

Huile essentielle Encens (ou Oliban)

Boswellia carteri

L'huile essentielle d'Encens provient d'un petit arbuste (l'Oliban) situé dans les régions arides de l'Afrique ou de l'Arabie.

Des incisions sont faites sur son tronc pour faire couler la substance résineuse blanchâtre qui se solidifie après quelques temps d'exposition à l'air. En durcissant, cette substance devient comme de la gomme et prends une couleur orangé – marron.

Cette résine est ensuite soit brûlée soit distillée.

Famille botanique : Burséracées

Situation géographique : Yemen, Ethiopie, Inde, Somalie, Kenya

Molécules aromatiques : Monoterpènes , Monoterpénols

Partie distillée : Gomme - résine

Autres appellations : Oliban, Olibanum, Boswellia carterii ou serrata

Propriétés principales :

- Cicatrisante +++
- Stimulante immunitaire +++++
- Anti dépressive +++
- Harmonisant du Système Nerveux Central +++

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Dépression nerveuse, angoisses +++
- Déficience immunitaire grave +++
- Soins palliatifs +++
- Diffusion atmosphérique pour améliorer l'élévation spirituelle +++++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action +++++ = superbe action

Précautions :

Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse

Voies d'utilisation conseillées :

- Diffusion atmosphérique
- Voie cutanée : 2 gouttes pures ou diluée sur le plexus solaire (par exemple)

Histoire :

Depuis la plus lointaine antiquité, l'encens, avec la myrrhe et d'autres aromates faisait partie des résines brûlées dans les temples, au cours des cérémonies religieuses. Ces fumigations odorantes sont d'ailleurs actuellement toujours en usage et font partie des rites des religions actuelles. Phéniciens, Egyptiens et Hébreux faisaient un commerce important de l'encens.

Cette huile essentielle est utilisée en parfumerie, l'oléorésine exhale un parfum aux odeurs boisées, balsamiques, chaudes. Parmi les parfums les plus célèbres : « Loulou » de Cacharel, « Shalimar » de Guerlain, « Coco » de Chanel.

L'encens, comme la myrrhe (et d'autres huiles essentielles), sert de fixateur en parfumerie.

L'encens fait partie des cadeaux apportés à l'enfant Jésus par les Rois Mages.

L'Or fait référence à la royauté de l'enfant. L'Encens évoque sa divinité. La Myrrhe vient rappeler qu'il est aussi humain (HE Myrrhe soulage les blessures intérieures, les blessures « humaines »).

L'Or fait référence à l'Amour (Or vient de l'hébreu « aour » qui signifie *Lumière*)

L'Encens fait référence à la divinité, à la foi (à la partie élevée en nous ... au « père spirituel »).

La Myrrhe fait référence à la notion d'intériorité (à la partie Yin, en nous ... à la « mère spirituelle »).

Ces 3 cadeaux amenés par 3 Rois Mages évoquent une trinité.

Remarques :

- On appelle souvent *Encens* tout ce qui est en rapport avec de la fumée. Le terme *Encens* a été vulgarisé pour désigner des bâtonnets, des résines odorantes ou des articles à brûler dont les fragrances se répandent dans l'atmosphère.

Faites attention, il s'agit ici de la véritable huile essentielle d'Encens (ou Oliban).

- L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) fournit une HE fabuleuse pour accompagner la méditation, la sophrologie, le travail sur soi.....

- L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) contient une molécule : l'acétate d'incensole, qui est un dérivé psychoactif connu. Cette molécule agit sur des zones du cerveau impliquées dans les émotions, l'anxiété et les troubles dépressifs.

- L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*), comme d'autres huiles essentielles issues de gommes – résines, possède une action sur les rythmes : Elle agit sur un ré-ordonnement, sur une restructuration intérieure : physique, biologique, immunitaire, émotionnelle et psychologique.

- L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) peut se diffuser dans un diffuseur atmosphérique. Si la fragrance est trop forte, vous pouvez marier cette HE avec Ess Orange douce (*Citrus sinensis*) ou Ess Mandarine (*Citrus reticulata*) ou HE Lime (issue du Citron vert – *Citrus aurantifolia*).

Ce sont des fragrances qui s'harmonisent bien, olfactivement ET énergétiquement.

Son rôle quant au « grand passage » :

L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) est une huile dite « de passage » car elle est très utilisée lors de ce passage qu'est la mort .

Cette gomme résine est utilisée chez les chrétiens dans les églises, lors des enterrements puisque justement, les propriétés de cet encens sont de « couper » les liens, c'est-à-dire se détacher de liens désormais inutiles.

Il faut comprendre cette coupure de liens dans le sens où lors de ce passage de la Vie à la mort, cette étape est souvent comprise, dans d'autres cultures, dans d'autres traditions, comme une transition vers un autre état.

En hébreu, le mot *Mort* et le mot *Muter*, ont la même signification, le même sens.

La mort peut tout à fait être considérée comme une mutation.

En cas de décès, la personne qui meurt va dans le monde des défunts et les personnes qui continuent leur vie restent dans le monde des vivants. Lors des enterrements, l'encens diffusé fait faire la part des choses et élève les esprits puisque cette gomme - résine, puis huile essentielle agit sur le chakra coronal qu'elle ouvre et nettoie.

Son rôle quant à un grand « lâcher prise » :

L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) aide à faire la part des choses et aide aussi à nous montrer les priorités du moment. De quoi le corps physique et/ou le corps émotionnel et/ou le corps mental a besoin.

Comme si, énergétiquement, cette HE montrait la direction à suivre dans les priorités du moment.

L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) élève grandement notre esprit. C'est l'huile essentielle à utiliser pour des deuils impossibles à faire sur le plan humain.

C'est comme si l'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) remettait tout à la partie la plus élevée en nous, celle qui n'est pas touchée par nos blessures, nos tristesses, nos attachements, nos attentes etc.... Par voie de conséquence, le paysage émotionnel et mental s'éclaircit, tout devient plus aéré, plus facilemoins lourd.....

Cette huile essentielle nous aide à lâcher prise avec ce qui nous fait souffrir.

Son rôle quant à notre corps de souffrance :

L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) est réputée pour libérer le corps de souffrance.

Qu'est-ce qu'un corps de souffrance ?

Il s'agit d'un corps souffrant, superposé au corps physique. Les autres corps (émotionnel, mental, causal) s'y sont superposés également. L'individu s'est associé à SA maladie.

La personne parle de SON entorse, SA polyarthrite..... il est important de reconnaître que ces pathologies n'appartiennent à personne et ne peuvent être que transitoires.

Prendre conscience de son corps de souffrance est déjà un pas, un grand pas.
Le mettre à distance en est un autre.
Ces deux pas, l'huile essentielle d'Encens nous aide à les faire.

Comment agir avec cette huile essentielle ?

- Ajouter 2 gouttes HE dans la crème ou l'huile corporelle puis appliquez ce mélange en regard de la partie corporelle souffrante.

Et/ou :

- Diffusez cette HE dans l'atmosphère, matin et soir dans la chambre à coucher. Ou le soir dans le salon.

Veillez à respecter un temps de diffusion n'excédant pas 20 minutes le matin et 20 minutes le soir.

→ Quoi qu'il en soit, n'utilisez pas cette HE pendant de longues périodes.

A mon avis, des périodes d'une semaine sont suffisantes pour qu'un début de changement soit amorcé.

Énergétiquement :

L'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) peut être énergétiquement comparée à l'épée de lumière de l'archange Saint Michel. Son épée de lumière coupe et tranche tout ce qui est involutif dans notre chemin.

Énergétiquement, l'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) désintègre la négativité qui est entrée en nous : souffrance, liens toxiques (que ce soit avec des substances – cigarettes, alcool etc..) ou avec des personnes « négatives » dont on a du mal à se débarrasser, à faire sortir de nos vies ou de nos esprits.

Avec le langage des oiseaux :

Encens = en sens Vers davantage de « sens », de compréhension, d'éclairage

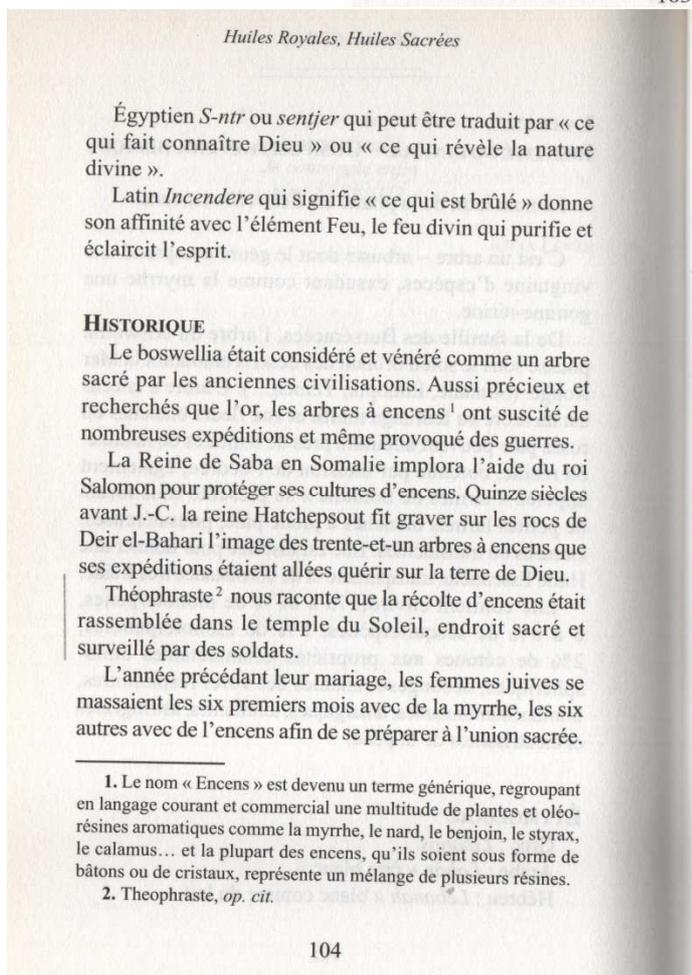
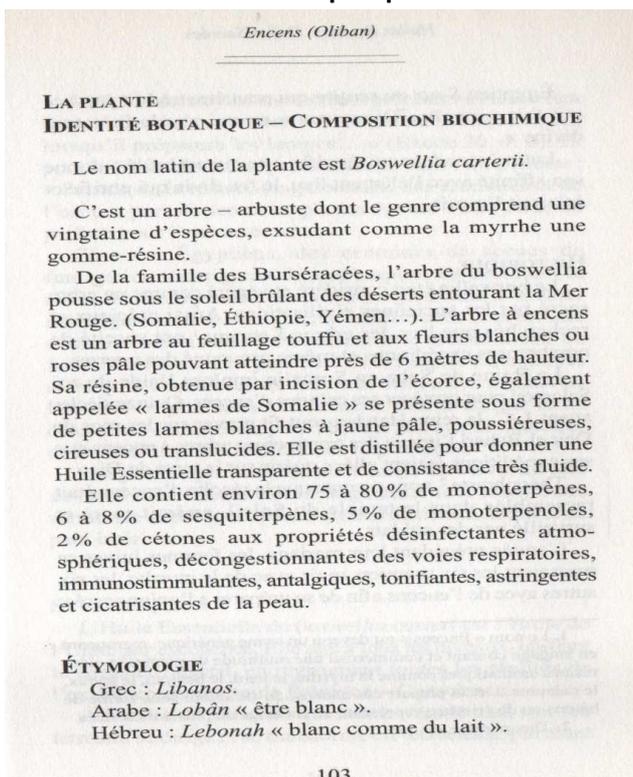
Énergétiquement, l'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) éveille et stimule nos états conscients. Elle rend notre conscience beaucoup plus présente.

Par voie de conséquence, nos états humains prennent moins d'importance : nos attentes, nos préoccupations, nos enchaînements

Énergétiquement, l'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) nous éclaire intérieurement : ce qui est important et ce qui ne l'est pas ; ce qui est essentiel et ce qui l'est moins etc....

Sa signature : Le Maître intérieur

Avec l'huile essentielle d'Encens (ou Oliban *Boswellia carteri*) la personne que nous sommes prend moins d'importance. Le personnage que nous jouons devient petit au profit de davantage de conscience. Notre mental et nos émotions servent notre conscience. Ce n'est plus l'inverse : notre mental et nos émotions qui nous mènent par le bout du nez. En ce sens, nous devenons maîtres de nous-mêmes, beaucoup plus conscients, en phase avec notre SOI.



sur son chemin à la fois le corps physique et l'esprit. L'encens est un bel exemple pour démontrer à quel point la réalité biochimique rejoint la réalité spirituelle.

En effet, en regardant la composition de cette huile, nous remarquons qu'elle contient une forte concentration en monoterpènes (75-80%), groupe moléculaire pourvu d'une énergie de feu terrestre tout en ayant un caractère volatil se diffusant rapidement dans l'atmosphère. Ainsi son action purifiante et protectrice s'étend du corps physique au corps conscience. Protégeant le premier contre les maladies grâce à ses propriétés désinfectantes, elle contribue à l'éveil du second en activant la circulation sanguine et en oxygénant les cellules au niveau du cerveau. Est-ce un pur hasard si les anciens l'associaient au Dieu Soleil, au Père, à la lumière, au jour et à la clairvoyance... ?

**ACTION SUR LES CORPS
PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL**

Suite : D'une odeur fraîche, légère et dégagée, l'encens dissipe les lourdeurs de l'esprit, ouvre des espaces en nous, éclaire, élargit, éveille, aère et dissout ce qui est relié à la matière.

Il évoque la lumière, le blanc, le transparent, la légèreté d'un voile qui vole dans le vent. Sa haute vibration nous amène à une sensation de vacuité, d'espace ouvert, sans limites où plus rien n'est à faire, à penser, à vouloir réaliser. Il ne nous reste plus qu'à respirer, se laisser respirer, traverser par le rythme du souffle, le souffle de la vie.

En effet, l'encens ralentit et amplifie la respiration. Elle devient plus calme et plus profonde, nous berçant par son mouvement de vagues de haut et de bas, créant un état « d'intériorité tranquille et délicieuse », effaçant notre impatience en faisant perdre aux choses leur aspect si urgent. Goûter à la Présence à Soi et au monde, et accepter la vie telle qu'elle est.

Son message : Eveil à soi

L'Encens représente le chemin vers la connaissance et le sacré.

L'action de l'encens sur le souffle du corps physique rejoint le souffle qu'il apporte à notre esprit, les mondes s'entrecroisent et deviennent le reflet d'une même réalité, « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ».

Rien d'étonnant donc à ce que l'église ait conservé cette cérémonie de fumigation d'encens lors de la messe pour créer une ambiance propice au recueillement et à la connexion avec le divin.

De tous temps les hommes, qu'ils soient religieux, mystiques ou guides spirituels, se sont retirés du monde afin de se relier à leur essence divine. Aussi est-il important de savoir parfois quitter le vacarme de la vie quotidienne et cultiver le silence sur le chemin de notre Unité Sacrée.

En massage harmonisant et en méditation :

Pour calmer les irritations nerveuses, éviter la dispersion de l'esprit et le bavardage mental. Favorise le lâcher prise et aide la personne à entrer dans une présence à soi.

A utiliser seul, en diffusion aérienne pour la méditation et en dilution dans une HV pour le massage aromatique harmonisant.

Par Elske Miles :

Dans « Les huiles essentielles pour les nuls » (Version qui contient 50 monographies) Editions 2010

L'HE d'Encens (*Boswellia carterii*) est la forme de la résine qui s'écoule de l'écorce de l'arbre permettant à la plante de cicatriser de ses « blessures ». C'est donc un remède exceptionnel pour soigner les plaies de l'âme.

Son parfum sublime agit sur la psyché comme un sabre tranchant tous les attachements, d'où son utilité dans la prière.

Vous pouvez également appliquer 2 gouttes HE *Boswellia carterii* sur des plexus nerveux stratégiques se situant sur le devant du tronc du corps, comme pour « couper » l'attachement à la racine.

Si l'attachement pour lequel vous souhaitez prendre du recul est de nature affective, vous ferez l'application sur le plexus cardiaque.

Si la dépendance dont vous souhaitez vous défaire est matérielle, vous ferez l'application sur le plexus solaire.

Si l'attachement est viscéral, voire passionnel, vous ferez l'application sur le plexus *hara*.

L'application HE Encens (*Boswellia carterii*) sera particulièrement utile dans les situations suivantes :

→ Si vous vous trouvez dans une situation de harcèlement moral.

→ Si vous vivez une dépendance affective, matérielle ou viscérale, handicapant votre prise de responsabilité dans la vie quotidienne.

→ Si vous avez du mal à faire la part des choses.

→ Si vous vous complaisez dans votre souffrance parce que, elle au moins, vous la connaissez.

Sa signature : la mission sublime

Par Danièle Festy :

Dans : « Ma bible des huiles essentielles » Editions LEDUC.S Février 2012

HE présente un effet exaltant et à la fois apaisant, sur les émotions et les troubles psychiques légers. HE Encens constitue traditionnellement un lien entre la terre et les Dieux, il aide à recentrer l'esprit « qui s'égaré ».

Elle gomme les anciens traumatismes.

C'est une excellente auxiliaire pour la méditation. Elle est utile pour tous ceux qui redoutent le changement, qui ont peur d'évoluer. Elle invite effectivement à la réflexion, à un voyage intérieur (pour celles et ceux qui apprécient son odeur).

Abréviations :

HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire CI =Contre-indication