

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.

"The overall focus of this album is to connect more to the physical reality, the earth. To create this connection there must be a certain level of integration between mind, body and spirit. In my work I have identified 2 issues to be resolved for an individual to achieve this integration: 1. How much the emotions control actions; and 2. How much contact with the emotions there is without being overwhelmed by them. The music's

primary effect is on an energetic level, helping to discharge built-up emotional charge from the past." **AW Intensive use:** 1-2 times a day. **Normal Use:** 1-2 times a week.

Exercise for both tracks: Sit or lie comfortably. Imagine yourself in a sturdy, well-stocked boat with everything you would need for a journey. Imagine that the boat knows perfectly how to navigate in any circumstances without getting lost or tipping over. All you have to do is sit back and enjoy the ride.



INNER SOUND CD SAMMLUNG von ARDEN WILKEN

Diese sehr angenehme Sammlung von Klang und Musiktherapie wird weltweit von zehntausenden von Personen allen Alters und allen Lebensbereichen zur Harmonisierung und Steigerung ihrer Lebenskraft benutzt. Jedes Album widmet sich einem bestimmten Themenbereich wie: Entspannung, erholsamer Schlaf, Klarheit des Geistes, 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 begann Arden mit der Komposition von persönlicher Musik wobei sie die Gabe nutzte, die sie befähigte, die Aura ihres Gegenüber wahrzunehmen, indem sie von ihr produzierte Klänge und Musik gegen Blockaden in den

Energiezentren (Chakren) und -schichten der betreffenden Personen richtete und somit die natürlichen Kräfte dieses Menschen aktivierte, sodaß die seelische Balance wiederhergestellt wurde. Die hier vorgestellten Alben der Sammlung INNER SOUND entstanden auf der Basis von Informationen, die Arden aus über 8000 dieser Einzelkompositionen bezog, und wurden von Jack Wilken mithilfe des von ihm entwickelten sogenannten SPECTRUM RESONANCE SYSTEM (SSRS), aufgenommen. Dieses System besteht aus einer Reihe psychoakustischer Effekte welche psychologische und geistige Veränderungen zur Folge haben.

Die Instrumentierung zusammen mit Geräuschen wurden verwendet und in vielen Fällen speziell synthetisiert um den betreffenden Bereich zu aktivieren. Obwohl der Gebrauch von Kopfhörern empfohlen wird, können auch Lautsprecher, welche einen akkuraten Stereoeffekt wiedergeben, benutzt werden.

Beim Hören können folgende Nebeneffekte auftreten: Prickeln und/oder Wärme; visualisieren von Farben oder Bildern; emotionale Reaktionen (weinen, lachen, etc.); plötzliche Spannungsgefühle oder Schmerzen; Kopfschmerzen; das Gefühl zu fallen, Schwindel - Schweben oder Ausdehnungsgefühle; Erinnerung an vergangene Ereignisse oder Personen; ein Strom von scheinbar zusammenhanglosen Gedanken oder Ideen aus der Vergangenheit oder/und Gegenwart; verstärktes Bewußtsein des eigenen Körpers und der nächsten Umgebung Sensibilität für Lärm und

Geräusche; schärfere visuelle Wahrnehmung; generelles Entspannungsgefühl; Gefühl von innerem Frieden und Ruhe; Schlaf von/oder das Gefühl, daß die Musik sich im Kopfbewegt. Unangenehme Nebeneffekte weisenmöglicherweise darauf hin, daß die Musik einen blockierten Bereich aktiviert hat und unbewußte Verteidigungsmechanismen in Gang gesetzt wurden. In diesem Fall empfiehlt es sich, die Musik in kürzeren Abschnitten zu hören.

Diese Alben wirken sowohl als Hintergrundmusik neben irgendeiner anderen Tätigkeit oder anderen Therapieformen, Massage, Sporttraining oder geistigen Aktivitäten als auch in konzentrierter Form mit Kopfhörern. (Frequenzen bei begleitender Anwendung von Klang- und Lichtgeräten können auf Anfrage zugeschickt werden). Eine andauernde Wirkung kann erst nach wochenlangem oder gar monatelangem Hören erwartet werden obwohl unmittelbare Veränderungen wahrgenommen werden können.

"In diesem Album geht es vor allem darum, ein besseres Verhältnis zur physischen Realität, der Erde, herzustellen. Dazu benötigt es einer gewissen Integrierung zwischen Geist, Körper und Seele. In meiner Arbeit habe ich 2 Themen identifiziert welche in diesem Zusammenhang wichtig zu sein scheinen: 1. Inwieweit Handlung von Gefühl kontrolliert wird; und 2. der Kontakt mit den eigenen Gefühlen ohne sich von diesen

dominiert zu fühlen.

Die Wirkung der Musik findet hauptsächlich auf der Energieebene statt, wobei es darum geht, aus der Vergangenheit aufgestaute Gefühlsladung abzubauen." AW

Intensiver Gebrauch: 1-2 mal täglich.

Normaler Gebrauch: 1-2 mal wöchentlich.

Übung für beide Spuren: Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich auf einem mit allen für eine Reise nötigen Vorräten versehenen Boot. Das Boot benötigt keines Kapitäns, es findet sich in allen Situationen zurecht. Sie brauchen nichts weiter tun als die Reise zu genießen.



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 (chakras) 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 utilise 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 aigües, 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 mois d'écoute.

Tous ces albums sont composés et enregistrés dans le studio situé à bord du bateau **ORION** qui se trouve en Méditerranée.

"Le focus général de cet album est d'entrer plus en contact avec la réalité physique, la terre. Pour créer cette connection; il doit y avoir un certain niveau d'intégration entre la pensée, le corps et l'esprit. Dans mon travail j'ai repéré deux buts qui devraient être atteints afin de réaliser cette intégration:

1. A quel point les émotions contrôlent l'action et
2. Quel niveau de contact avons-

nous avec nos émotions, sans que ces émotions nous 'débordent'. L'effet primaire de la musique est à un niveau énergétique, aidant à se 'décharger' des poids émotionnels accumulés depuis le passé. # AW

Utilisation intensive: 1 à 2 fois par jour.
Utilisation normale: 1 à 2 fois par semaine.

Exercice pour les deux pistes: Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Imaginez-vous dans un bateau bien aménagé avec tout ce dont vous auriez besoin pour un voyage. Imaginez que le bateau sait parfaitement naviguer, dans n'importe quelle circonstance, sans se perdre ou sans se renverser. Tout ce que vous avez à faire est vous asseoir au fond de votre chaise et jouer du voyage.



COLECCIÓN de CD INNER SOUND 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, la 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, utilizando su capacidad de ver el aura 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 a 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 se basan los álbumes de esta colección, que 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 estéreo.

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 t

ensión 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 está circulando dentro de la cabeza. Las sensaciones más incómodas pueden ser defensas inconscientes contra el cambio. Ello indica que la música "toca" los bloqueos, que 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 cual potencia sus efectos, o como música de fondo, para acompañar cualquier tipo de actividad, como los 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.

"El enfoque global de este álbum es el de conectar más con la realidad física, la tierra. Para crear esta conexión hace falta un cierto nivel de integración entre la mente, el cuerpo y el espíritu. En mi trabajo he podido comprobar la necesidad de resolver los 2 siguientes temas para llegar a dicha

integración: 1. Hasta que punto son las emociones que controlan nuestras acciones; y 2. Si estamos en contacto con nuestras emociones sin que éstas nos dominen. El efecto de esta música es sobre todo energético, ayudando la descarga de energías emocionales, acumuladas desde el pasado." AW

Uso intensivo: 1-2 veces al día.

Uso normal: 1-2 veces semanales.

Ejercicio para ambas pistas: Échate o siéntate cómodamente. Imagínate en un barco bien equipado para todo lo que hace falta en un viaje. El barco sabe navegar y manejar cualquier situación sin perder ni volcarse. No tienes que preocuparte de nada, ¡acomódate y disfruta el viaje!