



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

CALENDARIO LEZIONI
2° Annualità

SECONDA ANNUALITÀ 2027 - 2028

I corsi si svolgeranno:

- **sabato e 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

ottobre 2027

NEUROFISIOLOGIA DELL'EQUILIBRIO: SISTEMA VISIVO, VESTIBOLARE E CONTROLLO MUSCOLARE 1° / 2° sessione

Studio integrato del **sistema visivo e del sistema vestibolare** nella loro interazione con il sistema muscolare e nel loro ruolo nel controllo posturale e dell'equilibrio. L'analisi neurofisiologica di questi tre sistemi — e delle loro connessioni centrali a livello del tronco encefalico, del cervelletto e della corteccia somatosensoriale — permette di comprendere come il corpo organizza la propria **stabilità nello spazio e nella gravità**.

All'interno di questo quadro, verrà esplorato il significato funzionale di **drishti**: il punto di fissazione visiva utilizzato nella pratica yoga non è una semplice convenzione tradizionale, ma **un preciso strumento neurofisiologico**. La fissazione dello sguardo riduce il flusso di informazioni visive ambigue, stabilizza il riflesso vestibolo-oculomotore e abbassa il livello di attivazione del sistema tonico posturale, favorendo una risposta muscolare più economica e precisa.

Comprendere drishti in questi termini significa integrare la tradizione in una cornice scientifica coerente, riconoscendo nella pratica millenaria una **conoscenza incarnata** dei meccanismi del sistema nervoso. **Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni**

novembre 2027

YOGA E RESPIRO - NUOVE COMPETENZE NEUROLOGICHE

Il respiro è il ponte tra corpo e mente, e la sua modulazione influenza direttamente la **percezione della pratica yoga**. In questo seminario esploreremo come i diversi tipi di respirazione attivino specifiche risposte neurologiche, modificando tono posturale, focus attentivo e stato emotivo. **Comprendere e saper variare il respiro** diventa così una competenza chiave per trasformare l'esperienza della pratica e guidarla in modo più consapevole. **Teoria e Pratica - Docente: Lisa Ragazzoni**

LA MENTE NELLO YOGA: LA PRESENZA DELL'INSEGNANTE E LA GESTIONE DEL GRUPPO IN AULA

Partendo dagli **elementi fondamentali della Mindfulness** la lezione teorico pratica ha l'intento di far acquisire ai futuri insegnanti di yoga la capacità di essere **consapevoli nel qui ed ora** in maniera non giudicante. Verranno trasmessi strumenti di autoconsapevolezza emotiva e di capacità di gestire un gruppo ed insegnate alcune tecniche di rilassamento utili come strumento di lavoro. La lezione approfondirà i metodi di **gestione delle situazioni complesse in aula**.

Teoria e pratica - Docente: Elisabetta Razzaboni

dicembre 2027



LA FASCIA COME ELEMENTO DI UNIONE E DI COORDINAMENTO PSICO-MOTORIO. CONNESSIONI NELLA PRATICA YOGICA 1a sessione

Studieremo la **fascia come struttura che unisce** e coordina i sistemi corporei, favorendo l'integrazione tra mente e movimento. Attraverso studi scientifici e letture critiche analizzeremo i sistemi fasciali profondi, dal loro sviluppo embrionale fino al derma, applicandoli alla pratica yoga. Approfondiremo le proprietà della fascia: **continuità, adattabilità e trasmissione di informazioni** e il loro ruolo nella percezione corporea e nella qualità del movimento. Concluderemo con un focus sull'importanza del **Con-Tatto con l'allievo**, inteso come strumento di comunicazione sensoriale ed empatica a supporto della consapevolezza e dell'apprendimento motorio.

Teoria e pratica- Docente: Gaetano Zanni

I RECETTORI - PERCEPIRE O RECEPIRE 1a sessione

Tutti gli esseri viventi vivono in ambienti che esercitano su di loro **stimoli continui**. Poiché le condizioni fisiche e chimiche dell'ambiente sono in costante e continua evoluzione, viene sviluppata una qualità fondamentale: la capacità adattativa ai cambiamenti, imprescindibile per il **mantenimento dell'omeostasi**. In questa lezione **studieremo i sistemi recettoriali** - strutture cellulari specializzate che trasducono gli stimoli in segnali nervosi, approfondendone la funzione adattativa e il ruolo nell'integrazione sensoriale durante la pratica dello yoga.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

gennaio 2028



FASCIA E RECETTORI: 2a sessione - DALLA PERCEZIONE AL MOVIMENTO CONSAPEVOLE

In questa lezione ricollegheremo i due pilastri affrontati nei precedenti incontri: **la fascia come rete continua** che unisce e coordina ogni parte del corpo, e **i recettori come porte di accesso sensoriali** che traducono gli stimoli in risposte motorie. Attraverso la pratica, esploreremo come queste due dimensioni si intreccino: la fascia, con le sue proprietà di continuità e adattabilità, i recettori, a loro volta, guidano la qualità del movimento e la percezione corporea. Il nostro obiettivo sarà **integrare teoria e esperienza**, affinando la sensibilità tattile, propriocettiva e interocettiva per rendere ogni asana un'occasione di ascolto profondo e di risposta calibrata allo spazio, alla gravità e al contatto.

Teoria e pratica- Docente: Gaetano Zanni

KUNDALINI - CHAKRA - MANTRA

Lo **yoga tantrico** e le concezioni del "corpo sottile" nello yoga medievale: la storia del **sistema dei cakra** dalle origini allo yoga moderno; l'uso dei mantra.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti

febbraio 2028



ARTO SUPERIORE E SPALLA - RELAZIONI CON LO YOGA

Gli arti superiori, connessi al tronco, sono progettati per garantire prensilità e gestualità fine, **in contrasto con la funzione di sostegno** e locomozione degli arti inferiori. In questa lezione esploreremo le principali articolazioni dell'arto superiore e della scapola, analizzandone funzioni, interazioni e ruolo nella pratica yogica. **Approfondiremo inoltre la valutazione posturale** specifica per lo yoga e l'approccio pratico alle principali patologie secondo il metodo AnatomYoga®.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni



marzo 2028



MOVIMENTI E RELAZIONI NASCOSTE: OGGETTIVAZIONE ECOGRAFICA DELLA STATICA E DELLA DINAMICA STRUTTURALE E VISCERALE NELLA PRATICA YOGICA

Utilizzare l'**ecografo come strumento di verifica** per oggettivare le dinamiche viscerali e muscolari nei vari asana e approcci yoga. Verrà valutato dal docente a livello ecografico **il prima e il dopo** averli praticati per capire a fondo il loro significato fisiologico.

Teoria e pratica - Docente Davide Bongiorno

LO HATHA YOGA: LE SUE ORIGINI, LA SUA STORIA E IL SUO SVILUPPO NELLA MODERNITA'

Le **tradizioni tantriche medievali** e lo hatha yoga; lo yoga nell'India coloniale e lo yoga moderno transnazionale. I testi di riferimento dell'hatha yoga.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti

aprile 2028



PIEDE E ARTO INFERIORE - TIBIA E PERONE

Lo yoga non è stare sulla testa ma **stare con i piedi per terra**. Il piede è un elemento articolare molto importante perché trovandosi alla base dell'apparato locomotore, fa da fondamenta alla stazione eretta del corpo. Studieremo insieme il piede e l'arto inferiore, tibia e perone valutandoli anatomicamente e fisiologicamente con le loro **relazioni rispetto la nostra pratica yogica**. Valutazione posturale yogica – patologie e approccio pratico yogico. **Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni**



maggio 2028



BACINO E ARTO INFERIORE - FEMORE E GINOCCHIO

La definizione di bacino ci porta come similitudine di significato ad un contenitore. Nel nostro corpo il bacino non solo fa da contenitore ma da **punto di unione tra gli arti inferiori e il tronco**. Studieremo insieme il bacino nella sua struttura, valutando i movimenti che lo stesso compie rispetto agli arti inferiori e al tronco nella nostra pratica yogica. **Valutazione posturale yogica - patologie e approccio pratico yogico**. **Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni**



RESIDENZIALE giugno 2028

PRATICA ESPERIENZIALE DI GRUPPO

Compensi, strategie e variabili durante una pratica. Elaborazione di una sequenza in piccoli gruppi con a seguire analisi delle stesse con supporto video.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

VINYASA YOGA - LE ORIGINI E LA SUA APPLICAZIONE PRATICA

In questa lezione esploreremo le **radici storiche e filosofiche del Vinyasa Yoga**, dalle sue origini nel contesto della tradizione indiana fino alla sua evoluzione nelle pratiche contemporanee. Analizzeremo il significato del termine *Vinyasa* – “posizionare in modo speciale” – e il suo valore come principio di connessione tra **respiro, movimento e consapevolezza**.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

BODY CONTACT – ESPRIMERE IL CORPO ABITANDOLO

Nello yoga **il corpo è un luogo di esperienza**, non solo di movimento. Abitarlo significa dare spazio alle percezioni e ai segnali che emergono dall'interno e dall'ambiente. Attraverso il contatto, il respiro e la relazione con lo spazio, il tempo (*kāla*) diventa ritmo interiore che guida ogni gesto. L'obiettivo è **trasformare ogni asana in un dialogo consapevole** con spazio e tempo.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

REVISIONE TEORICO - PRATICA

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

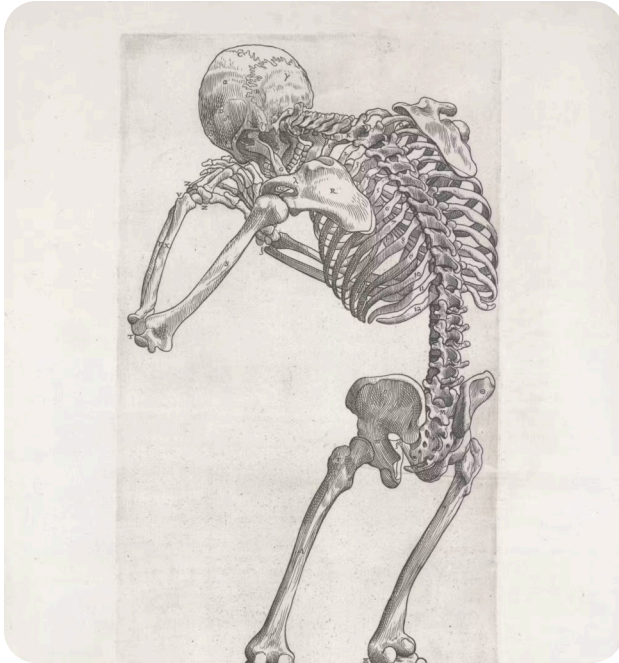
luglio 2028



ASANA A 360° 2° 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



luglio 2028



APPROCCIO INTEGRATO ALLA GESTIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE

In questa sessione **analizzeremo alcune delle patologie più frequenti** che possono influenzare la pratica dello yoga, comprendendone l'eziopatogenesi, la sintomatologia e le implicazioni sul movimento. L'obiettivo sarà sviluppare un **approccio integrato** che unisca conoscenze teoriche, valutazione funzionale e applicazione pratica, adattando le proposte in base alle caratteristiche e ai bisogni specifici di ogni allievo.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni





settembre 2028

VERIFICA FINALE BIENNIO

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

Dalla teoria alla pratica: il metodo prende vita

La verifica finale è il momento in cui teoria e pratica si incontrano. Un'occasione per dimostrare, attraverso l'elaborato scritto e la prova pratica, la capacità di integrare conoscenza anatomica, consapevolezza corporea e metodo AnatomYoga®.