

Школа Мастеров Массажа

Массажа «шепотом» или АСМР-массажа

Выпускник: Липовка А.Д.

Преподаватель: Первухин С.И.

Санкт-Петербург

2020

Оглавление	
Введение.....	3
Известные группы стимулов АСМР	5
Оценка влияния АСМР-массажа научным сообществом	8
Список литературы	9

Введение

Автономная сенсорная меридиональная реакция (АСМР) (англ. *Autonomous sensory meridian response*, ASMR) — феномен восприятия, характеризующийся приятным ощущением покалывания в затылке, распространяющегося в виде мурашек по коже шеи и спине к конечностям. Возможно это приятная форма парестезии, ее сравнивают со слухово-тактильной синестезией. Вызывают АСМР-ощущения субъективный опыт «слабой эйфории», характеризующейся «сочетанием положительных ощущений и отчетливого статического ощущения покалывания на коже». Чаще всего он вызывается специфическими слуховыми или зрительными стимулами и реже — намеренным контролем внимания. Появился жанр видеороликов, предназначенных для стимулирования АСМР, из которых более 13 миллионов опубликованы на YouTube.

асмр

ФИЛЬТРЫ

АСМР для тех, у кого ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нет Мурашек/ASMR for people who LEGIT haven't gotten tingles
84 тыс. просмотров • 23 часа назад
Моона

В этом АСМР видео я подготовила для тебя лучшие триггеры для сна. Приготовь свои наушники и расслабляйся.)
This ...
Новинка Субтитры

АСМР ДЛЯ СНА 🤩 ТЕСТИРУЕМ ТВОИ МУРАШКИ | ASMR FOR SLEEP TESTING YOUR TINGLES
182 тыс. просмотров • 5 дней назад
HeyHelen ASMR

СТАТЬ СПОНСОРОМ: https://www.youtube.com/channel/UC5X7IRFTg24q8X01_W420Gg/join ✓ Поддержать канал ...
Новинка

АСМР 🌿 ВЕЧЕРНЯЯ РУТИНА ЦИРИ 🪄 ЭЛИКСИРЫ ВЕДЬМАКА 🌿 Хижина Травника | ASMR Herbalist's hut
1,2 млн просмотров • 2 недели назад
ASMR MOOD

Привет! Моё имя - Мила! В этом видео Цири из Ведьмака 3 будет готовить эликсиры 🪄 Для лучшего АСМР эффекта ...
Субтитры

АСМР 🪄 AMONG US в РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ [+Sub] ASMR

Природа феномена АСМР пока ещё остается неясной и не имеет научного объяснения. Однако, несмотря на малоизвестность феномена в научных кругах, множество людей ежедневно смотрят большое количество АСМР-контента на YouTube и Twitch, где за несколько последних лет сложилось и постоянно продолжает расти масштабное и устойчивое сообщество людей, производящих и потребляющих АСМР-контент. По словам зрителей, от просмотра таких видео они получают эффект АСМР-наслаждения, успокоения, расслабления. Кроме того, эти видео помогают им справиться с тревогой, паническими атаками, расслабиться и заснуть.

Первое упоминание термина «ASMR» было зафиксировано 25 февраля 2010 года в названии группы на Facebook (*Autonomous Sensory Meridian Response Group*), которое было предложено создательницей группы Дженнифер Аллен (псевдоним — Envelope Nomia) на

основании материалов дискуссии на форуме SteadyHealth, в ходе которой многие участники обсуждали ранее не описанное ощущение.

АСМР простым языком — ощущение массажа головы, мурашек, чувство удовлетворения, которое вызывают различные триггеры (тактильные, визуальные, звуковые, когнитивные). Зачастую они индивидуальные: то, что «работает» на одном человеке, может не подействовать на другом. Наиболее простые примеры — раздавливание пупырышек на упаковочной пленке, шум дождя, падающего на листву деревьев, прикосновение к любимому человеку.

АСМР-записи оказывают схожий эффект, только ставка здесь на аудиоэффекты. Для записи мельчайших звуков используется один или несколько высокочувствительных микрофонов, поэтому шумы, которые в реальной жизни почти не слышны и проходят мимо нашего внимания, оказываются в центре.

Известные группы стимулов АСМР

Из рассказов АСМР-чувствительных и АСМР-видеозаписей видно, что спектр триггеров очень широк. По накопленным данным их можно условно разделить на четыре основных группы.

Первой, наиболее распространённой и обширной группой стимулов являются звуковые. Самые известные и популярные среди них:

- шёпот, нежный и тихий голос, медленная мягкая речь;
- мягкое шуршание, хруст пластиковой или бумажной упаковки, целлофана в руках;
- постукивание ногтями или предметами, лёгкое царапанье ногтями или предметами по текстурным поверхностям, пластику или дереву;
- причмокивания ртом, цоканье языком;
- шелест страниц, звук, издаваемый пальцами при трении с бумагой, плевков на пальцы при переворачивании страниц;
- дыхание, дуновение в микрофон.



Вторая группа визуальных стимулов:

- плавные движения руками;
- сосредоточенность наблюдаемого человека на какой-то работе (рисование, решение задач, программирование и т. д.);
- массаж.



К третьей группе триггеров можно отнести ситуации, связанные с проявлением персонального внимания к человеку:

- осмотр у врача, разговор при анкетировании, беседа с рецепционистом;
- процесс макияжа, ухода, укладки волос, расчёсывания.



К четвёртой группе относят тактильные триггеры:

- мягкие касания плеч, шеи и тела руками или языком;
- поглаживания кончиками пальцев, кисточкой, пером и т. п.
- струйные потоки горячей или тёплой воды



Авторы видео для АСМР часто пытаются соединить множество триггеров в одном видео. Для этого они стараются воссоздать разные ситуации проявления внимания к зрителю в виде связного сюжета, такие видео называются ролевыми (англ. *roleplay*). В них зритель занимает место камеры, а АСМР-тист взаимодействует с камерой, как с человеком. Это создает у зрителя особый эффект погружения и переживания ситуации. Среди таких ситуаций может быть симуляция стрижки, посещения врача или чистки ушей и прочего. Чаще всего, АСМР триггеры чувствуются в состоянии покоя и когда в помещении немного прохладно.

Оценка влияния АСМР-массажа научным сообществом

Старший преподаватель неврологии Йельского университета Стивен Новелла в своём блоге, посвящённом прикладным нейронаукам, отмечает недостаток научных исследований, посвящённых АСМР, и предлагает использовать функциональную магнитно-резонансную томографию и транскраниальную магнитную стимуляцию для сравнительного изучения мозга людей, испытывающих и не испытывающих АСМР. Новелла рассматривает понятие неврологического разнообразия и указывает на сложность человеческого мозга как результат эволюционных процессов.

В газете «The Independent» приводится высказывание Тома Стаффорда, преподавателя психологии и когнитивистики Шеффилдского университета:

Вполне возможно, что это явление действительно существует, однако по своей природе оно трудно поддаётся изучению. Внутренние переживания — предмет множества психологических исследований, но когда мы сталкиваемся с чем-то невидимым и неосознаваемым, и не все способны это ощущать, — это становится «белым пятном». Как в случае с синестезией — долгие годы её считали мифом, но затем в 1990-х годах был предложен надёжный способ её измерения.

По мнению невролога Эдварда Дж. О'Коннора, изложенному в газете «Coursair», выпускаемой Колледжем Санта-Моники, препятствием к подробному изучению феномена АСМР является отсутствие такого стимула, который вызывал бы АСМР у всех без исключения людей.

Специалисты Шеффилдского университета (Великобритания) в прошлом году провели эксперимент. Они разделили людей на две группы — одни поддавались влиянию феномена, другие нет. Обе группы испытуемых смотрели АСМР-ролики и обычные видео. Выяснилось, что у подверженных эффекту людей во время просмотра АСМР-клипов успокаивался пульс (примерно на три удара в минуту). Также они отмечали прилив положительных эмоций и чувство расслабленности. Эти ощущения схожи с различными методиками по снятию стресса вроде прослушивания медитативной музыки.

Другое исследование провел Дартмутский колледж (США). Здесь специалисты собрали через АСМР-форумы восприимчивых к явлению добровольцев и предложили им смотреть ролики во время функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Оказалось, что при просмотре таких видео усиливается активность отдельных частей мозга (тех, которые отвечают за удовлетворение и эмоциональное состояние), а также выработку дофамина («гормона удовольствия»). Исследование тоже подтвердило схожесть между АСМР и расслабляющей музыкой.

Список литературы

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Автономная_сенсорная_меридиональная_реакция
2. <https://tech.onliner.by/2019/03/21/asmr#>