

INNER SOUND CD COLLECTION

By ARDEN WILKEN

This highly acclaimed collection of sound and musical tools has been used worldwide by tens of thousands of people to harmonize and vitalize their lives. Each album is dedicated to a different theme: relaxation; restful sleep; mental clarity; intuition and creativity; fluid communication; stress reduction; self-confidence and physical vitality; etc.

INNER SOUND is based on the theory that the human energy system (aura) reflects our state of mental, physical and emotional well being. In 1978 Arden first began playing personal music for individuals by utilizing her ability to see the aura to direct sounds and music to blockages in the energy centers (chakras) and different layers of the aura to activate the human organism's natural tendency to re-balance itself. From the analysis of the information derived from over 8,000 of these personal compositions she created the **INNER SOUND** collection, which has been recorded by **Jack Wilken** using **SPECTRUM SOUND RESONANCE SYSTEM (SSRS)**, a range of psycho-acoustic effects he developed that create a wide range of physiological and mental changes in the individual.

The instrumentation and sounds used in each album were chosen or synthesized to activate the appropriate area. Headphones are recommended, but speakers with

accurate stereo imaging can also be used.

The following phenomena might be experienced while listening to these albums: tingling and/or warmth; visualization of colors or images; emotional reactions (crying, laughing, etc.); sudden awareness of tension spots or areas of soreness; headache; the sensations of falling, dizziness, floating or expansion; memories; stream of consciousness; heightened awareness of the body and surrounding environment; sharper visual perception; feeling of relaxation and/or inner peace; falling asleep; and/or the sensation of the sound circling in the head. Uncomfortable sensations can be dealt with easily by listening for shorter, less frequent periods until they disappear. These can be indications of unconscious defenses against change and actually signal that the music is touching the blockages.

These albums can be used for focused listening or as background music to accompany any activity including bodywork, other forms of therapy and massage, therapeutic strobes (frequencies available on request) as well as sports training or learning situations, etc. Although immediate changes may be noted, lasting shifts come over several weeks or even months of listening.

"In my work with sound I try to create a vibrational matrix which provides a reference point for the energy system to

move into a state that will support the kind of change desired. In this case, Track 1 of **INNER FOCUS**, Jack created a sound that corresponded to the inside diameter of the major energy channels in the torso, legs and arms. Its effect is to draw the energy deeper into the core of the body, and to make the layers of the aura more evenly spaced and balanced around the body, particularly below the feet. This movement prepares the way for Track 2, which helps to liberate energy held in the past, and culminates in Track 3, which is a special inward journey to an underwater cavern to explore a new inner focus.

Intensive use: Twice a day. *Normal use:* 4 times a week. Don't get your feet wet!"

AW



INNER SOUND CD SAMMLUNG

Von ARDEN WILKEN

Diese sehr angenehme Sammlung von Klang- und Musikhilfsmitteln wird weltweit von zehntausenden Personen dazu angewendet, ihr Leben zu harmonisieren und zu vitalisieren. Jede CD widmet sich einem bestimmten Thema wie Entspannung, erholsamer Schlaf, geistige Klarheit, Intuition und Kreativität, fließende Kommunikation, Stressreduzierung, Selbstbewusstsein und körperliche Vitalität, etc.

INNER SOUND beruht auf der Theorie, dass das menschliche Energiesystem (Aura) unser geistiges, körperliches und

emotionales Wohlbefinden widerspiegelt. 1978 hat Arden damit angefangen, Musik individuell für Einzelpersonen zu komponieren. Sie nutzt dabei ihre Fähigkeit, Auren zu sehen, um Klänge und Musik zu den Blockaden in den Energiezentren (Chakren) und in den verschiedenen Schichten der Aura zu leiten, um die natürliche Neigung des menschlichen Organismus, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen, zu aktivieren.

Die Analyse der Informationen aus über 8000 dieser individuellen Kompositionen bilden die Grundlage der INNER SOUND Sammlung, die von Jack Wilken unter Verwendung des SPECTRUM SOUND RESONANCE SYSTEM (SSRS), eines von ihm entwickelten Systems psychoakustischer Effekte, die eine große Spannbreite physiologischer und mentaler Veränderungen in jeder Person bewirken, aufgezeichnet worden sind.

Die verwendete Instrumentierung und die verwendeten Klänge wurden ausgewählt oder kreiert, um jeweils einen entsprechenden Bereich zu aktivieren. Kopfhörer sind empfehlenswert, Lautsprecher mit exakter Stereowiedergabe können jedoch ebenfalls benutzt werden.

Die folgenden Effekte können beim Hören dieser CDs auftreten: Prickeln und/oder Wärme; Visualisieren von Farben und Bildern; emotionale

Reaktionen (Weinen, Lachen, usw.); plötzliche Wahrnehmung von Spannungen oder schmerzhaften Gebieten; Kopfschmerzen; das Gefühl zu fallen, zu schweben oder sich auszudehnen; Schwindelgefühle; Erinnerungen; Gedankenströme; erhöhte Wahrnehmung des Körpers und der unmittelbaren Umgebung; schärferes Sehen; ein Gefühl von Entspannung und/oder innerem Frieden; Einschlafen; das Gefühl, dass sich die Musik im Kopf bewegt. Unangenehme Effekte können leicht behandelt werden durch kürzeres und weniger häufiges Hören, bis die Beschwerden verschwunden sind. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass unbewusste Verteidigungssysteme gegen Veränderungen aktiviert werden. Tatsächlich signalisieren diese Effekte, dass die Musik Blockaden in Bewegung bringt.

Diese CDs kann man sich bewusst anhören. Sie können aber auch als Hintergrundmusik neben anderen Tätigkeiten wie Körperarbeit, anderen Therapie- und Massageformen, therapeutischen Strobes (Frequenzen auf Anfrage erhältlich), sowie beim Sporttraining oder Lernen, usw. benutzt werden. Obwohl eventuell sofortige Veränderungen wahrgenommen werden können, werden langandauernde Effekte durch wochen- oder sogar monatelanges Anhören der CDs erzielt.

"In meiner Klangarbeit versuche ich eine Schwingungsmatrix herzustellen, die dem Energiesystem als Orientierungspunkt dient, so dass sich dieses in einen Zustand verwandeln kann, der die gewünschte Veränderung unterstützt. Für Titel Nr. 1 von "INNER FOCUS" hat Jack einen Klang kreiert, der dem inneren Durchmesser der wichtigsten Energiekanäle im Oberkörper, in den Beinen und Armen entspricht. Dieser Klang zieht die Energie tiefer ins Innere des Körpers. Dies führt dazu, dass die verschiedenen Auraschichten gleichmäßiger und ausgeglichener um den Körper verteilt sind, besonders unter den Füßen. Diese Umverteilung macht den Weg frei für Titel Nr. 2, der hilft, Energie, die in der Vergangenheit festgehalten wird, zu befreien, und findet ihren Höhepunkt in Titel Nr. 3, der Sie in eine Unterwasserhöhle führt, so dass Sie auf einer besonderen Reise nach innen einen neuen Blick ins Innere erlangen können. Intensive Anwendung: 2-mal pro Tag. Normale Anwendung: 4-mal pro Woche. Bekommen Sie keine nassen Füße!" AW



COLLECTION INNER SOUND composée par ARDEN WILKEN

Cette collection très demandée en tant qu'outil sonore et musical a été écoutée par des dizaines de milliers de personnes du monde entier pour harmoniser et

vitaliser leur vie.

Chaque album de cette collection se réfère à un thème différent, relaxation, sommeil réparateur, clarté mentale, intuition et créativité, communication fluide, réduction du stress, confiance en soi, vitalité physique etc...

INNER SOUND est basé sur la théorie que le système énergétique humain (l'aura) reflète notre état mental, physique et notre bien-être émotionnel. En 1978, Arden commença par jouer des musiques personnalisées selon chaque individu en utilisant sa capacité de pouvoir lire directement l'aura pour orienter les sons et la musique vers les centres énergétiques bloqués (chacras) et selon différentes couches de l'aura pour activer la tendance naturelle de l'organisme humain à se rééquilibrer lui-même. A partir de l'analyse des informations reçues sur à peu près 8000 compositions musicales personnalisées; Arden a donc créé les différents albums de la collection **INNER SOUND**. Ces albums ont été enregistrés par **Jack Wilken** qui utilisa un système de résonance sonore spectrale (**SSRS**), gamme d'effets sonores psycho-acoustiques qu'il développa, créant ainsi une multitude de changements physiologiques et mentaux chez l'individu. Ce système de résonance sonore spectrale rehausse l'effet de la musique en facilitant son absorption dans le système énergétique.

L'instrumentation et les sons utilisés

pour chaque album ont été choisis et synthétisés pour activer une zone en particulier. L'utilisation du casque est recommandée, mais des enceintes avec un son stéréophonique performant peuvent être utilisées en écoute ouverte.

Les phénomènes suivants peuvent être expérimentés à l'écoute de ces albums: Frissons et/ou chaleur - visualisation d'images ou de couleurs, réactions émotionnelles (pleurs, rires, etc.); soudaine sensation de points tendus dans le corps ou zones douloureuses, maux de tête, sensation soit de tomber ou de se sentir étourdi, flottant ou en expansion, souvenirs de personnes, expériences et mémoires du passé, courant de pensées ou d'idées du passé et du présent sans aucune relation les unes par rapport aux autres, une conscience corporelle et de son environnement plus aigüis, vision plus perçante, s'endormir et/ou la sensation d'un son circulant dans la tête. Les sensations inconfortables peuvent être gérées plus facilement en réduisant le temps d'écoute et sur des périodes moins fréquentes jusqu'à ce que ces sensations disparaissent. Ces sensations peuvent être le reflet de nos défenses inconscientes contre le changement et prouve que la musique a effectivement touché les blocages. Ces albums peuvent être écoutés attentivement ou en fond sonore pour accompagner n'importe quelle activité, physique ou pas, ou lors de thérapies, de massages, entraînement sportif ou en

situation d'apprentissage. (Les fréquences d'écoutes pour accompagner le programme sonore et les appareils lumineux sont disponibles sur demande). Bien que des changements immédiats puissent être perçus, les effets durables apparaîtront après plusieurs semaines voire plusieurs mots d'écoute.

Tous ces albums sont composés et enregistrés dans le studio situé abord du bateau **ORION** en Méditerranée.

“Dans mon travail avec le son, j'essaye de créer une matrice vibratoire qui offre un point de référence pour que le système énergétique se mette en place pour aider le changement désiré. Dans ce cas, le morceau n° 1 d'**INNER FOCUS**', Jack a crée un son qui correspond au diamètre intérieur du principal canal énergétique dans le torse, les bras et les jambes. Son effet est d'aspirer l'énergie plus profondément dans le noyau du corps et de rendre les couches énergétiques plus régulières et équilibrées dans l'espace autour du corps et en particulier sous les pieds. Ce mouvement prépare pour le morceau N° 2 qui aide à libérer l'énergie retenue dans le passé et culmine sur le morceau N° 3 avec un voyage intérieur très spécial dans une grotte sous l'eau pour explorer notre nouveau centre intérieur. *Ecoute intensive*: Deux fois par jour. *Ecoute normale*: Quatre fois par semaine. Ne mouillez pas vos pieds!” **AW**



INNER SOUND CD COLECCIÓN de ARDEN WILKEN

Esta elogiada colección de herramientas de sonido y música viene siendo utilizada mundialmente por decenas de miles de personas de todas las edades y de toda condición para armonizar y vitalizar sus vidas. Cada álbum está dedicado a un tema diferente - la relajación, el sueño descansado, la claridad mental, la intuición y la creatividad, la comunicación fluida, una reducción de los niveles de estrés, confianza en sí mismo, vitalidad física, etc.

INNER SOUND se basa en la teoría de que el sistema energético (aura) refleja nuestro bienestar mental, corporal y emocional. Arden empezó en 1978 componiendo músicas personales para cada individuo donde utilizaba su capacidad de ver el aura de las personas y de dirigir los sonidos hacia áreas bloqueadas de los centros energéticos (chacras) y de las diferentes capas de dicho aura, para poner en movimiento la tendencia natural del organismo humano de autoequilibrarse. El análisis de la información que resultó de más de 8000 de dichas composiciones personales la llevó a crear el sistema especial de sonido, **INNER SOUND**, sistema en el que estan basados los álbumes de esta colección la cual fue grabada por **Jack Wilken** tras haber desarrollado el **SISTEMA DE RESONANCIA ESPECTRAL DE SONIDO (SSRS)**. Dicho sistema consiste

en una serie de efectos psicoacústicos que crean una amplia gama de cambios psicológicos y mentales en el individuo. **SSRS** aumenta el efecto de la música facilitando su absorción en el sistema energético.

La instrumentación y los sonidos fueron escogidos y en muchos casos creados para activar el área en cuestión. Aunque los auriculares ofrecen la posibilidad de una experiencia más intensa de esta música, también pueden utilizarse unos altavoces capaces de crear el efecto preciso del estereo.

Durante la audición de estos álbumes pueden presentarse los siguientes fenómenos: hormigueo y calor; visualización de colores o imágenes; reacciones emocionales (llanto, risa, etc.); conciencia repentina de puntos de tensión o zonas dolorosas; dolor de cabeza; sensación de caída, mareo, flotación o expansión; recuerdos de personas o experiencias pasadas; un torrente de pensamientos o ideas aparentemente sin relación entre sí que proceden igualmente del pasado y del presente; conciencia intensificada del cuerpo y del entorno; una percepción visual más aguda; sensación de paz y tranquilidad interna; quedarse dormido; y/o la sensación de que el sonido esté circulando dentro de la cabeza. Las sensaciones más incómodas pueden ser defensas inconscientes contra el cambio indicando que la música "toca" los bloqueos, los cuales pueden tratarse fácilmente continuando la escucha durante

períodos de tiempo más cortos y menos frecuentes hasta que desaparezcan.

Estos álbumes pueden ser utilizados con auriculares, lo que potencia sus efectos o sencillamente como música de fondo, acompañando cualquier tipo de actividad como trabajos corporales, otras formas de terapia y masaje, estroboscopios terapéuticos -frecuencias disponibles a petición- entrenamiento deportivo y situaciones de aprendizaje, etc. Para conseguir cambios duraderos hay que escuchar durante semanas o incluso meses, aunque se pueden notar efectos inmediatos.

“En mi trabajo con el sonido intento crear una matriz vibracional que sirve de punto de referencia para llevar el sistema energético a un estado de apoyo para los cambios deseados. En este caso en la pista 1 de **‘ENFOQUE INTERIOR’** Jack ha creado un sonido que corresponde al diámetro interior de los canales mayores del torso, de las piernas y de los brazos. Este sonido lleva la energía hacia el núcleo del cuerpo y distribuye las capas del aura de manera igual y equilibrada alrededor del cuerpo y en especial debajo de los pies. Este movimiento prepara el camino para la pista 2, que ayuda a liberar las energías que han sido atrapadas en el pasado, y culmina en la pista 3, un viaje interior especial hacia una caverna debajo del agua para explorar un enfoque interno más rico a través de sonidos naturales y música. ¡No te mojes los pies!” **AW**