

# Luonnon ASMR

- Kiireisessä maailmassa ei aina pääse syystä tai toisesta pomppaamaan ulos luonnon luokse. Luonnon aistikutitukset ja rauhoittavat kohteet voidaan tuoda luokkaan oman puhelimen (opettajan puhelimen) ja kuulokkeiden tai kaiuttimien avulla.
- YouTube ja muut suoratoistopalvelut ovat täynnä ASMR-äänitteitä eri näkökulmista, mutta itse oman koulun/kodin tuttujen äänien kerääminen sitoo oppilaan lähiluontoon ja -ympäristöön.
- Tehtävän voi tehdä, vaikka eri vuoden aikoina samasta paikasta. Miten äänimaailma muuttuu kesällä tai talvella?

Esimerkkiäänite löytyy osoitteesta: <https://on.soundcloud.com/ETRTk>

Esimerkkiäänityksessä käytiin äänittämässä lumella kävelyä, lumen hypistelyä, oksan katkaisua, sekä lupiin palon ravistelua. Esimerkki osoitti, että ilman suunnittelua saadaan aikaan rauhoittava ääniluuppi, jota voi hyödyntää sellaisenaan. Enemmän tietynlaisten ääniaistimusten etsimiseen ja äänittämiseen voi kuitenkin käyttää mietintää. Erilaisten tutkimusten yhdistäminen äänimaailman synnyttämiseen tekee tehtävästä monipuolisemman.

- Aikaa esimerkkitapauksen tekemiseen meni minuutti. Paikka, jossa nämä äänitettiin, ei ole liikenteen tai ihmisten tausta melua.

Muutamia hyödyllisiä lähteitä:

[Mikä on ASMR? | ASMR Suomi](#)

[Ympäristömme on täynnä hyödyllistä kohinaa, ja sillä voi olla yllättäviä vaikutuksia terveyteemme – sopiva äänimaisema voi auttaa eroon stressistä ja lievittää kipua | Akuutti | yle.fi](#)

[How Do Pink and Brown Noise Affect Your Brain? \(verywellmind.com\)](#)