

Manisha Reffo

Psicologa esperta in Ayurveda

► La Dottoressa Manisha Reffo è una psicologa che pratica le terapie dell'ayurveda dal 1999. L'ayurveda è l'antica medicina nata in India e significa scienza ed arte della vita. Secondo l'ayurveda l'essere umano nasce dall'incontro tra anima, energia vitale, mente, organi di senso e corpo. In ayurveda la salute è intesa come equilibrio dinamico tra l'individualità nelle sue parti (anima, mente, emozioni, corpo), e la natura universale di cui noi siamo parte.

■ Come mai una psicologa va in India a studiare Ayurveda? Come sono andate le cose?

Mi sono laureata in psicologia nel 1995, avevo scelto psicologia perché ero affascinata dalla conoscenza e dalla saggezza e perché cercavo risposte giuste a tutte le domande che la vita pone. Dopo la laurea mi interrogavo su cosa fare della mia vita e una notte sognai una amica che non vedevo da anni. In sogno le chiesi che cosa dovessi fare della mia vita ed ella mi rispose che dovevo sentire cosa fare della mia vita nel profondo del mio cuore. Il giorno dopo incontrai veramente questa ragazza e le raccontai il mio sogno. Lei fece una gran risata e disse che dovevo trovare la mia risposta da sola, però mi invitò ad andare con lei la sera a **lezione di qi gong** (una antica ginnastica terapeutica cinese). Pensai che era ora di fare qualcosa di diverso e andai alla lezione. Il Qi gong mi divertì molto e sentii subito il calore dell'energia nella mani e salire dai piedi.

Sempre in quel periodo la stessa amica mi portò dal suo naturopata perché soffrivo di vari lievi disturbi. Il naturopata mi affascinò moltissimo! Finalmente qualcuno si occupava di trovare soluzioni ai miei disagi prendendoli sul serio e cercandone persino il motivo! Si perché quando non stiamo bene qualche motivo c'è...

■ E' da quel momento che ti sei appassionata alla medicina naturale?

Sì, cominciai a studiare per passione. Ho fatto qualche anno di scuole di medicina integrata: le basi dell'omeopatia, fitoterapia, floriterapia, ecologia alimentare, ecc.

■ Ma come sei arrivata all'India?

Con la solita amica ci iscrivemmo ad un corso di **pranoterapia orientale** e quando provai a curare qualcuno dei miei vicini di casa che soffrivano di dolori alla schiena, al collo e alle gambe, vidi che dopo stavano molto meglio, anzi, **ad alcuni non si è mai più presentato il dolore per il quale vennero da me**. Così mi incuriosii veramente, anzi questa storia dell'energia e delle cose che non capivo arrivò anche ad impaurirmi! Andai alla ricerca di un maestro, ma non sapevo dove cercare... però lo trovai. Dicono in oriente che se cerchi davvero, trovi quel che cerchi, apparentemente per caso e fu così! Incontrai un Maestro: un italiano che era stato molto in India e che aveva fatto il **Maestro di Yoga in Italia** ed ora stava ritirato in casa sua.

■ Cosa significa Yoga?

Yoga significa unirsi con la propria anima, divenirne coscienti e poi unirsi con l'anima dell'universo. Il Maestro mi fece ben capire che l'anima ha tutte le risposte, che è una scintilla dell'Infinito, un'anima anch'esso ed è solo gioia di esistere. Noi non siamo consapevoli di questa



La Dott.ssa Manisha Reffo
Psicologa esperta in Ayurveda

nostra anima, viviamo nella mente che è offuscata da mille pensieri ed emozioni, spesso negative... ecco perché non stiamo bene. Il Maestro mi disse che questo era il guaio e che per questo ci ammaliamo.

Lo Yoga fu una rivelazione per me. Andai tutti i giorni per un anno a casa sua ad ascoltarlo parlare di Yoga, **mi insegnò a meditare** e trovai nella filosofia Yoga quella psicologia che cercavo. Partii per l'India.

■ Così sei partita?

Sì. Sono andata dove aveva studiato il Maestro, nel sud dell'India, non sapevo se sarei tornata, volevo stare insieme alle persone che conoscevano queste cose.

■ E hai incontrato l'ayurveda?

Quando fui lì, sempre per curiosità andai ad imparare il massaggio ayurvedico. La prima volta che ho massaggiato qualcuno è stato in una casetta in mezzo ad una foresta nel sud dell'India. Appena appoggiai le mani su un corpo il Maestro di massaggio mi disse che con quelle mani io avrei massaggiato tantissima gente. Massaggiare fu una sensazione bellissima, come danzare.

Quando tornai in Italia cominciai a fare massaggi e ne feci per un anno. **Il Maestro mi disse che dovevo massaggiare mille persone** e poi avrei potuto imparare altre tecniche. Non sapevo nulla di ayurveda, solo quella tecnica, avevo il compito di eseguirla in silenzio con amore



e ascoltare profondamente quello che mi arrivava nel silenzio, quello che le mani volevano fare. Feci così per un anno e la gente diceva di stare bene ed io ero contenta.

In Italia incontrai nuovi Maestri indiani che subito raggiunsi in India; con loro studiai **Ayurveda Panchakarma**, le basi della medicina Ayurvedica e della fitoterapia. Incominciai ad imparare ad ascoltare il polso e mi resi conto che a poco a poco potevo sentire davvero nel silenzio, il corpo, i suoi dolori, i suoi blocchi energetici, e spesso le emozioni che li causano. Il **Panchakarma** è una branca dell'Ayurveda che si occupa della purificazione e del ringiovanimento del corpo e della mente; i suoi trattamenti servono per purificare da tutte le tossine, così il corpo rimane giovane, la mente limpida e calma.

■ Cosa significa ascoltare il polso?

In Ayurveda si impara ad ascoltare il polso del paziente per rilevare i suoi disturbi, le cause e i modi più opportuni per riportare il sistema anima-mente-emozioni-corpo in armonia e salute. Si impara a decodificare la "musica" composta dai battiti sul polso. Questa musica è l'eco del funzionamento del corpo. Ascoltare il polso è come accendere un video che proietta quello che sta accadendo nel corpo, nella mente e nelle emozioni.

■ Adesso cosa fai, come usi quello che hai studiato?

Faccio la terapeuta ayurvedica e la psicologa. In questi anni ho collaborato con vari medici ayurvedici, omeopati e psicoterapeuti nella cura di malattie fisiche, psicosomatiche e nei disturbi del sonno e dell'umore. Da 6 anni collaboro con il gruppo di medici italiani che hanno studiato **Ayurveda col famoso dott. Naram**. Ora qui a San Marino al **Centro Indiaworld** collaboro con il **dott. Giovanni Brincivalli** che fa parte del gruppo del dott. Naram che viene a San Marino e in Italia una volta all'anno a visitare i pazienti.

■ Per cosa ti cercano le persone?

Mi cercano per stare bene, dicono che si rilassano, i dolori passano, la mente si calma e le emozioni si schiariscono. Vengono persone di tutte le età per dolori osteoarticolari e muscolari (cervicalgie, sciatralgie, dolori alle spalle, alla schiena, alle gambe, ai piedi e alla testa, ecc) cellulite, obesità, stanchezza, stanchezza cronica, insonnia, depressione, attacchi di panico, ansia e paure di varia natura. Vengono persone che stanno bene e che vogliono rilassarsi e mantenersi in salute. L'ayurveda aiuta a mantenere lo stato di salute e a curare la malattia.

■ Che trattamenti esegui?

Massaggio il corpo, il viso e la testa con olii Ayurvedici fatti con erbe, spezie, radici e fiori. I trattamenti ayurvedici sono utili a lenire i dolori, la stanchezza, a tonificare muscoli, articolazione, nervi e pelle e sono drenanti.

L'ayurveda prevede molte tecniche di massaggio, quando lavoro scelgo quella che reputo adatta alla persona e al suo problema. Eseguo anche massaggi con sacchetti caldi, pieni di erbe, radici e semi macinati, molto utili nella rigidità del corpo, nel dolore delle giunture, nella ritenzione di liquidi, nella cellulite e nell'obesità; d'inverno sono un toccasana per la tosse ed il raffreddore.

Il massaggio ayurvedico è un massaggio profondo e globale, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, agisce sui muscoli rendendoli flessibili e tonici, sulla pelle rendendola luminosa, sulle articolazioni che divengono mobili e flessibili, sulla mente e sulle emozioni portando calma e lucidità. Eseguo **tecniche speciali** come lo **shirodhara**.

■ Che cosa è lo shirodhara?

È una tecnica molto utile per l'ansia, la depressione, l'insonnia, la stanchezza cronica, le malattie psicosomatiche, la caduta dei capelli, il mal di testa o anche per rilassarsi. **Lo shirodhara calma la mente e le emozioni.** Si fa colare dell'olio o un decotto sulla fronte mentre la persona è sdraiata ad occhi chiusi per circa 30 minuti.

■ Come si sviluppa una seduta?

Chiedo alla persona come sia arrivata da me e per quale motivo. Ascolto il polso ed il corpo ponendo le mani sulla testa. Propongo un trattamento a seconda di quello che ho rilevato, a seconda della richiesta della persona o di quello che ha prescritto il mio collega medico, se la persona arriva mandata da lui per un trattamento specifico.

Le terapie si fanno solitamente il silenzio. **Il silenzio è importante permette a me di concentrarmi e alle persone di godere al massimo di ogni beneficio del trattamento.** Ci sono persone per le quali è importante **parlare** e allora le ascolto attentamente. Durante i trattamenti spesso emergono le cause del problema e quindi è richiesta la mia attenzione anche su questo piano. In ayurveda si dice che è importante considerare anche la componente emotiva e mentale dei disturbi e deve essere riportato uno stato di armonia e unione tra mente, emozione e corpo.

■ Come procedi durante i trattamenti?

Ascolto il polso, appoggio le mani sulla fronte e sento quale tecnica eseguire o da dove iniziare. Il mio scopo è portare il corpo e la mente al massimo rilassamento, portare la mente e il cuore ad essere vicini. Cerco di portare le persone ad essere leggere, rilassate, centrate e forti. Le mani massaggiano il corpo, lo fanno da sole come le mani di un pianista trovano i tasti anche ad occhi chiusi; è come una danza, le mani seguono il corpo e sanno cosa fare. Quando arrivo alla fine a volte ascolto ancora nel silenzio il corpo.

■ Cosa ti dicono le persone?

Sono contente... alla fine dicono che si sentono leggere e rilassate, che stanno bene, molto bene e anche io sono felice.