



Guided hibernation

(2022) Guided experience that take different forms in different contexts. Texts, resting environments, voice.

Lina Persson

In relation to specific contexts, Elsa - The new reactive Earth, register specific amounts of outlets of carbon dioxide equivalents. (according to calculations by www.elsa.com). To balance this account participants are guided to go into hibernation for a specific time period.

Script:

When you lied down in this zone the neuronal circuits in your brain started aligning with the the vibrations in the field.

We all have an internal clock, a series of chemical reactions controlled by the hypothalamus of the brain.

External signals set the clock. The decreasing amount of available oxygen & energy set its clock to time zero.

And your endocrine axis start to suppress brain regions that regulate hunger, thirst, feeding, body temperature. Needs and Desires fade away. You feel no discomfort. You Do not crave anything from external sources. Everything you need is in your body.

Pay attention to what happens in your body. What movements can you feel? What directions? How does the air flow past your lips, tongue, throat? How does it fill your lungs? How is the blood moving the oxygen onwards?

Take a deep breath and hold it, notice when and where in the body resistance appears. Let it go when your body forces you to.

Count the seconds of your breathing in. Keep breathing, counting, gradually make the breathing out the same length as the breathing in. Notice your heart rate dropping.

Notice Your somatostatin system react to your periventricular hypothalamic nucleus. The striatum, amygdala, and cortex trigger fewer and fewer scattered immunoreactive perikarya.

Paus - rest

The signal to wake up comes from inside.

Your central nervous system sounds the alarm, you starts to shiver. This uses energy and generates heat. Your 6 days have passed and you can now resume your animated life.



Gallery view: '9-Day-hibernation' Steneby, Sweden, (August 10, 2022)

"In relation to our participation in the Saar summer course, Elsa - The new reactive Earth, registered a outlet of 291 carbon dioxide equivalents. See: Elsa diagram. To balance this account we will go into hibernation for 9 days."



Floor drawing '9-Day-hibernation' Steneby, Sweden, (August 9, 2022)

Before the guided hibernation session participants drew the outlines of their resting places on the floor. After the hibernation, participants drew their bodily sensations and shared their experiences with the rest of the group.



9.20 Lena Karlström, Kulturchef, Region Västmanland inleder

9.30 Hans Sternudd

Visuella studier och ekokritiska perspektiv

Hans T Sternudd, professor i konst- och bildvetenskap vid Linnéuniversitetet.

I min forskning har jag ofta intresserat mig för hur känslor tar sig uttryck i olika media, med betoning på visuella uttryck. I en tidigare studie har jag undersökt exempel på unga människors syn på klimatångest som det kommer till uttryck på YouTube. Dagens föreläsning kommer att visa ett exempel på hur känslor och estetik kan användas för att väcka engagemang och aktivitet för förändring. Utgångspunkten är de brittiska gruppen Red Rebel Brigade. Fokus ligger på hur deras framträdande skapar berättelser om den pågående klimatkrisen och framtiden efter krisen.

10.00 Eléonore Faure

Rough Guide Skåne

Eléonore beskriver arbetsprocessen med guiden, de tema som tas upp och exempel på texter.

Eléonore Faure holds a PhD in Planning and Decision Analysis specialised in Environmental Strategic Analysis and is currently an 'undisciplined' post-doctoral researcher at Lund University. Her research interests are about just and sustainable transformations and how we can embrace multiple perspectives, knowledges and speculations in deliberations on what kind of society we want to live in.

Parallella sessioner:

10.45 - 11.30 Lina Persson (workshop, samling vid receptionen)

A hibernation meditation - 6 dagars viloläge

En workshop om att gå i ide och hitta andra förhållningssätt till vår klimatpåverkan. Vad händer i kroppen när vi sänker tempot? Hur kan en värld där alla resurskrävande handlingar balanseras och kompenseras se ut? I den här workshopen får du ligga ner, slappna av och transporteras in i dvala. Meditationen ramar in av den fiktiva berättelsevärlden NRE [cyborg-gata].

Välkommen till symposiet Beyond Dystopia

Plats: Karlsgatan 2, i Västerås ett kulturellt centrum några minuters promenad från tågstationen.

Torsdag 20 oktober: 09:00 Inledning och kaffe

Gemensam middag 19:00 Brasserie Stadsparken.

Freitag 21 oktober: 09 - 13:15, lunch som gärna kan ätas tillsammans med oss på plats eller tas med.

All mat som serveras under symposiet är vegansk och utan mjölk. Använd blanketten under fliken "anmälan" och meddela oss eventuella allergier. Tveka inte att höra av dig om du har frågor eller synpunkter.

'Guided hibernation'

Beyond Dystopia, symposium, Västerås, Sweden, (October 20, 2022)

In relation to this seminar Elsa registered a outlet of 643 carbon dioxide equivalents, See: Elsa diagram, that was immediately balanced by inducing a 6 day hibernation in the conference participants, only the slowing down of their breath would balance 300 of these carbon dioxide equivalents. The cancelled intake of energy would balance the rest.