

## 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.

“Contact is a basic human need along with air, food and water. I created DEEP TOUCH to move blocked energy on the surface of the body to be more open to being touched. Track 1 opens and cleans the energy pathways relating to touch perception; Track 2 washes these pathways to create a deeper acceptance of contact; and Track 3 is for painful

sensations, both physical and emotional. (Try listening to this track at a very low volume.) Intensive use: 2 times a day. Normal use: 1-2 times a week. Exercise (Best done on bare skin): Lie down and close your eyes, cross your ankles and put one hand on your abdomen and the other on your chest. (Right-handed: right ankle over left and right hand on the abdomen; left-handed: left ankle over right and left hand on the abdomen.) Imagine your hands melt into your body; allow the music to enter the backs of your hands, penetrating deeply. Slowly break the contact when the music ends. This music is beneficial for any forms of contact, for example, massage.” AW

## 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-Schwebe 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 weisen möglicherweise 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 zugeschiedt werden). Eine andauernde Wirkung kann erst nach wochenlangem oder gar monatelangem Hören erwartet werden obwohl unmittelbare Veränderungen wahrgenommen werden können.

“Kontakt ist ein menschliches Grundbedürfnis wie Luft, Nahrung und Wasser. Ich schuf ‘TIEFE

BERÜHRUNG’ um blockierte Energien auf der Körperoberfläche zu lockern und uns für das Empfangen von Körperkontakt zugänglich zu machen. Spur 1 öffnet und reinigt die Energieverbindungen welche mit der Berührungswahrnehmung zu tun haben; Spur 2 wäscht eben diese Verbindungswege um Kontakt auf einer tieferen Ebene zuzulassen; und Spur 3 widmet sich dem körperlichen und emotionalen Schmerz. (Versuchen Sie, diese Spur mit geringer Lautstärke zu hören). Intensiver Gebrauch: 2 mal täglich. Normaler Gebrauch: 1-2 mal wöchentlich. Übung: (am besten ohne Kleidung) Legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen, kreuzen Sie die Füße und legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf Ihre Brust. (Rechtshänder: rechter Fuß über linken, und rechte Hand auf den Bauch; Linkshänder umgekehrt.) Stellen Sie sich vor, Ihre Hände verschmelzen mit ihrem Körper; lassen Sie die Musik in Ihre Handrücken einströmen. Unterbrechen Sie den Kontakt langsam wenn die Musik endet. Diese Musik ist gut für jegliche Form von Kontakt, z.B. Massage”. 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 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 mots d'écoute.

Tous ces albums sont composés et enregistrés dans le studio situé à bord du bateau ORION qui se trouve en Méditerranée.

“Le toucher est un besoin humain aussi important que l'air, l'eau et la nourriture. J'ai créé 'DEEP TOUCH' pour amener l'énergie bloquée à la surface du corps, pour être plus ouvert au toucher. Le morceau n° 1 ouvre et ferme les canaux énergétiques en relation avec la perception du toucher. Le morceau n° 2 lave ces canaux pour créer une acceptation plus profonde du toucher, et le morceau n° 3 concerne les sensations douloureuses physiques et émotionnelles. (Essayez d'écouter ce morceau à un volume sonore très bas).  
Ecoute intensive: Deux fois par jour.  
Ecoute normale: Une à deux fois par semaine. **Exercice:** (le mieux de le faire sur la peau nue) allongez-vous et fermez les yeux, croisez les chevilles, posez une main sur votre abdomen, l'autre sur votre poitrine. (Droitier: cheville droite croisée par dessus la gauche et main droite sur l'abdomen. Gaucher: cheville gauche croisée par dessus la cheville droite et main gauche sur l'abdomen).  
Imaginez que vos mains se fondent dans votre corps, laissez la musique s'infiltrer sur le dessus de vos mains et vous pénétrer plus profondément. Arrêtez le contact tout doucement lorsque la musique s'arrête. Cette musique est bénéfique pour n'importe quelle forme de contact, par exemple pour le massage”. 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 (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 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 bloqueos, 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.

“El contacto es una necesidad humana básica como el aire, el alimento y el agua. Creé ‘MUSICA PARA MASAJE’ para mover la energía bloqueada en la superficie del cuerpo y crear una mayor apertura al contacto. La pista 1 abre y limpia las conexiones energéticas relacionadas con la percepción táctil, la pista 2 lava estas conexiones para crear una aceptación más profunda del contacto, y la pista 3 sirve para las sensaciones dolorosas, tanto a nivel físico como emocional (intenta escuchar esta pista en un volumen muy bajo). Uso intensivo: 2 veces al día. Uso normal: 1-2 veces semanales. Ejercicio: (mejor sin ropa) échate y cierra los ojos, cruza los pies y ponte una mano en el abdomen y otra en el pecho (personas diestras: el pie derecho sobre el izquierdo y la mano derecha sobre el abdomen; personas zurdas al revés). Imagina que las manos se funden con el cuerpo; deja que la música entre por la parte exterior de las manos, penetrando profundamente. Cuando la música termine, interrumpe lentamente el contacto. Esta música es beneficiosa para cualquier forma de contacto, como por ejemplo el masaje”.AW