

**CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE SUPERIORE  
ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA METODO ANATOMYOGA®**

**Calendario delle lezioni annualità 2019/2020**

<p><b>Annualità 2019/2020</b></p>	<p align="center"><b>Il metodo AnatomYoga®</b></p> <p align="center">AnatomYoga®, la conoscenza migliora la pratica Conoscere per praticare meglio cercando la percezione e non l'azione</p> <p>Il metodo <b>AnatomYoga®</b> nasce per <b>integrare la conoscenza dello yoga migliorando la pratica</b> - conoscere per praticare meglio cercando la percezione e non l'azione.</p> <p><b>Unisce la conoscenza anatomica/fisiologica all'esperienza millenaria della pratica yoga</b>, aprendo un canale di collegamento e scambio fra corpo e mente apportando una maggiore conoscenza e consapevolezza del <b>"qui e ora"</b>.</p> <p>All'interno di questo progetto di formazione superiore anatomico lo studio e la pratica si focalizzeranno in maniera più approfondita sulla conoscenza e sulla percezione dei sistemi corporei. <b>Studieremo e valuteremo a 360° il corpo umano a livello di anatomia e fisiologia</b> e il suo funzionamento rispetto la pratica yogica.</p> <p><b>AnatomYoga® dal 2011 è un marchio registrato</b> per motivi di tutela e di correttezza e dal 2012 è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, affiliata CSEN - CONI e Yoga Alliance® - Italia International come <b>scuola di formazione professionale internazionale per diventare insegnanti yoga RYT 500H - RYT250H PLUS.</b></p>	<p><b>Gaetano Zanni</b></p> <p><b>Giovanna Asta</b></p> <p><b>Gianfranco Bertagni</b></p> <p><b>Davide Bongiorno</b></p> <p><b>Elisabetta Razzaboni</b></p> <p><b>Roberta Meneghini</b></p>
<p><b>19 - 20 Ottobre 2019</b></p>	<p><b>PERCEZIONI ANATOMICHE - UN APPROCCIO YOGICO</b></p> <p><b>Cosa significa percepire e cosa può servire</b> 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 <b>a livello percettivo</b> le principali funzioni fisiologiche della colonna vertebrale e di tutta la muscolatura di sostegno durante la pratica yogica. <b>Teoria e Pratica</b></p>	<p><b>Gaetano Zanni</b></p>
<p><b>16 - 17 Novembre 2019</b></p>	<p><b>I 3 SISTEMI - SISTEMA NERVOSO CENTRALE - AUTONOMO - PERIFERICO</b></p> <p>Studio dei tre sistemi principali del nostro corpo umano: <b>SNC</b> (sistema nervoso centrale) <b>SNP</b> (sistema nervoso periferico) <b>SNA</b> (sistema nervoso autonomo) e affinità con lo yoga. <b>Teoria e pratica</b></p> <p><b>FISIOLOGIA DEL RESPIRO - PRANAYAMA - PRATICHE FUNZIONALI</b></p> <p>Si studierà la <b>fisiologia del sistema respiratorio</b> e di tutto l'apparato muscolare di sostegno ad esso e lo si collegherà con i <b>principi del pranayama</b> con tutti i suoi risvolti filosofici ed energetici. Verranno insegnate le principali pratiche di pranayama capendone il significato intrinseco, yogico e fisiologico. <b>Teoria e Pratica</b></p>	<p><b>Gaetano Zanni</b></p>

**CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE SUPERIORE  
ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA METODO ANATOMYOGA®**

**Calendario delle lezioni annualità 2019/2020**

<p><b>21 - 22 Dicembre 2019</b></p>	<p><b>COLONNA VERTEBRALE 1 - BIOMECCANICA E FISIOLOGIA RACHIDE VERTEBRALE</b></p> <p>Anatomia, fisiologia e biomeccanica della colonna vertebrale. <b>Tensegrità</b> della struttura. Rapporti e le relazioni rispetto alla pratica yoga. <b>Teoria e pratica</b></p> <p><b>IL CORPO IN TORSIONE E LE SUE PATOLOGIE - UN APPROCCIO YOGICO</b></p> <p>Quando posizionare un corpo in torsione può provocare benessere e attivazione. Studio <b>teorico</b> sui principi di una pratica in torsione e <b>pratico</b> sulle principali asana in torsione. Cosa fare e cosa non fare su alcune principali patologie. <b>Teoria e Pratica</b></p>	<p><b>Gaetano Zanni</b></p>
<p><b>25 - 26 Gennaio 2020</b></p>	<p><b>UDARA E SISTEMA VISCERALE - ASCOLTO ANATOMICO E FUNZIONALE</b></p> <p>Si studieranno i vari sistemi che compongono il nostro <b>sistema viscerale</b> approcciando ad essi in modo funzionale e relazionale con la pratica yoga nel suo totale. Si parlerà di <b>disfunzioni e patologie</b> e di come affrontare una pratica in presenza delle stesse. <b>Teoria e Pratica</b></p>	<p><b>Gaetano Zanni</b></p>
<p><b>8 - 9 Febbraio 2020</b></p>	<p><b>FILOSOFIA DEL SENTIRE - ASCOLTO PERCEPITO</b></p> <p>La giornata sarà dedicata al <b>sentire inteso come spazio dell'ascolto nella pratica yogica</b>. Un sentire che attraverso il corpo possiamo iniziare a contattare, ma il quale supera enormemente la pura fisicità e il nostro rapporto usuale con il corpo medesimo.</p> <p>Attraverso stimoli provenienti dal <b>tantrismo antico e contemporaneo</b> da una parte e dalla filosofia e la psicologia del XX secolo dall'altra esploreremo la questione del sentire là dove esso è stato inteso e vissuto come il luogo della più intima autenticità dell'essere umano e l'espressione realizzativa più alta della pratica interiore. <b>Teoria e pratica</b></p> <p><b>PROPS - UN APPROCCIO ANATOMICO</b></p> <p>Dalle testimonianze storiche che abbiamo, la ricerca sullo Yoga ed in particolare sull'<b>Hatha Yoga</b> riprende il suo sviluppo e diffusione con <b>Krishnamacharya</b> che sembra per primo aver introdotto alcuni "supporti" atti ad amplificare l'effetto dell'asana sul corpo. Diede ad uno dei suoi allievi, <b>BKS Iyengar</b>, il non proprio gradito compito di condurre un corso Yoga per le donne e da lì con tutta probabilità il dover adattare la pratica ad un pubblico meno atletico (almeno ai tempi) e performante, lo indusse a sviluppare, <b>inventare "i props" e il loro uso</b>. Elaboreremo insieme l'utilizzo di questi mezzi di unione rispetto alle nostre rigidità e impedimenti di varia natura elaborando un percorso conoscitivo, anatomico e funzionale. <b>Teoria e pratica</b></p>	<p><b>Gianfranco Bertagni</b></p> <p><b>Giovanni Asta Gaetano Zanni</b></p>



**CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE SUPERIORE  
ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA METODO ANATOMYOGA®**

**Calendario delle lezioni annualità 2019/2020**

<p><b>11 - 14 Giugno 2020 Residenziale</b></p>	<p><b>REVISIONE - RIPASSO DELLE LEZIONE FATTE E LABORATORIO PRATICO</b></p> <p><b>PSICOLOGIA - IL TRAUMA NEL CORPO - APPROFONDIMENTI DI PSICOSOMATICA</b></p> <p>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 ogni altra parte mediante un linguaggio comune fatto di molecole chimiche e di energie. Nello specifico, la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è quella disciplina che studia le interrelazioni e le reciproche influenze tra psiche, sistema immunitario, endocrino e nervoso. Certe forme pensiero, certi stati di coscienza sono in grado quindi di produrre cambiamenti nei parametri psicofisiologici. Studi e ricerche sul trauma ci permettono, inoltre, di comprender come la nostra BIOGRAFIA si inserisca nella nostra BIOLOGIA. È stato infatti dimostrato come Il trauma sia prima di tutto un'esperienza neurofisiologica, poiché la memorizzazione dell'evento traumatico avviene attraverso i sensi. Il trauma rimane chiuso nella sua rete con la sua informazione, perciò per elaborare l'esperienza traumatica è necessario smaltire anche il dato sensoriale. Ci sono, inoltre, situazioni in cui il trauma si verifica in un'età in cui le strutture psichiche della colpa non sono ancora formate. In questi casi i vissuti sono CORPOREI, dunque neppure esprimibili a parole. La conoscenza di questi temi permetterà all'insegnante di yoga una profonda riflessione sulla relazione mente-corpo e fornirà utili indicazioni nella gestione dell'allievo e delle emozioni che la pratica yogica può elicitar.</p> <p><b>Teoria e pratica</b></p> <p><b>BACINO - MOBILITÀ E ELASTICITÀ</b></p> <p>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 <b>bacino nella sua struttura</b>, valutando i movimenti che lo stesso compie rispetto agli arti inferiori e al tronco nella nostra pratica yogica. <b>Valutazione posturale yogica</b> - patologie e approccio pratico yogico.</p> <p><b>Teoria e pratica</b></p>	<p><b>Elisabetta Razzaboni Gaetano Zanni</b></p> <p><b>Gaetano Zanni</b></p>
<p><b>11 - 12 Luglio 2020</b></p>	<p><b>I RECETTORI - PERCEPIRE O RECEPIRE</b></p> <p>Tutti noi esseri viventi effettuiamo il nostro ciclo vitale in ambienti dai quali riceviamo in continuazione sollecitazioni e stimoli, ma visto che le caratteristiche fisiche e chimiche degli ambienti sono in costante e continua evoluzione la qualità fondamentale sviluppata nel tempo degli esseri viventi è la <b>capacità di rispondere agli stimoli, al fine di mantenersi nelle condizioni più favorevoli</b>. Studio e valutazione dei sistemi recettoriali associato alla pratica dello yoga.</p> <p><b>Teoria e pratica</b></p> <hr/>	<p><b>Gaetano Zanni Roberta Meneghini</b></p>

**CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE SUPERIORE  
ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA METODO ANATOMYOGA®**

**Calendario delle lezioni annualità 2019/2020**

<b>19 - 20 Settembre 2020</b>	<p><b>COLONNA VERTEBRALE 2 - LE RELAZIONI E GLI APPROCCI A LIVELLO POSTURALE</b></p> <p>Valutazione posturale dell'allievo e gestione dello stesso nella pratica yoga. Casi clinici. <b>Approccio empatico alla "patologia"</b>. <b>Teoria e pratica</b></p> <p><b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO - SIMBOLISMO – PERSONALIZZAZIONE</b></p> <p>Come strutturare una pratica rispettando un progetto, la capacità di essere parte della classe senza dominarla. <b>Teoria e pratica simbolica</b> di una sequenza rispettando la classe e le varie problematiche che nella stessa possono essere presenti. <b>Sperimentazioni, ripetizione come strumento di apprendimento.</b> <b>Teoria e Pratica</b></p>	<b>Gaetano Zanni</b>
<b>10 - 11 Ottobre 2020</b>	<p><b>LA FASCIA - LE CONNESSIONI NELLA PRATICA YOGICA</b></p> <p>La <b>fascia come elemento di unione</b> e di coordinamento psico-motorio. Utilizzando alcuni studi e letture critiche andremo a studiare i sistemi fasciali profondi nella loro completezza, dalla fase embrionale al derma applicandoli alla pratica yoga. L'importanza del <b>Con-Tatto con l'allievo</b>. <b>Teorie e pratica</b></p> <p><b>IL TEMPO NELL'ASANA – DIFFERENZA TRA FARE E SENTIRE</b></p> <p>La variabile "tempo" nell'asana: condizioni Yin o Yang? Essere nel fare e nell'osservare. La differenza tra una pratica fatta o percepita, Hatha yoga e Vinyasa Krama Yoga. <b>Teoria e pratica.</b></p>	<b>Gaetano Zanni</b>
<b>14 - 15 Novembre 2020</b>	<b>VERIFICA FINALE</b>	<b>Staff docenti</b>