

DEEL 1

BEGRIJPEN WAT ASMR IS

Autonomous Sensory Meridian Response klinkt misschien ingewikkeld, maar het heerlijke, ontspannende gevoel behoort tot de meest basale ervaringen die we als mens kunnen ervaren.

In dit eerste deel ontdek je wat hersentintelingen nu precies zijn, wat ze triggert, waarom ze zo goed voelen en wat enkele van de fysieke en mentale positieve effecten ervan kunnen zijn. Vervolgens krijg je achtergrondinformatie over hoe je ASMR succesvol bij een ander kunt stimuleren.

HOOFDSTUK 1

WAT IS ASMR?



DE DEFINITIE VAN ASMR

ASMR staat voor *Autonomous Sensory Meridian Response*. Het is een mooie term voor het plezierige en ontspannende tintelende gevoel dat mensen af en toe ervaren op hun hoofd, hoofdhuid of op de rest van hun lichaam. Hoewel niet iedereen in staat is het te ervaren, wordt het wereldwijd door veel mensen gevoeld; mannen en vrouwen, jong en oud. En nu ASMR online aan bekendheid wint, wordt het een steeds populairdere manier om te ontspannen.

Om ASMR te kunnen ervaren, moet iets de sensatie ‘triggere(n)’. Veelvoorkomende triggers zijn bijvoorbeeld dat iemand zachtjes tegen je fluistert, teder met je haar speelt of vlak voor je neus langzaam een pakje openmaakt. Triggers zijn heel persoonlijk: mensen zijn net zo kieskeurig, fijngevoelig en uitgesproken over hun ASMR-triggers, als ze dat zijn over hun voedsel- of muziekvoorkeuren. Waar de meeste mensen het wel over eens zijn is dat ASMR een fijne ervaring is, en een goede manier om te ontstressen en te ontspannen.

HOE VOELT ASMR?

Je kunt ASMR zowel lichamelijk als psychologisch ervaren, en mensen beleven die sensaties bovendien verschillend.

Lichamelijke sensaties van ASMR

De meest voorkomende lichamelijke sensaties van ASMR zijn

de hersentintelingen. Deze tintelende sensaties worden meestal gevoeld in het hoofd, in de hersenen of op de hoofdhuid, maar kunnen ook op andere delen van het lichaam worden gevoeld. Soms worden deze gewaarwordingen als sprankelend of statisch beschreven.

PAUZEMOMENT

Heb je weleens rillingen gehad tijdens een bepaald deel van een liedje? Bijvoorbeeld als de muziek aanzwelt of als de zanger(es) iets op een speciale manier zingt? Dat bijzondere gevoel heet een *frisson*. De fysieke uiting ervan noemen we vaak ‘de rillingen’ of ‘kippenvel’. Het plezierige psychologische of emotionele aspect is lastiger te beschrijven. ASMR lijkt enigszins op een *frisson* omdat het eveneens zowel een lichamelijke als psychologische kant heeft, maar de gevoelde sensaties verschillen er wel van.

Psychologische sensaties van ASMR

Hersentintelingen lijken het meest voorkomende kenmerk van ASMR te zijn, maar het is nog maar de vraag of ze ook het belangrijkste kenmerk vormen. Het diepe genot dat ASMR mensen verschaft is waarschijnlijk meer verbonden met psychologische en emotionele sensaties, waarvan ontspanning de belangrijkste lijkt te zijn. ASMR kan zelfs zo ontspannend zijn dat veel mensen het gebruiken om in slaap te komen. Verschillende onderzoeken bevestigen dat ontspanning de meest voorkomende psychologische sensatie is tijdens ASMR-ervaringen, en dat het ook de belangrijkste reden is waarom mensen naar ASMR-filmpjes kijken. Bovendien beschrijven mensen ASMR als kalmerend, geruststellend, troostend en plezierig. Deze prettige sensaties liggen aan de basis van de groeiende populariteit van ASMR.

WAT TRIGGERT ASMR?

Met ‘ASMR-triggers’ wordt een heel scala van zaken aangeduid die ASMR kunnen stimuleren. Triggers kunnen de vorm aan-

nemen van een stem, een geluid, een aanraking, het observeren van een andere persoon of het krijgen van aandacht van een ander. Wanneer er sprake is van een combinatie van meerdere van deze triggers in een echte of fictieve situatie, noemen we dat een scenario of rollenspel.

Geluidstriggers

De menselijke stem fungeert als een uitstekende geluidstrigger. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat fluisteren de populairste ASMR-trigger is, al kan simpelweg praten op een ontspannen manier ook al een trigger zijn. Interessant hierbij is dat het er vooral om gaat *hoe* je praat, en niet om wat je daadwerkelijk zegt. Ook een heel scala aan andere geluiden kan fungeren als geluidstrigger voor ASMR:

- Knisperen met papier of plastic
- Ongelijke voorwerpen tegen elkaar aan laten tikken
- Plakgeluidjes maken met je vingers
- Mechanische geluiden voortbrengen met apparaten zoals keyboards of scharen
- Kauwen of drinken
- Handelingen verrichten zoals het omslaan van een krantpagina, het openen van potjes of het spelen met kralen

In hoofdstuk 3 en 4 gaan we uitvoeriger in op geluidstriggers.

Tasttriggers

Door tast of aanraking veroorzaakte ASMR komt vaak op een heel lichte, tedere en voorzichtige manier tot stand. Veel mensen vinden het bijvoorbeeld fijn als iemand met een vinger of hand over hun huid streelt, over de lijnen in handpalmen, moeder-vlekken op de huid of de aders aan de oppervlakte van de armen. Wat ook werkt is het aanraken of strelen van het haar en de hoofdhuid. Denk daarbij ook aan vlechten, kammen, krullen of

gewoon zachtjes met het haar spelen. Zachte make-upkwastjes kunnen op gezicht, armen of rug stimulerende tintelingen geven. In hoofdstuk 5 en 6 zullen deze tasttriggers nader aan bod komen.

Observatietriggers

In op observatie gebaseerde triggers kijkt iemand toe hoe een ander aandachtig bezig is met een voorwerp of activiteit. Voorbeelden hiervan zijn:

- Toekijken hoe iemand door een verzameling van iets gaat, zoals munten, stickers, cd's, cassettes, voetbalplaatjes, knopen, garenklosjes, pennen of paperclips
- Toekijken hoe iemand een pakje openmaakt, bijvoorbeeld een postpakket; het afwikkelen van het pakpapier; het tonen van een aankoop; het uitpakken van een cadeau
- Toekijken hoe iemand een bepaalde activiteit of taak uitvoert, zoals tekenen, kleuren, een legpuzzel maken, make-up opdoen, het haar kammen, een rekenmachine gebruiken, de werking van een apparaat voordoen of een taak of vaardigheid uitleggen (bijvoorbeeld de regels van het schaakspel)

PAUZEMOMENT

De bekendste observatietrigger is misschien wel Bob Ross, die beroemd is vanwege de ontspannen manier waarop hij landschappen in olieverf schilderde in zijn tv-programma *The Joy of Painting*. Je kunt zijn officiële YouTube-kanaal bezoeken om afleveringen of clips te bekijken.

In hoofdstuk 7 en 8 zullen we dieper ingaan op observatietriggers.

Scenariotriggers

Een scenariotrigger is bijvoorbeeld het krijgen van aandacht, meestal binnen een nagespeelde situatie die we een 'rollenspel'

noemen. Voorbeelden hiervan zijn doen alsof je haar wordt geknipt, er een oogonderzoek wordt afgenomen, of dat je hulp van een leraar krijgt. Deze triggers kunnen sterke ASMR stimuleren, doordat het scenario iemand helemaal laat meeslepen in een reeks van triggers, waaronder de persoonlijke aandacht van een zorgzaam persoon. Populaire scenario's zijn bijvoorbeeld:

- Op aanraking gebaseerde scenario's, zoals een onderzoek naar hersenzenuwen, knipbeurten of het opdoen van make-up
- Hands-offscenario's, zoals een oogonderzoek met behulp van een oogkaart; een advies van een apotheker; een sollicitatiegesprek of een gesprek om een lening aan te vragen; een enquête; geschetst, getekend of geschilderd worden

In hoofdstuk 9 en 10 bieden we tips, technieken en talrijke ideeën voor rollenspelen.

EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN ASMR

ASMR is niet op een bepaald moment ontdekt; het is meer een ontdekkingstocht van toenemende bewustwording en inzicht. Deze tocht is nog altijd gaande en is dus verre van afgerond. Sterker nog, waarschijnlijk is er nog altijd meer dat we niet dan wel over ASMR weten.

The Seed: een onlineforum

Op 29 oktober 2007 startte iemand met de gebruikersnaam Okaywhatever51838 een discussie op het forum SteadyHealth.com. De titel van de discussie was *'Weird sensation feels good'* ('Vreemde sensatie voelt goed'). In de eerste post beschreef deze persoon dat hij aangename sensaties ervoer wanneer iemand hem voorlas, of zijn handpalm streek. Iemand anders schreef in reactie hierop dat wanneer mensen langzaam praatten, er een tinteling in het hoofd optrad die aanvoelde als een 'hoofdorgasme'.

Op deze post volgden meer en meer reacties. Elke reactie kwam in feite neer op: ‘Dat heb ik ook!’ gevolgd door een lijst van persoonlijke triggers en vragen. Door de jaren heen kreeg de discussie op dit forum honderden reacties. Enkele deelnemers aan dit forumgesprek zouden later de oprichters worden van de eerste ASMR-discussiegroepen op Facebook, een op de ASMR-community gerichte blog en de eerste website met aandacht voor onderzoek naar ASMR.

Het eerste ASMR YouTube-kanaal

Begin 2009 kon je op YouTube slechts een paar fluistervideo’s vinden. Deze filmpjes waren niet gemaakt en gepost met de bedoeling kijkers te laten ontspannen of te kalmeren. Mensen fluisterden gewoon omdat ze niet gehoord wilden worden door mensen in hun omgeving, want ze waren bijvoorbeeld in een bibliotheek of in de buurt van iemand die sliep. Al snel bleek echter dat deze fluistervideo’s grote aantrekkingskracht uitoefenden op een groeiend nichepubliek dat veel plezier en ontspanning vond in het luisteren naar filmpjes waarin mensen fluisterden.

Een jonge vrouw uit het Engelse Nottingham werd door deze fluistervideo’s geïnspireerd tot het opzetten van een eigen YouTube-kanaal. Op 26 maart 2009 begon ze filmpjes te posten waarin ze zelf fluisterde. Ze noemde haar YouTube-kanaal *WhisperingLife*. In de daaropvolgende jaren uploadde ze meer dan 150 filmpjes, waaronder vooral fluistervideo’s, maar ook enkele filmpjes met geluidstriggers zoals keyboardgeluiden, gekrabbel en tijdschriftgeritsel.

Zij wordt beschouwd als de eerste ASMR-kunstenaar, omdat ze de eerste was die een YouTube-kanaal startte dat alleen filmpjes bevatte met gefluister of andere geluidstriggers ter ontspanning en plezier van de kijkers. Overigens werd ze in 2009 nog geen ‘ASMR-kunstenaar’ genoemd; die term werd pas in 2010 bedacht.

Ontstaan van het begrip ‘ASMR’

Jennifer Allen, een manager in de gezondheidszorg, was een van de eerste deelnemers aan het forumgesprek dat in 2007 door Okaywhatever51838 was geïnitieerd. Daarna zou ze enkele belangrijke bijdragen aan de ASMR-gemeenschap leveren. Ze startte een ASMR-Facebookgroep, een ASMR-Facebookpagina en een website met aandacht voor onderzoek naar ASMR. Daarnaast leverde ze nog een grote bijdrage: ze bedacht de term ‘Autonomous Sensory Meridian Response’. In elk woord daarvan zit een deel van de lichamelijke en psychologische effecten vervat:

- Het woord *autonomous* erkent dat deze autonome prikkels verschillende effecten op verschillende mensen kunnen hebben, inclusief het vermogen van sommige mensen om ASMR in zichzelf te stimuleren.
- Het woord *sensory* verwijst naar de zintuiglijke stimuli die via zicht, geluiden en aanrakingen ASMR kunnen aanwakkeren.
- Het woord *meridian*, dat hier ‘culminatiepunt’ of ‘glorie, heerlijkheid’ betekent, geeft aan dat de reactie (response) op de prikkels ten diepste ontspannend en prettig is.
- Het woord *response* (‘reactie’) verwijst naar het specifieke effect dat deze prikkels bewerkstelligen.

PAUZEMOMENT

Jennifer Allen wist dat ‘hersenergasmies’, zoals ASMR destijds werd genoemd, erg lastig te beschrijven waren en dat mensen die ze ervaren het wellicht ongemakkelijk of verwarrend vonden om erover te praten. Peinzend over deze twee uitdagingen bedacht ze een nieuwe naam. Zoals ze in 2016 in een interview met ASMRUniversity.com uitlegde: ‘Ik was me ervan bewust dat we een term nodig hadden die duidelijk en objectief de ervaring benoemde. Het gebruik van een “klinisch” woord was de beste manier om ervoor te zorgen dat de groeiende community het woord zou gaan gebruiken en er gemakkelijker met anderen over zou kunnen praten.’

De toenemende populariteit van ASMR

De eerste online ASMR-forums, Facebookgroepen en YouTube-kanalen verenigden een voorheen versnipperde groep mensen die actief met hersentintelingen bezig waren. Vanaf dat moment begon de ontspannende werking van ASMR meer aandacht te krijgen van de mainstreammedia. Een gedenkwaardig radiomoment voor ASMR was toen National Public Radio (NPR) in maart 2013 tijdens het radioprogramma *This American Life* een verhaal over ASMR uitzond dat ‘A Tribe Called Rest’ heette. In het daaropvolgende jaar, in mei 2014, kreeg ASMR een memorabele vermelding op tv, toen actrice Molly Shannon zich als gast bij Conan lovend uitliet over ASMR.

Sindsdien is ASMR langzamerhand doorgesijpeld in verschillende facetten van het culturele aanbod. Zo kun je ASMR aantreffen in allerlei muziek, van rap tot opera. In recente films, cabaretvoorstellingen en kunstperformances komen momenten en scènes voor die bedoeld zijn om ASMR vooruit te helpen. Op ASMRUniversity.com is een lijst te vinden met kunst- en cultuuruitingen die op ASMR geïnspireerd zijn. Ook hebben vele beroemdheden hun belangstelling voor ASMR kenbaar gemaakt, en sommigen van hen hebben zelfs geprobeerd eigen ASMR-triggers te creëren:

- Acteur Ashton Kutcher zei op zijn Facebook-pagina over ASMR: ‘Mijn geest werd weggeblazen (geluidseffect van een exploderende geest ... Op een goede manier).’
- Actrice Gal Gadot, die meespeelde in de film *Wonder Woman*, trad op in een korte ASMR-video waarin wordt gefluisterd, een snackzakje wordt opengemaakt, chocolade wordt gegeten en met een potlood wordt geschreven.
- Actrice Kate Hudson nam een ASMR-video op waarin zij fluisterde, zachtjes water in een kopje liet bewegen, het ruisen van stoffen liet horen, met haar nagels over een leren riem ging en knippende geluiden met een schaar maakte.
- De actrices Sadie Sink, Dakota Fanning, Elle Fanning, Julia

Garner en Chloë Sevigny maakten een kort en mysterieus vakantiefilmpje, dat bol staat van gefluister dat ASMR triggert.

Daarnaast spelen bedrijven in hun reclames en marketingcampagnes in op de ontspannende geluksgevoelens die ASMR opwekt. Dove, Pepsi, KFC, Ritz, IKEA, Toyota, Sony en Glenmorangie Whiskey hebben allemaal op ASMR geïnspireerde reclames ontwikkeld. De reclame van IKEA duurde zelfs meer dan vijftientig minuten, en is onder de titel ‘Oddly Ikea: IKEA ASMR’ op YouTube terug te vinden.

Het moge duidelijk zijn dat ASMR de interesse heeft van heel veel mensen, en het aantal neemt elke dag toe. Maar waarom voelen deze hersentintelingen nu eigenlijk zo goed? Dit heeft waarschijnlijk een evolutionaire oorzaak, die diepgeworteld in onze hersenen zit en zich uit in de manier waarop onze hersenen stoffjes aanmaken.

BIOLOGISCHE ACHTERGROND VAN ASMR

Mensen van over de hele wereld hebben aangegeven ASMR te ervaren. Dit is een sterke aanwijzing dat het dus een biologische reactie betreft. Bijna al onze biologische functies en reacties, hoe eigenaardig die soms ook mogen lijken, hebben een voordelige uitwerking op ons. Vaak helpen ze ons te herstellen van een ziekte of een andere ongezonde toestand. Doordat we een huilend kind of een geliefde kunnen kalmeren en laten ontspannen, neemt de hoeveelheid stresshormonen in hun lichaam af en wordt hun gezondheidstoestand uiteindelijk aanzienlijk beter.

Ik herinner me dat ik ASMR van jongs af aan voelde. Van wanneer mijn moeder mijn haar streelde zodat ik in de trein kon slapen, tot mijn oma's zachte stem.

– Imperfect ASMR, ASMR-artiest

Waarschijnlijk is het belangrijkste kenmerk van ASMR-triggers

dat je ervan ontspant. Denk maar aan de manier van doen van je favoriete ASMR-kunstenaar of van iemand anders die je her-sentintelingen bezorgt. Grote kans dat hij kalm praat, dat zijn stemgeluid zorgzaam klinkt en dat hij een authentieke, oprechte persoonlijkheid heeft. Zijn gedrag en karakter zorgt ervoor dat jij je veilig voelt.

Als diegene geluidstriggers creëert, dan zullen zelfs die geluiden veilig aanvoelen. Geluidstriggers zijn veelal repetitief, methodisch, kalm en regelmatig en hebben een laag en/of regelmatig volume. Zou deze persoon geluiden maken die luid, jachtig en onvoorspelbaar waren, dan zou je die geluiden en hun maker storend, bedreigend en allesbehalve relaxed vinden.

Wanneer we om ons heen kalme geluiden, aanrakingen en gedragingen ervaren, dan zetten onze hersenen deze signalen om in stofjes die ons ontspannen en veilig laten voelen.

De rol van oxytocine bij ASMR

Een stofje in de hersenen, oxytocine, wordt ook wel het ‘vertrouwenshormoon’ of ‘liefdeshormoon’ genoemd, omdat het vrijkomt wanneer mensen elkaar vertrouwen en voor elkaar zorgen. Het is aangetoond dat dit stofje in hoeveelheid toeneemt wanneer bijvoorbeeld kinderen en ouders liefdevol met elkaar omgaan, geliefden met elkaar knuffelen, vrienden samen tijd doorbrengen en zelfs wanneer hondenbezitters hun hond een aai geven. Veel ASMR-triggers hebben in directe zin te maken met dezelfde zorgzame interactie. Ons leven lang neigen wij er naar relaties aan te knopen met andere mensen (ouders, familieleden, vrienden en romantische partners) die deze handelingen uitvoeren, juist omdat hun gedrag betrouwbaar voelt.

Ik denk dat ASMR ertoe bijdraagt dat mensen emotionele banden aangaan. Ik voel me vaak aangetrokken tot mensen die ASMR in mij stimuleren. Ook merk ik dat ik uitkijk naar situaties waarvan ik denk dat dit gaat gebeuren, zoals knipbeurten, oogonderzoeken of interactief theater. – Juliet

Oxytocine en het bieden van zorg

Veel situaties die ASMR aanwakkeren lijken sterk op de momenten waarop een ouder kijkt naar een kind dat geconcentreerd is. ASMR wordt vaak getriggerd door de aanblik van iemand die kleurt, tekent, een apparaat hanteert, iets doet met een aantal voorwerpen of een pakje openmaakt. Het observeren van zulke activiteiten kan zowel de aanmaak van oxytocine vergroten, als het gevoel geconcentreerd, relaxed of zelfs slaperig te zijn.

Om dit verband te begrijpen moeten we iets meer weten over de rol die oxytocine speelt in de ouderlijke zorg. Ouders, in het bijzonder moeders, maken hoge doses oxytocine aan wanneer ze voor hun kinderen zorgen. De oxytocine stimuleert hen om met meer belangstelling en aandachtige zorg op hun kinderen te letten, terwijl het ook gevoelens van ontspanning teweegbrengt. De door de oxytocine aangewakkerde ontspanning kan misschien verklaard worden vanuit het gegeven dat wanneer een kind veilig en druk bezig is, de ouder niet al te waakzaam hoeft te zijn. Wellicht is ‘een bezig kind’ evolutionair gezien ook een prikkel tot ontspanning en zelfs slaperigheid geworden, omdat het een moment aangeeft waarop een ouder met minder risico in slaap kan vallen dan wanneer het kind zorg nodig heeft.

PAUZEMOMENT

Onderzoek toont aan dat mensen zich door de aanmaak van oxytocine rustiger en blijer voelen, en dat hun angst- en stressniveau daalt. Vanwege deze werking is er voorgesteld oxytocine onderdeel te laten zijn van medische behandelingen voor angststoornissen, depressies en andere stoornissen.

Oxytocine en het ontvangen van zorg

Aan de andere kant is het ook zo dat ASMR-triggers sterk lijken op het krijgen van persoonlijke aandacht van ouders, familieleden, vrienden, partners, therapeuten en dokters. Voorbeelden van deze triggers zijn wanneer iemand kalm tegen je praat, op een zorgzame manier naar je kijkt, je zachtjes aanraakt, je voor-

leest, een verhaal met je deelt, de lijnen in je handpalm nagaat, je haar kamt of een hersenzenuwonderzoek uitvoert.

PAUZEMOMENT

Hoe zit het dan met mensen die geen ASMR ervaren? Waarschijnlijk ervaren zij dit wel degelijk, maar zijn hun gevoelens van ontspanning subtieler. Dit kan verklaard worden door de manier waarop hun lichaam oxytocine produceert of daarop reageert. Of misschien produceren ASMR-gevoelige mensen bovengemiddeld veel oxytocine in reactie op triggers. Een andere mogelijkheid is dat ze evenveel oxytocine aanmaken, maar dat hun receptoren gevoeliger of talrijker zijn dan die van andere mensen.

Als de persoonlijke aandacht op jou is gericht, kan dit de aanmaak van oxytocine en daarmee het gevoel van ontspanning stimuleren. Dit is dé manier waarop oxytocine ouders en kinderen met elkaar verbindt. Het oppakken van een dreinerige peuter is kalmerend voor zowel de ouder als het kind. Het moet dus wel zo zijn, dat kinderen geboren worden met een soort ingebouwde radar waarmee ze kunnen aanvoelen of het wezen dat op ze afkomt behulpzaam of gevaarlijk gaat zijn. Meestal zullen ze ontspannen wanneer de ander zachtjes tegen ze praat of fluistert, een liefhebbende toon aanslaat, op een zorgzame manier naar ze kijkt, zachtjes hun handen of huid aanraakt, met hun haar speelt, langzaam de handen voor hen heen en weer beweegt, en misschien speciale woordjes of geluiden herhaalt.

PAUZEMOMENT

Het zijn niet alleen kleine kinderen die door allerlei vormen van ouderlijke zorg gerustgesteld worden. Hetzelfde geldt voor oudere kinderen en volwassenen. In termen van de noodzaak tot overleven gaat van dergelijk gedrag de eenvoudige boodschap uit dat de ander niet-bedreigend is en om jou geeft. Hoewel jij geen holbewoner bent wiens leven in gevaar is, zijn er ook in het moderne leven situaties waarin je kwetsbaar bent en onbekenden moet vertrouwen. Denk

bijvoorbeeld aan bezoeken aan een masseur, psycholoog of dokter, of aan de kapper met zijn schaar. Hun expertise, professionele gedrag en prettige, zorgzame karakter lijken de basiskenmerken te zijn van een persoonlijkheid die ASMR stimuleert.

Andere hersenstofjes

Zijn er nog andere hersenstofjes die verantwoordelijk kunnen zijn voor de sensaties en mogelijke voordelen van ASMR? Jawel. Zo heeft onderzoek aangetoond dat wanneer ouders peuters kalmeren, een docent een verdrietig kind troost of geliefden elkaar op de bank knuffelen, er een heuse cocktail van hersenstofjes vrijkomt:

- Endorfine staat erom bekend ontspanning, slaperigheid en plezier te stimuleren en pijn tegen te gaan.
- Dopamine biedt een krachtige prikkel tot verlangen en stimuleert het concentratievermogen.
- Serotonine wakkert tevredenheid, voldoening en geluk aan.
- GABA vormt een krachtige stimulant voor ontspanning en slaperigheid.
- Melatonine speelt een belangrijke rol in de totstandkoming en kwaliteit van de slaap.

Hoogstwaarschijnlijk dragen al deze stofjes bij aan de effecten van ASMR.

VOORDELEN VAN ASMR

De echte magie van ASMR schuilt echter in de heerlijke gevoelens die het voortbrengt. Mensen berichten dat ASMR ervoor zorgt dat ze ontspannen raken, goed met stress kunnen omgaan, gemakkelijker inslapen en zich gelukkiger voelen. Aangezien het verschijnsel nog maar net is ontdekt, zijn er nog maar weinig klinische experimenten uitgevoerd naar hoe en waarom het werkt, en naar wat de potentiële voordelen ervan zijn. De meeste informatie daarover is afkomstig van mensen die de voordelen van ASMR zelf hebben ervaren en tijdens onderzoeken over hun

ervaringen hebben verteld. Als jij al ASMR-triggers hebt beleefd, dan heb je waarschijnlijk ook enkele van deze voordelen onderzocht. Mocht ASMR nieuw voor je zijn, dan vind je hier een lijstje met enkele van de lichamelijke en psychologische voordelen waarvan ook jij binnenkort misschien profijt zult hebben.

PAUZEMOMENT

Er moet nog veel onderzoek worden gedaan voordat de gezondheidsvoordelen van ASMR klinisch-wetenschappelijk kunnen worden bewezen. Mocht je problemen hebben met je gezondheid, praat hier dan over met een dokter. Je zou bijvoorbeeld je huisarts kunnen vragen of ASMR van nut zou kunnen zijn als aanvulling op een behandeling die hij of zij voorstelt.

Ontspanning

Het meest genoemde voordeel van een ASMR-ervaring is waarschijnlijk de ontspanning die mensen voelen. Na een drukke dag kunnen de sussende tonen en zachte aanrakingen van ASMR-triggers de spanning in je schouders wegnemen en je malende gedachten tot rust brengen.

Ontspanning hoeft niet altijd de oplossing voor een probleem te zijn; je kunt ervan genieten als van een glas wijn. Wanneer je ook maar naar ontspanning verlangt, ASMR werkt altijd. – Brandon

Mensen van alle leeftijden vinden ASMR ontspannend. Zo kunnen kinderen die overstuur of verdrietig zijn er baat bij hebben als er tien minuten over hun haar wordt gestreeld, of zachtjes over hun armen wordt gekriebeld.

Ik heb de voordelen gezien die ASMR heeft voor kinderen die speciale aandacht nodig hebben. Het helpt ze niet alleen kalmeren en tot rust komen, maar maakt ze op een bepaalde manier ook blijer.

– CoconutsWhisper, ASMR-artiest