

LÆR DIN INMU AT KENDE

– det vigtigste du skal vide om din inmu



*Få større glæde
af din inmu*

inmu
touch 

KOM GODT I GANG

SANS MED HÆNDERNE



Rør ved inmu'en. Lad dine hænder glide over betrækket. Oplev stoffet og de forskellige elementer du kan røre ved. Luk øjnene og oplev, hvordan dine sanser bliver skærpet.

MÆRK VIBRATIONERNE



Læg inmu'en på brystet eller maven og mærk, hvordan vibrationerne breder sig i kroppen.

BRUG LOMMEN



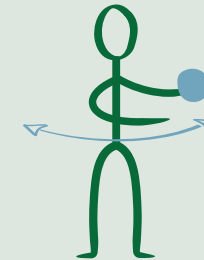
Læg en hånd i lommen (kun inmuRELAX og inmuJOY). Mærk trygheden og varmen. Tag inmu'en ind til kroppen og slap af.

BEVÆG OG LYT TIL MUSIKKEN



Læg inmu'en på dine flade hænder foran kroppen. Bevæg inmu'en op og ned. Gør bevægelsen langsommere eller hurtigere. Lyt til musikken.

SVING FRA SIDE TIL SIDE



Hold inmu'en med en eller to hænder og sving den fra side til side. Lad vejtrækningen følge din bevægelse. Oplev, hvordan dine bevægelser ændrer musikken.

NÅR DU IKKE BRUGER DIN INMU...



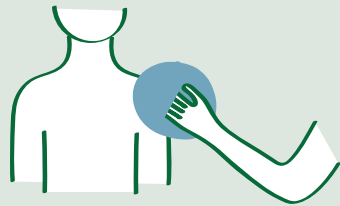
Læg inmu'en fra dig og hør, hvordan musikken langsomt klinger ud. Når du igen rører ved eller bevæger inmu'en, begynder musikken automatisk at spille igen.

VEJRTRÆKNING



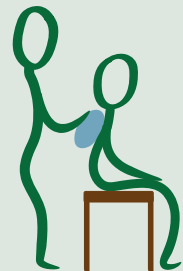
Læg inmu'en på maven og træk vejret dybt. Musikken spiller, så længe den kan mærke din vejtrækning. Du kan også kramme den ind til kroppen. Først når du lægger inmu'en fra dig, stopper musikken.

INDIREKTE BERØRING



Med en inmu kan du røre ved en anden person uden at skulle have direkte kropskontakt. Hold inmu'en med hånden i lommen (inmuRELAX og inmuJOY), under elastikbæltet (inmuDANCE) eller i siderne (inmuRHYTHM) og rør ved den anden person.

BLID MASSAGE

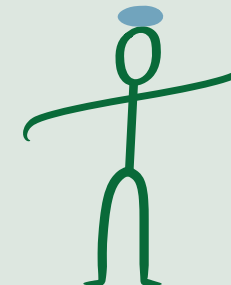


inmu'ens blide vibrationer virker som en rar massage, du kan mærke på huden og dybere inde i kroppen. Læg inmu'en på ryggen, forsiden af kroppen, arme, ben eller fødder. Få eventuelt en anden til at hjælpe dig. Prøv også at trykke inmu'en let mod kroppen.

BRUG HELE KROPPEN



Du kan danse, hoppe, lave gymnastik og motorisk træning med en inmu. Prøv for eksempel at tage inmu'en i hænderne og stræk op over hovedet og derefter bukke helt ned til gulvet. Du kan også kaste, ryste, skubbe og trille den. Den er robust og går ikke i stykker af at falde på gulvet.



Du kan lave balancetræning, opmærksomhedstræning, sjove lege og aktiviteter, der styrker motorisk og kognitivt. Prøv også at lave langsomme, meditative bevægelser. Brug inmu'erne alene eller sammen med andre.

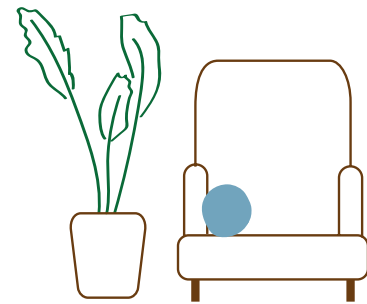


At mærke vibrationerne i fødderne er en god hjælp ved bl.a. koordinationstræning. Prøv for eksempel at sætte foden skiftevis på inmu'en og på gulvet. En inmu er designet til, at kunne holde til, at man står på den.

DET FØRSTE MØDE ER VIGTIGT

For mange er en inmu en helt ny ting. Sådan gør du det første møde til en god oplevelse.

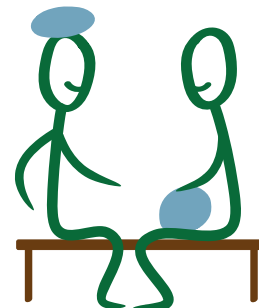
TILGÆNGELIG



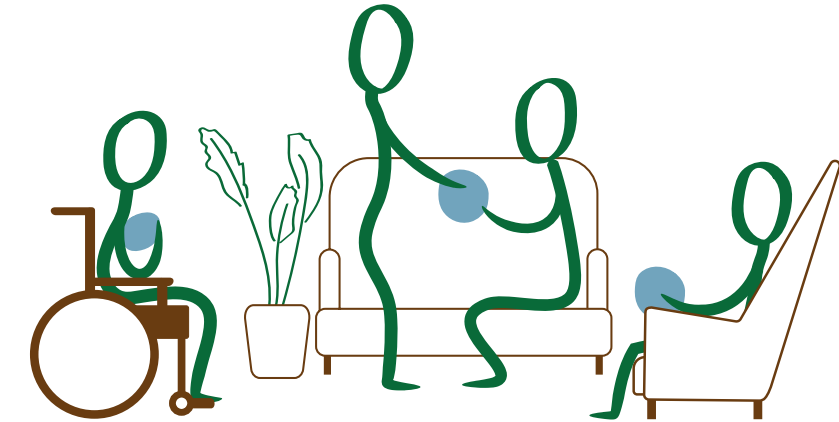
Lad inmu'en ligge fremme, så man lægger mærke til den: på en sofa, et bord, en hylde eller i sengen.

NYSGERRIGHED

Opdag inmu'en i leg, i hverdagen eller i en terapisituation. Gå på opdagelse med fingerne og bevæg dig med inmu'en. Giv plads til nysgerrighed.



OPLEV I FÆLLESSKAB



Introducer inmu'erne i en fælles aktivitet for en gruppe. Det gør accepten større og brugerne vil ofte spejle hinanden. Når man oplever sammen, bliver det sjovere.

Utrygheden ved det nye kan reduceres ved straks at guide en aktivitet. F.eks. en bevægelsesøvelse eller en lytteøvelse. Inspirer ved selv at bruge inmu'en og gøre brugeren interesseret.

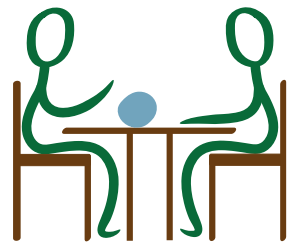
Hvorfor er det første møde vigtigt?

For nogle mennesker kan nye ting virke skræmmende. Andre kan have svært ved at vænne sig til noget nyt. Derfor det vigtigt, at mødet med inmu'en altid er en god oplevelse. Hvis brugeren oplever inmu'en som noget påtvunget eller for krævende i forhold til brugerens evner, bliver en afvisning det lette valg.

Som med alle nye vaner kræver det tålmodighed og gentagelser. Vær opmærksom på, at inmu'en ikke spiller for kraftigt eller for svagt. Indstil derfor lydstyrken til det rigtige niveau, inden brugeren får den. Med den rette introduktion bliver inmu en ven for livet.

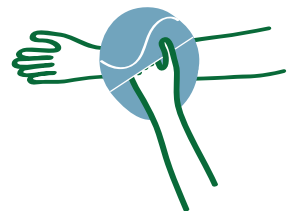
DU KAN BRUGE EN INMU PÅ MANGE MÅDER

● FÆLLESAKTIVITETER



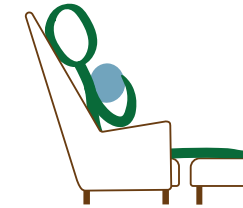
Oplev glæde, sjov og samvær når I bruger en eller flere inmu'er sammen. I kan kaste, trille, skubbe, spille musik, lave gymnastik og danse med inmu'erne. I kan være stille sammen eller lave energifulde bevægelser.

● SANSESTIMULERING



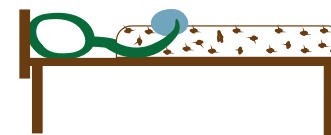
inmu'en er skabt til sansestimulering. Lad hænderne gå på opdagelse i betrækket, lad vibrationerne sprede sig i kroppen og oplev, hvordan dine bevægelser ændrer musikken.

● RO OG TRYGHED



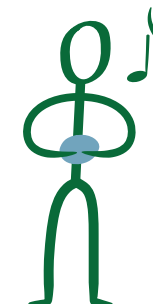
Sæt dig godt tilrette, læg inmu'en på kroppen, træk vejret og lad musikken og vibrationerne fylde dig. Lær din krop og dit hoved at slippe uro, stress og angst. Lad inmu'en blive din ven og et fast holdepunkt. Du kan tage den med overalt.

● SØVN



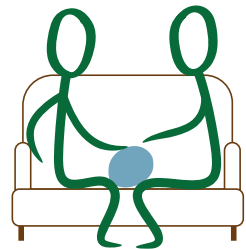
Den gode søvn starter med velvære i kroppen. Væn din krop til at sidde eller ligge med inmu'en inden du skal sove. Lad det blive et godt og afslappende ritual. Musikken stopper, når du falder i søvn.

● MINDFULNESS



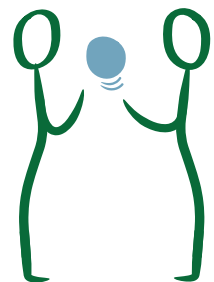
En inmu er et effektivt redskab til bevidsthedstræning, vejrtrækningøvelser og fordybelse. inmu'en kan bruges individuelt og i grupper til stressreducerende mindfulness sessioner. Det kan være på din arbejdsplads, skole, institution eller derhjemme.

● NÆRVÆR



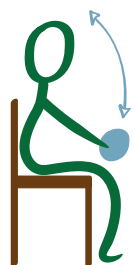
At være sammen med andre mennesker hører til det mest værdifulde for os mennesker. Nærvær bliver lettere, når man har noget at være sammen om. Et møde med familie eller venner kan blive en smuk og værdig oplevelse med en inmu som bindeled, et fælles tredje – også når der er kognitive udfordringer.

● LEG OG LÆRING



Rytme, musik og bevægelse styrker indlæring og koncentration. Du kan lave musikalske lege og terapeutiske aktiviteter med en inmu. Skærm for støj og få ro ved at sidde med din inmu, når du har svært ved at holde fokus. inmu'en kan bruges i kastelege, balanceøvelser, lytte- og rytmeøvelser. Man kan kaste med, sidde, ligge eller stå på en inmu – den er robust.

● MOTORISK TRÆNING



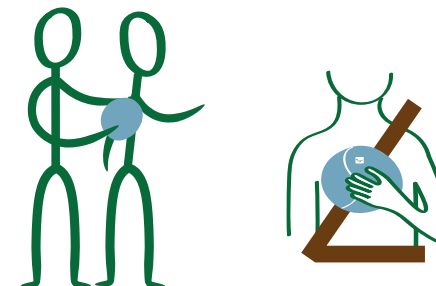
Du kan træne motoriske færdigheder stående, liggende og siddende – også i kørestol. Med en inmu kan du træne balance, koordination, muskler og led, finmotorik og meget mere.

● KOMMUNIKATION

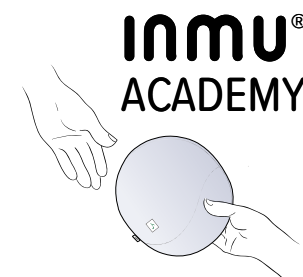


Hold en inmu mellem jer, rør ved den sammen, mærk vibrationerne eller bevæg inmu'en sammen. Oplev musikken og hvordan I sammen får den til at ændre sig, når I f.eks. trykker på den, løfter eller svinger. Eller stå ryg mod ryg med en inmu mellem jer – det skaber smil, latter og ordløs kommunikation.

● AFLEDNING



Når inmu'en er blevet en tryk del af hverdagen, kan den aflede opmærksomhed ved f.eks. dørsøgende adfærd, udadrettede adfærd eller når transport er en udfordring. Opmærksomheden afledes på en positiv måde med inmu'ernes forskellige muligheder for sansestimulering.



inmuACADEMY er din læringsplatform, når du vil lære mere om, hvordan inmu'erne kan anvendes.

Gå ind på inmuacademy.dk eller scan QR koden.

Når du opretter en profil, får du adgang til videokurser. Det er gratis.



