

Rédaction d'articles web dans une stratégie de netlinking



Illustration 1 : Le netlinking est une technique du SEO ("Search Engine Optimization", en français Optimisation dans les moteurs de recherche)

Rapport de stage au sein de l'entreprise Jokat-Pandora, spécialiste des bols tibétains et des produits de bien-être

Rédaction web – Netlinking – Produits de bien-être

Ce rapport présente dans une première partie les missions du stage et fait un bref état de la méthode employée pour améliorer le référencement naturel du site de Jokat. La seconde partie récapitule et reproduit les articles destinés à la promotion des produits de bien être qui ont été rédigés et publiés.

Table des matières

| | |
|---|----|
| Illustration 1 : Le netlinking est une technique du SEO ("Search Engine Optimization", en français Optimisation dans les moteurs de recherche)..... | 1 |
| I Présentation..... | 4 |
| I.1 Projet de stage..... | 4 |
| Illustration 2 : Logo de Jokat-Pandora..... | 4 |
| I.2 Rédaction d'articles : présentation et contenu..... | 4 |
| I.3 Optimiser le référencement : backlinks, ciblage des sites, mots-clés..... | 4 |
| Illustration 3 : Recherche avec Google Trends du mot-clé "bol chantant"..... | 5 |
| II Articles..... | 6 |
| II.1 La Sonothérapie ou thérapie par le son..... | 6 |
| Aux origines de la Sonothérapie..... | 6 |
| Illustration 4 : Bols tibétains utilisés en sonothérapie..... | 6 |
| Le pouvoir du son..... | 6 |
| Les propriétés thérapeutiques du son..... | 6 |
| Les bienfaits de la sonothérapie..... | 7 |
| II.2 Bols tibétains : les vibrations bénéfiques d'un objet ancestral..... | 9 |
| Aux origines des bols tibétains..... | 9 |
| Composition et utilisation des bols tibétains..... | 9 |
| Les propriétés des bols tibétains..... | 9 |
| II.3 L'utilité des bols tibétains dans la pratique du yoga..... | 11 |
| Illustration 5 : Yoga et bols tibétains..... | 11 |
| Le pouvoir thérapeutique des vibrations..... | 11 |
| Les bols tibétains comme outils de relaxation..... | 11 |
| Bols tibétains et yoga nidrâ..... | 12 |
| II.4 Les massages aux bols Kansu..... | 13 |
| Illustration 6 : Bol Kansu..... | 13 |
| Étymologie du Kansu..... | 13 |
| Le massage au bol Kansu..... | 13 |
| Bénéfices du massage au bol Kansu..... | 13 |
| II.5 Les bols en cristal et leurs vibrations..... | 15 |
| Le monde des cristaux..... | 15 |
| Les vibrations cristallines..... | 16 |
| Les effets des bols en cristal..... | 16 |
| Les bols en cristal et le développement intérieur..... | 16 |
| Comment les utiliser..... | 17 |
| Sources..... | 18 |
| Bibliographie..... | 18 |
| Article web..... | 18 |
| Site web..... | 18 |

Index lexical

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Ayurveda..... | 13, 14 |
| backlink..... | 4, 5 |
| bols tibétains..... | 1, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 17 |
| kansu..... | 13, 14 |
| netlinking..... | 1, 4, 5 |
| PageRank..... | 5 |
| sonothérapie..... | 6, 7, 17 |
| TrustRank..... | 5 |
| yoga..... | 9, 11, 12, 16 |

I Présentation

I.1 *Projet de stage*

Dans le cadre de sa stratégie de communication, l'entreprise Jokat-Pandora, spécialisée dans la commercialisation de produits de bien-être, recherchait, du 28 octobre au 11 novembre 2015, un stagiaire au profil littéraire en vue de participer à son projet de netlinking. Le but de ce stage était de renforcer le référencement naturel du site Web de l'entreprise sur les moteurs de recherche en général, et sur Google en particulier. Cette mission précise qui consistait à rédiger des articles sur les produits commercialisés par Jokat et sur le bien-être dans sa généralité, nécessitait de solides capacités rédactionnelles et une très bonne orthographe.



Illustration 2 : Logo de Jokat-Pandora

Fort d'une formation initiale très variée dans le domaine des lettres et de l'informatique, ainsi que d'une riche expérience professionnelle, j'ai donc été recruté. J'ai pu ainsi apporter à l'entreprise un panel de compétences en stratégie web et en communication. Ma formation en informatique m'avait grandement familiarisé au fonctionnement du web et des réseaux sociaux. J'ai pu trouver de nombreuses complémentarités entre les activités de documentaliste que j'avais jusque là exercées et celles de rédacteur web. Un travail de communication accompagne presque systématiquement le travail d'un documentaliste. Au sein des deux activités, le meilleur exercice - et l'on pourrait presque dire, la meilleure théorie – est celui de la pratique.

I.2 *Rédaction d'articles : présentation et contenu*

Dans l'optique de la rédaction d'articles web, il ne faut jamais oublier que le marketing conçoit l'ensemble des activités de l'entreprise comme un effort unifié visant à découvrir, à créer, à stimuler et à satisfaire les besoins des clients. Autrement dit, la finalité d'un article web publicitaire doit d'abord viser la clarté et l'efficacité. Le style littéraire qui présente « une alternance entre phrases courtes et phrases moyennes » représente un bon compromis »¹. Ce style journalistique permet de renvoyer vers des thèmes parallèles. Il ne faut pas rester dans un discours purement commercial, mais surtout expliquer et fournir de l'information.

La présentation de l'article autant que son contenu sont d'une importance primordiale. Si possible, le texte doit être aéré, séparé en paragraphe, structuré par des sous-titres, et comporter en majorité des phrases courtes. Un lecteur est de façon générale peu concentré sur l'écran. Il faut bien sûr penser à sélectionner des illustrations libres de droit ou à retoucher graphiquement pour se les approprier. « Une page sans image est tout simplement impensable sur le web »².

I.3 *Optimiser le référencement : backlinks, ciblage des sites, mots-clés*

Pour bien référencer un site, Wikipédia est l'exemple même de ce qu'il faut faire : liens entrants externes, liens internes, contenus, popularité de marque, structure du code, vitesse d'affichage, tout est pris en compte³.

1 LAVANANT, Didier, *Devenir un concepteur-rédacteur en publicité efficace*, Vuibert, 2012, p. 37

2 LAVANANT, Didier, 2012, p. 47

3 DA SILVA, Jori, *Pourquoi Wikipédia est tout le temps en premier sur Google*, 28 février 2012, [en ligne] <http://blog.resoneo.com/2012/02/pourquoi-wikipedia-est-tout-le-temps-en-premier-sur-google/>, (consulté le 30

La rédaction d'un article web suppose de définir les mots à inclure sur les liens vers le site et de choisir les pages du site appropriées. Les liens vers un site sont le facteur le plus important de référencement naturel, sauf via des sites de spam, de PageRank ou de TrustRank faible⁴. Ces liens sont plus efficaces s'ils viennent de sites couvrant le même domaine⁵. Google interprète en effet un clic de backlink comme un vote en faveur de la page de destination⁶. De préférence, ce lien doit se trouver dans le corps du texte et au milieu de la page.

La stratégie du netlinking implique également un ciblage des sites. Il a fallu repérer les sites similaires à celui de Jokat et s'adressant à un autre public, ou des sites dont l'activité soit complémentaire à celle de Jokat. Le « guest blogging » est également une pratique appréciée du SEO⁷. « Les blogs peuvent être d'excellents viviers de backlinks »⁸.

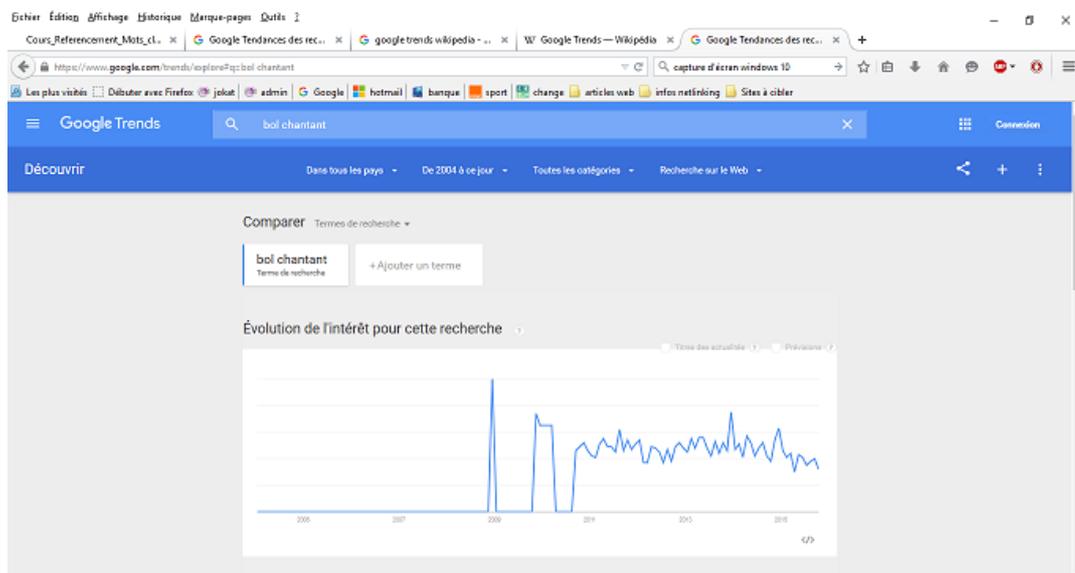


Illustration 3 : Recherche avec Google Trends du mot-clé "bol chantant"

Il est enfin important de définir les mots-clés et leurs synonymes. « La présence de mots-clés dans l'url accentue le score de pertinence de la page web pour ces mots »⁹. Le choix et l'optimisation des mots-clés représentent une compétence essentielle du référenceur web. « Pas de SEO possible sans un travail fin sur les mots-clés »¹⁰. le ranking n'a aucun sens dans l'absolu. Google Trends est un outil qui permet de cerner les mots-clés les plus populaires.

La prise en compte de l'ensemble des éléments décrits précédemment a permis une rédaction efficace d'articles web dans une stratégie de netlinking optimale.

novembre 2015)

4 BACHELET, Rémi, *Cours de référencement : optimisation*, 28 septembre 2013, p. 19 [en ligne], http://cours-de-referencement.ec-lille.fr/Cours_Referencement_Optimisation.pdf (consulté le 30 novembre 2015)

5 BACHELET, Rémi, *Cours de référencement : optimisation*, 28 septembre 2013, p. 19

6 GHOUTI-TERKI, Sami, *Cookbook, Référencement Google*, Dunod, Paris, 2013, p. 79

7 Search Engine Optimisation

8 GHOUTI-TERKI, Sami, 2013, p. 42

9 GHOUTI-TERKI, Sami, 2013, p. 2

10 BACHELET, Rémi, *Cours de référencement : mots-clés et écriture de page*, 28 septembre 2013, p. 3 [en ligne], http://cours-de-referencement.ec-lille.fr/Cours_Referencement_Mots_cles.pdf (consulté le 30 novembre 2015)

II Articles

II.1 La Sonothérapie ou thérapie par le son



Illustration 4 : Bols tibétains utilisés en sonothérapie

Aux origines de la Sonothérapie

Depuis des temps très anciens, la musique et les sons ont été utilisés pour soigner les personnes. Ils étaient présents au cours des cérémonies religieuses, dans des rituels de guérison et dans de nombreux récits oraux.

Dès la gestation, l'être humain est en interaction avec les sons : les battements du cœur de la mère, la voix du père et même les sons produits à l'extérieur sont déjà perçus par l'oreille en développement.

La sonothérapie, ou thérapie par le son, travaille avec les sons de plusieurs instruments sacrés, notamment les bols tibétains, utilisés depuis des temps immémoriaux par les bouddhistes pour leurs propriétés curatives. Les vibrations de ces bols chantants, couplées à l'art du guérisseur et à la bonne réception du patient, génèrent une harmonie sonore qui facilite le lien entre le corps et l'esprit.

Le pouvoir du son

La sonothérapie est basée sur le principe universel établissant que tout ce qui existe vibre à une certaine fréquence. Chaque atome, chaque cellule, chaque être, chaque astre, tout est énergie. Du plus petit au plus grand, du microcosme au macrocosme, tout est en état de vibration constante.

Le son est une vibration audible, une énergie avec une fréquence d'onde déterminée. Tous les organes, les os, les tissus et les cellules du corps ont leur propre fréquence de résonance, leur vibration naturelle et harmonique.

Il est ainsi fascinant de savoir que non seulement la matière est vibration, mais aussi nos pensées, nos sentiments et nos émotions.

Les propriétés thérapeutiques du son

La sonothérapie et le massage sonore utilisent des objets sonores, comme les [bols tibétains](#) ou les [bols en cristal](#), qui produisent des tons purs à des fréquences différentes. Grâce aux stimuli sonores, des informations sont transmises à notre corps.

Pendant la thérapie, les fréquences émises agissent sur les différents organes et cellules de notre corps. Le son peut ainsi être utilisé pour modifier les fréquences inharmoniques du corps et les convertir en vibrations saines et normales. En revitalisant et en restaurant les fréquences propres à la résonance du corps, le son curatif arrête le déséquilibre et produit des effets thérapeutiques.

Après avoir exposé son corps à un massage sonore de fréquences harmonieuses, le patient peut éprouver une sensation de bien-être, lié au rétablissement de son équilibre physique, émotionnel et spirituel.

Les bienfaits de la sonothérapie

Les bols tibétains produisent des ondes dont la plus bénéfique est l'onde *alpha*. Leurs vibrations et leurs fréquences sonores sont appliquées sur des points déterminés de notre corps afin d'équilibrer les organes ou systèmes affectés.

La thérapie par le son aide notamment à la synchronisation cérébrale entre l'hémisphère gauche du cerveau associé à la logique, au langage et à la pensée analytique, et l'hémisphère droit qui excelle dans tout ce qui est relatif à l'intuition, à la perception et à la créativité.

En résumé, la sonothérapie :

- aide à revitaliser les points énergétiques du corps ;
- soulage du stress ;
- favorise la concentration ;
- harmonise la respiration ;
- renforce le système immunitaire ;
- augmente la production d'endorphines et de sérotonines ;
- soulage de l'arthrose (en plongeant une partie de son corps dans un bol tibétain contenant de l'huile essentielle de gaulthérie).

En exposant l'organisme à des vibrations harmoniques, la [sonothérapie](#) n'améliore pas seulement la santé physique, mentale et émotionnelle, elle participe également à l'épanouissement spirituel de la personne.



Texte II.1 : Article publié le 18.11. 2015 sur <http://www.dmoz.fr/sante/la-sonotherapie-ou-therapie-par-le-son> (consulté le 30 novembre 2015)

II.2 Bols tibétains : les vibrations bénéfiques d'un objet ancestral

Les bols tibétains dont l'origine est très ancienne, possèdent des vertus thérapeutiques qui proviennent en grande partie du son qu'ils produisent lorsqu'on les frotte.

Aux origines des bols tibétains

En Occident, on connaît les [bols tibétains](#) depuis seulement une quarantaine d'années, mais leur histoire date de plus de 3000 ans. Leurs origines sont relativement mal éclaircies, mais l'hypothèse la plus probable est qu'ils procèdent de la fusion de deux traditions séculaires : la culture bouddhique des Tibétains et la culture chamanique des *Bon Po*.

Pendant l'Antiquité, les bouddhistes gardaient jalousement les secrets de fabrication et d'utilisation de ces bols sacrés. Cela s'explique par la quantité de propriétés curatives obtenues grâce aux bols tibétains.

On connaît également les bols tibétains sous d'autres noms : [bols chantants](#), bols himalayens ou encore *rin gong*. Même si leur origine réelle reste pour l'instant mal connue, il est certain que leur zone de fabrication historique recouvre les aires d'implantation traditionnelles du Bouddhisme : le Tibet, le Népal, l'Inde, le Bhoutan, la Chine, le Japon et la Corée.

Composition et utilisation des bols tibétains

Les bols tibétains sont des objets en métaux dont la forme est très similaire à celle d'une cloche. Ils sont généralement fabriqués avec plusieurs métaux, mais le nombre de métaux, tout comme leur proportion, peut varier selon l'aire géographique. Les bols tibétains traditionnels sont formés d'un alliage de 7 métaux (l'or, le platine, le mercure, l'étain, le plomb, le fer et le cuivre). Chaque métal se rapporte à un des [7 chakras](#), lesquels, à leur tour, correspondent à une note de musique émise par le son. Ils sont forgés de façon artisanale.

L'utilisation d'un bol se fait de plusieurs manières . On peut soit le frapper à l'aide d'un maillet de feutre, de bois ou d'autres matières, comme un gong, soit tourner lentement autour du bord extérieur, un bâton en bois appelé mailloche, parfois recouvert de cuir ou de caoutchouc.

Ce mouvement crée une onde qui fait vibrer le bol, produisant des sons harmonieux d'une grande pureté.

Les propriétés des bols tibétains

Les bols tibétains sont devenus aujourd'hui un instrument particulièrement apprécié pour pratiquer la relaxation, la méditation ou diverses techniques de yoga. Leurs sons uniques et riches en harmonie sont capables d'amener le corps à un état de bien-être et de paix.

Voici, en résumé, les principales propriétés thérapeutiques des bols tibétains :

- ils aident à soulager du stress et des maux de tête, et à réduire l'anxiété ;
- ils améliorent la concentration ;
- ils équilibrent les hémisphères cérébraux en stimulant l'activité des ondes *alpha* ;

SOUBEYRAN Benoît

- ils aident à équilibrer et à purifier les *chakras*.

En plus de ces bénéfiques, les bols tibétains sont également utiles pour purifier les habitations au niveau énergétique.



Texte II.2 : Article publié le 16.11. 2015 sur http://epanews.fr/profiles/blogs/bols-tib-tains-les-vibrations-b-n-fiques-d-un-objet-ancestral?xq_source=activity#.VlxU8V6GBIo (consulté le 30 novembre 2015)

II.3 L'utilité des bols tibétains dans la pratique du yoga



Illustration 5 : Yoga et bols tibétains

Les bols tibétains possèdent, grâce à leurs sons harmonieux, des vertus très bénéfiques pour notre équilibre physique et mental. En raison de leurs qualités spirituelles, ils représentent un complément efficace pour la pratique du yoga.

Le pouvoir thérapeutique des vibrations

Le yoga, tout comme la thérapie par le son, considère la vibration comme un élément clef. Dans la cosmologie du yoga, la première chose qui existe est le son. Le chant *mantra* est ainsi conçu pour produire des vibrations positives.

Les vibrations des [bols chantants tibétains](#) agissent au plus profond des âmes. Les sensations ressenties refluent dans différentes directions, formant, à partir de la première audition, de véritables canaux pour de futures expériences de relaxation. Le timbre des bols et le rythme des sons peuvent ainsi enclencher une transformation interne positive.

Écouter les bols tibétains et sentir leurs vibrations permet de se mettre en condition pour travailler sur sa propre conscience spirituelle. La dimension musicale des bols se convertit en énergie saine et positive. Il est de ce fait possible d'éprouver une sensation de bonheur et de satisfaction en s'immergeant dans l'atmosphère méditative créée.

Les techniques du yoga et les sons des bols tibétains ont également pour objectif commun de synchroniser les hémisphères droit et gauche du cerveau, fondement de notre équilibre corporel et psychique.

Les bols tibétains comme outils de relaxation

La pratique du yoga se décompose traditionnellement en trois étapes : prise de conscience, postures, relaxation. C'est durant cette dernière phase que l'introduction des bols tibétains paraît

pertinente car les bols chantants aident à attraper et à focaliser l'attention du mental.

L'usage des [bols tibétains](#) pendant la méditation permet d'arriver plus rapidement à un état de repos pour l'esprit. Semblables en cela aux *mantras*, les vibrations des bols possèdent cette même faculté d'ouvrir l'accès aux niveaux les plus profonds de l'être. Les vibrations pénètrent dans le corps, harmonisent et accommodent les énergies.

Les vibrations des bols possèdent de nombreuses vertus apaisantes, et c'est pour cette raison que l'on s'en sert souvent lors d'exercices de relaxation ou dans la pratique du yoga. Leur usage est donc particulièrement judicieux pour des personnes désirant atteindre un état de bien-être et de paix intérieure.

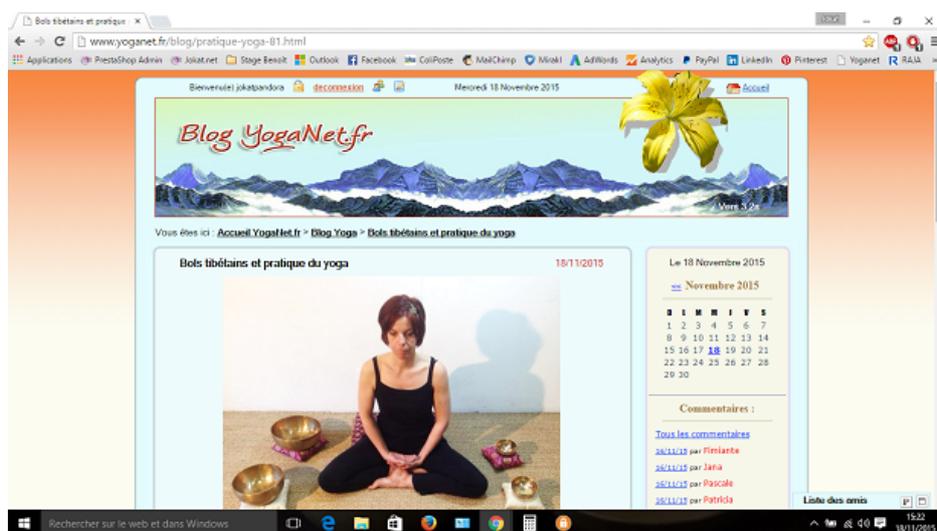
Bols tibétains et yoga nidrâ

Parmi les pratiques du yoga, le yoga *nidrâ* est une des techniques de relaxation les plus efficaces. Cette pratique vise à améliorer la qualité du sommeil en se basant sur des exercices de respiration et de visualisation. Parvenue à un état de sommeil lucide ou de sommeil dynamique, la personne paraît être endormie, mais en fait, sa conscience fonctionne de façon encore plus forte. Durant cet état intermédiaire entre l'état somatique et l'état éveillé, un contact entre les dimensions conscientes et inconscientes se produit.

Les sons produits par les bols peuvent parfaitement s'incorporer à cette technique de relaxation qui recherche le repos de la personne sur les plans physique, psychique et spirituel. L'état de yoga *nidrâ*, ou « sommeil en veille », facilite en effet la pénétration des sons.

Les vibrations harmonieuses des bols tibétains déconnectent les centres habituels de la pensée, ce qui permet d'entrer dans un état de légère transe. L'être est ainsi davantage ouvert aux perceptions. Le bain sonore fonctionne à tous les niveaux.

Le yoga possède une grande capacité d'adaptation aux cultures et aux personnes. Les bols tibétains sont à utiliser comme un complément utile à la relaxation, dans le sens où ils permettent à une personne d'arriver plus rapidement à un état méditatif. Tout comme le yoga, les bols et leurs vibrations recherchent l'équilibre énergétique des personnes.



Texte II.3 : Article publié le 18.11.2015 sur <http://www.yoganet.fr/blog/pratique-yoga-81.html>

II.4 Les massages aux bols Kansu

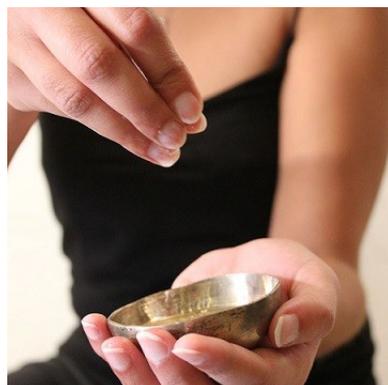


Illustration 6 : Bol Kansu

Ce massage, originaire de l'Ouest de l'Inde, travaille la plante des pieds en utilisant le bol Kansu. Grâce à cette technique, les organes internes du corps sont stimulés par l'intermédiaire des zones réflexes du corps.

Étymologie du Kansu

Le Kansu est un bol composé de cinq métaux, principalement de cuivre.

Son origine est mal connue, mais il est possible que le mot « Kansu » soit l'ancienne transcription de Gansu, une province de Chine limitrophe de la Mongolie. Le nom Gansu, à son tour, tire son origine de la dynastie Song. C'est un acronyme du nom des deux principales préfectures établies dans la province : la préfecture de Gan et la préfecture de Su.

Le massage au bol Kansu

Le massage au [bol Kansu](#) est une pratique faisant partie de la médecine indienne appelée *Ayurveda*. Les massages issus de cette médecine sont généralement appelés « massages ayurvédiques ».

La pratique du massage avec Kansu provient de la zone occidentale de l'Inde, notamment du Gujarat. Ce massage transcendantal réunit l'action des trois éléments de l'*Ayurveda* : l'air, la terre et le feu.

La pratique de ce massage combine l'action du bol sur la peau avec celui d'une crème appelée *Ghee*. Les bases de cette technique résident dans l'application d'une pression sur les pieds, notamment sur les points réflexes correspondant à certains organes internes, appelés également les points *marma*. Il surtout d'agir sur ces points reliés au centre régulant le métabolisme et le système digestif.

On applique d'abord la crème *Ghee* sur la peau afin de faciliter le glissement sur la surface cutanée. On peut ensuite se focaliser sur la stimulation des zones réflexes du pied. Cette phase dure approximativement 40 à 50 minutes.

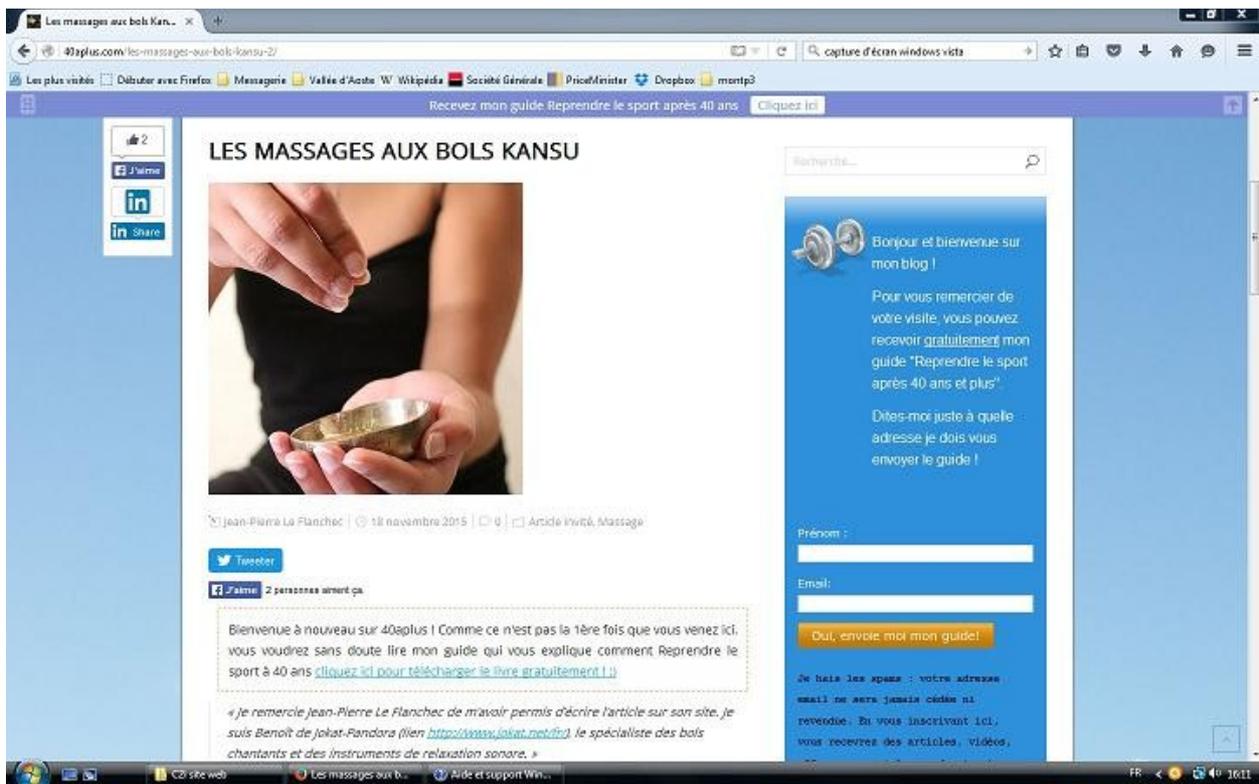
Bénéfices du massage au bol Kansu

Le [massage au bol Kansu](#) stimule les points réflexes du pieds et transmet une énergie positive

aux organes internes. Reconnu par l'*Ayurveda* pour son apport au bien-être général, cette pratique a la capacité de réguler le système nerveux et certaines fonctions hormonales.

Le massage au bol kansu possède les vertus thérapeutiques suivantes :

- soulage les maux de tête et l'insomnie ;
- équilibre le système digestif ;
- proportionne une relaxation profonde sur tout le corps ;
- élimine la fatigue ;
- est bénéfique face à l'anxiété ou au stress ;
- améliore l'immunité face aux agents infectieux ;
- améliore la santé oculaire ;
- produit une harmonisation globale de la personne.



Texte II.4 : Article publié le 18.11.2015 sur <http://40aplus.com/les-massages-aux-bols-kansu-2/> (consulté le 30 novembre 2015)

II.5 Les bols en cristal et leurs vibrations



Illustration 7: Set de bols en cristal

Les bols en cristal constituent un nouvel instrument au sein du monde des vibrations et de la thérapie par le son. Ils se basent sur la tradition et l'usage du son par les bols en métal du Tibet, de l'Inde, de la Chine, du Japon et d'autres pays orientaux.

Le monde des cristaux

La matière solide est composée d'atomes, que l'on peut se représenter comme des boules élémentaires qui s'assemblent. Les boules s'agencent pour former des molécules mais elles peuvent s'agencer de manière irrégulière ou bien de manière ordonnée, c'est alors un cristal. L'état cristallin est défini par un caractère périodique et ordonné à l'échelle atomique ou moléculaire.

Un cristal est un solide dont les constituants (atomes molécules ou ions) sont assemblés de manière régulière, par opposition au solide amorphe. Par « régulier » on veut généralement dire qu'un même motif est répété à l'identique un grand nombre de fois selon un réseau régulier, la plus petite partie du réseau permettant de recomposer l'empilement étant appelée une maille. Dans notre environnement, les cristaux sont omniprésents. Les cristaux les plus communs sont la neige, le sucre, les sels, les silicates, les oxydes, les sulfures, les métaux et les pierres précieuses (gemmes).

L'usage des bols en cristal qui s'est aujourd'hui largement répandu tient un peu du hasard. À l'origine, ces bols ont été créés par l'industrie informatique qui utilisait leur résistance aux températures extrêmes dans la production de composants électroniques. C'était avant que l'on prenne conscience de leur propriétés vibratoires et acoustiques.

Le quartz, qui est une espèce minérale du groupe des silicates, joue un rôle important dans les croyances et les pratiques magiques de nombreux peuples primitifs. Généralement considéré comme d'origine céleste, il peut être utilisé lors de rites d'initiation. Certaines traditions font même du quartz une sorte de lumière solidifiée.

Les vibrations cristallines

Les cristaux de quartz vibrent et oscillent de façon régulière, et possèdent une structure moléculaire interne en spirale, très similaire à celle de l'ADN. Ceci explique leurs propriétés sonores uniques. Ces bols produisent en effet une onde sinusoïdale pure et créent un son multidirectionnel qui peut s'étendre sur un kilomètre de distance et qui peut durer plusieurs minutes avant de s'évaporer. Ce son passe au travers de notre corps et nous fait vibrer.

Les vibrations produites par les [bols en cristal](#) activent nos cellules et pénètrent profondément dans tout notre être. Leur son enveloppe notre corps, procurant une expérience similaire à celle d'un léger massage ou à une profonde et sereine méditation. Les personnes qui ont expérimenté les effets des bols en cristal éprouvent une sensation de flotter, un bien-être qui se traduit par une relaxation physique et mentale. Cet outil thérapeutique produit d'importants déblocages au sein du corps physique et énergétique.

L'utilisation des bols en cristal se révèle bénéfique autant pour le développement spirituel que pour la synchronisation physiologique des personnes.

Les effets des bols en cristal

Après avoir rempli un bol en cristal avec de l'eau, et une fois le son déclenché, on observe des figures géométriques dans l'eau. Étant donné le pouvoir de résonance du bol, l'eau « saute » littéralement au-dessus du bol, comme si elle entraînait en effervescence. Cette image illustre l'effet que produisent ces instruments sur le corps humain, formé à 70 % d'eau. Les sons se déplaçant cinq fois plus vite dans l'eau que dans l'air, la fréquence des bols stimule très efficacement le corps, surtout au niveau cellulaire.

Les propriétés intrinsèques du quartz rendent possible l'émission de puissantes fréquences sonores qui font vibrer notre organisme et l'équilibrent. Grâce au principe de résonance, base de toute thérapie par le son, les bols en cristal réalisent une harmonisation entre les vibrations et la personne. Ils possèdent ainsi le pouvoir de faire vibrer les atomes et de les réorganiser sous la forme d'une structure cristalline plus forte, plus harmonique, plus saine.

Le son des bols équilibre le corps énergétique et les [chakras](#) (centres d'énergie). Il est possible d'adapter la pratique des bols en cristal en fonction de leur taille et des notes qu'ils produisent.

Les bols en cristal sont utiles en cas de contractions musculaires, de fractures et d'autres problèmes osseux. La vibration des bols « résonne » et harmonise la structure cristalline que constitue notre squelette. Ils ont également des effets positifs en cas d'arthrose, de problèmes circulatoires, de calculs rénaux, de dépressions et d'autres maladies.

Les bols en cristal et le développement intérieur

Les bols en cristal possèdent cette faculté de stimuler les connections inter-neuronales. La pratique de la méditation permet de percevoir tout un ensemble de très légers sons intérieurs. La tradition bouddhique autant que la tradition du yoga en Inde ont une ample connaissance de ce type de son, associé à d'autres types de perception. Les fréquences émises par les bols représentent une amplification audible des sons normalement émis par les cristaux.

Le son produit par les [bols en cristal](#) conduit à un état de grande relaxation et de calme, dont l'homme moderne manque cruellement aujourd'hui. Le son des bols amène la conscience dans un voyage intérieur, qui lui fait éprouver un sentiment de plénitude.

Ces instruments détiennent ainsi un pouvoir qui dépasse la simple musicalité, et qui requiert autant l'ouverture de notre conscience qu'une bonne disposition.

Comment les utiliser

Avant de faire sonner les bols, il est important de prendre quelques secondes pour tranquilliser l'esprit, et orienter nos gestes de façon correcte. On doit également prêter une grande attention au son de notre propre respiration.

Pour activer le son, il faut frapper légèrement le bol avec un maillet et frotter le bord supérieur en décrivant un cercle autour, de façon à ce que le bol reste en vibration. On peut apprendre à s'en servir pour des usages spécifiques, thérapeutiques ou méditatifs.

Les bols en cristal tiennent par ailleurs, au même titre que les bols tibétains ou les cymbales, une place de choix dans la pratique de la sonothérapie. Disposés sur le corps ou autour de lui, les bols résonnent et l'esprit pénétré par le son s'apaise. Si les bols ont été judicieusement choisis et que leurs tonalités s'accordent, leur effet s'en trouvera démultiplié. De même, l'association des bols chantants tibétains dont le son crée une enveloppe et l'impression de douche sonore que procurent les bols en cristal ouvrira un monde de sensations nouvelles.



Texte II.5 : Article publié le 19.11.2015 sur <http://www.dmoz.fr/societe/esoterisme/les-bols-en-cristal-et-leurs-vibrations/> (consulté le 30 novembre 2015)

III Sources

Bibliographie

GHOUTI-TERKI, Sami, *Cookbook, Référencement Google*, Dunod, Paris, 2013

LAVANANT, Didier, *Devenir un concepteur-rédacteur en publicité efficace*, Vuibert, 2012

Article web

DA SILVA, Jori, *Pourquoi Wikipédia est tout le temps en premier sur Google*, 28 février 2012, [en ligne] <http://blog.resoneo.com/2012/02/pourquoi-wikipedia-est-tout-le-temps-en-premier-sur-google/>, (consulté le 30 novembre 2015)

Site web

BACHELET, Rémi, *ABC du référencement – Cours et formations sur le référencement de sites web*, mise à jour le 17 février 2011, [en ligne] <http://cours-de-referencement.ec-lille.fr/> (consulté le 30 novembre 2015)