Una guida per iniziare Reiki

Cosa aspettarsi, come funziona la nostra scuola, come scegliere il corso giusto

Federico Scotti

MyReiki
Cuore, Mente, Spirito

Federico Scotti

Antropologo, terapeuta e insegnante Reiki

Da oltre dieci anni accompagno le persone nel percorso di apprendimento del Reiki, inteso non come tecnica da ripetere, ma come pratica di ascolto, presenza e cura, radicata nel corpo e nella relazione.

La mia formazione si è sviluppata all'incrocio tra esperienza, studio e ricerca. Dopo una laurea magistrale in Filosofia, ho conseguito una seconda laurea magistrale in Antropologia della salute presso l'Università Ca' Foscari di Venezia, con una ricerca etnografica sul Reiki come pratica incarnata di benessere e trasformazione.

Accanto all'insegnamento, svolgo un'attività continuativa come terapeuta Reiki, con oltre 600 sedute all'anno. Questo lavoro quotidiano a contatto con i corpi e le storie delle persone rappresenta per me una fonte inesauribile di apprendimento, da cui traggo spunti per la didattica e per la riflessione etica sulla relazione di cura.

Nel 2013 ho fondato il Centro My Reiki, con sede a Milano, che oggi dirigo insieme a Daniela Cannillo, insegnante e terapeuta Reiki come me. Il nostro progetto nasce dal desiderio comune di proporre un percorso formativo sobrio, rigoroso e critico, rivolto a chi desidera avvicinarsi al Reiki senza scorciatoie, senza spiritualismi dogmatici, e con attenzione al corpo, alla relazione e al contesto culturale in cui la pratica si radica.

Negli ultimi anni, con Daniela, abbiamo progettato e guidato numerosi Reiki Tour in Giappone, accompagnando piccoli gruppi di praticanti nei luoghi legati alla nascita del Reiki: Kyoto, il Monte Kurama, Takao, Nara, il Monte Hiei. Questi viaggi, intrecciando esperienza diretta, pratica condivisa e ricerca antropologica, sono occasioni preziose per interrogare il senso del Reiki oggi, superando visioni stereotipate o esotizzanti e restituendo profondità alla pratica.

Il mio approccio integra studio, corporeità e relazione. Credo che il Reiki sia un linguaggio semplice e profondo, da imparare con serietà, da praticare con sensibilità, da vivere nel quotidiano.

Un gesto, un respiro, una presenza. Da lì tutto comincia.

Perché questa guida

Negli ultimi anni, la parola Reiki è apparsa sempre più spesso nei contesti più diversi: centri olistici, riviste di benessere, social media, festival spirituali.

Ma cosa significa realmente iniziare un percorso Reiki? E cosa comporta, oggi, scegliere di avvicinarsi a una pratica nata in Giappone più di un secolo fa, attraversata da numerose trasformazioni culturali, simboliche e commerciali?

Questa guida nasce dal desiderio di offrire uno sguardo sobrio e consapevole sul Reiki, lontano tanto dalle promesse miracolistiche quanto dalle semplificazioni che lo riducono a una tecnica tra le altre. Non troverai qui formule magiche né richiami a verità assolute: piuttosto, un invito a riflettere sul senso della cura, dell'ascolto e della presenza, a partire da una pratica corporea essenziale ma profonda.

Questa guida è pensata per chi è curioso, per chi cerca un percorso autentico ma non dogmatico, per chi sente il bisogno di fermarsi e dedicarsi a sé senza per questo rinunciare al pensiero critico.
Se sei tra queste persone, questo piccolo testo è per te.

Cos’è (davvero) il Reiki

Il termine *Reiki* nasce in Giappone all’inizio del XX secolo e viene oggi tradotto comunemente come “energia universale”, ma questa è una semplificazione. Nella sua forma originaria, il Reiki (*Reiki Ryōhō*) era un metodo di cura sviluppato da **Usui Mikao** intorno al 1922. Usui non intendeva creare una religione o una setta spirituale, ma trasmettere una pratica centrata sull’equilibrio interiore, la consapevolezza corporea e la capacità di prendersi cura di sé.

Il suo metodo si ispirava a pratiche tradizionali giapponesi come la meditazione, l’ascolto del respiro, la disciplina del corpo e lo *shūgyō* (l’allenamento spirituale), radicandosi in un contesto culturale molto diverso da quello occidentale.

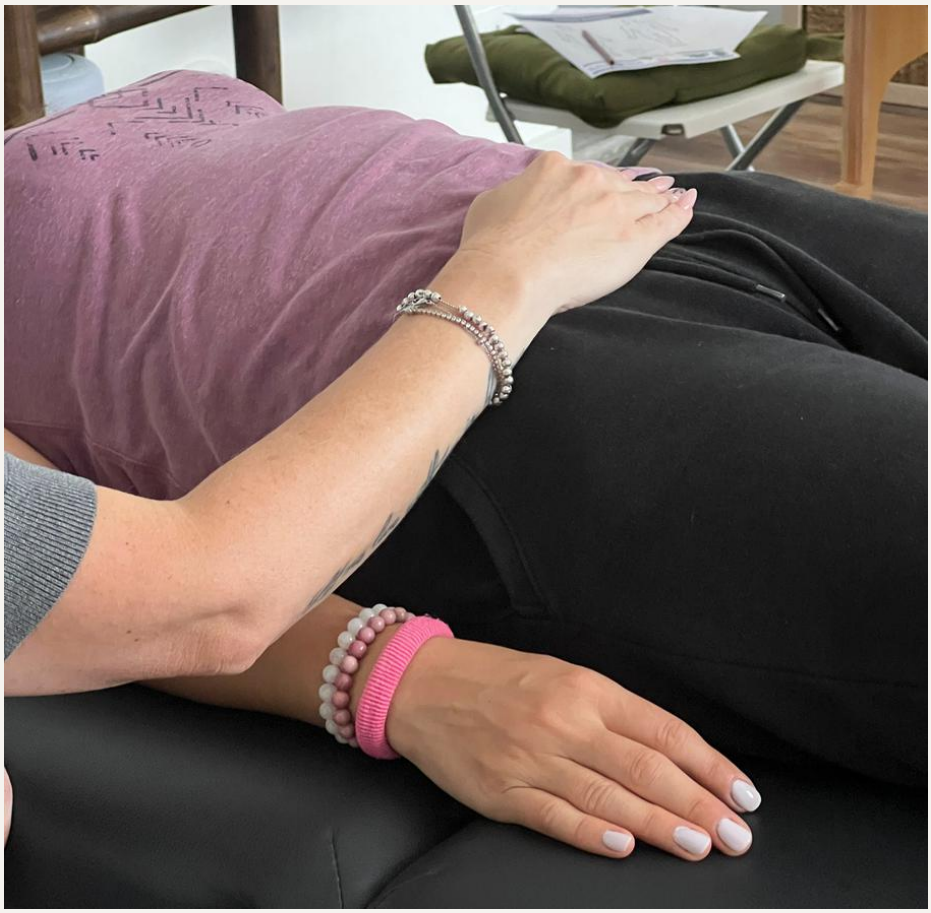
Quando il Reiki è giunto in Europa e in America, soprattutto a partire dagli anni ’80, è stato riletto attraverso le categorie culturali dell’Occidente: energia, guarigione spirituale, chakra, maestri, reincarnazione. Molti di questi elementi non appartengono al Reiki giapponese originario.

Da una prospettiva critica, possiamo dire che il Reiki è stato tradotto, trasformato, e spesso *desemantizzato*, cioè svuotato del suo contesto storico-culturale per diventare un prodotto globale, adattabile a qualsiasi esigenza. In alcune sue versioni più diffuse, è stato reso compatibile con un’idea “light” di spiritualità, slegata da ogni radice culturale concreta, trasformandosi talvolta in una tecnica da acquistare, certificare e rivendere.

Ma il Reiki non è una tecnica da possedere: è una pratica da vivere.
Nel nostro approccio, cerchiamo di restituire al Reiki la sua dimensione originaria: un gesto semplice e profondo, che attraversa il corpo, invita alla quiete, coltiva il silenzio, apre uno spazio di presenza.

Non si tratta di canalizzare “forze invisibili”, ma di coltivare un’attitudine: quella dell’ascolto, dell’attenzione e del rispetto per sé e per l’altro.

Ritornare a questa essenzialità significa anche sottrarre il Reiki alle logiche del marketing spirituale, alle promesse di illuminazione immediata, ai linguaggi che confondono complessità con mistero. Significa riconoscerne la forza proprio nella sua sobrietà.



Come funziona il Reiki secondo la nostra scuola

Quando si avvicinano per la prima volta al Reiki, molte persone si chiedono: *"Ma funziona davvero?"*. È una domanda comprensibile, ma spesso mal posta. Perché il Reiki, come ogni pratica corporea, **non funziona "su" qualcosa**, ma *opera con* qualcuno.

Nella nostra scuola, il Reiki è insegnato come una **disciplina del corpo, dell'attenzione e della relazione**, fondata su gesti precisi, protocolli codificati, modalità di contatto che si apprendono e si affinano con il tempo. Non è una tecnica generica da improvvisare, ma un percorso formativo articolato, che richiede studio, esercizio e consapevolezza.

Il Reiki "funziona" – nel senso che *produce effetti tangibili sul vissuto corporeo e psichico* – quando la persona che lo pratica ha imparato a modulare il tocco, a leggere le risposte sottili del corpo, a orientare l'attenzione in modo stabile e non invadente. Per questo, nel nostro percorso didattico, dedichiamo tempo e cura alla postura, alla qualità del respiro, al modo in cui si entra in relazione con chi riceve.

In altre parole: **non basta "mettere le mani"**.
Serve allenare la presenza, la precisione, l'intenzionalità.
Serve imparare ad ascoltare, a riconoscere i segnali, a non reagire in automatico.

La nostra formazione, articolata in più livelli, propone un **percorso di sviluppo delle competenze corporee e relazionali** che ha un impatto diretto sull'efficacia del trattamento. Efficacia che non significa "curare" o "risolvere", ma **facilitare uno stato di regolazione, ascolto e armonizzazione** della persona.

Ciò che chiamiamo energia Reiki, in questo quadro, non è qualcosa di mistico o invisibile: è il nome che diamo all'esperienza vissuta del contatto consapevole. Una sensazione che si manifesta spesso come calore, distensione, respiro più ampio, oppure come un'emozione che si scioglie.

Non è un effetto magico, ma un risultato coerente con ciò che oggi sappiamo anche grazie a ricerche scientifiche sul tocco, sulla presenza e sulla coerenza tra corpo e mente.

Per questo motivo, nella nostra scuola:

- insegnamo un protocollo accurato, ma flessibile,
- affianchiamo la pratica all'autotrattamento quotidiano e al lavoro di gruppo,
- offriamo strumenti per valutare e migliorare l'efficacia percepita,
- valorizziamo l'esperienza soggettiva come luogo di apprendimento.

Reiki non è improvvisazione: è arte del gesto consapevole, coltivata con disciplina.

Chi può praticarlo

Una delle domande più frequenti è: *"Serve un dono speciale per praticare Reiki?"*. La risposta è semplice: **no, non serve alcun dono. Serve un impegno.**

Nel nostro approccio, il Reiki è una **disciplina che tutti possono apprendere**, a prescindere dall'età, dal background culturale, dall'esperienza spirituale o terapeutica.

Non ci sono "eletti" o "iniziati", né è necessario aderire a un sistema di credenze per praticarlo. Ma questo non significa che si tratti di qualcosa di generico, che possa essere imparato in poche ore o replicato meccanicamente.

Reiki è una pratica che richiede **ascolto, presenza, e un'attenzione costante al proprio percorso di trasformazione**. Chiunque può iniziare, ma non tutti sono pronti a sostare nella complessità, nel silenzio, nella gradualità che questa via richiede.

In un mondo che premia la rapidità e la prestazione, scegliere di praticare Reiki in modo serio significa anche **disimparare qualcosa**: l'ansia da risultato, la ricerca di risposte immediate, la tentazione di "fare" invece che "stare".

Nel nostro percorso formativo, non formiamo operatori "pronti all'uso", ma **persone che desiderano allenarsi nella cura di sé e nella relazione con l'altro**. Il Reiki, infatti, non è solo qualcosa che si applica a qualcun altro: è prima di tutto un lavoro su di sé. La qualità con cui si entra in contatto con l'altro nasce da un processo personale di regolazione, di ascolto, di centratura.

Per questo, ogni nostro corso parte da una domanda: *sei disponibile a metterti in gioco?*
Non in senso esoterico o iniziatico, ma nella pratica concreta del corpo: stare seduti, respirare, toccare con rispetto, riconoscere le proprie difficoltà, rivedere i propri automatismi.

Chi può praticare Reiki?
Chiunque scelga di farlo con serietà, con rispetto e con disponibilità a imparare.
Il Reiki, nella sua forma più semplice, è fatto di mani appoggiate e di silenzio condiviso. Ma la qualità di quel gesto – la sua precisione, la sua profondità, la sua efficacia – dipende da come lo si è preparato.

Da quanto lo si è ascoltato nel corpo. Da quanto lo si è lasciato maturare nel tempo.

I primi passi – cosa aspettarsi dal primo livello

Iniziare Reiki non significa ricevere un potere, né essere “attivati” a una dimensione invisibile. Significa iniziare ad ascoltare, a praticare, a coltivare una nuova postura nel mondo.

Per molte persone, la decisione di partecipare a un corso Reiki nasce da un bisogno difficile da nominare: il desiderio di maggiore presenza, la ricerca di senso, la necessità di prendersi cura di sé in modo più profondo.

Tuttavia, in un contesto come quello italiano, dove il termine Reiki è spesso confuso con percorsi improvvisati o promesse vaghe, è fondamentale potersi affidare a una proposta seria, strutturata e rispettosa.

Il primo livello Reiki – Shoden, “insegnamenti iniziali” – rappresenta l’ingresso in un percorso formativo graduale e concreto, in cui la pratica si radica nel corpo, nella relazione e nel tempo. Non si tratta solo di “imparare una tecnica”, ma di sviluppare una competenza esperienziale, fondata su ascolto, attenzione e responsabilità.

Nel primo modulo del nostro percorso, si apprende:

- la pratica quotidiana dell’autotrattamento, intesa come gesto di cura e di centratura,
- le posizioni base per trattare un’altra persona, nel rispetto del protocollo tradizionale,
- i cinque principi del Reiki (Gokai), come orientamento terapeutico e relazionale,
- i fondamenti della postura, del tocco consapevole e della qualità della presenza,
- le basi per identificare con sicurezza gli squilibri energetici su noi stessi e sulle altre persone,
- la modalità di svolgimento di una sessione, con attenzione alla relazione d’aiuto, al consenso, ai confini.

La didattica si svolge in un piccolo gruppo (massimo 18 persone), in un clima che unisce cura pedagogica, condivisione e rigore. Ogni momento alterna teoria e pratica, osservazione corporea e dialogo. Si lavora su sé stessi, si impara in coppia, si esplora insieme.

Il primo livello Reiki non è un'esperienza da collezionare, ma l'inizio di un cammino educativo e trasformativo.
Non trasmette un potere: accompagna la crescita di una competenza relazionale e corporea.

È un tempo di apprendimento lento, in cui la qualità della presenza conta più della quantità di contenuti.

Chi partecipa a questo modulo inizia a:

- modulare il proprio stato energetico attraverso respiro e ascolto,
- riconoscere segnali sottili del proprio corpo e di quello dell'altro,
- abitare la relazione in modo non invasivo,
- formulare trattamenti semplici ma coerenti,
- distinguere la profondità dal mistero.

In altre parole, non si viene "attivati": si impara, si pratica, si evolve.

Cosa rende diversa la nostra scuola

In un panorama in cui il Reiki è spesso proposto come un insieme di tecniche rapide da apprendere, o come un sistema spirituale mistico da "attivare", noi scegliamo un'altra via: **quella della formazione lenta, rigorosa, situata**. Non perché vogliamo complicare ciò che è semplice, ma perché crediamo che ogni gesto di cura meriti tempo, rispetto e responsabilità.
La nostra scuola nasce da un'esperienza pluriennale nella pratica e nell'insegnamento del Reiki, ma anche da un **lavoro di ricerca antropologica, critica e culturale**. Non ci limitiamo a trasmettere "come si fa", ma riflettiamo su **perché lo facciamo**, da dove viene ciò che insegniamo, e come possiamo proporlo in modo etico e consapevole.

Cosa ci differenzia, in concreto?

- **Un percorso di formazione articolato**, non "mordi e fuggi", ma pensato per accompagnare nel tempo ogni persona, rispettando i suoi ritmi, senza pressioni commerciali o spirituali.
- **Un approccio non dogmatico**: non insegniamo verità assolute, né parliamo di energie invisibili da manipolare. Insegniamo gesti, posture, pratiche di attenzione. E invitiamo ciascuno a trovare la propria voce nella pratica.
- **Un'etica del tocco e della relazione**: ogni trattamento è prima di tutto uno spazio di incontro. Per questo mettiamo al centro il rispetto, il consenso, la qualità della presenza. Non c'è Reiki senza relazione.
- **Uno sguardo interculturale e critico**: non sacralizziamo le origini, ma le studiamo. Riconosciamo le radici giapponesi del Reiki e riflettiamo sul modo in cui è stato trasformato, tradotto e spesso distorto in Occidente. Non per nostalgia, ma per responsabilità.
- **Un'attenzione costante alla crescita personale**: il Reiki non è un mestiere da apprendere in un weekend. È un cammino che coinvolge il corpo, l'ascolto, la postura interiore. Noi accompagniamo questo cammino con cura, e senza scorciatoie.

Non siamo gli unici a praticare in questo modo. Ma sappiamo che c'è bisogno di spazi in cui la pratica sia *profonda ma accessibile, seria ma accogliente, trasformativa ma concreta*. Spazi in cui il Reiki non sia un'etichetta da vendere, ma una possibilità da coltivare.

Se sei in cerca di questo, sei nel posto giusto.

Come scegliere un corso Reiki consapevolmente

Oggi esistono migliaia di corsi Reiki, online e in presenza, brevi o lunghi, intensivi o diluiti nel tempo. Questo pluralismo è una ricchezza, ma anche un rischio: **senza strumenti critici, è facile confondere la libertà di scelta con la superficialità della scelta**.

Se stai pensando di iniziare un percorso Reiki, ti suggeriamo cinque domande da portare con te. Non come test da superare, ma come **bussola per orientarti** in modo più lucido e consapevole.

1. Chi è l'insegnante?
Qual è il suo percorso? Che esperienza ha nella pratica, nella formazione, nella relazione con i gruppi? Un buon insegnante non è chi promette guarigioni miracolose, ma chi sa accompagnare, ascoltare, restare.
Non cercare carisma: cerca integrità.

2. Che valore ha il corpo nella proposta formativa?
Il Reiki è una pratica corporea. Se viene insegnato solo come una trasmissione simbolica o energetica, senza attenzione alla postura, alla qualità del tocco, al modo in cui il corpo entra in relazione, manca qualcosa di essenziale.
Il corpo non è il veicolo: è il luogo stesso della pratica.

3. Il corso è inserito in un percorso?
Esiste una struttura che accompagna nel tempo? Oppure il corso è un evento isolato, dopo il quale si è lasciati soli? La trasformazione richiede continuità.
Non si tratta solo di "fare un corso", ma di cominciare un cammino.

4. C’è uno spazio per il dubbio e per la parola?
È possibile fare domande? Esprimere perplessità? Condividere ciò che si prova senza sentirsi giudicati? Una scuola seria è uno spazio che sostiene, non che impone.
Il Reiki cresce nel silenzio, ma anche nel dialogo.

5. Qual è il linguaggio usato per parlare di Reiki?
Viene presentato come qualcosa di semplice o come una verità nascosta accessibile a pochi? Si parla di potere, canalizzazione, iniziazioni, livelli segreti? Oppure si valorizza l’esperienza, l’umiltà, il tempo?
Il linguaggio svela l’etica. Ascoltalo con attenzione.
Non esiste un’unica via. Ma esistono modi diversi di entrare in relazione con il Reiki: alcuni nutrono il senso, altri lo svuotano.

Scegli non chi ti promette di darti qualcosa, ma chi ti invita a riconoscere ciò che è già in te, da sempre.

Risorse per continuare il percorso

Se questo testo ti ha offerto spunti di riflessione, o se ha suscitato in te il desiderio di esplorare il Reiki con più consapevolezza, ci sono alcuni passi che puoi compiere fin da subito.

Leggi di più sul nostro sito
Abbiamo raccolto articoli, riflessioni e approfondimenti che raccontano il Reiki da un punto di vista critico, corporeo e interculturale.

Puoi cominciare da queste pagine:

- Cos'è Reiki
- Corso di Primo Livello
- Decolonizzare Reiki

Iscriviti alla newsletter mensile
Ogni mese condividiamo riflessioni, scene di pratica, spunti culturali e testimonianze. È uno spazio libero da spam, pensato per chi vuole rimanere in ascolto senza per forza "comprare".
› Iscriviti qui

Scrivici se vuoi approfondire
Siamo disponibili a rispondere a dubbi, domande o semplici curiosità. Non abbiamo risposte preconfezionate, ma offriamo volentieri ascolto e orientamento.
› Contattaci

Una parola finale

Il Reiki non è una tecnica da imparare in un giorno. È un gesto, una postura, una possibilità.

È un invito a tornare a sentire, a lasciare che il corpo racconti la sua storia, a praticare la cura senza retorica, ma con dedizione e attenzione.

Se sei in cammino, o se stai solo iniziando a guardarti intorno, sappi che **non sei solə**.

A presto,
Federico Scotti

Rimani in contatto

Se desideri approfondire, fare domande o semplicemente condividere ciò che questa lettura ha suscitato, puoi scrivermi o seguirci online.

www.myreiki.it

info@myreiki.it

www.myreiki.it/newsletter-reiki/

www.instagram.com/myreikiit/

www.facebook.com/reikimilano

www.youtube.com/@FedericoScottiMyReiki