

INNER SOUND, created by Arden and Jack Wilken, is an original system of sound therapy and therapeutic music that creates either expansion or contraction in different systems of the body helping the individual to release and/or integrate blocked emotions. This is one of 18 CDs that can be used either individually or as part of a Sound Therapy Practitioner course to learn, understand and experience a new perspective on the use of sound and music. Tracks 1-35 are 21 of the basic **Inner Sound** motifs with some of their variations. Track 36-47 are 12 themes which are made up of a combination of the appropriate 21 basic motifs.

TRACK INFORMATION

- | | | | |
|------------------------------------|--------------|---|----------------|
| 1. Centering Motif | 1 min 19 sec | 25. Equalisation Motif | 8 secs |
| 2. Contact Motif | 30 secs | 26. Lubrication Motif | 7 secs |
| 3. Opening Motif | 14 secs | 27. Amplification Motif | 8 secs |
| 4. Opening Motif, Variation 1 | 7 secs | 28. Tracks 25, 26 & 27 | |
| 5. Opening Motif, Variation 2 | 16 secs | 29. Tracks 25, 26 & 27, Variation 1 | |
| 6. Opening Motif, Variation 3 | 40 secs | 30. Cleaning Motif | 12 secs |
| 7. Foot Stimulation Motif | 29 secs | 31. Cleaning Motif, Variation 1 | 17 secs |
| 8. Grounding Motif | 1 min 5 sec | 32. Hope Motif | 23 secs |
| 9. Birth Motif | 30 secs | 33. Hope Motif, Variation 1 | 1 min |
| 10. Birth, Variation 1 | 49 secs | 34. Integration Motif | 10 secs |
| 11. Expansion Motif, Variation 1 | 16 secs | 35. Integration Motif, Variation 1 | 22 secs |
| 12. Expansion Motif | 12 secs | 36. Grounding Theme | 1 min 57 secs |
| 13. Contraction Motif | 19 secs | 37. Connecting with Spiritual Truth Theme | 4 min 19 secs |
| 14. Contraction Motif, Variation 1 | 42 secs | 38. Remote Memories Theme | 6 min 6 secs |
| 15. Conception Motif | 38 secs | 39. Physical Vitality Theme | 3 min |
| 16. Child Motif | 34 secs | 40. Connecting with Spiritual Essence Theme | 4 mins 14 secs |
| 17. Child Motif, Variation 1 | 46 secs | 41. Self-Image Theme | 2 min 35 secs |
| 18. Left/Right Balance Motif | 35 secs | 42. Mental Clarity Theme | 1 min 45 secs |
| 19. Alpha Motif | 1 min 6 secs | 43. Emotional Body | 2 min 16 secs |
| 20. Alpha Motif, Variation 1 | 37 secs | 44. Childhood Theme | 4 min 24 secs |
| 21. Alpha Motif, Variation 2 | 44 secs | 45. Energy Balancing Theme | 3 min 6 secs |
| 22. Hemispheric Balance Motif | 52 secs | 46. Love Theme | 4 min 18 secs |
| 23. Theta Motif | 41 secs | 47. Inner Peace | 3 min 34 secs |
| 24. Front/Back Alignment Motif | 34 secs | | |

INNER SOUND, creado por Arden y Jack Wilken, es un sistema original de terapia de sonido y música terapéutica. Este sistema terapéutico ayuda a las personas a liberar o integrar emociones bloqueadas, mediante contracciones o expansiones en diferentes sistemas del cuerpo. Puede ser utilizado solo o como una parte de un curso de terapia de sonido para aprender, comprender y experimentar una nueva perspectiva sobre el uso de la música. Las Pistas de la 1 a la 35 integran 21 de los motivos básicos de INNER SOUND con algunas de sus variaciones. Las Pistas de la 36 a la 47 recogen 12 temas creados a partir de una combinación de los motivos básicos.

1. Motivo de concentración 1 min. 19 s.
2. Motivo de contacto. 30 s.
3. Motivo de apertura. 14 s.
4. Motivo de apertura. Var.1 7s.
5. Motivo de apertura. Var. 2 16 s.
6. Motivo de apertura. Var. 3. 40 s.
7. Motivo para la estimulación del pie. 29 s.
8. Motivo de toma de tierra. 1 min. 5 s.
9. Motivo de nacimiento 30 s.
10. Motivo de nacimiento, var. 49 s.
11. Motivo de expansión, var. 16 s.
12. Motivo de expansión. 12 s.
13. Motivo de contracción. 19 s.
14. Motivo de contracción, var. 42 s.
15. Motivo de concepción. 38 s.
16. Motivo de infancia. 34 s.
17. Motivo de infancia. Var. 46 s.
18. Motivo de balanza de izquierda y derecha. 34 s.
19. Motivo alfa. 1 min. 6 s.
20. Motivo alfa. Variación 1. 37 s.
21. Motivo alfa. Variación 2 44 s.
22. Motivo de balanza de hemisferios. 52 s.
23. Motivo theta. 41 s.
24. Alineación de adelante a atrás. 34 s.
25. Motivo igualación. 8 s.
26. Motivo lubricación. 7 s.
27. Motivo amplificación. 8 s.
28. Variación 1 de las pistas 25, 26 y 27 33 s.
29. Variación 2 de las pistas 25, 26 y 26 39 s.
30. Motivo de limpieza. 12 s.
31. Motivo de limpieza, Var. 17 s.
32. Motivo de esperanza. 23 s.
33. Esperanza. Var. con motivo de limpieza. 1 min.
34. Motivo de integración. 10 s.
35. Motivo de integración. Variación. 22 s.
36. Tema de toma de tierra. 1 min. 57 s.
37. Tema para conectar con la verdad espiritual. 4 min. 19 s.
38. Tema de memorias lejanas. 6 min. 6 s.
39. Tema de vitalidad física. 3 min.
40. Tema para conectar con la esencia espiritual. 4 min. 14 s.
41. Tema de imagen propia. 2 min. 35 s.
42. Tema de claridad mental. 1 min. 45 s.
43. Tema del cuerpo emocional. 2 min. 16 s.
44. Tema de niñez. 4 min. 24 s.
45. Tema de balanza de energía. 3 min. 6 s.
46. Tema de amor. 4 min. 18 s.
47. Tema de paz interna. 3 min. 34 s.