

Śmiech sprawia, że oddech przyspiesza. Pobieramy przez to około trzy razy więcej tlenu, który trafia do krwi i mózgu. Dotleniony organizm funkcjonuje znacznie wydajniej. Podczas śmiechu pracują mięśnie twarzy i tułowia, a także struktury głębokie w jamie brzusznej. Śmiech przyspiesza przemianę materii i procesy trawienne, a powstające podczas śmiechu skurcze wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit, regulując pracę całego organizmu. Dlatego śmiech skutecznie wspiera uwalnianie traum zawartych w ciele. Efekt jest skuteczny zarówno dla mechanizmów obronnych nabytych w ciele podczas wojny, jak i u dzieci, które swoje traumy utrwały w ciele w innych okolicznościach. Śmiechoterapia doskonale poprawia nastrój i działa relaksacyjnie poprzez wydzielanie przez organizm endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Z kolei wydzielanie hormonów stresu- adrenaliny i kortyzolu jest podczas śmiechu hamowane. Dlatego skutecznie pomaga wprowadzać nowe schematy funkcjonowania ciała w określonych sytuacjach. Podczas zajęć ważnym elementem jest „oklepywanie ciała”, które poprzez przyspieszenie krążenia krwi sprawia, że uczestnicy szybciej wchodzi w dobry nastrój. Hunter Campbell "Patch" Adams, który był pionierem śmiechoterapii, zauważył, że śmiech pomaga dzieciom chorym na raka przechodzić trudne chwile w trakcie leczenia. Czasem był to łagodniejszy przebieg choroby, a czasem nawet zdrowienie. Śmiech to również uniwersalny język, który jest jednakowy dla wszystkich kultur na świecie. Dzieci śmiejąc się, mówią uniwersalnym językiem, co błyskawicznie pomaga likwidować bariery komunikacyjne i wspiera proces lepszej socjalizacji. Śmiechoterapia funkcjonuje we wrocławskich placówkach edukacyjnych od 2016 roku i pokazuje jasno, że nawet dzieci nieznające języka chętnie biorą w nich udział. Prowadzący zajęcia płynnie zmienia emocje - złość, strach czy smutek są „wyśmiewane”, czyli transformują się w radość.

Zajęcia prowadzi Filip Chojcan, który swoją metodę inspirował na Jodze Śmiechu, ale przez lata dostosował zabawy i ćwiczenia do pracy z dziećmi w taki sposób, że śmiało można mówić o nowej metodzie pracy. Filip Chojcan jest z wykształcenia pedagogiem i wieloletnim praktykiem. Z przedszkolami związany jest od 2001 r. Realizował między innymi wieloletni projekt pn. „Mamo, tato pobaw się ze mną”, jak i wiele mniejszych projektów, gdzie tematem głównym lub pobocznym była śmiechoterapia, np. „Gimnastyka na wesoło”, „W zdrowym ciele zdrowy duch”, itp.

Bogate doświadczenie animatora zabaw dla dzieci sprawia, że prowadzone przez niego zajęcia stoją zawsze na wysokim poziomie i są odbierane przez dzieci z dużym entuzjazmem.