



PONTERÀPIA

RETIR A LA NATURA



MASIA CAN LLOP

Del 10 al 12 JULIOL de 2020

**EL PODER DE LA MÚSICA
& EL SUFISME**

**A L'ANOIA
BARCELONA**

www.ponterapia.com
info@ponterapia.com



PONTERAPIA

Programa:

Dvs. 10 de juliol (tarda-vespre):

Arribada a la Masia Can Llop (La Pobla de Claramunt)

20h Sopar

21h Lectura en grup del Mathnawî de Mevlâna Jalaluddîn Rumi

22h-24h Sema (dansa giròvaga amb música sufí en viu, poesia i recitació de mantres).

Dbte. 11 de juliol:

Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i *dhikr*)

09h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, moviments arquetípics...

13h-14h lliure

14h Dinar

16:30h Sessió de M.T. receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç).

17h-19h Taller de filosofia i meditació sufí, filosofia i mètode (conceptes bàsics de la cosmovisió i el mètode del sufisme, meditació amb mantres sufís).

19h-20h Lliure

20h Sopar

21h Lectura en grup del Mathnawî de Mevlâna Rumi

22-24h Sema (dansa giròvaga sufí amb música en viu, poesia i recitació de mantres).

Dg. 12 de juliol:

Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i *dhikr*)

09h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi...

13h-14h lliure

14h Dinar

Retir dirigit per *Jordi Hayri Delclòs*, president de l'Associació Cultural Ponterapia i director de l'Escola de Música y Musicoteràpia Turca i Sufí de Barcelona.

Amb la participació i col·laboració de:

Àngel Halim Martínez (músic, musicoterapeuta i professor de l'Escola)

Jordi Yahya Rius (coordinador i tresorer de l'Associació)

I altres músics i col·laboradors...



PONTERRÀPIA

EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS:

MUSICOTERÀPIA (MÈTODE DR. ORUÇ GÜVENÇ)



Utilitzarem tècniques pròpies de l'antiga ciència milenària de la musicoteràpia de l'antic orient, aplicades no només en el seu aspecte terapèutic sinó també en l'àmbit del desenvolupament interior. Els participants podran escoltar improvisacions amb instruments tradicionals i tonalitats curatives còmodament estirats, practicar moviments arquetípics que desbloquejen i armonitzen, o realitzar l'antiga dansa baksı d'origen xamànic. Aquest sistema vé de molt antic i s'ha modulad en forma de mètode gràcies al treball incansable de tota una vida del mestre turc Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) i porta el seu nom.

“El cos cau malalt quan l'ànima està dèbil, el cos es malmet quan malmetem la nostra ànima. D'això se'n deriva que la curació del cos té a veure amb la curació de l'ànima. El restabliment de la seva força i substància ens remet a un just equilibri i per aquest fi ens ajudem dels sons adequats per a cada cas”.

Al Farabi, músic i filòsof persa del S. IX-X

MEDITACIÓ SUFÍ: DHIKR, ELS MANTRES SUFÍS



El *dhikr* és una de les columnes centrals del mètode sufí. Literalment vol dir 'record', i consisteix en la pràctica continuada del record/invocació mitjançant la menció dels bells noms divins i fórmules derivades. En la seva formació com a tècnica rep la influència d'altres tradicions, com les orientals. Pot ser 'de la llengua' (mantres) o 'del cor'.

La seva dimensió terapèutica és que el *dhikr* permet recuperar la unitat primordial, realitzar la integració de l'ésser humà. Té així la capacitat de purificar el cor i de tranquilitzar-lo. El *dhikr* prepara per al *tafakkur* (reflexió sobre els signes, pensament amb llum, intuïció). Els mantres es poden fer acompanyats de música sufí en directe o en silenci, i com a meditació individual o en grup.



PONTERAPIA

NITS DE SEMA



Es diu que el Sema (samâ) és la cura i l'aliment de l'ànima. Mevlâna Rumi, poeta i mestre sufí d'origen persa del S. XIII, va instaurar a Konya (Anatolia-Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les cofradies sufís fins avui. La dansa imita el moviment circular present a l'univers, i consisteix en girar meditativament amb música sufí en directe mentre es reciten mantres sufís. Es gira al voltant del cor, centre del nostre ésser i espai per a l'experiència

espiritual. La música i la dansa obren així un pas cap el cor i permeten integrar aspectes difícils, alliberar-se de las pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència atemporal.

CONDICIONS:

Cost del recés:

Tarifa general: 190€(participants no alumnes ni socis) (inclou estància i activitats)

Tarifa reduïda per alumnes de l'Escola: 170€(alumnes que no paguen quota de soci)

Tarifa socis de l'Associació: 130€

(Els descomptes pels socis en els retirs s'apliquen sempre i quan la quota sigui regular i no només el mes del retir. La quota mensual és de **40€ (30€ alumnes)** i s'ha de fer efectiva a principis de cada mes de forma **domiciliada**. La quota també permet gaudir de descomptes o gratuïtat en les activitats d'entre setmana)

És imprescindible reservar plaça amb ingrés de 50€ al cc de l'Associació:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a: info@ponterapia.com (www.ponterapia.com)

Com arribar-hi: La Masia Can Llop està al costat de **La Pobla de Claramunt**, situat a l'Anoia. En **cotxe** són 59 kms desde Bcn. En **tren** surten cada hora desde Plaça Espanya de Bcn, amb els **FCC**, línia **R6**; el trajecte dura 1h i 23'. Si veniu amb tren heu de baixar a La Pobla de Claramunt i us vindrem a recollir a l'estació.