'incenso, l'umidità che permeava l'aria, la profondità verde del giardino, la superficie levigata dal tempo del legno. E proprio in questa risonanza, una forma iniziale di benessere cominciava ad affiorare.

In Aldo, il benessere prendeva la forma di una tregua discreta, un tempo sospeso e dilatato in cui non si trattava di comprendere né di trasformare, ma di sostare nell'esperienza, lasciando che il senso affiorasse nei gesti minimi, nell'ascolto quieto, in una presenza abitata senza attese. E questo stare, così fragile, così esposto e così profondamente incarnato, diventava il modo stesso con cui il corpo testimoniava che qualcosa stava accadendo.

Lorenzo, infine, abitava l'esperienza del Reiki Tour secondo modalità ulteriormente diverse e distintive. Diversamente dagli altri partecipanti, non manifestava alcun interesse esplicito nel cercare un significato spirituale diretto per sé, né tantomeno nel tematizzare apertamente il proprio percorso personale all'interno della pratica. Partito insieme alla moglie Debora e al figlio Enrico, un bambino di otto anni dal viso vivace e curioso, Lorenzo aveva più volte espresso con tono affettuoso e scherzoso che “questo viaggio è per Enrico, noi lo accompagniamo”, come per disinnescare preventivamente ogni possibile interpretazione centrata esclusivamente su di sé. Tuttavia, proprio in quella dichiarazione apparentemente semplice si celava un senso più profondo, incarnato nella modalità stessa con cui egli si metteva a disposizione del ritmo del figlio, lasciando che la felicità dell'altro diventasse per lui una fonte indiretta e non verbalizzata di benessere.

Nel pomeriggio del 20 aprile, durante una passeggiata nel centro di Kyoto, dopo aver attraversato Karasuma Dōri insieme a Debora, Enrico e Cristian, ci eravamo inoltrati fino al Nishiki Market⁴⁰ sotto una pioggia leggera e persistente. Lorenzo procedeva con un passo ampio ma misurato, mai affrettato, lasciando al figlio la guida del percorso: si fermava quando Enrico lo faceva, lo aiutava a cercare il negozio giusto, osservandolo correre fra le bancarelle con quella particolare attenzione riservata a chi si ama profondamente senza il desiderio di limitarne l'entusiasmo. In quella scena familiare, apparentemente ordinaria, si rivelava qualcosa di ulteriore, un eccesso rispetto alla semplice dinamica domestica, configurandosi già come autentica esperienza incarnata di cura.

Nel rincorrersi di voci e risate, mi è parso di cogliere un'altra forma di benessere, più sottile e meno dichiarata: quella che nasce dalla risonanza con la gioia infantile, dal concedersi di guardare il mondo attraverso gli occhi di un bambino che si sente finalmente protagonista. [...] I genitori si lasciavano portare da questo ritmo, e nei loro sguardi si leggeva una felicità che non chiedeva altro se non di accompagnarlo, stargli vicino, vederlo contento. (Diario di campo, Kyoto, 20 aprile 2025)

Lorenzo non ricercava il raccoglimento né elaborava esplicitamente la propria interiorità, eppure il suo corpo comunicava implicitamente una diversa profondità di sentire. Tale comunicazione avveniva attraverso la postura leggermente inclinata quando si chinava verso il figlio, attraverso la delicatezza dell'attenzione rivolta a Debora ogni qualvolta lei manifestava stupore, attraverso la risata sommessa mentre Enrico esponeva con serietà infantile le regole di una carta da gioco. Il suo era un corpo in ascolto, un corpo aperto che si lasciava attraversare e permeare dalla gioia dell'altro. In

⁴⁰ Il Nishiki Market è uno storico mercato coperto situato nel centro di Kyoto, lungo una stretta galleria parallela a Shijō-dōri. Spesso definito “la cucina di Kyoto” (*Kyō no daidokoro*), il mercato è noto per l'ampia varietà di prodotti locali, alimenti artigianali e specialità stagionali. La sua atmosfera, densa di stimoli sensoriali – odori, suoni, texture –, costituisce un'esperienza immersiva e stratificata che rende il luogo particolarmente significativo non solo dal punto di vista gastronomico, ma anche come spazio di socialità, memoria urbana e transito turistico-rituale.

questo lasciarsi attraversare emergeva una specifica modalità di cura che non richiedeva riconoscimento esplicito, ma che si realizzava nel gesto e nella presenza silenziosa.

Per Lorenzo, dunque, il benessere non passava attraverso l'introspezione consapevole o la necessità della verbalizzazione; esso si articolava eminentemente nella relazione, nella costruzione di un tempo condiviso privo di finalità esterne al semplice fatto di essere insieme. Non era necessario nominare tale esperienza, poiché essa si incarnava spontaneamente nel corpo: nel passo che si adattava spontaneamente al ritmo altrui, nello sguardo attento che seguiva il figlio, nella mano che attendeva pazientemente. Si trattava di una presenza discreta, non invasiva, modulata sull'altro: anche questa dimensione è benessere, anche questa è manifestazione del corpo che sente, che si apre, che accompagna silenziosamente.

In tutti e tre i casi esaminati, l'esperienza del benessere non è espressione di una soggettività isolata, bensì si struttura all'interno di un regime condiviso di attenzione, in una costellazione dinamica di presenze corporee, sguardi incrociati e ritmi reciprocamente modulati. Il corpo sente precisamente nella misura in cui è situato accanto ad altri corpi che ascoltano, percepiscono e concedono spazio: la qualità dell'interazione sociale non si aggiunge semplicemente all'esperienza corporea, ma ne costituisce il fondamento operativo e imprescindibile. È attraverso il gruppo che le sensazioni trovano conferma, le parole si articolano e le emozioni assumono forma. In questa prospettiva, il Reiki Tour diviene un dispositivo relazionale che consente l'ascolto reciproco, il riconoscimento affettivo e la disponibilità incarnata al sentire. In tale trama relazionale, il corpo non è mai solo.

Questa dimensione corale del sentire trova una delle sue manifestazioni più significative e luminose nella giornata trascorsa sul Monte Hiei, il 26 aprile. Contrariamente alle aree più frequentate e conosciute, la zona occidentale del monte, raggiungibile da Kyoto attraverso un percorso meno diretto e più silenzioso, si presenta come spazio sospeso, in cui la presenza turistica si attenua e il paesaggio offre con maggiore evidenza la sua densità percettiva. Fin dal momento dell'arrivo, nel parcheggio dove ci eravamo fermati con il pullman, qualcosa nel modo di stare del gruppo sembrava mutato impercettibilmente: i corpi, senza necessità di accordi espliciti, avevano cominciato a disporsi con naturalezza sotto i *sakura* ancora in fiore, cercandosi reciprocamente, riducendo spontaneamente le distanze, fermandosi a sostare insieme.

La scena non era orchestrata, ma si delineava spontaneamente attraverso piccoli gesti quotidiani: qualcuno che si avvicinava per scattare una foto a due, qualcun altro che rideva di uno scatto venuto sfocato, chi domandava a Justin o a me di immortalare il momento con una foto ben riuscita. Foto di gruppo, ritratti familiari, *selfie* informali: ogni azione appariva dettata dal desiderio non soltanto di preservare un ricordo, ma di rendersi presenti e visibili reciprocamente. La fotografia, in tale contesto, non documentava esclusivamente il paesaggio circostante, ma produceva una particolare modalità di

benessere situato: segnava un tempo condiviso, manifestava una qualità relazionale che si era sedimentata nei giorni precedenti e che trovava ora espressione in una forma leggera, giocosa e affettuosa.

Nel parcheggio, prima ancora di cominciare la salita, ci siamo ritrovati sotto i ciliegi. Senza accordi espliciti, i partecipanti si sono messi a scattarsi foto, a sorridere, a chiamarsi per nome. Alcuni ridevano per le immagini venute male, altri si aiutavano a sistemarsi i capelli o la sciarpa. Justin ed io siamo stati coinvolti più volte per fare da fotografi, poi da comparse. Era un momento di pura corralità. Nessuno voleva essere al centro, ma tutti volevano esserci. Insieme. (Diario di campo, Kyoto, 26 aprile 2025)

In questo breve interludio, immediatamente precedente all'attraversamento della parte più spirituale del monte, si condensava una precisa qualità emotiva che non era euforia né semplice entusiasmo momentaneo, ma piuttosto una forma composta di allegria, un'adesione silenziosa all'essere lì, in quel preciso istante e tra quegli alberi. Il paesaggio stesso sembrava rispondere con delicatezza a questa disposizione collettiva, manifestandosi attraverso colori tenui, profumi appena percepibili e un ritmo temporale rallentato.

Anche qui, il corpo collettivo si rendeva visibile non nei gesti solenni, bensì in quelli minimi: il braccio teso per scattare un *selfie*, lo sguardo che si piega con tenerezza verso l'obiettivo, la mano che sfiora appena la spalla dell'altro. Il benessere prendeva corpo in queste micro-relazioni, nelle posture condivise, in questi piccoli atti di cura ripetuti e discreti. La fotografia non era solo immagine: diventava il dispositivo affettivo attraverso cui ciascuno poteva riconoscersi e vedersi inserito in una scena comune, dentro una dimensione condivisa del "noi".

Anche in questa circostanza, il corpo non è mai isolato: è sempre tessuto insieme ad altri corpi, disposto in relazione e reso visibile nello spazio dell'altro. E il benessere non è solo nel piacere estetico derivante dalla fioritura, ma nella consapevolezza profonda che quell'istante è condiviso. Essere lì, insieme, rappresenta di per sé una forma di cura silenziosa, fatta di sguardi, di pose, di scatti fotografici e di sorrisi trattenuti, qualcosa che non necessita di spiegazione perché si iscrive spontaneamente nei corpi che si lasciano vedere.

In questo fitto intreccio di corpi, sguardi e reciproche disposizioni, emerge con chiarezza il fatto che l'esperienza corporea nel Reiki Tour non possa mai essere concepita come un evento isolato o puramente individuale. Ogni sensazione, percezione e gesto si manifesta sempre all'interno di un campo relazionale che ne rende possibile l'emergenza, la narrabilità e la condivisione. Il corpo percepisce, certamente, ma tale percepire è reso possibile dal fatto che altri corpi, simultaneamente, sentono e ascoltano accanto ad esso, che qualcuno chiede una foto, che qualcuno si ferma per attendere, che qualcun altro, dopo un prolungato silenzio, pronuncia sommessamente una parola destinata a risuonare collettivamente.

La narrazione dell'esperienza, anche quando resta implicita e silenziosa, limitandosi magari a uno sguardo o a un sorriso appena accennato, contribuisce a definire e strutturare ciò che può essere sentito, ricordato e riconosciuto collettivamente. Nel contesto del Reiki Tour non si dà una percezione puramente soggettiva, né tantomeno una trasformazione individuale che possa prescindere dalla dimensione intersoggettiva del gruppo. Ciascun corpo si prepara all'ascolto proprio perché altri corpi attorno a esso fanno lo stesso; ogni emozione può articolarsi e trovare espressione proprio perché esiste un contesto relazionale pronto ad accoglierla, legittimarla e rifrangerla.

Da questa prospettiva, il benessere non può essere concepito esclusivamente come proprietà del singolo, ma assume necessariamente una dimensione collettiva e condivisa. Esso si costruisce nella possibilità continuamente rinnovata di abitare insieme un tempo comune, un gesto reciprocamente compreso, una soglia esperienziale condivisa. L'esperienza corporea diviene così una co-esperienza, un processo collettivo di articolazione del senso, entro il quale il Reiki non rappresenta solo una tecnica terapeutica, ma anche una grammatica incarnata della relazione stessa.

5.2 Percezioni corporee dell'energia Reiki e del Monte Kurama

Nel contesto peculiare del Reiki Tour, il corpo si struttura come una soglia percettiva, luogo privilegiato di traduzione tra il visibile e l'invisibile, tra ciò che viene avvertito e ciò che può essere espresso attraverso il linguaggio. La percezione dell'energia, in questo scenario, non emerge mai quale fenomeno immediato o autoevidente, bensì come evento situato, prodotto di un'interazione complessa fra il vissuto corporeo individuale, la pratica rituale e il contesto relazionale entro cui si dispiega. Il corpo non agisce da sensore neutrale che "registra" passivamente l'energia, ma partecipa attivamente alla sua produzione di significato, configurandosi contemporaneamente come interfaccia, luogo di attraversamento e dispositivo di significazione.

Nel Reiki, tale dinamica risulta particolarmente evidente. Le mani che si posano sul corpo – proprio o altrui – non seguono un protocollo tecnico rigidamente oggettivabile, ma si muovono all'interno di un ritmo simultaneamente corporeo e simbolico, esperienziale e relazionale. Il gesto non è né neutro né privo di storia, ma carico di attese, silenzi e narrazioni precedentemente sedimentate. Quando un praticante riporta di percepire "calore", "pulsazione" o una certa "densità", non sta comunicando semplicemente una sensazione oggettiva, ma sta articolando attraverso il proprio corpo un'esperienza che si rende possibile esclusivamente in un campo condiviso di pratiche, linguaggi e presenze. Le percezioni di calore sotto le mani, il leggero tremore nei palmi, la sensazione di vibrazione che percorre la schiena o le braccia non sono dunque fenomeni esclusivamente fisici né puramente soggettivi, ma eventi transcorporei che prendono forma all'intersezione tra il corpo che sente, lo spazio che accoglie e l'altro che partecipa e condivide la pratica.

Queste sensazioni, sebbene riportate in prima persona, si collocano sempre all'interno di un orizzonte collettivo: in altre parole, non è possibile “sentire” senza che qualcuno abbia preventivamente predisposto il contesto adatto per tale sentire. L'esperienza percettiva è dunque intrinsecamente relazionale e il significato che essa assume – riconosciuta come “energia”, “riequilibrio” o “attivazione” – è frutto di un'interpretazione situata, resa possibile esclusivamente da un ambiente in cui quelle specifiche parole, quei gesti e quelle percezioni trovano accoglienza e validazione.

Il corpo, pertanto, non rappresenta solo il punto di partenza dell'esperienza, ma il suo nodo dinamico e generativo: non contiene cioè passivamente il senso, ma lo rende attivamente possibile. Esso si configura dunque come interfaccia in senso pieno: mette in contatto, filtra, traduce. Non esiste percezione che non sia già attraversata da un sapere incorporato, da una disponibilità sensibile al sentire, da una memoria silenziosa delle pratiche pregresse. Il corpo non solo testimonia l'energia ma la produce, la articola e la narra attraverso il gesto, il respiro e il silenzio.

È proprio in questa narrazione incarnata che il Reiki rivela il suo carattere più profondamente antropologico: non come sistema di credenze astratto o semplice metodo terapeutico, ma come grammatica corporea della relazione. Nel contesto della pratica, il corpo apre uno spazio sensibile e relazionale, un territorio di sensazioni sottili, pause attente e attese condivise, in cui l'esperienza non necessita di definizioni precise ma si lascia semplicemente sentire e abitare.

Se il corpo, nel Reiki Tour, si configura come interfaccia tra sensazione e significato, è proprio nella qualità situata delle sue percezioni che tale funzione emerge con maggiore evidenza. I partecipanti riferiscono frequentemente sensazioni quali “calore”, “formicolii”, “corrente” o un “movimento interno” che si attivano durante la pratica; tuttavia, queste espressioni non rinviano mai a un dato oggettivo, clinicamente verificabile o riproducibile. Al contrario, esse scaturiscono da un contesto incarnato e relazionale, da una trama intricata di pratiche, aspettative, gesti e parole che rendono possibile e dicibile l'esperienza stessa. Sentire l'energia, dunque, non equivale a registrare un fenomeno esterno, bensì a partecipare a un regime percettivo condiviso, in cui ciò che si vive acquisisce significato esclusivamente nella misura in cui viene riconosciuto collettivamente come rilevante.

Durante la pratica sul Monte Kurama, nell'area dell'Okunoin, tale regime esperienziale si è manifestato con particolare chiarezza. La fatica accumulata durante la salita, il silenzio denso e penetrante del bosco circostante, la disposizione spontanea dei partecipanti in cerchio e la recitazione condivisa dei cinque principi del Reiki avevano predisposto i corpi a una qualità percettiva diversa. In quel momento, non era necessaria alcuna spiegazione: ciascuno poteva semplicemente lasciarsi essere. Ogni partecipante era immerso in una tensione silenziosa tra interiorità e paesaggio, tra sensazione fisica e interpretazione simbolica. Al termine della pratica, alcuni partecipanti riferirono di aver

percepito “una vibrazione forte nel petto” o “un flusso di calore tra le mani”, comunicandolo con un tono sospeso, consapevoli che quanto vissuto sfuggiva a una traduzione completa nel linguaggio ordinario.

Non si trattava dunque di una suggestione, in senso riduttivo, bensì di una co-costruzione percettiva: in tal senso le sensazioni non precedevano il momento relazionale, ma vi erano profondamente inscritte. Il corpo non produceva “dati” da interpretare successivamente, ma partecipava attivamente a un processo di significazione situata in cui la percezione era già narrazione, discorso incarnato. In questa prospettiva, il calore non rappresentava una mera risposta fisiologica, ma un evento esperito all’interno di un tempo e di uno spazio densi dal punto di vista relazionale.

Parlare di energia, dunque, non significa riferirsi a un’entità metafisica, ma rappresenta piuttosto un modo per esprimere ciò che si sente prima ancora di trovare un linguaggio adeguato per dirlo: è un codice comune, un termine polisemico che funziona come contenitore affettivo e catalizzatore narrativo. Nel Reiki Tour, l’energia non è mai un fatto, bensì una ipotesi percettiva che prende forma nel gesto, nello sguardo, nella parola pronunciata sottovoce dopo la pratica: una categoria incarnata, performativa e sensibile, il cui valore risiede non nella sua misurabilità, ma nella sua efficacia simbolica e relazionale.

Un esempio significativo è stato offerto da Nicoletta che, al termine della salita al Kurama, si è avvicinata per confidare che, posando le mani sul petto durante l’autotrattamento, aveva percepito “come un’onda che andava e tornava, e poi una calma profonda, come se tutto fosse perfetto”. Le sue parole non cercavano verifica né riscontro, ma rappresentavano un’offerta autentica e spontanea di senso incarnato. Il corpo, in quel momento, non descriveva solo una sensazione, ma la condivideva, la affidava al gruppo, traducendola in linguaggio comune.

Tuttavia, la possibilità stessa di condividere ciò che viene percepito, e dunque di riconoscerlo come esperienza dotata di senso, dipende sempre da un contesto discorsivo e affettivo capace di consentirne l’emersione. Come già indicato nel paragrafo precedente, il Reiki Tour si configura come dispositivo semiotico, come grammatica esperienziale in grado di orientare ciò che può essere detto, sentito e creduto come “vero” dal corpo. I racconti dei partecipanti degli anni precedenti, le parole di chi accompagna il gruppo, le attese individuali agiscono come cornici interpretative, predisponendo e orientando preventivamente il campo percettivo.

Tuttavia, ciò non implica che le esperienze siano artificiali o che il sentire risulti semplicemente indotto; ma significa piuttosto che ogni percezione è sempre già situata, attraversata implicitamente da un sapere incorporato, da una particolare postura del corpo e da aspettative condivise. In questo senso, la percezione è intrinsecamente un atto relazionale, e il corpo che la esprime non soltanto informa il contesto, ma è simultaneamente formato da esso. Come afferma Csordas (1993), infatti, l’*embodiment*

non costituisce mai una mera interiorità soggettiva, ma è un processo dinamico in cui il soggetto si struttura nel mondo e attraverso il mondo, configurandosi come apertura sensibile alla struttura stessa della realtà che lo circonda.

Nel Reiki Tour tale apertura si rende visibile attraverso dettagli sottili e significativi: nello sguardo abbassato di chi, dopo la pratica, permane nel silenzio; nel gesto lento e discreto con cui qualcuno sfiora delicatamente il proprio torace; nella postura spontaneamente rilassata di chi, pur senza parole, manifesta un istante di quiete profonda. In questi casi, il corpo non ha alcun bisogno di spiegare: esso è già in sé comunicazione eloquente. Il gruppo, nella misura in cui rimane aperto e disponibile all'ascolto, accoglie queste micro-espressioni come componenti integranti di un regime condiviso di esperienza, realizzando così una forma di intercorporeità che non necessita di dichiarazioni esplicite, ma che si manifesta spontaneamente nella presenza reciproca e nell'apertura condivisa all'esperienza comune.

In questa prospettiva, ogni percezione dell'energia, ogni immagine evocata, ogni racconto minimo riferito durante la pratica non è solo un'esperienza individuale da interpretare soggettivamente, bensì costituisce un evento relazionale che si colloca e prende forma all'interno di un campo simbolico precedentemente predisposto. Il corpo, dunque, è ciò che consente l'emersione stessa della percezione, ma è anche ciò che ne definisce i limiti, ne rende possibile la condivisione e custodisce la sua intrinseca ambiguità. Non tutto ciò che viene sentito può essere infatti completamente espresso a parole, e non tutto ciò che viene detto coincide esattamente con quanto realmente percepito. È precisamente in questa tensione continua e produttiva fra esperienza vissuta e linguaggio articolato che si colloca la pratica incarnata del Reiki come possibilità aperta, campo dinamico, gesto incarnato che, anche quando non si spiega pienamente, non cessa di produrre significato.

In questa trama complessa di gesti, parole e silenzi, le percezioni corporee non emergono mai quali esperienze isolate o completamente traducibili in linguaggio: quando un partecipante riferisce di aver percepito “un movimento”, “una pressione nel palmo” o una “sensazione che va e viene come un'onda”, non comunica solo un contenuto interiore; piuttosto, mette in atto una forma situata e articolata del proprio stare-nel-mondo, una micro-narrazione che si inserisce nel contesto più ampio del gruppo e del paesaggio attraversato. Il corpo, dunque, non rappresenta solo il luogo in cui avviene l'esperienza, ma costituisce esso stesso il linguaggio attraverso il quale tale esperienza può essere resa dicibile.

Il Reiki Tour rende esplicita questa grammatica del sentire non solo durante le pratiche, ma anche nei momenti più ordinari: nelle pause, nei trasferimenti, nei pasti condivisi. La qualità situata del vissuto si rivela chiaramente nei modi in cui i partecipanti raccontano, anche a distanza di giorni, ciò che hanno percepito in un dato momento, o nel modo delicato in cui cercano di nominare una sensazione

corporea rimasta vaga. A Nara, dopo la visita al Daibutsuden⁴¹, una partecipante si avvicinò in silenzio con le mani ancora giunte, pronunciando solo: “Qui l’energia è davvero forte, ti attraversa da ogni parte”, indicando vari punti del suo corpo. Quindi aggiunse quasi scusandosi: “È normale?”. Non era qui necessaria una risposta precisa; bastava stare lì, con quel gesto, con quella domanda che rappresentava già un’affermazione, una modalità di abitare il proprio sentire attraverso lo sguardo e la presenza dell’altro.

In questi momenti il corpo diventa soglia, luogo di transito tra il visibile e l’invisibile, tra il privato e il collettivo, tra ciò che è stato già percepito e ciò che ancora può emergere. Ed è nella coabitazione di questi diversi piani esperienziali che il Reiki si configura come evento incarnato, dinamico e relazionale. Non si tratta dunque di credere nell’energia in senso stretto o di immaginare qualcosa di inesistente, bensì di riconoscere che il sentire supera sempre il soggetto che lo sperimenta: ogni percezione è intrinsecamente attraversata da storie, memorie, paesaggi, gesti e parole che la precedono e la seguono.

Durante una conversazione serale sul Kamo-gawa, mentre la città lentamente si preparava alla notte e il fiume fluiva calmo, dialogavo con Daniela riguardo a questa qualità diffusa del sentire. Lei osservò che “ciò che abbiamo vissuto non è sempre chiaro quando lo viviamo” e aggiunse: “A volte lo capisci solo dopo, quando qualcun altro dice qualcosa che ti risuona. E allora ti accorgi che anche tu hai sentito qualcosa, ma non l’avevi ancora detto”. In questa riflessione semplice ma incisiva risiedeva il senso profondo della percezione emergente e situata: un sentire non lineare né immediato, ma costruito nel tempo e nella relazione tra ciò che si vive e ciò che gli altri aiutano a nominare.

Il Monte Kurama, in questa prospettiva, non è sfondo geografico delle esperienze, ma è agente affettivo e percettivo. La sua specifica topografia – radure, salite, passaggi ombrosi – modula attivamente il modo in cui i corpi si dispongono durante la pratica. Non si tratta di un luogo “oggettivamente carico di energia”, ma di un paesaggio che si attiva esclusivamente nella relazione con i corpi che lo attraversano, lo respirano, lo nominano. Il sentiero verso l’Okunoin, con le sue curve irregolari e radici affioranti, non è solo un percorso: è un ritmo, un dispositivo che richiede lentezza, impone pause e sollecita una diversa percezione del tempo e dello spazio. È in questo specifico contesto che il corpo si prepara a sentire, e ciò che viene sentito – il calore, la vibrazione, il senso di quiete – risulta inscindibile da quel paesaggio, da quel preciso momento, da quel gruppo.

Da questa angolazione, il concetto stesso di energia può essere riletto non come entità oggettiva, ma quale espressione densa di un’esperienza incarnata, multisensoriale e profondamente relazionale.

⁴¹ Il Daibutsuden è la grande sala del Tōdai-ji di Nara, che ospita l’enorme statua bronzea del Buddha Vairocana (*Daibutsu*), alta oltre quindici metri. È uno dei più importanti luoghi del buddhismo giapponese e uno spazio carico di risonanze storiche, estetiche e rituali.

L'energia è il nome attribuito a ciò che accade quando il corpo, la memoria, il paesaggio e la presenza degli altri si accordano armonicamente per generare una forma di significato non riducibile a nessuno degli elementi presi singolarmente. L'energia diventa così un effetto composito, un'espressione che unisce ciò che viene vissuto ma non completamente detto.

È per questo motivo che i racconti dei partecipanti restano sempre aperti, frammentari e provvisori. Nessuno spiega davvero ciò che ha sentito; piuttosto, si accenna, si suggerisce, si lascia spazio a ulteriori interpretazioni. Il corpo, anche quando parla, rimane in attesa, interrogativo, in cerca della prossimità dell'altro per riconoscersi e comprendere se ciò che ha sentito possa essere detto e creduto. In questo movimento continuo – che è già cura e relazione – emerge la qualità più profonda del Reiki come pratica incarnata: non come accesso a una verità interiore definita, ma quale possibilità di abitare insieme il mistero condiviso del sentire.

In estrema sintesi, le percezioni corporee dell'energia nel Reiki Tour non sono “segni” da decifrare o fenomeni da spiegare. Sono invece processi emergenti, articolazioni incarnate di un'esperienza che prende forma attraverso il gesto, lo sguardo e la relazione. In questa prospettiva, il corpo diviene contemporaneamente luogo, linguaggio e scena dell'esperienza, e il Reiki – ben più che una semplice tecnica – si rivela essere un campo sensibile entro cui questo sentire può essere generato, abitato e narrato.

5.3 Rituali, corporeità e performatività nel Reiki Tour

Nel contesto del Reiki Tour, i momenti rituali non si strutturano mai come sequenze rigorosamente preordinate, né assumono la veste di apparati simbolici rigidamente formalizzati; al contrario, si delineano come fenomeni situati e fluidi, emergendo talvolta in modo inatteso e spontaneo, disvelando così la loro intrinseca essenza. Da un'altra angolazione, si potrebbe affermare che il rito non si offre quale contenuto meramente trasmissibile, bensì come modalità incarnata e performativa dell'agire. Richiamando quanto esposto nel Capitolo 2 e seguendo l'analisi proposta da Catherine Bell (1992), è possibile comprendere come la ritualizzazione non risieda nella reiterazione di forme preesistenti, bensì nella qualità estetica e percettiva del gesto, nella densità sensoriale dell'esperienza e nella complessa rete relazionale che si instaura tra corpo, spazio e significato. In tale prospettiva, il corpo non si limita a essere strumento del rito, ma si configura come luogo stesso e imprescindibile dell'evento rituale, evento incarnato e situato entro una rete di relazioni significative.

Durante il Reiki Tour, i rituali di maggior rilievo sono frequentemente quelli che si manifestano spontaneamente, senza che vi sia necessità di attribuire loro esplicitamente la denominazione di rito. Nella pratica condivisa del Reiki, in particolare nell'intensa esperienza vissuta durante il cerchio dell'Okunoin e nella sessione serale presso il dojo del Rev. Inamoto, si è articolata una coreografia

essenziale e al contempo potente, scandita da posture rigorosamente composte, silenzi densi e mani che si posavano con intenzionale lentezza. Non si trattava di seguire una struttura codificata; al contrario, emergeva un'intelligenza corporea capace di disporsi all'ascolto profondo, dove ogni gesto, replicato individualmente, non imitava alcun modello ideale, ma generava una presenza incarnata e relazionale.

Tale qualità performativa si è manifestata anche in contesti non esplicitamente connotati come rituali. Ad esempio, durante la visita ai templi di Takao, Justin ha improvvisamente iniziato a recitare, con voce sommessa e ritmica, un mantra appartenente alla tradizione buddhista Shingon. Non era stata formulata alcuna richiesta esplicita, né vi erano state precedenti istruzioni o spiegazioni. Tuttavia, il gruppo si è istantaneamente arrestato, disponendo i corpi in un silenzio che sembrava spontaneamente orchestrato. Ogni altra voce si è affievolita naturalmente, e la pratica si è inscritta nello spazio senza necessità di esplicite direttive, con il corpo collettivo che vi ha aderito immediatamente, non per un obbligo esterno, ma per una spontanea risonanza percettiva ed emotiva.

Un analogo episodio si è osservato presso il Kiyomizu-dera⁴², davanti alle tre sorgenti sacre. In assenza di indicazioni esplicite da parte mia o di Justin, i partecipanti hanno scelto autonomamente a quale sorgente rivolgersi per attingere l'acqua. Non sono emerse domande, né spiegazioni. Raffaella, avvicinandosi con naturalezza alla sorgente designata come "dell'amore", ha pronunciato con semplicità: "per me l'amore è verso gli altri, non soltanto per qualcuno in particolare". Tale affermazione condensava una profonda risignificazione affettiva che rendeva il gesto rituale non un'esecuzione meccanica, ma una traduzione incarnata e personale. L'atto rituale istituzionalizzato veniva così riappropriato in modo esperienziale e affettivamente denso.

Similmente, la purificazione shintō praticata all'ingresso dei templi – attraverso il gesto di versare acqua sulle mani e sulla bocca mediante mestoli – si è progressivamente affermata come pratica condivisa e spontaneamente integrata dai partecipanti, dopo una breve introduzione iniziale. Sebbene io e Justin avessimo accennato a una possibile sovrapposizione simbolica con il *kenyoku*⁴³, tecnica di purificazione Reiki, l'aspetto più significativo e sorprendente non è stato tanto la convergenza simbolica, quanto piuttosto la naturalezza con cui il gruppo ha integrato e fatto propria questa pratica. Nei giorni seguenti, tale gesto veniva ripetuto dai partecipanti in modo spontaneo e naturale, senza

⁴² Il Kiyomizu-dera 清水寺 (letteralmente "Tempio dell'acqua pura"), situato sul versante orientale di Kyoto, è uno dei templi buddhisti più noti e visitati del Giappone. Presso la sua base si trovano le tre sorgenti sacre di Otowa no taki 音羽の滝, le cui acque sgorgano da altrettante canalizzazioni distinte. A ciascun flusso viene attribuito un significato simbolico specifico: salute, successo scolastico e fortuna in amore. La consuetudine vuole che si beva da una sola delle tre fonti, poiché attingere a più sorgenti è considerato indice di brama e può annullare i benefici.

⁴³ *Kenkyoku* (拜浴, "bagno secco") è una tecnica del Reiki tradizionale giapponese volta a purificare le mani e il corpo, attraverso specifici gesti di sfregamento. Favorisce uno stato di chiarezza interiore e di presenza, riequilibrando il sistema mente-corpo.

necessità di ulteriori sollecitazioni o promemoria, divenendo così familiare e integrato. Non si trattava più di un atto esotico da contemplare con distacco, ma di una pratica incarnata, situata e vissuta pienamente nella consapevolezza corporea e relazionale del momento presente.

In tutte queste situazioni, la ripetizione non si è mai manifestata come mera replica, bensì come atto creativo: il corpo, anche quando reiterava un determinato gesto, non lo faceva per imitazione, ma per abitarlo integralmente. È precisamente in questa abitazione – corporea, relazionale, affettiva – che si concretizzava un significato importante che costruiva una grammatica incarnata del prendersi cura, profondamente radicata nell’esperienza vissuta.

Non tutte le esperienze rituali incontrate nel corso del viaggio, tuttavia, si sono rivelate altrettanto intense o trasformative, come nel caso della cerimonia officiata nel tempio principale del Kurama-dera, antecedente la salita verso l’Okunoin. Tale rito, celebrato da un monaco appartenente all’attuale configurazione religiosa del tempio⁴⁴ – una *new religion* sviluppatasi dopo la Seconda guerra mondiale e fondata sul culto di Sonten – era esplicitamente orientato all’esaudimento di desideri individuali. Ogni partecipante, seduto solennemente di fronte all’altare, aveva espresso una specifica richiesta personale. Sebbene la struttura del rito – recitazioni, offerte, e consegna finale di un amuleto – seguisse una sequenza rigorosa e prestabilita, ciò che ho potuto osservare nei corpi dei partecipanti era un coinvolgimento più contenuto, caratterizzato da una distanza sottile, tuttavia percettibile.

Si è mantenuta per tutta la durata del rituale una compostezza impeccabile da parte del gruppo, nonostante la percezione del freddo all’interno del tempio e la postura non propriamente confortevole imposta dalla seduta prolungata. Le posture erano curate, l’ascolto rispettoso e attento. Eppure, sembrava esserci qualcosa di trattenuto, di sommessamente distaccato. Più che partecipare pienamente a un evento condiviso, ciascuno appariva immerso in una sfera di intenzioni personali, nutrito dalla speranza che il proprio desiderio venisse accolto e soddisfatto. La consegna finale dell’amuleto individuale richiamava la ritualità formale della distribuzione di diplomi in un ambiente scolastico.
(Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In tale occasione, il rito pareva funzionare prevalentemente come un dispositivo simbolico finalizzato a un risultato preciso, piuttosto che come un processo aperto e trasformativo; l’efficacia del gesto rituale sembrava così essere proiettata verso un obiettivo esterno: la realizzazione concreta del desiderio espresso. Pertanto, il corpo – sebbene fisicamente presente – appariva occupare una posizione prevalentemente funzionale, piuttosto che autenticamente trasformativa.

⁴⁴ Dopo la fine della Seconda guerra mondiale, il tempio Kurama-dera ha interrotto la propria affiliazione con la scuola buddhista Tendai e ha assunto un’identità indipendente, divenendo il centro di una *new religion* fondata sul culto sincretico di Sonten (尊天). Questa divinità trina è composta da Bishamonten (毘沙門天), Senju Kannon (千手觀音) e Goho Maō (護法魔王), incarnazioni rispettivamente della luce solare, della compassione lunare e della forza tellurica. Il nuovo orientamento religioso del tempio integra elementi esoterici, cosmici e psicospirituali in chiave personalizzante (Reader, 1991: 185–187; Kurama-dera, 2024).

Nondimeno, anche in tale distanza emotiva si è preservata una significativa qualità relazionale manifestata dal rispetto reciproco, dalla cura evidente nelle posture, dalla decisione consapevole di rimanere fino al termine della cerimonia e dal silenzio: tutti questi elementi testimoniano che il rito, benché percepito come “altro” rispetto alla dimensione personale, abbia comunque generato una forma di coesione e riconoscimento collettivo, pur in assenza di un’intensità trasformativa immediatamente percepibile. In questo senso, la trasformazione non si è verificata sul piano del corpo individuale, ma sul terreno condiviso del riconoscimento reciproco come partecipanti di una comune esperienza rituale.

In sintesi, la ritualità all’interno del Reiki Tour si declina lungo un *continuum* che spazia dalla ripetizione incarnata e profondamente situata alla formalità simbolica più istituzionale. Non tutti i riti generano trasformazioni evidenti, e non tutte le reiterazioni sono capaci di produrre significati profondi. Ciò che tuttavia emerge con costanza è la possibilità, sempre presente, che il corpo – semplicemente sostando, reiterando con attenzione – possa aprire uno spazio nuovo. Uno spazio in cui il benessere non viene raggiunto come meta definitiva, ma si configura come dimensione abitabile, permeata dalla consapevolezza corporea e relazionale.

5.4 Dall’esperienza vissuta alla narrazione: il benessere raccontato

Se è vero che il racconto dell’esperienza prende forma durante il viaggio e non soltanto a posteriori, è altrettanto evidente che esso risulta profondamente condizionato da quanto è stato detto, mostrato e condiviso già prima della partenza. Ogni partecipante, nel momento in cui decide di aderire al Reiki Tour, porta inevitabilmente con sé un intreccio complesso di attese, immagini, testimonianze ascoltate, contenuti letti sul sito della scuola, fotografie osservate sui social media. Pertanto, l’esperienza del viaggio non comincia al momento del decollo, ma si delinea nell’istante in cui essa viene desiderata, immaginata e mentalmente prefigurata. È proprio in questa fase anticipatoria che si costituisce una prima cornice narrativa, capace di influire significativamente sul modo in cui il vissuto sarà percepito, sentito e infine raccontato.

Ogni anno, nei mesi precedenti il tour, condivido sui social network testi e immagini evocative dei luoghi che visiteremo: il Monte Kurama, Takao, Hiei, Nara. Cerco consapevolmente di lasciare aperti spazi di silenzio e possibilità interpretative. Tuttavia, ogni parola scelta, ogni immagine selezionata, ogni titolo assegnato contribuisce inevitabilmente alla costruzione di un immaginario preciso. Quando scrivo “la montagna chiama”, so bene che sto evocando una dimensione affettiva non neutra, partecipando così attivamente alla definizione di un orizzonte di senso entro cui l’esperienza, per essere riconosciuta come autentica, dovrà implicitamente rispondere a tale richiamo.

Già prima della partenza, molti partecipanti mi confidano di “non vedere l’ora di salire al Kurama”, e di “sentire finalmente l’energia del monte”. Alcuni portano con sé i racconti degli anni precedenti, spesso ricevuti direttamente da amici o compagni di corso. Altri mi confessano che, alla vista di una particolare immagine – una radura, un dettaglio, una postura –, hanno sentito chiaramente di “dover esserci”. In ciascuno di questi casi, l’aspettativa non è semplice desiderio, ma costituisce già una narrazione attiva. E questa narrazione, nel momento in cui si incarna, esige implicitamente conferma: chiede al corpo di percepire esattamente ciò che è stato detto che avrebbe potuto sentire, pretendendo un’esperienza all’altezza del racconto precedente.

Tale dinamica non è priva di ambivalenze poiché da una parte, infatti, le aspettative possono predisporre all’ascolto profondo, aprire uno spazio interiore e orientare il corpo verso una forma specifica di attenzione che favorisce l’emergere del benessere; dall’altra, esse invece possono agire come una griglia interpretativa rigida, canalizzando la narrazione entro forme facilmente riconoscibili e condivisibili. Alcune parole – “trasformazione”, “profondità”, “luce”, “energia” – circolano infatti con maggiore facilità rispetto ad altre, favorendo esperienze che si allineano a tali codici, mentre altre più sfumate o marginali rischiano di restare silenti.

Durante la discesa verso Kibune, Massimo ha sussurrato: “Non so se sento qualcosa, ma mi sembra di essere più permeabile”. Ho annuito, in silenzio. Intuivo che quel sentirsi permeabile non indicava un’emozione precisa, ma una disposizione. Mi sono chiesto: è il monte che ci attraversa, o siamo noi a predisporci a lasciarci attraversare? (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

La domanda che mi sono posto non intendeva dubitare della sincerità di quel vissuto, bensì problematizzarne la genesi, poiché, come già precedentemente rilevato, anche il sentire è situato, radicato in una relazione, prodotto da un contesto e da un orizzonte simbolico precisi. In tale quadro, l’attesa non si limita a predisporre passivamente ma possiede una qualità performativa, generatrice dell’esperienza stessa. In altri termini, l’esperienza non accade a dispetto dell’aspettativa, ma spesso proprio grazie ad essa; ed è proprio in questo delicato intreccio tra ciò che si è effettivamente vissuto e ciò che era stato prefigurato che la narrazione trova il suo spazio di articolazione.

Vi sono tuttavia casi, più discreti e silenziosi, in cui le aspettative non trovano piena corrispondenza. Alcuni partecipanti, solo alla fine del percorso sul monte Hiei, mi confidano con pudore e una certa dose di imbarazzo di “non aver percepito molto” o di “essersi aspettati qualcosa di più intenso, magari come sul Kurama”. Queste affermazioni vengono pronunciate quasi fossero testimonianze di un fallimento personale: ma il punto centrale non riguarda ciò che si è sentito o meno; riguarda il fatto che anche l’assenza di un’esperienza intensa debba poter essere integrata nella narrazione, trovando un contesto che la accolga, che legittimi il non detto, il dubbio e la dissonanza.

Nel gruppo, frequentemente queste voci restano marginali, non per una censura esplicita, ma per la difficoltà ad emergere in un discorso prevalentemente orientato verso la valorizzazione della trasformazione, della conferma e della risonanza. Chi non si riconosce immediatamente in tale semantica può trovarsi dunque nella condizione di dover negoziare il proprio racconto, adattandolo, sfumandolo o lasciando fuori alcune parti, non per una volontà di dissimulazione, ma piuttosto per il desiderio di appartenere a una narrazione collettiva che, sebbene accogliente, mantiene una direzione interpretativa ben definita. Questa dinamica non svaluta l'esperienza vissuta, bensì la rende più complessa. Ogni narrazione si configura infatti sempre come un atto di posizionamento, in cui raccontare ciò che si è vissuto non consiste soltanto nel restituire un contenuto, ma implica prendere parola all'interno di un discorso collettivo preesistente. Tale parola, per essere ascoltata e accolta, necessita di un linguaggio condiviso, di un contesto appropriato e di una disponibilità autentica all'ascolto. Pertanto, il benessere non si configura soltanto come esperienza interiore, ma soprattutto come capacità narrativa: un modo di raccontarsi, di farsi spazio entro il linguaggio comune, e di abitare consapevolmente una forma condivisa e riconoscibile.

Le testimonianze raccolte dai partecipanti degli anni precedenti rivestono un ruolo essenziale nella definizione e nell'orientamento dell'esperienza vissuta durante il Reiki Tour. Diffuse prevalentemente in contesti informali – durante trattamenti Reiki, negli incontri dei gruppi di studio, nelle conversazioni quotidiane tra una lezione e l'altra – tali testimonianze costituiscono un repertorio narrativo significativo, capace di indirizzare aspettative e percezioni. Si tratta di racconti brevi, intensi, carichi di emotività: “Quando ho posato i piedi sul monte ho pianto”, “Mi sono sentito riconosciuto per la prima volta”, “Non ho mai sentito tanta energia tutta insieme”. Queste affermazioni, pur non essendo standardizzate, circolano fluidamente, divenendo parte integrante del linguaggio comune della comunità e, allo stesso tempo, segnali distintivi di appartenenza. Per coloro che si apprestano a vivere per la prima volta tale esperienza, tali narrazioni delineano un orizzonte di aspettativa che modella non solo ciò che ci si attende di sperimentare, ma anche il modo in cui si riuscirà a riconoscere, nominare e raccontare successivamente il proprio vissuto personale.

Analogamente, il passaparola interno alla scuola gioca un ruolo cruciale in questo processo narrativo dal momento che non circolano solo parole e racconti verbali, ma anche i volti, i corpi, gli sguardi. Chi ha già partecipato al tour viene percepito come autentico “portatore di esperienza”, e anche in assenza di discorsi espliciti, il suo modo di comunicare attraverso il corpo, il tono della voce o il sorriso entra inevitabilmente a far parte di un discorso collettivo preesistente che anticipa l'esperienza stessa. Il Reiki Tour risulta quindi già narrato e abitato da immagini, frasi e memorie potenziali, che non appartengono ancora direttamente al partecipante, ma lo accompagnano come possibilità latenti.

In questo scenario, il benessere appare sin dall'inizio non come un dato interiore immediato o come un evento improvviso, bensì come una specifica forma narrativa. Non si tratta esclusivamente di "stare bene", quanto piuttosto della capacità di raccontare a sé e agli altri cosa significhi esattamente stare bene in quel particolare contesto. Il corpo non percepisce in isolamento, ma all'interno di una storia, di un linguaggio e di un discorso che rendono alcune esperienze dicibili, e altre meno accessibili alla narrazione. La trasformazione, in tale contesto, non costituisce un punto d'arrivo conclusivo, ma rappresenta piuttosto una narrazione costantemente in costruzione.

La narrazione dell'esperienza non prende avvio esclusivamente al momento del ritorno, né si attiva unicamente in occasione di una condivisione pubblica o di una successiva scrittura riflessiva: al contrario, essa comincia a delinarsi già durante l'esperienza stessa, emergendo in frammenti discorsivi che si inseriscono nei silenzi condivisi, nei dialoghi sussurrati tra una visita e l'altra, nelle conversazioni discrete durante i pasti. La costruzione del significato si intreccia dunque con il vissuto corporeo e si articola gradualmente, inscrivendosi nel linguaggio comune del gruppo, nel modo stesso in cui ci si interroga reciprocamente, ci si rispecchia e ci si racconta. Ogni discorso – anche quello più discreto – contribuisce a definire ciò che merita di essere ricordato, ciò che può essere espresso verbalmente, ciò che viene riconosciuto e legittimato come significativo.

Già nei primi giorni del tour, alcuni partecipanti iniziano infatti a confrontarsi apertamente sulle proprie esperienze, manifestando una naturale esitazione, evitando formule retoriche predefinite e cercando, più che conferme esplicite, uno spazio di reciproco ascolto. Le parole che emergono da tali confronti appaiono sempre parziali e provvisorie: "non so bene cosa ho sentito, ma qualcosa si è mosso", "non riesco ancora a raccontarlo, ma c'era come una presenza". In tali frasi, la narrazione non assume una funzione descrittiva compiuta, quanto piuttosto tenta di nominare l'invisibile, di conferire una forma linguistica a ciò che resta ancora indistinto e incerto. È precisamente in tale tentativo che il racconto acquisisce corpo: come movimento di ricerca, come gesto espressivo, come traccia incarnata di un vissuto emergente.

Durante la discesa da Kurama, dopo il cerchio all'Okunoin, qualcuno mi ha detto: "Non mi aspettavo nulla, ma è successo qualcosa. Non riesco a spiegare, ma sento che è importante". Un altro ha detto solo: "Mi porto via il silenzio". In queste frasi spezzate, vaghe, c'era già tutta la forza dell'esperienza che si sta cercando di raccontare, anche senza le parole per farlo. (Diario di campo, Kyoto, 24 aprile 2025)

In tale processo, il discorso collettivo si configura come un imprescindibile orizzonte interpretativo, all'interno del quale il vissuto individuale può essere non solo riconosciuto, ma anche legittimato: alcune esperienze, che si collocano con naturalezza entro il tessuto narrativo consolidatosi nel corso degli anni, trovano immediatamente uno spazio accogliente e un ascolto condiviso, mentre altre, più

sfumate o ambigue, tendono a restare ai margini, incontrando una maggiore difficoltà nell'articolarsi, non per una loro minore autenticità, bensì perché ancora prive di una forma discorsiva sufficientemente condivisa che ne consenta una piena espressione.

In questo quadro, il gruppo si configura come un dispositivo narrativo, entro il quale ciò che può essere narrato prende forma attraverso le specifiche modalità di ascolto reciproco adottate dai partecipanti, nel ritmo peculiare dei dialoghi che si instaurano tra loro e nel rispetto silenzioso che avvolge alcuni momenti particolarmente intensi e significativi. Ciascuna esperienza si costruisce inoltre attraverso un processo di rispecchiamento reciproco: si manifesta in ciò che l'altro riesce a nominare, in ciò che si riconosce nel racconto altrui, e in ciò che emerge dalle parole pronunciate da chi ci sta accanto. Non si tratta di un meccanismo imitativo, ma di una dinamica di co-costruzione narrativa. Proprio in questo processo, il benessere – distante dall'essere una condizione individuale o stabile – si articola come una narrazione situata, una configurazione di senso che emerge dal dialogo e dalla condivisione.

Un episodio emblematico di questa dinamica si è manifestato durante la visita al tempio Kennin-ji, in particolare al termine della passeggiata meditativa attraverso i suoi giardini, quando alcuni partecipanti, dopo essersi lasciati gradualmente pervadere dalla lentezza dei gesti e dalla percezione intensa dell'umidità sospesa nell'aria, hanno spontaneamente iniziato a commentare tra loro la peculiare qualità di quel silenzio condiviso. Una partecipante ha espresso: “Non so se sto bene, ma so che qui mi sento a casa”. Un'altra ha aggiunto: “Anche per me. È come se il corpo si rilassasse da solo”. In queste affermazioni, il benessere non si annunciava come conquista definitiva, ma si nominava nell'istante stesso della sua manifestazione, intrecciandosi alle parole pronunciate in quel contesto preciso, tra un giardino e una stanza dedicata alla meditazione, e sedimentandosi come frammenti di un discorso collettivo in divenire, una narrazione condivisa che non mira a spiegare, ma a dimorare pienamente in ciò che accade.

È precisamente in momenti come questi che diviene evidente come il racconto non possa mai considerarsi neutro, poiché la memoria immediata dell'esperienza si configura sempre attraverso le modalità peculiari con cui essa viene narrata, ascoltata e trascritta, e il linguaggio scelto per rappresentare il vissuto finisce inevitabilmente per costituire parte integrante e attiva dell'esperienza stessa. Pronunciare frasi come “mi sono sentito accolto” o “mi sono sentito riconosciuto” non costituisce quindi una semplice scelta stilistica, ma implica piuttosto un posizionamento soggettivo, attraverso il quale il parlante si colloca consapevolmente all'interno di un orizzonte discorsivo specifico, capace di definire implicitamente cosa significhi stare bene, trasformarsi o intraprendere un percorso evolutivo. Chi non riesce a inserirsi in tale registro narrativo – o non si riconosce pienamente in esso – può

invece trovarsi nella condizione di dover riformulare il proprio sentire, affinché diventi dicibile, condivisibile e accettabile.

Tale dinamica narrativa, pur non essendo esclusiva del Reiki Tour, si intensifica significativamente al suo interno proprio in virtù della natura profondamente relazionale e condivisa che contraddistingue questa esperienza: ogni parola pronunciata durante il viaggio, ogni commento espresso durante i momenti conviviali e ogni riflessione condivisa nel corso delle fasi di salita o discesa contribuisce a delineare un discorso sul benessere che non può mai essere concepito come puramente individuale, ma che emerge piuttosto come il risultato continuo e intersoggettivo di una co-costruzione collettiva. In tale co-costruzione, il racconto assume una valenza che eccede il significato terapeutico in senso stretto, articolandosi come forma delicata e profonda di attenzione rivolta all'altro, disponibilità sincera all'ascolto reciproco, gesto silenzioso di presenza condivisa.

5.5 Il racconto post-tour e la costruzione del ricordo

Se, come ho mostrato, il benessere nel Reiki Tour si manifesta all'incrocio tra corporeità situata, relazione intersoggettiva e regimi discorsivi condivisi, è nel racconto che tale esperienza trova la possibilità di sedimentarsi, riemergere e, in ultima istanza, farsi memoria. Il tempo del racconto post-tour non si struttura come mero epilogo di un'esperienza già conclusa, ma è piuttosto uno spazio attivo di reinscrizione; la narrazione, infatti, non si limita a restituire ciò che è stato, bensì lo rielabora, lo seleziona, lo riconfigura in base a codici discorsivi, affettivi e relazionali. In tale prospettiva, il ricordo non è mai neutro, né trasparente: ogni reminiscenza è già interpretazione, ogni aneddoto condiviso è già posizionamento, ogni emozione rievocata è già espressione di un presente che torna a parlare con il linguaggio del passato.

Una cena del 13 giugno 2025 a Milano, presso una pizzeria di quartiere, ha offerto uno spazio privilegiato per osservare da vicino questo processo. Riuniti attorno a un tavolo, con i gesti ordinari di una serata familiare – una pizza da dividere, una birra versata, una risata condivisa – si è progressivamente attivato un dispositivo discorsivo informale ma densissimo, capace di riportare in superficie frammenti dell'esperienza vissuta durante il Reiki Tour. Presenti erano Marco, Grazia, le loro figlie Antonia e Marta, insieme a me e a Daniela. L'occasione non aveva finalità esplicite di raccolta dati, ma ha assunto, proprio nella sua spontaneità, un carattere di particolare rilevanza per comprendere in che modo l'esperienza venga narrata, ricordata e condivisa a distanza di quasi due mesi.

Marco, prendendo la parola per primo con tono calmo e riflessivo, ha evocato il Reiki Tour come un'esperienza che “non si sarebbe potuta vivere da soli”. L'insistenza sul “gruppo” come condizione costitutiva del vissuto emerge chiaramente nel suo discorso: «C'era un gruppo... e questo ha fatto la differenza. Tutto quello che abbiamo vissuto aveva senso perché eravamo quel gruppo». In altre

parole, ciò che Marco restituisce non è un ricordo individuale da archiviare nella memoria privata, ma una risonanza collettiva che continua a riverberare nel presente, e che trova nel gruppo non solo un contesto, ma anche un attante relazionale. L'emozione, la bellezza dei luoghi, la profondità delle esperienze non sono dunque qualità intrinseche, ma effetti emergenti da un campo intersoggettivo che ha reso possibile la loro intensificazione e significazione.

L'intervento di Grazia si colloca invece su un piano parzialmente differente ma complementare. Dichiarandosi "fuori dalla pratica Reiki", ha sottolineato come le sue aspettative prima del viaggio fossero incerte, se non addirittura contraddittorie. «Temevo che sarebbe stato troppo... troppo legato a pratiche religiose, magari troppo lontano da me». La sua iniziale esitazione si è però trasformata, nel corso del viaggio, in una forma di apertura e risonanza inattesa: «Invece mi sono ritrovata... mi sono emozionata. Ho capito che non era una questione di differenze, ma di somiglianze. Di cose che ci toccano anche se non le abbiamo mai fatte prima». Il suo discorso, privo di tecnicismi o riferimenti diretti alla pratica Reiki, restituisce tuttavia una percezione profonda e incarnata dell'esperienza. È attraverso la relazione, attraverso la presenza degli altri e la condivisione silenziosa dei gesti, che Grazia si è sentita parte di un'esperienza significativa, pur non partecipando agli aspetti più tecnici della pratica.

Anche in questo caso, la centralità del gruppo si manifesta come dimensione abilitante. La parola "risonanza" – che non viene mai pronunciata ma che echeggia implicitamente nelle sue frasi – permette di leggere la sua esperienza non come adattamento a un contesto nuovo, ma come una sintonizzazione graduale con un campo percettivo e affettivo già attivato. In questo senso, il gruppo ha operato come campo di senso incarnato, capace di rendere accessibile anche a chi non condivideva la stessa formazione Reiki una modalità di partecipazione affettiva pienamente coinvolgente.

Il racconto delle figlie, Antonia e Marta – rispettivamente di tredici e quindici anni – introduce una tonalità ulteriore, segnata da un entusiasmo diretto e contagioso. «Io ci vivrei», ha detto Marta sorridendo, «non volevo tornare indietro». Entrambe hanno riportato con entusiasmo episodi apparentemente minori – come l'uso di parole giapponesi a scuola o la reazione stupita dei compagni – ma che risultano indicativi della persistenza del vissuto anche nel quotidiano. «Quando dico "itadakimasu" prima di mangiare, tutti mi guardano strano. Ma a me piace», ha aggiunto Antonia. Questi piccoli frammenti, se presi isolatamente, potrebbero sembrare marginali; ma letti nella cornice più ampia della costruzione del ricordo, diventano come tracce tangibili di un'esperienza interiorizzata e già messa in narrazione.

A partire da queste osservazioni, diventa evidente come il racconto post-tour non sia solo memoria, ma anche *modalità di appartenenza narrativa*, una forma situata di riconfigurazione del sé attraverso il gruppo. La cena del 13 giugno ha reso visibile dunque una dinamica che attraversa l'intero processo

di co-costruzione del significato all'interno del Reiki Tour: non si tratta soltanto di ricordare ciò che è stato, ma di *trovare un linguaggio* che permetta di riconoscersi in ciò che si è vissuto. Il racconto, in tal senso, non è un archivio del passato, ma una soglia del presente, uno spazio in cui l'esperienza si struttura retroattivamente come significativa, nella misura in cui può essere condivisa, rispecchiata e accolta.

Marco, con la sua insistenza sul gruppo, non riafferma semplicemente un dato affettivo, ma pone al centro una *condizione epistemica dell'esperienza*: «quello che ho vissuto aveva senso perché eravamo quel gruppo». In altri termini, non è l'intensità individuale a garantire la significatività del vissuto, ma la presenza degli altri, il loro sguardo, la loro attenzione silenziosa. L'esperienza non è dunque qualcosa che può essere posseduto, ma qualcosa che si *realizza nella condivisione*, che esiste perché altri ne hanno condiviso il contesto, la vibrazione, il respiro. Questo aspetto, come già discusso nei paragrafi precedenti, ribadisce la natura relazionale e processuale del benessere: non c'è sensazione che possa dirsi pienamente tale se non trova uno spazio simbolico e affettivo in cui manifestarsi.

Nel caso di Grazia, tale spazio simbolico è stato creato *nonostante la distanza dalla pratica*, o forse proprio grazie ad essa; il fatto di non praticare Reiki le ha consentito infatti di vivere l'esperienza in una posizione obliqua, non vincolata alle aspettative tecniche, ma aperta a una forma più sottile di risonanza. In questo senso, il suo discorso mostra come il benessere non sia esclusivo appannaggio di chi è "iniziato", ma possa emergere anche per chi si pone ai margini, purché quel margine venga riconosciuto e reso abitabile dal gruppo. Le sue parole, scevre da ogni tecnicismo, raccontano di un'esperienza che ha avuto bisogno di altri per diventare dicibile: è nel riconoscere somiglianze laddove temeva differenze, è nell'aprirsi al gesto dell'altro che la sua emozione ha trovato casa.

Le figlie, Antonia e Marta, rappresentano forse l'indice più eloquente della potenza trasformativa della memoria condivisa: la loro esuberanza, l'uso ludico della lingua giapponese, il desiderio di "vivere lì", non sono soltanto segni di un'esperienza vissuta con intensità, ma *atti di incorporazione narrativa* che continuano a riscrivere il quotidiano attraverso il filtro del viaggio. Le parole apprese, i gesti ripetuti, le espressioni riportate a scuola sono elementi performativi di un'identificazione che oltrepassa i limiti del tempo lineare: ciò che è accaduto durante il tour non è chiuso nel passato, ma continua a produrre effetti, a generare racconti, a modulare identità. La loro partecipazione, sebbene giovane, non è marginale: è proprio nella loro leggerezza che si rivela l'efficacia simbolica di un'esperienza capace di *farsi narrazione agita*, pratica del corpo e del linguaggio che insiste anche a distanza. Tuttavia, il racconto post-tour implica sempre un lavoro selettivo, una *gerarchizzazione del dicibile*, in cui alcune esperienze emergono con forza mentre altre si eclissano o restano in ombra, laddove il gruppo agisce come filtro, come sfondo discorsivo entro cui si decide cosa ha senso dire, cosa può essere condiviso, e cosa invece resta sospeso, in attesa di parole che ancora non esistono. In questo

sensu, la narrazione si struttura come uno spazio di *riconoscimento reciproco*, in cui l'esperienza acquisisce piena legittimità solo quando trova corrispondenza negli occhi dell'altro. Chi, come Grazia, ha trovato nel gruppo la possibilità di partecipare pur senza praticare Reiki, ha potuto farlo perché le condizioni discorsive e relazionali lo hanno reso possibile. Ma non sempre è così: come osservato nei paragrafi precedenti, vi sono esperienze che faticano a emergere perché prive di una grammatica condivisa in cui articolarsi.

Anche in questa cena, infatti, alcuni silenzi hanno accompagnato i racconti, giacché non tutto è stato detto, né tutto poteva esserlo, e la memoria non si esprime soltanto nella parola, ma anche nei gesti, nei sorrisi che restano sospesi, negli sguardi che si cercano senza trovare formulazioni adeguate.

Eppure, è proprio in questa tensione tra ciò che si può raccontare e ciò che resta indicibile che il ricordo si configura come evento relazionale, laddove il Reiki Tour continua a esistere non solo nelle foto condivise o nelle parole pronunciate, ma nel modo in cui i corpi si ricordano l'un l'altro, nel desiderio di rivedersi, nel riconoscere in una pizzeria di Milano il riflesso affettivo di un tempo trascorso insieme sul Monte Kurama. È in questa coesistenza di parole e silenzi, di racconti e reticenze, che si manifesta la forza trasformativa del racconto post-tour: non è una replica fedele di ciò che è stato, ma uno *spazio generativo* in cui il vissuto si rielabora e prende forma. Il ricordo, così come il benessere, non è mai solo dentro di noi, ma *accade tra di noi*: nell'attenzione che ci rivolgiamo, nello spazio che concediamo ai discorsi altrui, nella possibilità che ci diamo di raccontare anche ciò che non è facile nominare. In questo senso, il racconto post-tour si trasfigura in un ulteriore rito collettivo, attraverso il quale l'esperienza vissuta continua a mutare forma, sedimentandosi come memoria condivisa e divenendo appartenenza incarnata, impressa nei corpi e nelle risonanze affettive che li legano.

5.6 Conclusioni provvisorie: il corpo tra esperienza e discorso

Alla luce delle osservazioni etnografiche condotte nel corso del Reiki Tour, appare evidente come il corpo non possa essere pensato come un recettore passivo delle esperienze di benessere, né tantomeno come una superficie neutra su cui le pratiche agirebbero in modo meccanico e uniforme. Al contrario, esso si struttura costantemente come soglia dinamica, luogo di passaggio e di trasformazione in cui l'esperienza si articola, si negozia e si rende dicibile. È precisamente attraverso il corpo, infatti, che il benessere giunge a manifestarsi, non nella forma di un dato immediato o universalmente valido, ma come risultato situato di un'interazione continua tra esperienza vissuta, immaginario, gestualità e linguaggio; in tale prospettiva, il corpo non è una realtà data, ma si articola quale dispositivo epistemico ed esperienziale, vale a dire come spazio incarnato entro cui interpretazione, risonanza e produzione di senso si intrecciano e prendono consistenza. Le pratiche rituali osservate, così come le esperienze sensoriali descritte dai partecipanti, non sono contenuti standardizzati, ma processi

performativi e relazionali attraverso cui si negozia il significato di ciò che viene vissuto. In tale prospettiva, ogni gesto – anche il più minimale, come il posare le mani su un corpo o il camminare in silenzio tra i cedri – diviene veicolo di una modalità di presenza che è, insieme, sensibile e discorsiva. Lungi dal limitarsi a registrare passivamente delle “energie” o degli “effetti”, il corpo si configura piuttosto come uno spazio attivo, all’interno del quale tali energie vengono non solo percepite, ma anche nominate, contestualizzate e rese narrabili attraverso un regime di senso che è condiviso e continuamente rinegoziato all’interno del gruppo. Non si tratta dunque di un corpo che sente “per natura”, ma di un corpo che impara a sentire, che si dispone, che si lascia attraversare dal discorso e che, a sua volta, lo produce e lo modula.

In questo senso, il Reiki Tour si è rivelato un potente spazio di performatività collettiva, in cui il corpo non solo agisce, ma viene agito da un insieme di aspettative, posture, storie pregresse e cornici rituali che ne orientano le possibilità espressive. La percezione del benessere si mostra così come il prodotto emergente di una rete di relazioni: tra il corpo e il paesaggio, tra il gesto e la memoria, tra il vissuto individuale e il racconto condiviso. Ogni esperienza sensoriale, ogni frase pronunciata con esitazione, ogni silenzio mantenuto con rispetto, si iscrive dunque in una grammatica incarnata in cui il significato non è mai dato una volta per tutte, ma costantemente rinegoziato attraverso l’interazione con l’altro.

I racconti dei partecipanti degli anni precedenti, insieme alle immagini evocative, alle parole selezionate e alle aspettative generate prima ancora del viaggio, non rappresentano soltanto uno sfondo interpretativo entro cui si iscrive il vissuto ma agiscono attivamente come dispositivi anticipatori, capaci cioè di plasmare il sentire individuale e collettivo ancor prima che l’esperienza si manifesti concretamente nella sua materialità corporea e ambientale. Il corpo che arriva sul Monte Kurama, che entra in silenzio in un dojo, che cammina tra le radici affioranti di una foresta umida, è già predisposto a riconoscere qualcosa – un’energia, una commozione, una vibrazione – che gli è stato detto di poter sentire. Tuttavia, ciò non riduce la profondità dell’esperienza, né la sua autenticità ma ne rivela la natura situata e co-costruita. Il benessere, dunque, non è una proprietà del soggetto, ma un evento che prende forma nella relazione: esso è un’emersione che dipende da una precisa configurazione di corpi, gesti, spazi e narrazioni.

Tale co-produzione si manifesta anche nei momenti di silenzio condiviso, nella lentezza dei movimenti, nell’attenzione intersoggettiva che circola senza bisogno di parole: come evidenziato nei casi etnografici di Raffaella, Aldo e Lorenzo, la qualità del sentire è sempre il risultato di una disposizione collettiva, di un campo sensibile che rende possibile – o meno – l’espressione dell’esperienza. Raffaella abita il silenzio come gesto di cura; Aldo attraversa la stanchezza come apertura al paesaggio; Lorenzo si fa veicolo di benessere attraverso l’ascolto amoroso del figlio. In tutti questi casi, il corpo

diventa narrazione, traccia incarnata di un processo che è sempre relazionale, mai chiuso nella dimensione del privato. Il Reiki, in questo contesto, non si offre come tecnica da apprendere, ma come forma di presenza da abitare – una pratica del corpo che, nel suo disporsi all’ascolto, genera senso. Il corpo che partecipa al Reiki Tour, allora, non è mai solo, perché ogni gesto è eco di un gesto altrui, ogni percezione risuona nella trama di un discorso condiviso, ogni parola detta o taciuta si colloca all’interno di una coreografia relazionale che orienta ciò che può essere vissuto, sentito e raccontato. La corporeità, in questa prospettiva, emerge come una soglia sensibile che mette in relazione l’esperienza vissuta con la sua dimensione narrativa, la presenza immediata con il suo riconoscimento sociale, la singolarità del sentire con la dimensione collettiva della sua condivisione. È dunque su questa soglia, dinamica e incarnata, che il benessere assume forma: non come uno stato definito o un traguardo da conseguire, ma come una modalità relazionale, come possibilità continuamente aperta di abitare, insieme agli altri, uno spazio condiviso di senso e di appartenenza.

In ultima istanza, ciò che questo capitolo ha inteso mostrare, è che il benessere, nel contesto del Reiki Tour, non è un effetto lineare di una pratica, ma un’articolazione incarnata e discorsiva di una molteplicità di fattori: corporei, simbolici, affettivi, sociali. Il corpo, in quanto luogo di risonanza, di negoziazione e di esposizione, diventa quindi il punto in cui questi fattori si intrecciano e si rendono visibili. Non è possibile concepire il benessere indipendentemente dal corpo, né si può pensare il corpo al di fuori di un discorso che lo renda intelligibile: è dunque in questa regione intermedia, in questa soglia continuamente instabile e mutevole tra ciò che si sperimenta concretamente e ciò che è possibile esprimere con le parole, che l’esperienza si configura come pratica di cura.

6.

Conclusione - Oltre il viaggio: benessere, memoria e co-costruzione del significato

A questo punto della scrittura, ciò che si impone non è tanto un riassunto quanto una dislocazione: le pagine che seguono non ambiscono infatti a tirare le fila di un discorso compiuto, né a distillare da esso una verità sistematizzabile. Piuttosto, esse nascono da una necessità: quella di restituire, con attenzione riflessiva e apertura teorica, le tensioni, le posture e i gesti che hanno attraversato il campo etnografico senza mai risolversi in formule chiare. Il Reiki Tour, nella sua densità relazionale e nel suo farsi esperienza condivisa, ha prodotto molteplici traiettorie di senso, che si sono articolate attraverso i corpi, i paesaggi, le parole, i silenzi. Questo capitolo intende sostare su quel crinale in cui l'esperienza vissuta si incontra con la sua narrazione, non per fissarne i contorni, ma per far emergere il modo in cui il benessere – così spesso pensato come stato – si è manifestato invece come movimento, esposizione, processo.

Scrivere “oltre il viaggio” comporta, in questo contesto, l'apertura alla consapevolezza che la sua comprensione più radicata e profonda può avvenire esclusivamente nello spazio della rielaborazione critica, della distanza interpretativa intesa non come separazione bensì come possibilità di rilancio ermeneutico. Ciò che comincia progressivamente a delinearsi, pertanto, è una pratica riflessiva e interrogante che si situa nella tensione fra esperienza vissuta e discorso prodotto.

Da un'altra prospettiva, ciò implica problematizzare alcune questioni cruciali: cosa significhi, oggi, articolare un discorso sul benessere a partire da una pratica terapeutico-spirituale come il Reiki; quali corpi siano legittimati e autorizzati a percepire, sentire ed esperire determinate dimensioni della realtà; attraverso quali codici linguistici e culturali tali percezioni possano essere adeguatamente rese dicibili; e, ancora, in che modo si intreccino dialetticamente, nella pratica concreta, le dimensioni dell'attesa e della trasformazione, della presenza corporea e della *performance* rituale, della singolarità individuale e dell'appartenenza collettiva.

L'intento che anima tali riflessioni risiede non già nel proporre risposte definitive o stabili, bensì nel tentativo di far emergere e rendere intellegibile quella complessa trama di forze, manifeste e latenti, che hanno attraversato e modellato l'intera esperienza. Durante i giorni vissuti nel Reiki Tour, infatti, il benessere non si è dato come un'entità oggettiva e grezza, ma come configurazione progressivamente emergente, materializzatasi attraverso i ritmi incarnati del camminare, nei gesti reiterati della

pratica rituale, nelle parole condivise così come nei silenzi significativi, e nelle modalità plurali in cui ciascun partecipante si è reso disponibile a lasciarsi toccare – simbolicamente, affettivamente, energeticamente. In questo processo, la narrazione non ha rappresentato un momento temporalmente successivo e meramente descrittivo, bensì si è configurata quale dispositivo co-originario rispetto all'esperienza stessa: si è narrato, cioè, per poter sentire con maggiore intensità e profondità, e si è sentito proprio perché già esisteva, implicitamente, un racconto possibile al quale aderire, dal quale eventualmente deviare o a cui, talvolta, resistere criticamente.

La tensione tra esperienza vissuta e aspettativa, tra sensazione corporea e repertorio discorsivo, si è rivelata costante; il corpo ha reagito, ma non da solo: lo ha fatto in relazione agli altri corpi, agli sguardi, al paesaggio, alla storia sedimentata nei luoghi. In questo senso, il Reiki Tour non si è configurato come esperienza privata, ma come campo di co-costruzione del senso, dove il benessere si è dato come possibilità e non come garanzia, come gesto più che come risultato.

È dunque entro tale orizzonte epistemologico che si apre, piuttosto che concludersi, l'ultima parte della tesi: non già una chiusura definitiva, ma un movimento inaugurale, una tensione critica verso nuove interrogazioni. Si tratta di sviluppare una riflessione che, muovendo dalla peculiare esperienza corporea, rituale e narrativa del Reiki Tour, ci invita – anzi ci obbliga – a riconsiderare radicalmente le categorie concettuali attraverso cui siamo soliti tematizzare la trasformazione, la cura e la spiritualità. Una riflessione che, nel suo sviluppo finale, si fa necessariamente politica, laddove ogni narrazione di un'esperienza non si colloca mai in uno spazio neutrale, bensì sempre all'interno di un campo attraversato da dinamiche di potere; e ogni pratica di sapere genera inevitabilmente dei posizionamenti discorsivi, etici e relazionali. Da questa prospettiva, allora, il Reiki Tour può essere interpretato come un vero e proprio laboratorio culturale e politico, non tanto volto alla scoperta di presunte verità interiori, quanto piuttosto orientato alla sperimentazione di possibilità condivise, alla problematizzazione delle genealogie culturali che informano le nostre pratiche e alla riscrittura degli immaginari dominanti che determinano il nostro modo di essere al mondo. Tutto ciò, nondimeno, non avviene con l'obiettivo di fornire risposte conclusive, bensì con l'intento dichiarato di mantenere viva, aperta e feconda la domanda stessa.

6.1 Il benessere come processo relazionale e situato

Nell'arco dei capitoli precedenti si è evidenziato come l'esperienza del Reiki Tour sfugga a ogni categorizzazione univoca e si configuri come un campo dinamico, stratificato e relazionale, in cui il benessere non emerge come stato da raggiungere, ma come processo in continuo divenire. Tale processo si struttura non soltanto attraverso le pratiche rituali formalizzate o le narrazioni individuali esplicitate, ma si radica nella dimensione intercorporea del vissuto condiviso, nella qualità degli

incontri, nei silenzi che circolano tra i partecipanti, nella configurazione dei paesaggi che vengono attraversati e, soprattutto, nei modi situati in cui il corpo sente, ricorda e interpreta.

Il Reiki Tour ha offerto un'occasione privilegiata per osservare il modo in cui il benessere prende forma non come semplice effetto di una tecnica trasmessa o di una dottrina appresa, bensì come articolazione tra corpo, spazio e discorso. Ogni tappa del percorso – dalla salita al Monte Kurama alle sessioni di Reiki al dojo del Rev. Inamoto, dai templi immersi nel verde umido di Takao alle strade affollate di Kyoto – si è resa campo di esperienza in cui l'interazione tra il paesaggio, il movimento fisico e le pratiche corporee ha contribuito a generare un senso di presenza trasformativa, di connessione profonda con il luogo e con il proprio stesso sentire.

Tuttavia, una simile connessione non si è concretizzata in maniera uniforme, né è stata vissuta da tutti i partecipanti secondo un medesimo registro esperienziale ed interpretativo: il benessere, come è apparso nel corso dell'etnografia, non si presenta mai nella forma di un dato immediato e trasparente, né si lascia agevolmente catturare da definizioni univoche. Al contrario, esso si struttura come un processo contingente e dinamico, costitutivamente intersoggettivo e necessariamente mediato dalla narrazione; ciò che un singolo partecipante descrive in termini di “trasformazione” non coincide necessariamente con uno stato emotivo o corporeo oggettivamente osservabile, ma piuttosto con un articolato processo di rielaborazione simbolica che passa inevitabilmente attraverso il linguaggio, lo sguardo dell'altro e la legittimazione tacitamente accordata dal gruppo. In altre parole, il benessere non si riduce semplicemente a ciò che viene soggettivamente provato, ma si estende a ciò che può essere espresso, condiviso e abitato entro un orizzonte collettivo di significazione, negoziato e continuamente riformulato nel processo interattivo del gruppo stesso.

Le pratiche corporee attraversate e sperimentate lungo il Reiki Tour – dai trattamenti energetici alle meditazioni silenziose, dalle camminate collettive ai momenti di riposo condiviso – non hanno costituito strumenti terapeutici in senso strettamente funzionale, ma si sono configurate piuttosto come dispositivi finalizzati all'ascolto e alla riscrittura percettiva del corpo. In tali circostanze, infatti, l'esperienza sensoriale non emergeva mai in quanto dimensione autonoma, autosufficiente o isolata, bensì si intrecciava in maniera costitutiva e dinamica con la tonalità affettiva propria del contesto situazionale, con le narrazioni pregresse portate individualmente e collettivamente, e con la postura fisica ed emotiva degli altri corpi presenti. Camminare in silenzio lungo il sentiero che conduce all'Okunoin, sostare presso una sorgente, appoggiare le mani sul proprio corpo o su quello di un compagno di viaggio, rappresentavano dunque atti di posizionamento consapevole all'interno di un campo relazionale complesso, in grado di predisporre e orientare significativamente l'esperienza stessa, rendendola carica di senso e aperta a molteplici livelli interpretativi. In questa prospettiva, è possibile affermare che il benessere, così come emerso nel contesto del Reiki Tour, non costituisca

un “contenuto” da raggiungere, quanto piuttosto un “effetto” generato dall’interazione di molteplici elementi situati. Il paesaggio stesso – come argomentato e discusso nel Capitolo 4 – non si è configurato semplicemente quale sfondo passivo e neutrale dell’esperienza, bensì ha agito piuttosto come un vero e proprio attante sensibile, come luogo attraversato da aspettative pregresse, memorie sedimentate e possibilità non ancora del tutto formulate. In particolare, il Monte Kurama si è presentato ai partecipanti come una soglia percettiva e affettiva che, pur senza esplicitare alcun contenuto simbolico in maniera univoca o rigidamente codificata, ha saputo predisporre e orientare i corpi verso una modalità di ascolto e apertura peculiare, consentendo così l’emergere progressivo e la rivelazione graduale di una qualità esperienziale altra, differenziata rispetto all’ordinarietà quotidiana e carica di risonanze molteplici e impreviste.

Questa qualità esperienziale – che alcuni partecipanti hanno definito come “risonanza”, altri come “energia”, altri ancora come “pace” o “commozione” – non si è tuttavia mai costituita come una realtà indipendente rispetto alla narrazione stessa. Al contrario, la memoria dell’esperienza, come è emerso anche dalle testimonianze raccolte nel corso della ricerca, prende forma proprio nell’atto stesso in cui si tenta di raccontarla, di tradurla in parole e discorsi. Da questa angolazione, dunque, la percezione e la narrazione non si configurano come momenti temporalmente distinti, ma si intrecciano piuttosto come movimenti simultanei e co-originari: si sente narrando, e simultaneamente si narra sentendo. Ciò che viene narrato diventa così parte integrante della stessa esperienza che intende rappresentare, definendola retroattivamente, selezionandone gli elementi rilevanti, e articolandone una coerenza narrativa capace di dare senso e significazione alla totalità vissuta.

Se dunque il Reiki Tour ha saputo rendere visibile con particolare chiarezza un aspetto significativo, questo risiede nella co-produzione del significato stesso dell’esperienza: il benessere, infatti, non emerge mai come evento isolato o meramente individuale, bensì si costruisce costitutivamente nella relazione con l’altro, nella reciprocità dialettica con il luogo vissuto e attraversato, e nella mediazione incessante operata dal linguaggio. La sua articolazione più radicale e profonda si manifesta soprattutto nei momenti di sospensione e di rallentamento: quando il corpo interrompe il proprio movimento abituale, quando lo sguardo indugia consapevolmente, quando il ritmo del respiro individuale entra in sincronia con quello degli altri corpi presenti. È dunque all’interno di queste intercapedini temporali, di questi intervalli silenziosi e densi di attesa, che il benessere può essere percepito e intravisto non già come meta o traguardo da raggiungere, ma piuttosto come possibilità incarnata, come forma situata e concretamente vissuta di apertura all’alterità, al mondo e a sé stessi.

6.2 Tensioni tra esperienza vissuta e aspettative discorsive

Se, come già argomentato, il benessere si struttura come un effetto situato e contingente, appare quindi imprescindibile interrogare criticamente le tensioni che attraversano tale processo, con particolare attenzione a quelle che emergono nell'intersezione fra esperienza concretamente vissuta e aspettativa discorsivamente prodotta. Il Reiki Tour, in quanto evento intensamente anticipato, narrato e desiderato prima ancora della sua concreta realizzazione, ha reso evidente come la percezione soggettiva di un'esperienza definita come "trasformativa" venga costantemente influenzata e plasmata da quel repertorio di narrazioni collettive che precedono, accompagnano e condizionano la stessa esperienza sul piano simbolico e affettivo. Le parole scelte per promuovere il viaggio, le testimonianze condivise pubblicamente da chi vi ha già preso parte, le immagini diffuse in anticipo rispetto alla partenza, contribuiscono infatti alla costruzione di un immaginario che opera come matrice simbolica, orientando e predisponendo così ciò che potrà essere percepito, vissuto e riconosciuto dai partecipanti come significativo e degno di essere ricordato, raccontato e rielaborato.

Questa tensione si è resa evidente tanto nei momenti in cui i partecipanti si sono sentiti all'altezza delle proprie aspettative quanto in quelli in cui si sono percepiti esclusi da un racconto che sembrava implicare una trasformazione "attesa". Alcuni hanno raccontato con entusiasmo l'emergere di sensazioni corporee intense, altri hanno preferito restare in silenzio, oppure hanno espresso con pudore il timore di "non aver sentito abbastanza". In questo scenario, l'esperienza non appare mai come una realtà autosufficiente, ma come un campo negoziato, plasmato tanto dall'intensità del vissuto quanto dal linguaggio che consente di nominarlo. L'effetto è una duplice stratificazione: da un lato, la profondità autentica dell'esperienza sensoriale; dall'altro, la sua traduzione in una forma che possa essere riconosciuta e condivisa.

L'aspettativa di vivere qualcosa di straordinario – "sentire l'energia", "trasformarsi", "connettersi con il monte" – agisce come cornice anticipatoria, orientando non solo la percezione, ma anche la modalità con cui ciò che viene vissuto viene selezionato, organizzato e restituito.

In quest'ottica, il discorso sul Reiki, con il suo insieme di concetti ricorrenti e di codici simbolici e linguistici ampiamente condivisi, si configura come un dispositivo che agisce attivamente sulla modulazione dell'esperienza stessa, rendendola intellegibile e decifrabile all'interno di una grammatica culturale già nota, riconoscibile e prefigurata. Tuttavia, questo medesimo dispositivo discorsivo non rappresenta esclusivamente una risorsa interpretativa, bensì può contemporaneamente funzionare come barriera, come soglia escludente per coloro che, per motivi differenti, non riescono a percepire l'esperienza secondo le modalità previste e codificate, oppure incontrano difficoltà nell'individuare le parole adeguate a tradurre efficacemente ciò che hanno vissuto, percepito e sentito. In altre parole, il discorso condiviso sul Reiki, pur facilitando da un lato la leggibilità e la comunicabilità del vissuto,

dall'altro rischia implicitamente di marginalizzare o di escludere quelle forme di esperienza e di sentire che non si conformano pienamente alla cornice narrativa dominante.

La ritualità, come discusso e argomentato nel capitolo precedente, si struttura quale vettore performativo, capace cioè di produrre senso nella misura esatta in cui si manifesta attraverso la corporeità, la gestualità incarnata e il ritmo condiviso tra i partecipanti. Proprio per questa ragione, tuttavia, essa è potenzialmente in grado di generare forme di adesione silenziosa, nelle quali la tensione dialettica fra autenticità dell'esperienza individuale e adeguamento al contesto collettivo permane spesso latente e irrisolta. L'osservazione etnografica, infatti, ha messo in luce come i partecipanti siano costantemente esposti e attraversati da questa tensione critica: da un lato emerge la spinta, talvolta intensa e profondamente vissuta, a lasciarsi attraversare completamente dall'esperienza, a viverla in modo autentico e personale; dall'altro permane sempre la necessità implicita di rendere tale esperienza riconoscibile, traducibile in parole e gesti, dunque leggibile e legittima agli occhi del gruppo, all'interno del quale la percezione deve trovare conferma e validazione simbolica e relazionale.

Non si tratta, tuttavia, di postulare un conflitto irriducibile fra “ciò che si è veramente vissuto” e “ciò che si è detto di aver vissuto”, quanto piuttosto di riconoscere che ogni vissuto è sempre, inevitabilmente e intrinsecamente, già interpretato e mediato da forme simboliche e discorsive pregresse. Da questa prospettiva, l'interpretazione stessa dell'esperienza risulta necessariamente influenzata da una molteplicità complessa di fattori, tra cui emergono con particolare rilievo l'attesa anticipatoria, il contesto sociale di riferimento, la dinamica relazionale instaurata con il gruppo, la figura carismatica e orientante del facilitatore, e infine il lessico condiviso e disponibile per tradurre sensazioni e percezioni. In altre parole, l'esperienza del benessere, così come essa si articola concretamente nel contesto del Reiki Tour, non si configura in alcun modo come una verità interiore oggettiva e preesistente in attesa di essere scoperta o rivelata, bensì come un effetto eminentemente dialogico e situato: una forma relazionale, cioè, che prende consistenza soltanto nella sua continua interazione con un discorso che precede e rende possibile la stessa esperienza che esso contribuisce a generare e a definire.

6.3 Embodiment e narrazione: un intreccio indissolubile

L'analisi condotta nei capitoli precedenti ha messo in luce un elemento trasversale che attraversa l'intero campo etnografico del Reiki Tour: l'indissolubilità tra *embodiment* e narrazione, tra il sentire del corpo e il dire che ne consente l'emergenza. In altre parole, non si dà esperienza del benessere che non sia, al tempo stesso, incorporata e narrata. Il corpo, certamente, percepisce e sente, ma ciò che viene sentito acquista significato soltanto nella misura in cui può essere efficacemente condiviso, restituito linguisticamente e narrato all'interno di uno spazio comunicativo. La sensazione – sia essa di calore, leggerezza, vibrazione o commozione – non costituisce mai una realtà autonoma, immediata

o neutrale, ma si configura piuttosto come una costruzione fenomenologica che prende compiuta consistenza nel passaggio, spesso delicato e problematico, fra percezione corporea e articolazione discorsiva, fra l'intimità della sensorialità e la necessità simbolica della parola.

Il Reiki Tour ha reso visibile questa dinamica con particolare evidenza. In numerose occasioni, i partecipanti hanno cercato un linguaggio per dire ciò che avevano sentito, spesso affidandosi a metafore, espressioni incerte, immagini corporee (“mi si è sciolto qualcosa”, “ho sentito un’onda”, “non so bene cosa ho percepito, ma mi ha attraversato”). In queste frasi, la narrazione non precede l’esperienza, ma ne è il prolungamento. È nello sforzo di nominare che il sentire prende forma, ed è attraverso la narrazione che la percezione stessa si struttura, si precisa, si rende abitabile.

Tale intreccio si articola su un doppio registro: da un lato, la corporeità vissuta, irriducibile, prelinguistica, che si dà nel respiro, nella postura, nel ritmo; dall’altro, il racconto che la traduce, la riconfigura, la consegna a un orizzonte di senso condiviso. L’una non esiste senza l’altro: il corpo non sente “fuori dal discorso”, e il discorso non parla “senza il corpo”. Si tratta, allora, di una co-costruzione, in cui la soggettività emerge come processo incarnato e narrativo allo stesso tempo.

Il Reiki Tour, in quanto esperienza eminentemente collettiva e fortemente caratterizzata dalla ritualità, ha costituito una scena privilegiata per osservare direttamente tale co-costruzione del significato nell’atto stesso della sua emergenza. La pratica del Reiki, infatti, non può essere ridotta semplicemente a un insieme di tecniche operative, bensì si configura come linguaggio relazionale, nel quale ogni gesto compiuto, ogni silenzio abitato, ogni pausa deliberatamente vissuta, assume valore e significato come forma incarnata di racconto. In quest’ottica, il benessere smette di essere inteso come un “contenuto” da comunicare o trasmettere, per assumere piuttosto la forma dinamica e situata di una modalità specifica dell’essere-nel-mondo: una postura condivisa, una grammatica incarnata del sentire che si apprende progressivamente attraverso la partecipazione diretta, l’imitazione reciproca e l’ascolto attento e consapevole degli altri corpi e delle altre narrazioni. È in questa grammatica che si intrecciano *embodiment* e discorso, corpo e parola, gesto e narrazione. Il Reiki Tour, dunque, emerge come un complesso dispositivo performativo, all’interno del quale il benessere viene continuamente co-costruito, percepito e narrato, incessantemente riconfigurato attraverso il dinamico intreccio delle pratiche condivise e delle relazioni interpersonali che ne costituiscono le condizioni di possibilità e di realizzazione.

6.4 Limiti della ricerca e possibili sviluppi futuri

Ogni indagine etnografica, nella misura in cui si fonda su un’interazione situata tra soggetti, pratiche e contesti, porta con sé una serie di vincoli che ne delimitano le possibilità di rappresentazione e interpretazione. La presente ricerca non fa eccezione. Anzi, per la natura fortemente partecipata del

mio posizionamento – simultaneamente insegnante, guida e ricercatore – tali vincoli si sono resi particolarmente evidenti, chiamando in causa non solo il campo osservato, ma le stesse condizioni epistemologiche del mio sguardo. Il Reiki Tour, per come è stato vissuto e studiato, non può essere restituito come oggetto stabile o delimitato: ciò che si è dato nel corso di quei giorni in Giappone è stato un processo fluido, poroso, costantemente rinegoziato tra le aspettative dei partecipanti, la qualità dei luoghi e le trame narrative che li hanno attraversati.

Un primo limite significativo è rappresentato dalla dimensione temporale della ricerca, in particolare dal fatto che l'osservazione si è concentrata sul periodo del viaggio e sul tempo immediatamente successivo. Come mostrato anche da studi precedenti (Park and Santos, 2016) sul turismo esperienziale e spirituale, la memoria dell'esperienza si trasforma nel tempo, dando luogo a forme di rielaborazione che non sempre coincidono con ciò che viene narrato "a caldo". Il significato di quanto vissuto si sedimenta spesso nel tempo, muta attraverso le riletture successive, si cristallizza in racconti che talvolta enfatizzano alcuni momenti e ne oscurano altri. In questa prospettiva, la possibilità di studiare come il benessere esperito nel Reiki Tour venga reintegrato nella vita quotidiana dei partecipanti, nei mesi successivi al rientro, rappresenterebbe un importante sviluppo metodologico. Interviste a distanza, osservazione delle pratiche quotidiane, raccolta di narrazioni post-evento potrebbero consentire di cogliere in maniera più articolata la traiettoria del senso nel tempo.

Un secondo elemento critico riguarda la mia posizione interna al gruppo. Come discusso nel Capitolo 3, l'essere simultaneamente figura di riferimento, facilitatore dell'esperienza e osservatore ha comportato una continua tensione tra presenza e distanza. Non si è trattato, evidentemente, di eliminare questa condizione – ciò sarebbe stato illusorio – quanto piuttosto di tematizzarla, problematizzarla, esplicitarne gli effetti. In particolare, resta aperta la questione di quanto la mia presenza abbia influenzato le narrazioni dei partecipanti: fino a che punto ciò che è stato detto, condiviso o taciuto è stato modellato dalle aspettative collettive o dal desiderio, talvolta implicito, di aderire a una forma discorsiva percepita come "autorizzata". Tale consapevolezza non implica una svalutazione delle narrazioni raccolte, ma suggerisce la necessità di leggerle alla luce delle dinamiche relazionali e performative che le hanno generate.

Un terzo limite riguarda la portata comparativa della ricerca. Pur avendo fornito un'analisi densa del Reiki Tour come dispositivo di produzione del benessere in un contesto specifico, non ho esteso l'indagine a esperienze analoghe in altri contesti di turismo spirituale, come ritiri di meditazione, viaggi sciamanici o percorsi di yoga in India o in Perù. Un confronto con tali contesti, sia in termini etnografici sia teorici, permetterebbe di approfondire ulteriormente le modalità con cui il benessere viene narrato, ritualizzato e incorporato in relazione a differenti geografie spirituali e a differenti economie simboliche. In particolare, andrebbe esplorato il rapporto tra autenticazione culturale,

mercato del benessere e processi di soggettivazione spirituale, oggi sempre più globalizzati e interconnessi.

Infine, un ambito di ricerca che meriterebbe ulteriore approfondimento riguarda la tensione tra cura e consumo. Come si è visto nel capitolo 2, la crescente mercificazione della spiritualità contemporanea interroga le pratiche di benessere non solo sul piano simbolico, ma anche su quello economico, estetico e performativo. In che modo il Reiki Tour, pur muovendosi con attenzione e consapevolezza, partecipa a questo panorama? Come si configurano le soggettività dei partecipanti all'interno di un'esperienza che è al contempo rituale, relazionale e turisticamente organizzata? L'approfondimento di questi nodi richiederebbe una lente analitica ulteriore, capace di mettere in dialogo l'etnografia del campo con le prospettive degli studi culturali e della critica postcoloniale, soprattutto in relazione alla costruzione dell'"altro" spirituale e alla questione dell'autorità simbolica nei processi di trasmissione.

6.5 Conclusione aperta: verso una riflessione continua sul benessere

Il Reiki Tour, come si è cercato di mostrare lungo il percorso etnografico di questa tesi, non può essere ridotto a una somma di pratiche o a una semplice esperienza spirituale. Esso si è strutturato, piuttosto, come un campo situato di relazione, memoria e performatività, in cui il benessere è emerso come effetto transitorio e stratificato, mai dato una volta per tutte, ma continuamente co-costruito attraverso i corpi, i gesti, le parole e i silenzi dei partecipanti. In questa prospettiva, il Reiki stesso non è soltanto una tecnica o un sapere terapeutico, ma una grammatica incarnata del sentire, un linguaggio sensibile che permette di articolare esperienze, aspettative e desideri dentro un orizzonte relazionale.

Il viaggio in Giappone, con le sue tappe ritualizzate, i suoi paesaggi densi di significato e le sue pratiche collettive, ha rappresentato un laboratorio vivente per osservare come il benessere si dia, si narri e si riconosca. Ma ciò che si è reso visibile nel campo va oltre l'esperienza dei singoli: chi ha camminato sul Monte Kurama, chi ha condiviso silenzi o espresso dubbi, chi ha posato le mani in una pratica silenziosa, ha contribuito a generare un sapere collettivo, situato, sempre parziale ma profondamente denso. Il benessere, allora, si è configurato non come conquista personale, ma come forma aperta, come possibilità relazionale, come evento che si dà nel mentre di un incontro.

Questa ricerca, lungi dal voler concludere il discorso, intende aprire nuovi interrogativi. Come si trasformano, nel tempo, le esperienze raccolte sul campo? Quali memorie ne restano, e in che modo esse continuano a orientare la pratica quotidiana dei partecipanti? Che tipo di etica si può immaginare per chi, come insegnante, guida e ricercatore, accompagna gli altri in esperienze di trasformazione? E infine: come possiamo continuare a parlare di benessere senza ridurlo a formula, senza irrigidirlo in una definizione, senza cedere alla sua mercificazione simbolica?

Il Reiki Tour, nel suo farsi, ha risposto a questi interrogativi non con teorie, ma con presenze. I corpi che si sono disposti in cerchio, le mani che si sono incontrate, i silenzi che hanno accolto ciò che non poteva ancora essere detto: tutto questo ha mostrato che il benessere non è oggetto da possedere, ma relazione da abitare. E abitare, come ha insegnato l’etnografia, significa restare nella soglia, ascoltare il mutamento, lasciare che il senso emerga là dove il linguaggio non ha ancora trovato le sue parole. Da qui può ripartire la riflessione antropologica: non per chiudere un percorso, ma per continuarlo con maggiore consapevolezza della sua instabilità, della sua apertura, della sua radicale corporeità. In altre parole, per continuare a camminare insieme.

6.6 Il Reiki Tour come laboratorio decoloniale: genealogie, corpi, immaginari

Se le pagine precedenti hanno seguito l’intento di restituire il Reiki Tour come esperienza situata, intercorporea e narrativamente co-costruita, è forse ora possibile suggerire un’ulteriore direzione, meno descrittiva e più progettuale: quella che considera tale esperienza come un possibile *laboratorio di ripensamento decoloniale del Reiki*. Non si tratta, in questo caso, di estendere a posteriori una cornice politica a ciò che è già accaduto, ma di riconoscere che il campo stesso – nelle sue frizioni, nelle sue posture, nei suoi silenzi – ha prodotto condizioni epistemiche che meritano di essere problematizzate alla luce delle tensioni coloniali, spirituali e simboliche che attraversano la genealogia del Reiki nella sua ricezione occidentale.

Come hanno mostrato le analisi condotte nei capitoli precedenti, il Reiki Tour non è un viaggio verso un’origine da contemplare, né un pellegrinaggio romantico alla ricerca di una spiritualità autentica. È piuttosto un luogo di disallineamento, in cui corpi italiani si misurano con paesaggi giapponesi non pacificati, con ritualità percepite come familiari ma inscritte in contesti storici altri, con aspettative che chiedono conferma e sensazioni che sfuggono al linguaggio disponibile. In questo spazio sospeso, emerge con forza l’esigenza di un ripensamento del Reiki che non si limiti ad aggiornarne le forme, ma che ne decostruisca criticamente le premesse epistemiche, le dinamiche di legittimazione e le narrazioni universalistiche che spesso lo accompagnano nei contesti euroamericani.

In altre parole, il Reiki Tour può essere interpretato come *pratica riflessiva incarnata*, in cui l’incontro con il Giappone non produce autenticazione, ma disorientamento produttivo. Senza voler offrire una risposta definitiva alla questione dell’“origine” del Reiki, esso ne mette in luce la stratificazione culturale, la pluralità di codici, le rotture genealogiche. Ogni passo compiuto sul Monte Kurama, ogni gesto rituale ripetuto senza piena comprensione, ogni parola giapponese pronunciata con accento straniero, manifesta la condizione strutturale di *non-coincidenza* tra chi pratica e ciò che si pratica, tra ciò che si cerca e ciò che si trova. È in questa non-coincidenza che può aprirsi un gesto decoloniale.

Seguendo le riflessioni di Walter Mignolo (2011), si potrebbe affermare che il Reiki Tour, in quanto pratica di attraversamento e ascolto incarnato, consente di *dislocare il centro* del sapere terapeutico: non più l'occidente che interpreta, né il Giappone che garantisce autenticità, ma una zona di frontiera in cui le soggettività si riposizionano, in cui il sapere si fa relazionale, e in cui il corpo diventa dispositivo critico di riconfigurazione epistemologica. In questo senso, decolonizzare il Reiki non significa abbandonarlo, né riportarlo a una presunta purezza originaria, ma restare nella complessità delle sue traiettorie: riconoscere le fratture, abitare i cortocircuiti, nominare le asimmetrie.

Il Reiki Tour, con la sua natura ibrida – insieme percorso spirituale, dispositivo pedagogico, esperienza estetica e campo di tensioni simboliche – si rivela così un'occasione preziosa per *ripensare il Reiki come pratica relazionale non egemonica*, aperta a un'etica della cura che non esige trasparenza ma ascolto, che non produce verità ma possibilità. Una pratica che, per dirsi tale, deve rendere visibili le condizioni storiche e culturali che l'hanno resa possibile: l'occultamento delle religioni giapponesi, la spiritualizzazione orientalista, il desiderio bianco di energia senza alterità.

È in questa consapevolezza che si apre, forse, la possibilità più radicale: quella di trasformare la pratica stessa in una forma di *resistenza epistemica*, in cui il benessere non sia esito di un adattamento, ma gesto di disobbedienza simbolica alla normatività terapeutica, spirituale e discorsiva che struttura il mondo globale del benessere. Il Reiki Tour, allora, non è una semplice esperienza. È una domanda: *come possiamo, insieme, imparare a sentire diversamente?*

Bibliografia

- Anderson, E.R. (2021) *Positionality, Privilege, and Possibility: The Ethnographer "at Home" as an Uncomfortable Insider*, «Anthropology and Humanism», 46(2): 212-225.
- Asthana, S. and Valeri, M. (2023) *Modelling the effect of spiritual tourism motivators on spiritual tourism consumption*, «Tourism», 71(3), pp. 634-646.
- Beeler, D. (2017) *Reiki as surrender: evidence of an external authority*, in «Journal of Contemporary Religion», 32(3), pp. 465–477.
- Bell, C. (1992) *Ritual Theory, Ritual Practice*. New York: Oxford University Press.
- Bond, N. W., Packer, J. and Ballantyne, R. (2014) *Exploring visitor experiences, activities and benefits at three religious tourism sites*, «International Journal of Tourism Research», 17(5), pp. 471-481.
- Bourdieu, P. and Wacquant, L. (1992) *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Bourdieu, P. (1993) *The Field of Cultural Production*. Cambridge: Polity Press.
- Bourdieu, P. (2003) *Per una teoria della pratica. Con tre studi di etnologia cabila*. Trad. di P. Bertolucci. Milano: Raffaello Cortina.
- Briggs, C.L. (2007) *Anthropology, Interviewing, and Communicability in Contemporary Society*, «Current Anthropology», 48(4): 551-580.
- Carter, C. (2018) *Power Spots and the Charged Landscape of Shinto*. «Japanese Journal of Religious Studies», 45(1), pp. 145-173.
- Clark, S. (2010) *Well-Being and the Japanese Bath*, in Mathews, G. and Izquierdo, C. (eds.), [Kindle] New York e Oxford: Berghahn Books, Posizione 3822-4184. Disponibile su: Amazon Kindle Store (consultato il: 16 marzo 2025).
- Clifford, J. (1988) *The Predicament of Culture: Twentieth-Century Ethnography, Literature, and Art*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Clifford, J. and Marcus, G. (2016) *Scrivere le culture. Poetiche e politiche dell'etnografia*. Milano: Meltemi.
- Cohen, E. (2006) *Religious Tourism as an Educational Experience*, in Jackowski, T. (ed.), *Religion and Tourism: Crossroads, Destinations and Encounters*. Clevedon: Channel View Publications, pp. 78-94.
- Cohen, A.B., Gruber, J. and Keltner, D. (2010) *Comparing spiritual transformations and experiences of profound beauty*, «Psychology of Religion and Spirituality», 2(3), pp. 127-135.

- Costeira, C., Querido, A., Ventura, F., Loureiro, H., Coelho, J. M., Benito, E. and Laranjeira, C. (2024) *Spiritual care[givers] competence in palliative care: a scoping review*, «Healthcare», 12(11), 1059.
- Csordas, T.J. (1990) *Embodiment as a paradigm for anthropology*. «Ethos», 18(1), pp. 5-47.
- Csordas, T.J. (1993) *Somatic modes of attention*, «Cultural Anthropology», 8(2), pp. 135-156.
- Csordas, T.J. (2005) *Introduction: the body as representation and being-in-the-world*, in Csordas, T.J. (ed.) *Embodiment and Experience*, Cambridge: Cambridge University Press, pp. 1-24.
- Dorman, B. (2016) *"Spiritual Tourists" and Local Healers at a Hawaiian "Power Spot"*, «Bulletin of the Nanzan Institute for Religion & Culture», 40, pp. 90-103.
- Emerson R.M., Fretz, R.I. and Shaw, L.L. (1995) *Writing Ethnographic Fieldnotes*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ergun, A. and Erdemir, A. (2010) *Negotiating Insider and Outsider Identities in the Field: "Insider" in a Foreign Land; "Outsider" in One's Own Land*, «Field Methods», 22(1): 16-38.
- Fabian, J. (2014), *Time and the Other: How Anthropology Makes Its Object*. New York: Columbia University Press.
- Foucault, M. (1976) *Sorvegliare e punire. Nascita della prigione*. Trad. di A. Tarchetti. Torino: Einaudi.
- Foucault, M. (1978) *La volontà di sapere*. Trad. di P. Pasquino e G. Procacci. Milano: Feltrinelli.
- Gaitanidis, I. (2012) *Spiritual Therapies in Japan*, «Japanese Journal of Religious Studies», 39(2), pp. 353-385.
- Geertz, C. (2019) *Interpretazione di culture*. Bologna: Il Mulino.
- Germann Molz, J. (2010) *Performing Global Geographies: Time, Space, Place and Pace in Narratives of Round-the-World Travel*, «Tourism Geographies», 12(3): 329-348.
- Gesler, W.M. (1992) *Therapeutic landscapes: Medical issues in light of the new cultural geography*, *Social Science & Medicine*, 34(7), pp. 735-746.
- Graburn, N.H.H. (1983) *The Anthropology of Tourism*, in Smith, V.L. (ed.), *Hosts and Guests: The Anthropology of Tourism*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, pp. 15-32.
- Haraway, D. (1988) *Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective*, «Feminist Studies», 14(3): 575-599.
- Horie, N. (2017) *The making of power spots: From New Age spirituality to Shinto spirituality*, in Borup, J. and Fibiger, M.Q. (eds.) *Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West*. Leiden: Brill, pp. 192-217.
- Husemann, K.C. and Eckhardt, G.M. (2019) *Consumer spirituality*, «Journal of Marketing Management», 35(5-6), pp. 391-406.

- Ivy, M. (1995) *Discourses of the Vanishing: Modernity, Phantasm, Japan*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kamal, A. and Kashif, M. (2022) *Haq Allah Hu: Tourists' phenomenological experiences of visiting shrines as Islamic spiritual destinations*, «South Asian Journal of Marketing», 3(2), pp. 150-164.
- Khanna, S. and Greyson, B. (2014) *Daily spiritual experiences before and after near-death experiences*, «Psychology of Religion and Spirituality», 6(4), pp. 302-309.
- Knani, M. (2014) *Ethics in the hospitality industry: review and research agenda*, «International Journal of Business and Management», 9(3).
- Kurama-dera (2024) "About Sonten", in: *Kurama-dera Official Website*. Disponibile su: <https://www.kuramadera.or.jp> (consultato il 18 maggio 2025).
- MacCannell, D. (1976) *The Tourist: A New Theory of the Leisure Class*. New York: Schocken Books.
- Mathews, G. and Izquierdo, C. (2010) *Towards an Anthropology of well-being*, in Mathews, G. and Izquierdo, C. (eds.), [Kindle] New York e Oxford: Berghahn Books, Posizione 4987-5859. Disponibile su: Amazon Kindle Store (consultato il: 16 marzo 2025).
- Mathews, G. (2010) *Well-Being and Ikigai in Japan and Elsewhere*, in Mathews, G. and Izquierdo, C. (eds.), [Kindle] New York e Oxford: Berghahn Books, Posizione 3388-3802. Disponibile su: Amazon Kindle Store (consultato il: 16 marzo 2025).
- Merleau-Ponty, M. (2021), *Fenomenologia della percezione*, Firenze: Giunti Editore.
- Mignolo, Walter D. (2011) *Decolonizing Western Epistemology / Building Decolonial Epistemologies*, in Isasi-Diaz, A. M., and Mendieta, E. (Eds.), *Decolonizing Epistemologies: Latina/o Theology and Philosophy: Latina/o Theology and Philosophy*. New York: Fordham University Press., pp. 19–43.
- Mishra, D. and Maheshwari, N. (2024) *Spiritual tourism development: a comprehensive synthesis for sustainable destination planning and growth*, «Journal of Islamic Marketing», 16(2), pp. 606-626.
- Norman, A. (2012) *Spiritual Tourism: Travel and Religious Practice in Western Society*. London: Bloomsbury.
- Park, S. and Santos, C. A. (2016) *Exploring the tourist experience*, «Journal of Travel Research», 56(1), 16-27.
- Pasquarelli E. (2024) *Il taccuino dell'antropologia. La stesura delle note di campo durante un'etnografia dell'ospedale*, «Anuac», 13(1), pp. 85–110.
- Pawar, B. S. (2023) *Relationship among five categories of spiritual practices and five forms of well-being: an empirical examination*, «International Social Science Journal».
- Poggendorf, L. (2022) *New paradigm of spiritual tourism: adding an important layer to sustainable tourism*, «WIT Transactions on Ecology and the Environment».
- Prayag, G., Mura, P., Hall, C.M. and Fontaine, J. (2016) *Spirituality, drugs, and tourism: tourists' and shamans' experiences of ayahuasca in Iquitos, Peru*, «Tourism Recreation Research», 41(3), pp. 314-325.

- Putra, I.M.R.M.K., Mudana, I.G., Oka, I.M.D. and Nova, M. (2022) *Pura Luhur Tamba Waras: Aspects of sustainable tourism and spiritual tourism*, «International Journal of Green Tourism Research and Applications», 4(2), pp. 108-114.
- Reader, I. (1991) *Religion in Contemporary Japan*. London: Macmillan.
- Reyes, V. (2020) *Ethnographic Toolkit: Strategic Positionality and Researchers' Visible and Invisible Tools in Field Research*, «Ethnography», 21(2): 220-240.
- Robertson, J. (2002). *Reflexivity Redux: A Pithy Polemic on "Positionality"*, «Anthropological Quarterly», 75(4): 785-792.
- Robertson, R. (1995) *Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity*, in M. Featherstone, S. Lash & R. Robertson (eds.), *Global Modernities*, pp. 25–44. London: Sage.
- Rosaldo, R. (1989) *Culture & Truth: The Remaking of Social Analysis*. Boston: Beacon Press.
- Rots, A. (2019) *World heritage, secularisation, and the new "public sacred" in East Asia*, «Journal of Religion in Japan», 8(1-3), pp. 151-178.
- Salazar, N.B. and Graburn, N.H.H. (eds.) (2014) *Tourism Imaginaries: Anthropological Approaches*. Oxford and New York: Berghahn Books.
- Sánchez-García, R. (2023) *A process-sociology analysis of religious practices and Japanese martial arts*, «Revista de Artes Marciales Asiáticas», 18(1), pp. 23-40.
- Sharpley, R. and Sundaram, P. (2005) *Tourism: A sacred journey? The case of ashram tourism, India*, «International Journal of Tourism Research», 7(3), pp. 161-171.
- Sutarya, I. G. (2024) *On-off hybrid spiritual tourism in the new normal era*, «Southeast Asia: A Multidisciplinary Journal», 24(2), pp. 95-106.
- Stein, J.B. (2023) *Alternate Currents: Reiki's Circulation in the Twentieth-Century North Pacific*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Tedlock, B. (1991) *From Participant Observation to the Observation of Participation: The Emergence of Narrative Ethnography*, «Journal of Anthropological Research», 47(1): 69-94.
- Tedlock, D. and Mannheim, B. (eds.) (1995), *The Dialogic Emergence of Culture*. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.
- Tedlock B. (2007) *The Observation of Participation and the Emergence of Public Ethnography*, in Denzin N.K. and Lincoln Y.S. (eds.), *Strategies of Qualitative Inquiry*, 3rd ed., Thousand Oaks (CA): Sage, pp. 151–171.
- Telej, E. and Gamble, J. R. (2019) *Yoga wellness tourism: a study of marketing strategies in India*, «Journal of Consumer Marketing», 36(6), pp. 794-805.
- Thin, N. (2010) *Why Anthropology can ill afford to ignore well-being*, in Mathews, G. and Izquierdo, C. (eds.), [Kindle] New York e Oxford: Berghahn Books, Posizione 512-969. Disponibile su: Amazon Kindle Store (consultato il: 16 marzo 2025).

- Turner, T. (2005) *Bodies and anti-bodies: flesh and fetish in contemporary social theory*, in Csordas, T.J. (ed.) *Embodiment and Experience*, Cambridge: Cambridge University Press, pp. 27-47.
- Wacquant, L. (2004) *Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*. Oxford: Oxford University Press.
- Wang, N. (1999) *Rethinking authenticity in tourism experience*, «Annals of Tourism Research», 26(2), pp. 349–370.
- Wiederhold, A. (2014) *Conducting Fieldwork at and Away From Home: Shifting Researcher Positionality With Mobile Interviewing Methods*, «Qualitative Research», 15(5): 600-615.
- Williams, A. (1998) *Therapeutic Landscapes in Holistic Medicine*, «Social Science & Medicine», 46(9), pp. 1193-1203.
- Wirawan, P.E. and Rosalina, P.D. (2024) *Enhancing cultural heritage tourism through a spiritual knowledge: the implementation of Tri Hita Karana in Taro Village, Gianyar, Bali*, «Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)», 14(1), p. 215.

Appendice

L'appendice raccoglie materiali etnografici che accompagnano e amplificano il corpo centrale della tesi. Si tratta di un insieme di frammenti narrativi e visivi che hanno la funzione di restituire, in altre forme, la densità del vissuto. I brani di diario e le fotografie intendono aprire squarci situati su momenti emblematici, capaci di far emergere gesti, posture, atmosfere e risonanze intersoggettive. In questo senso, l'appendice va letta come una prosecuzione della scrittura etnografica: una zona liminale in cui parola e immagine si intrecciano, mostrando come l'esperienza di ricerca non sia mai riducibile a un unico registro di rappresentazione.

Brani dal diario etnografico

I sei brani che seguono sono stati selezionati come frammenti esemplari del diario di campo per restituire alcuni nodi esperienziali e corporei che lo hanno caratterizzato. Ciascun brano mette in luce un diverso registro dell'esperienza: dalla percezione sensoriale al gesto rituale, dalla risonanza intersoggettiva al ricordo narrato in contesti quotidiani.

Il Brano 1 (l'ingresso a Kurama) restituisce la dimensione soglia dell'avvio del cammino verso il Kurama-dera, quando la salita segnata dalle lanterne rosse diventa preparazione corporea e atmosferica al percorso.

Il Brano 2 (Massimo all'Okunoin) si concentra sulle posture corporee durante l'autotrattamento reiki, mostrando come i gesti individuali si intreccino al paesaggio e generino una densità collettiva di sensazioni condivise.

Il Brano 3 (dopo l'incontro con Mochizuki) evidenzia il modo in cui un episodio relazionale inatteso (Cfr. Cap. 4.3) si riflette immediatamente nei corpi e nei movimenti del gruppo, modulando il ritmo della salita e l'atmosfera intersoggettiva.

Il Brano 4 (Cristian al power spot) mette in rilievo il carattere performativo del rituale, dove i gesti non sono mai soltanto individuali, ma incorporano le tracce degli altri e la memoria del luogo.

Il Brano 5 (Raffaella) si svolge nella discesa verso Kibune e dà voce all'emergere di una percezione intima e difficilmente dicibile, accompagnata dalla risonanza del paesaggio fluviale.

Il Brano 6 (Marco e famiglia) si colloca invece lontano dal monte, durante una cena a Milano, quasi due mesi dopo il Tour. È in questo contesto informale che le narrazioni si riattivano attraverso gesti quotidiani e ricordi condivisi, mostrando come l'esperienza viaggi e si trasformi nel tempo.

La loro collocazione in appendice, a ridosso della sezione fotografica, intende suggerire come scrittura etnografica e immagini possano insieme restituire la densità di un'esperienza incarnata e collettiva.

Brano 1 (l'ingresso a Kurama) – 24 Aprile 2025

La scalinata si apre davanti a noi, lunga e silenziosa, interrotta soltanto dal ritmo regolare delle lanterne rosse che si allineano sui due lati. La pietra, consumata dal passaggio di tanti piedi prima dei nostri, restituisce una sensazione di solidità e di attesa. L'aria è satura di verde: le fronde si piegano sopra il cammino, lasciando filtrare raggi di luce che si muovono come lame mobili tra le ombre.

Prima di cominciare a salire ci fermiamo. Ci stringiamo l'uno accanto all'altro per una foto di gruppo, sorridendo a una macchina che in quel momento diventa testimone di una soglia attraversata insieme. È un istante breve, quasi banale, eppure carico di un'intensità che sento diffondersi nel corpo: la leggerezza di chi sorride e la gravità di chi percepisce che sta per oltrepassare un limite.

Quando il passo si muove sul primo gradino, il respiro cambia subito. Il corpo avverte la salita, i muscoli delle gambe si tendono, il cuore accelera di poco. Ogni gradino diventa scandito dalle lanterne che accompagnano il movimento, come se la loro ripetizione colorata segnasse il ritmo della nostra avanzata. Non è ancora un rito, eppure sembra già una preparazione: una soglia che non si varca con un gesto improvviso, ma che costringe a un lento adattamento, passo dopo passo.

Il silenzio del gruppo si mescola al fruscio delle foglie. Ciascuno cammina a proprio modo, ma lo spazio sembra raccogliere le nostre differenze e restituirle in un'unica atmosfera, densa, quasi palpabile. È un inizio che non chiede parole, soltanto presenza.

Brano 2 (Massimo all'Okunoin) – 24 Aprile 2025

Il gruppo si dispone nella radura dell'Okunoin per qualche momento di autotrattamento. Ciascuno cerca un punto dove sedersi o appoggiarsi: chi sulle radici affioranti, chi su una pietra levigata, chi si lascia scivolare sul terreno, assecondando le irregolarità del suolo. L'aria è ferma e densa, attraversata soltanto dal fruscio lontano delle fronde e dal canto ritmico degli insetti. I corpi, fino a poco prima in movimento, ora rallentano e trovano un tempo diverso, quasi sospeso.

Mi colpisce la figura di Massimo e lo osservo. È seduto su una panca di legno, leggermente discosta dal gruppo, con lo zaino abbandonato accanto a sé. Tiene le mani sul volto, i palmi aderenti alle guance e alle tempie, in un gesto che sembra tanto contenere quanto proteggere. Le spalle appena incurvate, il busto raccolto in avanti, come se volesse ridurre lo spazio esterno per amplificare quello interiore. In quell'atto semplice avverto una densità fisica: le mani non sono soltanto mani, ma superfici calde che aderiscono, trasmettono e trattengono.

La pelle a contatto con la pelle produce un tepore che lentamente si diffonde, creando una zona di confine percettivo. È come se tra i suoi palmi e il volto si generasse una camera d'aria, uno spazio saturo di vibrazioni sottili che si muovono in profondità. I dettagli aptici emergono nella loro concretezza: il calore, l'umidità leggera del respiro che filtra dalle mani, la pressione costante delle dita, il

ritmo quasi impercettibile del battito che pulsa sotto la pelle. Guardandolo, ho l'impressione che l'energia non sia un'entità astratta, ma una trama materiale che si addensa nello spazio circoscritto dal suo gesto.

Attorno a Massimo, il bosco sembra rispondere con la propria presenza: le radici scure che emergono dal terreno proseguono visivamente la curva della sua schiena, i rami intrecciati lo incorniciano, la luce filtra a intermittenza tra le foglie creando bagliori che si posano sul suo corpo. In quell'istante la distinzione tra gesto individuale e ambiente circostante si attenua, come se la pratica appartenesse a entrambi.

Alzo lo sguardo e vedo gli altri: ognuno immerso nel proprio contatto, le mani poggiate sulla testa, sul petto, sulle ginocchia. Le posture sono diverse, ma tutte orientate a un ascolto silenzioso che attraversa il gruppo. È come se la radura stessa fosse diventata una membrana che raccoglie i corpi e li avvolge in una vibrazione comune. La materialità dell'energia non sta solo nei gesti singoli, ma nella densità che si crea tra di noi: un'atmosfera palpabile, fatta di calore, respiro e silenzio condiviso. In questo silenzio, che non è mai assenza ma presenza amplificata, riconosco il momento in cui l'autotrattamento individuale si trasforma in esperienza collettiva. Ciascuno sembra chiuso nel proprio spazio, eppure tutto si tiene, tutto vibra insieme. È la soglia che precede il cerchio di luce, preparata non da parole o indicazioni, ma dalla materia stessa delle sensazioni che ci attraversano.

Brano 3 (dopo l'incontro con Mochizuki) – 24 Aprile 2025

Proseguendo lungo il sentiero, il silenzio sembrava ancora più denso, come se ciascuno portasse con sé l'eco di quell'incontro. Camminavamo lentamente, i passi sul terreno secco risuonavano appena, eppure ogni scricchiolio delle foglie sotto i piedi appariva amplificato. Mi accorgevo che i volti del gruppo erano cambiati: più distesi, più luminosi, come se quel breve scambio con Mochizuki avesse lasciato una traccia tangibile nelle espressioni.

Il bosco, intorno a noi, si era fatto più scuro e raccolto. Alcuni raggi di luce filtravano a tratti, tagliando l'ombra e creando macchie di colore sulle vesti, sui capelli, sulle mani. Avvertivo la presenza di una tensione sottile, non negativa ma vibrante, come un filo che continuava a legarci a ciò che era appena accaduto. Mi sembrava che i nostri corpi, anche nel camminare, stessero cercando di tradurre in movimento quel sorriso, quell'inchino, quella breve sospensione che aveva interrotto il ritmo della salita. A un certo punto qualcuno ha rotto il silenzio con una battuta che ha sciolto l'aria: «Come si chiamava quello che abbiamo appena incontrato? Ha una certa età ma è venuto in giornata da Tokyo? E io che mi lamento della fatica! Reiki fa miracoli! Devo praticare di più!!». La frase, leggera e improvvisa, ha suscitato una risata corale che si è propagata tra di noi come un'onda, restituendo al cammino un ritmo più disteso.

Ho notato allora come le mani si muovevano di più: alcuni si aggiustavano lo zaino, altri sfioravano i rami bassi o le pietre lungo il sentiero, quasi a cercare un contatto con ciò che li circondava. Era come se il paesaggio stesso offrisse un appiglio per ritornare a una quotidianità condivisa, pur senza dissolvere il senso di eccezionalità dell'incontro.

Camminando, pensavo a quanto fosse raro sperimentare una comunicazione così immediata e priva di parole, e a come il corpo diventasse il vero mediatore di significati. L'inchino, il sorriso, i gesti continuavano a ripresentarsi nella mia mente come immagini vive, non chiuse in un ricordo ma ancora operative, come se stessero plasmando la nostra presenza sul monte.

Quando il sentiero si è fatto più ripido, ho avvertito la fatica nelle gambe e nel respiro. Ma era una fatica che sembrava condivisa, distribuita tra di noi, quasi alleggerita dal fatto che ognuno si muoveva al passo dell'altro. L'incontro con Mochizuki era già alle nostre spalle, eppure restava davanti a noi come un orizzonte: un ricordo ancora fresco che dava ritmo alla salita, che ci teneva in un equilibrio silenzioso tra l'intimità individuale e la forza collettiva del camminare insieme.

Brano 4 (Cristian sul power-spot) – 24 Aprile 2025

Quando Cristian esce dal power spot mi avvicino a lui e, quasi con sorpresa, gli chiedo come mai questa volta abbia seguito il protocollo d'ingresso — diagonale dalla parte destra — che nelle visite precedenti aveva invece tralasciato. Sorride appena, senza esitazioni, e mi risponde che si è lasciato guidare dal flusso di chi lo aveva preceduto.

Le sue parole mi fanno pensare a quanto il gesto rituale non sia mai interamente individuale. In quell'atto c'era certamente la sua intenzione, ma anche la traccia degli altri corpi che avevano già attraversato lo spazio, una sorta di memoria incarnata che lo aveva orientato senza bisogno di regole esplicite. Il movimento non nasceva da un comando o da un codice scritto, ma da una risonanza che si trasmetteva da un corpo all'altro, modulando la sequenza dei passi.

Rifletto su come il rituale, più che un insieme di prescrizioni immutabili, appaia come una performance che prende forma nel momento stesso in cui viene eseguita. Il protocollo, che pure esiste e si riconosce, non è mai rigido: si reinventa ogni volta attraverso il flusso dei gesti, attraverso la capacità di accordarsi a ciò che è già accaduto e a chi ci ha preceduto. L'ingresso di Cristian in diagonale non è stato un atto di obbedienza a una regola, ma la risposta sensibile a un ritmo già in corso, a un movimento collettivo che lo ha assorbito e trasformato.

Così, il power spot davanti al Kurama-dera non appare come un semplice luogo sacro tracciato nella pietra, ma come una scena che diventa rituale solo nel momento in cui viene attraversata. È il passaggio dei corpi, il loro accordarsi e risonare, a renderlo vivo: il potere del luogo non è soltanto dato, ma continuamente performato.

Brano 5 (Raffaella) – 24 Aprile 2025

Oggi, Raffaella mi ha detto sottovoce che ha sentito “qualcosa sciogliersi”. Non sapeva bene cosa. Ha detto solo che dovrà processarlo con calma, che qualcosa si è mosso e che il tempo per capirlo non è ancora arrivato. Le sue parole mi sono sembrate importanti: non solo per ciò che dicono, ma per come lo dicono. Con delicatezza, con una forma di pudore consapevole. E con la fiducia che, in quello che è accaduto, c’è già un senso – anche se ancora da decifrare.

Mentre scendiamo lungo il sentiero che costeggia il fiume di Kibune, le sue parole mi rimangono addosso. L’acqua scorre veloce tra le rocce, increspata dalla luce del pomeriggio, e il suono continuo accompagna i nostri passi. È un rumore che non distrae ma avvolge, quasi a scandire un ritmo che si sovrappone al nostro camminare. Guardo Raffaella: i suoi occhi seguono l’acqua, e sembra che il suo discorso abbia trovato in quel fluire un’eco silenziosa.

Il villaggio si distende a valle, con le case tradizionali affacciate sul torrente e i ponticelli di legno che collegano le due rive. I ciliegi ormai sfioriti lasciano cadere a terra petali pallidi che si mescolano ai ciottoli bagnati. In questo scenario, le parole di Raffaella acquistano una consistenza particolare: lo “sciogliersi” che nomina sembra corrispondere al fiume stesso, a quella capacità dell’acqua di consumare, trasformare, portare via.

Ripenso al monte appena lasciato. Alla salita faticosa, alle soste silenziose, all’incontro inatteso con Mochizuki, all’autotrattamento nell’Okunoin, al cerchio di luce. Tutto si ripresenta come una sequenza densa, stratificata, eppure ora, in discesa, sembra decantare lentamente. È come se il cammino lungo il fiume fosse la prosecuzione naturale di ciò che è avvenuto in alto: la montagna ha concentrato le esperienze, il villaggio le lascia scorrere e sedimentare.

Raffaella continua a camminare al mio fianco senza aggiungere altro, eppure la sua frase iniziale basta a riempire lo spazio. “Qualcosa si è sciolto”: in quelle parole c’è un movimento che non si lascia catturare subito, che chiede tempo e distanza. Capisco che la sua esperienza non è solo individuale, ma si iscrive anche nel paesaggio che attraversiamo: come l’acqua che leviga le pietre senza che queste se ne accorgano, così anche lei sente di essere stata trasformata, ma non può ancora dirne i contorni.

Camminiamo ancora un tratto in silenzio. Penso che forse la discesa non è soltanto una fase del percorso, ma un modo di metabolizzare l’intensità di quanto vissuto. Ogni passo a valle è un lasciar andare, ogni respiro un allentare la tensione accumulata. È in questo ritmo che le parole di Raffaella trovano senso: non come spiegazione immediata, ma come annuncio di un processo che continua, invisibile e silenzioso, anche dopo che il monte è stato lasciato alle spalle.

Brano 6 (Marco e famiglia) – 13 Giugno 2025

La serata era iniziata in modo leggero. Attorno al tavolo ci si scambiava battute veloci, si commentavano le pizze appena arrivate, si scherzava sulle preferenze delle ragazze – chi voleva la margherita, chi la bufala – e le risate si intrecciavano al tintinnio dei bicchieri. I corpi erano rilassati, le spalle un po' sciolte dopo la giornata, i gesti familiari e non impegnativi: Marta e Antonia che si contendevano un pezzo di pizza, Grazia che riempiva i bicchieri senza interrompere il flusso della conversazione, Daniela che si voltava spesso verso di me per aggiungere un dettaglio o una precisazione.

In quel primo tempo, lontano da ogni intenzione di rievocare il Tour, i discorsi hanno seguito il filo ordinario di una cena tra amici. Io stesso ho parlato a lungo, raccontando del mio ruolo di organizzatore insieme a Daniela, delle energie necessarie per mantenere coeso il gruppo e far sì che ogni momento scorresse senza attriti. Mentre parlavo, mi sono ritrovato a muovere le mani come a ordinare uno spazio immaginario, quasi a mimare quella regia discreta che avevo esercitato durante i giorni del viaggio. Ho raccontato poi del prosieguo del mio itinerario dopo la conclusione del Reiki Tour: i luoghi legati a Lafcadio Hearn, a Matsue e a Tottori, e le atmosfere più intime e sospese che vi avevo trovato. Diversamente dalle tappe del Tour, quei giorni erano stati segnati da un silenzio diverso, da un'assenza di turisti che permetteva di percepire una dimensione quasi ovattata, lontana dalle traiettorie più battute. Parlando, cercavo di restituire con le parole la differenza delle atmosfere: le strade semivuote, il rumore del mare di Tottori, le luci soffuse della sera a Matsue.

È stato in quel momento, quando il tono della serata aveva già preso un andamento più riflessivo, che l'atmosfera attorno al tavolo è cambiata. Marco ha preso la parola. Si è spostato leggermente in avanti, i gomiti sul tavolo, le mani intrecciate, come per radicare nel corpo la calma delle sue parole. Con voce pacata ha detto che il Reiki Tour era stato un'esperienza che «non si sarebbe potuta vivere da soli». Ha lasciato una pausa breve, guardando uno per uno i presenti, poi ha aggiunto: «C'era un gruppo... e questo ha fatto la differenza. Tutto quello che abbiamo vissuto aveva senso perché eravamo quel gruppo».

Le sue mani si sono dischiuse lentamente, come ad accompagnare l'idea di un campo comune che conteneva le singole esperienze. Il tavolo, che fino a poco prima era stato il luogo di racconti slegati e leggeri, sembrava adesso farsi spazio di risonanza condivisa, pronto a raccogliere il ricordo che tornava a farsi vivo.

Grazia ha raccolto la parola con un tono diverso, quasi a voler prendere le distanze da quella centralità del gruppo di cui parlava Marco, ma senza opporvisi. Ha incrociato le mani davanti a sé, come a proteggersi, e con un mezzo sorriso ha detto: «Io mi sentivo un po' fuori dalla pratica Reiki... temevo che sarebbe stato troppo, troppo legato a pratiche religiose». Mentre parlava, scuoteva la testa leggermente, il busto un po' piegato all'indietro, come a segnare l'incertezza che l'aveva accompagnata.

Poi la sua voce si è fatta più ferma e ha aggiunto: «Invece mi sono ritrovata, mi sono emozionata. Ho capito che non era una questione di differenze, ma di somiglianze». In quel momento si è sporta in avanti, poggiando i palmi aperti sul bordo del tavolo, come a indicare che quell'apertura l'aveva coinvolta nel corpo, non solo nel pensiero.

L'ascolto era silenzioso, attento, i bicchieri lasciati un attimo a riposo, le forchette sospese nell'aria. Poi Marta ha preso la parola con l'entusiasmo impaziente dei suoi quindici anni. Ha appoggiato i gomiti sul tavolo e ha detto con decisione: «Io ci vivrei, non volevo tornare indietro». Ha riso subito dopo, piegandosi all'indietro sulla sedia, quasi sorpresa dalla forza stessa delle sue parole. Antonia, più composta, ha alzato la mano come a chiedere il turno, poi ha raccontato dei suoi piccoli rituali a scuola: «Quando dico "itadakimasu" prima di mangiare, tutti mi guardano strano. Ma a me piace». Mentre parlava, arrossiva leggermente, e con la mano libera si copriva la bocca ridendo.

Quelle frasi leggere, accompagnate da gesti adolescenziali spontanei e quasi disordinati, hanno restituito con immediatezza la traccia quotidiana che il viaggio aveva lasciato. Non era un discorso articolato o consapevole come quello dei genitori, ma un frammento vitale, concreto, che riportava l'esperienza dentro i gesti ordinari della vita di tutti i giorni.

Fotografie

La sezione fotografica presenta una selezione di immagini scattate durante il Reiki Tour, scelte non per il loro valore documentario, ma per la loro capacità di evocare nodi concettuali ed esperienziali emersi nella ricerca. Ogni fotografia è una traccia sensibile di un processo in atto: restituisce l'intreccio di paesaggio e corpo, di gesti e posture, di relazioni che si incarnano nello spazio e nel tempo del viaggio.

Le immagini vanno dunque intese come segni di un vissuto situato, capaci di affiancare e integrare la scrittura etnografica. Non illustrano semplicemente quanto già detto, ma aprono un varco percettivo ulteriore, dando forma a una memoria che si manifesta come relazionale e condivisa. Le didascalie che accompagnano le fotografie collocano i contesti e suggeriscono la risonanza che ciascuna scena ha assunto all'interno del percorso di ricerca.



Figura 1 - Foto di gruppo presso il dojo del Rev. Hyakuten Inamoto, Kyoto, 23 aprile 2025. Scatto al termine della sessione di condivisione Reiki con il maestro Inamoto e Justin Stein, durante il Reiki Tour. In prima fila, da sinistra a destra: Justin Stein, Hyakuten Inamoto, Daniela Cannillo, Federico Scotti, Cristian Longoni.



Figura 1 - Il gruppo accanto alla statua del Tengu all'ingresso di Kurama, 24 aprile 2025. Il Tengu, figura leggendaria legata al Monte Kurama, accoglie i visitatori all'inizio del percorso. Il gruppo si prepara alla salita, tra attesa, curiosità e prime fotografie.



Figura 3 - Incontro tra il gruppo italiano e quello giapponese guidato da Mochizuki Toshitaka, sentiero per Kurama-dera, 24 aprile 2025. Scatto collettivo lungo il percorso di salita al tempio, in un momento di scambio spontaneo e sorridente tra due gruppi di praticanti Reiki, uniti dalla comune direzione e da un sentire condiviso. Al centro, accosciato in camicia blu, il maestro giapponese Mochizuki, figura di rilievo nella storia recente del Reiki in Giappone.



Figura 4 - Rito di purificazione all'ingresso del complesso del Kurama-dera, 24 aprile 2025. Durante la salita al Monte Kurama, il gruppo partecipa al gesto rituale della purificazione con l'acqua, all'interno del recinto sacro. Un momento di passaggio e predisposizione, in cui corpo e intenzione si preparano all'incontro con il luogo.

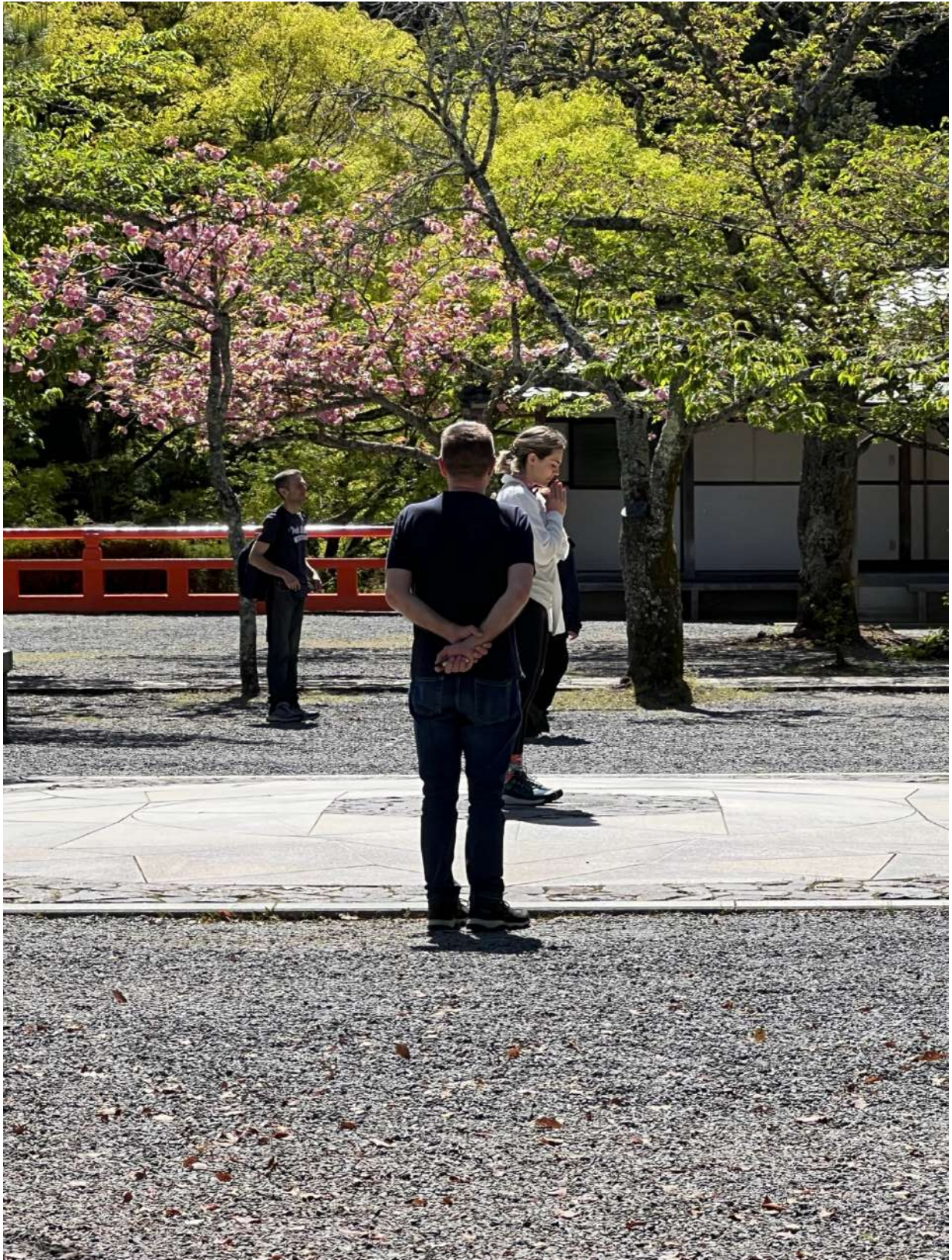


Figura 5 - Laura sul power spot del Kurama-dera, 24 aprile 2025. In un momento di raccoglimento silenzioso, Laura si ferma in meditazione al centro del cerchio energetico antistante il tempio principale. Cristian attende il proprio turno, rispettando la sequenza e l'atmosfera rarefatta del luogo. Un gesto individuale, ma inscritto in una temporalità condivisa.



Figura 6 - Il power spot antistante al tempio principale del Kurama-dera, 24 aprile 2025. Situato al centro dello spazio cerimoniale davanti al hondō, il cerchio di pietre rappresenta un punto di forte valenza simbolica e spirituale, luogo di raccoglimento e connessione energetica per molti visitatori.

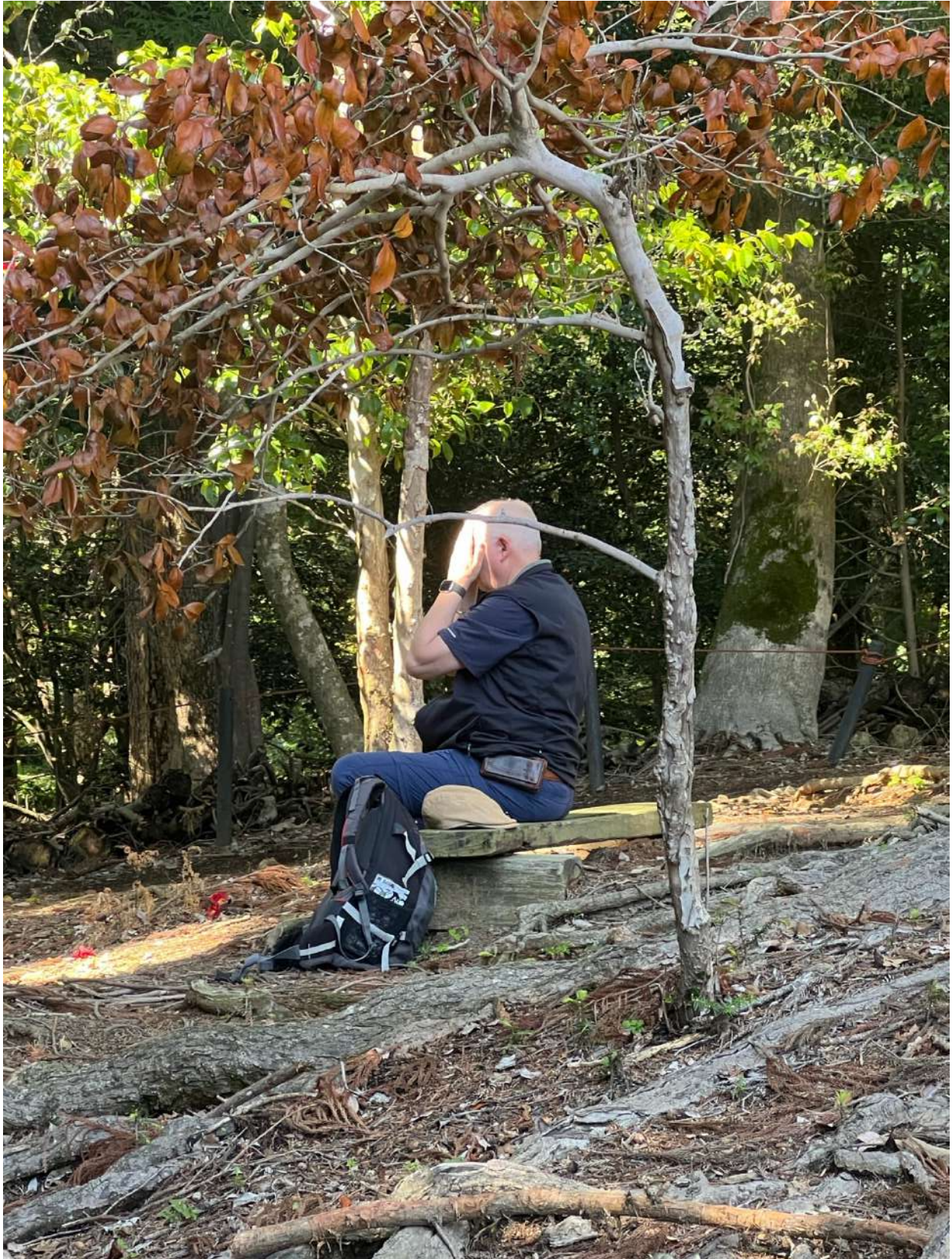


Figura 7 - Massimo in auto-trattamento Reiki all'Okunoin, 24 aprile 2025. Seduto in silenzio nel bosco sacro sulla vetta del Monte Kurama, Massimo si dedica alla pratica dell'auto-trattamento, immerso nella quiete e nell'ombra degli alberi. Un gesto intimo e raccolto, in sintonia con la potenza simbolica del luogo.



Figura 8 - Cerchio mawashi sull'Okunoin, Monte Kurama, 24 aprile 2025. Nel cuore della foresta sacra, i partecipanti si uniscono in cerchio per il mawashi, pratica collettiva di trasmissione energetica. Il gesto delle mani unite e la recitazione dei gokai in giapponese rendono il momento carico di intensità simbolica e connessione reciproca.



Figura 9 - Foto di gruppo sotto i sakura sul Monte Hiei, 26 aprile 2025.

Ringraziamenti

Concludere questa seconda laurea a cinquant'anni è un'esperienza che porta con sé un duplice sentimento: da un lato la fatica, la necessità di intrecciare studio, lavoro e vita quotidiana in un equilibrio spesso precario; dall'altro la consapevolezza di poter abitare lo studio con una maturità diversa, capace di dare senso alle difficoltà e di trasformarle in occasioni di crescita.

Ringrazio il Prof. Vacchiano, relatore di questa tesi, per avermi accompagnato con indicazioni preziose e con una guida rigorosa, che hanno reso questo percorso più solido e ricco di prospettive. Ringrazio anche tutti i docenti incontrati in questi anni: la loro disponibilità e i loro insegnamenti hanno lasciato in me tracce feconde, stimoli che continueranno a generare riflessioni.

Un grazie particolare va a Justin Stein, per il dialogo costante e per la generosità con cui ha offerto saperi e prospettive che hanno arricchito questo lavoro.

Un pensiero speciale va a Daniela, compagna di vita, per il sostegno discreto e costante che mi ha permesso di affrontare con serenità anche i momenti più impegnativi. Ringrazio mia madre, che con la sua vicinanza semplice e silenziosa ha reso più leggero il cammino. Ringrazio anche Cristian, amico caro e imprescindibile pilastro del Reiki Tour, la cui presenza ha reso possibile un'esperienza solida e generosa.

E un ringraziamento sentito va alle studentesse e agli studenti del Centro My Reiki: con loro il Reiki Tour è diventato esperienza viva, e con loro continuo a coltivare spazi di pratica e di crescita che alimentano ogni giorno il mio percorso.