



a RECREIAÇÃO
DO universo

POR RECREIA CINE

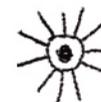


Você pode não saber, mas o que você acabou de fazer mudou completamente a história desse almanaque. *

É. Ter a capa aberta é o sonho de todo livro. Todo mundo é cheio de histórias para contar, mas isso é tudo que um livro sabe fazer. E do que adianta ter um monte de histórias se não tiver ninguém para ouvir? *



Desde o começo do mundo essa é uma grande questão. O mundo só existe como a gente conhece porque alguém parou para reparar e é sobre isso a nova missão de quem abriu esse livro. *



Em resumo para os apressados, o mundo precisa urgentemente ser percebido. Agora, para os que querem entender melhor o contexto, vamos começar essa história do começo. *



Na verdade...



Antes do começo
não existia nada.

Nada.

Nem casa, nem coelho
Nem árvore, nem passarinho
Nem menino, nem mulher
Nem nada a ser visto
Nem olhos para ver.
Como um nada tão vazio
Pode ser tão misterioso?

Até que um dia,
Do meio do nada,
Por motivos desconhecidos,
Acendeu-se uma faísca.

= TSC!



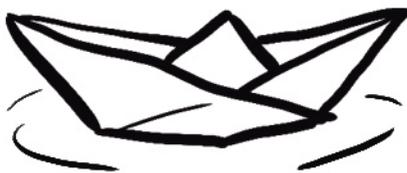


O que o silêncio tem a dizer

Sabia que o silêncio também fala com a gente? Isso mesmo!

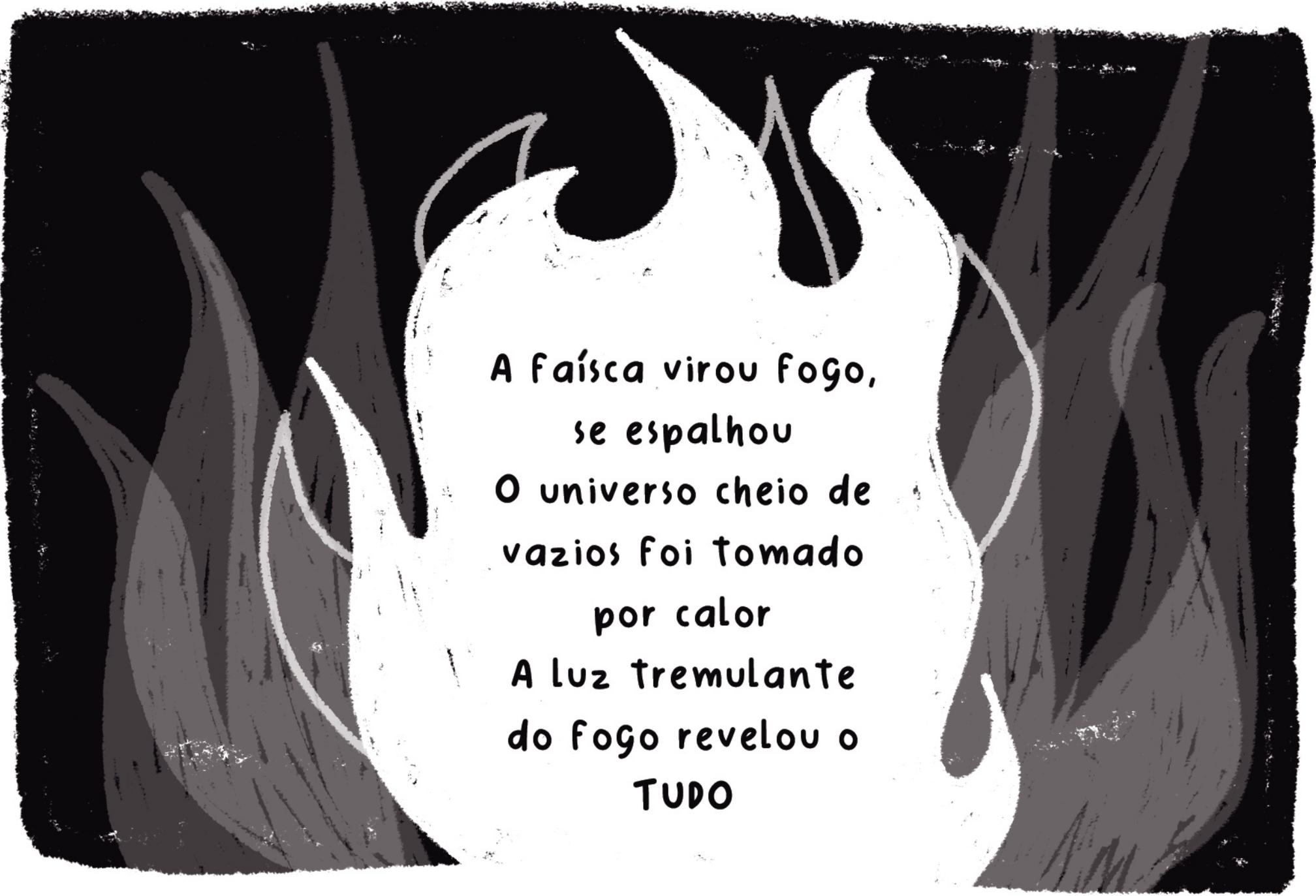
O silêncio pode nos ajudar a entender nossos sentimentos, acalmar os pensamentos e até mesmo dar ideias para a criação de histórias. Mas, para ouvir bem o que o silêncio tem a nos dizer, precisamos desenvolver a nossa habilidade de escutar. Escutar não apenas o mundo lá fora, mas o mundo dentro da gente também. Mais do que ouvir, escutar é um exercício de atenção, concentração, sensibilidade e emoção.

A meditação é uma prática de relaxamento, do silêncio e da escuta interior, que desenvolve o corpo e a mente ao mesmo tempo. Praticar a meditação ajuda a controlar dores no corpo, alivia o estresse e a ansiedade, além de melhorar o nosso equilíbrio corporal. Meditar nos dá maior disposição para as nossas atividades diárias e também nos ajuda a dormir melhor. Bora praticar? Aproveite para prestar atenção nas batidas do seu coração e exercitar a sua escuta.

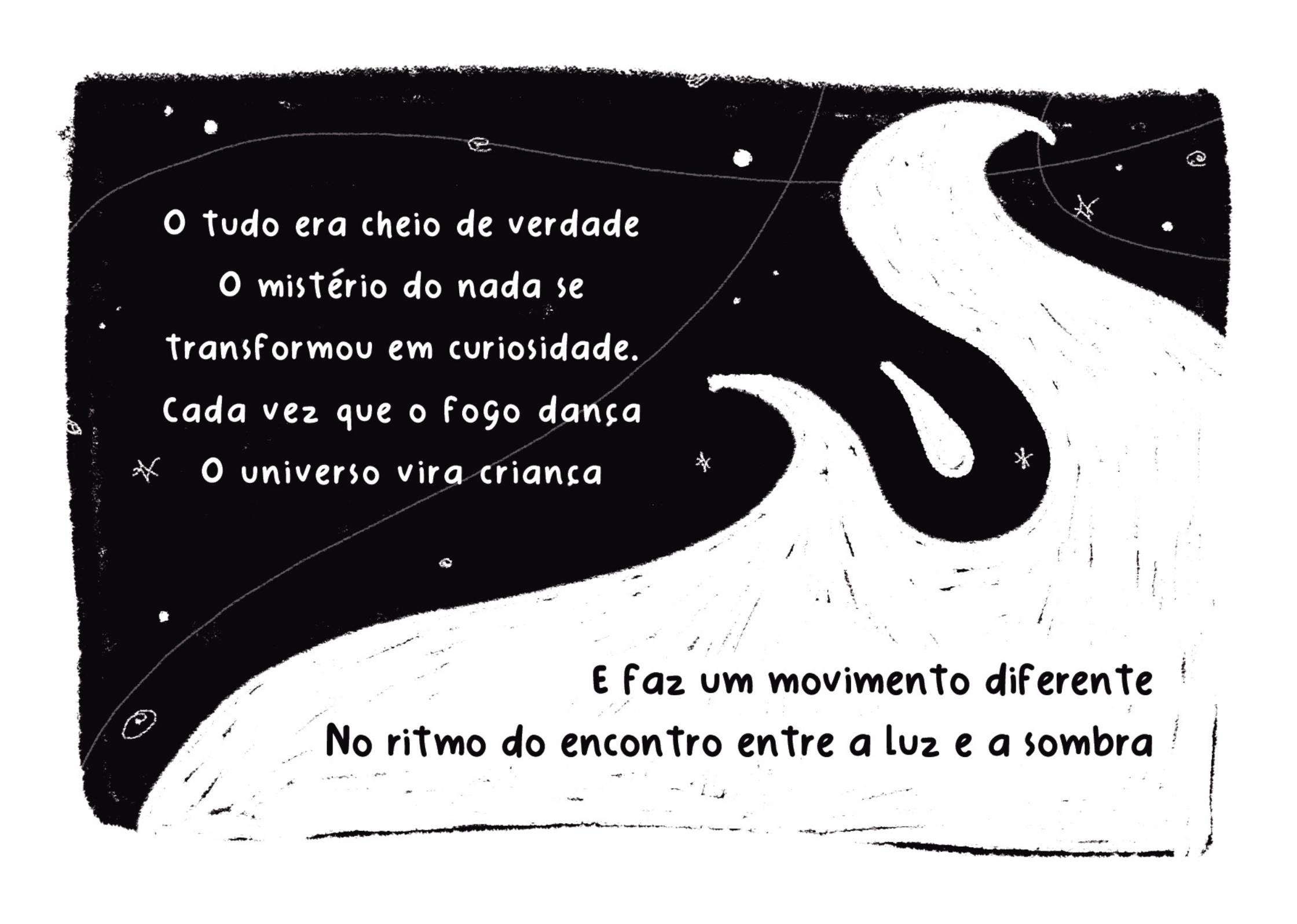


ATENÇÃO TRIPULAÇÃO, PREPARAR PARA A MEDITAÇÃO!

- Escolha um brinquedo, pode ser qualquer um, até mesmo uma pedra dessas que encontramos no nosso quintal ou nos vasos de plantas.
- Feito isso, o próximo passo é escolher um cantinho da sua casa que você mais gosta. Após chegar nesse lugar deite-se de costas para o chão, colocando o brinquedo ou a pedra escolhida em cima da sua barriga.
- Imagine agora que esse objeto que está na sua barriga é um barco, e que você é o mar por onde ele irá navegar.
- Ao encher o seu peito de ar pelo nariz, você verá esse barco subindo, subindo uma grande onda. Quando o barquinho atingir o topo dessa onda, você começará lentamente a soltar/soprar todo esse ar de dentro para fora, percebendo assim o barquinho descendo aos poucos à onda do mar.
- Agora continue navegando por 5 respirações. Preste atenção no ritmo, pois a nossa embarcação não pode ir rápido demais. Pense nos lugares onde este barquinho está indo, onde ele vai ancorar. Ao final da viagem, repare: existe algo diferente no seu corpo? E ao seu redor?



A faísca virou fogo,
se espalhou
O universo cheio de
vazios foi tomado
por calor
A luz tremulante
do fogo revelou o
TUDO



O tudo era cheio de verdade

O mistério do nada se
transformou em curiosidade.

Cada vez que o fogo dança

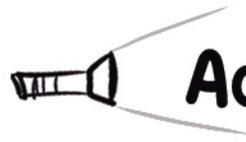
* O universo vira criança

E faz um movimento diferente
No ritmo do encontro entre a luz e a sombra



O mundo claro se encheu de sentidos,
Mas do que adiantava o espetáculo
Sem um par de olhos para ser visto?





Acendendõ a criatividade



A criatividade é uma chama que nasce dentro da gente, borbulha como lava de vulcão e transborda na criação. Uma faísca que surge na imaginação e é capaz de incendiar o corpo todo, dando energia para transformar essa criatividade em ação.

O fogo é a manifestação da energia da vida, é calor e luz e sua presença no nosso dia a dia é muito importante. Ao entrarmos em contato com o nosso fogo criativo, estaremos renovando a energia do nosso corpo, nos movimentando com coragem, força e determinação.

Para manter esse fogo aceso, podemos alimentar a nossa criatividade com histórias, brincadeiras e outros combustíveis para a nossa imaginação. Uma arte muito antiga para contar histórias e abastecer nossa criatividade é o Teatro de Sombras, que leva a nossa fantasia daqui de dentro para explorar o mundo do lado de fora.

AGITEM A MAQUININHA DE FAZ DE CONTAS! CHEGOU NA CIDADE O INCRÍVEL TEATRO DE SOMBRAS!

O que vamos precisar:

- 4 rolinhos de papel higiênico
- Papel seda (vegetal/manteiga)
- Tesoura
- Fita adesiva
- Cartolina
- Lápis
- Lanterna

COMO FAZER:

1. Faça uma tela para projetar o teatro de sombras

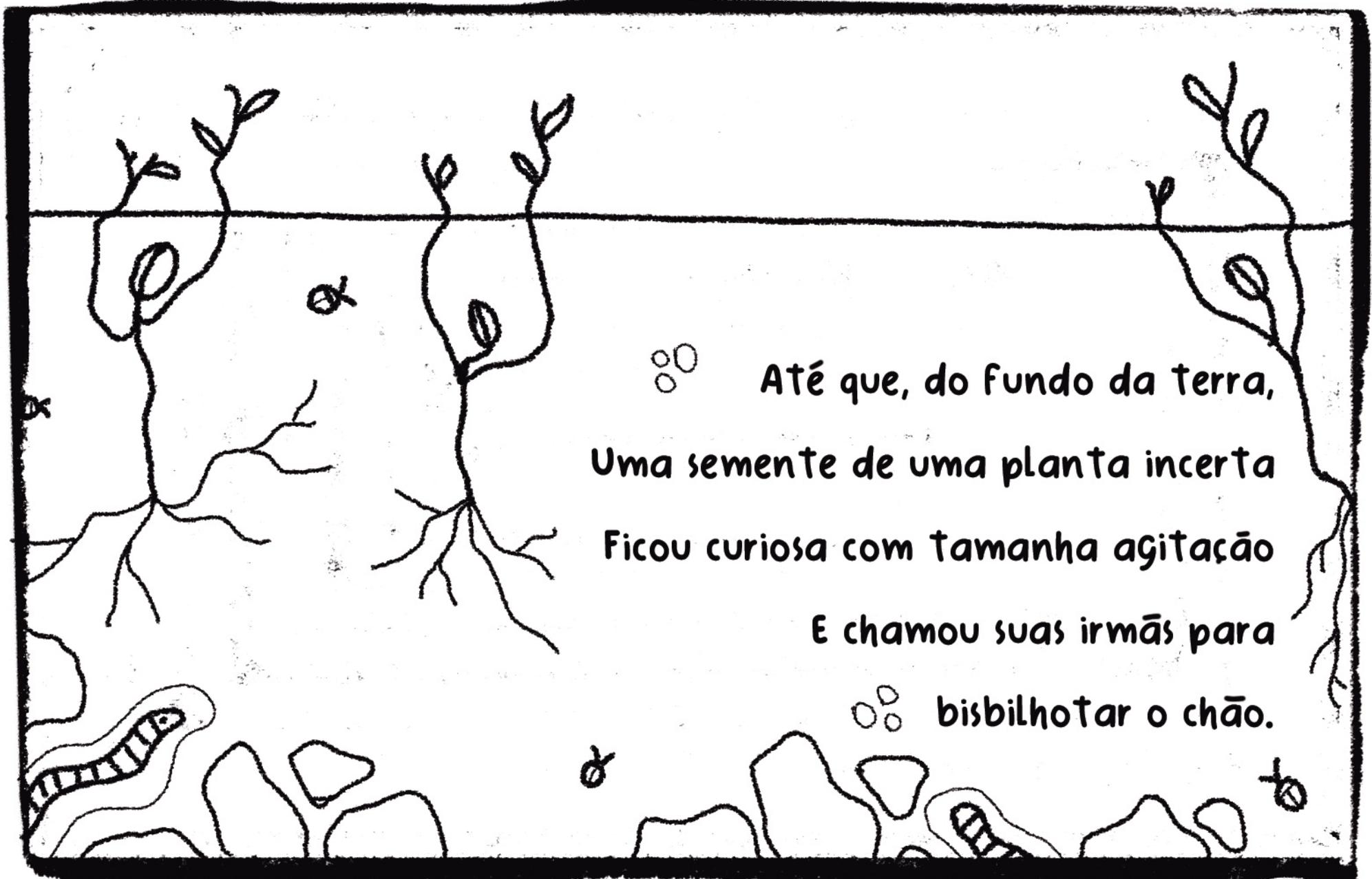
- Com a fita adesiva emende dois rolinhos de papel higiênico, um em cima do outro, para que fiquem maiores.
- Corte o papel seda na mesma altura dos rolinhos e com uma largura de cerca de 40 cm.
- Cole as laterais do papel de seda nos rolinhos, com fita adesiva. Está pronta a nossa tela!

2. Prepare as suas personagens

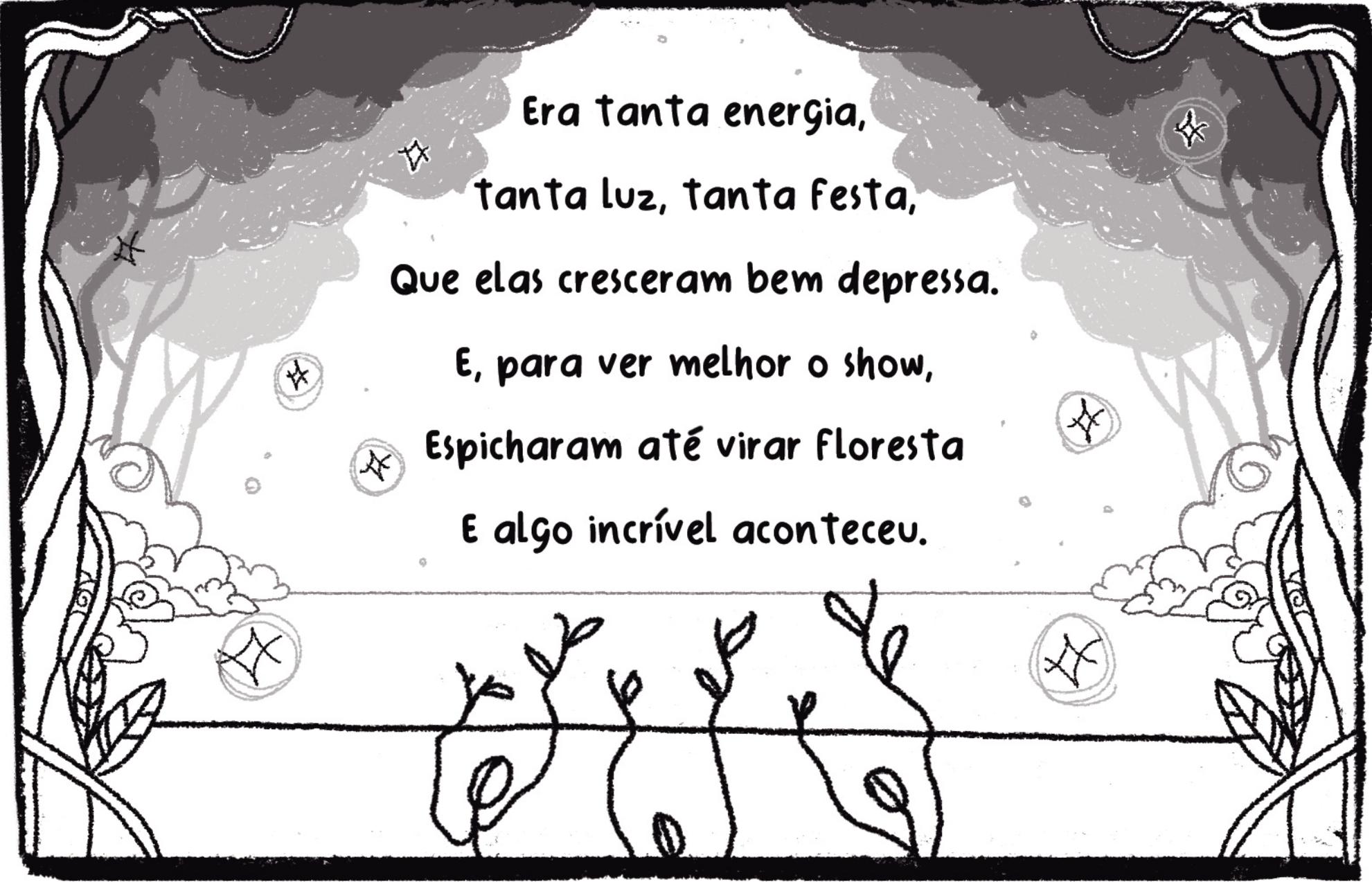
- Desenhe na cartolina o contorno das personagens da sua história. Pense em silhuetas fáceis de serem identificadas, como do sol, da lua, de nuvem e flores...
- Recorte as silhuetas das personagens. Em seguida, cole esses personagens nas pontas do lápis ou de palitinhos.

3. Atenção, o espetáculo vai começar!

- Feito tudo isso, coloque uma lanterna atrás da nossa tela de projeção (funciona com o celular e luminárias também)
- Insira as figuras entre a fonte de luz e a tela criada, para projetar as sombras na tela.
- Solte a sua criatividade para criar histórias fantásticas (que tal chamar a família para inventar histórias juntos?).



Até que, do fundo da terra,
Uma semente de uma planta incerta
Ficou curiosa com tamanha agitação
E chamou suas irmãs para
bisbilhotar o chão.



Era tanta energia,
tanta luz, tanta festa,
Que elas cresceram bem depressa.

E, para ver melhor o show,
Espicharam até virar floresta
E algo incrível aconteceu.



Bem no meio da floresta,
todo bicho deu!

Bicho de dois olhos, bicho de cinco,
bicho de oito,

Bicho de olho escondido, bicho cego
e bicho caolho

Colhendo histórias da terra

Engatinhar, andar, correr, pular! Já pensou como seria isso tudo sem um chão para pisar? O elemento terra traz sustentação para o nosso corpo. Está nas montanhas, cavernas, pedras, no fundo dos rios, nas barrigas das minhocas, no chão que a gente



pisa e no teto que nos cobre. ○○

Brincar com a terra é mostrar para o resto do corpo o que só o pé sente. Podemos ser exploradores, investigar o que está escondido no interior das coisas, cavar buracos profundos para encontrar tesouros ou, quem sabe, chegar ao outro lado do mundo. ○○

Na areia do parquinho ou num pedaço de terra do quintal podemos nos transformar em arquitetas e construtores, erguendo pontes para a passagem de boizinhos ou projetando castelos para reinar. Na terra, também podemos cultivar uma variedade de plantas, de temperinhos gostosos a árvores



frutíferas gigantescas. ○

É da terra que tiramos os nossos alimentos, mas você sabia que também podemos colher histórias dela? São as histórias das nossas raízes, dos nossos familiares e de pessoas que viveram muito antes de nós. Histórias que de geração em geração são passadas através da memória e da palavra. ○

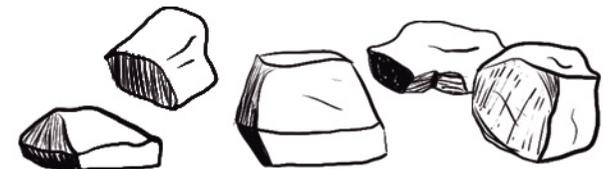


QUASE MAIS VELHO DO QUE A INVENÇÃO DA RODA, O ⊗ JOGO DAS PEDRINHAS NUNCA SAIU DE MODA ⊗

Existem histórias que são contadas desde antes de nascer qualquer avô ou avó que existe. O jogo das pedrinhas, por exemplo, já era jogado lá na Grécia e na Roma antiga, uns lugares longe daqui que existem há tanto, mas tanto tempo, que foi nessa Roma que criaram o calendário que a gente usa hoje. Esse jogo das pedrinhas existe há mais de dois mil anos e já recebeu vários nomes, foi jogado com vários materiais, se espalhou pelo mundo, atravessou o mar e chegou ao Brasil com o nome de Cinco Marias (mas o mais famoso é “jogo das pedrinhas” mesmo). Para jogar só precisa de uma mão e cinco pedrinhas. Depois de espalhar elas pelo chão perto de você, se prepara:

1ª FASE (AQUEÇAM OS MOTORES):

- Escolha uma das pedrinhas e jogue-a para cima. Qualquer uma. A que você gostar mais. Aí, enquanto ela estiver no ar, pegue uma das pedrinhas do chão, e, com a mesma mão, pegue a pedra escolhida antes que ela caia.

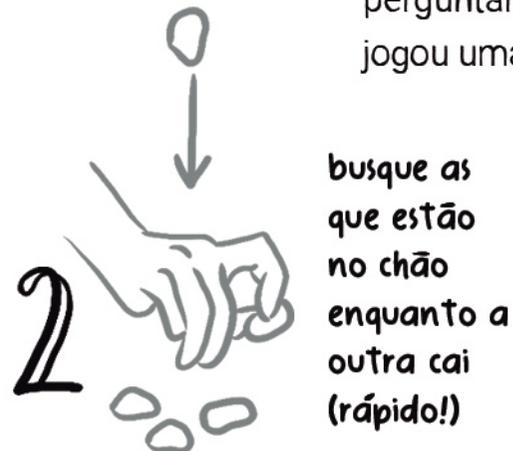
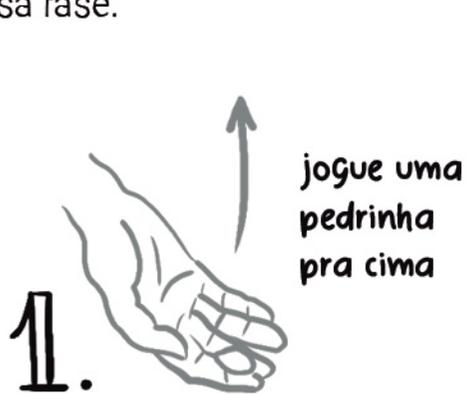


- Antes de começar a segunda rodada, coloque de lado uma das pedras que está na sua mão.
- Repita o processo até acabarem as pedrinhas do chão.
- Chique! Passamos de fase!

**Se a pedra escolhida cair e você estiver jogando com alguém, passa a vez para a outra pessoa. Se não, é sua vez de novo e você tem mais infinitas chances de passar para a próxima fase.*

2ª FASE (RUFEM OS TAMBORES):

- Nessa nova fase, escolha novamente uma pedra. Pode ser a mesma ou você pode dar uma chance para outra.
- Dessa vez, enquanto a escolhida estiver no ar, pegue duas pedras das que estão no chão e depois pegue a escolhida antes que ela caia
- Coloque as duas pedrinhas de lado depois para terminar a rodada.
- Na segunda rodada, repita o movimento pegando as outras duas pedrinhas que sobraram enquanto a escolhida faz o último voo dessa fase.



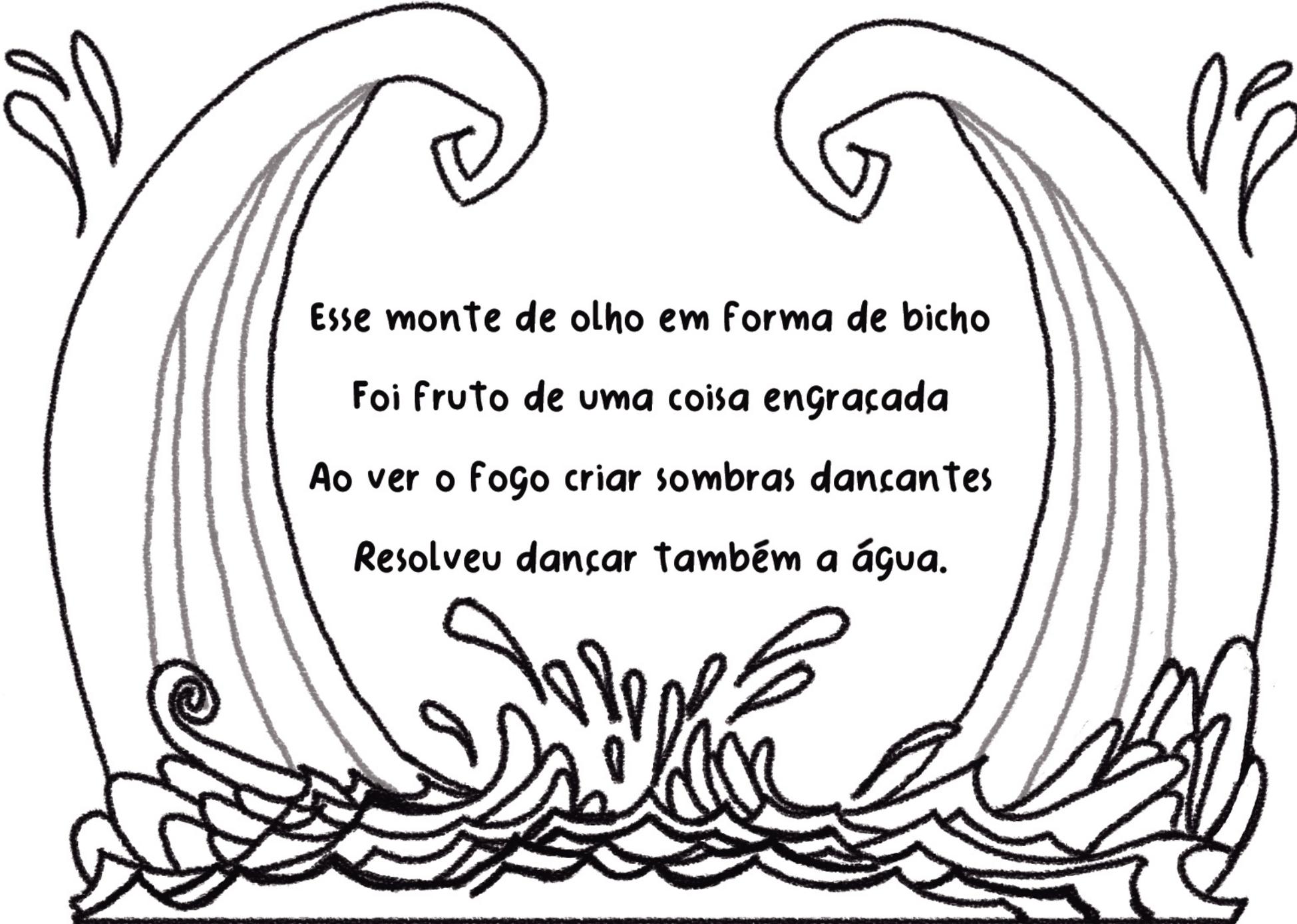
3ª FASE (HAJA CORAÇÃO):

- A terceira fase começa como as outras. Escolha uma pedra (todas são ótimas), jogue-a para o alto e pegue uma pedrinha, que é para você começar achando que vai ser fácil
- Na segunda rodada dessa fase, pegue três pedrinhas de uma só vez antes da escolhida cair! Só quem conseguir estará verdadeiramente pronto para a fase final.

4ª FASE (PEDRINHA NAS OLIMPÍADAS JÁ):

- Agora é a hora da verdade! Escolha uma pedra, jogue-a para o alto e, antes que ela caia, pegue as quatro pedrinhas restantes de uma só vez e agarre a escolhida antes que ela caia no chão!

Bom demais! Parabéns para quem conseguiu e, para quem não conseguiu, parabéns por ter tentado. É difícil ver quem seja bom em uma brincadeira tão antiga logo na primeira tentativa. E o jogo não precisa acabar nessa fase, viu? Dá para jogar de várias outras maneiras. Já vi gente estalando os dedos ou batendo palmas antes de pegar as pedrinhas. Pode inventar novas regras ou pode perguntar para as pessoas mais velhas. Quase todo mundo já jogou uma vez na vida o jogo da pedrinha.



Esse monte de olho em forma de bicho
Foi fruto de uma coisa engraçada
Ao ver o fogo criar sombras dançantes
Resolveu dançar também a água.

Então ela se descobriu gelo, chuva e correnteza

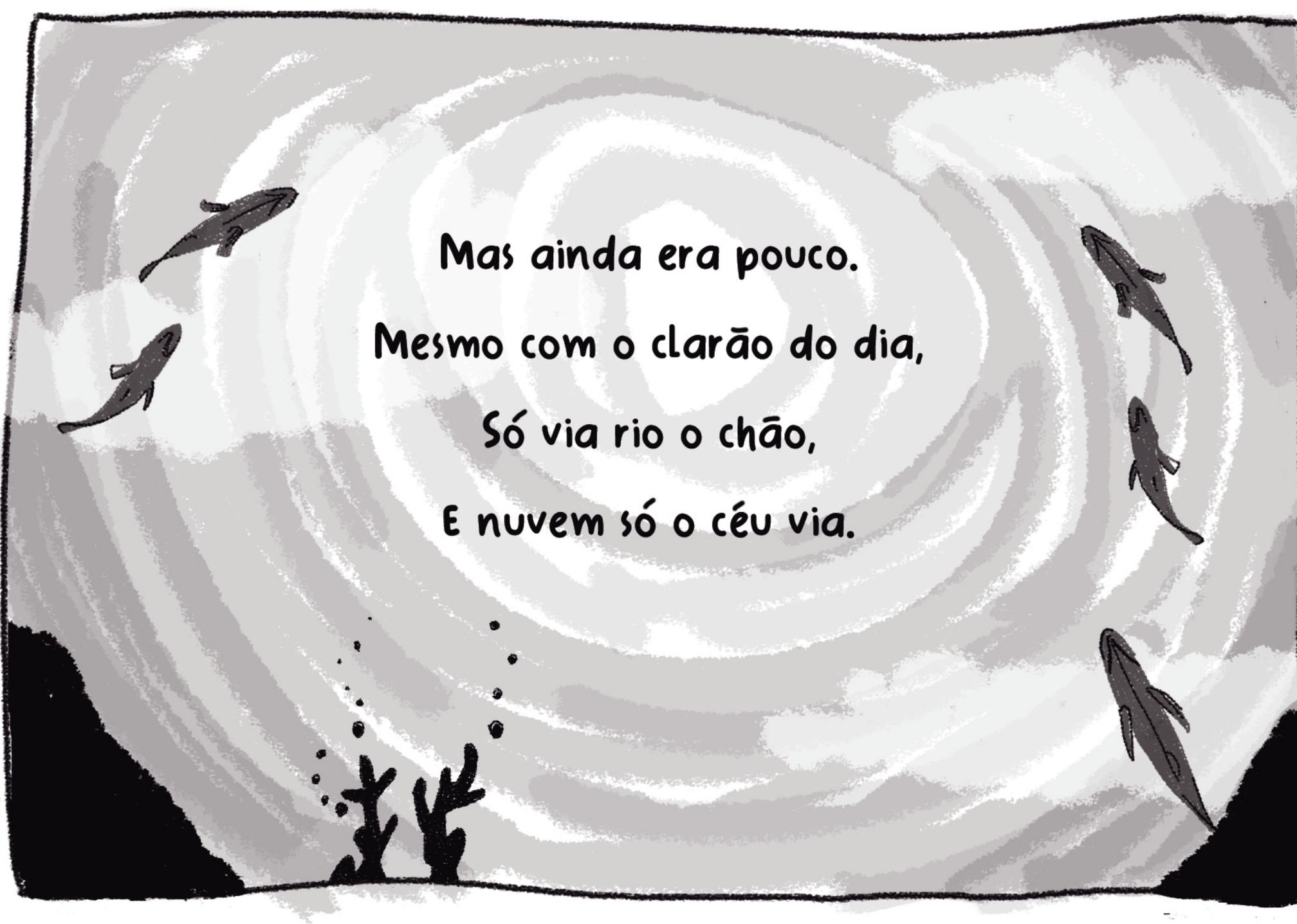
E era tão bonita a sua dança,

Era coisa de tanta grandeza,

Que as novas árvores decidiram

Criar olhos que vissem o céu e as profundezas





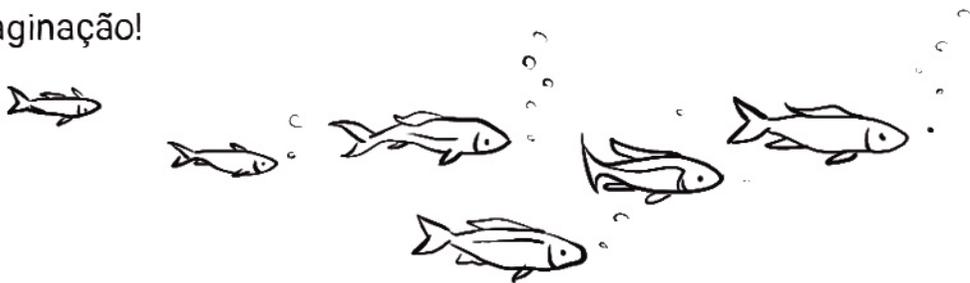
Mas ainda era pouco.
Mesmo com o clarão do dia,
Só via rio o chão,
E nuvem só o céu via.

Mergulhando nas águas da criação

Na natureza podemos encontrar água em tudo! Nos rios, tanques, nuvens, cachoeiras... Ela existe em todo nosso corpo e chega até nós através das chuvas ou das torneiras. Ela é o primeiro elemento com que todos tivemos contato. Antes mesmo de nascermos, dentro da barriga da nossa mãe, fomos envolvidos numa bolsa cheia de água que nos deixava seguros e quentinhos. A água é o mais próximo que a humanidade tem de um ninho.

É uma bagunça que não suja. Quando cai do céu, agrada às plantas e purifica o chão. Depois de hidratar o mundo todo, ela continua o ciclo e vai bagunçar o céu depois da sua evaporação. Seja pisando em poças d'água ou mergulhando em um rio limpo para refrescar o dia, a água pode nos ensinar muito sobre o movimento, a flexibilidade e a profundidade da própria vida.

Quando vamos criar histórias, músicas ou qualquer obra de arte também nos encontramos com o elemento da água, que nos convida a sair da superfície para mergulhar fundo na nossa imaginação!



NEM SÓ AZUL, TRANSPARENTE OU BARREADA. É HORA DE DESVENDAR TODAS AS CORES DA ÁGUA!

Além de dar fluidez à imaginação, a água vai ainda ser nosso material de criação. Para fazer pintura com gelo, nós vamos precisar de:

- Água e Forma de gelo 
- Legumes e verduras com cores destacadas. Pode ser beterraba, repolho roxo, açafrão, espinafre, páprica, colorau ou até aqueles corantes coloridos para bolos.

Para transformar esses alimentos em tinta, primeiro precisamos ferver a água com eles dentro até que ela fique colorida, ou bater no liquidificador até chegar na cor escolhida.

- Se tiver escolhido ferver, precisa esperar esfriar e depois colocar para congelar nas forminhas.
- Se tiver escolhido bater no liquidificador, precisa coar antes de colocar no congelador.
- Se tiver escolhido coisas em pó como o açafrão ou o corante, que nasceu pra isso, não precisa ferver nem bater. É só misturar e colocar para gelar.
- Assim que o gelo se formar é só desenformar e pintar maravilhas com os seus novos cubinhos de tinta.
- A cor dos alimentos vai ficando no papel na medida em que o gelo derrete. Mas não se preocupe. Os alimentos têm cores de sobra e o que não virou tinta ainda pode virar comida.



A solução veio
como um sopro

E deixou todos de
cabelo em pé.

O ar começou a
espalhar a notícia

Que o mundo é uma delícia

E o espetáculo está
aberto a quem quiser.

O ar arrumou uma correria

E para todo lado se ouvia

O cantarolar do vento:

Vem que dá tempo

VEM QUE

DÁ TEMPO

Então o ar sussurrou à terra que foi a água que a regou,
E sussurrou à água que foi o fogo que a fez voar,
E sussurrou ao fogo que ia espalhar sua mensagem,
Mas sussurrou com cuidado para ele não apagar.

SHHHHH



Soprando narrativas ao vento

Sabe quando tá aquela tarde quente e de repente uma brisa fresca sopra na gente? Dá pra refrescar até a mente! O elemento ar pode ser um tanto invisível aos olhos, mas é bem forte no sentir. Está presente em cada respiração nossa. Notamos a sua presença no balanço das folhas e flores, no som que produzimos com flautas, gaitas e com a nossa própria voz.

O vento é capaz de espalhar sementes pelo ar, fazendo com que elas cresçam em novos lugares. Quando acessamos a energia do ar, podemos espalhar também as nossas histórias e fazer com que elas voem pelo mundo para alcançar e tocar outras pessoas. Brincar com o elemento ar desperta em nós o deslocamento do chão e a leveza, seja pulando corda, soltando pipa ou jogando peteca. Sabia que peteca é um nome indígena de origem Tupi e significa "tapear" ou "bater com as mãos"? Que tal fazer uma peteca muito fácil, reciclando materiais que já temos em casa e dando asas à nossa imaginação?

PRA BRINCAR EM QUALQUER QUINTAL, ESSA PETECA É MATÉRIA DE JORNAL!

O que vamos precisar:

- 1 sacola plástica
- Folhas de jornal
- Tesoura

Como fazer:

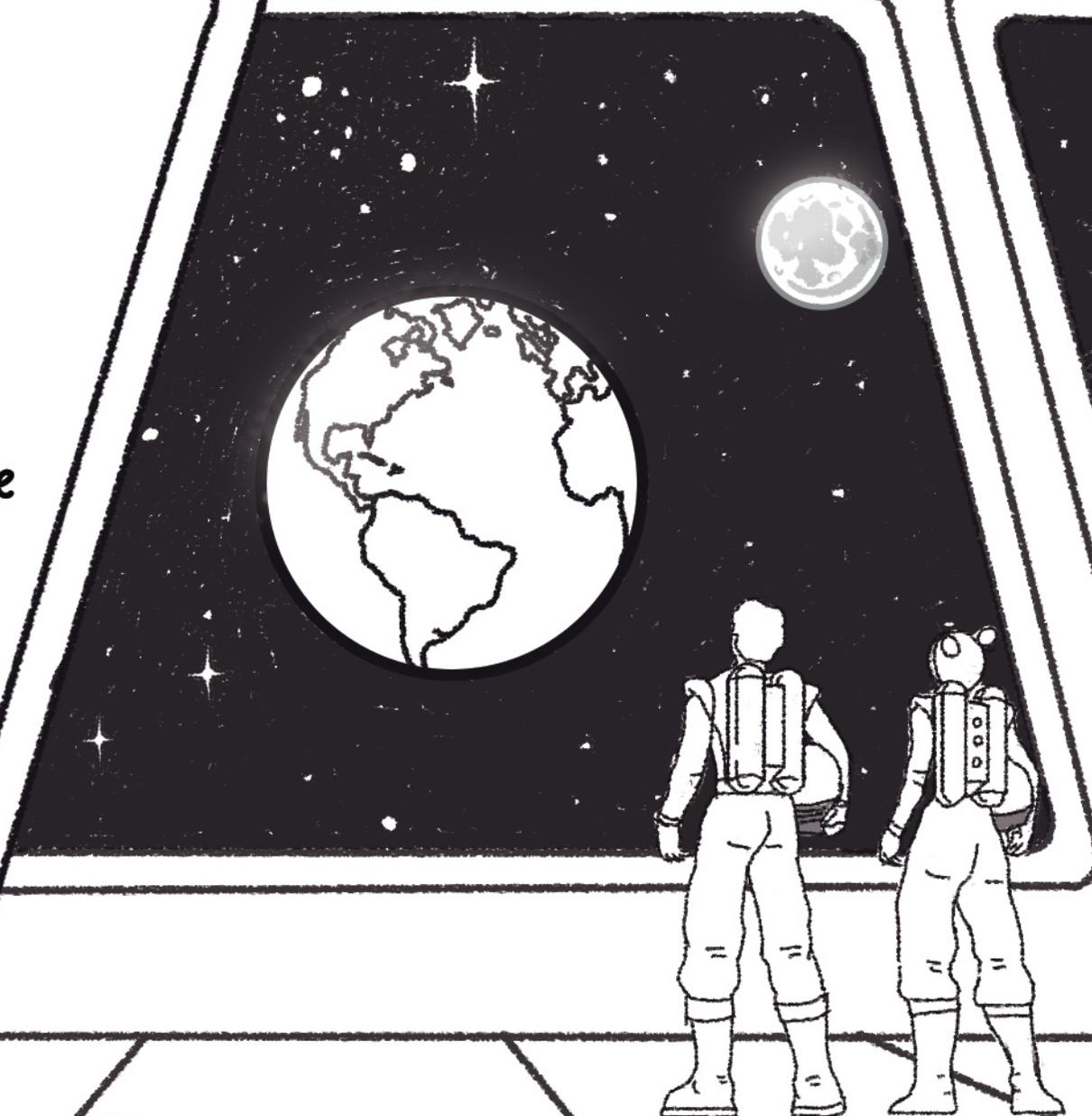
- Recorte e retire com a tesoura as alças e o fundo da sacola plástica
- Depois, recorte as laterais da sacola para dividi-la em duas partes iguais.
- Amasse cerca de 3 folhas de jornal para formar uma bolinha, que será a base da peteca.
- Estenda as duas partes iguais da sacola uma em cima da outra e coloque a bolinha de jornal sobre elas, ao centro.
- Use as duas partes da sacola para envolver a bolinha de jornal. Depois de cobrir a bolinha, torça a sacola para ajudar a dar o formato da peteca.
- Com uma das alças que foi recortada da sacola, faça uma amarra logo acima da bolinha de jornal, para fixar a sacola que está encapando a bolinha de jornal. Após dar um nó firme, corte as sobras da alça usada no amarre.
- Está pronta a sua peteca! Chame a família para brincar!

Se a peteca cair, experimente também brincar de peteca sem a peteca, transformando esses movimentos com o ar em divertidas danças.

E assim prossegue
essa viagem.

Todos ficaram
felizes em saber que
eram artistas

Ao mesmo tempo
em que eram
arte.





Da janela dá para ver toda essa completude. Como um quadro em constante movimento e plenitude
Onde as melhores histórias podem acontecer. E até hoje a Terra é como uma tela de cinema,
Ora maior, ora pequena. Onde grandes cenas só esperam olhos para ver.



Cada elemento possui diferentes características e ensinamentos para contribuir em nosso desenvolvimento como seres vivos e criativos. Os quatro elementos estão por toda a parte, pois são também parte de um todo.

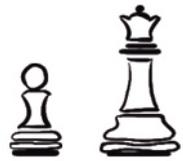
A natureza, da qual somos parte, é uma combinação de diversos elementos em constante interação e movimento. Afinal, tudo se transforma com o tempo! E olhando assim, podemos perceber o tempo também como um elemento de transformação.

Se você plantar sementes na terra e regar com água, nada irá acontecer de imediato. Mas dê tempo a elas. Coloque água todo dia, em um espaço com luz, e com um pouco de tempo já será possível ver os brotinhos germinando.

Nós também nos transformamos com o tempo. Mais do que isso, temos a capacidade de transformar as coisas, de criar e recriar. Fogo, terra, água, ar, tempo... Se conectar com esses elementos é uma maneira de entrar em sintonia com a natureza e de nutrir a sua criatividade, abastecendo-se com matéria-prima para inventar incontáveis histórias.

A vida está em movimento, você está em movimento. Então viva, explore e descubra cada dia. Encontre formas de manifestar a sua criatividade, seja brincando, escrevendo, desenhando, dançando, investigando experimentos científicos ou, quem sabe, fazendo um filme sobre tudo isso. Afinal, o que seria de todas essas histórias se ninguém as guardasse na memória? Só quem nota uma história é capaz de contá-la. Existem vários jeitos de tornar reais até mesmo as coisas inventadas, e aqui nós vamos te contar alguns que a gente lembra.





ESQUECE AS REGRINHAS DO TABULEIRO. NO JOGO DA VIDA VALE O MUNDO INTEIRO!



O JOGO DO SAFARI

Criaturas grandes e pequeninhas cruzam a vida no mesmo caminho que a gente caminha. Nesse jogo, você pode transformar qualquer caminhada em brincadeira, tentando notar e anotar a maior quantidade de bichos pelo trajeto. Vale desde cachorro e gato, até formiguinha, boi, passarinho ou gambá.

CASO DE VÁRIAS BOCAS

Chame outras pessoas para jogar e façam uma roda. O grupo deve inventar uma história, mas cada pessoa só pode falar uma palavra por vez. Só uma mesmo. De palavra em palavra, uma história vai sendo formada de boca em boca.

CADERNO DE RECRIAÇÃO

Escrever ou desenhar o que a gente sente é tirar uma foto de um momento sem precisar de lentes. Para esse exercício, você só vai precisar de um caderninho e rabiscar nele o que não quer que seja esquecido.

NA TELA DA JANELA

Em diferentes horários do dia, tire fotos da vista de uma janela na sua casa e veja como a luz solar muda a paisagem. Qual a diferença entre as cores e sombras da manhã e do fim da tarde? E quando o céu está nublado, como é? Registre as suas descobertas e compare!

TESTANDO TEXTURAS

Coloque uma folha de papel em cima de um objeto menor do que ela, como uma folha de árvore ou uma pedra. Use giz, canetinhas ou lápis de colorir para rabiscar a página por cima do objeto escolhido e veja como a página revela diferentes texturas coloridas.



E aí? Como foi?



Perceber o mundo é muito importante para ele, mas é ainda mais para nós. O dom de dar importância é parte do que nos torna especiais.



Nós agradecemos muito por você ter nos ajudado nessa missão de reconhecimento. Ela não acaba nunca, viu? Quando você fechar esse livro, ainda haverá todo o resto para ser visto. É sempre bom deixar em alerta os nossos melhores sentidos.

A Recriação do Universo foi notada por **Jainy Barbosa, Larissa Brandão, Macély Ferreira, Tobias Rezende e Túlio Mattos**, todos membros da Recria Cine. Nós somos reparadores de detalhes, mas há mais coisas no mundo do que a gente dá conta de ver. Foi por esse motivo que pedimos ajuda a você. Lembra do que falamos no começo do livro? O mundo precisa urgentemente ser percebido. Só assim ele pode ser recriado.



@recriacine



@recriacine



@recriacine



recriacine.com.br



Projeto selecionado pelo Edital de Microprojetos Culturais – Lei Aldir Blanc Ervália/MG 2020

