

# INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding: welkom in de wereld van het gefluister	9
<b>Deel 1 – ASMR begrijpen</b>	<b>13</b>
Hoofdstuk 1: een gevoel verwoorden	15
Hoofdstuk 2: waarop is ASMR gebaseerd?	19
Hoofdstuk 3: principes en methodes van ASMR	27
Hoofdstuk 4: ASMR en de wetenschap	39
Hoofdstuk 5: voor wie is ASMR?	47
<b>Deel 2 – ASMR: een fantastische manier om te ontspannen en je goed te voelen</b>	<b>53</b>
Hoofdstuk 6: ontspannen om beter te slapen	57
Hoofdstuk 7: een geluidsbad nemen: triggers	69
Hoofdstuk 8: ASMR en sofrologie	82
Hoofdstuk 9: ASMR-meditatie	88
Hoofdstuk 10: affirmaties en visualisaties	92

<b>Deel 3 – ASMR in de maatschappij</b>	<b>97</b>
Hoofdstuk 11: ASMR en de media	101
Hoofdstuk 12: ASMR en reclame	108
Hoofdstuk 13: ASMR en technologie	112
Hoofdstuk 14: wat is de toekomst van ASMR?	115
Conclusie	121
Meer zien en lezen	125

# VOORWOORD

Ik heb Florian een aantal jaar geleden ontmoet. Ik ontdekte dat hij ASMR-video's maakte, Duitse les gaf op een school in Parijs en ook nog eens samen met iemand anders een popalbum had gemaakt. Ik was meteen onder de indruk. Een van zijn producties trok speciaal mijn aandacht: Florian had een dansvideo gemaakt die geïnspireerd was op ASMR, met de naam 'ASMR COSMOS (Feat. Brow Dancer)'. Hij had niet alleen de muziek geschreven en de juiste locatie gevonden, maar ook de beelden gemaakt, het gefluister opgenomen en daarna het geheel gemonteerd tot een van de meest ongelooflijke artistieke producties die ik ooit onder ogen gehad heb.

Deze video waarin hij ASMR betrokken had, zei heel veel over Florian. De video bevestigde dat hij uiterst getalenteerd, intelligent, scherpzinnig en toegewijd is. Bovendien laat deze krachttoer zien hoe Florian ervaringen kan bedenken waardoor iedereen op een fantastische nieuwe manier de wereld kan gaan zien, voelen en begrijpen. Ik had dus niet enthousiaster kunnen zijn toen hij me vertelde dat hij

een boek over ASMR aan het schrijven was. En weer was ik ontzettend onder de indruk. Met woorden heeft hij een reis tot leven gewekt die je zal helpen om de oorsprong, de huidige stand van zaken en de ontwikkeling van ASMR te begrijpen.

Florian heeft zijn boek opgezet als een piramide met drie niveaus. Het eerste deel van het boek is de onderkant van de piramide en beschrijft de basis van ASMR. Daarin vertelt hij over de geschiedenis van ASMR, de principes, de prikkels, de platformen, de middelen die gebruikt worden en de biologische impact ervan. Omdat hij al heel lang deel uitmaakt van de ASMR-gemeenschap, er video's over heeft gemaakt en gelooft in de wetenschappelijke kant ervan, is Florian de juiste persoon om de brede en stevige basis te bespreken. Zo krijg je een goed inzicht in het fenomeen.

Het tweede deel van het boek is de middelste laag van de piramide, die zich richt op het toepassen van ASMR. Florian baseert zich op de informatie uit het vorige deel om uit te leggen hoe ASMR je kan helpen om je te ontspannen en in slaap te vallen. Hij legt uit hoe elke soort prikkel gemaakt en gebruikt kan worden om stress te verminderen en tot rust te komen. Florian maakt niet alleen al jaren ASMR-video's, maar is ook aan de slag gegaan met de reacties van de kijkers. Hij begrijpt hoe belangrijk en nuttig ASMR is voor anderen en hij weet hoe hij de beste prikkels kan opwekken waar iedereen, of toch bijna iedereen, gevoelig voor is.

Het derde deel van het boek is de top van de piramide en gaat over de reikwijdte van ASMR en de toekomst ervan. Vroeger was ASMR bijna een ‘geheim’ van een kleine gemeenschap, maar die tijd is nu voorbij. Florian stelt vast waar ASMR staat in de media en bekijkt hoe beroemdheden en reclame hebben geholpen bij de verspreiding ervan. De toekomst van ASMR loopt misschien wel via virtual reality, vermenging met andere kunstvormen of ASMR-kuuroorden. Florian belicht de mogelijkheid dat ASMR een vast onderdeel wordt van onze maatschappij en doorsijpelt in alle facetten van onze cultuur, met name alles wat met ons welzijn te maken heeft.

ASMR-artisten zoals Florian zijn pioniers en onderzoekers. Hun inspanningen en video’s hebben de specifieke prikkels en de manier waarop ASMR mensen kan helpen zichtbaar gemaakt. De wereld heeft nu een nieuwe ontspanningstechniek die door steeds meer mensen toegepast en bewonderd wordt. De toekomstige mogelijkheden van ASMR voor ons welzijn zijn veelbelovend en ik ben de makers van ASMR-video’s heel dankbaar dat ze deze nieuwe revolutie op gang hebben gebracht. Dit boek is weer eens een fantastische bijdrage van een van deze filmmakers.

Dr. Craig Richard

Auteur van het boek *Brain Tingles*

Oprichter van de site [asmruniversity.com](http://asmruniversity.com)

Professor aan de Shenandoah Universiteit (VS)

# INLEIDING

Welkom in de wereld van het gefluister

Beste lezeres, beste lezer,

W

elkom in een wereld die bestaat uit gefluister en ontspannende geluiden. Als je daar gevoelig voor bent en een stap zet in de ASMR-gemeenschap, is de kans groot dat je die nooit meer loslaat.

Voor mij is alles vier jaar geleden begonnen, op een winteravond in januari 2015. Ik had urenlang aan een muziekssessie gewerkt in mijn muziekstudio thuis. Ik keek al een tijdje naar ASMR-video's op internet om de stress te verzachten en toen kwam ik op het idee om zelf een video te maken. Als zanger en muzikant had ik al de nodige microfoons en het intrigeerde me om opnames te maken met microfoons en een camera. Er bestond al een kleine ASMR-gemeenschap, maar ik verwachtte niet op YouTube een publiek te vinden dat dag in dag uit zo'n grote rol zou gaan spelen in mijn leven. In die tijd had ik nog geen idee van de invloed die bepaalde

geluiden, zoals gefluister, kunnen hebben op de menselijke hersenen. Vooral omdat het heel moeilijk is om deze lichamelijke gewaarwording onder woorden te brengen en haar te beschrijven aan mensen die dit nog nooit gevoeld hebben. Er zijn namelijk mensen die gevoelig zijn voor ASMR en mensen die het nooit zullen voelen. Vanaf de allereerste video die ik online gezet heb, ontstond er een band tussen anonieme mensen op het internet die rust en ontspanning zochten en de youtuber die ik aan het worden was. In vier jaar tijd is die gemeenschap gegroeid en veel diverser geworden.

Toen ik met dit avontuur begon, heb ik onderschat wat de gevolgen ervan zouden zijn en vooral hoe krachtig deze techniek is. Ik had nooit kunnen vermoeden dat de media zich op het onderwerp zouden storten om er een mening over te geven zonder het echt te begrijpen, dat journalisten aan mijn deur zouden staan om er meer over te weten te komen, dat een groot museum in Parijs een ASMR-video zou willen vertonen tijdens een expositie of dat ik op het podium van een nationale opera zou terechtkomen om... te fluisteren. Achter de overdonderende media-aandacht voor dit nog onbegrepen fenomeen schuilt natuurlijk een verlangen om een hersenmechanisme te begrijpen waar we geen vat op hebben en waarvan we de omvang niet kunnen inschatten.

Nu lijkt me het moment gekomen om meer uitleg te geven over deze relaxatiemethode, die heel gemakkelijk toe te passen is als je er vatbaar voor bent. Dit boek is een getuige-

nis, maar vertelt ook de stand van zaken van wat we weten over ASMR. Ik heb in dit boek een aantal youtubers aan het woord gelaten zodat je een duidelijker en uitgebreider beeld krijgt van wat ASMR juist is.

Verder is deze relaxatiemethode een manier om je beter te voelen en zo je dagelijkse leven te verbeteren en je open te stellen voor de wereld. Dankzij mijn YouTube-kanaal 'Paris ASMR' heb ik heel interessante mensen ontmoet die me geholpen hebben ASMR beter te begrijpen.

Aangezien de wetenschap voorlopig nog geen theorieën kan bieden, vertel ik in dit boek natuurlijk alleen mijn eigen verhaal en deel ik mijn persoonlijke inzichten en gevoelens. Toch leek het me belangrijk eer te bewijzen aan deze prachtige gemeenschap waarvan ik maar een klein schakeltje ben. Mijn fluisteringen zijn maar een druppel in de oceaan van de duizenden ASMR-video's die elke dag op YouTube verschijnen. De magie van die gemeenschap is dat iedereen er deel van uit kan maken, iedereen kan ASMR proberen, iedereen kan ervoor kiezen om een video te posten. Dit boek beschrijft dus het verhaal van een relaxatiemethode, maar ook van een virtuele (en soms reële!) plek waar je je toevlucht kunt zoeken om ASMR te ervaren en mensen te vinden die zich door fluisteringen in slaap laten wiegen en zich laten dragen door de menselijke zachtheid en goedheid.