

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 **INTUITION** to unblock, clean and balance the 5th chakra (throat), adjacent telepathic channels, the arm and upper back channels and the palm chakras. Track 1 activates the flow of energy; Track 2 stabilizes the flow; Track 3 intensifies the flow; Track 4 cleanses blockages; and Track 5 integrates the movement created by the other tracks.

Intensive use: 3 times a day. *Normal use:* 3-4 times a week. Try this exercise with any of the tracks, but particularly with Track 4. Exercise: Sit or lie down and close your eyes. Imagine a high hill where a clear, violet flame is burning. The flame transforms and purifies whatever it touches. From the top of the hill you have unlimited vision. Go to the top and walk through the flame; observe what you see. What you see may change each time you do this exercise. This music is a good accompaniment to fasting, energetic purification and shamanistic rituals". **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-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 Spannungsgefühl; 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 zugeschickt werden). Eine andauernde Wirkung kann erst nach wochenlangem oder gar monatelangem Hören erwartet werden obwohl unmittlere Veränderungen wahrgenommen werden können.

„Ich entwarf **INTUITION** um das fünfte Chakra (Hals), die angrenzenden telepathischen Kanäle, die Arm- und oberen Rückenkanäle und die Handflächenchakren von Blockierungen zu befreien, auszugleichen und zu

säubern. Spur 1 aktiviert, Spur 2 stabilisiert und Spur 3 steigert den Energiefluß; Spur 4 beseitigt Blockaden; und Spur 5 integriert, was immer zuvor in Bewegung gebracht wurde. *Intensiver Gebrauch:* 3 mal täglich. *Normaler Gebrauch:* 3-4 mal wöchentlich. Versuchen Sie die folgende Übung mit einer der Spuren, am besten mit Spur 4. Übung: Setzen Sie oder legen Sie sich und schließen Sie ihre Augen. Stellen Sie sich einen hohen Berg mit einer klar violett brennenden Flamme vor welche Alles was mit ihr in Berührung kommt, reinigt. Von der Spitze des Berges haben Sie eine unbegrenzte Aussicht. Gehen Sie zum Gipfel und durchqueren Sie die Flamme; beobachten Sie was Sie sehen. Es kann jedesmal wenn Sie diese Übung machen anders sein. Diese Musik ist eine gute Begleitung bei Fasten, Energiereinigung und schamanistischen Ritualen“. **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.

"Ce CD a été nommé '**INTUITION**' pour

débloquer, nettoyer et équilibrer le 5ième chakra (gorge), les canaux télépathiques adjacents, les canaux au niveau des bras, du haut du dos et les chakras de la main.

Le morceau n° 1 active le flot énergétique, le morceau n° 2 le stabilise, et le morceau n° 3 intensifie le flot énergétique. Le morceau n° 4 nettoie les blocages et le morceau n° 5 intègre le mouvement créé par les autres morceaux. *Ecoute intensive*: 3 fois par jour. *Ecoute normale*: 3-4 fois par semaine. Essayez l'exercice suivant avec n'importe quel morceau musical, mais plus particulièrement le n°4.

Exercice: Asseyez-vous ou allongez-vous et fermez les yeux. Imaginez une haute colline où brûle au sommet une flamme claire et violette. La flamme transforme et purifie tout ce qu'elle touche. Du haut de la colline, vous avez une vision illimitée. Allez au sommet et marchez à travers la flamme, observez ce que vous voyez. Ce que vous voyez peut changer à chaque fois que vous faites l'exercice. Cette musique est un bon accompagnement pour un jeûne, une purification énergétique et des rituels shamaniques".

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 (chakras) 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 bloques, 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.

“Diseñé **'INTUICIÓN'** para desbloquear, limpiar y equilibrar el quinto chacra (el cuello), los canales telepáticos adyacentes, los canales de los brazos y de la parte superior de la espalda y los chacras de las palmas de las manos. La pista 1 activa, la pista 2 estabiliza y la pista 3 intensifica el flujo energético; la pista 4 limpia los bloqueos y la pista 5 integra el movimiento creado por las otras pistas. *Uso intensivo:* 3 veces al día. *Uso normal:* 3-4 veces a la semana. Prueba este ejercicio con cualquiera de las pistas, pero particularmente con la pista 4. **Ejercicio:** siéntate o échate y cierra los ojos. Imagina una gran montaña donde arde una llama de color violeta. La llama transforma y purifica a quien es tocado por ella. La cima de la montaña ofrece una vista ilimitada. Ve allí y pasa por la llama; observa lo que ves, que puede cambiar cada vez que hagas este ejercicio. Esta música es un buen acompañamiento para el ayuno, la purificación energética y los rituales chamánicos”. **AW**