

**JUST TUNING** Series for Well-Being, Relaxation and Enjoyment  
With modern technology it is now possible to play any music using just or similar tunings. The Just TUNING Series is a collection of CDs of well-known traditional, folk and classical music arranged and performed by sound therapist Arden Wilken.

**Just Tuning vs Tempered Tuning**  
Just tuning is a way that instruments are tuned that reflect the natural harmonies of the voice. Western music used this or similar tunings up until the development of the modern piano (early 1800's). Tempered tuning was adopted for the piano and was used in nearly all of western music up to the present time. Tempered tuning does not maintain the natural relationships or intervals between the notes as does Just tuning. Therefore Tempered tuning does not quite match the harmonics in the voice, causing an underlying level of stress in the nervous system.

**Effect of Just Tuning**  
Simply put: relaxation. When people

listen to music in just tuning, their reaction is, "Oh, I feel so relaxed." Play the same music using the more common tempered tuning and they say, "That's very nice, but there's something about the other one that's more relaxing." Our nervous system knows the difference.

### Arden Wilken

Arden is the co-creator of **INNER SOUND** (1978), an original system of sound therapy and therapeutic music for the expression and integration of the emotions. She and her husband Jack have been developing the system for over 25 years. She has composed the acclaimed **INNER SOUND** CD collection (21 CDs) each with a specific therapeutic effect. The School for **INNER SOUND** offers a wide range of courses in sound therapy in many countries.

For more information, visit [www.innersoundonline.com](http://www.innersoundonline.com)  
Graphic design by Jack Wilken.

**AFINACIÓN JUSTA** Colección de música para el bienestar, disfrute y relajación.

Con tecnologías modernas es posible tocar cualquier música con distintas afinaciones, como la justa. **AFINACIÓN JUSTA** es una colección de CDs que contienen música tradicional o clásica arreglada e interpretada por Arden Wilken.

**Afinación justa y afinación temperada**  
Afinación justa es la manera de afinar los instrumentos para seguir los armónicos naturales de la voz. La música occidental usó la afinación justa u otras similares hasta el desarrollo del piano moderno a principios de 1800. Entonces se adoptó la afinación temperada para el piano y ésta llegó a ser la afinación estándar. La afinación temperada no mantiene las relaciones o intervalos naturales entre las notas como la afinación justa. Por esta razón la afinación temperada no sigue los armónicos de la voz provocando un nivel bajo, pero siempre presente, de desequilibrio y estrés en el sistema nervioso.

El efecto de la afinación justa  
Dicho de manera simple: cuando la gente escucha la música con afinación justa su reacción más habitual es del tipo, "Me siento bien, estoy a gusto." Si entonces escuchan la misma música tocada con la afinación más común, la temperada, entonces dicen: "Esto es muy bonito, pero hay algo en la otra que me resulta más relajante." En definitiva, nuestro sistema nervioso reconoce la diferencia.

### Arden Wilken

Arden es co-creadora de **INNER SOUND** (1978), un método original de terapia de sonido y música terapéutica para la expresión e integración de las emociones. Con su marido, Jack, ha creado y desarrollado este método durante más de 25 años. Ha compuesto la colección de CDs de **INNER SOUND** (21 títulos), cada uno enfocado en un aspecto terapéutico concreto. La Escuela para **INNER SOUND** ofrece una amplia gama de cursos de terapia de sonido en España y otros países. Para más información, ver <http://www.innersoundonline.com>