



CORSO BIENNALE DI
FORMAZIONE
INSEGNANTI YOGA
METODO
ANATOMYOGA®
2025 - 2027

PRIMA ANNUALITÀ 2025 - 2026

I corsi si svolgeranno sabato dalle 09.00 alle 19.00 e domenica dalle 09.00 alle 18.00 (con breve pausa pranzo concordata) a cadenza mensile concordata presso AnatomYoga® Asd, Viale Amendola 150\A Modena. 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 cercando la percezione e non solo l'azione. Il progetto formativo di AnatomYoga prevede: oltre ad un apprendimento e ad una valutazione anatomica/fisiologica specifica di ognuno di noi, la conoscenza e lo studio delle neuroscienze applicate, della filosofia antica e di tutti gli elementi storici dello yoga cercando un'unione tra corpo e mente riportandoci sul sentire e non sul fare.



DOCENTI

Gaetano Zanni

Davide Bongiorno

Lisa Ragazzoni

Giovanni Asta

Sandro Spagnoli

Elisabetta Razzaboni

Marco Passavanti

Anna Ferrari

11 - 12 ottobre 2025

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

15 - 16 novembre 2025

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

COLONNA VERTEBRALE 1° sessione - BIOMECCANICA E FISIOLOGIA 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

06 - 07 dicembre 2025

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

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; le Bhagavadgita; gli Yogasutra. Uno sguardo di insieme alle concezioni dello yoga nell'India antica.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti

10 - 11 gennaio 2026

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 NELLA PRATICA YOGICA. DOVE SIAMO E COME SIAMO

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. La sicurezza di poter esprimere dei concetti yogici a prescindere dalle situazioni che ci possono accadere durante la pratica nei confronti dei nostri allievi.

Teoria e pratica - Docente: Gaetano Zanni

07 - 08 febbraio 2026

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 ogni 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

BIOMECCANICA ARTICOLARE E ATTIVAZIONI MUSCOLARI

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

07 - 08 marzo 2026

PRATICARE CON LENTEZZA - ASCOLTO DEI SISTEMI NELLA PRATICA

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

LO YOGA 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

11 - 12 aprile 2026



NADA YOGA: LO YOGA DEL SUONO E DELLA VIBRAZIONE

In questa giornata approfondiremo le basi del canto nella pratica dello yoga: respirazione, emissione e impostazione vocale. Introduciamo la pratica dei mantra cantati in particolare i 7 bija mantra come esperienza meditativo/vibrazionale, per concludere con una sperimentazione di alcuni suoni applicati agli asana.

Teoria e pratica - Docente: Anna Ferrari

FISIOLOGIA DEL RESPIRO - PRANAYAMA - 1° sessione

Studieremo la fisiologia del sistema respiratorio e di tutto l'apparato muscolare di sostegno ad esso collegandolo con i principi del pranayama con tutti i suoi risvolti filosofici ed energetici. L'importanza del nervo vago nella pratica. Verranno insegnate le principali pratiche di pranayama capendone il significato intrinseco, yogico e fisiologico.

Teoria e Pratica - Docente: Gaetano Zanni

09 - 10 maggio 2026



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 le varie 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

ASANA A 360° - LABORATORIO PRATICO SUGLI ASANA CON UNO SGUARDO AL SIGNIFICATO ARCHETIPO 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-STABILITÀ-ECONOMIA. Analizzeremo eventuali compensi, correzioni ed eventuali varianti.

Teoria e pratica - Docente: Lisa Ragazzoni

RESIDENZIALE 11 - 12 - 13 - 14 giugno 2026

BIO-TENSEGRITÀ NELLA PRATICA YOGA

Valutazione 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

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

Revisione del seminario scorso con valutazione e studio degli aspetti energetici sottili che permeano il nostro viscere. Studieremo nel dettaglio il nervo vago e la sua diretta ed indiretta relazione tra i sistemi e di come se giustamente attivato può essere di grosso aiuto non solo per quello che riguarda la pratica yoga.

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

11-12 luglio 2026

LO HATHA YOGA NELL'INDIA PREMODERNA

Le concezioni fondamentali delle tradizioni hatha; asana, mudra, pranayama, bindu.

Teoria e pratica - Docente: Marco Passavanti

YOGA E 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



12-13 settembre 2026

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®.