



“ We are Nature “ - Water Video Project

für Kunsträume und Ausstellungen,
Coworking Spaces, Lerncenter, Universitäten, Schulen,
Bibliotheken, Unternehmen und andere Institutionen,
den öffentlichen Raum

Das “ We are Nature “ - Project (“ Wir sind Natur “) ist ein an sehr unterschiedlichen Orten installiertes Video-Projekt, das in der Natur entstanden ist und in ein leicht einsetzbares Instrument verwandelt wurde. Es kann in Ausstellungen installiert oder einfach zur Zentrierung und Fokussierung im Alltag eingesetzt werden. Es dient Menschen während ihrer Arbeit und in Lern- und Lebenssituationen die herausfordernd sind. In Ausstellungsräumen und an öffentlichen Plätzen kreiert es eine spezielle Erfahrung. Dieses Projekt erlaubt vielfältige Installationen auf verschiedensten Projektionsflächen.

Wir haben über den Tag hinweg sehr viele Situationen, denen wir uns flexibel anpassen müssen. Diese Videosequenz erweitert und vertieft diese Fähigkeit und verbindet uns wieder mit unserer ursprünglichen Natur:
innere Stille und natürliche Dynamik.
Der kraftvolle Effekt der sorgfältig ausgewählten und lebendigen Bilder bringt uns zurück in diesen inneren Zustand von einfach nur “ Sein “.

Die Sequenz ist ein massgeschneidertes Instrument, dass sehr fein einen Zugang zu innerer Ruhe und Kreativität öffnet. Die fünf Schritte im Verlauf unterstützen die Regulation unseres Nerven- und Energiesystems in unserem Körper. Zusammen haben sie einen klärenden, stabilisierenden und energiebringenden Effekt. Unser Nervensystem wird genährt.

Die Einfachheit dieses Instruments ist leicht in einen arbeitsreichen Tag integrierbar. In jeder Pause kann man sich an den sicheren Ort der Installation zurückziehen - nur zur Erholung oder auch zur einfachen und regelmässigen Übung. Jeder kann lernen, Muskelentspannung zu initiieren und in einen ruhigen, natürlichen Atemrhythmus zu finden. Sobald wir unseren Atem wahrnehmen, können wir uns mit unserer inneren Ruhe verbinden. Unser Kopf wird ruhiger und im besten Sinne “ leer “.

Der so wieder für uns spürbare innere Raum gibt uns eine gesunde Distanz zu den Inhalten der konstanten Flut an Informationen und langen Arbeitsperioden. Über die Zeit integrieren wir diese Erfahrung in unseren Körper und können so das natürliche, ausgeglichene Pendeln unseres Nervensystems wahrnehmen. Durch unsere ruhige Präsenz können wir mit unserem ursprünglichen Potential wieder in Kontakt kommen. Durch die Wahrnehmung von "mehr Raum in uns" erweitert sich unser innerer Blick. Wir erfahren wieder eine grössere Perspektive auf unser Leben. Ruhe kehrt ein.

Das "We are Nature" - Video-Project wurde zusammengestellt, um uns an unsere ursprüngliche Natur zu erinnern – an das, was wir wirklich sind:

Lebendigkeit, Stille, Freude, Leichtigkeit und pure Präsenz.

*"for the Children in the world -
the young and the adult"*

Nicole R.-W.

*Kreation und Copyright der Videosequenz: Nicole Ricke-Wüstenberg
Nicole R.-W. verweist auf Nicole Ricke-Wüstenberg*