

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 laughed a lot while composing this music for creativity, spontaneity and fun. It's for children to help maintain their natural joy, and for adults to rediscover their 'creative child' within.

Normal use for children/adults: 4-5/2-3 times a week as background music.

Intensive use for children/adults: 1-2/2-3

times a day either as background music or with headphones. Try the following exercises to enhance the effect of the music. Enjoy yourself!" AW

Exercise for Track 1: While standing put the music on and encourage your body to move as it wants with the music- shake, jump sway, etc. When the music slows down sit or lie down and simply relax.

Exercise for Track 2: Sit or lie down, close your eyes and imagine a magnet above your head that is collecting up all your energy. Relax and experience the music.



INNER SOUND CD SAMMLUNG von ARDEN WILKEN

Diese sehr angesehene 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 und/oder das Gefühl, daß die Musik sich im Kopf bewegt. 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.

"Beim komponieren dieser Musik für Kreativität, Spontaneität und Spass musste ich lachen. Ich schrieb sie, damit Kinder ihre natürliche Freude behielten und Erwachsene ihr "kreatives Kind" wiederentdeckten.

Normaler Gebrauch für Kinder/Erwachsene:
4-5/2-3 mal wöchentlich als Hintergrundmusik. *Intensiver Gebrauch für Kinder/Erwachsene:* 1-2/2-3 mal täglich

entweder als Hintergrundmusik oder mit Kopfhörern. Versuchen Sie es mit den folgenden Übungen welche die Wirkung verstärken: Viel Spass!" AW

Übung für die erste Spur: Hören Sie die Musik im Stehen und versuchen Sie sich dabei frei zu bewegen, ganz so wie es Ihrem Körper spontan beliebt. Schütteln Sie sich, springen Sie, schwanken Sie etc.

Übung für die Zweite Spur: Setzen oder legen Sie sich hin, schliessen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, ein Magnet über Ihrem Kopf nähme all Ihre Energie in sich auf. Entspannen Sie sich und erleben Sie die Musik.



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. À 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 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.

"J'ai beaucoup ri en composant cette musique pour la créativité, la spontanéité et le plaisir. Elle est destinée aux enfants, pour qu'ils conservent leurs joies naturelles, et aux adultes pour qu'ils redécouvrent l'enfant créatif qu'il y a en eux.

Utilisation normale pour enfants/adultes: 4-5/2-3 fois par semaine, comme musique de fond.

Utilisation intensive pour enfants/adultes: 1-2/2-3 fois par jour, comme musique de fond ou avec le casque. Essayez les exercices suivants pour accroître l'effet de la musique. Amusez-vous bien!" AW

Exercice pour la 1^{ère} piste: De bout, mettez la musique, et laissez votre corps bouger avec la musique comme il le désir remuez, sautez, balancez-vous, etc....

Exercice pour la 2^e piste: Asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux et imaginez au-dessus de votre tête un aimant que absorbe toute votre énergie. Relaxez-vous et profitez de l'expérience musicale.



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

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 periodos 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.

"La composición de esta música para la creatividad, la espontaneidad y el disfrute me hacía reír mucho. Es para que los niños mantienen su alegría natural y para que los adultos redescubran su "niño creativo" que llevan dentro.

Uso normal para niños/adultos: 4-5/2-3 veces

semanales como música de fondo.

Uso intensivo para niños/adultos: 1-2/2-3 veces diarios o como música de fondo o con auriculares. Intente los siguientes ejercicios para aumentar el efecto de la música. ¡Disfrútelo!" AW

Ejercicio para la pista 1: Póngase de pie y ármese a dejar que su cuerpo se mueva tal como la música se lo sugiere- sacúdase, salte, etc.

Ejercicio para la pista 2: Siéntase o échese, cierre los ojos e imagínese que un imán que está colocado encima de su cabeza colecta toda su energía. Relájese y experimente la música.