



PONTERRAPIA

**RETIRO SUFÍ**  
**CON 3 DIAS Y NOCHES**  
**DE SEMA**

**22-28 AGOSTO**  
**2022**

**MASIA**  
**LA COMADEMONT**  
**(OLOT-GIRONA)**



# PONTERAPIA

## Programa:

### **Lunes 22:**

**Llegada a la Masía La Comademont**

(entrada a partir de las 19h)

**20:30h** Cena

**21:30h** Lectura en grupo del Mathnawî de Rumi

**22:30h-23:30h** Danza del Sema (danza giratoria de la tradición sufí)

### **Martes 23:**

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-19h** Taller de filosofía y método del sufismo (conceptos básicos de la cosmovisión sufí y práctica del recuerdo-invocación o *dhikr*).

**19h-20:30h** Libre

**20:30h** Cena

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

**22:30h-23:30h** Danza del Sema (danza giróvaga de la tradición sufí).

### **Miércoles 24:**

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

**09h-10h** Desayuno

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

**13h-14h** libre

14h Comida

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

**17:30-20h** (PREPARACIÓN SALA SEMA)

**20:30h** Cena

**22:30h** Inicio de los **3 días y 3 noches** sin interrupción de danza del Sema

### **Jueves 25, Viernes 26 y Sábado 27:**

Continuación del Sema de 3 días y 3 noches (con giro, música, mantras y poesías sufíes)

### **Domingo 28:**

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

09h-10h Desayuno

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

13h-14h Libre

14h Comida - 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 i coordinación)

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

Jordi Yahya Rius (coordinador y tesorero de la Asociación)

y otros músicos y colaboradores...

## **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 baksi 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 sufí. 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’.



## PONTERAPIA

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 sufí o en silencio, y como meditación individual o en grupo.

### 3 DÍAS Y 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 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.



# PONTERAPIA

## Coste del retiro

- ❖ Tarifa general: **390€**
- ❖ Tarifa alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: **360€**
- ❖ Tarifa para socios de la Asociación: **280€**
- ❖ Tarifa especial previa asistencia al retiro de Torronteras: **320€** (asistencia sólo al Sema, de miércoles a domingo: **230€**)
- ❖ Tarifa especial alumnos y ex-alumnos graduados que hayan participado en la Escuela de Verano en el retiro de Torronteras: **270€** (sólo al Sema, de miércoles a domingo: **190€**)

(Para otras estancias parciales y familias con niños consultar individualmente)

(Los descuentos para los 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 l'Asociación:

**ES32 3025 0001 1014 3362 5876**

## Comunicar la reserva a:

[info@ponterapia.com](mailto:info@ponterapia.com) ([www.ponterapia.com](http://www.ponterapia.com))

## Com 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!**

**Equipo de la Asociación Cultural Ponterapia**

