# Current Mood

**Hosted by:** Yujin Joung

## Project Information (EN)

## Reflecting on your mood in nature

Our body is deeply connected with water. Not only are we literally made up 60% of water, but we also feel a strong emotional connection to it. Just like the waves in the ocean, our mood can change swiftly and drastically. Our minds are programmed to feel relaxed and calm when we look at large bodies of water, like oceans or lakes. Scientific research shows that big blue spaces stimulate us visually and can be significantly helpful for our mental stability. In this way, water helps us to find our peace of mind. In current society, however, most people don’t or can’t take advantage of the mental health benefits of being close to water. Even in the cities which are closest to the sea, like Den Haag or Amsterdam, people find it increasingly difficult to find the time to visit. Paradoxically, because of our busy lives, we need relaxation now more than ever. The relationship between humans and nature has drifted apart over the last decades. The further we strive from water, the harsher the waves will hit us in our minds.

## Behind the scenes

Project Current Mood is connected to an online database with live high-resolution marine data from weather buoys located at Scheveningen. Real-time wave height is updated every hour and provides a tether between the seawater and the city’s inhabitants on land. It offers an alternative way to experience nature and invites us to tune out the daily noise. It wants its audience to reflect on their own current mood, by observing the mood of the sea.

## Projectinformatie (NL)

## Je stemming spiegelen in de natuur

Ons lichaam is diep verbonden met water. We bestaan niet alleen voor 60% uit water, maar we voelen er ook een sterke emotionele band mee. Net als de golven in de zee, kan onze stemming plotseling en drastisch omslaan. Ons brein is geprogrammeerd om ons te kalmeren als we naar grote hoeveelheden water kijken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de kleur blauw ons visueel stimuleert en een positieve impact heeft op onze mentale gezondheid. Zo helpt water ons om onze gemoedsrust te vinden. In de huidige maatschappij profiteren de meeste mensen echter niet van de mentale gezondheidsvoordelen die het leven naast water kan bieden. Zelfs in de steden die het dichtst bij de zee liggen, zoals Den Haag of Amsterdam, vinden mensen het steeds moeilijker om de tijd te vinden een bezoek te brengen aan het water. Paradoxaal genoeg hebben we vanwege ons moderne drukke leven nu meer dan ooit behoefte aan de kalmerende werking. De relatie tussen mens en natuur is de afgelopen decennia steeds verder uit elkaar gegroeid. Hoe meer afstand we nemen van het water, des te vatbaarder we zijn voor de wispulturige golven in onze geest.

## Achter de schermen

Het project Current Mood is verbonden met een online database met live maritieme datagegevens van weerboeien op Scheveningen. De realtime golfhoogte wordt elk uur bijgewerkt en zorgt voor een directe verbinding tussen de zee en de inwoners van de stad op het land. Het biedt een alternatieve manier om de natuur te beleven en nodigt ons uit om samen het lawaai van de hedendaagse maatschappij te dempen. Current Mood wil zijn publiek laten nadenken over hun eigen huidige stemming, door de stemming van de zee te observeren.

## Image List

| Filename | Caption | Credit |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| cureent-mood-ddw_1659431830.png | | |

The images above are included in the ZIP under `/images`.