

# Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

**FIRST INTERNATIONAL WORKSHOP MODENA  
19-22 JANUARY 2026**

**Ana Maria Solis- SOLIS SRLS**

**Erasmus Project N°2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376**  
Small-scale Partnerships in Adult Education



# Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

## Laughter Yoga & group dynamics

Ana Maria Solis- SOLIS SRLS

Erasmus Project N°2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376  
Small-scale Partnerships in Adult Education



# Laughter Yoga

Lo **Yoga della Risata (Hasyayoga)** è una pratica che combina:

- esercizi di **respirazione yoga (Pranayama)**
- **risata autoindotta**, senza bisogno di umorismo o barzellette

Attraverso la stimolazione del corpo e del cervello, la pratica genera:

- rilascio di **endorfine**
- sensazione di benessere fisico ed emotivo
- aumento di energia e vitalità



# Laughter Yoga



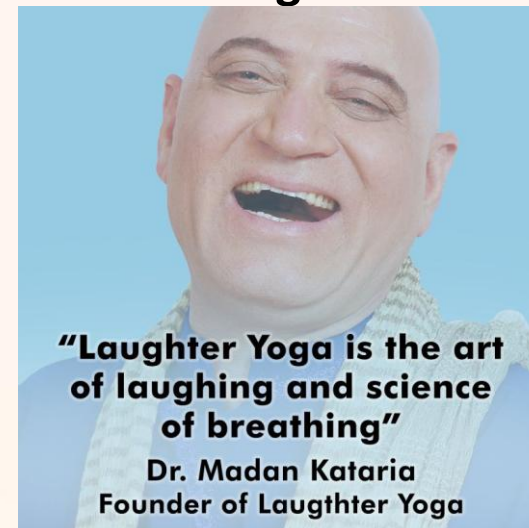
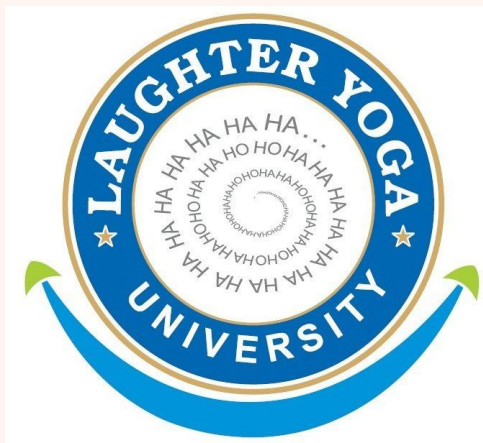
Ideato dal **Madan Kataria** in India nel **1995**

Si basa su un principio chiave:

*il corpo non distingue tra risata forzata e risata spontanea*

Grazie a:

- esercizi guidati
- contatto visivo
- giochi di gruppo
- la risata simulata si trasforma rapidamente in **risata genuina e contagiosa.**



# Laughter Yoga



Quando ridiamo in modo prolungato e intenzionale, il cervello attiva una vera e propria **chimica del benessere**:

- ◆ **Endorfine** → riducono il dolore e generano piacere
- ◆ **Dopamina** → aumenta motivazione e buon umore
- ◆ **Serotonina** → favorisce equilibrio emotivo
- ◆ **Ossitocina** → rafforza fiducia e connessione sociale

Allo stesso tempo:

- diminuisce il **cortisolo** (ormone dello stress)
- il sistema nervoso passa dalla modalità *allerta* a *rilassamento*



Il corpo riceve il messaggio: **“sono al sicuro”**

# Benefici concreti

Bastano **10–15 minuti al giorno** per ottenere benefici reali:

- riduzione dello stress
- aumento dell'energia fisica
- maggiore calma mentale e positività
- 



## Benessere Fisico

Rafforza il sistema immunitario, riduce lo stress ed energizza il corpo grazie a un maggiore apporto di ossigeno.



## Chiarezza Mentale

Libera la mente, migliora la concentrazione e favorisce un atteggiamento positivo e resiliente.



## Equilibrio Emotivo

Migliora l'umore, riduce ansia e tensioni e favorisce gioia interiore e fiducia in sé.



## Connessione Sociale

Rafforza i legami, migliora la comunicazione e sviluppa un senso di appartenenza.



## Crescita Spirituale

Coltiva la consapevolezza, approfondisce la gratitudine e rafforza la connessione con il proprio senso di significato e scopo.