

Sara Beltrame

# LUJMEA 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.



**A**cestea 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.



**3** Un strop de oboseală.



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

**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.

