

Indice

Avvertenza al lettore	IX
Introduzione	XIII
CAPITOLO 1	
ASMR in pillole	1
CAPITOLO 2	
ASMR, cosa dice la scienza	6
CAPITOLO 3	
ASMR e <i>mindfulness</i>	16
CAPITOLO 4	
ASMR e <i>frisson</i>	19
CAPITOLO 5	
ASMR e <i>flow</i>	23
CAPITOLO 6	
ASMR e ipnosi	26
CAPITOLO 7	
L'ascolto	35
CAPITOLO 8	
La voce	42
CAPITOLO 9	
Il linguaggio	47
CAPITOLO 10	
L'azione	50

CAPITOLO 11	
Il rispecchiamento.	53
CAPITOLO 12	
Il “popolo” dell’ASMR	56
CAPITOLO 13	
ASMRtist, celebrità del web con numeri da capogiro	61
SAS-Asmr.	62
Satisfying Slime Asmr.	63
ASMR Darling	63
Gibi ASMR.	64
Gentle Whispering	65
ASMR Ppomo & ASMR Suna	66
Life with MaK	67
ASMR Magic	68
WhispersRed ASMR.	68
ASMR Zeitgeist	69
CAPITOLO 14	
ASMRtist, le celebrità italiane	70
EL ASMR	70
Chiara ASMR	71
ASMR with Sasha	72
ASMR Barber	73
Dani ASMR	73
Ellie Alien ASMR.	74
CAPITOLO 15	
Che cosa ci guadagnano?.	75
CAPITOLO 16	
L’ASMR conquista anche le star	79
Paris Hilton	80
Cara Delevingne	81
Jennifer Garner	81
Eva Longoria	82
Gigi Hadid	82
Ashley Graham	82
Salma Hayek	83
Madonna	83

CAPITOLO 17	
ASMR per il benessere fisico e mentale	84
CAPITOLO 18	
ASMR per mettere a nanna i bambini	92
CAPITOLO 19	
ASMR per un'educazione gentile	95
CAPITOLO 20	
ASMR, le tesi	103
CAPITOLO 21	
ASMRketing, siete pronti?	107
Michelob "The Pure Experience"	108
IKEA, da Oddly a Sleep Podcast	109
Cadillac "Sensory Symphony"	110
Glenmorangie, "Sense the Extraordinary".	111
Ritz Korea, l'efficace minimalismo orientale.	112
National Rail, un viaggio ipnotico	112
Strongbow, capodanno cinese... con ASMR	113
McDonald's, un hamburger da brivido	114
KFC, i sussurri del Colonnello Sanders	115
Renault Zoe, ASMR ecosostenibile	116
Givenchy Spring Summer 2019	117
CAPITOLO 22	
ASMR Spa	118
CAPITOLO 23	
Teleradio ASMR, verso un nuovo <i>format</i> di giornalismo?..	123
BBC Brexit ASMR	124
BBC Slow Radio.	125
BuzzFeed's ASMR News Now	126
Dazed, ASMR per la pelle	127
ASMR Foundation	128
CAPITOLO 24	
L'eleganza dell'ASMR	130
CAPITOLO 25	
ASMR, la nuova PNL?	133

CAPITOLO 26	
La sacralità della parola sussurrata.	140
CAPITOLO 27	
Come realizzare un video ASMR	144
Un menu <i>à la carte</i>	145
Lo strumento vocale	145
I suoni di tutti i giorni	146
La registrazione audio.	147
La registrazione binaurale	148
L'ambientazione visiva	149
Consigli per neofiti	149
CAPITOLO 28	
L'apparecchiatura.	151
Microfoni	151
Registratori	152
Videocamera	153
Cavalletti	153
Pareti e insonorizzazioni	153
Software.	154
Per approfondire	155
CAPITOLO 29	
Eccentricamente ASMR	156
ASMR... con Tourette	156
Il mini-maiale da ASMR	157
Per la pro-loco si fa tutto	157
Reverse ASMR	158
Epilogo.	159
Intervista a Giulia Poerio	159
Intervista a Craig Richard.	164
Intervista a Russ Ptacek	170
Ringraziamenti	177