

## 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.

"I created **RADIANT BODY** to make more space and light in the layers of the aura next to the body. Track 1 sets the pulse and begins a soft, yet definite movement of energy; Track 2 moves the energy from the tips of the toes to the top of the head; Track 3 reinforces this flow; Track 4 deepens the intensity of the movement of Tracks 1-3; Track 5 focuses

on the movement created in the 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> chakras (brow and crown); and Track 6 washes the system with the colors orange, blue and green (Try drinking some water either before or while listening to this track.). *Intensive use:* 4 times a day. *Normal use:* 2 times a week. *Exercise:* Sit or lie down and close your eyes. Imagine that the music is entering your body- as if it were light- through your eyes; let it course down the inside of your body, through your legs and out the bottoms of your feet where it continues its flow up the outside of your body on all sides, entering again through your eyes. This music is an excellent accompaniment to self-healing visualizations, hands-on healing, and contemplative movement like Tai Chi". **AW**

## **INNER SOUND CD SAMMLUNG**

von **ARDEN WILKEN**

Diese sehr angesehene 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 bildet 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 ist.

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.

"Ich habe "DER STRAHLENDE KÖRPER" geschaffen, um mehr Platz und Licht in die Lagen der Aura um den Körper zu bringen. Titel Nr. 1 bestimmt den Rhythmus und bringt Ihre Energie sanft, doch bestimmt in Bewegung. Titel Nr. 2 bewegt die Energie von den Zehenspitzen

bis in den Kopf. Titel Nr. 3 verstärkt diesen Energiefluss. Titel Nr. 4 intensiviert, was durch die ersten drei Titel in Bewegung gebracht worden ist. Titel Nr. 5 konzentriert sich auf die Bewegung, die im 6. und 7. Chakra (3. Auge und Kronenchakra) entstanden ist. Titel Nr. 6 durchflutet das System mit den Farben orange, blau und grün. (Trinken Sie etwas Wasser vor oder während dieses Titels.) Intensive Anwendung: 4-mal pro Tag. Normale Anwendung: 2-mal pro Woche. Übung: Schließen Sie Ihre Augen im Sitzen oder Liegen. Stellen Sie sich vor, dass die Musik wie Licht durch Ihre Augen in Ihren Körper eintritt. Schicken Sie sie im Innern Ihres Körpers nach unten, durch Ihre Beine bis zu den Fußsohlen, wo sie austritt und Ihren Körper von allen Seiten umfließt, um dann bei den Augen wieder einzutreten. Diese Musik ist eine ausgezeichnete Ergänzung zu Visualisierungsübungen zur Selbstheilung, zu Heilungen durch Handauflegen und kontemplativen Bewegungen wie Tai Chi."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 aigüés, 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.

“**RADIANT BODY**” a été composé pour donner plus d'espace et de lumière dans les différentes couches de notre aura proches du corps. Morceau n° 1 installe la pulsation et met en place un mouvement doux mais précis de l'énergie. Le morceau n° 2 déplace l'énergie des doigts de pieds au sommet de la tête. Morceau n° 3 renforce ce flot. Morceau n° 4 approfondit l'intensité du mouvement des morceaux 1-3. Le morceau n° 5 se centre sur le mouvement créé au niveau du 6ième et 7ième chakre. (Vision et sommet de la tête). Le morceau n° 6 nettoie avec les couleurs orange, bleu et verte (essayez de boire de l'eau avant ou pendant l'écoute de ce morceau). *Ecoute intensive*: 4 fois par jour. *Ecoute normale*: 2 fois par semaine. Exercice: Asseyez-vous ou allongez-vous et fermez vos yeux. Imaginez que la musique entre dans votre corps, comme si cela était de la lumière à travers vos yeux. Laissez aller à l'intérieur de votre corps, le long de vos jambes jusqu'au bout de vos pieds ou il poursuivra son cours à l'extérieur. Cette musique est un accompagnement excellent pour l'auto guérison à travers la visualisation, le massage et les mouvements contemplatifs tels que le Tai-Chi.” **AW**

## **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 (chakras) 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 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 está circulando dentro de la cabeza. Las sensaciones más incómodas pueden ser defensas inconscientes contra el cambio. Ello indica que la música "toca" los bloques, 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.

“Creé **‘CUERPO RADIANTE’** para dar más espacio y luz a las capas del aura junto al cuerpo. La pista 1 establece el pulso y empieza un movimiento energético suave pero definido, la pista 2 mueve la energía desde las puntas de los dedos de los pies hasta la coronilla, la pista 3 refuerza este flujo, la pista 4 profundiza la intensidad del movimiento creado en las pistas 1-3, la pista 5 se centra en el movimiento creado en los chacras 6 y 7 (la frente y la coronilla), y la pista 6 lava el sistema con los colores naranja, azul y verde (antes o durante la escucha de esta pista, intenta de beber agua). *Uso intensivo:* 4 veces al día. *Uso normal:* 2 veces semanales. Ejercicio: échate o siéntate y cierra los ojos. Imagina que la música entra en tu cuerpo a través de los ojos (como si fuera una luz). Deja que vaya bajando al interior de tu cuerpo, atraviése las piernas y salga por las plantas de los pies para continuar su flujo hacia arriba, alrededor del cuerpo, y entrar otra vez por los ojos. Esta música es un acompañamiento excelente para las visualizaciones autocurativas, las sanaciones y el movimiento contemplativo como el Tai Chi”. **AW**