

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.

"New Heart has a tempo of 60 beats per minute. It can be used to enhance emotional bonding, self-image and learning situations, as well as aiding in recovery from illness. Track 1 uses a combination of motifs creating movement in the heart region. Track 2 is based on DNA sequences translated into musical notes by Dave Dreamer of the Department of Biology at the University of California, Davis. *Intensive use:* 2 to 3 times a day. *Normal use:* 1 to 2 times a week.

Exercise: Recline or lie down and start the music. Relax your diaphragm. Breathe deeply. Bring the air first into your abdomen, then expand the sides of your body, your entire back and your chest. Visualize that the music is strengthening and cleaning your entire circulatory system, your heart, blood, arteries and veins. For sports training, do this exercise 2 to 3 times a week. In bed before sleep with headphones is a good time."AW

INNER SOUND CD SAMMLUNG von ARDEN WILKEN

Diese sehr angenehme 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 zugeschickt werden). Eine andauernde Wirkung kann erst nach wochenlangem oder gar monatelangem Hören erwartet werden obwohl unmittelbare Veränderungen wahrgenommen werden können.

“**New Heart** hat ein Tempo von 60 Pulsschlägen pro Minute. Es kann zur Verbesserung emotionaler Bindung und Selbstwertgefühl, in Lernsituationen und im Erholungsprozeß nach einer Krankheit angewendet werden. Spur 1 benutzt eine Verbindung von Motiven welche auf die Herzgegend gerichtet sind. Spur 2 gründet sich auf die von Dave Dreamer (Biologieabteilung der Universität Kalifornien, Davis) in Musik übersetzten DNA-Sequenzen. **Intensive Anwendung:** 2-3 mal täglich. **Normale Anwendung:** 1-2 mal wöchentlich. **Übung:** Lehnen Sie sich an oder legen Sie sich nieder und beginnen Sie mit der Musik. Entspannen

Sie Ihr Diafragma. Atmen Sie tief. Bringen Sie die Luft zuerst in den Bauchraum, dehnen Sie dann die Seiten Ihres Körpers, Ihren ganzen Rücken und Ihren Brustraum aus. Visualisieren Sie, daß die Musik Ihr gesamtes Kreislaufsystem, Ihr Herz, Blut, Arterien und Venen stärkt und klärt. Bei Sporttraining, wenden Sie diese **Übung** 2-3 mal wöchentlich an. Der Moment bevor dem schlafen gehen ist die geeignetste Zeit. “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.

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 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.

"**Nuevo Corazón** tiene un tempo de 60 pulsaciones por minuto. Puede ser utilizado para fomentar los vínculos emocionales, la imagen propia y las situaciones de aprendizaje, al igual que para ayudar a recuperarse de la enfermedad. El Tema 1 utiliza una combinación de motivos centrados en la región de corazón. El Tema 2 se basa en las secuencias de ADN traducidas a notas musicales por parte de Dave Dreamer del Departamento de Biología de la Universidad de California, en Davis. *Uso intensivo*: de 2 a 3 veces al día. *Uso normal*: de 1 a 2 veces a la semana.

Ejercicio: reclínate o tumbate y empieza, y coneca la música. Relaja el diafragma. Respira profundamente. Lleva el aire, en

primer lugar, al abdomen, posteriormente expande los lados de tu cuerpo, toda la espalda y el pecho. Visualiza que la música está reforzando y limpiando todo el sistema circulatorio, el corazón, la sangre, las arterias y las venas. Para el entrenamiento deportivo, haz este ejercicio de dos a tres veces por semana. Un buen momento para hacerlo es en la cama antes de dormir utilizando unos auriculares."

AW