



PONTERRÀPIA

RETIRO SUFI
CON 3 DIAS Y
NOCHES DE SEMA

**3-9 DE ENERO DE
2022**

**EL ROURELL
(PUIGPARDINES-
OLOT)**



PONTERRAPIA

Programa:

Lunes 3

Llegada a El Rourell

20:30h cena

21:30h Lectura en grupo del Mathnawî de J. Rumi

22:30h-24h Danza de Sema (danza giróvaga de la tradición sufí)

Martes 4

Programa (opcional) devocional del amanecer (oración, recitación y dhikr)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de bellas melodías, musicoterapia con pentáfonías, movimientos arquetípicos ...

13h-14h libre

14h Comida

16:30h Sesión de Musicoterapia receptiva con música de makam (Método Dr. Oruç Güvenç).

17h-19h Taller de filosofía y meditación sufí (conceptos básicos de la cosmovisión y el método del sufismo, meditación con mantras sufíes).

19h-20:30h Libre

20:30h Cena

21:30h Lectura en grupo del Mathnawî de J. Rumi

22:30h-24h Danza del Sema (danza giróvaga de la tradición sufí).

Miércoles 5

Programa devocional opcional del amanecer (oración, recitación y dhikr)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de bellas melodías, musicoterapia con pentafonías, danzas...

13h-14h libre

14h Comida

16:30h Sesión de M.T. receptiva con música de makam (Método Dr. Oruç Güvenç).
(DESCANSO Y PREPARACIÓN SEMA)

20:30h Cena

22h Inicio del Sema de 3 días y 3 noches sin interrupción

Jueves 6, Viernes 7 y Sábado 8

Sema de 3 días y 3 noches sin interrupción (con giro, música, mantras y poesía sufíes).

Domingo 9

Programa devocional opcional del amanecer (oración, recitación y dhikr)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de de bellas melodías, musicoterapia con pentáfonías, baksi dans...

13h-14h libre

14h Comida (pica pica) **(FIN DEL RETIRO)**



PONTERAPIA

Retiro dirigido por Jordi Hayri Delclòs, Presidente de Asociación Cultural Ponterapia y director de la Escuela de Música y Musicoterapia Turca y Sufí de Barcelona.

Con la participación y colaboración de:

Tuba Delclòs Urat (cocina turca y coordinación)

Àngel Halim Martínez (músico, musicoterapeuta y profesor de la Escuela)

y otros músicos y colaboradores...

EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

MUSICOTERAPIA (METODO DR. ORUÇ GÜVENÇ):



Utilizaremos técnicas de la antigua ciencia milenaria de la musicoterapia del antiguo oriente, aplicadas no sólo en su aspecto terapéutico sino también en el ámbito del desarrollo interior. Los participantes podrán escuchar improvisaciones con instrumentos tradicionales y tonalidades curativas comodamente tumbados, practicar movimientos arquetípicos que desbloquean y armonizan, o realizar la antigua danza baksi de origen chamánico. Este sistema viene de muy antiguo y se ha modulado en forma de método gracias al trabajo incansable de toda una vida del maestro turco Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) y lleva su nombre.

“El cuerpo cae enfermo cuando el alma está débil, el cuerpo se daña cuando dañamos nuestra alma. De eso se deriva que la curación del cuerpo tiene que ver con la curación del alma. El restablecimiento de su fuerza y sustancia nos remite a un justo equilibrio, y para este fin nos ayudamos de los sonidos adecuados para cada caso”

Al Farabi, músico y filósofo persa del S. IX-X



PONTERAPIA

MEDITACION SUFÍ: DHIKR, LOS MANTRAS SUFÍES



El *dhikr* es una de las columnas centrales del método sufí. Literalmente significa 'recuerdo / invocación', y consiste en la repetición continuada de los bellos nombres divinos y fórmulas derivadas. En su formación como técnica recibe la influencia de otras tradiciones, como las orientales. Puede ser 'de la lengua' (mantras) o 'del corazón'.

Su dimensión terapéutica radica en que el *dhikr* permite recuperar la unidad primordial, realizar la integración del ser humano. Tiene así la capacidad de purificar el corazón y de tranquilizarlo. El *dhikr* prepara para el *tafakkur* (reflexión sobre los signos, pensamiento con luz, intuición). Los mantras se pueden hacer acompañados de música sufí en directo o en silencio, y como meditación individual o en grupo.

3 DIAS Y 3 NOCHES DE SEMA SIN INTERRUPCIÓN:



Se dice que el Sema (samâ) es la cura y el alimento del alma. Mevlâna Rumi, poeta y maestro sufí de origen persa del S. XIII, instauró en Konya (Anatolia-Turquía) esta bella danza giratoria practicada y transmitida por las cofradías sufíes hasta hoy. La danza imita el movimiento circular presente en el universo, y consiste en girar meditativamente con música sufí en vivo mientras se recitan mantras sufíes. Se gira alrededor del corazón, centro de nuestro ser y espacio para la experiencia espiritual. La música y la danza abren así un paso hacia el corazón y permiten integrar aspectos difíciles, liberarse de las propias ataduras mentales y conectar con nuestra esencia atemporal. No se necesita experiencia previa.

El **Sema de 3 DIAS** sin interrupción está pensado de forma que los participantes pueden ir entrando y saliendo para comer o dormir y después volver a la sala de Sema, pero siempre habrá un equipo de músicos y como mínimo dos personas girando durante las 24 horas, así cada cual puede girar más o menos tiempo en función de sus posibilidades, desde unos minutos hasta varias horas seguidas... Los músicos que dirigirán los equipos tienen formación de años en el sufismo, formados en la tradición de Mevlana Rumi, habiendo participado algunos de ellos en los largos retiros (de meses de duración) en Turquía. Es una buena ocasión para iniciarse o profundizar en la experiencia de esta bella meditación en movimiento, y en un entorno natural idóneo.



PONTERAPIA

Coste del retiro:

Retiro completo (6 noches):

Tarifa general: 390€

Tarifa reduïda para alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: 360€

Tarifa para socios de la Asociación: 290€

ESTADAS PARCIALES

5 noches:

Tarifa general: 350€

Alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: 320€

Socios de la Asociación: 250€

4 noches:

Tarifa general: 280€

Alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: 250€

Socios de la Asociación: 200€

3 noches:

Tarifa general: 210€

Alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: 190€

Socios de la Asociación: 150€

(Para otras estadas parciales y descuentos para familias con niños consultar individualmente)

(Los descuentos para socios en los retiros se aplican siempre y cuando la cuota sea regular y no sólo en el mes del retiro)

Es imprescindible reservar plaza con ingreso de 50€ al cc de la Asociación:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a:

info@ponterapia.com (www.ponterapia.com)

Com llegar:

En coche: Poner 'El Rourell Puigpardines' en el google Maps.

En autobús: Hasta la estación de autobuses de Olot y allí os vendremos a recoger.

**Os esperamos!
Equipo de la Asociación Cultural Ponterapia**