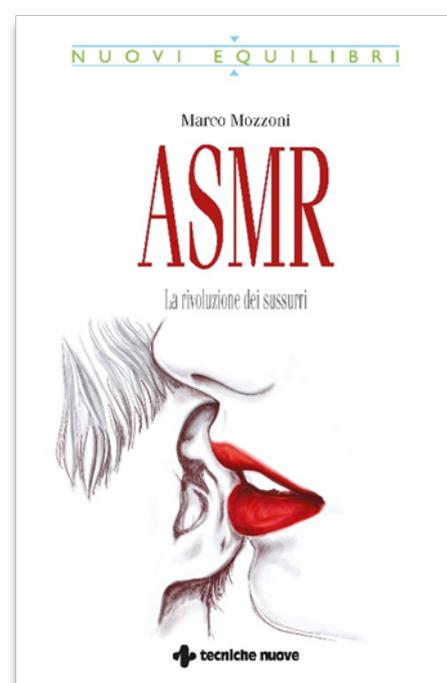


ASMR, il fenomeno da milioni di visualizzazioni che sta conquistando il web spiegato dallo psicologo Marco Mozzoni

“ASMR” (ed. Tecniche Nuove) è un agile volume (192 pagine) particolarmente interessante: è infatti il **primo libro in Italia** a trattare il tema ASMR, un fenomeno relativamente nuovo che viene indagato a 360° dallo psicologo **Marco Mozzoni**. ASMR (ovvero *Autonomous Sensory Meridian Response*) fa riferimento alla risposta autonoma del meridiano sensoriale a stimoli percettivi capaci di indurre piacevoli sensazioni e rilassare profondamente. In altre parole, attraverso **sussurri, fruscii** e una serie di **stimoli sonori** (detti *trigger*) si provoca nella persona un piacevole formicolio, un senso di rilassatezza, un brivido che dalla testa scende lungo la schiena e pervade tutto il corpo.



Su **YouTube** troviamo migliaia di video ASMR, che totalizzano milioni di visualizzazioni in tutto il mondo. Perché i video ASMR piacciono è presto spiegato: **rilassano, aiutano a placare ansia e stress** e, provare per credere, sono un perfetto antidoto per chi soffre di **insonnia!** Nel libro di Marco Mozzoni troverete moltissimi esempi di ASMR (con **QR Code** che rimandano ai video dei più famosi ASMRtist del momento), tutti i **suggerimenti per chi vuole iniziare** a girare video di questo tipo (quali microfoni servono? Quali registratori e videocamere?) e una panoramica su quello che si sa di questo fenomeno a **livello scientifico** (perché il cervello reagisce in questo modo? Cosa dicono le neuroscienze al riguardo? ASMR potrebbe rivelare un valore terapeutico?).

Un altro aspetto interessante è l'utilizzo che si può fare dell'ASMR. Non solo un uso "privato" per rilassarsi o addormentarsi la sera, ma una vera e propria **strategia di comunicazione e di marketing**. Alcune delle aziende più innovative hanno già sperimentato questa tecnica per coinvolgere maggiormente il pubblico, con l'obiettivo di far leva sull'**empatia** per stimolare le vendite (IKEA, McDonald's, Renault, Givenchy per citarne alcuni). Se poi pensiamo che il 3 febbraio 2019 è stata utilizzata la tecnica ASMR per uno spot commerciale durante il **Super Bowl**, capiamo la portata di questo fenomeno, che non potrà che continuare a diffondersi anche nel nostro Paese. Insomma **abbassare i volumi**, oggi, in un mondo che urla, sembra essere il modo migliore per farsi ascoltare.



Marco Mozzoni è psicologo e psicoterapeuta, specializzato in ipnosi clinica. Già docente alla Bicocca di Milano e consulente scientifico del MIUR, è autore di libri nel campo della salute, del benessere e del miglioramento personale. Ha fondato il Centro di Ipnosi Clinica di Roma e ha aperto in Svizzera la società Mozzoni Lab Sagl per accelerare nelle aziende, con le neuroscienze del cambiamento, lo sviluppo dell'intelligenza artificiale e della sostenibilità. È affiliato alla *Società Italiana di Ipnosi*, alla *British Society of Clinical and Academic Hypnosis* e alla *American Psychological Association*.

Titolo: ASMR

Autore: Marco Mozzoni

ISBN: 978-88-481-3982-3

Pagine: 192

Prezzo: 13,90€

Edito da: Tecniche Nuove