

Journey through the Chakras

For meditation, rejuvenation and inspiration

Sound regulates all biological processes in the body. It travels throughout the acupuncture meridians and energy channels that flow through the connective tissue (fascia), creating coherence at all levels in the organism, including the radiant energy fields surrounding the body. Where it resonates most strongly in the organism depends on the kind of sound used.

The sounds on this CD are focused at activating, clearing, and integrating specific concentrations of energy in the body. These concentrations correspond to the endocrine glandular system: gonads, spleen, adrenals, thymus, thyroid, pituitary and pineal. These concentrations are called Chakras, a Sanskrit word meaning 'energy wheel'.

There are many chakras in the organism. The major ones are numbered from the bottom to the top of the body:

1. The 1st Chakra is in the area of the gonads.
2. The 2nd Chakra is just below the navel.
3. The 3rd Chakra is in the solar plexus.
4. The 4th Chakra is in the chest (heart).
5. The 5th Chakra is in the throat.
6. The 6th Chakra is in the brow.
7. The 7th Chakra is on the top of the head.

The first 7 tracks create an upward, expansive movement. Tracks 8 and 9 integrate and close the experience.

How to use the CD:

Sit comfortably with your eyes closed. Relax, breathe deeply and begin your journey. Allow the different sounds to resonate in the corresponding part of your body as the chakra indicates. If you already have a specific chakra meditation, let the sounds enhance it. If you are just beginning to focus on this part of you, let the sounds take you more deeply into yourself. Listen to the CD in its entirety or to a specific track, as desired. (*Headphones are recommended.*)

Arden Wilken is the creator of **INNER SOUND®** (1978 USA), an original system of sound and music therapy for the expression and integration of the emotions. She has a discography of 20 CDs and shares her work worldwide.

Visit: www.ardenwilken.com/
www.innersoundonline.com

E-mail: ardenwilken@compuserve.com

Nestor Kornblum is a sound therapist, Overtone chantmaster and specialist in indigenous instruments and the voice as healing and transformational tools.

Michèle Averard is a singer/songwriter and also a sound therapist, craneo-sacral therapist and reflexologist.

Nestor and Michèle are co-founders and co-directors of the Ass. of Sound Therapy and Harmonic Studies (Spain). They have created "**Harmonic**

Integration®", a holistic healing system of sound therapy, vocal techniques, energy work and movement. They have a discography of 6 CDs and travel worldwide giving courses and concerts.

Visit: www.harmonicsounds.com
e-mail: info@harmonicsounds.com

Nestor, Arden and Michèle have been collaborating and giving concerts together since 1998.

Recorded in The DOME, Alcalali, Spain (October 7 & 8, 2002) by Jack Wilken of **INNER SOUND** Studios. Mixed and mastered onboard Yacht ORION, Castelldefels, Spain. Graphic Design: **Jack & Heidi Wilken**

Jack, Arden, Michèle and Nestor are the founding members of I.A.S.T, the International Association of Sound Therapy, an international directory of sound practitioners and a forum for publishing articles and discoveries in the world of sound therapy/healing.
www.soundtherapyassociation.org

Viaje a Través de los Chakras

Para meditar, rejuvenarse e inspirarse

El Sonido regula todos los procesos biológicos del cuerpo. Viaja por todos los meridianos de la acupuntura y por los canales energéticos que fluyen a través de los tejidos conectivos. El sonido crea coherencia en todos los niveles del organismo físico, y también en los campos energéticos radiantes que rodean el cuerpo. El lugar dentro del organismo donde más resuena depende del tipo de sonido utilizado.

Los sonidos en este CD están enfocados en la activación, limpieza e integración de concentraciones de energías específicas dentro del cuerpo. Estas concentraciones corresponden al sistema endocrino glandular: gónadas, vazo, suprarrenales, timum, tiroides, hipófisis, y pineal. Estos centros energéticos se llaman <<Chakras>>, una palabra Sanskrita que significa "ruedas de energía".

Existen muchos chakras en el

organismo. Los principales están numerados desde abajo hasta arriba.

1. El 1er chakra se encuentra en las gonadas
2. El 2º chakra se encuentra debajo del ombligo
3. El 3er chakra se encuentra el plexo solar
4. El 4º chakra se encuentra en el pecho (el corazón)
5. El 5º chakra se encuentra en la garganta
6. El 6º chakra se encuentra en la frente (3er ojo)
7. El 7º chakra se encuentra por encima de la cabeza

Los primeros 7 temas crean un movimiento expansivo hacia arriba. Los temas 8 y 9 integran y cierran la experiencia.

Como utilizar el CD

Siéntate cómodamente con los ojos cerrados. Relájate, inspira profundamente y empieza con tu viaje. Permite a los distintos sonidos resonar en la parte del cuerpo correspondiente al chakra. Si ya tienes una meditación para tus chakras, permite a los sonidos apoyar y aumentar tu meditación. Si estas empezando tomar contacto con esta parte de tu Ser, deja que los sonidos te lleven mas profundo dentro de ti mismo. Puedes escuchar todo el CD a la vez, o por temas específicos, según tu deseo. (se recomienda auriculares)

Arden Wilken es creadora de **INNER SOUND®** (*Sonido Interior*) {1978 EEUU}, un sistema original de terapia de sonido y musicoterapia para la expresión e integración de las emociones. Tiene una discografía de 20 CDs y comparte su trabajo al nivel mundial.

Visita:

www.ardenwilken.com/www.innersoundonline.com e-mail: ardenwilken@compuserve.com

Nestor Kornblum es un terapeuta de sonido, maestro del canto de armónicos y especialista en la voz e instrumentos sagrados como herramientas terapéuticas

Michèle Averard es una cantautora, cantante, terapeuta de sonido, terapeuta craneo-sacral y reflexóloga.

Nestor y Michèle son fundadores y directores de la Asoc. De Terapia del Sonido y Estudios Armónicos. Han creado **INTEGRACIÓN ARMÓNICA®** un sistema holístico de curación a través de terapia del

sonido, técnicas vocales, trabajo energético y movimiento. Han publicado 6 CDs de música sanadora, y viajan a nivel mundial impartiendo cursos y realizando conciertos.

Visita: www.harmonicsounds.com
E-mail: info@harmonicsounds.com

Nestor, Arden y Michèle han colaborado y realizado conciertos juntos desde 1998

Grabado en directo (7 y 8 de octubre 2002) en La Cúpula, Alcalalí, Alicante, España por Jack Wilken de **INNER SOUND Studios**. Mezclado y editado abordo del Yacht ORION, Castelldefels, España.

Diseño gráfico: **Jack y Heidi Wilken**

Jack, Arden, Michèle y Nestor son los 4 fundadores del I.A.S.T, la Asoc. International de Terapia del Sonido, un directorio de terapeutas de sonido a nivel internacional, que también sirve como foro para publicar nuevos descubrimientos y artículos sobre el sonido como modalidad terapéutica.
www.soundtherapyassociation.org