

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

Filmová Fakulta

Prezenční

Animovaná tvorba

DIPLOMOVÁ PRÁCE

ASMR – Taktilní fenomény v audio-vizuální tvorbě a animaci

Bára Anna Stejskalová

Vedoucí práce : Tomáš Pospiszl

Oponent práce: Michaela Pavlátová

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul:

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

Film and Television Faculty

Presence

Animation Production

BACHELOR THESIS

**ASMR – Tactile phenomenas in audio-visual media production
and animation**

Bára Anna Stejskalová

Thesis adviser : Tomáš Pospiszyl

Examiner: Michaela Pavlátová

Date of Defence:

Academic title to be assigned: BcA.

Prague, 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

ASMR – taktilní fenomény v audiovizuální tvorbě a animaci

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

ASMR je audiovizuální fenomén, který se vyvolává v divákovi pocit fyzického dotyku. Je rozšířený zejména prostřednictvím Youtube platformy. Jeho tvůrci jsou především amatéři, kteří toto odvětví posunuli z jednoduchých videí až na polo-profesionální úroveň s použitím profesionální techniky (velmi citlivé mikrofony, 360° natáčení, používání brýlí na virtuální realitu). Vyvolávání fyzické odezvy prostřednictvím filmu by mohlo velmi obohatit divákům zážitek z díla. Přesto však zůstává ASMR z hlediska filmového průmyslu undergroundem. Cílem této práce je popsat a analyzovat ASMR, srovnat ho s tradiční audio vizuální tvorbou a položit si otázku, zda je možno vyvolávat fyzickou odezvu pomocí stejných principů i během animovaného filmu.

Abstract

ASMR is a phenomena, which tries to induce a feeling of a physical touch in the viewer. It is spread mostly on the Youtube platform. His creators are primarily amateurs, who pushed this sector from the most simple videos to the half-professional level through using professional technology (very sensitive microphones, 360° shooting, using googles for virtual reality). Elicit the physical response through flm could enrich the viewer's experience from the piece. Yet, the ASMR remains in the underground. The goal of this thesis is to describe and analyse ASMR, compare it to audio-visual media production and ask a question, whenever it is possible to induce the physical responce, with the same principals, in the animation.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu své práce Tomáši Pospiszylovi a své oponentce Michaelae Pavlátové za ochotou se tímto neprozkoumaným tématem zabývat. Zároveň bych chtěla poděkovat Scottovi Jessopovi a Animated ASMR za ochotu mi poskytnout interview a Diana Cam Van Nguyen, Louisovi Treoreovi, Magdaléně Sochorové, Peterovi Mallonovi, Danielu Flekovi, Lence Sochorové, Milanu Jakešovi, Sáře Stejskalové a dalším za pomoc s průzkumem ohledně veřejného mínění.

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Popis ASMR videa.....	11
3. Reakce diváků.....	13
4. Úvod do ASMR.....	14
5. Předurčení cítit nereálné.....	17
6. Blízkost a komerční využití.....	20
7. Zvuk a fyzično.....	23
8. ASMR	27
9. O ASMR se Scottem Jessopem.....	31
10. ASMR v Animaci.....	34
11. Závěr.....	38
12. Zdroje.....	39
13. Obrazová příloha.....	41

Seznam příloh

Obrázek 1. - <i>RolePlay Stříhoruký Edward</i>	41
Obrázek 2. - <i>Shenron Animated RolePlay</i>	41
Obrázek 3. - <i>Departure Ep.2: Frontiers – ASMR Sci-Fi Series</i>	42
Obrázek 4. - <i>The K3YS: Courage – A Binaural ASMR RolePlay</i>	42
Obrázek 5. - <i>The K3YS: Wisdom – A Binaural ASMR RolePlay</i>	43
Obrázek 6. - <i>ASMR 360° RolePlay – Hair and Make-up at The Same Time</i>	43
Obrázek 7. - <i>Videodrone</i>	44
Obrázek 8. - <i>The Comb</i>	44
Obrázek 9. - <i>The Whispering Wizard – Animated ASMR RolePlay</i>	45
Obrázek 10. - <i>ASMR Test Pilot</i>	45
Obrázek 11. - <i>ASMR dONT WATCH</i>	46

1. Úvod

ASMR je jedním z současných trendů na Youtube, který je nejnavštěvovanější internetovou platformou pro amatérská audiovizuální díla. Spočívá ve vyvolávání spontánních příjemných fyzických reakcí v divákovi pomocí převážně akustických, tj. nefyzických podnětů.

Většinou se jedná o videa okolo 10 až 40 minut. Kamera je většinou fixovaná na horní část těla jediného aktéra, který je často zároveň i tvůrcem videa. Věnuje nám svou plnou pozornost, šeptá či mluví velice ztišeným hlasem a provádí různé úkony (od skládání ručníků po česání vlasů), či předvádí Role Play (jedinec přebírá více či méně definovanou roli). Video je doporučováno poslouchat skrze sluchátka, jelikož často obsahují binaurální snímání zvuk (o něm níže).

I část současné kinematografie chce v divákovi vyvolat co nejvíce vizuálních, ale i téměř fyzických prožitků – ať už pomocí 3D brýlí, nebo pohyblivého sedadla. A právě onoho fyzična se zatím nikde moc nepodařilo dosáhnout. V tuto chvíli přichází na scénu ASMR, které je schopno vyvolat v divákovi fyzický podnět. Je to zprostředkování taktilních zážitků skrz zvuk a video. Dotyku, který není ukotven v čase ani prostoru, ale je připraven být přehrán a prožit. Je to hudba budoucnosti o tom, že už nejenom budeme schopni vidět někoho na druhém konci světa, nicméně se ho budeme moci i dotknout. Což je ještě více než hologramy, které vidí jako budoucnost část sci-fi filmů.

Ačkoli je animace jedinečná sama o sobě a nabízí divákům lehce odlišný zážitek, na rozdíl od hrané kinematografie by prohloubení jejího dopadu na diváka v podobě taktilního prožitku, mohlo znamenat novou možnost v technikách animace. Mimo stop-motion a pixilaci, objekty a charaktery v animaci ve skutečnosti neexistují a stejně je divák vnímá jako reálné, „hmotné“. Jelikož náš mozek připouští fakt, že rychlé střídání snímku 24 obrázků za sekundu je skutečný pohyb, není tak nereálná představa, že nehmotný objekt, charakter, se nás bude moci takto na dálku „dotknout“.

ASMR sice není v Čechách moc známé a možná také brzy jako forma videí zanikne. Nicméně si myslím, že by nemělo být úplně opomíjeno. Jedna z jeho krás tkví v tom, že je „vyvíjeno“ skupinami nadšenců po celém světě a i když je jeho cílem určité fyzické uspokojení, nemá sexuální charakter. Za vším také stojí obrovská snaha amatérů, kteří se samostatně vyučují techniky střihu a animace.

Chtěla bych se zaměřit na tvorbu tohoto žánru, hledat jeho stopy v kinematografii a pokusit se určit jeho použití v oblasti animace. Pro lepší pochopení, jak tento jev funguje, se

nevyhnu oblastem týkajících se fungování našeho mozku, psychologie a chemických pochodů v našem těle.

Sama předpokládám, že ASMR v kinematografii zůstane nevyužito z jednoho důvodu – jedná se o velice intimní záležitost. I když je to zrovna paradox v dnešní době explicitních sexuálních výjevů v běžně přístupných filmech. Většina lidí se může i stydět za to, co mohou prožít i v běžném životě a neví, jak to pojmenovat. Lidem neznalým ASMR se může dokonce zdát mírně úchylné.

Určité otázky, které bych mohla klást divákům jsou: První pocity? Koukli by jste se na to znovu? Prožili jste ASMR (lechtání na zátylku, nebo něco takového)? Ukázal by jste vaše oblíbené video svému známému? Byl zajímavější zvuk nebo obraz?

Z důvodů toho, že téma ASMR ještě nebylo důkladně zpracováno, bude moje práce spíše esejistická. Vědecky tento jev nebyl zatím prozkoumán a nejsou žádné vědecké důkazy (krom svědectví od diváků) o jeho existenci. Chtěla bych tudíž oslovit několik tvůrců těchto videí. V rámci literatury bych chtěla probádat teorie ohledně směru kinematografie. Většina informací bude nejspíše pocházet z článků z internetu.

2. Popis ASMR videa

Níže je popsáno video Role Play *Stříhoruký Edward*. Označeno jako binaurální video, s prvky osobní péče a jemným hlasem. Délka videa 16 minut. Tvůrce ASMRrequests¹ (viz. *Obrazová příloha č. 1*)

Na počátku videa je černé pozadí – nejpravděpodobněji tmavé prostěradlo. Svícení na něm vytváří šikmé, měkké pruhy, které snad mají evokovat světlo procházející skrze rolety. V prvním plánu se snáší CG animované částičky prachu. Hraje něžná, ukolébavající hudba. Prolnutím se objeví logo daného tvůrce, následuje zmínka o autorovi úvodní hudby a licence k jejímu použití. Poté veškerá grafika mizí. Kamera zůstává fixována na černém pozadí, bez pohybu. Rámuje obraz 16:9.

Hudba utichá, ve sluchátkách je slyšet hlas který přichází jakoby zezadu od mých zad. Hlas přichází blíž, ptá se, jestli je tam někdo. Stále se přibližuje, až nakonec zleva vkročí do obrazu dívka. Je stylizovaná do podoby postavy z filmu *Stříhoruký Edward* (1990), konkrétně do charakteru Peg, lokální reprezentantky firmy Avon. Roleplay má vytvářet scénu, kde Peg najde Edwarda opuštěného na půdě a ukonejší ho, než si ho vezme domů.

Herečka má na sobě růžový kostým, růžové vlasy i čepec. Zároveň je stylizovaný i make-up, aby odpovídal filmové předloze.

Jako divák ASMR videa jsem „já“ zahrnut přímo v ději. Záběr kamery je moje zorné pole, okraje záběru jsou to, kde se nachází má tvář. Prostor který se nachází mimo kameru, má také svůj význam, i když není vidět, jelikož s použitím binaurálního nahrávání zvukové stopy ke mně může docházet zvuk i zpoza mé hlavy.

„Peg“ kolem mě nejprve projde, až později si „mě“ všímá. Navazuje oční kontakt, klade mi otázky proč se schovávám. Vede monolog, který však předstírá být dialogem. Klade otázky, pak chvíli se soustředěným výrazem čeká, jako by poslouchala mou odpověď, a následně zrekapituluje co jsem „řekl“. Já jako postava vstupuji zvukově do videa pouze tak, že dělám zvuky nůžek, které měl Edward místo rukou. Zvuk nůžek v tomto případě slouží jako jeden ze spouštěčů ASMR, ve většině videí je divák úplně němý.

Peg mi nejprve ošetřuje rány na tváři pomocí malého štětečku. Výkonný mikrofon snímá i ty nejnepatrnější zvuky. Poté mi je zakrývá make-upem, který fixuje pudrem.

Měkké svícení pouze zprava vytváří na její tváři velký kontrast, nicméně bez nějakých ostrých přechodů. Jak se herečka přibližuje a oddaluje od kamery, občas vzniká lehká neostrost. Stejně jako když přiblíží ruku ke kameře, aby se dotkla mé „tváře“, ruka se dostává do velké neostrosti. Kamera zůstává celou dobu zcela bez pohybu. Peg se většinou nachází ve středu záběru, od hrudníku nahoru. Občas se dostane tváří mimo záběr, když se

1 <https://www.youtube.com/watch?v=pbbnJdJLEw>

přibližuje hodně, či když si jde pro rekvizity, tak odchází do rohu obrazu, kde se skrčí. V tuto chvíli často nastává střih, který má však spíše funkci v tom, že určité záběry nemuseli být dobře natočeny, tak byly nahrazeny jiným záběrem. Střihá většinou prolnutím, jelikož ostrý střih by mohl působit tvrdě. V rámci děje nemá střih žádný vliv, akce plynule navazuje na předchozí záběr.

Video je minimalistické, vystupuje v něm pouze jediná účinkující. Přináší si pár rekvizit v podobě vatiček, labuťky, make-up palety a kufříku na líčení. Atmosféra se celou dobu nemění, v rámci 15 minut se neodehraje žádné výraznější drama. Stejně je však osobitým narativním způsobem popsán příběh o tom, jak Peg našla Edwarda na půdě, jak si ho získala tím, že mu ošetřila rány na obličeji a zamaskovala mu je, a jak ho pozvala k sobě domů.

Video končí fade-outem do černé.

3. Reakce diváků

V rámci výzkumu reakcí diváků na ASMR jsem oslovila několik lidí ve věkovém rozsahu 21-27 let. Po shlédnutí následujících videí jsem je požádala o zodpovězení otázek ohledně jejich prvních pocitů z videa, zda-li by tento žánr opakovaně vyhledali a jestli prožili ASMR. Důležitá pro mě byla také otázka, zda-li jim přišel zajímavější zvuk, nebo obraz.

<https://www.youtube.com/watch?v=k-TBV75PZqM> (Obrazová příloha č. 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=YYpl8847naw> (Obrazová příloha č. 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=rmxStVar3AA> (Obrazová příloha č. 4)

První dojem u většiny respondentů byl, že se jim video zdálo nepříjemné. Jeden z dotázaných se celou dobu smál. Jiná dívka video komentovala, jako že je „úchylné“. Divákům vadila určitá nezajímavost a neestetičnost a vtíravá pozornost.

Dále by tento druh videa již nevyhledávali a styděli by se to ukázat známému.

Jedna respondentka ovšem uvedla, že ač se jí video zdálo velmi nepříjemné, stejně se u ní dostavil pocit ASMR.

Celkově je zvuk pro diváky rozhodně zajímavější. Když nevnímali video u některých se dostavovali pocity relaxace a lehkého šimrání. Byli taktéž zaujati možností zvuku vytvořit kolem nich pomocí sluchátek 360° prostředí.

4. Úvod do ASMR – původ a stimuli

Autonomní – člověk nad tím nemá kontrolu

Senzorická – nervově přenášená

Meridiální – termín z čínské medicíny který označuje energii proudící člověkem

Reakce – tělo reaguje na určitý podnět

ASMR je zpočátku vědecký termín pro percepční fenomén, během kterého se dostavuje příjemný lechtivý až mravenčivý pocit počínající na temeni hlavy a optimálně pokračující do dalších končetin, který se nejčastěji způsobován každodenními zvuky a vyúsťuje v hlubokou relaxaci. Tento pocit se obvykle dostavuje neočekávaně a jeho „pociťovatel“ ho nemá možnost nikterak ovlivnit. V současné době se těší velké popularitě a to zejména díky serveru Youtube, kde videa věnující se tomuto fenoménu dosahují více než milionu shlédnutí.

Julie Young ve své knize popisuje následující nejčastější druhy stimulů které způsobují ASMR²:

Vokální: Hlasové stimuly, převládá tendence šeptat a vést měkký dialog, důraz je kladen na výslovnost a přirozené zvuky úst.

Umění a hudba: Audiovizuálně stimuluje několik senzorických skupin. Nicméně mohou stát od ASMR odděleně.

Jiné zvuky než lidský hlas: Podobně tzv. white noise nabízí řadu audio stimulů, které obsahují škrábání, poklepávání, otáčení stránek, nalévání vody a další.

Vizuální: Nejčastěji pomalé, opatrné pohyby rukou a něžné pohledy, mohou být zahrnuty i prvky edukativního charakteru, návody, domácí práce, kreativní tvorba a jiné.

Osobní pozornost: Nejčastěji jde o vztah mezi asmrastistou (umělcem tvořícím ASMR videa) a jedním divákem.

Hmatová: Snaha o navození specifického dotyku nebo dotykovou událostí pomocí přehrávání podobných zvuků doprovázející onen určitý dotek. Může se to týkat například lékařských vyšetření, česání, jemných dotyků atd.

V roce 1983 byla odvysílána první epizoda americké televizní série *Radost z malby* z dílny Boba Rosse, kterého Julie Young považuje za praotce ASMR videí. Během show Ross pouze mluvil a maloval, zahrnoval však své diváky různými zvukovými stimuly, jako je

2 YOUNG, Julie. *ASMR*. New York, New York, USA: Alpha, a member of Penguin Random House LLC, 2015. Idiot's guides. ISBN 16-156-4818-6. str.10

kartáčování, třepání, škrábání, poklepávání, mluvení jemným hlasem a záměrnými a pomalými pohyby, a i úplným tichem které vyvolávalo paradoxní ASMR z očekávání ASMR – takzvané předběžné chvění. Svým vystupováním, ztišeným hlasem, věnování pozornosti divákovi, a svou metodologickou prací položil základ ASMR.³

Tento fenomén dlouho neměl žádný název, je tedy těžké dohledat, kdy se o něm poprvé začalo diskutovat. Na jeho rozvoji má velký podíl internet, zejména možnost volně sdílet své zkušenosti. První zmínka o tomto jevu je z roku 2007 z diskuzního fóra Steadyhealth.com v oddělení „Nemoci nervových systémů“. Uživatel popisoval že trpí na „divné pocity na hlavě“ které se ho zmocňují a způsobují euforii. V reakci na tento příspěvek přidávali jiní uživatelé své zkušenosti. Přišla touha tento fenomén více prozkoumávat, a tak se dočasně ujímaly názvy jako AIHO (mozkový orgasmus způsobený řízenou pozorností), WHS (divný pocit na hlavě) a UNF (nepojmenovatelný pocit). Název ASMR se objevuje až v roce 2011 a jeho autorkou je Jenn Allen. I když tento termín ještě není uznán jako oficiální definice jevu, platí za obecně přijatý a ze všech předchozích nejsrozumitelnější.

Dalšího výzkumu se tento fenomén dočkat až v roce 2012, kdy zaujal dr. Stevena Novella z Yaleské univerzity a autora portálu Neurologicablog. Potvrdil, že ASMR jako takové existuje, nicméně díky jeho subjektivnímu rázu je velmi složité pokoušet se o akademický výzkum.⁴

Během několika let však přišly určité teorie, které se zaměřovali na předpoklad, že při určitých zvucích v mozku nastane „malý záchvat“, při kterém se aktivují buňky způsobující potěšení, nebo že se díky určitému stimulu, který část mozku považuje za zvláště uklidňující, dočasně přeruší proud mezi myšlenkami a vědomím, a člověk má na chvíli možnost plně prožít ten pocit, který pokládá za přirozeně příjemný. Profesor buněčné biologie Craig Richard a zakladatel ASMR univerzita blogu, na tom odráží svou teorii, že veškeré stimuly využívané v ASMR videích mají lidé již obecně zažitě a v kognitivní paměti uložené jako zvláště uklidňující. Tato videa všeobecně cílí na navození pocitu bezpečí a budování důvěry. Během sledování videa dochází k uvolnění endorfinů a dopaminu (který mimo jiné ovlivňuje vzpomínky a pocity), což dále vede k vylučování oxytocinu. Právě tato molekula může stát za ASMR, o což se opírá Craigova teorie z července 2014, že schopnost procítit ASMR je vrozená, a někteří jedinci mohou být citlivější než jiní, a to dle podle počtu těchto molekul a jejich receptorů.⁵

3 YOUNG, Julie. *ASMR*. New York, New York, USA: Alpha, a member of Penguin Random House LLC, 2015. *Idiot's guides*. ISBN 16-156-4818-6, str. 12

4 ASMR. *Neurologica Blog* [online]. Connecticut: Steven Novella, 2012 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://theness.com/neurologicablog/index.php/asmr/>

5 Origin Theory of ASMR 2.0. *ASMR University* [online]. Virginia: Craig Richard, 2014 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>

ASMR mělo dříve označení jako mozkový orgasmus což ovšem jeho pravou podstatu v celku vylučuje, jelikož ASMR je zcela oproštěno od sexuální touhy. Nicméně při obou dochází k uvolnění stejných molekul endorfinů, dopaminu, oxytocinu, a serotoninu do mozku, což může být hlavní důvod spojování těchto dvou jevů.

Nicméně ASMR nebylo spojováno pouze se sexem. Tarl Warwick poukazuje na spojení fenoménu s některými okultními koncepty západních i východních tradic. Důležitý je zejména vliv ASMR na mentální funkce, kdy jedinci mění úroveň soustředění, kdy na malou chvíli vědomé schopnosti ustupují do pozadí. Toto zatlačení sama sebe připomíná praktiky jasnovidectví, meditace, křesťanského osvícení, kundalini a jiných.

Původně se podobný pocit mohl dostavovat i po použití různých substancí. Warwick zmiňuje muchomůrky či mescalín jaké používali šamani v Americe a nejpozději v 60. letech se staly součástí životního praktik mládeže a dalších osob experimentujících s vlastním vědomím. Efekt té podobnosti je opět ve vypuštění správných neurotransmiterů.⁶

6 WARWICK, Tarl. *The Occult Basis of ASMR*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. ISBN 978-1506100012.

5. Předurčení cítit nereálné

Dnešní doba přináší stále více podnětů které považujeme za pravdivé, ač nemají přímou fyzickou podstatu, ale pohybují se především v digitálním prostředí.

Dnešní děti tráví více jak 8 hodin denně užíváním digitálních médií.⁷ Virtuální reprezentace se stala běžnou součástí života. Ať už skrze denní záležitosti jako jsou platby, učení nebo milostný život. Přátelství na facebooku se stalo stejně důležitým jako přátelství v normálním životě. A láska přes internet vyvolává stejně silné pocity jako ta v „normálním světě“.

I když je dnes termín virtuální realita spojen s moderními technologiemi, stále se jedná jen o alternativní realitu odlišnou od té naší. Na co dnes máme technologie bylo a je náboženství – idea světa nad naším světem.

Můžeme být na dvou místech najednou – v jednom psychicky v tom druhém mentálně. A co víc – je to pro nás naprosto přirozené. Lidé se odjakživa snažili tuto vlastnost kultivovat – ať už šlo o první nástěnné malby, poezii, literaturu, filmy, nebo experimenty s různými medikacemi, alkoholem, drogami. Virtuální realita tedy není nová věc, je to něco s čím se setkáváme už léta skrze umění. Ochota nořit se do jiných světů je naše životní potřeba. 15 – 25% denního času tráví lidé takzvaně s hlavou v oblacích – ve stavu, kdy se skutečně noříme do reality jiné, a opouštíme tu, ve které se momentálně nachází naše tělo, a vše kolem je utlumené. Tento stav bloumající mysli má význam stejně nevysvětlitelný jako potřeba snů. Existuje studie, zabývající se snovou deprivací, která dokazuje, že snění je pro nás stejně důležité jako spánek samotný.

Samotný výklad reality jako takové nemůže být úplně jednoznačný, byť existují určité znaky, na kterých stojí nevyřčená dohoda o normě reality, ač ji každý vidíme individuálně. Nedá se říci, že například barvoslepí lidé by žili v realitě jiné, ač je jasné, že jejich vidění se odlišuje od vidění jiných lidí. V principu máme určité zažitá postupy a výklady, a ti kteří se hlásí k výkladům jiným, jsou obecně považováni za blázny.

Jim Blascovich a Jeremy Bailenson poukazují na určité jevy, které dokazují naši nevědomou manipulaci s realitou. Například stejnou barvu na stěně, na kterou dopadá sluneční světlo, a na druhou stín, pojmenujeme jako odstín téže barvy, i když pro naše oči je de facto jiná. Neúmyslně taktéž můžeme být slepí k určitým faktům, jak dokazuje experiment Dana Simonse z Univerzity v Illinois o *Neviditelné Gorile* (gorila prochází místností a přesto si ji nikdo z pozorovatelů nevšimne), či naopak můžeme mít zvýšenou citlivost na nějaký

⁷ Teens spend a 'mind-boggling' 9 hours a day using media, report says. CNN [online]. London, UK: Kelly Wallace, CNN, 2015 [cit. 2016-04-25]. Dostupné z: <http://edition.cnn.com/2015/11/03/health/teens-tweens-media-screen-use-report/>

vzorec, na který se zaměřujeme při hledání. Evidentní variabilita našeho vnímání předurčuje obecný smysl tvrdě a rychle, nehybně a staticky - jednoduše snadno definovatelná realita. On to však není pasivní vztah a celou svou realitu prožíváme – protože realita je skutečnosti ve produkt našich myslí – vždy se měnící program sestávající z nekonečného proudu vjemů. Když telefonujeme říkáme, že mluvíme s tím daným člověkem, i když ve skutečnosti se nám dostává pouze digitalizovaná podoba jeho hlasu. Virtuální realita tedy nemusí být něčím vzdáleným a nelidským, ale naopak. Není to nic jiného než cvičení manipulace s těmito vjemy.⁸

Shawnee Baughman z VHIL (Virtuální Lidská Interaktivní Laboratoř) říká že naše mozky ještě nejsou dostatečně vyvinuté, aby odmítly přesvědčivé vizuální stimuly, i když vědí, že dané prostředí není skutečné, mozek i tělo odpovídá, jako by skutečné bylo. Takže můžete vytvořit zkušenost v prostředí virtuální reality, která může člověk změnit, stejně jako by ho změnila zkušenost z běžného života. Žádná jiná forma média neumožňuje tento způsob zážitku.⁹

Lidé jsou neuropsychologicky naprogramováni na subjektivní napojení na ty správné smysly podle našich předchozích ustálených očekávání. A zároveň jsme schopni „vypnout“ okolní svět, jelikož naše mysl nemůže být na dvou místech zároveň. Proto také máme strach z pádu s virtuálními brýlemi, i když víme, že doopravdy nikam spadnout nemůžeme.

Kouzlo ASMR spočívá v tom, že šálíte mozek, aby si myslel, že je před vámi lidská bytost, která se vám plně věnuje. Tohoto ošálení se dosahuje tím, že se opakují určité vzorce. Jakmile se přesuneme do světa virtuální reality, bude možné aplikovat ASMR ještě na daleko více lidí, protože tyto vzorce budou zřetelnější.

ASMRartist, která si říká Marie, doufá že ASMR ve virtuální realitě může přerůst v novou uměleckou formu s tím jak se tato technologie rychle vyvíjí a začíná být dostupná každému.¹⁰

Jedním z prvních videí, které zkoušeli tuto techniku, je krátký inspirativní roleplay film K3YS, ve kterém spojily své síly nejznámější ASMRartistky HeatherFeather,

8 BLASCOVICH, Jim a Jeremy BAILENSON. *Infinite reality: avatars, eternal life, new worlds, and the dawn of the virtual revolution*. 1st ed. New York: William Morrow, c2011. ISBN 00-618-0951-9 str.14-15.

9 Walking a mile in someone else's shoes: VR documentary empathy issues. *The Kernel* [online]. The DailyDot, Selena Larson, 2015 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://kernelmag.dailydot.com/issuesections/features-issue-sections/13526/vr-documentary-empathy-studies/>

10 The wild world of ASMR is taking its whispers to virtual reality. *The DailyDot* [online]. The DailyDot, Selena Larson, 2015 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.dailydot.com/technology/what-is-asmr-gentlewhispering/>

GentleWhispering a ASMRrequests (společně pak založily společnost Pixel Whipt's, která se zaměřuje na produkci VR videí). Roleplay je velmi rozšířená forma v ASMR, ale když má divák možnost volby a sám „zasahuje“ do dění, má možnost se do díla více ponořit. S použitím virtuální reality má divák ještě větší šanci účastnit se této „hry“, a to právě možností vybírat si svůj pohled tím, jak otáčí kamerou. Nejúspěšnějšími pokusy v tomto druhu filmování ASMR je výše zmíněná sada tří videí K3YS¹¹ (viz. *Obrazová příloha č. 5*) a ASMR 360° Role Vlasý i Make-up zároveň od tvůrce Cosmic Tingles ASMR¹² (viz. *Obrazová příloha č. 6*).

Vývoj nástrojů pro přesun do jiných realit byl poslední dobou hnán především medií, jak poukazuje Blascovich a Baileson. Tyto nástroje nám dovolily explozi v osobní a to je hlavní důležité – sdílené virtuální zkušenosti během posledních let. Budoucnost virtuální reality se tedy nejpravděpodobněji bude ubírat směrem ke sdílení zkušeností, na což třeba poukazuje úspěch hry Second Life, která neměla nejlepší grafiku či služby, ale jednoduchý fakt, že tento zážitek ze hry můžeme s někým sdílet. Stejně tak jako se dnes na předních příčkách drží online hra World of Warcraft, nebo DoTa.

11 <https://www.youtube.com/watch?v=erTe2wkxc-g>

12 https://www.youtube.com/watch?v=Ny3nJXp_eZw

6. Blízkost a komerční využití

ASMR však nabízí svou vlastní možnost sdílení. S aktéry ASMR se totiž pohybujeme na velmi intimní úrovni, po té, co se dostavují první pocity relaxace. A jelikož jsme schopni jednat s roboty a programy jako s živými bytostmi, je snadné přesvědčit náš mozek že člověk, který na nás mluví z obrazovky, je skutečně naproti nám.

Velkou roli hraje i to, že tvůrci se často spojují se svými diváky i ve formě krátkých videoblogů či různých komentářů pod videi. Čím více jsou osobnější, tím větší máme pocit, že je skutečně známe a stávají se našimi přáteli, i když komunikace může být pouze jednostranná.

Jestliže je ovšem ASMR schopno vytvářet vazby a vyvolávat silné pocity v divákovi, proč ještě není tento fenomén využíván v komerci?

Důvodů může být několik. V roce 25. 9. 2015 zveřejnila ASMR video jedna z nejznámějších hvězd na youtube co se týče líčení a stylu – Michelle Phan. Michelle Phan začínala přidávat svá první videa na Youtube v roce 2007. Dnes má její kanál přes více než 8 milionů odběratelů a celkem 1.1 milionů shlédnutí a je oficiálním make-up umělcem firmy Lancôme. V roce 2013 L'Oreal zahájil výrobu kosmetické řady Em od Michelle Phan.¹³ Její postava se tedy nepohybuje pouze ve volné tvorbě domácího amatérského prostředí, a její tvorbu tak lze označit za komerční.

Její videa ohledně make-upu jsou charakteristická vysokou estetikou, jejím příjemným, klidným hlasem ve voice-overu, uklidňující hudbou, detailními záběry na pohyby štětců pohybujícími se po její tváři či nabírající stíny a pudry. Při tvorbě make-upu využívá pomalá a něžná gesta. Vzorem pro tvorbu jejích videí byla tvorba Boba Rosse¹⁴. Díky tomuto jsou její videa často zmiňována v diskuzních fórech jako nezáměrný spouštěč ASMR¹⁵. Sama Michelle Phan tohoto faktu využila v roce 2015 a publikovala své první oficiální ASMR video¹⁶. Dostalo se mu ovšem rozporuplného přijetí. V komentářích pod videem se lze dočíst, že na mnohé diváky neznalé ASMR video působí děsivě. Kladně je přijímáno ASMR komunitou, nicméně se v komentářích občas objeví poznámka, že jako ASMR moc

13 Michelle Phan. *Wikipedia* [online]. San Francisco: Wikimeadia Foundation, 2016 [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Michelle_Phan

14 Michelle Phan. *Wikipedia* [online]. San Francisco: Wikimeadia Foundation, 2016 [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Michelle_Phan

15 *The Recollective Forum* [online]. Pangbourne, UK: Jelsoft Enterprises Limited, 2013 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <http://www.witnesshiphop.com/forum/showthread.php?t=5186>

16 *Detox With Me ASMR* [online]. Los Angeles: Youtube, 2015 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=v43XtQ7LQ48>

nefunguje, jelikož vypadá příliš „uměle“. Ve videu se ztratila ona surovost a intimita, kdy vás autor v podstatě „zve k sobě domů“. Působí pak více jako reálný obyčejný člověk, v podstatě přítel, ke kterému je snažší si vytvořit pouto, než k technicky dokonalému obrazu.

Právě v možnosti negativního přijetí spočívá problematika prosazování ASMR do komerčních médií. Řada lidí vnímá ASMR jako cosi děsivého. Děsivostí v ASMR videích se zabýval i Craig Richard, tvůrce webu ASMR University. Jedna z jeho teorií je, že lidé, na které tato videa působí nepříjemně mají zvýšenou citlivost nebo produkci hormonů a neurotransmiterů podílející se na stresu a ostražitosti a sníženou produkci hormonů, které souvisí s relaxací a komfortem (endorfiny, oxytociny, serotonin.)¹⁷

To ovšem nemusí být jediný důvod proč se ASMR může zdát některým lidem lehce děsivé. Jak dále uvádí Richard, hranice mezi děsivým a uklidňujícím nemusí být tak moc rozdílná. Chování může být stejné, vše jen závisí na tom jak onu situaci vyhodnotí náš mozek. Obojí na nás totiž může působit velice podobně. Když si vezmeme chování psychopatů, má velice podobné znaky: pomalé, nevyhrožující pohyby, šeptání nebo měkký hlas, nekolísavá intonace, pečující pohled, úsměv, oční kontakt a něžné doteky. Jestliže si mozek tyto signály vyloží jako upřímné, vyhodnotí situaci jako relaxační. V opačném případě si řekne, že by měl být na pozoru a situace se tedy stane děsivou.

Jestli nám tedy přijde námi neznámá osoba ve videu upřímná, můžeme se uvolnit, jelikož ji mozek nevyhodnotí jako naši hrozbu. Když se ovšem dostaví pocit neupřímnosti, můžeme se cítit lehce vyděšení, jelikož nám mozek vyhodnotí osobu, že pouze předstírá že je bezpečná a celý zájem o nás je pouze hraný. Právě toto je i jedním z důvodů proč jsou někteří tvůrci ASMR úspěšnější než jiní, jelikož jsou lepší v hraní chování, které je všeobecně přijímáno jako nelíčené a tudíž důvěryhodné. Závěr shrnuje Richard tak, že právě díky tomu, že někteří lidé jsou schopni vnímat ASMR jako děsivé nám dává potvrzení o tom, že typické ASMR spouštěče (tzn. Pomalé pohyby, měkký hlas, starostlivý tón, neustálý oční kontakt, konejšivý úsměv, něžné doteky atd.) jsou schopny aktivovat psychologické cesty, které jsou zahrnuty v mezilidském sblížení, důvěře, komfortu a bezpečí.¹⁸

Jak jsme viděli na příkladu Michelle Phan, přesvědčivost hlasu a profesionalita nemusí být nutně zárukou úspěchu. V tom může být velká překážka ve využití ASMR pro komerční účely – ona nenahraditelnost opravdovosti a intimity při sledování tvůrce videí.

17 ASMR videos: relaxing or creepy? *ASMR University* [online]. Virginia, USA: Dr Craig Richard Ph.D., 2015 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/2015/01/24/asmr-videos-creepy-relaxing/>

18 ASMR videos: relaxing or creepy? *ASMR University* [online]. Virginia, USA: Dr Craig Richard Ph.D., 2015 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/2015/01/24/asmr-videos-creepy-relaxing/>

Zároveň by však schopnost ASMR vytvářet na dálku pocit lidského dotyku, ale i určitých mezilidských vazeb, mohla být dobrých prodejním nástrojem.

Celý formát ASMR se pohybuje na hranici, která se většinou může zdát mírně řečeno podivná. A dlouho metrážní film, kdy většinu promítacího času bude tvořit záběr na mluvící hlavu, by si možná našel cestu jen k festivalovému publiku, a i v tom případě by celý sál připomínal nějakou zvláštní sektu, sledující potencionální kázání (i když nikdo z tvůrců ASMR nic nekáže, u nezasvěceného diváka to může vyvolávat tyto pocity).

Samozřejmě, že další problematikou, se kterou se tvorba potýká, jsou technické požadavky na zvuk, na co nejúčinnější přenos ASMR spouštěčů k divákovi. A to požadavek na prostorový zvuk a vytváření dojmu blízké přítomnosti.

7. Zvuk a fyzično

V raném stádiu, když ASMR ještě nebylo přímo definováno, bylo často zaměňováno za pocit mrazení při poslechu hudby. Jsou to však odlišné jevy. Ustálený termín pro tento příjemný pocit husí kůže se nazývá *frisson*.

Husí kůže se však neobjevuje jen při příjemných zvukových stimulech. Vlivu konkrétních zvuků na člověka se věnovala studie Mrazení v různých sensorických oblastech: Frisson vyvolaný akustickými, vizuálními, hmatovými a chuťovými stimuly.¹⁹

Frisson je v této studii definován jako husí kůže či mražení, zachvění. Studie dokazuje existenci fyzické odezvy na zvuk či vizuální podnět. Frisson je zároveň možno vyvolat taktilními a chuťovými stimuly (ve studii používali grapefruitový a citronový džus). Dále dokazuje, že bylo možné vyvolat mrazení pouhou mentální sebe-stimulací – i bez jakéhokoli externího stimulu. Mrazení je možno spojovat se silnými emocemi, jelikož byly popisovány jak negativní prožitky během mrazení či velice pozitivními v souvislosti s podanými stimuly. Jak jsme uvedli výše, ohledně ASMR ještě neexistuje žádná detailní studie, nicméně zkoumání podobných jevů je aspoň nakročením k její existenci.

Frisson se od ASMR odlišuje zejména tím, že se skutečně jedná o určitý klimax, na jehož konci se dostaví příval silných emocí, euforie a energie, zatímco u ASMR se dostávají pocity hluboké relaxace a uklidnění. Oba však mohou sdílet podobné repetitivní znaky, které vyvolávají v divákovi/posлуchačovi odezvu.

Ve výše uvedené studii se nicméně vyskytují argumenty, které říkají, že frekvence, s jakou je jedinec schopen dosáhnout frisson, závisí na obeznamenost posluchače s hudbou a na jeho kognitivních zhodnocení hudby, která v něm vyvolává mrazení.²⁰

Spojitosť mezi konkrétním jedincem a osobním vnímáním zkoumá také Emily C. Nusbaum – doktorantka na Univerzitě Severní Karolíny v Greenboro. Tvrdí, že záleží více na tom, jaký jste druh člověka spíše než jakou hudbu posloucháte. Ve studii, na které pracovala, dostávali lidé, kteří byli otevřením novým zážitkům, husí kůži při poslechu častěji. Prvotní teze byla, že tito lidé obecně

19 GREWE, O., B. KATZUR, R. KOPIEZ a E. ALTENMULLER. Chills in different sensory domains: Frisson elicited by acoustical, visual, tactile and gustatory stimuli. *Psychology of Music*. 2011, 39(2), 220-239. DOI: 10.1177/0305735610362950. ISSN 0305-7356. Dostupné také z: <http://pom.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0305735610362950>

20 J. PANKSEPP (1995) cit. GREWE, O., B. KATZUR, R. KOPIEZ a E. ALTENMULLER. Chills in different sensory domains: Frisson elicited by acoustical, visual, tactile and gustatory stimuli. *Psychology of Music*. 2011, 39(2), 220-239. DOI: 10.1177/0305735610362950. ISSN 0305-7356.

poslouchají komplexnější hudbu, ve které se může ukryvat více podnětů, nicméně při bližším zkoumání se zjistilo, že nejde tak o žánr, jako o strukturu skladby.

Mezi nejúspěšnější podněty co se týče vyvolávání husí kůže, patřily velké změny v tempu nebo hlasitosti, náhlý příchod, nebo odchod vokálů či instrumentů. Jednoduše hudba s potencí posluchače překvapit.²¹

Jedním z umělců zabývajících se přímo vyvoláváním husí kůže je Eric Whitacre – americký dirigent a skladatel vážné hudby, zaměřený na práci s vokálními sbory a proslulý projektem Virtuálního sboru. Tento „sbor“ se skládá z dobrovolníků z celého světa, kteří nazpívají určitý part skladby doma před počítačem a Whitacre je poté všechny skládá dohromady. Do posledního videa s názvem Sleep přispělo více než 2000 lidí z celého světa. Jeho skladby jsou zmiňovány právě díky jejich schopnosti vyvolávat v posluchači frisson.

Whitacre si neumí přesně odůvodnit proč se u lidí objevuje husí kůže, nicméně v rámci zkušeností z těchto projektů přichází s vlastní teorií – a to, že frisson má lidi spojovat dohromady. Jak říká: „Když stvoříte tento moment, vytvoříte ho skrze celé publikum a tím je každý s každým propojený. Jsou si navzájem skutečně blíže – nebo je to aspoň ona chemická iluze.“²²

Whitacre není první kdo poukazuje na spojení prožitku hudby s chemickými reakcemi. Při poslechu hudby a při pocitu husí kůže jsou totiž do organismu vypouštěny molekuly dopaminu. Hladiny dopaminu se nejčastěji zvyšují v reakcích na „odměňovací lidské aktivity jako je jídlo nebo sex a posiluje také motivaci. Je známý tím, že produkuje pohodu a jeho hladiny se zvedají i v souvislosti s jedením sladkostí či braním kokainu.“²³

V rámci prožitku frisson u mnoha posluchačů najednou je u všech vypuštěna do mozku ta samá molekula, ve stejný časový okamžik. Jde tedy o instantní propojení mezi lidmi, které se přesouvá z úrovně pouze virtuální propojenosti do lidské, skutečné konexe mezi živoucími osobami. Moderní technologie společně s funkcemi našeho mozku, nám může pomocí správně zvolených prostředků vytvořit iluzi, o vytvoření vazby na dálku s naprostými cizinci.

21 E. C. NUSBAUM (2012) cit. Why Music Gives You Chills. *Buzzfeed* [online]. New York: Sean T. Collins, 2012 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.buzzfeed.com/theseantcollins/why-music-gives-you-the-chills-7ahd#.tyNrAbn6j>

22 Why Music Gives You Chills. *Buzzfeed* [online]. New York: Sean T. Collins, 2012 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.buzzfeed.com/theseantcollins/why-music-gives-you-the-chills-7ahd#.tyNrAbn6j>

23 Music 'releases mood-enhancing chemical in the brain'. *BBC* [online]. London: Sonya McGilchrist, 2011 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.bbc.com/news/health-12135590>

ASMR často využívá jinou zvláštní zvukovou stránku a tou jsou binaurální beaty, které jsou často využívány jako podkres pod videi. Jejich vliv nelze zaznamenat na jedinci vizuálně, ale přímo ovlivňují jeho vnitřní naladění. Určité rytmy totiž pracují přímo s mozkovými frekvencemi, které se mění v průběhu života a podle mozkové činnosti jedince.

Lidský mozek pracuje na čtyřech určitých mozkových vlnách: Alfa, Beta, Theta a Delta.

Delta vlny jsou velmi pomalé s nízkou amplitudou a jsou příznačné pro hluboký spánek.

Theta vlny jsou asociovány se sněním, meditací a podvědomím.

Alfa vlny bývají spojovány s hypnózou, denním sněním a kreativitou. Přes den mozek nejčastěji funguje na *Beta vlnách*. Dospělí jedinci se mohou opět dostat na úroveň Alfa vln během snění či hypnózy.²⁴

Jelikož jedna z terapeutických výhod ASMR je fakt, že pomáhá v boji proti nespavosti, je pouze nasnadě, že využívá právě binaurálních beatů, které dovádějí náš mozek do frekvencí, ve kterých se pohybuje během spánku v určitých fázích. (Během spánku člověk přechází od Beta vln k Deltám - ty jsou charakteristické pro hluboký spánek). Ve chvíli kdy se nacházíme mimo naše obvyklé pracovní nasazení a náš mozek se pohybuje na pozmeněných vlnách podobných spánků, jsme tedy v jakémsi „polo-spánku“, můžeme být citlivější k určitým stimulům a tak k prožitku blízkosti.

Binaurální beaty slouží právě k nalazení mozku na různé vlny. Nejčastějším cílem jsou Alpha a Theta vlny. Binaurální nahrávka se skládá ze dvou tónů různých frekvencí, přičemž jeden jde do pravého, druhý do levého ucha. Mozek je pak následně sloučí dohromady a vznikne tón který se rovná rozdílu mezi oněmi rozličnými tóny. Je tedy neslyšitelný a existuje pouze v našem mozku.²⁵

Na Youtube je možno najít nespočet kanálů, zabývající se právě binaurálními rytmy. Většinou bývají namixované i podle konkrétních požadavků posluchače – na zklidnění, ke studiu, ke čtení atd.

Spojení ASMR s binaurálními tóny má tedy prohloubit relaxační prožitek a naladění diváka do stavu hlubokého uvolnění, ovlivňuje nás fyzicky tedy zevnitř v souvislosti s jeho vlivem na náš mozek a zároveň zvenčí, když vyvolává pocity dotyku na naší páteři.

24 YOUNG, Julie. *ASMR*. New York, New York, USA: Alpha, a member of Penguin Random House LLC, 2015, xiii, 258 pages. *Idiot's guides*. ISBN 16-156-4818-6, str. 59

25 Kam se hrabe Dolby: Binaurální zvuk vás nadchne, nechte se unést - doslova!. *CDR.cz* [online]. Praha: Lukáš Voříšek, 2015 [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://cdr.cz/clanek/binauralni-zvuk-ukazka-popis-technologie-nechte-se-unest>

Technická problematika binaurálních beatů spočívá v nutnosti odizolovat tón jdoucí do pravého a levého ucha, aby si mozek mohl následně odečítat jejich frekvence. Je tedy nutno při poslechu nosit sluchátka.

Pro dokonalé ASMR video je nezbytné nahrávat zvuk pomocí speciálního mikrofonu, který snímá zvuk v 360° a je poté reprodukován do pravého i levého ucha zvlášť a vytváří tak iluzi prostoru a větší blízkosti. Takto nahraný zvuk se také nazývá binaurálním, nicméně se už nejedná o souvislé beaty o určité frekvenci, které se pak následně odečítají v našem mozku, ale o plnohodnotné nahrávky hlasu a ruchů.

Při nahrávání binaurálních zvuků je použit model lidské hlavy, která má v každém uchu mikrofony. Okolo této hlavy se zvukové vlny odrážejí podobně jako od lidské a poslech těchto nahrávek skutečně věrně napodobuje zvuk, tak jak ho vnímáme v běžném životě. Iluze prostoru je dokonalá, jelikož mikrofony zachycují i dění „za zády“ a vzdálenosti. Právě skrze tuto iluzi je možno kolem posluchače uměle vytvořit určité věrné prostředí, do kterého se snadno přeneseme.

8. ASMR ve filmu

Jedním z mých cílů v této práci bylo najít filmy, které mají potenciál ve svých divácích vyvolávat ASMR. Zajímavostí je, že ve většině scénách, které touto pomocí oplývají, je využívána i animace.

V rámci taktility ve filmu nejdále dochází tvůrce animovaných filmů Jan Švankmajer. V jeho filmu *Spiklenci Slasti* (1996) se nachází mnoho motivů a postupů, které jsou obvykle základními prvky v ASMR videích.

Jednou z hlavních postav slavné alegorie Jana Švankmajera je utrápená listonoška (Bára Hrzánová). Surrealistická koláž začíná v trafice, kde si další z podivínských hrdinů koupí obscénní časopis. Z vystříhaných nahotin vyrábí pomůcky pro sadomasochistickou seanci. Také další dva spiklenci slasti se projevují jako vášniví kutilové. Upocený trafikant (Jiří Lábus) sestavuje neobvyklý aparát, tajněstkářský frotér (Pavel Nový) si vytváří dráždidla pro autoerotické masáže. Velmi zvláštní jsou rovněž sexuální praktiky žen, mezi nimiž figuruje také půvabná televizní hlasatelka (Anna Wetlinská)... Mistrně zaranžovaný kaleidoskop vypráví o novodobých vášních a perverzích. Mozaika, v jejímž finále někteří zemřou a jiní si prohodí své role, je unikátním průhledem do lidského podvědomí. Je také jízlivou satirou o současném světě plném erotických fetišů.²⁶

Hlavním tématem ve filmu je právě onen proces vyrábění určitých „pomůcek“. Kamera snímá vše v tom nejmenším detailu. O hlavních hrdinech toho moc nevíme, jsou svým způsobem anonymní a málokdy je vidíme jako postavy v celku. Větší část zabírají jejich oči a ruce, což vytváří dojem blízkosti. Švankmajer často využívá pohledů do ruce, které šátrají po něčem v kapsách, či šustí papíry.

Ve filmu je hudba v celku potlačena, je pouze v některých scénách, aby dokreslila epičnost/dramatičnost konání, či nějakou posvátnost obřadu úkonu, který postava provádí.

Samotné snímání zvuku je velmi jedinečné. Slyšíme věci, které by za normálních okolností slyšet nešly, jelikož by nám byly až moc vzdálené. Například když postava chodí po šterkové cestě, a kamera přitom velmi zblízka zabírá její obličej, slyšíme do nejmenších detailů křupání jemných kamínek pod jejíma nohama. Popřípadě je záběr na televizi, kde se zrovna odehrává pohřeb nějakého politika. Záběr je ve velkém celku, ale když si vojáci kleknou, slyšíme jemné vrzání jejich gumových holín a šustění kabátů.

V celém filmu se nemluví, až na výjimky, kdy z televizní obrazovky promlouvá

26 CSFD. <http://www.csfd.cz/film/8796-spiklenci-slasti/prehled/> [online]. Praha: POMO Media Group s.r.o., 2000 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/8796-spiklenci-slasti/prehled/>

hlasatelka, jemným, pečlivým tónem. Její hlas je hodně ztišen a jakmile se její ústa přibližují k obrazovce, výjev je ne-nepodobný klasickým Youtube ASMR videím.

Několik scén má velmi silné ASMR momenty. Okolo šesté minuty, když pošťačka doručuje poštu, je úvod do této sekvence řešen jako velký detail na ruce odemykající zámek, a vrznutí dveří. Následuje velmi blízký detail na pošťačiny oči, pak blízký záběr na její palec, jak cvakne s propiskou, a propisku si následně přebírá příjemce pošty. Prst pošťačky následně přejíždí po papíře a jemně poklepe na místo podpisu. Příjemce pomalu podepisuje, ozývá se škrábání propisky po papíře. Kamera poté opět uskočí od detailů. Následuje zavírání dveří, s výraznými zvuky dřeva, pak opět velmi blízký záběr na trhání obálky.

Některé scény jsou přímo ASMR klasikou – ve 23. minutě je scéna, kdy trafikant lakuje nehty umělým rukám. Střídají se záběry na lidské ruce, které berou do ruky lak na nehty, ve velkém detailu vidíme (a slyšíme) jak se štěteček namáčí do laku, v dalším záběru pak pomalu přejíždí štětečkem po nehtech. Tyto záběry se několikrát vystřídají.

Zrovna tak okolo jedné hodiny a šesté minuty se nachází scéna, kdy líčí moderátorku, a zároveň se trafikant chystá na svou večerní chvíli lásky. Střídají se záběry na nanášení pěny na holení, tahy štětkou a šumění pěny, s poklepáváním štětcem na make-up o její tvář, s vypěněním zubní pastou a šustěním zubního kartáčku o zuby, poté něžné kartáčování řas řasenkou, opět lakování nehtů (tentokrát skutečných) a celá sekvence je zakončena kartáčováním a česáním vlasů.

Výše označené sekvence by na Youtube mohly fungovat jako určitá role-play. Ve filmu se ovšem nachází i dlouhé sekvence kolem frotéra, kde šustí různými materiály (kůží, gumou, peřím, hřebíky), popřípadě různě poklepává na věci, něco šroubuje. Jednoduše vyluzuje všelijaké ASMR stimuly.

Některé sekvence pak naplňují ASMR v důsledku očekávání toho, že něco přijde. Sledujeme postavy provádějící úkony, o kterých nemáme přesně tušení k čemu slouží, ale čekáme, že se něco stane. Ať už na počátku, kdy sledujeme trafikanta, jak pod novinami staví svůj přístroj, a kamera dlouho prodlévá na detailech různých nástrojů, za doprovodu syčení pájky.

Nebo téměř rituální scéna, kdy pošťačka sype chlebové kuličky do velké mísy. Slyšíme i nejmenší zvuk té poslední kuličky. Něžně bere do rukou gumové hadice, slyšíme tření kůže o gumu. Zasouvá ji je do nosu a posloucháme její dech. Pak se následuje detail nasávání kuliček, jak se hrou do trubek. Pošťačka něžně laská kuličky rukou, ve velkém detailu si zasouvá trychtýř (metalické poklepávání) do ucha, kolem šustí její vlasy. V závěru sekvence se zaklání na postel v jakémsi drogovém opojení. Závěr počínání nemohl divák

tušit, celá scéna je velmi pomalá a mohla by snad být i nudná, ale je v ní onen moment fascinace a očekávání, co se stane.

Podobně se dají najít znaky ASMR ve filmu Videodrone (1983) od Davida Cronenberga.

Max Renn (James Woods) je kontroverzní ředitel Kanálu 83, který vysílá všechno od softpornu až po tvrdé násilí. Při hledání nového námětu do vysílání Max narazí na pirátskou nahrávku VIDEODROME. Syrová násilnost pořadu Maxe fascinuje a tak začne pátrat po jeho vzniku. Jeho vědomí se však postupně mění, na směr reality a videohalucinace...²⁷

Film má řadu momentů, které obsahují ASMR stimuly, co se týče práce se zvukem. Kolem třinácté minuty je scéna, kdy postava Nicky, která se později stane součástí Videodromu, volá se svou sestrou. Záběr začíná pohledem na zaplněnou chodbu někde v kancelářské budově. To, co však nejvíce slyšíme, je hlas ženy, který působí, jako by nám mluvila přímo do ucha. Následuje průjezd chodbou. Stále slyšíme velmi blízký ženský hlas, jen občas narušený tichými ruchy z chodby. Hlas je ztišený a uklidňující. Nakonec kamera dojede skrze dveře až k Nicky a k její tváři, s detailem na její rty, úroveň hlasitosti přitom zůstává stále stejná.

V jiné scéně zažívá Max halucinaci. Z televize se začne ozývat šepot. Na obrazovce jsou ve velkém detailu lidské rty. Začíná se ozývat plastové rachtání, podobné manipulaci s VHS kazetou, slyšíme lidský dech velmi z blízka. Televize ožívá – je rozpořehována animací, její okraje se pomalu vzdouvají. Max po ni pomalu přejíždí rukou, mikrofon z velké blízkosti zaznamenává šustot lidské kůže o plast a Maxovi nehty. Z televize se vine výrazný šepot, je slyšet mlaskání lidských rtů a zvuky jazyka při artikulaci. Max zabořuje svůj obličej do vzdmuté televizní obrazovky, ozývají se zvuky podobné cákání vody (*viz. Obrazová příloha č. 7*)

Ač je původně ASMR bráno jako neerotické médium, je zajímavé, e podobné stimuly se objevují převážně v eroticky laděných scénách. Snad možná proto lidé dostávají dojem, že se nutně musí jednat o nějakou sexuální úchylku.

Dalším dílem, které v sobě má prvky ASMR, je animovaný Hřeben (1990) od bratří

27 CSFD. *Videodron* [online]. Praha: POMO Media Group s.r.o., 2003 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/1806-videodrome/prehled/>

Quayů.²⁸ Tento loutkový stop-motion film má být autorským podáním spánku. Ihned na počátku se nachází scéna, kdy z černé pomalu přejdeme do velmi neostrého černobílého obrazu. Slyšíme hypnotické tiché cinkání, pomalé monotónní hučení a jemné vrzání židle. Poté se obraz zaostří a my vidíme, že jsme celou dobu koukali na hřeben. Kamera poté lehce uskočí dozadu, přejede z jednoho hřebenu na druhý. Zpoza kamery se začne ozývat tichý šepot a dýchání.

V jiném záběru je pak ASMR indukující, pomalu se kývajícím dřevěným žebříkem, který lehce vrže. Na okamžik zahlédneme velké oči, které se na nás upírají skrz keř. Slyšíme šeptání loutky, cvrkot cikád a zvuk dřeva. Celá scéna je velmi intimní a tlumené barvy působí relaxačním dojmem.

Na konci filmu uvidíme ve velmi blízkém detailu ženské ruce, česající si vlasy, prsty pomalu přejíždějící po hřebenu a dámské šeptající rty (*viz. Obrazová příloha č. 8*).

Celý film je prostoupen různými jemnými vrzáními, šepotem (kterému ovšem není přesně rozumět), škrábáním, cvakáním, cinkáním. Jedna věc, která ovšem vyrušuje potencionální příchod ASMR, je dramatická hudba, která přehluší tyto pocity relaxace.

Hudba samotná může být právě překážkou působení ASMR v animaci. Její nadužití totiž odvádí pozornost diváků od prožitků ruchů a akcí jako takových a vede nás spíše k vnímání děje. Spojuje scény dohromady a my tak nedáváme takový pozor v rámci jednotlivých záběrů.

28 CSFD. *The Comb* [online]. Praha: POMO Media Group, 2001 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/210614-comb-the/komentare/>

9. O ASMR a filmu se Scottem Jessopem

Scott Jessop je tvůrcem konceptuálních ASMR videí. Pochází ze Stradfordu nad Avonou a pracuje ve firmě Informal Films UK. Pracuje i s binaurálním nahráváním a většinou tvoří experimentální videa spíše než RolePlay.

Se Scottem jsme se bavili o možnostech přenášení ASMR do klasického filmu a dalšího využití v kinematografii.

Následující rozhovor probíhal skrze internetovou konverzaci v rámci Facebooku. Pro lepší přehlednost jsem Scottovy odpovědi dala do co nejvíce souvislých odstavců a vynechala své doplňující otázky.

Při hledání informací o ASMR jsem došla k názoru, že je nutné mít kolem sebe určitou intimní atmosféru, abys tohoto pocitu mohl dosáhnout. Nemyslíš že kino tuto atmosféru může narušovat?

Scott: Ano, v některém smyslu veřejná místa ovlivňují tento aspekt. Nicméně některé filmy mají větší dopad a je možno se do nich více ponořit spíše na velkém plátně než doma. Dalším faktorem, který pozitivně ovlivňuje šanci na prožití ASMR, může být (podle mého názoru) to, že jsme v cizím a odlišném prostředí. Kolem tebe je nakázané ticho, musíš sedět potichu a dávat pozor. Ona pozornost, vědomá přítomnost a smyslové potěšení může být dalším faktorem.

Já třeba nejvíce dostávám ASMR v situacích, jako je třeba vyšetření očí. Poprvé jsem měl ASMR na sluchových testech, jako dítě. V těchto prostředích jsi nucen se nehýbat a být klidný, zatímco někdo metodicky a s koncentrací provádí úkony kolem tebe, o kterých si nejsi moc jistý k čemu přesně slouží, ale máš určitá očekávání.

Věřím, že idea toho, že se vzdáváš kontroly, je jakousi formou hypnotické indukce. Prostě čekáš až se „něco“ stane. Jako když jsi na návštěvě u očaře, vnímáš hodně věcí, na které se normálně nesoustředíš. Jako je „doufám, že je můj dech v pořádku, teď jde blíž, zajímalo by mě na co tohle je...atd.“ Někdo vstupuje do mého osobního prostoru, a já jsem zavázán ho pustit.

Očekávání té události je také důležité. V těch nejvíce metodických ASMR videích (skládání ručníku například), nevíš, co se přesně stane dál (v narativním smyslu – pozn. aut.). Někdy v ASMR nevíš přesně, co se stane dál, ale očekáváš, že se něco prostě stane.

Když přijde na poklepávání na věci, bezmyšlenkovité, nebo náhodné pohyby, na sebe přilákají naši pozornost, ale jsme si vědomi toho, že se na ně ve skutečnosti tolik koncentrovat nemáme.

Je to druh spektra.

Některé ASMR jde spíše tamtou cestou, jiné naopak. Je to vše o drobných nuancích

neverbální komunikace a o tom, jak jsou si lidé nevědomi kam jejich podvědomí míří.

ASMR v kině si představuji takhle: obecenstvo si toho není vědomo, ale předtím, než film začne, je perfektní čas naladit jejich podvědomí a vytvořit určitý pocit pomoci jemné manipulaci s pocity, které zažíváš když jdeš normálně do kina.

Co se týče problému přenosu zvuku, myslím, že sluchátka nejsou takový problém. Větší problém je vytvořit narativ a natáčecí strukturu, která nechá diváka víc cítit a více se propojit s filmem. Jak ho izolovat od běžné reality tak, aby se ve filmu ztratil. Pak vytvořit vlny/scény souvislého narativu, který vyžaduje po divákovi, aby mu skutečně věnoval pozornost a koncentroval se více, než je zvyklý, aby si užil ty dlouhé chvíle a měl šanci relaxovat a ne zas tak moc plýtvat vědomou energií na to být koncentrován, ale spíše procítil to, jak se příběh otevírá.

Myslím, že skutečná výzva je, jak zvýšit potencionální sílu ASMR v tom, jak se příběh vyvíjí a jak ho zakončit bez toho, aby se nějak nečekaně jednoduše neutnul. Kino je dobré místo pro ASMR. Je tam temno, někdo může být možná za tebou. Když posadíš lidi do kina, a oni čekají na to, než film začne, ve tmě, mohl bych si jen sednout na místo za nimi a zašeptat jim do ucha, a už jen tohle by mohlo navodit ASMR u nic neočekávajícího diváka.

Je důležité také podotknout, že kino, jednoduše prožitek toho, že jsem v kině, může být sám o sobě spouštěč ASMR. Ve fyzickém, nebo „reálném světě“ je ASMR velmi silné, a to je právě to, co se tvůrci snaží reprodukovat ve svých videích. Video a zvukové média zachycují právě jen tuto část „reálné“ zkušenosti. Zbytek je navrhnut médiem a vytvořen v mysli diváka. Rozhodně si myslím, že je škoda, že i na jiné smysly nemůže video působit. Čich například, teplota a tak dále.

V rámci tvorby kinematografické struktury mluvíme o filmu o 90 minutách. Věřím, že klíč v úspěchu leží ve vytvoření narativu, který vtáhne diváka dovnitř a on si bude vědom toho, že „sleduje něco pomalého a trochu nudného“ ale ve skutečnosti by si to užíval.

Například: Lidé by mohli dostat ASMR z toho, že se koukají na produkční linku v továrně. Ve většině filmů by tato scéna byla odbyta velmi rychle pomocí dialogu a akce. V rámci ASMR kina by bylo daleko více času zaměřeno na „zdržování“ se na produkční lince, nechávat čas plynout trochu déle ve střihu. Dostat diváka do detailů a dynamiky. Může tam být nějaký tichý dialog. Představuji si některého dělníka ve stoje, zády ke kameře, kdy divák neví o koho jde.

Skutečně, očekávání je část ASMR. Osobně si nejsem jistý, zda negativní (hororové napětí) je v ASMR pozitivní nebo negativní.

Jestli by se někdy přetočil Pinnocchio, daleko větší část filmu by zabíralo vyřezávání loutky. Více času by bylo zaměřeno na detaily, na to, jak zní dřevěné nohy co se šoupou po podlaze. Ne nějaký odbytý ruch, ale skutečně pohlcující, hluboký

pocit-zvuk. Jakoby lidé téměř mohli cítit dřevo – to je cesta k tomu navodit v kině ASMR. Details by měli být stejně důležité, jako zbytek příběhu.

10. ASMR v animaci

V rámci pátrání po možnostech ASMR v animaci jsem narazila na pár lidí, kteří se tomuto nepravděpodobnému žánru skutečně věnují. V rámci celého Youtube, ve kterém jsou miliardy uživatelů, jsem ovšem našla pouze dva tvůrce, jejichž videa stojí za shlédnutí.

Jedním z nich je ASMRartist Animated ASMR, s nímž jsem si povídala o jeho tvorbě. K tomuto žánru se dostal poté, co jako absolvent výtvarné školy nemohl nikde najít uplatnění.

Animated ASMR: „Zklamaně jsem seděl za svým stolem, abych pracoval na svém webovém komiksu. Začal jsem projíždět Youtube, abych si našel nějaké pěkné ASMR video, u kterého by se mi dobře pracovalo. Najednou jsem dostal nápad. Viděl jsem nějaké náhodné video Youtube umělce, kde jeho velká hlava byla přes celou obrazovku a pouze šeptala k divákům. S malým štetečkem předváděl RolePlay. Sám jsem si pak řekl „Tohle můžu také dělat.“

Pomalu jsem zpracovával, co jsem si právě přiznal. Napsat příběh, nakreslit jedno, či dvě pozadí, naanimovat něčí tvář a dělat tiché zvuky do mikrofonu? Konečně to bylo něco, v čem jsem mohl uplatnit všechny své dovednosti. Zuřivě jsem hledal na Youtube, jestli někdo jiný tvoří animovaná ASMR videa. Nenašel jsem nikoho tak šíleného. A tak jsem věděl, že tento můj projekt nebude pouze zábavný, ale také unikátní. A tak se zrodilo Animated ASMR.

Věřím, že animace přináší další úroveň možnosti ponoření diváka do děje v rámci RolePlay, o což se snaží mnoho dalších tvůrců. Někteří z nich nemají takové štěstí, aby si mohli dovolit rekvizity, kostýmy, make-up a další. Já mohu vytvářet fantaskní charaktery, které pak umísťuji do fiktivních prostředí, která by byla těžká, nebo drahá vytvořit v reálném životě.

Animace v ASMR videích je unikátní a přitahuje pozornost. Ale jako podívaná nezabaví diváka na moc dlouho, jelikož může být nudné pouze pozorovat něčí tvář 30minut. Proto se také snažím o kvalitní zvuk. Divák na video klikne proto, aby se podíval na animaci. Zůstává ale do konce videa kvůli zvuku.“

Ač tato tvorba skutečně existuje, nepokládám ji za zcela podařenou, ať už se jedná o technické nedokonalosti, či jednoduše toho, že ASMR nevyvolávají. Zde jako příklad popisují tři animovaná ASMR videa.

Šeptající čaroděj²⁹ (viz. *Obrazová příloha č. 9*) - Animated ASMR

Video začíná v černé. Objeví se logo ASMRartisty. Poté černá zmizí setřením, jakoby jsme

29 <https://www.youtube.com/watch?v=Jn1cgsolrgA>

otevírali oči. V pozadí je slyšet monotónní hučení větru. Vidíme nakreslený sníh, určitou vyválnou siluetu ze sněhu. Do obrazu se dostane nakreslená ruka, která má patřit nám – divákovi. Na rozdíl od jiných ASMR videí, ve kterých je přítomen pouze jeden aktér – nejčastěji ASMRtist – nás tedy může animované ASMR video lépe „zapojit“ do příběhu. Kresba má komiksový charakter, pohyby jsou jednoduché a stylizované. Zvedáme hlavu a před námi se objeví nová postava. Postava čaroděje. Je umístěn uprostřed statického záběru. On sám se nehýbe. Animace je úsporná, nejvíce pohybů se nachází v plášti čaroděje, který vlaje ve větru. V ruce drží hůl, kolem které levitují modré krystaly. Tichým hlasem nám vypráví svůj příběh a ptá se na naše důvody, proč se chceme stát čaroději. Veškerá animace, krom lipsyncu je daná do smyček. I onen lipsync působí poněkud neohrabaně, jelikož se čelist postavy pohybuje pouze nahoru a dolů. Postava čaroděje je velmi stylizovaná, opět je zde využita jakási komiksová kresba. Z pohledu diváka je těžké se na ni nějak napojit, jelikož působí mechanickým dojmem. Z příkladů toho, jak může ASMR fungovat, si myslím, že v tomto případě náš mozek v neosobní kresbě a stylu animace nemůže najít nic, co by mu připadalo blízké či uklidňující. Možná je rušivý právě onen mechanický projev čaroděje. Kolem sedmé minuty se otáčí pouze ve třech fázích a začne velmi jednoduchou animací kráčet dále. Slyšíme křupání sněhu. Před námi se objeví město, zčásti ztrácející se ve sněhové bouři. Čaroděj nám chvíli vypráví o historii tohoto místa, aby náš nakonec teleportoval na místo plné krystalů. Uprostřed se vznáší čarodějní kniha, on nad ní. Jeho silueta je průsvitná, sám lehce září. Je umístěn na středu, animace je velmi skromná, postava se jednoduše hýbe nahoru a dolů. Kamera zůstává fixovaná na místě. Čaroděj pronáší zaklínadlo, které z nás má udělat také čaroděje a tím video končí. ASMR mi to nevyvolalo žádné, nicméně si myslím, že v tom leží velký potenciál v rámci vyprávění příběhu. Prožít podobně epický příběh by bylo složité znázornit v hrané tvorbě.

ASMR Test Pilot³⁰ (viz. *Obrazová příloha č. 10*) - (Animated ASMR)

Opět začínáme záběrem do černé. Pak se obraz pomalu rozjasňuje. Jsme v jakési potemnělé kajutě, před námi se točí spirála, která mluví lidským hlasem, který je rovněž znázorněn pomocí zvukových vln na obvodech spirály. Ve tmě lehce svítí. Kamera je zpočátku statická, po chvíli se však začne rozhlížet kolem. My jako divák jsme skutečně přítomni a zkoumáme své okolí. To je v hraných ASMR videích neobvyklé, jelikož tam se kamera hýbe pouze, pokud se jedná o 360°, kde si ovšem o pohybech kamery rozhoduje divák sám. Rozhodně to ovšem má efekt, který nás dostává více do děje. Točící se spirála se nám představuje. Jmenuje se Jacob, je to palubní počítač a již jsme spolu prošli výcvikem, ale vzhledem k tomu, že máme za sebou dlouhý let do vesmíru, jsem já, astronaut strávil velkou část v umělém spánku, mohu tedy prožívat výpadek paměti. Animace Jacoba je jednoduchá, jedná se pouze o točící se kruh/spirálu. ASMR stejně však funguje, možná i díky

30 <https://www.youtube.com/watch?v=0vLI9MWTu2o>

tomu, že má dobře vykreslený charakter pomocí hlasu ASMRartisty. Občas dokonce prohodí i vtip, což ho více polidštuje. Je tam cítit i interakce mezi námi a Jacobem, protože jakmile začne mluvit moc odborně, kamera se začne stáčet jinam a rozhlížet se, jako by naše postava byla znuděná. Naopak, jedná-li se o důležité informace, je kamera statická a pevně fixovaná na Jacobovi.

Jacob otevírá kryty vesmírné lodi. Mechanicky se stahují jakési závěsy. Vidíme rám lodi, Jacob rotuje na obrazovce palubního počítače. Za okny vidíme velkou modrou planetu a vesmír. Jacob nám vysvětluje, že jsme byli zvoleni k tomu, abychom otestovali rychlost světla. V momentě nabrání rychlosti se kabina rozmaže, pozadí se zbarví do modro-oranžova a celý obraz je deformován rybím okem. Hvězdy rychle míhají kolem, do uší nám zní mírně praskání. Při zastavení se od Jacoba dozvídáme, že jsme dojeli na špatné místo určení a následuje další cesta, která ovšem opět končí na nesprávném místě. Jacob vysvětluje, že je již unavený a že neví, jestli se nám podaří dostat se zpět. Nastává další cesta, na kterou nám popřeje hodně štěstí. Dostáváme se zpět, odkud jsme vzletěli. Jacob se raduje, že jsme přežili a usíná. Video končí fade-outem do černé.

V rámci dvaceti minut se odehrál docela velký příběh. Měl úvod, zvrat, na konci i napětí a dobrý konec. Co se týče vyprávění nějakého příběhu, má animované ASMR daleko větší možnosti. Hodně však záleží na správné volbě tématu a techniky. Test Pilot působil ASMR, jelikož bylo možné se s ním určitým způsobem sžít. Možná právě díky naší blízkosti v technologii. Zároveň bylo i průlety časem byli velmi relaxační, díky jejich abstraktnímu vyznění, podobnému meditaci a volbě zvuku.

ASMR dONT WATCH ³¹ (viz. *Obrazová příloha č. 11*) - Ros MacDonald

Jedná se o 3D počítačovou animaci. Video začíná záběrem do černé. Kolem slyšíme šustění listů, papírů, různé elektronické praskání. Už tyto stimuly mohou vyvolávat ASMR. Po chvíli se obrazovka rozjasňuje. Vidíme realisticky vymodelované 3D ruce, které se pomalu hýbou ze strany na stranu. Animace je ještě zpomalená, za rukami na chvíli zůstávají vidět předchozí fáze. Obraz je lehce rozostřen, tak jako by byl snímán ještě dalším zařízením. Obraz rukou se prolne do obrazu, kde jsou vedle sebe dvě identické lidské hlavy. Jedna postava prolne svou ruku skrze hlavu druhé postavy. Po celou dobu videa se jejich meshe lehce prolínají, jelikož 3D animace nemá žádnou hmotu, která by byla neprostupná. Za neutichajícího šustění, a praskání začne jedna figura vykládat té druhé, že potřebuje k sobě někoho lepšího, někoho spontánního. Lipsync je velmi realistický, ač jsou postavy jen v šedé a bez vlasů, či jakékoli bližší charakteristiky, způsob jakým mluví a jak mrkají, jim propůjčuje lidskost. Zhruba 4 minuty postavy jen mluví o tom, že se budou rozcházet. Nakonec se obraz znovu prolne do kymácejících se rukou, které však pomalu mizí za zrcadlovým horizontem.

31 <https://www.youtube.com/watch?v=nE64mfFmgdw>

Nastává opět šustění a praskání. Video je celkově nedějové, ale plně funkčním ASMR stimulů. Jedna z jeho nevýhod však může být to, že je až moc děsivé. Záběr na prolínající se lidi a jejich tichý dialog může být pro někoho až moc divný či dokonce nepříjemný.

11. Závěr

ASMR je zajímavý fenomén, který ovšem podle mého názoru nemá moc velkou budoucnost, co se týče jeho využití animací. Je to kvůli několika problémům. Když už se ve filmu najde animovaná scéna, která by byla schopna vyvolat pocity ASMR, je většinou moc krátká na to, aby se do ní divák mohl skutečně ponořit, jak k tomu dochází u ASMR videí. Dalším problémem je paradoxně zvuk v animaci – respektive používání hudby jako takové, jelikož přebíjí dojem z pohybů a již dopředu ovlivňuje divákovy emoce. V rámci krátkého animovaného filmu by tedy byla možnost vyvolávat frisson, nikoli však ASMR jako takové. Další problém, který se nám může naskytnout, je přímo s ASMR videi zpracovanými pomocí animací. S jednoduše nakreslenou animovanou postavou je totiž velmi těžké se ztotožnit a nechat ji, aby nás „uklidnila“. Chybí v ní onen lidský faktor, k němuž má náš mozek zafixované stimuly, které považuje za relaxační. Animovaná postava se tudíž jeví jako prázdná.

Cesta, kterou by byla možnost přivodit ASMR skrz kresleného hrdinu, by bylo možné jen s velmi dobrou zvukovou stránkou. Další možnost využití animace v ASMR zůstává hyper-realistická animace či animace, která dokresluje pozadí, nebo popřípadě ve které hrají hlavní roli stroje. Ačkoli stroje také nenesou žádný lidský faktor, jednoduchá mechanická animace je jim bližší a tudíž je i přirozenější – jsou tedy uvěřitelnější. Zároveň jak jsme nastínili v přechodících kapitolách, člověk k technologii inklinuje a je schopen si k ní vytvořit velké citové vazby.

Z těchto důvodů si myslím, že by bylo velmi složité prosadit řádné animované ASMR video. Jednak kvůli náročnosti technice, která by nejspíše musela být stop-motion jako u Švankmajera, či velmi dokonalá počítačová animace.

Také kvůli faktu, že mnoho lidí považuje ASMR videa přinejmenším za podivínské a také tak trochu úchylné, by bylo těžké tomuto žánru získat větší publikum.

Rozhodně si ovšem myslím, že co se týče zvukové stránky, animovaný film by si mohl některé principy vypůjčit. Ať už se jedná o nahrávání 3D zvuku, binaurálních beatů (možná by byli diváci vnímavější při správném naladění mozkových vln), či zvukové dramaturgii frisson.

12. Zdroje

Rozhovory

Animated ASMR, tvůrce animovaných ASMR videí (rozhovor vedený 29. srpna 2016 přes službu Facebook Messenger)

Scott Jessop, tvůrce konceptuálních ASMR videí (rozhovor vedený 3. - 4. srpna 2016 přes službu Facebook Messenger)

Tištěné zdroje

BLASCOVICH, Jim a Jeremy BAILENSON. Nekonečné reality: avataři, věčný život, nové světy a úsvit virtuální revoluce, 1st ed. *HarperCollins*, 2011.

GREWE, O., B. KATZUR, R. KOPIEZ a E. ALTENMULLER. Mrazení v různých sensorických oblastech: Frisson vyvolán akustickými, vizuálními, hmatovými, nebo chuťovými stimuly. Chills in different sensory domains: Frisson elicited by acoustical, visual, tactile and gustatory stimuli. *Psychology of Music*, 2011

WARWICK, Tarl. Okultní základ ASMR. *CreateSpace Independent Publishing Platform*, 2015.

YOUNG, Julie. ASMR. *Penguin Random House LLC*, 2015.

Online zdroje

Collins, Sean T. Why Music Gives You Chills. *Buzzfeed* [online]. 2012 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.buzzfeed.com/theseantcollins/why-music-gives-you-the-chills-7ahd#.tyNrAbn6j>

Larson, Selena. Ujít míli v cizích botách: VR dokument o empatických problémech *The Kernel* [online]. *The DailyDot*, 2015 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://kernelmag.dailydot.com/issue-sections/features-issue-sections/13526/vr-documentary-empathy-studies/>

Larson, Selena. Divoký svět ASMR převádí šeptání do virtuální reality *The wild world of ASMR is taking its whispers to virtual reality. The DailyDot* [online]. 2015 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.dailydot.com/technology/what-is-asmr-gentlewhispering/>

McGilchrist, Sonya. Hudba vypouští náladu-zvedající chemikálie do mozku. *BBC* [online]. 2011 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.bbc.com/news/health-12135590>

Novella, Steven. ASMR. *Neurologica Blog* [online]. 2012 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://theness.com/neurologicablog/index.php/asmr/>

Richard, Craig. Teorie o vzniku ASMR 2.0. *ASMR University* [online]. 2014 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>

Richard, Craig. ASMR videa: relaxační, nebo děsivá? *ASMR University* [online]. 2015 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/2015/01/24/asmr-videos-creepy-relaxing/>

Voříšek, Lukáš. Kam se hrabe Dolby: Binaurální zvuk vás nadchne, nechte se unést - doslova!. *CDR.cz* [online]. 2015 [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://cdr.cz/clanek/binauralni-zvuk-ukazka-popis-technologie-nechte-se-unest>

Webové stránky

CSFD. <http://www.csfd.cz/film/8796-spiklenci-slasti/prehled/> [online]. Praha: *POMO Media Group s.r.o.*, 2000 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/8796-spiklenci-slasti/prehled/>

CSFD. *The Comb* [online]. Praha: *POMO Media Group s.r.o.*, 2001 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/210614-comb-the/komentare/>

CSFD. *Videodron* [online]. Praha: *POMO Media Group s.r.o.*, 2003 [cit. 2016-08-30]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/1806-videodrome/prehled/>

Michelle Phan. *Wikipedia* [online]. San Francisco: Wikimeadia Foundation, 2016 [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Michelle_Phan

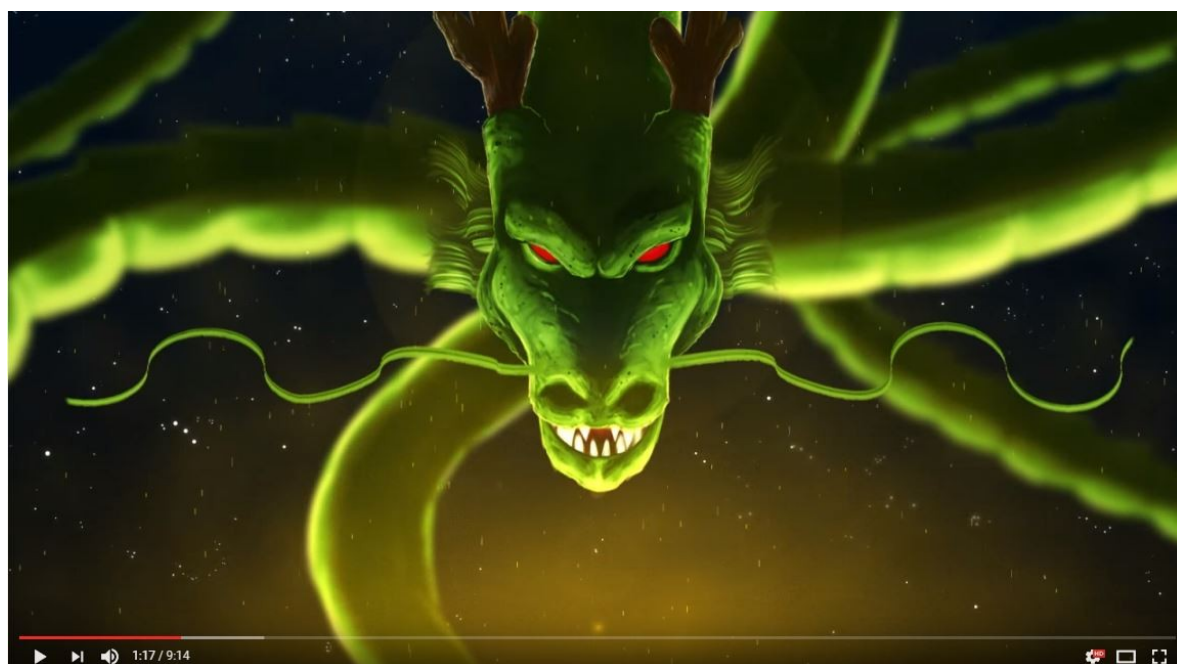
Rekolektivní fórum [online]. Pangbourne, UK: *Jelsoft Enterprises Limited*, 2013 [cit. 2016-07-23]. Dostupné z: <http://www.witnesshiphop.com/forum/showthread.php?t=5186>

13. Obrazová příloha

Příloha č. 1 – RolePlay Stříhoruký Edward



Příloha č. 2 – Shenron Animated ASMR RolePlay



Příloha č. 3 – Departure Ep. 2: Frontiers – ASMR Sci-Fi Series



Příloha č. 4 – The K3YS: Courage – A Binaural ASMR RolePlay



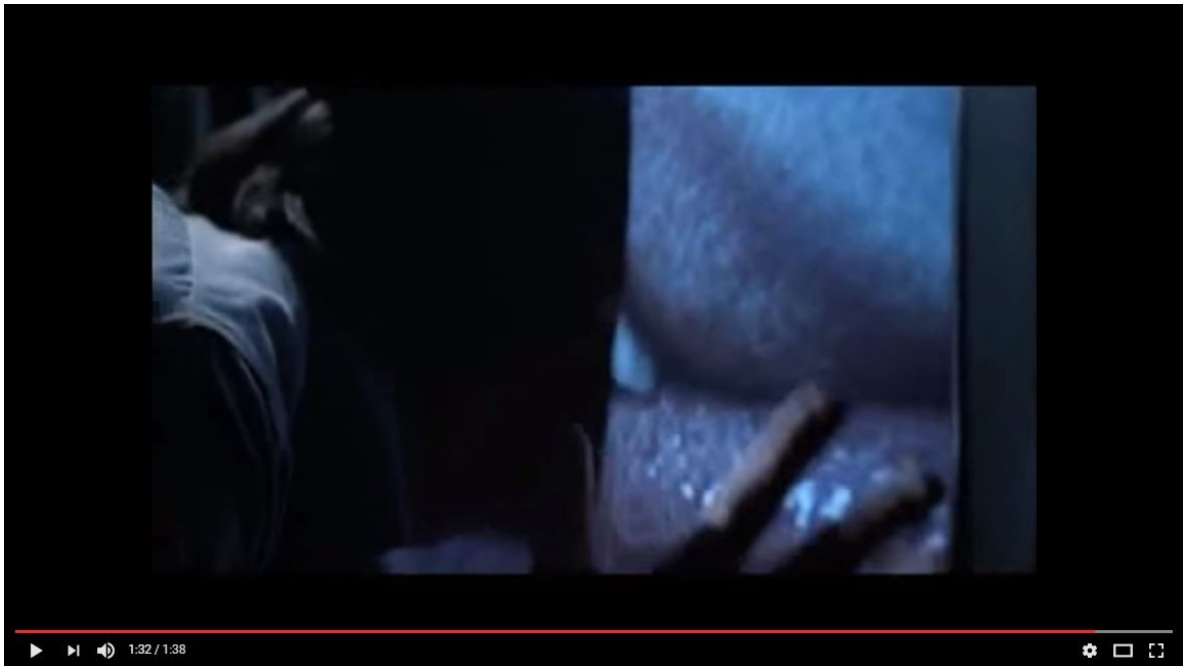
Příloha č. 5 – The K3YS: Wisdom – A Binaural ASMR RolePlay



Příloha č. 6 – ASMR 360° RolePlay – Hair and Make-up at The Same Time



Příloha č. 7 - Videodrone



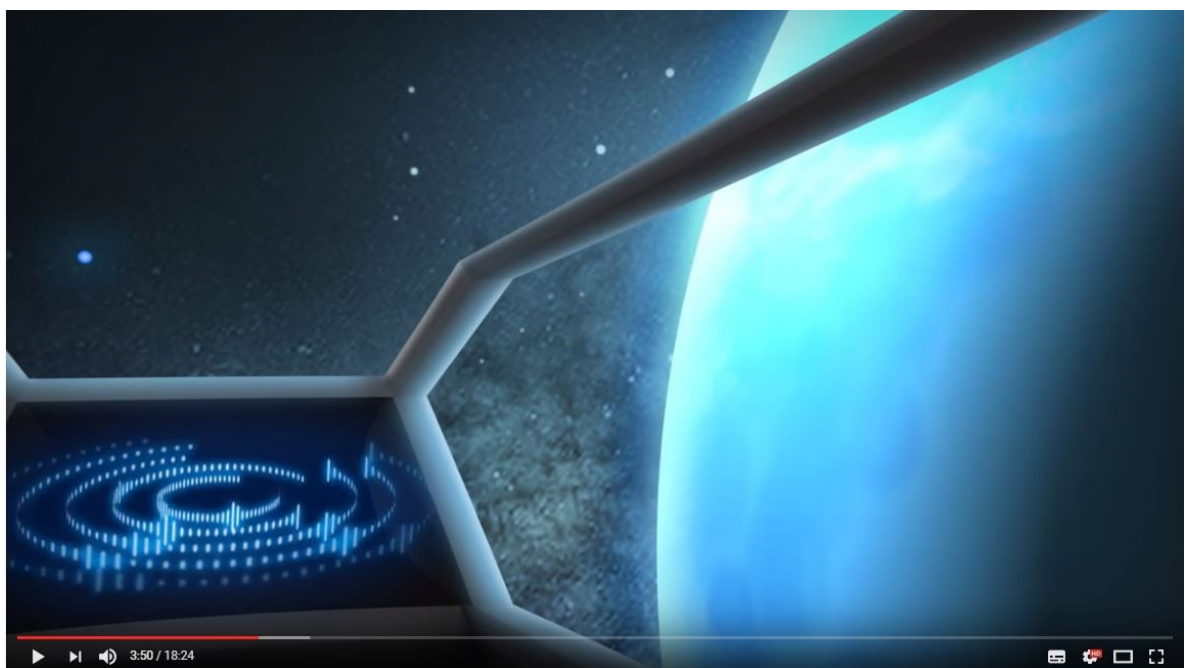
Příloha č. 8 – The Comb



Příloha č. 9 – The Whispering Wizard – Animated ASMR RolePlay



Příloha č. 10 – ASMR Test Pilot – Sci-Fi Roleplay



Příloha č. 11 – ASMR dONT WATCH

