

NICULESCU **kids**

Sara Beltrame

LUMEA VISELOR

Ilustrații: Tommaso Vidus Rosin

Sara Beltrame

LU MEA VISELOR



Ilustrații: Tommaso Vidus Rosin

Traducere: Brîndușa Cotea

NICULESCU **kids**

1. Introducere: Întuneric sublim!... 5

2. Istoria viselor... 12

3. Vise divine... 22

4. Ingredientele unui vis... 28

5. Tipuri de vise... 38

6. Vise celebre... 46

7. Visele animalelor... 56

8. Vise comune... 62

9. Hai la somn!... 66

4. Ingredientele unui vis

ÎN JAPONIA, AȚIPITUL ÎN PUBLIC NU ESTE CONSIDERAT O CONDUITĂ NECUVIINCIOASĂ. DIMPOTRIVĂ! OBICEIUL DE A TRAGE UN **PUI DE SOMN** ESTE ATÂT DE DES ÎNTÂLNIT, ÎNCÂT ARE ȘI UN NUME: „**INEMURI**”.

DAR CUM POT JAPONEZII SĂ VISEZE ÎNTR-UN TIMP ATÂT DE SCURT?

SE PARE CĂ ȘI **VISAREA NECESITĂ CÂTEVA INGREDIENTE ESENȚIALE.**





1

O cantitate de
întuneric de mărimea
unei îmbrățișări.

2

O găleată de liniște.

5

Un pumn de căldură
pe timp de iarnă și
patru adieri de aer
proaspăt pe timp de
vară.

Acestea sunt ingredientele esențiale, dar următoarele sunt și ele de folos:

- Una sau mai multe pisici care să toarcă în preajma ta.
- Orice sunet din natură: o apă curgătoare, cântecul greierilor, focul trosnind în cămin etc.

De fapt, greierii nu cântă, ci scot niște sunete, un minunat cri-cri, pe care îl auzim în serile calde de vară.



3 Un strop de oboseală.



4 Un pat confortabil.

METODĂ

Închide ochii, respiră regulat și adormi.

Fiecare om își petrece o treime din viață dormind, iar visarea reprezintă o parte foarte importantă a ciclului de somn. Dacă facem un calcul rapid, ajungem la concluzia că omul își petrece cel puțin șase ani din viață visând.

Când afară se luminează de ziuă, magia ia sfârșit, dar atunci când apune soarele și întunericul pune stăpânire pretutindeni, mintea te conduce iarăși spre noi aventuri intense.

Cu toate că visarea nu pare să aibă o funcție anume, ea este modalitatea prin care îți organizezi experiențele acumulate în timpul zilei.

Acesta este momentul în care **stadiul REM** preia controlul.

Este o etapă ciudată, deoarece creierul își reia activitatea după un moment de liniște aproape absolută, atingând acum niveluri similare cu cele specifice **stării de veghe**. În această fază, visele sunt deosebit de vii. Visezi că alergi, sari, zbori, cânti la instrumente muzicale, înoți etc., chiar dacă în realitate mușchii tăi intră într-un fel de paralizie și rămâi nemișcat.

Acest lucru te împiedică să te rănești în timp ce visezi.

Dar câte faze REM poți experimenta în șapte ore de somn? Sau altfel spus: câte vise poți avea într-o noapte?



CICLURILE DE SOMN

CICLUL DE SOMN variază între 90 și 110 minute și se repetă de patru până la cinci ori pe noapte.

Faza REM începe la 70-90 de minute după ce adormim și durează aproximativ 15 minute. Așadar, chiar dacă avem senzația că avem vise lungi și foarte complexe, în realitate acestea se desfășoară în cele 15 minute pe care le avem la dispoziție în această fază.

Prin urmare, poți avea între șase și șapte vise pe noapte.

STADIUL 1

DE LA STAREA
DE VEGHE LA SOMN

STADIUL 3

SOMN
PROFUND

STADIUL 5

REM

STADIUL 2

SOMN
SUPERFICIAL

STADIUL 4

RITMUL CARDIAC
ȘI RESPIRAȚIA SUNT
LA NIVEL MINIM

Când te trezești dimineața, fie îți amintești perfect ce ai visat, fie ai impresia că nu ai visat deloc.

Cel mai fascinant lucru despre lumea viselor este numărul diferit de vise pe care le poți genera.



AUTOARE

Sara Beltrame este din Treviso, dar, de ceva vreme, locuiește la Barcelona. În cel mai straniu vis al ei se făcea că umbla pe scările blocului în pijamale, papuci de casă și cu o pernă la subraț, copleșită de o oboseală de nedescris. Nereușind să-și găsească propria locuință, adoarme ghemuită în fața ușii unui vecin. Cam stânjenitor!

ILUSTRATOR

Tommaso Vidus Rosin este din Portogruaro, dar locuiește la Udine. La vârsta de treizeci de ani a avut cel mai incredibil vis din viața sa: era Zorro. Avea mustața lui, pelerina, putea chiar să și sară la fel de sus și să călărească la fel de rapid, era maestru spadasin și se lupta neînfricat cu bandiții. Apoi s-a trezit.



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BELTRAME, SARA

Lumea viselor / Sara Beltrame; il.: Tommaso Vidus Rosin; trad.: Brîndușa

Cotea. - București: Editura Niculescu, 2025

ISBN 978-606-38-1156-2

I. Rosin, Tommaso Vidus (il.)

II. Cotea, Brîndușa (trad.)

087.5

WS whitestar kids™ is a trademark of White Star s.r.l.

© 2025 White Star s.r.l.

Piazzale Luigi Cadorna, 6 - 20123 Milan, Italy

www.whitestar.it

Translation: Qontent

Editing: Abby Young

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means without written permission from the publisher.

Titlu original: *THE WORLD OF DREAMS*,

text by Sara Beltrame and illustrations by Tommaso Vidus Rosin

© Editura NICULESCU, 2025

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82;

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

NICULESCUkids este un imprint al Editurii NICULESCU

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-1156-2

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

www.cartepedia.ro