



PONTERÀPIA

**RETIR SUFÍ A LA COMADEMONT
(Olot - Batet de la Serra)**

**RETIR
A LA GARROTXA, OLOT
EL PODER DE LA MÚSICA
I EL SUFISME**

**21-22-23 DE
FEBRER 2020**

*Més informació
& Reserves*
www.ponterapia.com
info@ponterapia.com

MAS
La Comademont

PONTERÀPIA
Associació Cultural

Programa:

Dvs. 21 de febrer:

Arribada a la Masia La Comademont (es pot arribar també dissabte al matí).

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

22:30h-24h Dansa del Sema (dansa giròvaga de la tradició sufí).



PONTERÀPIA

Dbte. 22 de febrer:

06:15h-07:30h Programa (opcional) devocional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h 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-20:30h Lliure

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

22:30h-24h Dansa del Sema (dansa giròvaga de la tradició sufí).

Dg. 23 de febrer:

06:15h-07:30h Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h Esmorzar

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

13h-14h lliure

14h Dinar (pica pica)

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

Amb la participació i col·laboració de:

Tuba Delclòs (cuina turca i coordinació)

Àngel Halim Martínez (músic i musicoterapeuta)

i altres músics i col·laboradors

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 desbloquegen i armonitzen, o realitzar l'antiga dansa baksi 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 (Mètode Dr. Oruç Güvenç).



PONTERAPIA

“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

intuïció). Els mantres es poden fer acompanyats de música sufí en directe o en silenci, i com a meditació individual o en grup.

NITS DE SEMA

Es diu que el Sema (samâ) és la cura i l'aliment de l'ànima. El gran poeta místic sufí d'origen persa del S. XIII va instaurar a Konya (Anatolia-Turquia) aquesta



bella dansa giratòria en la forma que la coneixem avui, transmesa per les confrades sufís fins als nostres dies. 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 les pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència atemporal. No és necessita experiència prèvia.



PONTERÀPIA

Cost del recés:

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

Tarifa reduïda per alumnes de l'Escola: 160€ (alumnes que no paguen quota de soci)

Tarifa socis de l'Associació: 80€

(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@ponteràpia.com (www.ponteràpia.com)

Com arribar-hi:

En cotxe: Fins a **Olot** i d'allà agafar la **carretera cap a Sta. Pau**. Al cap de poc trobarem un desviament a mà esquerra cap a **Batet de la Serra**, i pujarem per la carretera uns quatre kms aproximadament fins que veurem una indicació a la dreta que posa '**Camí de la Llet**', i a sota, a prop de terra una altra que posa '**Masia La Comademont**'. Agafarem aquest desviament i al cap d'un km aproximadament arribarem a la Masia.

En autobús: Fins a l'**estació d'autobusos d'Olot** i allà us vindrem a recollir.