

## Cosmic Alignment

This CD combines 3 different elements: 1. Tibetan bowls reflecting the frequencies of the planets, 2. Different instruments producing linear harmonics playing a spiral of perfect 5<sup>th</sup> intervals, and, 3. The appropriate INNER SOUND motif using the same instruments as the 2<sup>nd</sup> element.

The CD contains 42 tracks grouped in 14 series of 3. The first track in each series introduces the first element, Tibetan bowls. The 2<sup>nd</sup> track provides a counterpoint to the Tibetan bowls, using the 2<sup>nd</sup> element. The 3<sup>rd</sup> track introduces a motif to complement the effect of the first 2 tracks.

### 1. Tibetan Bowls

The frequencies used for choosing these bowls were calculated by Swiss free-lance scientist Hans Cousto in his 1988 book, *Die Tone Der kosmischen Oktave (The Cosmic Octave)*, that presents his study of the origin of harmony. *Earth*, for example, is the frequency of the 24 hour cycle of the earth day. *Moon* (sinoidal) is the frequency of the number of days the moon takes to circle the earth calculated from the earth

rather than from the sun or another point in the galaxy. The Year tone or *OM* equals the 365 day cycle of the earth around the sun. *Hopi* is the frequency the Hopi Indians say that the heart chakra swings on. *Platonic* is the frequency representing the 28,400 year cycle it takes the earth to pass through the galaxy.

Using *Earth* to demonstrate how Cousto calculated the frequencies, he took 24 hours and converted them into Hertz (1 Hertz equals 1 cycle per second.):  $24 \times 60 \times 60 = 86,400$  seconds in a day. Then, he divided 1 by 86,400 for the number of Herz,  $1.157407E-5$ . Since the octave is based on the ratio of 2:1, he multiplied this frequency by 2 until he arrived to a value that would be in the third octave of the piano. Each bowl track contains bowls from various octaves of the frequency shown below.

The importance of this element is the breaking effect that the sound of the bowls has on the organism. Cousto's work merely provides an easy frame of reference for working with them. There is a large body of empirical studies from diverse sources that validate the relationship between these

frequencies and the attributes indicated below.

Planet	Quality	Chakra
Musical note	Frequency	Zodiac Sign
1. SUN-	Spirituality, find your own center	3rd Chakra
B-C	126.22 Hz	Leo
2. MERCURY-	Communication, Intelligence	5th Chakra
C#-D	141.27 Hz	Gemini/Virgo
3. VENUS-	Love energy, at oneness	6th Chakra
A	221.23 Hz	Taurus/Libra
4. EARTH-	Building energy, Strengthening, Energizing	1st Chakra
G	194.18 Hz	Earth tone
5. HOPI-	Emotional profoundness	5th Chakra
E	164.8 Hz	Base tone of the HOPI Indians of North America
6. MOON-	Sensitivity, Femininity	2nd Chakra
G#	210.42 Hz	Cancer
7. MARS-	Will, Strength, energy to go forward	6th chakra
D	144.7 Hz	Capricorn
8. JUPITER-	Creativity, Knowingness (to understand or give meaning)	7th Chakra
F#	183.58 Hz	Sagittarius
9. SATURN-	Concentration,	

Consciousness 6th Chakra

D 147.85 Hz Aries

10. URANUS- Inspiration, Capacity to regenerate 1st chakra

G# 207.36 Hz Aquarius

11. NEPTUNE- Intuition, The Unconscious 1st chakra G# 211.44 Hz Pisces

12. PLUTO- Integration, Profoundness 5th chakra

C#-D 140.25 Hz Scorpio

13. PLATONIC- Joy, Clarity, Communion with the Cosmos 7th Chakra

F 172.06 Hz Tone of the Age of Aquarius

14. OM- Relaxation, Tranquility, Balance 4<sup>th</sup> Chakra

C# 136.1 Hz Year tone

### 2. Linear harmonics and spirals of perfect 5ths

Linear harmonics are whole number multiples of the fundamental frequency in any note produced by the voice, woodwinds, brass or stringed instruments. Non-linear harmonics are unpredictable and are produced by Tibetan and crystal bowls, didgeridu, gongs, bells or drums.

Non-linear harmonic, in this case Tibetan bowls, break up blockages in the organism whereas linear harmonics, produced by the other sounds on the CD, create a harmonizing and balancing effect.

Cousto focused on the octave that is the distance between the first and 2<sup>nd</sup> linear harmonics for his calculations of the cosmic frequencies.

A perfect 5<sup>th</sup> interval is the distance between the 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> linear harmonics, the 3<sup>rd</sup> harmonic being 1 ½ times the frequency of the 2<sup>nd</sup> harmonic. A spiral of 5ths is a series of 12 ascending perfect 5<sup>th</sup> intervals.

In the 2<sup>nd</sup> track of each series a spiral of 5ths, begun on Cousto's frequencies, is used to integrate the movement begun by the bowls.

### 3. INNER SOUND Motifs

**INNER SOUND** (1978 USA) is an original system of sound and music therapy created by Arden Wilken. The heart of INNER SOUND is 50 musical motifs Arden developed, each one creating a specific effect on the organism.

The third track in each series is the

appropriate **INNER SOUND** Motif, played in perfect fifths, that enhances the effect of the first 2 tracks. In tracks 2 and 3 the 2 notes that make up the perfect fifth interval alternate right-left for greater balancing effect.

Although the CD is mixed for use with headphones, it can also be used through speakers.

**How to use:** To work with the desired attribute, listen to all 3 tracks in the series. Listen to the entire CD for a global effect on the organism.



### Aliniación Cósmica

**E**ste CD combina 3 elementos distintos: 1. Cuencos Tibetanos que reflejan las frecuencias de los planetas. 2. Instrumentos que producen armónicos lineales al estar afinados en la espiral del intervalo de quintas puras. 3. Un determinado motivo de **INNER SOUND** tocado con los instrumentos anteriores.

El CD consta de 42 pistas agrupadas en 14 series de 3 pistas cada una. La primera pista de cada serie introduce los cuencos Tibetanos. La segunda pista utiliza las quintas perfectas para integrar

el movimiento producido por el sonido de los cuencos y la tercera introduce un motivo para complementar el efecto de las dos primeras pistas.

### 1. Cuencos Tibetanos

Las frecuencias utilizadas para determinar qué cuenco es el adecuado, fueron calculadas por un científico suizo, Hans Cousto, en su libro *La Octava Cósmica* (1988) en el que explica su estudio sobre el origen de la armonía. Así, *Tierra*, tiene la frecuencia del ciclo de las 24 horas de un día. *Luna* tiene la frecuencia, calculada desde la Tierra, del número de días que tarda en dar una vuelta alrededor de la Tierra. El tono del año u *OM*, es la frecuencia de los 365 días que tarda la Tierra en dar una vuelta alrededor del sol.

*Hopi*, es la frecuencia idónea, según los indios Hopi. Mueve la chakra del corazón. *Platónico* es la frecuencia que representa el ciclo de 28.400 años que tarda la tierra en pasar por la galaxia.

Por ejemplo, partiendo de que un hertzio es equivalente a 1 ciclo por segundo, H. Cousto calculó la frecuencia de la Tierra al convertir las 24 horas de

un día en 1.157407E-5 hertzios. Para ello realizó el siguiente cálculo: 24 horas (ciclo de la Tierra) x 60 minutos x 60 segundos = 86.400 segundos. 1 ciclo /86.400 segundos = 1.157407E-5 hertzios. Como la octava está basada en una proporción de 2:1, multiplicó esta frecuencia por 2 hasta llegar a un valor que coincide con la tercera octava del piano.

En el CD cada pista contiene sonidos de cuencos en varias octavas de la frecuencia indicada en el grafico de más abajo.

La importancia de este elemento es el efecto rompedor que tiene el sonido de los cuencos sobre el organismo. El trabajo de H. Cousto simplemente da una referencia para trabajar con ellos ya que, además, hay muchos otros estudios de diversas fuentes que confirman la relación entre las frecuencias y los atributos abajo indicados.

<b>Planeta</b>	<b>Atributo (s)</b>
<b>Chakra</b>	<b>Nota musical</b>
<b>Frecuencia</b>	<b>Signo astrológico</b>
<b>1. SOL-</b>	Espiritualidad, Centrar
3 Chakra SI-DO	
126.22 Hz	Leo
<b>2. MERCURIO-</b>	Comunicación
Inteligencia	
5 Chakra DO# RE	
141.27 Hz	Géminis/Virgo
<b>3. VENUS-</b>	Amor, unidad 6
Chakra LA	
221.23 Hz	Tauro/Libra
<b>4. TIERRA-</b>	Energetización
1 Chakra SOL	
194.18 Hz	Tono de tierra
<b>5. HOPI-</b>	Profundidad emocional
5 Chakra MI	
164.8 Hz	Tono base de los indios Hopi de norte América
<b>6. LUNA-</b>	Sensibilidad, feminidad
2 Chakra	SOL#
210.42 Hz	Cáncer
<b>7. MARTE-</b>	Fuerza, voluntad
6 Chakra	RE
144.7 Hz	Capricornio
<b>8. JÚPITER-</b>	Creatividad, sabiduría
7 Chakra	FA#
183.58 Hz	Sagitario
<b>9. SATURNO-</b>	Concentración,

conciencia	
6 Chakra	RE
147.85 Hz	Aries
<b>10. URANO-</b>	Inspiración, regeneración
1 chakra	SOL#
207.36 Hz	Acuario
<b>11. NEPTUNO-</b>	Intuición, el
inconsciente	
1 chakra	SOL#
211.44 Hz	Picis
<b>12. PLUTÓN-</b>	Integración, profundidad
5 chakra	DO#-RE
140.25 Hz	Escorpio
<b>13. PLATÓNICO-</b>	Alegría, claridad,
comunicación con el cosmos	
7 Chakra FA	
172.06 Hz	Tono de la época de acuario
<b>14. OM-</b>	Relajación, tranquilidad
4 Chakra	DO#
136.1 Hz	Tono del año

## **2. Armónicos lineales y espirales de quintas perfectas**

Los armónicos lineales son múltiplos de números enteros de la frecuencia fundamental de una nota, producida por la voz, por los instrumentos de viento o los de metal. Estos armónicos están ordenados proporcionalmente y provocan en el organismo un efecto de

equilibrio y armonía.

Los armónicos no-lineales son múltiplos arbitrarios de la frecuencia fundamental y, por el contrario, no tienen orden concreto, produciendo la ruptura de los bloqueos en el organismo. Estos armónicos son producidos por los cuencos de cristal, por los cuencos tibetanos, los didjeridu, gongs, campanas o tambores.

Este CD, por un lado provoca la ruptura de los bloqueos emocionales, gracias al efecto de los cuencos tibetanos, por otro un efecto de equilibrio y armonía gracias a los armónicos lineales producidos por el sonido del resto de instrumentos y, por último para integrar todo este movimiento, en la segunda pista se utiliza una espiral de quintas perfectas a partir de las frecuencias de H. Cousto indicadas anteriormente. Un intervalo de quinta perfecta es la distancia entre el segundo y el tercer armónico lineal y una espiral de quintas es una serie de 12 intervalos de la quinta perfecta ascendente.

## **3. Motivos de INNER SOUND** INNER SOUND (1978 EEU) es un

sistema original de terapia de sonido y música creado por Arden Wilken. La base de **INNER SOUND** son 50 motivos musicales cada uno de los cuales crea un efecto específico sobre el organismo. Todos ellos desarrollados por Arden. .

Para complementar el efecto de las primeras pistas en la tercera pista de cada serie se ha grabado el motivo apropiado de **INNER SOUND** tocado en quintas perfectas. En las pistas segunda y tercera, las dos notas que forman el intervalo de la quinta perfecta se alternan entre derecha e izquierda para alcanzar un mejor efecto de equilibrio.

Aunque el CD esta mezclado para uso con auriculares, se puede usar con baffles.

### **Como usar el CD.**

Escuche las 3 pistas de la serie indicada en el atributo deseado. Escuche el CD entero para un efecto global sobre el organismo.



### Kosmische Anordnung

Diese CD kombiniert 3 verschiedene Elemente: 1. Tibetanische Klangschalen deren Resonanz bestimmten Planetenfrequenzen entsprechen. 2. Verschiedene Instrumente die lineare Obertöne produzieren, indem sie einen Quintenzirkel perfekter Quinten spielen, und 3. Das entsprechende **INNER SOUND** Motiv, wobei die gleichen Instrumente wie im zweiten Element verwendet werden.

Die CD enthält 42 Spuren welche in jeweils 14 Serien von 3 aufgeteilt sind. Die erste Spur jeder Serie stellt das erste Element, die tibetanischen Klangschalen, vor. Die 2. Spur bietet mit dem 2. Element einen Kontrapunkt zu den tibetanischen Klangschalen. Die dritte Spur führt ein Motiv ein welches die Aufgabe hat, die Wirkung der ersten beiden Spuren zu ergänzen.

#### 1. Tibetanische Klangschalen

Die Frequenzen welche dazu benutzt wurden, besagte Klangschalen auszuwählen, wurden von dem freien schweizer Wissenschaftler Hans Cousto in seinem 1988 veröffentlichten Buch

"die Töne der kosmischen Oktave errechnet. Dieser "Studie über den Ursprung der Harmonie" zufolge kommt es in der folgenden Weise zu besagten Frequenzen: *Erde*: Die Erdfrequenz wird aus dem 24 Stundenzyklus des Erdentages hergeleitet. *Mond*: Diese Frequenz wurde aus der Anzahl der Tage, welche der Mond benötigt um die Erde zu umkreisen, hergeleitet. Der Jahreston oder *OM* entspricht dem 365 Tageszyklus, welche die Erde braucht um die Sonne zu umwandern. *Hopi* ist laut der Hopiindianer das Ergebnis der Schwingungen des Herzchakras. *Platonic* repräsentiert den 28400 Jahreszyklus den die dazu braucht um durch die Galaxis zu wandern.

Das Beispiel der *Erde* zeigt uns wie Cousto die Frequenzen errechnet: er nahm die 24 Stunden, und wandelte sie um in Herz (1 Herz = 1 Zyklus pro Sekunde):  $24 \times 60 \times 60 = 86400$  Sekunden in einem Tag. Dann dividierte er 1 durch 86400 für die Herzzahl,  $1/86400 = 1157407 \text{ E-5}$ . Da sich die Oktave auf das Verhältnis 2:1 gründet, multiplizierte er diese Frequenz mal 2 bis er zu einem Wert kam der sich in der

dritten Oktave auf dem Klavier einfand. Jede Schalenspur enthält Klangschalen in verschiedenen Oktaven der Frequenzen aus der unten folgenden Tabelle.

Die Bewandnis dieses Elements liegt in der brechenden Wirkung der Klangschalen im Organismus. Cousto's Arbeit bietet einen einfachen Bezugsrahmen bei der Arbeit mit denselben.

Es gibt eine Reihe von empirischen Studien verschiedenster Quellen welche die Beziehung zwischen diesen Frequenzen und den in der folgenden Tabelle Atributen.

#### Planet Qualität Chakra Note Frequenz Tierkreiszeichen

1. Sonne Spiritualität, das eigene Zentrum finden 3. Ch. H-C 126.22 Hz Löwe
2. Merkur Kommunikation, Intelligenz 5. Ch Cis-D 141.27 Hz Zwilling/Jungfrau
3. Venus Liebesenergie, in Einklang sein 6. Ch A 221.23 Hz Stier/Waage
4. Erde Bildende Energie, Stärkung, energetisierend 1.Ch G 194.18

Hz Erdton

5. HOPI Emotionale Tiefe 5. Ch E 164.8 Hz Grundton der nordamerikanischen Hopiindianer
6. Mond Empfindsamkeit, Weiblichkeit 2. Ch Gis 210.42 Hz Krebs
7. Mars Wille, Stärke, Vorwärtsstrebende Energie 6. Ch D 144.2 Hz Steinbock
8. Jupiter Kreativität, Wissen (verstehen oder Be- 7. Ch Fis 183.58 Hz Schütze deutung geben)
9. Saturn Konzentration, Bewusstsein 6. Ch D 147,85 Hz Widder
10. Uran Inspiration, Regenerierungsfähigkeit 1. Ch Gis 207,36 Hz Wassermann
11. Neptun Intuition, Unbewusstsein 1. Ch Gis 211,44 Hz Fische
12. Pluto Integration, Tiefe 5. Ch Cis-D 140,25 Hz Skorpion
13. Platonic Freude, Klarheit, Komunion mit dem 7. Ch F 172,06 Ton des Kosmos Wassermannzeitalters
14. OM Entspannung, Ruhe, Gleichgewicht 4. Ch Cis 136,1 Hz Jahreston

## 2. Lineare Obertöne und Quintenzirkel perfekter Quinten

Lineare Obertöne und Quintenzirkel perfekter Quinten sind vielfache ganze Zahlen der Grundfrequenz irgendeiner Note der von einer Singstimme, einem Holz- oder Blechblasinstrument oder einem Saiteninstrument erzeugt wird. Nichtlineare Obertöne sind unvorhersehbar und werden von tibetanischen- und Christallklangschaalen, Didgeridus, Gongs, Glocken oder Trommeln produziert.

Nichtlineare Obertöne, in diesem Fall von tibetanischen Klangschaalen stammend, brechen Blockaden im Organismus, während die linearen Obertöne der übrigen Klänge dieser CD eine harmonisierende und ausgleichende Wirkung haben.

Für seine Berechnungen der kosmischen Frequenzen ging Cousto von der Oktave aus, das heisst dem Abstand zwischen dem ersten und dem zweiten linearen Oberton.

Eine perfekte Quinte ist der Abstand zwischen dem 2. und 3. linearen Oberton, wobei der 3. Oberton  $1\frac{1}{2}$  mal die Frequenz des 2. Obertons darstellt.

Ein Quintenzirkel perfekter Quinten ist die Serie von 12 aufsteigenden perfekten Quintintervallen.

In der 2. Spur jeder Serie dient ein Quintenzirkel, angefangen bei Cousto's Frequenzen, dazu, die von den Klangschaalen ausgelöste Bewegung zu integrieren.

## 3. INNER SOUND Motiv

**INNER SOUND** (1978 USA) ist ein originales System von Klan- und Musiktherapie welches von Arden Wilken entwickelt wurde. Das Herz von **INNER SOUND** sind 50 von Arden entdeckte musikalische Motive, wobei jedes Motiv eine spezifische Wirkung auf den Organismus hervorruft.

Die dritte Spur jeder Serie ist das entsprechende **INNER SOUND** Motiv in Quintparallelen perfekter Quinten gespielt, welches die Wirkung der ersten beiden Spuren verstärkt. In den Spuren 2 und 3 alternieren die 2 Noten der perfekten Quinte rechts links um die ausgleichende Wirkung zu erhöhen.

Die Mischung der CD ist für den Gebrauch mit Kopfhörern gedacht, kann aber auch mit Lautsprechern angewendet werden.

**Anwendungsweise:** Um mit den gewünschten Attributen zu arbeiten, hören Sie alle 3 Spuren der entsprechenden Serie. Für einen globalen Effekt im Organismus empfehlen wir, die gesamte CD zu hören.



## Equilibre Cosmique

Ce CD associe 3 éléments différents: 1. Les boules tibétaines renvoyant les fréquences planétaires, 2. Divers instruments produisant des harmonies linéaires en jouant une spirale de quintes justes, et, 3. Le motif du SON INTERIEUR approprié, utilisant les mêmes instruments que le 2ème élément.

Ce CD comporte 42 morceaux regroupés en 14 séries de 3. Le premier morceau de chaque série présente le premier élément, les boules tibétaines. Le deuxième morceau apporte un contrepoint aux boules tibétaines, utilisant le deuxième élément. Le troisième morceau présente un motif complétant l'effet des deux premiers morceaux.

### 1. Boules tibétaines

Les fréquences utilisées dans le choix de

ces boules, ont été calculées par le scientifique suisse free-lance Hans Cousto, dans son livre publié en 1988, "Die Töne Der Kosmischen Oktave" (L'octave Cosmique), qui présente son étude sur l'origine de l'harmonie. *La Terre*, par exemple, est la fréquence du cycle de 24 heures d'un jour terrestre. *La Lune* (synodique) est la fréquence du nombre de jours que la lune met pour tourner autour de la terre, calculée à partir de la terre plutôt qu'à partir du soleil ou d'un autre point de la galaxie. Le son pour l'Année ou *OM* est égal au cycle de 365 jours que la terre met pour tourner autour du soleil. *Hopi* est la fréquence, selon les Indiens Hopi, sur laquelle le coeur du chakra vibre.

*Platonic* est la fréquence qui représente le cycle des 28.400 années que la terre met pour traverser la galaxie.

Prenons *la Terre* comme exemple pour expliquer comment Cousto a calculé les fréquences: il a converti les 24 heures en Hertz (1 Hertz = 1 cycle par seconde):  $24 \times 60 \times 60 = 86.400$  secondes dans un jour. Puis il a divisé 1 par 86.400 pour obtenir le nombre d'Hertz.  $1.157407E-5$ . Puisque l'octave est basée sur le rapport 2:1, il multiplie cette

fréquence par 2 jusqu'à ce qu'il arrive à une valeur qui serait dans la troisième octave du piano. Chaque composition pour boules tibétaines comporte des boules de diverses octaves, selon la fréquence apparaissant dans le tableau ci-après.

L'importance de ce premier élément est l'effet de rupture que le son des boules a sur l'organisme. L'étude de Cousto fournit simplement un cadre de référence facile à employer.

Il existe grand nombre d'études empiriques, d'origines diverses, qui valident le lien entre ces fréquences et les symboles suivants:

#### **Planète Qualité Chakra**

#### **Note de musique Fréquence Signe du Zodiaque**

- 1. SOLEIL** Spiritualité, trouver votre centre 3ème Si-Do 126.22Hz Lion
- 2. MERCURE** Communication, Intelligence 5ème Do#-Re 141.27Hz Gémeaux/Vierge
- 3. VENUS** Amour, énergie, Unité de l'esprit 6ème La 221.23Hz Taureau/Balance
- 4. TERRE** Energie, constructive, force, régénération 1er

Sol 194.18 Hz Son de la terre

**5. HOPI** Profondeur 5ème Mi 164.8Hz Son de base des émotionnelle indiens Hopi d'Amérique du Nord

**6. LUNE** Sensibilité, Féminité 2ème Sol# 210.42Hz Cancer

**7. MARS** Volonté, force, Energie pour aller de l'avant 6ème Re 144.7Hz Capricorne

**8. JUPITER** Créativité, Connaissance (comprendre ou donner un sens) 7ème Fa# 183.58Hz Sagittaire

**9. SATURNE** Concentration, 6ème Re 147.85Hz Bélier

**10. URANUS** Inspiration, Capacité à régénérer 1er Sol# 207.36Hz Verseau

**11. NEPTUNE** Intuition, l'Inconscient 1er Sol# 211.44Hz Poisson

**12. PLUTON** Intégration, Profondeur 5ème Do#-Re 140.25Hz Scorpion

**13. PLATONIQUE** Joie, Communion avec le Cosmos du Verseau 7ème Fa 172.06Hz Son de l'Age Clarté,

**14. OM** Relaxation, Tranquillité, Equilibre 4ème Do# 136.1Hz Son de l'Année

#### **2. Harmonies linéaires, et spirales de quintes justes**

Les harmonies linéaires sont des

multiples de chiffres entiers de la fréquence fondamentale de toute note produite par la voix, les instruments à vent en bois et en cuivre, et les instruments à cordes. Les harmonies non-linéaires sont imprévisibles et sont produites par des boules Tibétaines ou des boules en verre, des didjeridoux, gongs, cloches ou batteries.

L'harmonie non-linéaire, dans ce cas les boules tibétaines, brise les blocages de l'organisme alors que les harmonies linéaires, produites par d'autres sons sur le CD, ont un effet équilibrant et harmonieux.

Cousto, dans ses calculs sur les fréquences cosmiques, s'est concentré sur l'octave qui est la distance entre la première et la seconde harmonie linéaire.

Un intervalle parfait de quinte est la distance entre la deuxième et la troisième harmonie linéaire, la troisième harmonie étant une fois et demie la fréquence de la deuxième harmonie. Une spirale de quintes est une série de 12 quintes justes ascendantes.

Dans le deuxième morceau de

chaque série une spirale de quintes, commencée sur les fréquences de Cousto, est utilisée pour intégrer le mouvement commencé par les boules.

#### **3. Motif du SON INTERIEUR**

**INNER SOUND (SON INTERIEUR, 1978, USA)** est un système original de son et thérapie musicale créé par Arden Wilken. L'essentiel de **SON INTERIEUR** consiste en 50 motifs musicaux développés par Arden, chaque motif créant un effet spécifique sur l'organisme.

Le troisième morceau de chaque série est le motif approprié de SON INTERIEUR, joué en quintes justes, qui renforce l'effet des deux premiers morceaux. Dans les morceaux 2 et 3, les deux notes qui font la quinte juste s'alternent droite-gauche afin d'obtenir un meilleur effet d'équilibre.

Le CD est enregistré pour utilisation avec casque, mais il peut aussi être branché sur enceintes.

**Mode d'emploi:** Pour travailler sur un thème choisi: écouter les trois morceaux des séries. Ecouter le CD en entier pour un effet d'ensemble sur l'organisme.