



PONTERAPIA

# RETIRO SUFI

(con 24 horas de Sema)

6 - 8 diciembre  
2025

(entrada el 5 tarde-noche)

LA COMADEMONT  
(OLOT-GIRONA)

[ponterapia@gmail.com](mailto:ponterapia@gmail.com)

[www.ponterapia.com](http://www.ponterapia.com)



# PONTERAPIA

## **Programa:**

### **Viernes 05 de diciembre:**

*Llegada a la Masía La Comademont (entrada a partir de las 17h)*

**20:30h** Cena

**21:30h** Lectura en grupo del Mathnawî, obra magna de Jalaluddîn Rumi (Mawlâna)

### **Sábado 06:**

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

**09h-10h** Desayuno

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

**13h-14h** libre

14h Comida

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

**17h-18h** Taller de filosofía y método del sufismo (conceptos básicos de la cosmovisión sufi y práctica del recuerdo-invocación o *dhikr*).

**18:30h-20h** PREPARACIÓN SALA SEMA

**20:30h** Cena

**22h Inicio** de las **24 horas** sin interrupción de danza del **Sema**

### **Domingo 07:**

Continuación del Sema de 24 horas (con giro, música, mantras y poesías sufíes).

Finalización a las 22h.

### **Lunes 08 de diciembre:**

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

09h-10h Desayuno

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

13h-14h Libre

14h Comida - FIN DEL RETIRO

### **Personas de referencia durante el retiro:**

**Jordi Hayri Delclòs** (presidente de la Asociación)

**Jordi Yahya Rius** (tesorero de la Asociación)

**Àngel Halim Martínez** (vocal de la Asociación)

**Àlex M. Luqman Barrabés** (vocal de la Asociación)

y otros músicos y colaboradores...



# PONTERAPIA

## EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

### MUSICOTERAPIA (MÉTODO 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 baksî de origen xamánico. 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

### MEDITACIÓN SUFÍ: DHIKR, LOS ‘MANTRAS’ SUFÍES



El *dhikr* es una de las columnas centrales del método sufi. Literalmente significa ‘recuerdo’, y consiste en la práctica continuada del recuerdo/invocación mediante la mención 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).

El *dhikr* se puede hacer acompañado de música sufi o en silencio, y como meditación individual o en grupo.



# PONTERAPIA



## 24 HORAS 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 24 horas** sin interrupción está pensado de forma que los participantes pueden ir entrando y saliendo para comer o dormir y después volver a la sala del 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.

## Coste del retiro

- Tarifa general: **300€** (**270€** reservando antes del 30 de noviembre)
- Tarifa reducida para alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: **270€** (**240€** reservando antes del 30 de noviembre)
- Tarifa especial para alumnos que hayan asistido al retiro de noviembre: **230€** (**200€** reservando antes del 30 de noviembre)
- Tarifa para socios: **140€**

(Tarifas para familias con niños consultar individualmente)

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



# PONTERÀPIA

**ES32 3025 0001 1014 3362 5876**

**Comunicar la reserva a:**

{ HYPERLINK "mailto:info@ponteràpia.com" } ({ HYPERLINK "http://www.ponteràpia.com" })

**Como llegar:**

**En coche:** Hasta a **Olot** i de allí tomar la **carretera hacia Sta. Pau**. Al cabo de poco encontraremos un desvío a mano izquierda hacia **Batet de la Serra**, y subiremos por la carretera unos 4 kms. aproximadamente hasta que encontremos una indicación a la derecha que pone '**Camí de la Llet**'. Cogemos este desvío y al cabo de medio km. aproximadamente llegaremos a la Masía.

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

**Os esperamos!**

