

## 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 designed **THE BRAIN TAPE** to help create more efficient use of our mental processes; for example, the ability to learn and to exercise creative thought. The mind is our greatest tool for creating a successful life, and its smooth functioning is essential.

These tracks can be used by all ages as suggested above or while doing the

exercises below. *Intensive use:* 2 times a day. *Normal use:* 4-5 times a week. The following exercises may be done while listening to any of the 3 tracks: Exercise 1: For the whole track try to maintain your focus on a candle flame which is at eye level approximately 30 cm (12 inches) in front of you. Exercise 2: With both hands simultaneous draw symmetrical geometric forms- triangles, squares, etc. For example, with circles go to the right, to the left, make big ones, small ones, etc. Use paper on a large wall; try different mediums and colors. This can be quite a hilarious activity done together with friends or family. Enjoy yourself. **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 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 "DENKAKTIVIERUNG" entwickelt, um eine bessere Nutzung unserer mentalen Prozesse z. B. der Lernfähigkeit oder des kreativen Denkens zu unterstützen. Der Verstand ist unser wichtigstes Instrument bei der Schaffung eines erfolgreichen Lebens und dessen reibungsloses Funktionieren ist unentbehrlich.

Die Titel können von allen Altersgruppen entweder wie oben beschrieben oder zusammen mit den untenstehenden Übungen angewendet werden. Intensive Anwendung: 2-mal pro Tag. Normale Anwendung: 4- bis 5-mal pro Woche. Hören Sie sich einen der drei Titel an und machen Sie währenddessen die folgenden Übungen. Übung 1: Versuchen Sie während der gesamten Nummer Ihre Aufmerksamkeit auf eine Kerzenflamme auf Augenhöhe in ca. 30 cm Abstand gerichtet zu halten. Übung 2: Zeichnen Sie mit beiden Händen gleichzeitig symmetrische Figuren wie Dreiecke, Vierecke etc. Malen sie beispielsweise Kreise nach rechts und nach links, große und kleine Kreise etc. Benutzen Sie große Blätter an einer Wand, variieren Sie Materialien und Farben. Diese Aktivität kann zusammen mit der Familie oder Freunden sehr viel Spaß machen. Viel Vergnügen!" **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 synthésisés 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 ces 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 à bord du bateau **ORION** qui se trouve en Méditerranée.

"En ce qui concerne l'album que j'ai

nommé 'THE BRAIN TAPE', il a été composé pour utiliser d'une manière plus efficace nos processus mentaux. Par exemple, améliorer notre capacité à apprendre, exercer nos pensées créatives et faire en perspective des changements fluides et en pleine conscience. Notre esprit est notre meilleur outil pour créer notre vie avec succès et il est essentiel qu'il fonctionne en douceur.

Ces titres musicaux peuvent être utilisés à tout âge comme suggéré ci-dessus ou bien en faisant les exercices ci-dessous: *Ecoute intensive*: 2 fois par jour. *Ecoute normale*: 4/5 fois par semaine. Les exercices suivants peuvent être faits tout en écoutant n'importe quel morceau.:

Exercice 1: Pendant tout le morceau essayez de concentrer votre regard sur la flamme d'une bougie qui se trouve à hauteur du regard, à peu près à 30 cm de distance devant vous.

Exercice 2: Avec les deux mains en même temps s'appliquer à dessiner des formes géométriques, triangle, carré, etc... Par exemple, pour les cercles, dessiner à partir de la droite, puis de la gauche, des petits, puis des grandes etc... Utiliser un papier sur le mur, essayer des crayons de tailles différentes et colorier. Ceci peut être une activité à faire en famille ou avec des amis. Amusez-vous!" **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 si 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 están 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 periodos 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.

"Diseñé 'THE BRAIN TAPE' para ayudar a facilitar el uso más eficiente de nuestros procesos mentales; por ejemplo, la capacidad para estudiar, los pensamientos creativos y la facilidad de cambiar de perspectivas y niveles de conciencia. La mente es nuestra herramienta más importante para crear una vida satisfactoria, y es esencial que funcione sin dificultades. Estas pistas pueden utilizarse en todas las edades tal como se sugiere arriba y acompañadas por alguno de los ejercicios descritos abajo. *Uso intensivo:* 2 veces al día. *Uso normal:* 4-5 veces durante la semana. Se pueden hacer los siguientes ejercicios durante la escucha de cualquiera de las 3 pistas:

**Ejercicio 1:** Mantén el enfoque visual en la llama de una vela, justo al nivel ocular y a una distancia de 30 cm. hasta que la música (una pista) acabe.

**Ejercicio 2:** Dibuja formas geométricas como círculos o triángulos simétricamente con las dos manos en el aire o en un papel grande colgado en la pared. Dibujalas de diferentes tamaños y colores y cambiando de dirección. Esto puede ser una actividad divertida con amigos o con toda la familia. ¡diviértete!" **AW**