

**T**his CD features well-known keyboard works from the Baroque (1600-1750) through the Classical (1750-1827) and Romantic periods (1827-1910) using historical pitches and more pure tuning.

***Listening recommendation:*** Listen first in a quiet place with or without headphones. Put aside musical expectations and allow the full beauty of the music to enter deeply. After listening allow a few moments of silence to let the full effect of the music be absorbed and integrated throughout the body. If you find the music uncomfortable in any way, breathe more deeply and give your system time to adjust to the different pitches and tuning which are different from what we are used to hearing today.

***Sampled piano sounds:*** Tracks 1-7 Boesendorfer. Tracks 8-21 & 23-24 Steinway. Track 22 Steingraeber.

***Tuning (Tracks 1-24):*** Dynamic pure, a special algorithm which analyzes the notes being played and puts them in their purest relationship. (Pitch frequencies are shown below.)

***Arden & Jack Wilken*** are the creators of INNER SOUND (1978), an original system of sound therapy and therapeutic music.

Read our in depth article, “Our Sonic Pathways”, on music’s role in releasing tension in the body and what uncomfortable sensations felt while listening mean.

**[www.innersoundonline.com](http://www.innersoundonline.com)**

**E**ste CD presenta obras conocidas de teclado y piano desde la época barroca (1600-1750) pasando por el clasicismo (1750-1827) y el romanticismo (1827-1914) y utiliza tonos afinación históricos y una afinación más pura. Recomendaciones para la escucha: Sitúate en un lugar tranquilo con o sin auriculares. Olvida las expectativas musicales y permite que la belleza de la música te penetre profundamente. Después de escucharlo deja unos momentos de silencio para que el efecto de la música sea absorbido e integrado a través del cuerpo. Si en algún momento la música te incomoda respira profundamente y da tiempo al organismo para ajustarse a los tonos y afinaciones que son diferentes de los que estamos acostumbrados a oír hoy en día.

Lee en nuestro artículo “Nuestras trayectorias sónicas” el papel de la música liberando la tensión del cuerpo y el de las sensaciones incómodas que puedes sentir mientras la escuchas.

(Las frecuencias de los tonos de afinación correspondientes a la época están indicadas al lado de cada pieza).

1. Bach (1685-1750) 2 part Invention, No 8 (431 Hz) 00:53
2. Lully (1633-1687) Courante (431 Hz) 3:50
3. D. Scarlatti (1685-1757) Aria (429 Hz) 1:15
4. Bach Petit Prelude (427 Hz) 1:11
5. Bach Minuet (421 Hz) 1:46
6. Bach 2 part Invention, No 14 (436 Hz) 1:21
7. Mozart (1756-1791) Favorite Waltz (430 Hz) 1:16
8. Beethoven (1770-1827) Bagatelle I, Op 33 (433 Hz) 3:13
9. Beethoven First movement (Moonlight), Sonata E Major, Opus 27 No. 2 (433Hz) 5:20
10. Gounod (1820- 1869) Les Pifferari (438 Hz) 00:59
11. Schumann (1810-1856) First Disappointment, Album for the Young, Op. 68 (436 Hz) 1:37
12. Schumann Melody, Album for the Young, Op. 68, (438 Hz) 1:21
13. Schumann Träumerei, Scenes from Childhood, Op. 15 (435 Hz) 2:11
14. Chopin (1810-1849) Prelude 4, Op 28 (436 Hz) 2:08
15. Chopin Prelude 6, Op 28 (437 Hz) 2:10
16. Chopin Prelude No. 20, Op 28 (434 Hz) 1:21
17. Chopin Etude No. 3, Op (Excerpt) 10 (438 Hz) 2:51
18. Brahms (1833-1897) Waltz, Op. 39, No. 15 (438 Hz) 1:21
19. Mussorgsky (1839-1881) Promenade I, Pictures on an Exhibition (438 Hz) 1:31
20. Mussorgsky The Old Castle, Pictures on an Exhibition (438 Hz) 4:05
21. Debussy (1862-1918) Arabesque 1 (440 Hz) 3:42
22. Debussy, Le Petit Negre (440 Hz) 1:33
23. Debussy Clair de Lune, Suite Bergamasque (438 Hz) 3:33
24. Palmgren (1878–1951) May Night Op 27, No. 4 (442 Hz) 3:28