



CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE
INSEGNANTI YOGA 2026/2028
METODO ANATOMYOGA®

CALENDARIO LEZIONI
1° Annualità

PRIMA ANNUALITÀ 2026 - 2027

I corsi si svolgeranno a cadenza mensile:

- **sabato dalle 09.00 alle 19.00**
- **domenica dalle 09.00 alle 18.00**
(con breve pausa pranzo concordata)

presso AnatomYoga® Asd, Viale Amendola 150\A (MO)

Stage di approfondimento su temi specifici e verifiche previste in itinere.

AnatomYoga, la conoscenza migliora la pratica

AnatomYoga nasce per integrare la conoscenza dello yoga, migliorando la pratica: conoscere per praticare meglio, privilegiando la percezione rispetto alla sola azione. Il progetto formativo prevede, oltre all'apprendimento e alla valutazione anatomo-funzionale di ogni allievo, lo studio delle neuroscienze applicate, della filosofia antica e degli elementi storici dello yoga, con l'obiettivo di creare un'unione tra corpo e mente e riportare l'attenzione sul sentire, non solo sul fare.



DOCENTI

Gaetano Zanni

Davide Bongiorno

Lisa Ragazzoni

Sandro Spagnoli

Elisabetta Razzaboni

Marco Passavanti

10 - 11 ottobre 2026

IL METODO ANATOMYOGA® - PRESENTAZIONE DEL CORSO

Mission del metodo AnatomYoga. Come una pratica percepita possa dare un valore aggiunto alla pratica yoga - Divisione dei moduli e delle materie della prima annualità.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

PERCEZIONI ANATOMICHE - UN APPROCCIO YOGICO

Cosa significa percepire e cosa può servire a chi insegna o pratica yoga? Il **percepire con conoscenza anatomica** il nostro corpo va oltre le nostre innate capacità percettive e recettive, la conoscenza del sentire e del percepire con coscienza finalizzato alla nostra disciplina saranno alcuni temi della giornata. Svilupperemo e studieremo a livello percettivo le **principali funzioni fisiologiche della colonna vertebrale** e di tutta la muscolatura di sostegno durante la pratica yogica.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni

07 - 08 novembre 2026

COLONNA VERTEBRALE 1° sessione - BIOMECCANICA E FISILOGIA DEL RACHIDE VERTEBRALE

Anatomia, fisiologia e biomeccanica della colonna vertebrale. Tensegrità della struttura. Rapporti e relazioni rispetto alla pratica yoga. Simulazioni pratiche.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO - DAL METODO ALLA PERSONALIZZAZIONE

L'intelligenza; esperienza del corpo e della mente. Le **percezioni del proprio corpo**: dal radicamento al suolo alla spinta verso l'alto. Asana simmetriche - asimmetriche e le loro varianti.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni

05 - 06 dicembre 2026

LE ORIGINI DELLO YOGA NELL'INDIA ANTICA E IL SISTEMA DELLO YOGA "classico" di Patanjali

La **cultura degli sramana** nella valle del Gange; **le Upanisad**; la Bhagavadgita; **gli Yogasutra**. Uno sguardo di insieme alle concezioni dello yoga nell'India antica.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti

L'APPARATO MUSCOLARE - DALLA TEORIA ALLA PRATICA 1° sessione

Approfondimento del sistema muscolare, dalla sua struttura alle funzioni specifiche, con particolare attenzione all'applicazione nella **pratica yogica** e nel movimento quotidiano. Analisi del significato profondo del **termine movimento**, inteso non solo come azione biomeccanica, ma come espressione consapevole e percepita del corpo. Indicazioni su come condurre una classe **integrando conoscenza** teorica e **sensibilità esperienziale**.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni

09 - 10 gennaio 2027

COLONNA VERTEBRALE 2° sessione - BIOMECCANICA E FISIOLOGIA DEL RACHIDE VERTEBRALE

Studio approfondito dell'anatomia, della fisiologia e della biomeccanica della colonna vertebrale. Analizzeremo le **principali patologie del rachide**, imparando a contestualizzarle nella pratica yoga e a gestire in modo **consapevole e sicuro** le esigenze dell'allievo.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

SICUREZZA DEL QUI E ORA IN UNA PRATICA YOGICA

La **capacità percettiva** del dove siamo e del come siamo - la **conoscenza** del cosa fare e cosa non fare saranno le tematiche di questo incontro. **Acquisire la sicurezza necessaria** per comunicare i principi dello yoga con efficacia, adattandosi alle diverse situazioni che possono emergere durante la lezione.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

13 - 14 febbraio 2027

PNEI (PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA) RELAZIONE MENTE-CORPO UNA VISIONE YOGICA

Grazie alle nuove **acquisizioni scientifiche** in ambito psicologico e soprattutto **con il contributo delle neuroscienze**, possiamo certamente affermare che il nostro corpo è un sistema in cui ogni parte parla con un'altra mediante un linguaggio comune fatto di molecole chimiche e di energie. Nello specifico, **la PNEI** è quella disciplina che studia le interrelazioni e le reciproche influenze tra psiche, sistema immunitario, endocrino e nervoso. Ci saranno: cenni storici di **psicosomatica**; PNEI; classificazioni degli stati di coscienza; **Stress: distress vs eustress**; tecniche di rilassamento.

Teoria e pratica - Docente: Elisabetta Razzaboni

PRINCIPI DI BIOMECCANICA ARTICOLARE E MUSCOLARE APPLICATI ALLO YOGA

Studio dei principi che regolano **mobilità, stabilità e attivazione muscolare** nello **yoga**. Approfondimento delle **forze interne ed esterne** che agiscono negli asana, del ruolo del baricentro e delle leve corporee per **ottimizzare il movimento e prevenire infortuni**. Analisi dell'interazione tra articolazioni e muscoli, con introduzione alle **catene miofasciali** e al concetto di **tensegrità** per comprendere come la **postura** e la distribuzione delle forze influenzino l'efficacia e la sostenibilità della pratica.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

06 - 07 marzo 2027

LO YOGA TANTRICO E NEO TANTRICO

Le concezioni fondamentali delle **tradizioni tantriche**; nadi prana, cakra, Kundalini; il corpo, i sensi, le emozioni; il ruolo del femminile. **La critica allo yoga di Patanjali**. Le concezioni del "neotantra" contemporanee.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti



PRATICARE CON LENTEZZA ATTRAVERSO L'ASCOLTO DEI SISTEMI

Una **pratica lenta** - il pieno e il vuoto. **Sentirsi piuma**.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni



REVISIONE PRATICO-TEORICA

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

03 - 04 aprile 2027



FISIOLOGIA DEL RESPIRO - PRANAYAMA - 1°/2° sessione

In questa sessione **approfondiremo la fisiologia** del sistema respiratorio e dell'apparato muscolare che ne sostiene il movimento, per comprendere come il respiro agisca sul corpo e sulla mente. Il percorso metterà in relazione questi aspetti con i principi del pranayama, esplorandone il significato yogico, filosofico ed energetico. Verrà inoltre dedicata attenzione al **ruolo del nervo vago** nella regolazione della respirazione e della pratica. La parte teorica sarà affiancata dall'esperienza diretta delle **principali tecniche di pranayama**, così da coglierne sia il valore fisiologico sia quello interiore.

Teoria e pratica – Docente: Gaetano Zanni



08 - 09 maggio 2027



LO HATHA YOGA NELL'INDIA PREMODERNA

Un approfondimento sulle concezioni fondamentali delle tradizioni dell'Hatha Yoga nell'India premoderna, con particolare attenzione ai suoi principi teorici e alle pratiche che ne definiscono l'identità. Il percorso esplorerà asana, mudra, pranayama e bindu, mettendone in luce il significato storico, simbolico e pratico all'interno della tradizione yogica. La sessione sarà articolata tra teoria e pratica, per offrire una comprensione chiara e insieme esperienziale dei contenuti proposti.

Teoria e pratica – Docente: Marco Passavanti

ASANA A 360° 1° sessione - Laboratorio pratico sugli asana con uno sguardo al significato archetipico e alla loro manifestazione a livello biomeccanico.

Illustreremo la **simbologia che rafforza l'espressione dell'asana**. Vedremo nella pratica e in teoria il ruolo delle varie catene muscolari, come utilizzarle nel rispetto dei principi di **CONFORT-STABILITA'-ECONOMIA**. Analizzeremo eventuali compensi, correzioni ed eventuali varianti.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

RESIDENZIALE 10 - 11 - 12 - 13 giugno 2027

BIO-TENSEGRITÀ NELLA PRATICA YOGA

Viaggio tra **sistema miofasciale**, economia del corpo e asana. Studieremo insieme i termini di **biotensegrità e tensegrità** applicandoli al nostro corpo umano durante lo yoga. La valutazione di come un corpo reagisca rispetto alle forze di carico a cui è sottoposto lo renderà più "disponibile" ad una **pratica percepita**.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

UDARA E SISTEMA VISCERALE - DUE REALTÀ A CONFRONTO 1° sessione

Studieremo i vari sistemi che compongono il nostro **sistema viscerale** approcciando ad essi in modo funzionale e relazionale con la **pratica yoga. topografia addominale** e relazione con i vari asana in torsione. Valuteremo insieme le principali **disfunzioni e patologie** del sistema viscerale e di come affrontare e modificare una pratica in presenza delle stesse.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni

CANTO ARMONICO

Il **canto armonico** è una **tecnica vocale** attraverso la quale è possibile produrre più suoni contemporaneamente per mezzo di una semplice vocalizzazione e un particolare uso dell'apparato fonatorio. Riscopriremo **le potenzialità della nostra voce** come strumento di libera espressione, come veicolo delle nostre intenzioni e **strumento di conoscenza** di sé, ripercorrendo insieme il percorso che va dal **rumore**, in cui siamo costantemente immersi, al **silenzio**, quello spazio sacro fatto di ascolto. **Teoria e pratica - Docente: Sandro Spagnoli**

REVISIONE TEORICO - PRATICA

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

03 - 04 luglio 2027

UDARA E SISTEMA VISCERALE-DUE REALTÀ A CONFRONTO 2ª sessione

Il seminario propone una **revisione critica del modulo precedente**, approfondendo la **relazione tra Udara (la zona addominale nel suo significato funzionale ed energetico)** e il sistema viscerale, con particolare attenzione agli aspetti energetici sottili che permeano il tessuto viscerale e la sua regolazione. Verrà studiato in modo dettagliato **il ruolo del nervo vago**, con le sue connessioni dirette e indirette tra i diversi sistemi (respiratorio, cardiovascolare, gastrointestinale, nervoso autonomo), per comprendere come la sua attivazione consapevole, possa favorire una maggiore regolazione autonoma, emotiva e sensoriale. L'obiettivo è mostrare come **la consapevolezza di Udara, integrata nella pratica yoga** e nelle strategie respiratorie, possa diventare uno strumento di sostegno non solo alla pratica, ma anche al benessere psicofisiologico nella vita quotidiana.

Teoria e pratica – Docente: Gaetano Zanni

YOGA & POSTURA

Impareremo ad **osservare la postura dei nostri allievi**, cogliendone le particolarità. Ragioneremo poi in maniera critica, su come **intervenire e modificare la pratica** per ottimizzarne i risultati.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni





11 - 12 settembre 2027

VERIFICA PASSAGGIO ANNUALITÀ

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

La verifica finale rappresenta un momento importante di sintesi di tutti i contenuti appresi durante la prima annualità del corso di formazione. Gli studenti avranno l'opportunità di dimostrare la loro comprensione sia teorica che pratica del metodo AnatomYoga®.