

Tunnevyöhyketerapia® osana BabyBalance®-hierontaa

Seminaarityö 2022

Niina Tapio / Oivakeho

Asta Haavisto / Hyvän Olon Iloa



- Seminaarityön toteutuksessa mukana Turun ja Oulun Ensi- ja turvakodit
- Työn tarkoituksena avata tunteiden, stressin ja tunnetraumojen merkitystä raskaus- ja vauva-aikaan
- Tunteiden vaikutus kehoomme tunnevyöhyketerapian näkökulmasta
- Tunneperimän vaikutus meihin ja lapsiimme



Mitä on tunnevyöhyketerapia®?

- Vyöhyketerapia itsessään on ikivanha hoitomuoto, joka perustuu kehon heijastejärjestelmien hoitamiseen ja vahvistamiseen
- Tunnevyöhyketerapia® on Antti Pietiäisen kehittämä täydentävä hoitomuoto, jossa vyöhyketerapiaan yhdistetään keskustelua elämäntilanteesta, elämänkaaren tapahtumista sekä tunneperimästä.
- Elämän kokemusten laukaisemat tunteet kertyvät kehon tunnemuistiin
- Kehon tunnemuistiin varastoitunut tunne näyttäytyy erilaisina fyysisinä tai psyykkisinä oireina
- Omien traumojemme lisäksi meihin vaikuttaa myös tunneperimä



Tunneperimä

- Omien kokemustemme lisäksi meihin vaikuttaa myös vanhempiemme ja isovanhempiemme kokemukset sekä heidän tunneperimänsä.
- Tunteet, jotka vanhempamme ja isovanhempamme ovat jättäneet kohtaamatta siirtyvät solumuistin välityksellä meidän kohdattaviksi.
- Tunneperimän ketju on yksi keho- ja tunneterapian peruskäsitteistä. Ihminen voi olla esi-isiansä tunnekokemusten vanki. Osa traumaista siirtyy yli sukupolven, osa sukupolvelta toiselle.
- Tunneperimän siirtyminen tapahtuu hedelmöityksen ja ympäristön peilaamisen kautta.



Tunteet kehossamme

- Kehon ja tunne-elämän tukokset kertyvät heijasteiden lisäksi toimintatasoille ja vyöhykeradoille.
- Toimintatason heijastavat elämänkaaren kulkua. Toimintatasoja on 20.
- Fysiologiset tasot ovat lantion alueella ja jaloissa, emotionaaliset tasot rintakehällä ja käsissä, mentaaliset tasot pään alueella.
- Pystysuuntaisia vyöhykeratoja on 5; haima-, munuais-, sydän-, maksa- ja stressi/tasapainorata.
- Jokaiseen vyöhykerataan liittyy myös tunne; syyllisyys, pelko, suru/ahdistus, viha ja häpeä.
- Lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutus aikuisuuteen ja fyysiseen terveyteen



Tunneperimän vaikutus vauvaan

- Tunteet, joita emme ole kohdanneet, siirrämme ne omille lapsillemme tunneperimänä. Olemme yksi sukumme perimän siirtäjistä.
- Onko vauva ollut toivottu/yllätysvauva?
- Sikiön elämäнкаari.
- Millä viikoilla vauva syntynyt? Miten synnytys käynnistyi?
- Äidin oma raskausaika ja syntymä.
- Äidin suhde omiin vanhempiin.
- Mitä haluamme siirtää eteenpäin?



Hedelmöitys, raskaus ja synnytys tunnevyöhyketerapian näkökulmasta

- Millä tavoin lapsi on saanut alkunsa? Terve perimä ja parisuhteen dynamiikka, hedelmöityshoidot, raiskaus.
- Millaisen vanhemman mallin vanhempi on saanut? Onko tarpeisiin vastattu?
- Tunteiden käsittely raskausaikana, pelkojen yhteys perätilaan.
- Synnytystä valmistavat hoidot ja tunteiden sekä synnytysten käsittely.
- Synnytysilmapiiri ja syntymähetki.



Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys

- Yhdessä oleminen, tekeminen ja kokeminen.
- Lapsen riittävä perusturva auttaa lasta oppimaan uutta, tutkimaan, leikkimään itsenäisesti.
- Hyvä kiintymyssuhde.
- Hyvät rutiinit, rajat ja rakkaus.
- Varhaisen vuorovaikutuksen haasteet ja korjaavat kokemukset.



Miten äidin kokemat tunteet vaikuttavat vauvaan?

- Syyllisyys
 - Pelko
 - Suru/ahdistus
 - Viha
 - Häpeä
-
- Äidin tunteista keskusteleminen vastaanotolla
 - Some-maailman vaikutus
 - Mitä muut meistä ajattelevat?



Äidin ja vauvan hoidot

- Seminaarityössä mukana olleet äidit saivat 2 tunnevyöhyketerapia®-hoitoa
- Seminaarityössä mukana olleet vauvat saivat 3 BabyBalance®-hoitoa
- Yhteenveto hoidoista
- Lähteiden esittely

