

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο Χορός ως μέσο της ανθρώπινης έκφρασης.

«Το χθες και το σήμερα στα μήκη και πλάτη της γης»



## ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Γκουγιάνος Σπυρίδων, Δάκας Βασίλειος, Μπίκας Νικόλαος, Χαρισιάδη Ελένη

Γκόγκου Δέσποινα, Γρηγορίου Όλγα, Ζότα Λεντίνα, Οικονόμου Χριστίνα, Χαριζάι Ρόμπερτ

Γκέγκα Ελένη, Καραμανη Σοφία, Μυριούνη Ευσταθία, Τάτση Λουκία

## ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Γκρίμπα Αγγελική ΠΕ06

Σουλίδου Αικατερίνη ΠΕ19

ΓΕΛ ΔΟΛΙΑΝΩΝ  
Α΄ ΤΑΞΗ  
ΔΟΛΙΑΝΑ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

Ο χορός είναι η κρυμμένη γλώσσα της ψυχής.

**Martha Graham**

**Αμερικανίδα χορεύτρια - χορογράφος**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>6</b>
<b>Ο ΧΟΡΟΣ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ.....</b>	<b>10</b>
Αρχαιότητα - Ελλάδα.....	11
Ιστορία του χορού στο βυζάντιο (3ος-15ος αιώνας).....	14
Ο χορός στους νεότερους χρόνους .....	15
<b>ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.....</b>	<b>20</b>
4η χιλιετία π.Χ.-19ος αιώνας.....	20
Βαλκανικοί πόλεμοι και Α' Παγκόσμιος πόλεμος.....	23
Β' Παγκόσμιος πόλεμος.....	23
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΗΧΗΣΗΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Ο ΧΟΡΟΣ.....</b>	<b>26</b>
<b>Ο ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ.....</b>	<b>30</b>
<b>ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ.....</b>	<b>32</b>
Οι δημοτικοί χοροί ανά περιοχή.....	33
Δημοφιλείς «Λαϊκοί» Ελληνικοί Χοροί.....	43
Ο χορός στην Ήπειρο.....	46
Ο Χορός στον παροιμιακό λόγο του λαού μας .....	50
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.....</b>	<b>53</b>
Φλαμένκο (Flamenco).....	53
Ταραντέλα (Tarantella) .....	54
Τούρκικος χορός Zeybek.....	54
Παραδοσιακοί αγγλικοί χοροί.....	55
Ευρωπαϊκοί Χοροί (Ballroom).....	55
Χοροί Latin.....	57
Άλλα είδη χορού.....	62

<b>ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ.....</b>	<b>66</b>
Αναστενάρια.....	66
Δερβίσηδες.....	67
Η τελετουργία της Σεμά.....	68
Ο χορός της βροχής.....	68
Μαγεία.....	69
Από τον Δαβίδ .... στη gospel μουσική.....	70
<b>ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....</b>	<b>71</b>
<b>ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ.....</b>	<b>75</b>
Συγχρονισμένη κολύμβηση.....	76
Ενόργανη Γυμναστική.....	78
Ρυθμική Γυμναστική.....	79
Καλλιτεχνικό Πατινάζ.....	81
<b>Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....</b>	<b>83</b>
Χορευτής.....	83
Δάσκαλος Χορού.....	87
Χορογράφος.....	89
Κριτικός Χορού.....	91
Χοροθεραπευτής.....	92
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>93</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>94</b>
<b>ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>95</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....</b>	<b>96</b>
<b>ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ.....</b>	<b>96</b>

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά το Διευθυντή του ΓΕΛ Δολιανών κ. Γαλανό Βασίλειο, τον σύλλογο των διδασκόντων και ιδιαίτερα τους καθηγητές κ. Λάζου Παρασκευή, κ. Παπασπύρου Νικόλαο και κ. Ντάγκα Παντελή για τη βοήθεια τους στην εκπόνηση αυτής της ερευνητικής εργασίας.

Επίσης ευχαριστούμε τους μαθητές του Γυμνασίου και του ΓΕ.Λ. Δολιανών, για την πολύτιμη βοήθεια τους στη διεξαγωγή έρευνας με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου.

Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα για τις συνεντεύξεις που μας παραχώρησαν τον κ. Ντότη Δημήτρη, χοροδιδάσκαλο παραδοσιακών χορών, τον κ. Λαχανή Βαγγέλη, χοροδιδάσκαλο ποντιακών χορών, την κ. Μυριούνη Νίκη, δασκάλα μοντέρνου χορού και την κ. Martseva Margaret, προπονήτρια συγχρονισμένης κολύμβησης.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία με θέμα **“Ο χορός ως μέσο της ανθρώπινης έκφρασης. Το χθές και το σήμερα στα μήκη και πλάτη της Γης”** εκπονήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας από την Α' Τάξη (Τμήμα Ενδιαφέροντος: Χορός) του Γ.Ε.Λ. Δολιανών Ιωαννίνων κατά το σχολικό έτος 2012-2013.

Το τμήμα αποτελούνταν αρχικά από δεκατρία άτομα. Χωριστήκε σε τρεις ομάδες – την μπλε, την πράσινη και την κόκκινη ομάδα – και η κάθε ομάδα ανέλαβε ένα υποθέμα.

Η πρώτη ομάδα, που ονομάστηκε **«η ομάδα των μπλε»** συγκροτήθηκε από τους μαθητές Γκουγιάννο Σπύρο, Δάκα Βασίλη, Μπίκα Νίκο και Χαρισιάδη Ελένη. Ανέλαβε την 1η φάση της έρευνας με το υποθέμα: **« Ο χορός και η ιστορική του εξέλιξη, πορεία στο χώρο και στο χρόνο »**. Η προβληματική που ανέπτυξε η ομάδα περιελάμβανε τα παρακάτω ερωτήματα:

- **Τι είναι ο χορός;**
- **Πού και πότε πρωτοεμφανίστηκε;**
- **Για ποιο λόγο χορεύουν οι άνθρωποι;**
- **Πώς επηρεάζεται ο χορός από:**
  - α) την εξέλιξη της τεχνολογίας;**
  - β) την οικονομική κρίση;**
  - γ) τον πόλεμο;**
  - δ) την θρησκεία;**

Οι πηγές που επιλέχθηκαν να ερευνηθούν ήταν: βιβλία, φωτογραφίες και βίντεο, ιστοσελίδες, φυλλάδια, άρθρα και προφορικές μαρτυρίες απλών ανθρώπων του περιβάλλοντος μας. Οι μέθοδοι που επιλέχθηκαν να χρησιμοποιηθούν ήταν: η ανάλυση και ερμηνεία περιεχομένου, η παρατήρηση, η διερεύνηση στάσεων, η αξιοποίηση προφορικής μνήμης. *Ερευνητικά εργαλεία* που επιλέχθηκαν να χρησιμοποιηθούν ήταν: τα ερωτηματολόγια, η συνέντευξη, η φωτογράφιση, η βιντεοσκόπηση.

Τέλος, η ομάδα χωριστήκε σε δύο υποομάδες, με την 1η να αποτελείται από τους Δάκα Βασίλη και Μπίκα Νίκο και τη 2η από τους Γκουγιάννο Σπύρο και Χαρισιάδη Ελένη. Η 1η υποομάδα ασχολήθηκε με το θέμα της έρευνας σχετικά με την ιστορική εξέλιξη του χορού κατά τους παλαιότερους χρόνους και η 2η με την εξέλιξη στους νεότερους χρόνους. Και οι δύο υποομάδες συνεργάστηκαν για την οργάνωση και την παρατήρηση μιας “μουσικοχορευτικής ανάπαυλας” μέσα στο χώρο του σχολείου.

Η δεύτερη ομάδα «η ομάδα των πρασίνων», ασχοληθήκε με το υποθέμα “**Τα είδη χορού και πώς ο χορός εκφράζει την κουλτούρα κάθε τόπου**”. Την ομάδα αποτέλεσαν οι μαθητές: Γκόγκου Δέσποινα, Γρηγορίου Όλγα, Ζότα Κωνσταντίνα, Οικονόμου Χριστίνα και Χαριζαΐ Ρομπέρτο. Για την καλύτερη διευρέυνηση και ανάλυση του θέματος η ομάδα χωρίστηκε ξανά σε δύο υποομάδες: (Υποομάδα Α με την Ζότα Κωνσταντίνα και Γκόγκου Δέσποινα και υποομάδα Β με την Γρηγορίου Όλγα, την Οικονόμου Χριστίνα και τον Ρομπέρτο Χαριζαΐ.) Οι πτυχές του υποθέματος με τις οποίες ασχοληθήκαν οι υποομάδες και τα ερωτήματα που τέθηκαν για να καλυφθούν ήταν οι ακόλουθες:

- Ποιούς χορούς έχει κάθε τόπος; (χορός και περιστάσεις)**
- Ποια η σχέση-αλληλεπίδραση των διαφορετικών ειδών χορού;**
- Η παράδοση στο χορό και η σχέση του χορού με τη θρησκεία.**

Η έρευνα χωρίζεται σε δύο φάσεις. Κατά την πρώτη, η ομάδα ασχοληθήκε με την ποιοτική έρευνα, την παρατήρηση και ανάλυση περιεχομένου, και κατά τη δεύτερη, με την ποσοτική έρευνα με την μέθοδο του ερωτηματολογίου.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας τα μέλη της ομάδας ήρθαν σε επαφή με την επιστήμη της Εθνοχορολογίας, της μελέτης, δηλαδή, του χορού μέσα από την εφαρμογή κάποιων αρχών, όπως η ανθρωπολογία, η μουσικολογία, η εθνογραφία κ.λ.π. Η ίδια η λέξη αναφέρεται στον φολκλορικό χορό σε αντίθεση με την τυποποιημένη ψυχαγωγία του κλασικού μπαλέτου. Αντανακλά την πρόσφατη προσπάθεια να εφαρμοστεί η ακαδημαϊκή σκέψη στο ερώτημα γιατί χορεύουν οι άνθρωποι και τι σημαίνει αυτό. Δεν είναι απλά η παράθεση σε κατάλογο των χιλιάδων μορφών του χορού, κινήσεων, μουσικής, ενδυμασίας κ.λ.π. σε διάφορα

μέρη του κόσμου, αλλά η προσπάθεια να καταλάβουμε το χορό, όπως αυτός υπάρχει μέσα στις κοινωνικές εκδηλώσεις κάποιας κοινότητας, καθώς και μέσα στην πολιτιστική ιστορία της κοινότητας.

Η τρίτη ομάδα που ονομάστηκε «**η ομάδα των κόκκινων**» συγκροτήθηκε από τέσσερις μαθήτριες, τη Λουκία Τάτση, την Έφη Μυριούνη, την Ελένη Γκέγκα και τη Σοφία Καραμάνη. Η ομάδα ανέλαβε το υποθέμα «**Ο χορός ως επάγγελμα και η σχέση του με τον αθλητισμό**». Τα ερωτήματα που τέθηκαν για την επεξεργασία του θέματός ήταν τα εξής:

- **Ποιά είναι η σχέση του αθλητισμού με το χορό;**
- **Ποιά είναι τα είδη του χορού που μπορεί κάποιος να ασχοληθεί επαγγελματικά;**

Από αυτά τα δύο ερωτήματα δημιουργήθηκε η ανάγκη να ασχοληθεί η ομάδα με δύο διαστάσεις του χορού: "Ο χορός ως αθλητισμός" και "Ο χορός ως επάγγελμα". Με το υποερώτημα "χορός ως αθλητισμός" ασχολήθηκαν οι μαθήτριες Λουκία Τάτση και Ελένη Γκέγκα. Με το υποερώτημα "χορός ως επάγγελμα" ασχολήθηκαν οι μαθήτριες Έφη Μυριούνη και Σοφία Καραμάνη.

Πεδίο σύνδεσης με το θέμα μας ήταν η γυμναστική. Οι πηγές που επιλέχθηκαν να ερευνηθούν ήταν: βιβλία, αρχειακό υλικό, εικόνες, βίντεο, ιστοσελίδες, καθώς και προφορικές μαρτυρίες τόσο ειδικών όσο και ατόμων του περιβαλλοντός μας.

Από τα *ερευνητικά εργαλεία* που επιλέχθηκαν να χρησιμοποιηθούν, δόθηκε ιδιαίτερη βαρύτητα στη διαδικασία της *συνέντευξης*.

Η επόμενη φάση περιελάμβανε τη συλλογή πληροφοριών από κάθε υποομάδα.

ΥΠΟΟΜΑΔΑ 1. Ανέλαβε να απαντηθεί το παρακάτω ερώτημα:

- Τι σχέση έχει χορός με τον αθλητισμό;

ΥΠΟΟΜΑΔΑ 2. Ανέλαβε να απαντήσει στο παρακάτω ερώτημα:

- Ποιες οι απόψεις επαγγελματιών χορευτών όσον αφορά το ζήτημα του χορού;



Κατά την επεξεργασία των ερωτημάτων πρέκυψαν τα εξής υποερωτήματα :

- Τι μπορούμε να μάθουμε σχετικά με τη συμβολή του χορού στον αθλητισμό;
- Σε ποιούς τομείς μπορεί η ενασχόληση με το χορό να προσφέρει επαγγελματική αποκατάσταση;

## Ο ΧΟΡΟΣ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Ο χορός είναι μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης, η οποία γενικά αναφέρεται στην ανθρώπινη κίνηση, συνήθως ρυθμική και σύμφωνη με τη μουσική, που χρησιμοποιείται ως μορφή έκφρασης. Παρουσιάζεται δε ως μια κοινωνική, πνευματική ή ρυθμική απόδοση του ανθρώπινου σώματος.



Χρησιμοποιείται επίσης, για να περιγράψει τις μεθόδους της **μη λεκτικής επικοινωνίας**

(γλώσσα του σώματος) μεταξύ των ανθρώπων ή των ζώων (π.χ. ο χορός των μελισσών, χορός ζευγαρώματος), την **κίνηση** στα άψυχα αντικείμενα (π.χ. τα φύλλα χόρευαν στον αέρα) και ορισμένες μουσικές μορφές.

Η λέξη «χορός» παρουσιάζει ετυμολογική συγγένεια με τη λέξη «όρχησις» που σημαίνει (κυρίως) παντομιμικός χορός και είναι μέρος της γυμναστικής. Επιπλέον, όρχησις είναι το καλλιτεχνικό είδος που χρησιμοποιεί το σώμα ως μέσο έκφρασης, διαθέσεων και αισθημάτων σύμφωνα με ορισμένες αρχές.

Με την βιβλιογραφική έρευνα, τις μαρτυρίες ειδικών και την ανάλυση αρχαιακού υλικού, θα αναζητήσουμε την πορεία του χορού στο χρόνο.

Εικόνα 1: Κυκλικός χορός σε ιερό αλώνι από το θολωτό τάφο του Καμηλάρη (Αγία Τριάδα). Το ύψος των μορφών είναι περίπου 14 εκατοστά.

## Αρχαιότητα - Ελλάδα

Είναι γνωστό ότι η Ελλάδα έχει χορευτική ιστορία που ξεκινάει πριν από 3.000 χρόνια. Σε αυτόν τον τόπο υπήρχαν περίπου 200 χοροί, θρησκευτικοί, πολεμικοί, γιορταστικοί, θεατρικοί. Ελληνικοί χοροί όπως το *χασάπικο*, αποτελούν εξέλιξη πολύ παλιότερων χορών με ρίζες από το 330 π.Χ. Αυτή η μακρόχρονη ιστορία γέννησε εκατοντάδες χορούς - σήμερα σώζονται καταγραφές τετρακοσίων διαφορετικών χορών με τις παραλλαγές τους.

Υπάρχει διάχυτη η πεποίθηση στην αρχαία Ελλάδα πως ο χορός είναι μια ευκαιρία για παρεμβολή της θεϊκής θέλησης στα ανθρώπινα πράγματα. Τούτη η διασταύρωση των θεϊκών αρχετύπων και των ανθρώπινων πραγματώσεων μέσω του χορού είναι δυνατόν να γίνει κατανοητή, αν συνειδητοποιήσουμε το σκοπό της γιορτής ως θεμέλιου για τη θρησκευτική εμπειρία. Επίσης, οι χοροί είναι συχνά κυκλικοί, ακριβώς γιατί απεικονίζουν τον κύκλο των εποχών ή της ζωής και ακόμα γιατί ο κύκλος είναι ένα κλειστό αδιαπέραστο σχήμα, που δεν αφήνει το κακό να περάσει, στην οικογένεια στην ομάδα, στην κοινότητα.

Ανάλογα με το χαρακτήρα του κάθε χορού, ο Πλάτων διαιρούσε τους χορούς σε τρεις κατηγορίες: α) τους Πολεμικούς, β) τους Θρησκευτικούς, γ) τους Ειρηνικούς. Πολλοί από τους πολεμικούς χορούς μετατρέπονται σε θρησκευτικούς, ενώ οι ειρηνικοί χοροί διαιρούνται σε χορούς ιδιωτικής ζωής και σε χορούς θεάτρου.

Όπως και ο Πλάτωνας, έτσι και ο Αριστοτέλης συνδέει τον εορτασμό με την παιδεία και τα δύο μαζί με το γέλιο. Αναφέρει πως στα πρώιμα χρόνια οι θυσίες και οι εορταστικές εκδηλώσεις ξεκινούσαν μετά το θερισμό, όταν οι άνθρωποι ήταν κουρασμένοι από τις αγροτικές εργασίες και ήθελαν να ξεφαντώσουν. Επίσης, στους Νόμους αναφέρει ότι ο χορός πηγάζει από τη *φυσική επιθυμία* όλων των νεαρών πλασμάτων, να κινήσουν το σώμα τους, για να εκφράσουν την ιδιαίτερη χαρά τους, δίνοντας μάλιστα και ένα συσχετισμό των εννοιών *χορός και χαρά*. Χωρίζει την όρχηση στην Απολλώνιο, την οποία την ονομάζει σπουδαία, και την Διονυσιακή την οποία την αποκαλεί φαύλη.

Ο Θουκυδίδης δίνει έμφαση στο γεγονός ότι οι γιορτές ήταν κοινωνικοί μηχανισμοί που βοηθούσαν στην εξισορρόπηση περιόδων παραγωγικής δραστηριότητας.



Εικόνα 2: Χορός πάνω σε αγγείο

Η ερμηνεία του θεϊκού και του ανθρώπινου στο χορό είναι εμφανής στην ουσία της λέξης χορός και του σχετικού ρήματος χορεύω. Ο χορός και τα παράγωγά του συνήθως χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τη χορογραφική δραστηριότητα θεοτήτων όπως ο Διόνυσος, ο Απόλλων ή η Άρτεμις. Στο ανθρώπινο πλαίσιο περιγράφουν έναν ιδιαίτερο τύπο συλλογικών χορών που συνήθως εκτελούνται σε κύκλο. Ενώ η γενική λέξη για το χορό στα αρχαία Ελληνικά είναι ορχούμαι και περιλαμβάνει όλους τους τύπους του χορού, δραματικούς, λατρευτικούς κ.λπ., το ρήμα χορεύω έχει μια περιορισμένη έννοια σύμφωνα με τον Μ. Βέγκνερ, στο έργο του “Μουσική και Χορός”. Ο Πίνδαρος περιορίζει ακόμη περισσότερο τη λέξη και την απευθύνει μόνο σε θεϊκά αρχέτυπα, όπως ο Απόλλων ή οι Μούσες. Όταν αναφέρεται σε ανθρώπινα επιτεύγματα, προτιμά τη λέξη «κώμος». Επιπλέον, στην Αθήνα του 5ου αιώνα ο κυκλικός χορός ονομάζεται «ιερά», ενώ οι συμμετέχοντες αναφέρονται ως «όσιοι».

Ο Σωκράτης αισθάνονταν ιδιαίτερη κλίση στο χορό και τον απολάμβανε με ευχαρίστηση: «*Της δε Μέμφιδος ορχήσεως, ήρα και Σωκράτης ο σοφός και πολλάκις καταλαμβανόμενος ορχούμενος, ως φησι Ξενοφών, έλεγε τοις γνωρίμοις, παντός είναι μέλος γυμνάσιον την όρχησιν.*» (Αθήναιου, «Δειπνοσοφισταί» Β.Α. 37) Δηλαδή: «Ακόμα κι ο σοφός Σωκράτης αγαπούσε το χορό της Μέμφιδος, και όταν πολλές φορές, τον έπιαναν να χορεύει, όπως λέει ο Ξενοφώντας, έλεγε στους γνωστούς του ότι ο χορός αποτελεί άσκηση για κάθε μέλος του σώματος».

Η λέξη χορός στην πρώιμη εξάμετρη ποίηση πολύ συχνά προσδιορίζει τον τόπο στον οποίο τελείται η λατρεία και τούτο είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Οι Μούσες έχουν το δικό τους τόπο για χορό δίπλα στα θαυμαστά τους δώματα, στον Όλυμπο ή στον Ελικώνα. Οι Νύμφες χορεύουν σε κρυμμένους τόπους μέσα

στις σπηλιές, όπως και η Ηώς στο νησί της, εκεί που ανατέλλει ο ήλιος. Χορευτικοί τόποι ήταν αφιερωμένοι σε διάφορες θεότητες, ανάμεσά τους και στην Αρτέμιδα. Ήταν τόποι συνάντησης για τους θνητούς και τους αθάνατους. Από έναν τέτοιο τόπο αφιερωμένο στην Αρτέμιδα ο Ερμής απήγαγε την Πολυμήλη, «την όμορφη στο χορό».



Όμως, η ιδέα ενός τόπου αφιερωμένου ειδικά στο χορό φαίνεται να έχει μινωική προέλευση. Αν και η μινωική Κρήτη ήταν πολύ διαφορετική ως προς τα πολιτισμικά της στοιχεία από την ηπειρωτική Ελλάδα, εντούτοις απόηχοι του μινωικού χορού στην ελληνική λογοτεχνία υπονοούν κάποια επίδραση.

Μινωικές τοιχογραφίες της εποχής του ορείχαλκου δείχνουν πως οι χοροί στην Κρήτη γίνονταν σε τόπους φυσικής ομορφιάς, μέσα και γύρω από σπηλιές, σε συγκεκριμένα δέντρα, βωμούς και άλλα ιερά αντικείμενα κατάλληλα για την ιερή επιφάνεια μιας θεότητας. Η δύναμη του χορού να ελκύει μια ουράνια παρουσία φαίνεται στο χάραγμα του λίθου ενός δακτυλιδιού από την Κνωσσό. Ο τόπος του χορού είναι ένας αγρός με κρίνα. Τέσσερις θηλυκές μορφές έχουν τα χέρια υψωμένα σε χαιρετισμό και φαίνονται να κινούνται σε κυκλικό χορό. Ψηλά, πάνω από το έδαφος, μια πολύ μικρότερη θηλυκή μορφή υπερίπταται του χώρου. Τούτη η μορφή θεωρείται γενικά ως η θεά που ανταποκρίνεται στον επικλητικό χορό.

## **Ιστορία του χορού στο βυζάντιο (3<sup>ος</sup>-15<sup>ος</sup> αιώνας)**

Στο Βυζάντιο, ο χορός χρησιμοποιήθηκε σε μεγάλες στιγμές της θρησκευτικής ζωής του ανθρώπου, όπως στο γάμο, στο χορό του Ησαία. Άφησε απεικονίσεις σε αγιογραφίες, όπου ανάμεσα σε ιερά πρόσωπα και αγίους, γίνεται αναπαράσταση χορών. Αφορμή για χορό στη βυζαντινή περίοδο, αποτέλεσαν οι θρησκευτικές γιορτές, οι γάμοι, οι συγκεντρώσεις σε ταβερνεία και τα πανηγύρια. Η νίκη του στρατού, ήταν μία ακόμη αφορμή για χορό στον οποίο συμμετείχαν στρατιώτες και πολίτες.

Ο Λέων ο Σοφός και ο Κερδηνός, αναφέρουν χορούς, στρατιωτών, όπως η «πυρρίχη», ο οποίος ήταν ένοπλος. Οι πιο συνηθισμένοι χοροί, των Βυζαντινών ήταν οι κυκλικοί, οι χορευτές ακολουθούσαν τις κινήσεις του κορυφαίου και όταν τύχαινε να διασπαστεί ο κύκλος τότε ο κορυφαίος έπρεπε να επανασυνδέσει τα άκρα και να ακολουθήσει το ρυθμό.

Οι εκκλησιαστικοί Πατέρες χαρακτήριζαν τη θεατρική παράδοση ως διαβολική (*γιατί υπενθύμιζε εθνικές τελετές ειδωλολατρίας*) και απέτρεπαν τους πιστούς από το να την εξασκούν. Η Εκκλησία, εκτός του θεάτρου, θεώρησε ως θανασιμο εχθρό της και τον χορό.

Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος χαρακτήριζε τους χορούς ως “σατανικούς και ολέθριους”. Όμως ο Γρηγόριος ο Θεολόγος επέτρεπε μεν τους ευπρεπείς χορούς, αλλά δεν ξεχνούσε ποτέ τον χορό της Σαλώμης...: «Εἰ δὲ δεῖ ὀρχήσασθαι ὡς πανηγυριστικὴν καὶ φιλέορτον, ὀρχῆσαι μὲν, ἀλλὰ μὴ τῆς Ἡρωδιάδος ὀρχησιν τῆς ἀσχήμονος». Παρ' όλα αυτά, οι Βυζαντινοί δεν έχαναν ευκαιρία για χορό (*“ιδίως κατά τις θρησκευτικές πανηγύρεις, οπότε μετά το τέλος της λειτουργίας χόρευαν συμποσιάζοντες”*). Η Εκκλησία ζητούσε επίμονα την απαγόρευση αυτών των χορών, όμως οι αυτοκράτορες δεν συγκατένευαν αναλογιζόμενοι το “πολιτικό κόστος”. Έτσι οι χοροί των πανηγύρεων, αλλά και εκείνοι των οικογενειακών γιορτών και των καπηλειών, διατηρήθηκαν ως τον 15ο αι.

Αφορμή επίσης για χορό προσέφεραν και οι νίκες του βυζαντινού στρατού. Συνηθέστατος χορός ήταν ο συρτός (παρεμφερής προς τον σημερινό). Χορευόταν



επίσης και ο πανάρχαιος "γέρανος". Μεσαιωνικής προέλευσης είναι εξάλλου ο σημερινός ποντιακός χορός "τα μανδήλια". Ο Λιβάνιος και κατά τον 11ο αι. ο Λογγιβάρδος αναφέρουν και τον **κόρδακα**, που χορευόταν στους δρόμους και τις αγορές. Κατά την ανακήρυξη νέου αυτοκράτορα, κατά τα γενέθλια και την ονομαστική του εορτή, υπήρχε συνήθεια να διοργανώνονται χοροί για τους πολιτικούς και στρατιωτικούς άρχοντες και για τους αντιπροσώπους των δήμων. Τους βυζαντινούς χορούς συνόδευαν και άσματα, τα καλούμενα "καταλόγια" ή "τραγώδια", ενώ έπαιζαν και όργανα (κυρίως κιθάρα, αυλό, κύμβαλο, τύμπανο, κ.λπ.). Γύρω από τους χορεύοντες σχηματιζόταν κύκλος θεατών που κροτάλιζαν τα χέρια.

## Ο χορός στους νεότερους χρόνους

Σε πολλά μέρη της Ευρώπης η Εκκλησία κατάφερε να επιβάλει την απαγόρευση του χορού, ή τουλάχιστον να αλλάξει την αντιμετώπισή του από τους πιστούς, δημιουργώντας τους ένα αίσθημα ενοχής. Στην Ελλάδα, όμως, ο χορός δεν φαίνεται να δέχθηκε ανάλογη πίεση εκ των άνω, μια και ούτε η Ορθόδοξη Εκκλησία ούτε το Οθωμανικό Κράτος είχαν διάθεση να ασχοληθούν με παρόμοια θέματα. Παρ' όλο λοιπόν που τα διαθέσιμα στοιχεία είναι περιορισμένα, μπορούμε να υποθέσουμε ότι η εξέλιξη των χορευτικών εκδηλώσεων συνεχίστηκε απρόσκοπτα. Και εδώ θα βρούμε μια αναλογία με την γλώσσα, στον βαθμό που οι Έλληνες συνέχισαν να μιλάνε ελληνικά αν και συζούσαν με διάφορους άλλους λαούς, έτσι δεν έπαψαν να χορεύουν ελληνικά.

Μαρτυρίες για χορούς στην τουρκοκρατούμενη Ελλάδα βρίσκει κανείς στις περιγραφές των ξένων περιηγητών. Η σύγκριση με τους Αρχαίους Έλληνες ήταν αναπόφευκτη και επανέρχεται σε κάθε παράγραφο. Θα πρέπει να σταθούμε με αρκετή επιφύλαξη απέναντι στις πληροφορίες που μας δίνουν, όμως, οι παρατηρήσεις τους είναι χρήσιμες και θα αναφέρουμε παρακάτω αρκετές, τις περισσότερες παρμένες από το σύγγραμμα του Κ. Σιμόπουλου «Ξένοι περιηγητές στην Ελλάδα».

Το 1547 ο Γάλλος γιατρός PierreBelon αναφέρει:

*«Βρέθηκα στο αρχοντικό του Αντωνίου Μπορότσου κοντά στην πόλη των Σφακιών κι είδα τους χωρικούς της περιοχής να μαζεύονται στο πανηγύρι. Κι αφού ήπιαν, άρχισαν να χορεύουν μέσα στη βαρειά κάψα του μεσημεριού, όχι σε ίσκιο, μα έξω στον ήλιο. Ήταν Ιούλιος, ο πιο φλογερός μήνας του καλοκαιριού. Και μ' όλο που ήταν φορτωμένοι με τ' άρματά τους δεν σταμάτησαν να χορεύουν ίσαμε που νύχτωσε.*

*Πασχίζουν να κάνουν τα μεγαλύτερα πηδήματα. Και θα ήταν χαριτωμένοι αν άφηναν κατά γης τη βαρειά αρματωσιά τους. Αυτός ο χορός θυμίζει τον χορό των αρχαίων Κουρητών. Χορεύουν τραγουδώντας: άλλοτε σε κύκλο, άλλοτε στην αράδα, άλλοτε τραγουδώντας (το ότι οι Έλληνες χόρευαν πάντοτε τραγουδώντας φαίνεται κι από τον Αριστοτέλη).*

*Οι γυναίκες φορούν μαντήλι στο κεφάλι, ριγμένο ελεύθερα σαν πέπλο. Οι Ελληνίδες όμως των πόλεων είναι πάντοτε κλεισμένες στο σπίτι. Τη νύχτα δεν βγαίνουν ποτέ στο δρόμο.»*

Λίγο αργότερα ο Άγγλος Sherley που πέρασε το 1599 από την ιταλοκρατούμενη Χάνδακα (Ηράκλειο) αναφέρει πως οι κάτοικοι ήταν πολύ περιποητικοί, οι δε κυρίες τους πρόσφεραν συχνά δείπνο στους κήπους τους με μουσική και χορό. Θα 'πρεπε, λέει να ονομάζονται «οι χαρούμενες Ελληνίδες» γιατί κάθε βράδυ αφού τελείωναν τις δουλειές τους χόρευαν στους δρόμους μαζί άντρες και γυναίκες. Πρόκειται προφανώς για καθαρά αστική συνήθεια σε ορισμένες μόνο πόλεις, μια και τότε οι γυναίκες σπάνια έβγαιναν από το σπίτι και μάλιστα τα βράδια.

Στα 1605, ο Γάλλος διπλωμάτης Jean de Gontaut Biron επισκέφθηκε την Χίο και δεν παραλείπει να αναφέρει την αγάπη που είχαν οι Χιώτες για την μουσική, τους χορούς και τα γλέντια.

Για την ίδια εποχή, ο Ιησουΐτης ιεραπόστολος Sauger γράφει: «Όλοι οι νησιώτες και ιδιαίτερα οι γυναίκες έχουν αδυναμία για το χορό. Κάθε παραμονή γιορτής καταφθάνουν μπουλούκια-μπουλούκια και χορεύουν στον αυλόγυρο της



εκκλησίας. Οι ιεραπόστολοι προσπάθησαν να εμποδίσουν αυτά τα πανηγύρια αλλά δεν το κατόρθωσαν».

Ο Άγγλος Porter βρήκε πως, ενώ οι Τούρκοι δεν συμπαθούν την μουσική και τον χορό, οι Έλληνες τραγουδούν αδιάκοπα και χορεύουν.

Στα μέσα του 18ου αιώνα, ο Γάλλος Guys αφιερώνει ένα κεφάλαιο του βιβλίου του στους ελληνικούς χορούς, με συμπληρώσεις από την ελληνικής καταγωγής Madame Chenier. Το βιβλίο αυτό έγινε απαραίτητο βοήθημα κάθε μεταγενέστερου περιηγητή της Ελλάδος κι όλοι αναφέρονται σ' αυτό όταν μιλούν για τους χορούς που είδαν,

χωρίς όμως να ελέγξουν την ακρίβεια των στοιχείων που δίνει. Οι κυριότεροι χοροί κατά τον Guys είναι ο Κρητικός, ο Ελληνικός, ο Αρναούτικος, ο Βλάχικος και ο Πυρρίχιος. Οι ονομασίες προδίδουν την προσπάθεια του συγγραφέα να ταξινομήσει τις χορευτικές σκηνές που είδε, μια και είναι απίθανο οι Έλληνες να αποκαλούσαν έναν δικό τους χορό «ελληνικό», και οπωσδήποτε δεν μπορούσαν να γνωρίζουν για τον Πυρρίχιο.



Εικόνα 4: Λαβύρινθος γυναικών

Στις περιγραφές αυτές δεσπόζει η προσπάθεια να ταυτιστούν οι παραδοσιακοί χοροί με τους χορούς των Αρχαίων Ελλήνων. Οι κοπέλες που κρατιούνται με μαντήλια φέρνουν στην φαντασία των περιηγητών τον μίτο της Αριάνδης. Κάθε χορός με μαχαίρια ή με απότομες κινήσεις είναι σίγουρα ο «Πυρρίχιος», οι λάγνοι χοροί με άσεμνες κινήσεις είναι η «Ιωνία όρχησις», ενώ τα βαριά βήματα προέρχονται από το πάτημα των σταφυλιών άρα τον «Επιλήνιο».

Ο χορός κατά τους νεότερους χρόνους διατήρησε πολλά από τα στοιχεία που ανάγονται στις αρχαίες καταβολές του. Αρκεί να παρατηρήσει κανείς τις

περιστάσεις και να τις συνδέσει με το χαρακτήρα του χορού που είναι σε χρήση στις συγκεκριμένες περιστάσεις.

Το ψυχαγωγικό στοιχείο κυριαρχεί στους χορούς του **καρναβαλιού**, παρά τις λατρευτικές ρίζες που υπάρχουν, και μάλιστα με τη διττή εμφάνισή τους, την τολμηρή, όπως αυτή προέρχεται από το βακχικό τους χαρακτήρα και την «κοσμική», αφού συνήθως περιλαμβάνονται στον ετήσιο προγραμματισμό των συλλόγων, ενώσεων, και διάφορων επαγγελματικών σωματείων. Στη **Λαμπρή** και στο **γάμο**, οι χοροί, έχουν συνήθως ένα προδιαγραφμένο τελετουργικό, το οποίο είναι είτε μια σχεδιασμένη κίνηση και ολοκληρωμένο πρόγραμμα, είτε ένα τυπικό, που περιλαμβάνει το χορό στην προγαμιαία διαδικασία, το «ξεπροβόδισμα» του γαμπρού και της νύφης, και το γαμήλιο γλέντι.

Στο **πανηγύρι**, ο χορός κρατά τον κεντρικό ρόλο. Το πανηγύρι είτε για λόγους θρησκευτικούς, είτε για άλλους, αποτελεί ένα κοινωνικό γεγονός, που αναμένεται όλο σχεδόν τον χρόνο και παραμένει στη μνήμη, ως σημαντική φάση της κοινοτικής ζωής. Η πλατεία συγκέντρωνε όλους, στην πλατεία τελούσαν οι ομαδικοί χοροί και ο χώρος λειτουργούσε ως χοροστάσι. Συχνά η συμβίωση δύο κοινοτήτων στον ίδιο χώρο ή η συναλλαγή μεταξύ τους, οικονομική, κοινωνική, επιφέρει αλλαγές στο χορευτικό ρεπερτόριο των πανηγυριών, με ίση ανταλλαγή των χορών που το αποτελούν. Σε άλλες περιπτώσεις συμβαίνουν απρόσμενες αλλαγές που οφείλονται στο άνοιγμα της κοινότητας ή του χωριού και την επικοινωνία με τον υπόλοιπο κόσμο, με τη μορφή αναζήτησης εργασίας, το γάμο, τη μετακίνηση στην ενδοχώρα, όπου υπάρχει άλλη χορευτική κληρονομιά.

Οι κοινωνικοπολιτιστικές και άλλες αλλαγές που σφράγισαν το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου, ανάγκασαν πολλές οικογένειες να εγκαταλείψουν τις κοινότητές τους, να συντελεστεί η πρώτη επαφή με την πόλη και το σπάσιμο της συνέχειας με το χωριό και τα πανηγύρια, που πλέον διοργανώνονταν με άλλο τρόπο, συνήθως καλοκαίρι, και θα μπορούσαμε να τα αποκαλέσουμε «πανελλήνιο αντάμωμα μεταναστών».



*Εικόνα 5: Ελαιώνας Πρέβεζας 1958. Πανηγύρι στο Μπαχλάβα. Τρίδιπλος χορός. Φωτ. Αρχείο Αποστόλου Ι. Συγκούνα*

Με την απομάκρυνση από τις εστίες τους και την επαφή με έναν άλλο πολιτισμό, που πολλές φορές είναι ξένος, εμφανίστηκαν και τα πρώτα συμπτώματα της παρακμής της παραδοσιακής πράξης και λειτουργίας του χορού και ο νέος τρόπος αντικατέστησε τον παλιό.

Πολλοί χοροί ξεχάστηκαν ή εγκαταλείφθηκαν. Τη διάσωσή τους, μπροστά στον κίνδυνο απώλειας της χορευτικής παράδοσης που ήταν συνυφασμένη σε πολλές περιοχές, με την πλούσια κοινοτική παράδοση του Ελληνισμού, ανέλαβαν να την πράξουν οι σύλλογοι και τα σωματεία, είτε στις παροικίες των μεταναστών στην πόλη και το εξωτερικό, είτε οι ίδιοι εναπομείναντες, στο χωριό άνθρωποι. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι σύλλογοι αποτέλεσαν πραγματικές κιβωτούς διαφύλαξης και σωτηρίας της παράδοσης των χωρών στην Ελλάδα.

# ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

## 4η χιλιετία π.Χ.-19ος αιώνας

Ο χορός είναι η έκφραση του ρυθμού και της αρμονίας της Φύσης και του Σύμπαντος. Σε όλους τους πολιτισμούς βρίσκουμε χορούς που με τις κινήσεις μιμούνται τη δημιουργία του κόσμου, την τροχιά των πλανητών γύρω από τον Ήλιο και τη διαδρομή της ανθρώπινης ψυχής ανάμεσα στον κόσμο των σκιών.

Ο χορός σε παγκόσμιο επίπεδο αναπτύχθηκε ήδη από την τέταρτη χιλιετία π.Χ. Η Αρχαιολογία παραδίδει ίχνη χορού από τους προϊστορικούς χρόνους, όπως σε Αιγυπτιακά έργα ζωγραφικής ταφών που απεικονίζουν τους αριθμούς χορογραφιών από το 3300 π.Χ. και σε έργα ζωγραφικής σε βράχους-καταφύγια στην Ινδία. Πριν από την εισαγωγή των γραπτών γλωσσών, ο χορός ήταν μια από τις αρχικές μεθόδους που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι για να περνούν τις μυθολογικές ιστορίες από γενιά σε γενιά.

Μια πρόωρη χρήση του χορού μπορεί να ήταν ως έκφραση έκστασης που εκφραζόταν καθώς θεράπευαν τελετουργικά. Σύμφωνα με έναν σενεγαλέζικο «μύθο», οι χοροί Kandyan προέρχονται 2500 έτη πριν από ένα μάγο – τελεουργό. Πολλές σύγχρονες μορφές χορού μπορούν να επισημανθούν πίσω στους ιστορικούς, παραδοσιακούς, εθιμοτυπικούς, και εθνικούς χορούς.

Πολλές πρόωρες μορφές μουσικής και χορού δημιουργήθηκαν και εκτελέστηκαν από κοινού. Αυτή η ταξινομημένη κατά ζεύγος ανάπτυξη έχει συνεχιστεί μέσα στο χρόνο με μορφές χορού και μουσικής όπως *Jig, Waltz, Tango, Disco, Salsa, Electronica*. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούσαν οι Αιγύπτιοι, οι Μάγια στην Λατινική Αμερική, οι Αζτέκοι, οι Ίνκας και οι Έλληνες. Σε διάφορες τελετές π.χ. Οι Μάγια έκαναν θυσίες στους θεούς τους **χορεύοντας και τραγουδώντας**, ενώ οι Αιγύπτιοι χόρευαν προς τιμήν των φαραώ. Επίσης, οι φυλές αυτές (π.χ. οι Μάγια) όταν είχαν δημόσιες και θρησκευτικές γιορτές χόρευαν, δείχνοντας έτσι τη σημασία που είχε ο χορός γι'αυτούς.

Οι αρχαίοι αιγυπτιακοί χοροί είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα, ήταν τελετουργικοί χοροί αφιερωμένοι στους Θεούς. Παράλληλα υπήρχε και ο χορός του εξορκισμού ή της θεραπείας για να διώξει τα κακά πνεύματα από την ψυχή και το σώμα.



Οι βασιλικές αυλές στη Μέση Ανατολή απασχολούσαν διαφορετικά εθνικά και θρησκευτικά χορευτικά συγκροτήματα, που συνήθως συνοδεύονταν από μουσικούς. Η συμμετοχή τους θεωρήθηκε απαραίτητο στοιχείο στην κοινωνική ζωή. Οι Αιθίοπες άρχιζαν την μάχη, αφού πρώτα χόρευαν. Οι ευγενέστατοι Ρωμαίοι ιερείς, οι Σάλιοι, χόρευαν με πολλή τέχνη στους δρόμους της Ρώμης, μια ορισμένη εποχή, ένοπλους πολεμικούς χορούς, για να τιμήσουν τον Άρη, τον Δία, τον Ιανό και τους άλλους μεγάλους θεούς τους.

Επίσης, περίπου το 500 π.Χ ένας άλλος λαός, οι Πέρσες, αφού άκμασε στα γράμματα και στις τέχνες (πέρα από την επεκτατική του δεινότητα ) ανέπτυξε, όπως ήταν φυσικό, με τις θρησκευτικές τελετές και τον χορό. Αυτό οφείλεται στην επίδραση που δέχτηκε από γειτονικούς λαούς όπως οι Σύριοι, οι Αιγύπτιοι, οι Έλληνες και οι Κινέζοι οι οποίοι είχαν τον χορό σαν ένα κομμάτι της καθημερινής ζωής τους.

Στην Ινδία ο χορός και το δράμα συνήθως συγγενεύουν, και οι δύο έχουν θρησκευτικό χαρακτήρα. Οι κινήσεις των χεριών (mudras), η εκφραστικότητα του προσώπου και ειδικά των ματιών, είναι σημαντικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ινδικού κλασσικού χορού. Έτσι οι Ινδοί, προκειμένου να προσφέρουν στο θεό Ήλιο πρωινή ή εσπερινή θυσία και προσευχή, αντί να το κάνουν, έστρεφαν προς την ανατολή και τον χαιρετούσαν χορεύοντας.

Όταν ο Κομφούκιος άκουσε και είδε το χορό “Σάο”, δεν μπορούσε να φάει κρέας για τρεις μήνες. Αναστέναζε και έλεγε: «Το Σάο ήταν και όμορφο και τέλεια συμπονετικό». Αλλά όταν σχολίασε τον χορό “Γου” που δημιουργήθηκε για να υμνήσει τη νίκη του αδίστακτου Αυτοκράτορα Ζου, επαίνεσε τη μουσική ως «τέλεια



όμορφη αλλά όχι τέλεια συμπονετική». Έτσι, μέσα από τέτοιες ιστορίες, ο Κομφούκιος άφησε στην κινεζική ιστορία το προνόμιο να κρίνει τους χορούς, δηλαδή για τους Κινέζους, ο χορός έπρεπε να εκφράζει την ομορφιά ταυτόχρονα με την ευγένεια της ψυχής..

Οι αρχαίοι χοροί της Ιαπωνίας, που πιθανώς επηρεάστηκαν από τις αρχαϊκές κινεζικές μορφές, έγιναν θεσμός με την ίδρυση της εθνικής ακαδημίας του χορού τον 14ο αιώνα. Οι κοσμικοί χοροί εκτελούνταν από τη γκέισα.



*Εικόνα 7: Γκέισες, ο χορός της βεντάλιας*

Σε μερικές χώρες όπως το Μαρόκο, το ύφος του χορού μιας γυναίκας φανέρωνε στους θεατές την προσωπικότητά της. Εάν δεν έδειχνε διάθεση να χορέψει σε έναν γάμο, κατέληγαν στο συμπέρασμα ότι δεν μοιράζεται την ευτυχία για την ένωση του ζευγαριού.

## **Βαλκανικοί πόλεμοι και Α' Παγκόσμιος πόλεμος**

Από την τρίτη χιλιετία μέχρι και τα μέσα του 15 αιώνα μ.Χ. ο χορός γενικά παρουσίαζε την ίδια ανάπτυξη (θρησκευτικές και τελετουργικές τελετές). Από τον 16 όμως αιώνα και μετά, ο χορός παρουσιάζει διαφοροποίηση. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός της επεκτατικής δράσης της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας στην Ευρώπη και στην ανακάλυψη από τους Ισπανούς της Αμερικής με οδυνηρές συνέπειες για τους Ίνκας, τους Αζτέκους και τους Μάγια. Πάντως η επίδραση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας στα Βαλκάνια (Σερβία, Ελλάδα, Βουλγαρία κ.ά) ήταν πολυσήμαντη τόσο σε κοινωνικό όσο και σε πολιτιστικό επίπεδο.

Σημαντική ήταν και η επίδραση που δέχτηκε ο χορός από τον Α' και ιδίως τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Μετά την απελευθέρωση των Βαλκανίων από τον τουρκικό ζυγό, τα Βαλκανικά κράτη είχαν την ευκαιρία να αναπτύξουν το πολιτιστικό τους επίπεδο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν η Βουλγαρία, η Ελλάδα, η Αλβανία, η τότε Αυστροουγγαρία και η Ρουμανία. Με τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο, ο χορός βρίσκεται σε περίοδο κρίσης. Αρχίζει η εκβιομηχάνιση και η αστικοποίηση των χωρών με αποτέλεσμα την μείωση της δημοφιλίας των παραδοσιακών χορών και την αύξηση της δημοτικότητας των νέων - μοντέρνων χορών.

## **Β' Παγκόσμιος πόλεμος**

Το 1939 ξεσπά καινούργιος και πιο καταστροφικός πόλεμος. Το τέλος του βρήκε τα κράτη αποδυναμωμένα και κατεστραμμένα. Επομένως, το ίδιο συνέβη και στον τομέα του χορού. Οι μεταναστεύσεις ανθρώπων από τα Βαλκανικά κυρίως κράτη στην Αμερική και κυρίως στη Γερμανία είχε ως αποτέλεσμα την παρακμή των παραδοσιακών χορών και την ανάπτυξη ξενόφερτων χορών σε αυτά τα κράτη.

Πιο συγκεκριμένα, στην Ευρώπη μόλις τον 12ο αιώνα - και ειδικά στη Γαλλία και την Ιταλία - άρχισε ο χορός να αποτελεί μέσο έκφρασης όπως τον γνωρίζουμε σήμερα. Αμέσως μετά την Αναγέννηση, γύρω στα μέσα του 17ου αιώνα ο χορός στην Ευρώπη αποτέλεσε αντικείμενο απόδειξης κοινωνικής και οικονομικής καταξίωσης καθώς οι λαϊκοί και παραδοσιακοί χοροί χορεύονταν στους δρόμους και τις πλατείες ενώ οι αριστοκρατικοί και εκλεπτυσμένοι χοροί (εξέλιξη των οποίων αποτελούν ορισμένοι σημερινοί Ευρωπαϊκοί χοροί) χορεύονταν στις αυλές των μοναρχών ή σε αίθουσες και σε θέατρα που προορίζονταν για τις ανώτερες τάξεις. Με την είσοδο του 20ου αιώνα, ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός χορών - μεγάλο μέρος των οποίων προέρχονταν από την Λατινική Αμερική άρχισε να γίνεται δημοφιλής στα μεσαία κοινωνικά στρώματα, με αποτέλεσμα να απλοποιηθούν οι βηματισμοί των πλέον δημοφιλών χορών, ενώ παράλληλα γεννήθηκαν νέα είδη χορών είτε από τη σύνθεση και απλοποίηση βημάτων δύο παλιότερων χορών, είτε από την αποδοχή από το κοινό της δουλειάς ορισμένων χορογράφων, οι οποίοι



καθιέρωσαν νέους χορούς με συγκεκριμένα βήματα.

Παρακάτω γίνεται λόγος σχετικά με τα κυριότερα είδη του χορού σε παγκόσμιο επίπεδο.

### **Οι χοροί που είχαν εμφανισθεί πριν τον 15ο αιώνα:**

χορός Cramignon ( Βέλγιο)

χορός Tarantella ( Ιταλία)

χορός Musette ( Γαλλία)

χορός Ballet ( Ιταλία / Γαλλία)

χορός Torch Dance ( Σκωτία)

χορός Trottert ( Γερμανία)



χορός Gagliarde ( Ιταλία / Ρώμη)

χορός Estrindore ( Αγγλία)

**Οι χοροί που εμφανίστηκαν τον 15ο αιώνα:**

Χορός Saltarallo ( Ιταλία )

Χορός Bassa danza ( Ιταλία)

Χορός Piva ( Ιταλία)

Χορός Quaternaria ( Ιταλία)

Χορός Ball ( Ιταλία)

**Οι χοροί που εμφανίστηκαν τον 16ο αιώνα:**

Χορός Galliard ( Ιταλία, Γαλλία, Αγγλία, Ισπανία, Γερμανία)

Χορός Canari ( Ισπανία)

Χορός Pavanne ( Ιταλία, Γαλλία, Αγγλία)

Χορός Branle ( Γαλλία)

Χορός Allemande ( Γερμανία, Γαλλία)

Χορός Italian Dance suites ( Ιταλία, Γαλλία)

**Οι χοροί που εμφανίστηκαν τον 17ο αιώνα:**

Χορός Passepied ( Γαλλία)

Χορός Chaconne ( Λατινική Αμερική, Ισπανία)

Χορός Contradanse ( Αγγλία, Γαλλία)

Χορός Courante ( Ιταλία)

**Οι χοροί που εμφανίστηκαν τον 18ο αιώνα:**

Χορός Gavotte ( Γαλλία)

Χορός Gigue ( Αγγλία, Γαλλία )

Χορός Branle ( Γαλλία)

Χορός Sarabande ( Παναμάς)

Χορός Passacaille ( Ισπανία)

**Οι χοροί που εμφανίστηκαν τον 19ο αιώνα:**

Χορός Schottische ( Βοημία, Τσεχία)

Χορός Mazurka ( Πολωνία)

Χορός Country Dance ( Νότιες Η.Π.Α.)

Χορός Quadrille ( Γαλλία)

Χορός Waltz ( Αυστρία, Βαυαρία, Γερμανία)

Χορός Polka ( Τσεχία)

## **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΗΧΗΣΗΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Ο ΧΟΡΟΣ**

**(δρώμενα και αντιδράσεις των παρευρισκόμενων μέσα στο χώρο του σχολείου)**

Κατά τη διάρκεια της έρευνάς μας πάνω στο θέμα του χορού προέκυψε η ιδέα να οργανώσουμε ένα «πείραμα» και να παρατηρήσουμε και να καταγράψουμε με κάποιο τρόπο τις αντιδράσεις των μαθητών και των καθηγητών. Με στόχο τη διερεύνηση της απήχησης που έχει ο παραδοσιακός χορός στον κόσμο σήμερα και την κατά το δυνατό σύγκριση με το παρελθόν, θελήσαμε να πειραματιστούμε πού αλλού;...στον πιο οικείο για μας τους μαθητές χώρο, το σχολείο. Όταν μιλάμε για πείραμα βέβαια δεν αναφερόμαστε σ' αυτό με τη στενά επιστημονική έννοια του όρου, καθώς πιστεύουμε ότι δεν είναι τόσο εύκολο το φαινόμενο αυτό και οι κοινωνικές ομάδες γενικότερα, να μελετηθούν με τα πρότυπα των θετικών επιστημών. Ίσως ο άνθρωπος και οι ανθρώπινες ομάδες απαιτούν μια προσέγγιση άλλου είδους, με κριτικό χαρακτήρα, με σκοπό την ερμηνεία και την κατανόηση των φαινομένων που πιθανώς έχουν διαφορετική σημασία για τα υποκείμενα που μελετά από ότι για τον ίδιο. Το αντικείμενο των επιστημών του ανθρώπου είναι *υποκείμενο* που δημιουργεί το ίδιο τα νοήματα και την πραγματικότητά του -πιθανότατα διαφορετική από τη *μία αντικειμενική πραγματικότητα*. Έτσι προσπαθούμε να δούμε τα πράγματα κριτικά και από τη μεριά των δρώντων υποκειμένων, καθώς και τον τρόπο που εκείνα τα αντιλαμβάνονται και τα ερμηνεύουν.

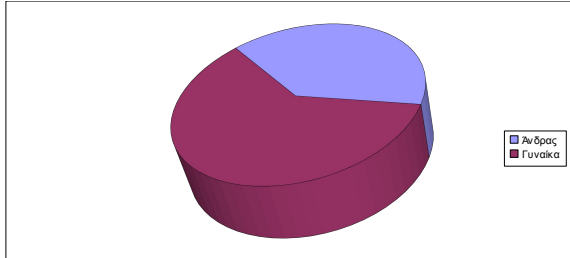
Αυτό που κάναμε εμείς, λοιπόν, ήταν σε ανύποπτο χρόνο, σε κάποιο από τα διαλείμματα του σχολείου να φέρουμε μουσικά όργανα, να συγκεντρωθούμε στο ισόγειο του σχολείου και να αρχίσουμε να παίζουμε, περιμένοντας να παρατηρήσουμε τις αντιδράσεις των άλλων. Μόλις αντήχησαν οι πρώτες κιόλας νότες, άρχισαν να καταφάνουν από όλες τις μεριές του κτιρίου μαθητές, οι οποίοι έρχονταν με ενθουσιασμό να δουν τι συνέβαινε. Δεν άργησαν κάποιοι από αυτούς, μάλλον οι λιγότερο ντροπαλοί, να πιαστούν και να μπουν στο χορό, ενώ άλλοι

κρατούσαν το ρυθμό με παλαμάκια. Οι καθηγητές που ήρθαν κοντά μας δεν μας εμπόδισαν να ολοκληρώσουμε την προσπάθειά μας με αποτέλεσμα, όταν χτύπησε ξανά το κουδούνι για το μάθημα, οι περισσότεροι να θέλουν να διαρκέσει το γεγονός ακόμη λίγο. Το αποτέλεσμα ήταν να μας πουν αρκετοί συμμαθητές μας ότι ένιωθαν πολύ ωραία μετά τη μουσικοχορευτική ανάπαυλα και ότι είχαν μια αίσθηση αναζωογόνησης. Κάποιοι δήλωσαν σε μία από τις συντονίστριες του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας ότι πηγαιναν για μάθημα με βελτιωμένη διάθεση και ότι είχαν περισσότερη όρεξη για μάθημα από πριν.

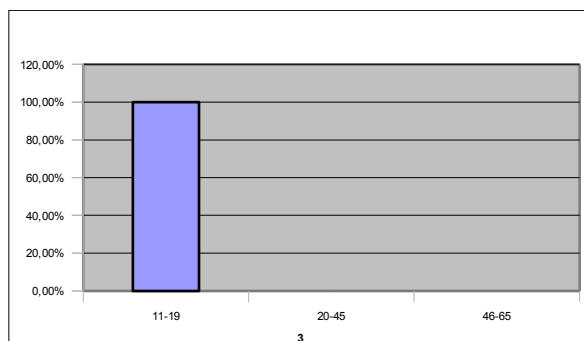
Κατόπιν, θεωρήσαμε χρήσιμο να μοιράσουμε κάποια ερωτηματολόγια στα παιδιά που συμμετείχαν στο πείραμά μας και ακολούθως, παραθέτουμε με τη μορφή γραφημάτων τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τις απαντήσεις που έδωσαν.

### **Αποτελέσματα ερωτηματολογίων**

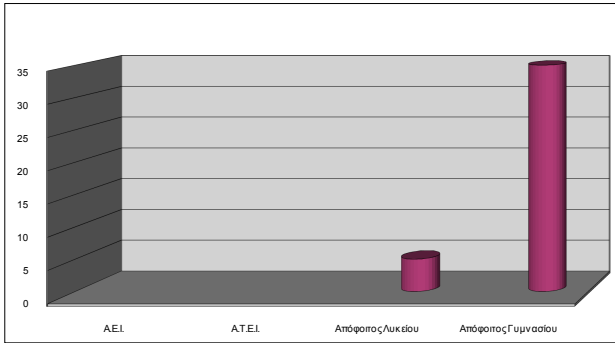
#### **1.Φύλο**



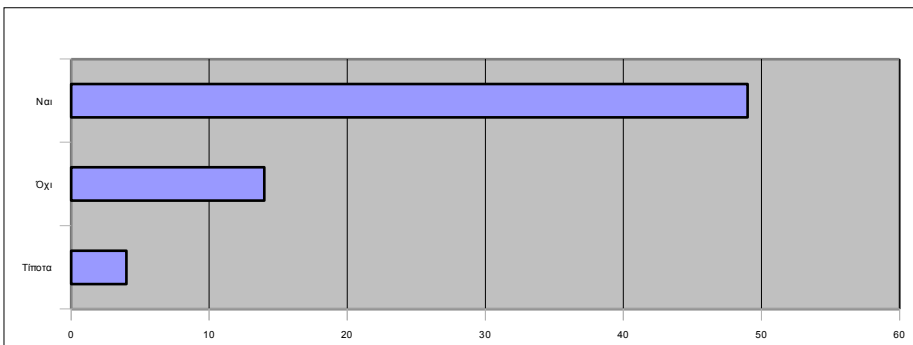
#### **2.Ηλικία**



### 3. Επίπεδο εκπαίδευσης

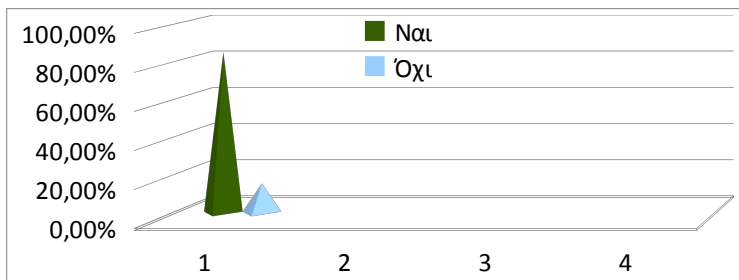


### 4. Διοργανώνονται συχνά πολιτιστικές εκδηλώσεις στον τόπο διαμονής σας;

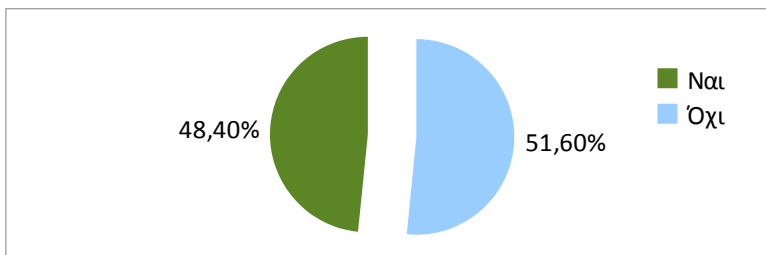


### Ερωτήσεις

1. Σας άρεσε αυτό το απρόσμενο γεγονός ( όταν ακούσατε, ξαφνικά, ζωντανή παραδοσιακή μουσική στο σχολείο ; )

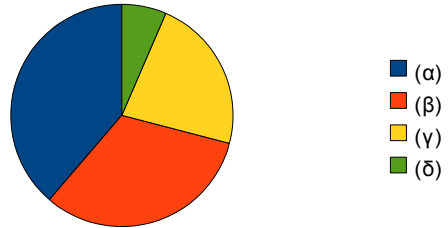


2. Χορέψατε;



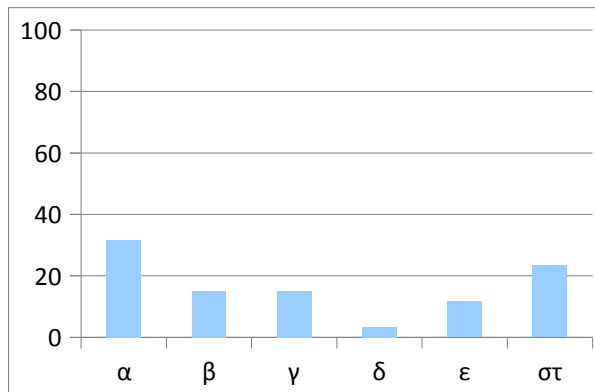
3. Αν όχι γιατί ;

- (α) Δεν σας αρέσει αυτού του είδους ο χορός
- (β) Ντρεπόσαταν
- (γ) Δεν σας αρέσει γενικά ο χορός
- (δ) Όλα τα παραπάνω

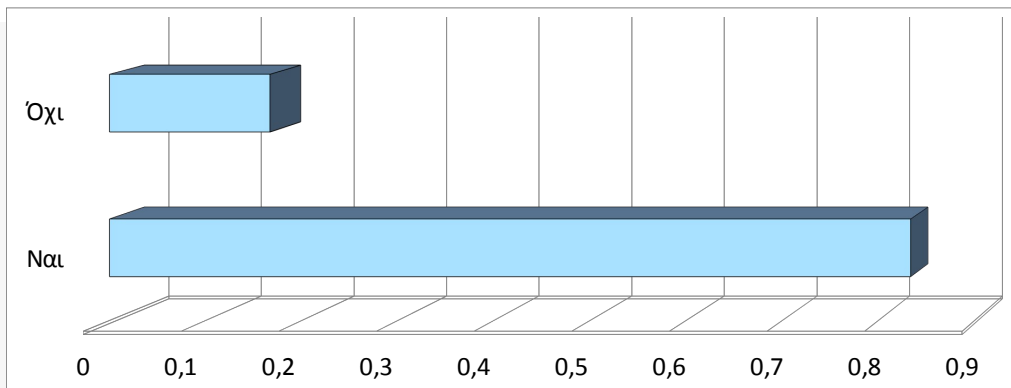


4. Ποιά ήταν τα συναισθήματα σας ;

- (α) Ενθουσιασμός
- (β) Συγκίνηση
- (γ) Αποβολή άγχους
- (δ) Αμηχανία
- (ε) Όλα τα παραπάνω
- (στ) Τίποτα



5. Θέλετε να επαναληφθεί ;



## **Ο ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ**

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως ο χορός είναι δώρο των θεών προς τον άνθρωπο. Ο χορός είναι έκφραση, κίνηση, ρυθμός και τέχνη. Είναι τρόπος ζωής. Γι' αυτό και δεν τον αντιμετωπίζουμε μόνο σαν βήματα και φιγούρες, αλλά σαν ένα ζωντανό οργανισμό, με δική του ζωή και ιστορία. Ο χορός είναι ένα κομμάτι της ιστορίας του ανθρώπου και βοηθά στην έκφραση των ανθρώπινων συναισθημάτων.

Λάτρεις του χορού εμφανίζονται σε άτομα κάθε ηλικίας και κοινωνικής τάξης, λόγω της ποικιλίας που παρουσιάζει ως προς τις μορφές και τα είδη χορών που υπάρχουν. Ο χορός είναι επιστημονικά και εμπειρικά αποδεδειγμένα μία από τις πιο ωφέλιμες και ευεργετικές δραστηριότητες για κάθε άνθρωπο και από κάθε άποψη. Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει ο χορός στους έφηβους μαθητές είναι τεράστια, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό και σε διανοητικό επίπεδο, γιατί χορός δεν είναι μόνο άθληση και καλλιτεχνική εκπαίδευση, αλλά προσφέρει χαρά και καλή διάθεση, πάντα ενισχύοντας αξίες το κόστος των οποίων είναι ανεκτίμητο.

### **Τι μας προσφέρει ο χορός**

Ο χορός εξασφαλίζει καλή υγεία, ευεξία, καλή φυσική κατάσταση και όμορφο σώμα, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την ψυχή και το πνεύμα, εκτονώνει, διασκεδάζει και χαλαρώνει. Όμως αυτό που κάνει τον χορό ένα ξεχωριστό και χρήσιμο χόμπι, είναι η έντονα κοινωνική πλευρά του, που μπορεί να μας χαρίσει αυτοπεποίθηση, νέους φίλους και πολλές ευχάριστες στιγμές!

### **Τα βασικά πλεονεκτήματα του χορού:**

Τα οφέλη που προσφέρει ο χορός στον άνθρωπο μπορούν να καταταχθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: Τα σωματικά, τα πνευματικά, τα κοινωνικά και τα εκπαιδευτικά.

Στα *σωματικά οφέλη* περιλαμβάνονται η βελτίωση της στάσης του σώματος και της ισορροπίας, της ευλυγισίας, της δύναμης και της αντοχής και η σύσφιξη, καθώς επίσης η βελτίωση του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος. Η ενδυνάμωση των μυών και η ελεγχόμενη απώλεια βάρους με το κάψιμο θερμίδων είναι ένα ακόμη πλεονέκτημα της άσκησης μέσω του χορού..

Η βελτίωση της συνολικής εγκεφαλικής δραστηριότητας, η βελτίωση της συγκέντρωσης μέσω της καλής κυκλοφορίας του αίματος και η σωματική και πνευματική χαλάρωση με τη μείωση του άγχους και της έντασης είναι κάποια από τα οφέλη που προκύπτουν σε *πνευματικό επίπεδο*.

Στον *κοινωνικό* τομέα μπορεί να προκύψουν γνωριμίες με καινούρια άτομα και γενικά βελτίωση της κοινωνικής ζωής. Οι κοινωνικοί χοροί συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της περηφάνιας, της αυτοεκτίμησης, της αίσθησης ολοκλήρωσης, και της υπομονετικότητας. Τέτοιοι, για παράδειγμα, είναι κυρίως οι χοροί **ballroom** οι οποίοι δίνουν μια ανάλογη διάσταση στον χορό. Σε αντίθεση με άλλους χορούς, καλούν τους χορευτές να χορέψουν σε ζευγάρια, προωθώντας έτσι την ομαδικότητα, τη συνεργασία, τον σεβασμό για τον παρτενέρ και χορευτικές δεξιότητες που επιτρέπουν την αρμονική συνεργασία ανάμεσα στο ζευγάρι.

Εκτός από την απόκτηση γενικών και ειδικών γνώσεων πάνω στον χορό, στα *εκπαιδευτικά οφέλη* θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε και τη δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης ως δάσκαλος χορού ή μέσω της συμμετοχής σε διαγωνισμούς. Ακόμη ο χορός μπορεί να λειτουργήσει επικουρικά στην αγωγή του ατόμου σε θέματα πειθαρχίας, προσπάθειας για βελτίωση, συνεργασίας, σεβασμού και υπομονής. Ο χορός προσφέρει στον άνθρωπο κάτι πολύ περισσότερο από διασκέδαση.

Κλείνοντας, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι ο χορός προσφέρει ψυχαγωγία και σωματική υγεία, διαπλάθοντας και εξασκώντας παράλληλα το μυαλό και το σώμα.

## ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ξεκινώντας την έρευνά μας για τα είδη του χορού δεν θα μπορούσαμε να μην σταθούμε με ξεχωριστό ενδιαφέρον στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Για τους Έλληνες οι εθνικοί χοροί έχουν μια ξεχωριστή σημασία. Οι Έλληνες από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους είχαν άμεση σχέση με το χορό. Σε κάθε σημαντική στιγμή της ζωής τους για να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, κατέφευγαν στη μουσική και το χορό. Η μεταφυσική τους αγωνία θεραπευόταν με τη θρησκεία που εκδηλωνόταν με ύμνους, λατρευτικούς χορούς και τελετές. Οι χοροί αυτοί έγιναν από ανθρώπους, οι οποίοι μη γνωρίζοντας ανάγνωση και γραφή και μη διαθέτοντας άλλη μόρφωση, χόρευαν και τραγουδούσαν για να ξεσκεπάσουν τα συναισθήματά τους. Οι πολεμιστές για να εκφράσουν τη χαρά και την ικανοποίηση ύστερα από μια νίκη, η μάνα τον πόνο και την πίκρα για τον θάνατο του παιδιού της, η γυναίκα τη θλίψη και την απόγνωση για τον σκοτωμένο άντρα της. Γι' αυτό επιδόσαν χορούς θρησκευτικούς, πολεμικούς, γυμναστικούς, θεατρικούς, συμποσίων, χορούς για γαμήλιες και άλλες χαρμόσυνες ή πένθιμες πομπές, χορούς εθνικούς ή λαϊκούς. Έτσι βλέπουμε ότι οι απλοί άνθρωποι δεν χορεύουν για να κάνουν τέχνη, αλλά για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να δείξουν τον πόνο ή τη χαρά τους.

Ωστόσο ο χορός εξελίχτηκε υπό την επήρεια διάφορων πολιτισμικών παραγόντων σε ένα πολύ εκλεπτυσμένο φαινόμενο με διαφορετικές εκφάνσεις από λαό σε λαό και από εποχή σε εποχή. Είναι, δηλαδή, επόμενο να δέχτηκε επιδράσεις τόσο από θρησκείες όσο και από τη γενικότερη αντίληψη περί ηθικής που επικρατούσαν κατά καιρούς.

Βέβαια, το ύφος, ο χαρακτήρας του χορού, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Από το κλίμα της περιοχής, τη γεωγραφική κατάσταση του τόπου και κυρίως από τον πολιτισμό, ο οποίος είναι συνυφασμένος με το χορό, το δημοτικό τραγούδι, τα ήθη και τα έθιμα και γενικότερα με τη λαϊκή παράδοση μιας χώρας.



## Οι δημοτικοί χοροί ανά περιοχή

Οι σημερινοί χοροί έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα. Στην εποχή του Βυζαντίου αλλάζει ο τρόπος ζωής επηρεασμένος από τη θρησκεία αλλά το πνεύμα παραμένει το ίδιο. Οι παραδόσεις των Ελλήνων παραμένουν, παρότι συνοδεύονται από έναν αγιάτρευτο καημό. Γι' αυτή τη σημαντική τέχνη έχουν γράψει πολλοί ιστορικοί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Και εμείς κατά την ενασχόλησή μας κάναμε διάφορες διαπιστώσεις σχετικά με την προέλευσή τους, τη χρήση που εξυπηρετούσαν, το συμβολισμό τους, την ονομασία τους. Η ονομασία κάθε χορού προκύπτει:



α) από την ονομασία της περιοχής που χορεύεται  
β) από τα λόγια του τραγουδιού που συνοδεύουν το χορό  
γ) από την τοποθέτηση των χορευτών  
δ) από τη λαβή των χεριών  
ε) από κάποια αντικείμενα που χρησιμοποιούνται (πχ μαντίλι).

## Χοροί Θράκης

Το μουσικο-χορευτικό ιδίωμα της Θράκης παρουσιάζει ένα ξεχωριστό χρώμα, μέσα από μια έντονη μουσική, χορευτική και εθιμική παράδοση. Το ιδιαίτερο αυτό ύφος της Θράκης, οι ιδιαίζουσες μελωδικές γραμμές, καθώς και οι κινήσεις των χορών δίνουν στην περιοχή μια ιδιαιτερότητα που διαφέρει πολύ από αυτή του υπόλοιπου Ελλαδικού χώρου. Η γεωγραφική της θέση προσδιορίζει τις συγγένειες της μουσικής και των χορών της με τις αντίστοιχες μουσικές και χορούς των γειτονικών λαών.

Τρεις βασικοί χοροί που συναντάμε στη Θράκη είναι ο *Ζωναράδικος*, η *Μπαϊντούσκα* και ο *Τρίπατης*, από τους οποίους αναλύονται ως πιο χαρακτηριστικοί οι δύο πρώτοι.

## **Ζωναράδικος**

Ο Ζωναράδικος είναι παραδοσιακός χορός από τη Θράκη, που έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία. Είναι μεικτός χορός (χορεύεται από άντρες και γυναίκες), κυκλικός, με μεγάλη διάδοση σε όλη τη Θράκη. Το όνομά του το οφείλει στο ότι οι χορευτές, πιάνονται ο ένας από τον άλλον από τα *ζωνάρια*. Μπροστά μπαίνουν οι άντρες και ακολουθούν οι γυναίκες. Σύμφωνα με τα ήθη παλιότερα, ο τελευταίος άντρας, που θα πιανόταν με την πρώτη γυναίκα του γυναικείου κύκλου για να σχηματίσουν έναν ενιαίο κύκλο χορού, έπρεπε απαραίτητα, να έχει συγγενική σχέση μαζί της. Είναι γνωστός με διάφορες ονομασίες που δηλώνουν τον τρόπο που πιάνονται οι χορευτές (ζωναράτος), τον τρόπο που τον χορεύουν (ντούζκος=ίσια στρωτά), ή τσέστος (μικρά και σβέλτα βήματα). Ο ντούζκος και ο τσέστος χορεύεται από άντρες.

## **Μπαϊντούσκα**

Η μπαϊντούσκα είναι κυκλικός χορός, που απαντάται στη Θράκη, στη Μακεδονία και σε άλλα μέρη της νότιας Βαλκανικής. Όπως και άλλοι χοροί, παρουσιάζεται με μικρές ή μεγάλες διαφορές από τόπο σε τόπο. Η Μπαϊντούσκα είναι συμβολικός χορός. Κατά την πιθανότερη εκδοχή αναπαριστά με τους βηματισμούς της μια τακτική της μάχης. Υπό αυτό το πρίσμα θεωρείται πολεμικός χορός, ενώ η ιαχή εκφοβισμού των χορευτών, επιβεβαιώνει τον πολεμικό χαρακτήρα του χορού.

## **Χοροί Μακεδονίας**

Η Μακεδονία, μια από τις μεγαλύτερες Ελλαδικές περιοχές, συνορεύει με τη Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία και Αιγαίο, μέρη με τα οποία παρουσιάζει μουσικές, ρυθμικές και χορευτικές ομοιότητες. Ακόμη, παρουσιάζει ομοιότητες και με τους άλλους λαούς της Βαλκανικής Χερσονήσου.

Ο *πρωτοχορευτής* έχει την ευθύνη της χορευτικής ομάδας, την οποία μπορεί να οδηγήσει κατά βούληση, διαγράφοντας διάφορα χορευτικά σχήματα, έξω από την αυστηρά καθορισμένη και σχηματοποιημένη κυκλική μορφή. Στο χέρι κρατά *μαντήλι*, που το κουνά ελεύθερα, σύμφωνα με το ρυθμό, ή το κουνά μεταδίδοντας μηνύματα απόλυτης συμμετοχής και στους υπόλοιπους χορευτές. Σε ορισμένους

χορούς, οδηγεί την ομάδα σε λαβυρινθικές σχηματοποιήσεις, (π.χ. γκάντα, ντούσκο κ.ά.), όπου ανάλογα με το χορό παρατηρείται και διαφορετική λαβυρινθική απεικόνιση.

Τέσσερις βασικοί χοροί της Μακεδονίας είναι η *Γερακίνα*, ο *Μπεράτικος*, ο *Λυτός* και η *Γκάντα*.

## **Χοροί Θεσσαλίας**

Σημαίνουσα αξία έχουν οι τοπικοί χοροί της Αργιθέας, της νότιας ορεινής θεσσαλικής περιοχής. Εδώ οι χοροί είναι «κλειστοί», ένα είδος αργού τσάμικου με βαριές κινήσεις όπου έχουμε σαφή επηρεασμό από Ηπειρωτικές επιδράσεις. Οι πηλιορείτικοι χοροί είναι ολοφάνερα επηρεασμένοι από τους ρυθμούς του Αιγαίου ενώ η περιοχή που συνορεύει με την Μακεδονία διαμορφώνει κοινούς μ' αυτήν ρυθμικούς, μουσικούς και χορευτικούς τύπους. Η θέση των χορευτών είναι κι εδώ αυστηρά καθορισμένη από κοινωνικούς τύπους, ενώ πολλοί χοροί χορεύονται χωρίς οργανική συνοδεία.

Πέντε βασικοί χοροί που συναντάμε στη Θεσσαλία είναι το *Μπεράτι*, το *Καγκέλι* και η *Καραγκούνα*, το *Πέρα στον πέρα μαχαλά* και ο *Θεσσαλικός*.

## **Χοροί Στερεάς Ελλάδας**

Σύμφωνα με το πατροπαράδοτο εθιμικό της Ρούμελης, ο *τσάμικος* θεωρείται ο χορός του μερακλή και τον καταξιώνει στην τοπική κοινωνία. Για τον λόγο αυτό θα περιγράψουμε τον χορό αυτόν ως χορό της Στερεάς. Το ύφος, το ήθος ακόμα και η μορφή σε πολλές περιπτώσεις των διάφορων χορευτικών ιδιωμάτων είναι παρόμοια μ' αυτά της Ηπείρου, διότι υπάρχουν ομοιότητες τόσο στα τοπία όσο και στις συνθήκες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η περιοχή των Μεγάρων όπου συναντώνται χοροί προσαρμοσμένοι σε διαφορετικές εορτάσιμες ημέρες, και είναι τόσο πλούσια περιοχή σε χορευτικές παραλλαγές, που μόνη της έχει να επιδείξει περισσότερους χορούς απ' όλη την υπόλοιπη Στερεά.

Τέσσερις βασικοί χοροί της Στερεάς Ελλάδας είναι ο *Τσάμικος*, ο *Συρτοκαλαματιανός*, ο *Κουλουριώτικος* και οι χοροί της *Τράτας*.

### **Τσάμικος**

Ο τσάμικος είναι από τους πλέον διαδεδομένους χορούς της ηπειρωτικής Ελλάδας. Το όνομα του χορού κατά μία εκδοχή προέρχεται από τους Τσάμηδες της Θεσπρωτίας στην Ήπειρο. Ο χορός συναντάται επίσης με την ονομασία «Κλέφτικος», καθώς ήταν πολύ δημοφιλής μεταξύ των κλεφτών της περιόδου της Τουρκοκρατίας. Υπάρχουν πολλές τοπικές παραλλαγές του τσάμικου, όπως της Ρούμελης, της Πελοποννήσου και της Θεσσαλίας.



Ο τσάμικος είναι ένας χορός που ήταν σπουδαίος για τους κλέφτες και τους Έλληνες επαναστάτες, που έζησαν στα βουνά κατά την Ελληνική επανάσταση ενάντια στους Τούρκους. Το κύριο στοιχείο της κλέφτικης φορεσιάς είναι η φουστανέλα. Είναι ένας χορός πολέμου και χορεύονταν ως προετοιμασία για την μάχη. Όλος ο χορός είναι μια έκφραση ανδρείας και επιθυμίας για νίκη.

### **Χοροί Πελοποννήσου**

Παρά την μακραίωνη ιστορία της η Πελοπόννησος δεν έχει να επιδείξει πληθώρα παραδοσιακών χορών κι αυτό γιατί επικρατεί μια αντιφατική πολιτιστική πραγματικότητα, η οποία εκτείνεται από τη συντηρητικότητα κάποιων απομονωμένων περιοχών μέχρι τον άκρο εκσυγχρονισμό. Για τον λόγο αυτό θα αναφερθούμε εδώ στους δυο ξεχωριστούς της χορούς τον Αραχωβίτικο και τον Τσακώνικο, ενώ μιας και το όνομά του παραπέμπει σ' αυτήν την περιοχή, θα σημειώσουμε εδώ και τον πανελλήνιο χορό τον Καλαματιανό.

Τέσσερις βασικοί χοροί της Πελοποννήσου είναι ο Καλαματιανός, ο Αραχωβίτικος, ο Τσακώνικος και ο Μανιάτικος.

## Καλαματιανός

Το όνομά του προέρχεται από την Πελοπόννησο, όπου και δημιουργήθηκε. Υπάρχουν πολλές θεωρίες που αφορούν την αρχαία καταγωγή του. Η πιο πρόσφατη βασίζεται σε παραστάσεις του χορού σε κεραμικά και τοιχογραφίες, που δείχνουν κάποια από τα βήματα και τις φιγούρες.



Δίνει την ευκαιρία στον πρώτο χορευτή να παρουσιάσει μια ποικιλία από φιγούρες. Αρχικά όλοι οι χορευτές σχηματίζουν έναν κύκλο και κοιτούν προς το κέντρο του με τα πόδια τους σε στάση προσοχής, ενώ κρατούν ο ένας τον άλλο από τους καρπούς καθώς και ένα μαντήλι.

## Χοροί Αιγαίου Πελάγους

Η σύγκλιση της Ανατολής και Δύσης στα νησιά του Αιγαίου, η πολιτιστική αντιπαράθεση αυτών των δύο κόσμων, η ιστορία, οι δυσκολίες και οι διαφορετικές κλιματολογικές συνθήκες διαμόρφωσαν μια μουσικοχορευτική κατηγορία εντελώς διαφορετική από αυτήν της υπόλοιπης Ελλάδας. Οι νησιώτικοι χοροί είναι πηδηχτοί, με πολύπλοκες κινήσεις των ποδιών και θυμίζουν με τα συχνά τους σουταρίσματα, τον θαλασσινό κυματισμό του Αιγαίου.

Παράλληλα, συναντάται η έννοια του χορευτικού ζευγαριού (αντρών μεταξύ τους ή γυναικών μεταξύ τους ή άντρα και γυναίκας) που χορεύει αντικριστά (καρσιλαμάδες ή ζεμπέκικο) ή ζευγαρωτά (μπάλιο). Επικρατέστεροι ρυθμοί αυτών των δίσχημων μέτρων που αποδίδονται ζωηρά, γρήγορα, εύθυμα και σταθερά και αυτοί των εννεάσημων μέτρων που αποδίδονται βαριά και αργά.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Αιγαιοπελαγίτικου νησιώτικου χώρου, είναι η «ελαφράδα» που παρατηρείται στην εκτέλεση των κινήσεων, η χρησιμοποίηση του «σουσταρίσματος» που γίνεται στα γόνατα, τα πηδήματα των πρωτοχορευτών που γίνονται χαμηλά και παράλληλα προς το έδαφος και η γενικότερα παρατηρούμενη ποικιλία στην έκφραση. Εδώ μπορούμε να αντιπαραβάλουμε το χορευτικό ύφος της στεριανής Ελλάδας, το οποίο χαρακτηρίζεται από βαρύτητα, δυναμικές στηρίξεις σε όλο το πέλμα, βήματα σκληρά και έντονα με μεγάλο άνοιγμα, απότομες στάσεις, βαθιά καθίσματα, απότομα άλματα κάθετα προς το έδαφος. Όπως είναι φυσικό όμως κι εδώ έχουμε διαφοροποιήσεις από νησί σε νησί, ακόμα και από χωριό σε χωριό του ίδιου νησιού.

Τέσσερις αξιοπρόσεκτοι χοροί των νησιών του Αιγαίου είναι ο *Συρτός Ρόδου*, ο *Ικαριώτικος*, ο *Χιώτικος* και η *Σούστα Κω* με πιο γνωστό σε όλη την Ελλάδα τον *Ικαριώτικο*.

### **Ικαριώτικος**

Ο Ικαριώτικος προέρχεται όπως φανερώνει και το όνομά του από την Ικαρία και χορεύεται σε όλα τα νησιά του κεντρικού Αιγαίου. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες με λαβή κυρίως από τους ώμους. Στο πρώτο μέρος έχουμε περπατητά βήματα, ενώ στο δεύτερο που ζωντανεύει ο ρυθμός έχουμε γρήγορα βήματα και κινητικότητα τόσο των ποδιών όσο και του σώματος. Το πρώτο τραγούδι που έρχεται στο μυαλό των περισσότερων από μας όταν ακούμε να γίνεται λόγος για τον *Ικαριώτικο* λέγεται «Η αγάπη μου στην Ικαρία», σε στίχους και μουσική του Γιώργου Κονιτόπουλου. Ο πραγματικός όμως «Καριώτικος» όπως λέγεται στην Ικαρία δεν έχει σχέση με το εμπορικό αυτό τραγούδι που όλοι γνωρίζουμε αλλά χορεύεται με μεράκι από τους ντόπιους ιδιαίτερα στα περίφημα ικαριώτικα γλέντια.

## Χοροί Ιονίου Πελάγους

Η Κέρκυρα από τα νησιά του Ιονίου είναι το νησί που δέχτηκε σε μεγαλύτερο βαθμό τη δυτική επίδραση. Οι χοροί της – ως επί το πλείστον γυναικείοι – συρτοί και κυκλικοί παίρνουν το όνομά τους από τον τόπο προέλευσής τους ή από το τραγούδι που τους συνοδεύει. Η Ζάκυνθος είναι ένα νησί με πλούσια μουσική και χορευτική παράδοση. Παρ' όλο που η Ζάκυνθος στη Χώρα, δέχτηκε τις πολιτιστικές επιδράσεις της Δύσης, στα ορεινά χωριά της διατηρήθηκαν οι παραδοσιακές μορφές του πολιτισμού της.

Τέσσερις βασικοί χοροί των νησιών του Ιονίου είναι ο *Τσιριγώτικος*, ο *Κερκυραϊκός*, ο *Συρτός Κεφαλονιάς* και ο *Μπάλος Λευκάδας*.

### Μπάλος

Ο μπάλος είναι νησιώτικος αντικριστός χορός. Είναι ένας χορός χωρίς απότομες κινήσεις, ενώ υπάρχει αρκετή ελευθερία όσο αφορά τόσο στις κινήσεις όσο και στις φιγούρες. Είναι δημοτικός χορός που δέχτηκε δυτικές επιδράσεις στα χρόνια της φραγκοκρατίας. Οι κινήσεις του χορού είναι κομψές και οι δύο χορευτές κρατούν μαντήλια.

## Χοροί Κρήτης

Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια έχει μπει βαθιά στη ζωή του Κρητικού, οποίος χορεύοντας δείχνει την αντρείοσύνη του και την παλικαριά του. Οι Κρητικοί δεν χάνουν ποτέ την ευκαιρία να «στελιώσουν», να στήσουν, να οργανώσουν δηλαδή ένα χορό, σε όλες τις εορταστικές περιστάσεις. Ο



πιο διαδεδομένος χορός του νησιού είναι ο συρτός *Χανιώτικος*, ή *Χανιώτης*. Συχνά του δίνουν κι άλλους χαρακτηρισμούς, εννοώντας τις ιδιόμορφες τοπικές μελωδίες

της κάθε περιοχής με ασήμαντες κινητικές διαφορές και πάντα τονισμένες στον ίδιο δίσημο ρυθμό.

Τέσσερις βασικοί χοροί της Κρήτης είναι ο *Πεντοζάλης*, ο *Συρτός*, η *Σούστα* και ο *Καστρινός*.

### **Πεντοζάλης**

Ο πεντοζάλης, ένας χορός ιδιαίτερα διαδεδομένος σε ολόκληρη την Κρήτη, χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Συνοδεύεται από πλήθος μελωδιών, τις γνωστές «κοντυλιές». Πήρε τ' όνομά του από τα πέντε ζάλα του (βήματα). Καθάρά πολεμικός χορός διαδηλώνει τον ξεσηκωμό, τη λεβεντιά, τον ηρωισμό και την ελπίδα. Το μαύρο κρουσάτο μαντήλι (σαρίκι) που φορά στο κεφάλι ο χορευτής μαρτυρά τις θυσίες του κρητικού λαού. Έχει παλιές ρίζες και έχει σχέση με την αρχαία Πυρρίχη, που ήταν χορός ένοπλος ανδρών και ιδίως της αρχαίας δωρικής πολιτείας. Ο Πυρρίχιος, ως δωρικός, πολεμικός χορός, χορευόταν και στην Αθήνα και στη Σπάρτη. Με το χρόνο διατηρήθηκε και διαμορφώθηκε στην Κρήτη ως Πεντοζάλης, ο χορός που χορεύεται τώρα στην Κρήτη.

### **Σούστα**

Γνωστός κρητικός πηδηχτός χορός. Το χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι το λεγόμενο 'σουστάρισμα' των χορευτών. Έτσι πιθανότατα έλαβε και το όνομα του κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας, από την ιταλική λέξη *susta* που σημαίνει έλασμα, ελατήριο.

Είναι ζευγαρωτός χορός, χορεύεται από ζεύγη άνδρα και γυναίκας, ιδιαίτερα ερωτικός. Δεν είναι απλός χορός, γιατί ο καλός χορευτής –ή το καλό ζευγάρι– της δίνει ομορφιά με τη «χάρη» του (τη λεπτότητα και τον ερωτισμό που αποπνέουν οι κινήσεις του, που ποτέ δεν πρέπει να εκχυδαϊστούν ούτε να λικνίζεται ο κορμός του) και με την καλή γνώση στις πολλές φιγούρες των χεριών. Φυσικά στις κρητικές κοινωνίες του παρελθόντος, που ήταν όλες αυστηρών ηθών, σούστα χόρευαν συνήθως συγγενείς (αδερφός με αδερφή, ξάδερφος με ξαδέρφη), παντρεμένα ζευγάρια κ.λπ., ενώ το χορευτικό ζευγάρι μεταξύ «ξένων» νέων χρειαζόταν προσοχή, γιατί προκαλούσε κοινωνικά σχόλια. Κατ' εξαίρεση μπορεί να χορευόταν από δύο κοπελιές μόνες τους (ως χορευτικό ζεύγος), όταν «δεν είχαν καβαλιέρο».



Ερευνητές έχουν επιχειρήσει να συσχετίσουν τη σούστα με τον αρχαίο πυρρίχιο, λόγω του αρχεγονικού χαρακτήρα της. Συχνά λένε ότι η σούστα ήταν πολεμικός χορός και με την πάροδο των αιώνων μετεξελίχθηκε σε ερωτικό.

### **Καστρινός**

Πηδηχτός χορός της κεντρικής Κρήτης. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες. Το όνομά του δηλώνει προέλευση από το Κάστρο (Ηράκλειο) ή από την επαρχία Μαλεβιζίου του νομού Ηρακλείου. Σε ορισμένα χωριά του νομού Ρεθύμνου έχει καταγραφεί και ως Κουγίτης. Σήμερα τα ονόματα καστρινός και μαλεβιζώτης αναφέρονται στον ίδιο χορό, έναν από τους λίγους παραδοσιακούς χορούς που έχουν απομείνει σε λειτουργία στην Κρήτη. Όσο μπορούμε να καταλάβουμε όμως από τα δείγματα της μουσικοχορευτικής παράδοσης που μπορούν ακόμη να μελετηθούν, ο πηδηχτός του νομού Ηρακλείου διαφοροποιείται στο χορευτικό ύφος κατά περιοχές και γίνεται καστρινός πηδηχτός, μαλεβιζώτικος πηδηχτός, μοχιανός πηδηχτός (χωριό Μοχός), εθιανός πηδηχτός (χωριό Εθιά) κ.λπ.

### **Χοροί Πόντου**

Στα πλαίσια της εργασίας μας πήραμε μια συνέντευξη από τον κύριο Βαγγέλη Λαχανή, χοροδιδάσκαλο ποντιακών χορών από την Αλεξάνδρεια Ημαθίας. Σκοπός της συνέντευξης ήταν να διερευνήσουμε ποιοι είναι οι πιο γνωστοί Ποντιακοί χοροί (αντρικοί-γυναικείοι), από ποιους χορούς έχουν επηρεαστεί, ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές με τους δικούς μας παραδοσιακούς Ηπειρώτικους χορούς, και γενικά να αντλήσουμε πληροφορίες πάνω στους Ποντιακούς χορούς. Ακολουθεί η συνέντευξη.

#### ***Τι είναι για εσάς χορός και γιατί χορεύουν οι άνθρωποι;***

*Ο χορός αποτελεί κύριο τρόπο έκφρασης, τρόπο ζωής. Υπάρχουν κατηγορίες ανθρώπων, άλλοι που χορεύουν καθαρά για να κρατήσουν την παράδοση και άλλοι που βλέπουν τον χορό ως άθληση, ως γυμναστική.*

### **Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι, οι πιο γνωστοί, Ποντιακοί χοροί;**

Ο πιο γνωστός Ποντιακός χορός είναι ο Πυρρίχιος. Ο Πυρρίχιος θεωρείται 'ο χορός των χορών'. Είναι αρχαίος πολεμικός χορός, χορεύτηκε στα Παναθήναια, οι ρίζες του είναι στην Πελοπόννησο και διατηρείται ακόμη στον Πόντο. Ο Πυρρίχιος είναι καθαρά αντρικός χορός. Άλλοι γνωστοί χοροί είναι οι: Κότσαρι, Διπάτ, Μαλ και Τικ.

### **Ποια είναι τα εργαλεία-μέσα των Ποντιακών χορών; (π.χ στην Ήπειρο-μαντήλι)**

Μαντήλι οι Πόντιοι χρησιμοποιούσαν σε συγκεκριμένες περιοχές, όπως στην περιοχή Ακ νταλ Μαντέν στον Ν.Πόντο, σύνορα Μ.Ασίας-Πόντου, και γενικά σε συγκεκριμένους χορούς όπως οι χοροί Χαλάι και Γιουβαρλαντούμ. Στην πρωτεύουσα, Τραπεζούντα, δεν χρησιμοποιούσαν μαντήλι.

### **Υπάρχουν συγκεκριμένοι χοροί που χορεύονται σε διάφορες περιστάσεις;**

Ο χορός Τας, είναι συνοδευτικός χορός στους γάμους για την νύφη ή τον γαμπρό. Τον χορό αυτό τον χορεύουν επιπλέον, όταν το ζευγάρι βγαίνει απ' την εκκλησία για να πάει στο γλέντι. Ένας άλλος χορός είναι ο Τσίνιγμαν, τον οποίο χορεύουν επτά παντρεμένα ζευγάρια που κρατούν από ένα κερί το καθένα. Το τραγούδι λέγεται «επτά ζευγάρια» και το «τεκ». Τεκ είναι ο ανύπαντρος και στους γάμους συνήθως αυτός είναι ο παπάς ο οποίος πιάνεται στο τέλος του χορού. Τον χορό σέρνει το νιόπαντρο ζευγάρι. Ακόμη στην περιοχή της Μπάφρας, υπάρχει ο χορός «θανατί λάγγεμα» που σημαίνει πτώση στον γκρεμό-πτώση θανάτου, και τον χόρευαν οι γυναίκες της Μπάφρας πέφτοντας μια μια απ' τον γκρεμό. Για τον Πόντο είναι ο αντίστοιχος χορός του Ζαλόγγου.

### **Υπάρχουν Ποντιακοί χοροί αντρικοί/γυναικείοι;**

Ο κύριος αντρικός χορός είναι ο χορός Σέρα, καθαρά Πολεμικός χορός. Ο κύριος γυναικείος χορός είναι ο θανατί λάγγεμα. Όλοι οι υπόλοιποι είναι μεικτοί.

### **Έχουν επηρεαστεί από άλλους χορούς;**

Έχουν επηρεαστεί από τους Μικρασιατικούς χορούς (κυρίως από την Καππαδοκία). Στην Καππαδοκία υπάρχει ο χορός με τα κουτάλια, ως «ο χορός των κουταλιών» ενώ στον

*Πόντο ο χορός με τα ζίλια στα δάχτυλα, μικρές κλακέτες. Οι Ποντιακοί χοροί έχουν επηρεαστεί ακόμη απ' την Τουρκία.*

### **Στους Ποντιακούς χορούς υπάρχει η σημασία του πρωτοχορευτή;**

*Στους Ποντιακούς χορούς, αντίθετα με άλλες σφαίρες του ελληνισμού, δεν υπάρχει η έννοια του πρωτοχορευτή. Απ' τον πρώτο ως τον τελευταίο, είναι όλοι ίδιοι. Η μόνη διαφορά είναι στους αντρικούς και γυναικείους χορούς. Στους Κρητικούς χορούς υπάρχει η σημασία του πρωτοχορευτή όταν βγαίνει ο πρώτος και κάνει τα τσαλίμια, στον Πόντο όμως δεν υπάρχουν τσαλίμια.*

Έπειτα από την συνέντευξη με τον Βαγγέλη Λαχανή και απ' την συζήτηση με τα μέλη της ομάδας μας, καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα: στον Πόντο δεν υπάρχει η έννοια του πρωτοχορευτή σε αντίθεση με τους ηπειρώτικους χορούς, όπου ο στόχος είναι να δείξει ο πρωτοχορευτής, ο οποίος είναι συνήθως αυτός που πληρώνει, την τέχνη του και τη διάθεσή του. Υπάρχουν, όμως, και αρκετές ομοιότητες, όπως ότι οι Ποντιακοί χοροί χωρίζονται σε κάποιους αντρικούς και γυναικείους ως και οι ηπειρώτικοι. Ακόμη, το μαντήλι που εμείς χρησιμοποιούμε σχεδόν σε όλους τους χορούς μας, το χρησιμοποιούν και στον Πόντο, σε συγκεκριμένες όμως περιοχές. Τέλος, υπάρχουν χοροί που χορεύονται σε συγκεκριμένες περιστάσεις όπως και οι δικοί μας.

## **Δημοφιλείς «Λαϊκοί» Ελληνικοί Χοροί**



### **Χασάπικος**

Ο χασάπικος έχει την καταγωγή του στους βυζαντινούς χρόνους. Αποτελεί εξέλιξη του μακελλάρικου χορού, ο οποίος συνηθιζόταν να χορεύεται στη συνοικία των σφαγέων και των κρεοπωλών της Κωνσταντινούπολης. Χορεύεται

σε ευθεία γραμμή από ομάδα ανθρώπων που κρατιούνται από τους ώμους. Η χορογραφία απαιτεί συγχρονισμό των χορευτών, πειθαρχία και ακρίβεια. Κάνει εντύπωση η γραμμή του χασάπικου που δεν κινείται κυκλικά, αλλά μπρος, πίσω, δεξιά και αριστερά με μέτωπο προς τους θεατές.

## **Ζεϊμπέκικος**

### **Τι έλεγε ο Μάνος Χατζηδάκης για το Ζεϊμπέκικο.**

Από διάλεξη του Μάνου Χατζηδάκη για το ρεμπέτικο. (31 Ιανουαρίου 1949, στο Θέατρο Τέχνης).

*«Ο καλός χορευτής στο ζεϊμπέκικο θα 'ναι εκείνος που θα διαθέτει τη μεγαλύτερη φαντασία και την κατάλληλη πλαστικότητα ώστε να μην αφήσει ούτε μια νότα μπουζουκιού που να μην τη δώσει με μια αντίστοιχη κίνηση του σώματός του.»*



Σαν χορός είναι ο δυσκολότερος και ο δραματικότερος σε περιεχόμενο. Ο ζεϊμπέκικος που χορεύεται από τους Έλληνες σήμερα έχει τις ρίζες του πιθανότατα στην αρχαία Θράκη. Βαρύς και αντρικός χορός ο ζεϊμπέκικος, περιλάμβανε παλαιότερα και επίδειξη οπλομαχητικής, η οποία ήταν συνηθισμένη σε αρκετούς τοπικούς χορούς τόσο της Μακεδονίας και της Θράκης, όσο και του Πόντου. Το πιο σημαντικό στοιχείο που διαφοροποιεί το ζεϊμπέκικο από τους άλλους χορούς είναι η μουσική του και ο στίχος του. Αυτό που ακούς, σε κάνει να εκφράζεσαι με το σώμα σου και αυθόρμητα να χορεύεις την επόμενη σου κίνηση, την επόμενη φιγούρα σου. Σίγουρα είναι μέρος του πολιτιστικού καλλιτεχνικού πλούτου που μας χάρισαν οι πρόσφυγες από την Μικρά Ασία και σίγουρα ούτε η ρεμπέτικη εξέλιξη του, ούτε η σημερινή του μορφή, έχει καμία σχέση με την Τούρκικη μορφή του, τους βρακοφόρους αιμοβόρους ζεϊμπέκιδες και τις ιστορίες που το συνοδεύουν.

## **Συρτός**

Ο πλέον διαδεδομένος τύπος χορού στην Ελλάδα, με αρχαία καταγωγή. Χορεύεται σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας έχοντας αποτελέσει τη βάση πολλών παραλλαγών, από τις οποίες πιο γνωστές είναι των Χανίων και του Ηρακλείου στην Κρήτη, της Χίου, της Κεφαλονιάς, της Ζακύνθου, της Κέρκυρας, της Ρόδου, των Σερρών και της Θράκης. Ο δημοφιλέστερος συρτός χορός είναι ο Καλαματιανός, με καταγωγή την Πελοπόννησο.

## **Συρτάκι**

Το συρτάκι είναι ένας δημοφιλής ελληνικός χορός. Παρά την παγκόσμια διαδεδομένη πεποίθηση, δεν είναι αυθεντικός παραδοσιακός ελληνικός χορός. Στην πραγματικότητα, δημιουργήθηκε το 1964 για την κινηματογραφική ταινία «Ζορμπάς ο Έλληνας» (Zorba the Greek) από αργές και γρήγορες κινήσεις του χασάπικου. Η μουσική για το συρτάκι γράφτηκε από τον Μίκη Θεοδωράκη. Η μουσική αυτή του Ζορμπά, που έχει δισκογραφηθεί σε πολλές διασκευαστικές εκδόσεις, ακούγεται και ανεξάρτητα από την ταινία και παραπέμπει στην ελληνική λαϊκή μουσική και στον τρόπο, με τον οποίο οι Έλληνες διασκεδάζουν κι εκφράζουν χορευτικά το μεράκι τους.

Το όνομα συρτάκι προέρχεται από την λέξη συρτός, (και συγκεκριμένα είναι μια διασκευή του παραδοσιακού κρητικού συρτού χορού «αρμενοχωριανός») ένα κοινό όνομα για μια ομάδα παραδοσιακών ελληνικών χορών στους οποίους οι χορευτές «σέρνουν» τα πόδια τους σε αντιδιαστολή με τους πηδηχτούς χορούς. Το όνομα συρτάκι ενσωματώνει και τον συρτό (στο πιο αργό μέρος του) και στοιχεία πηδηχτού (στο γρηγορότερο μέρος του). Συνεπώς, ο χορός αρχίζει με πιο αργές, ομαλότερες κινήσεις οι οποίες βαθμιαία γίνονται γρηγορότερες, ζωηρές, συμπεριλαμβάνοντας συχνά και μικρά πηδήματα.

## **Χασαποσέρβικος**

Το χασαποσέρβικο αποτελεί μετασχηματισμένο και διευρυμένο χορευτικό μοτίβο του χασάπικου και διαμορφώθηκε από τις επιδράσεις άλλων λαών της Βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης όπως μπορούμε να συμπεράνουμε και από την ονομασία του.. Οι περιπλανώμενοι μουσικοί, πολλοί από τους οποίους

ήταν τσιγγάνοι και έπαιζαν στα *καφέ-αμάν*, διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στις αναμφισβήτητες μουσικοχορευτικές αλληλεπιδράσεις που ακολούθησαν. Για άλλη μία φορά εκφράζεται η αλληλεπίδραση των λαών και η μείξη πολιτιστικών στοιχείων μέσω του χορού. Είναι άραγε τυχαίο που ο πεταχτός χασαποσέρβικος γυρίζει εύκολα σε *καζάσκα*; (*κοζάκιος χορός*).

### **Τσιφτετέλι**

Το τσιφτετέλι, στα τούρκικα *ciftetelli*, πήρε το όνομά του από τις δύο χορδές επειδή ήταν μια μελωδία που την παίζανε σε δίχορδο βιολί. Στην χώρα μας ξεκίνησε στα *καφέ-αμάν*, όπου προσλάμβαναν γυναικεία ντουέτα που τραγουδούσαν και χόρευαν. Πρόκειται για χορό που παραπέμπει στον αισθησιασμό και τη λαγνεία. Όλος σχεδόν ο χορός βασίζεται στις κινήσεις του στήθους, στο λίκνισμα των γοφών, στα σπασίματα της μέσης, στις κινήσεις των χεριών, εν ολίγοις σε σημεία του σώματος ενδεικτικά της γυναικείας θηλυκότητας. Παλαιότερα συνήθιζαν να χορεύουν τσιφτετέλια παίζοντας κρουστά. Χόρευαν καταπληκτικά κρούοντας ζίλια.

### ***Ο χορός στην Ήπειρο.***

Η ιστορία της Ηπείρου χάνεται στα βάθη των αιώνων, μιας και υπάρχουν ίχνη ανθρώπινης δραστηριότητας που χρονολογούνται στην παλαιολιθική εποχή. Στην περίοδο της Τουρκοκρατίας γνώρισε μεγάλη ακμή, με σπουδαία γεγονότα, σαν αυτά του μεγάλου πολέμου του Αλή πασά με τους Σουλιώτες, τις αλληπάλληλες επαναστάσεις ενάντια στον Οθωμανικό Ζυγό κτλ. Όλα αυτά τα γεγονότα ήταν φυσικό να επηρεάσουν το χαρακτήρα και την ζωή των Ηπειρωτών, πράγμα που φαίνεται σε κάθε τους κοινωνική εκδήλωση· τους έκαναν ανθρώπους πείσμονες και αποφασιστικούς, με όρεξη για ζωή και κίνηση. Για παράδειγμα, η συμμετοχή όλων των κατοίκων του χωριού στον ανοιχτό κύκλο του χορού χέρι – χέρι, συμβόλιζε και ταυτόχρονα ενίσχυε την συνοχή και την ενότητά τους ως μελών της ίδιας κοινότητας.

Σε πολλές περιπτώσεις ο χορός αποτελούσε κριτήριο για την επιλογή του γαμπρού και της νύφης, ενώ η συμμετοχή μιας κοπέλας σ' αυτόν ήταν δείγμα ότι έφτασε σε ηλικία γάμου και ήταν έτοιμοι να δεχθεί προτάσεις. Μας θυμίζει η χρήση αυτή του χορού πολλά πουλιά ή ζώα που εκτελούν κατά την αναζήτηση συντρόφου διάφορες ρυθμικές κινήσεις. Αποδεικνύουν με τον τρόπο αυτό, την καλή τους κατάσταση, η οποία θα επιτρέψει την διαδικασία της σωστής φυσικής επιλογής.

Στους δημόσιους αυτούς χορούς,, ο καθένας είχε την θέση του και η σειρά του ήταν **απόλυτα** προκαθορισμένη, με βάση την κοινωνική θέση, την ηλικία και το φύλο του χορευτή.-Μόνο στο Ζαγόρι επιτρεπόταν σε άνδρες και γυναίκες να αναμειγνύονται στο χορό. Όλοι οι ηπειρώτικοι παραδοσιακοί χοροί χορεύονται σε σχήμα «ανοιχτού» κύκλου, με εξαίρεση τον «καγκελάρη» του χωριού Παπαδάτες, ο οποίος έχει σχήμα λαβύρινθου και τον «χορό των κοριτσιών» του Μέτσοβου και της Μηλιάς ο οποίος έχει σχήμα «κλειστού» κύκλου. Κάποιοι από τους χορούς είχαν ιδιαίτερη χρήση, υπήρχαν για συγκεκριμένη γιορτή ή ώρα και συγκεκριμένους θεατές. Για παράδειγμα το «Πώς το τρίβουν το πιπέρι» χορευόταν μόνο από τους άνδρες, κυρίως στους γάμους, τις πρωινές ώρες όταν κάποιοι έρχονταν σε μεγάλο κέφι. Επίσης μπορεί να χορευόταν και στα καφενεία, υπό τις ίδιες συνθήκες, ποτέ όμως στο χοροστάσι, σε κοινή θέα, κατά την διάρκεια μεγάλων πανηγυρικών εκδηλώσεων εκτός της περιόδου του καρναβαλιού.

Αυτό που χαρακτηρίζει γενικά τους Ηπειρώτικους χορούς σε ότι αφορά το ύφος ήταν οι περιορισμένες και συγκρατημένες κινήσεις. Ο τρόπος όμως εκτέλεσης διέφερε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Τα βήματα των γυναικών ήταν πιο στρωτά και μικρά και έπρεπε να ακολουθούνται αυστηρά. Λίκνισμα του σώματος δεν συγχωρούνταν, ενώ το κεφάλι παρέμενε σκυμμένο ως ένδειξη σεμνότητας. Αντίθετα οι άνδρες χορευτές είχαν την άνεση να κινηθούν εντονότερα, να κάνουν μεγαλύτερα βήματα με αναπλάσεις και άρσεις. Επίσης το ελεύθερο δεξί χέρι του πρωτοχορευτή μπορούσε να κινείται μπρος – πίσω, τεντωμένο ή λυγισμένο και να ακουμπάει στον αυχένα ή τη μέση του.

## **Χοροί Ηπείρου**

Στα πλαίσια της έρευνας μας, πήραμε μια συνέντευξη από τον Δημήτρη Ντότη, χοροδιδάσκαλο παραδοσιακών χορών των τεσσάρων τμημάτων του πολιτιστικού συλλόγου Παρακαλάμου "ΤΟ ΣΩΣΙΝΟ", με σκοπό να διερευνήσουμε το ποιοι είναι οι παραδοσιακοί χοροί της Ηπείρου, την ενδυμασία των χορών αυτών, σε ποιες περιστάσεις χορεύονται, αν υπάρχουν χοροί που να χορεύονται αποκλειστικά από άντρες ή γυναίκες και τέλος, αν ναι, από ποιους χορούς έχουν επηρεαστεί. Ακολουθεί η συνέντευξη.

### ***Ποιοι είναι οι παραδοσιακοί χοροί της Ηπείρου;***

*Κυριότεροι χοροί της Ηπείρου είναι ο συρτός στα δύο ή πωγωνίσιος όπως τον ονομάζουμε στην περιοχή μας, ο συρτός στα τρία αργός και γρήγορος. Ακόμη, είναι ο φυσούνης, ο μενούσης και ο μπεράτης. Έχουμε χορούς από διάφορες περιοχές της Ηπείρου που ποικιλομορφούν και έτσι δεν μπορεί να πει κανείς πως είναι ίδιοι και έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά γνωρίσματα. Επίσης, υπάρχουν οι αστικοί χοροί, οι χοροί του Πωγωνίου, οι χοροί της Κόνιτσας, οι χοροί του Ζαγορίου και οι χοροί της Μπουργκάνας. Η κάθε περιοχή έχει τα δικά της γνωρίσματα, τους δικούς της χορούς και έναν χορό που αποτελεί σήμα κατατεθέν για την κάθε περιοχή. Όπως εδώ, στο Πωγώνι ο πωγωνίσιος, στα Ζαγόρια ο ζαγορίσιος, αστικοί χοροί όπως συρτοί, συρτοί στα τρία κτλ.*

### ***Ποία είναι η ενδυμασία των παραδοσιακών χορών της Ηπείρου;***

*Έχουμε πολλές ενδυμασίες ανά περιοχή στην Ήπειρο και ιδιαίτερα στον Νομό Ιωαννίνων και δεν είναι μία η ενδυμασία. Θα δούμε στην περιοχή της Κόνιτσα οι άνδρες να φοράνε μαύρη μπουραζάνα, οι γυναίκες να φοράνε φόρεμα με σιγκούνι και μαύρο μαντήλι. Θα δούμε στην περιοχή του Ζαγορίου να φοράνε οι άνδρες μαύρο παντελόνι, μαύρο γιλέκο και άσπρο πουκάμισο ευρωπαϊκού τύπου. Οι γυναίκες φοράνε παρόμοια φορέματα με τις γυναίκες τις Κόνιτσας. Θα δούμε στο Πωγώνι μια εντελώς ιδιόμορφη φορεσιά: άσπρη μπουραζάνα, μαύρο γιλέκο και άσπρη πουκαμίσα. Οι γυναίκες φοράνε τα παραδοσιακά σιγκούνια που θεωρούνται κόσμημα για τον Νομό Ιωαννίνων με, αντί για μαντήλι, την κλασική*



μπουραζάνα. Στα Γιάννενα θα δούμε απλές φορεσιές αλλά και την παραδοσιακή φουστανέλα.

**Υπάρχουν παραδοσιακοί χοροί στην Ήπειρο που χορεύονται σε διαφορετικές περιστάσεις;**

Υπάρχουν. Στον γάμο είναι βέβαιο πως οι χοροί όσον αφορά τον ρυθμό είναι ίδιοι αλλά έχουν διαφορετικά λόγια. Ας πούμε στον γάμο ο γαμπρός θα χορέψει **"Ποιός τον κάνει αυτό τον γάμο"** ή κάποιοι άλλοι χοροί που είναι για τον κουμπάρο ή για την νύφη (αλλάζουν όσον αφορά τα λόγια και τους στίχους) είναι συγκεκριμένοι. Παράλληλα, όμως, υπάρχουν χοροί στην Ήπειρο και στον Νομό Ιωαννίνων και ειδικά στο Πωγώνι που φημίζονται για τα θέματα της ξενιτιάς στα οποία αναφέρονται. Βλέπει κανείς κάποιες οικογένειες που παίρνουν χορούς όπως το **"Ξενιτεμένο μου πουλί"** για να εκφράσουν τον πόνο τους ή κάποιους χορούς που τραγουδάνε λόγια για κάποιους που έχουν χαθεί. Έτσι έχουμε χορούς για διάφορες περιστάσεις.

**Υπάρχουν χοροί που χορεύονται μόνο απο άνδρες ή μόνο από γυναίκες;**

Φυσικά υπάρχουν χοροί που χορεύονται μόνο απο γυναίκες ή μόνο από άνδρες. Γνωστοί ανδρικοί χοροί είναι ο μπεράτης ή ο σαματάκας και γυναικείος η βλάχα.

**Έχουν επηρεαστεί από κάποιους χορούς άλλων περιοχών οι παραδοσιακοί χοροί της Ηπείρου;**

Οι παραδοσιακοί χοροί της Ηπείρου μοιάζουν πάρα πολλοί με τους χορούς της γειτόνισσας Αλβανίας και ειδικά με την περιοχή που λέμε Βόρειο Ήπειρο ή νότιο Αλβανία .Οι χοροί είναι ίδιοι, είναι ο συρτός στα δύο ,ο πωγωνίσιος, ο μπεράτης, ο σαματάκας - εκεί με την ονομασία «οσμάν ντάκαν». Υπάρχουν πάρα πολύ χοροί που είναι κοινοί.

Έπειτα από την συνέντευξη με τον χοροδιδάσκαλο Ντότη Δημήτρη και τη συζήτηση με τα μέλη της ομάδας μας καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα: Οι κυριότεροι χοροί της Ηπείρου είναι ο συρτός στα δύο ή πωγωνίσιος, ο φυσούνης, ο μενούσης, ο μπεράτης. Η κάθε περιοχή όμως της Ηπείρου έχει τα

δικά της γνωρίσματα, τους δικούς της χορούς και έχει το σήμα κατατεθέν χορό ο καθένας. Όπως εδώ στο Πωγώνι ο πωγωνίσσιος, στα Ζαγόρια ο ζαγορίσιος, αστικοί χοροί όπως συρτοί, συρτοί στα τρία κτλ. Ενημερωθήκαμε, πως υπάρχουν χοροί που χορεύονται σε διάφορες περιστάσεις, πως χωρίζονται σε αντρικούς και γυναικείους, αλλά και πως πολλές είναι οι ενδυμασίες ανά περιοχή στην Ήπειρο. Τέλος δεν έχουν επηρεαστεί από άλλους χορούς, όμως έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά με τους χορούς της γειτόνισσας χώρας Αλβανίας.

### **Ο Χορός στον παροιμιακό λόγο του λαού μας**

Η λαϊκή θυμοσοφία έχει να μας δώσει πολλές παροιμίες εμπνευσμένες από το χορό. Αυτό αποδεικνύει ότι ο χορός είχε ζωτική σημασία στην καθημερινή ζωή προσέφερε στους ανθρώπους εικόνες και αφορμές για προβληματισμό. Ο Δημ. Σ. Λουκάτος παρατηρούσε σχετικά με το θέμα αυτό: *«Η παροιμία είναι κάτι που χαρακτηρίζει έντονα τα βιώματα των λαών. Θα ήταν αδύνατο, λαός που δε χορεύει, που δε χαίρεται ή δεν εχάρηκε το χορό στις μεγάλες ώρες της ζωής του, να είχε εμπνευστεί απ' αυτόν τόσο πολλές παροιμίες, όσες ο ελληνικός.»*

Θα ήταν χρήσιμο όμως εδώ να παραθέσουμε κάποιες συγκεκριμένες περιπτώσεις παροιμιών τις οποίες συναντήσαμε στην την πορεία της έρευνάς μας. Το αντίστοιχο του «Τα εν οίκω μη εν δήμω» θα ήταν τα ακόλουθα:

- *Μοναχός σου χόρευε κι όσο θέλεις πήδα.*
- *Μες στο σπίτι σου χόρευε κι όσο θέλεις πήδα.*
- *Μοναχός σου χόρευε, ποτέ να μη σκοντάψεις.*

Είναι γνωστό πόση σημασία έχει για τον παραδοσιακό άνθρωπο το τι θα πει ο κόσμος. Αν λοιπόν κάποιος χορεύει, σημαίνει ότι ευημερεί, ότι περνάει ευχάριστα, χωρίς προβλήματα.

- *Χόρευε και πήδαγε να λεν πως δεν πεινάμε.*
- *Δεν χορεύει παρά ο ατζάτος, ο χοτζάτος και ο κοίλος ο γιομάτος.*
- *Νηστικό αρκούδι δε χορεύει.*
- *Άδεια κοιλιά τραγούδια δεν ηξέρει.*

Για τις περιπτώσεις των ανθρώπων που ασκούν κριτική, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τη δυσκολία του έργου:

- *Καθένας έξω απ' το χορό, πολλά τραγούδια ξέρει.*
- *Έμπα στο χορό, να σε δω, κυρά Μαριώ.*

Για την ανάγκη προσαρμογής σε διάφορες καταστάσεις:

- *Σαν σου παίζουν, να χορεύεις.*
- *Κατά το χορό και το τραγούδι.*
- *Όπως μου βαρούν, χορεύω .*
- *Κατά τον καιρό και το χορό.*

Ακόμη, οι υφιστάμενοι δεν θα τολμούσαν να παρεκτραπούν, αν γνώριζαν τις πράξεις τους οι προϊστάμενοί τους.

- *Στην ανεμοζάλη χορεύει η λύκος.*
- *Λείπει ο γάτος και χορεύουν τα ποντίκια.*

Καθώς δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε τη χρήση κάθε παροιμίας, θα παραθέσουμε απλώς εδώ κάποιες από τις παροιμίες που αντλούν το περιεχόμενό τους από το θέμα του χορού.

- *Προς τον τοίχο τον χορό, μώρ' ποντίκι κολωβό.*
- *Χωρίς λύρα και βιολί, εχορεύαν οι λωλοί.*
- *Τρεις λαλούν και δυο χορεύουν.*
- *Όποιος δεν αγαπά το χορό, δε χρειάζεται βιολί.*
- *Εγάπα η κόρη το χορόν κι ήβρε κι άντρα λυριστή·*
- *Η φακή με το κρεμμύδι κι ο χορός με το παιχνίδι.*
- *Η κουβέντα κι ο χορός είναι σπιτοχαλασμός.*
- *Χόρευε, κυρά Ντουντού, κοίταζε και του σπιτιού.*
- *Θα σε χορέψω στο ταψί.*
- *Αμάχεψέ τους και χόρεψέ τους.*
- *Η καμήλα πήγε να χορέψει και με το πρώτο σάλτο που έκαμε, σκότωσε το καμηλάκι της.*
- *Ή χορέψετε καλά ή αφήστε το χορό.*
- *Η γριά θέλει εκατό να πιάσει το χορό και χίλια να σκολάσει.*

- *Η γριά έδωκεν έν άσπρο να μπει στο χορό και για να βγει δίνει δέκα.*
- *Η εγγαστρωμένη εχόρευε και η γριά εσφίγγονταν.*
- *Να χορέψει ήθελ' η κόρη, μα παπούτσια δεν εφόρει.*
- *Δεν αλλάζω το χορό μου, το σκοπό των ποδαριών μου.*
- *Όσο εσείς θα βαράτε τα νταούλια, εγώ θα χορεύω.*
- *Ένα χορό χορεύουμε, ένα τραγούδι λέμε.*
- *Όντεν έπαιζες κι εχόρευες τον Πρωτούλη μήνα, άμε και τώρα χόρευε να σου περνά η πείνα.*
- *Στα χίλια χρόνια μια φορά χορεύει κι η καμήλα.*
- *Άφισ' τ' αμπελοχώραφα στην γη να 'ναι στρωμμένα κι έλα να πάμε στο χορό να δουν εσε κι εμένα.*
- *Άλλοι σκάφτουν και κλαδεύουν κι άλλοι πίνουν και χορεύουν.*
- *Δεν χορεύει πάντα, όποιος πληρώνει τα βιολιά.*
- *Ο λεύτερος σαν παντρευτεί δεν πρέπει να χορεύει μόνο σακί στον ώμο του κριθάρι να γυρεύει.*
- *-Χόρεψ', Αράπη. -Δεν αδειάζω, αφέντη.*

Από το πλήθος των παροιμιών που αναφέρθηκαν συμπεραίνουμε ότι, για να υπάρχει τέτοιος πλήθος εικόνων και συνδέσεων το χορό, ο χορός ήταν λειτουργικό στοιχείο της παραδοσιακής κοινωνίας, δεδομένου ότι ο παροιμιακός λόγος ξεπηδούσε αυθόρμητα στη ροή του καθημερινού λόγου. Έτσι, ο χορός δεν είχε μόνο κοινωνική-ψυχαγωγική και τελετουργική αξία στην παραδοσιακή κοινωνία, αλλά ήταν και πεδίο ενδιαφέροντος βιοσοφικού προβληματισμού.

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

## Φλαμένκο (*Flamenco*)

Η Ισπανία είναι μια χώρα με απίστευτη κουλτούρα και με μεγάλο πάθος για χορό και τραγούδι. Η μουσική παράδοση της Ισπανίας έχει επηρεαστεί από την Λατινική Αμερική, την Αραβία, την Αφρική, αλλά και από την τσιγγάνικη κουλτούρα. Έχει πολύ μεγάλη πολιτιστική κουλτούρα και μουσική παράδοση, με πολλά είδη χορών και μουσικής, με πιο χαρακτηριστικό όμως κομμάτι του Ισπανικού πολιτισμού, το γνωστό σε όλους μας Φλαμένκο (*Flamenco*).



Το Φλαμένκο είναι ένας ισπανικός όρος που αφορά ένα είδος μουσικής και χορού, ο οποίος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά κατά τον 19ο αιώνα. Το φλαμένκο ενσωματώνει μια σύνθετη μουσική και πολιτισμική παράδοση.

Προήλθε αρχικά από την περιφέρεια της Ανδαλουσίας, όπου αναπτύχθηκε σαν ξεχωριστή υποκουλτούρα και στη συνέχεια εξελίχτηκε σε χαρακτηριστικό κομμάτι του πολιτισμού ολόκληρης της Ισπανίας. Είναι γενικότερα παραδεκτό ότι το φλαμένκο δημιουργήθηκε από τη μοναδική συνύπαρξη και μείξη της αραβικής, ανδαλουσιανής, σεφαρδικτικής και τσιγγάνικης κουλτούρας στην περιοχή της Ανδαλουσίας πριν και μετά τη Ρεκονκίστα (Ανακατάληψη), την ιστορική δηλαδή περίοδο κατά την οποία οι Χριστιανοί βασιλιάδες ανακατέκτησαν την Ισπανία από τους Μουσουλμάνους.

Χαρακτηριστικό μουσικό όργανο είναι η κιθάρα. Το Φλαμένκο είναι ένας απόλυτα εκφραστικός χορός, βασίζεται στο πάθος και στον αυτοσχεδιασμό του χορευτή, με χαρακτηριστικά στοιχεία τις κινήσεις των χεριών και το ρυθμικό χτύπημα των ποδιών.

## **Ταραντέλα (Tarantella)**



Η Ταραντέλα είναι ο πιο χαρακτηριστικός τελετουργικός χορός της κάτω Ιταλίας. Υπάρχουν αρκετές παραλλαγές του χορού, με διασημότερες τη ναπολιτάνικη και τη σιτσιλιάνικη.

Η Tarantella ξεκινά από τα χρόνια του Μεσαίωνα και

το όνομά της το έχει πάρει από την πόλη του Τάραντα, αλλά και τη γνωστή αράχνη ταραντούλα. Το 16ο και 17ο αιώνα πίστευαν ότι οι άνθρωποι που έπασχαν από ταραντισμό, μια ασθένεια που προερχόταν από τσιμπήματα της αράχνης και προκαλούσε υστερικές αντιδράσεις, μπορούσαν να σωθούν χορεύοντας στους τρελούς ρυθμούς της Ταραντέλλα. Μια πιθανή εξήγηση γι' αυτή την πεποίθηση είναι ότι, επειδή ο χορός ήταν κάτι το απαγορευμένο, οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν αυτή τη δικαιολογία για να μπορούν να χορέψουν ελεύθερα.

Πρόκειται για κυκλικό χορό με φορά των δεικτών του ρολογιού, μέχρις ότου ο ρυθμός γίνει πιο γρήγορος, οπότε τα ζευγάρια αλλάζουν κατεύθυνση. Τα μουσικά όργανα που χρησιμοποιούνται είναι: μαντολίνο και ακορντεόν, αλλά και κιθάρα, φλάουτο, φλογέρα και κλαρίνο.

## **Τούρκικος χορός Zeybek**

Ο Τουρκικός χορός "Ζεϊμπέκ" δεν έχει καμία σχέση με το ελληνικό ζεϊμπέκικο. Ρυθμικά είναι μια μορφή αργού τσιφτετελιού που χορεύεται συνήθως ομαδικά. Ο ρυθμός είναι επίσης πολύ χαρακτηριστικός. Οι μελωδίες Zeybek μπορούν να διαιρεθούν σύμφωνα με το ρυθμό τους: Σήμερα σε κοινωνικές συγκεντρώσεις (γάμους, πανηγύρια, διασκέδαση), αντιγράφοντας το Ελληνικό Ζεϊμπέκικο, χορεύεται και από ένα άτομο άντρα ή γυναίκα, αλλά και σε ζευγάρι.

## **Παραδοσιακοί αγγλικοί χοροί**

Οι παραδοσιακοί αγγλικοί χοροί διαφέρουν από τους δικούς μας δημοτικούς ως προς τρία κυρίως πράγματα. Πρώτον, οι περισσότεροι δεν χορεύονται σε κύκλο, αλλά σε ζευγάρια ή τετράδες ή παραλληλόγραμμα (με τα ζευγάρια να



διασταυρώνονται). Δεύτερον, οι περισσότεροι δεν έχουν τραγούδια αλλά είναι μόνο μουσική, με όργανα όπως ακκορντεόν, βιολιά και κιθάρες. Τρίτον, δεν "μετράνε" τον χορό, αλλά τον "**καλούν**". Να εξηγήσουμε τι εννούμε: όταν μαθαίνουμε καλαματιανό ή τσάμικο, εμείς μετράμε, π.χ. στο καλαματιανό μετράμε τριάδες. Οι Άγγλοι δεν μετράνε, αλλά μαθαίνουν κάποια στάνταρ βήματα (τα οποία είναι πολλά και διαφορετικά) και ο *καλεστής*, να τον πούμε έτσι, τους λέει τι να κάνουν σε συγκεκριμένα σημεία της χορογραφίας. Π.χ. Right hand and turn, left hand and turn, both hands and turn, do-si-do, swing partner κ.λ.π.. Έτσι είναι πολύ εύκολο να χορεύουν όλοι ομοιόμορφα, αρκεί φυσικά να ξέρουν τι βήματα ή φιγούρες αντιστοιχούν στις εντολές του καλεστή. Επίσης είναι πιο εύκολο να χορεύεις με τις ώρες διαφορετικούς χορούς, γιατί δεν μετράει πόσους χορούς ξέρεις, αλλά πόσες φιγούρες.

Ο πιο γνωστός αλλά και δημοφιλής χορός αγγλικός παραδοσιακός χορός που χορεύεται ιδιαίτερα το καλοκαίρι είναι ο **morris** (αντρικός χορός).

## **Ευρωπαϊκοί Χοροί (Ballroom)**

Με τον όρο «Ευρωπαϊκοί Χοροί» αναφερόμαστε στους χορούς που χορεύονται ανά ζεύγη και έχουν καταγωγή από την Ευρώπη και τις Η.Π.Α. Η αρχική τους έννοια, ήταν να ξεχωρίσει τους χορούς που χορεύονταν από τα ψηλότερα κοινωνικά στρώματα, σε αντίθεση με τους λαϊκούς χορούς που χορεύονταν από τις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις. Με την πάροδο του χρόνου



όμως, και καθώς οι διαχωριστικές γραμμές μεταξύ των κοινωνικών τάξεων έγιναν λιγότερο εμφανείς, πολλοί λαϊκοί χοροί εντάχθηκαν στους λεγόμενους Ευρωπαϊκούς χορούς. Σήμερα, σε διαγωνιστικό επίπεδο, οι Ευρωπαϊκοί χοροί αντιπροσωπεύονται από το International Ballroom Style και περιλαμβάνουν waltz, tango, foxtrot και quickstep.

### Waltz



Αυστροβουαροί αγρότες ξεκίνησαν να χορεύουν το βαλς, που έμελλε να γίνει ένας από τους πιο κομψούς χορούς στις σάλες των αριστοκρατικών σπιτιών της Αυστρίας και συγκεκριμένα της Βιέννης. Στα τέλη του 18ου αιώνα γίνεται αποδεκτό από την υψηλή κοινωνία. Μπαίνοντας στα ευρωπαϊκά σαλόνια και κυρίως στα παριζιάνικα, ο ρυθμός του βαλς γίνεται πιο αργός και μετατρέπεται στην σημερινή μοντέρνα εκδοχή του. Τα κύρια είδη του είναι δύο. Το βιενέζικο βαλς με γρήγορα κυκλικά βήματα και το μοντέρνο, που διακρίνεται για τις απαλές του κινήσεις.

Χαρακτηρίζεται ως ο χορός των αναμνήσεων.

### Tango



Ένα περίεργο θα λέγαμε στοιχείο σχετικά με τον χορό αυτό είναι η πληροφορία ότι ξεκίνησε να χορεύεται αποκλειστικά από άνδρες σε κακόφημες συνοικίες και οίκους ανοχής της Αργεντινής. Γρήγορα απέκτησε φανατικούς οπαδούς στη υψηλή κοινωνία της χώρας και σταδιακά διαδόθηκε στην Ευρώπη.

Όμως η Βραζιλία, το Μεξικό αλλά και η Ισπανία έδωσαν πολλά ώστε να



διαμορφωθεί το στυλ του τάνγκο. Στο Παρίσι αποκτά πιο σοφιστικέ στυλ και μεταμορφώνεται στο ευρωπαϊκό τάνγκο που γνωρίζουμε σήμερα. Δεν θα μπορούσε παρά να ονομαστεί «χορός της φωτιάς ή του πάθους» αφού οι φιγούρες του είναι ταυτόχρονα δραματικές και δυναμικές, απαλές και κοφτές.

Πρόκειται για εξαιρετικά δύσκολο χορό. Συνήθως διδάσκεται τόσο το αργεντίνικο τάνγκο όσο και η ευρωπαϊκή του μορφή που είναι πιο στιλιζαρισμένη. Η διαφορά του σε σχέση με το αργεντίνικο τάνγκο είναι ότι χαρακτηρίζεται από πιο αυστηρές και έντονες κινήσεις που το έχουν καθιερώσει ως βασικό χορό σε διεθνείς διαγωνισμούς Ballroom/ Standard χορού.

### **Foxtrot**

Το foxtrot πήρε το όνομά του από το δημιουργό του, τον ηθοποιό και χορευτή Arthur Fox, ο οποίος τον καιρό που εργαζόταν στο μπαλέτο Ziegfried Follies (1913) δεν είχε καταφέρει να βρει παρτενέρ που να μπορεί να χορέψει σωστά τα διπλά βήματα της χορογραφίας του. Έτσι λοιπόν άλλαξε τη χορογραφία προσθέτοντας δύο ασταθή βήματα (trots).

### **Quickstep**

Το quickstep εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1920, συνδυάζοντας στοιχεία τόσο από το foxtrot όσο και από το charleston. Στη σημερινή του μορφή, το quickstep είναι ένας πολύ ζωντανός και γρήγορος χορός.

### ***Χοροί Latin***

Με τον όρο «Χοροί Latin» αναφερόμαστε σε μια πλειάδα χορών της Λατινικής Αμερικής ή χορών που το στυλ τους μοιάζει με αυτό των χορών της Λατινικής Αμερικής. Οι Latin χοροί χορεύονται συνήθως σε ζευγάρια, είναι σε πιο γρήγορο ρυθμό από τους Ευρωπαϊκούς χορούς, είναι περισσότερο αισθησιακοί και δίνουν μεγαλύτερο βάρος στη σωστή ρυθμική έκφραση. Οι Latin χοροί διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: σε αυτούς του International Style, που περιλαμβάνει Cha cha, Rumba, Samba, Paso Doble και Jive (όπου οι δύο τελευταίοι χοροί στην

πραγματικότητα δεν έχουν καταγωγή από τη Λατινική Αμερική) και στο American Style, που περιλαμβάνει Cha cha, Rumba, Samba, Salsa, Mambo, Merengue, Bachata, Cumbia και Bolero. Το Tango Argentino - ίσως ο πιο δημοφιλής χορός από τη Λατινική Αμερική - παρά την κοινή γεωγραφική καταγωγή με τους Latin χορούς, έχει σημαντικές διαφορές στα βήματα και το στυλ με τους υπόλοιπους χορούς της περιοχής.

## Rumba



έρωτα».

Η Rumba είναι ένας χορός που έχει την καταγωγή του στην Κούβα. Έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής γύρω στο 1890 στην Αβάνα. Η σημερινή του μορφή παραμένει από τα μέσα της δεκαετίας του 1940, μετά από τη συγχώνευση των δύο βασικότερων τύπων της Rumba (του Danzon και του Son Montuno) σε ένα ενιαίο στυλ. Η Rumba θεωρείται από τους πιο ερωτικούς χορούς, όχι μόνο επειδή αναδεικνύει θαυμάσια τις γραμμές του γυναικείου σώματος, αλλά και λόγω του ρυθμού, των κινήσεων και του συναισθήματος που αποπνέουν οι χορευτές. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που το άλλο όνομα της Rumba είναι «ο χορός του

## Cha-cha



Η ιστορία του Cha-cha ξεκινάει το 1952 από τον Pierre Lavalle, ο οποίος ανακάλυψε αυτό το Κουβανέζικο στυλ του Mambo, ή Rumba κατά άλλους, και το έφερε στην Ευρώπη.

## Samba

Η Samba είναι ένας ζωντανός ρυθμικός χορός από τη Βραζιλία, και άρχισε να γίνεται γνωστός με την εμφάνιση της ομώνυμης μουσικής στα τέλη του 19ου αιώνα. Στην πραγματικότητα, η Samba δεν είναι ένας χορός αλλά μια ομάδα χορών της Βραζιλίας με κάποια κοινά χαρακτηριστικά, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο στυλ Samba που να θεωρείται με βεβαιότητα ως γνήσιο.

## Brazilian Samba

Η Βραζιλιάνικη Samba σαν μουσική και σαν χορός δεν έχει καμία σχέση με την γνωστή από τους latin χορούς ballroom Samba. Η Samba που χορεύεται στη Βραζιλία είναι πιο δύσκολη και τόσο σαν χορός όσο και σαν μουσική έχει ρίζες από τους μαύρους σκλάβους της Αφρικής που δούλευαν στις διάφορες φυτείες, στους οποίους, αντίθετα από όσα γινόταν στους σκλάβους των Η.Π.Α., επιτρεπόταν να διασκεδάζουν με τα τύμπανά τους. Πρωτοεμφανίστηκε ως ξεχωριστό είδος μουσικής στις αρχές του 20ού αιώνα στο Ρίο ντε Τζανέιρο. Σήμερα χορεύεται κυρίως στις γιορτές όπως το καρναβάλι, αλλά και άλλες εκδηλώσεις στο δρόμο. Η

απόλυτα γιορταστική αίσθηση αυτού του χορού, του εξασφαλίζει δημοτικότητα και τον κάνει να ταιριάζει ακόμη και με άλλα διαφορετικά είδη μουσικής.



### **Salsa**

Η Salsa δεν είναι καθαρά κουβανέζικης προέλευσης διότι φαίνονται ξεκάθαρα οι αφρικανικές και ισπανικές επιδράσεις. Εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1940 και μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1970 είχε γίνει πολύ δημοφιλής, ειδικά στη Ν. Υόρκη, λόγω του μεταναστευτικού ρεύματος προς τις Η.Π.Α. Κουβανών και Πορτορικάνων.

### **Mambo**

Το Mambo είναι η εξέλιξη του Κουβανέζικου «Danzon», το οποίο προήλθε από την Ισπανική «Contradanza». Στην πραγματικότητα, το Mambo είναι ο χορός που παρουσιάστηκε στην Αβάνα από το μουσικό Perez Prado το 1940, προκειμένου να προωθήσει την ομώνυμη μουσική. Από την Αβάνα ο Prado πέρασε στο Μεξικό και από εκεί στη Ν. Υόρκη. Αργότερα ο χορευτής και χορογράφος Arthur Murray απλοποίησε το χορό στη σημερινή του μορφή.

### **Merengue**

Η Merengue είναι ένας ζωντανός και ευχάριστος χορός που χορεύεται από ζευγάρια. Θεωρείται ότι προήλθε από τη σημερινή Δομινικανή Δημοκρατία περίπου στα μέσα του 18ου αιώνα, αν και η πραγματική καταγωγή του δεν έχει προσδιοριστεί.

## **Bachata**

Bachata είναι ένας ακόμα χορός που έρχεται από την περιοχή της σημερινής Δομινικανής Δημοκρατίας - συγκεκριμένα από την επαρχία της χώρας - και χορεύεται με την ομώνυμη μουσική και αποτελεί εξέλιξη του Bolero, ενώ έχει δεχτεί σημαντική επιρροή και από τη Merengue.

## **Cumbia**

Η Cumbia, που ονομάζεται αλλιώς «χορός της ερωτικής πολιορκίας», είναι ο παραδοσιακός χορός της Κολομβίας, αλλά είναι ευρύτατα διαδεδομένος σε όλη τη Λατινική Αμερική (εκτός από τη Βραζιλία), με πολλές τοπικές παραλλαγές.

## **Bolero**

Bolero ξεκίνησε από την Ισπανία στα τέλη του 18ου αιώνα και μεταφέρθηκε σύντομα στις Ισπανικές αποικίες της Κούβας και του Μεξικού.

## **Paso Doble**

Το Paso Doble προέρχεται από τη Νότια Γαλλία. Θεωρείται παρ' όλα αυτά Χορός Latin λόγω του ρυθμού του και των βημάτων του, που μοιάζουν με ταυρομαχία. Το Paso Doble είναι σχεδόν αποκλειστικά διαγωνιστικός χορός. Σε κοινωνικό επίπεδο χορεύεται σαν άνοιγμα σε ορισμένες περιοχές της Γαλλίας, της Ισπανίας και της Γερμανίας. Έχει αρκετά χαρακτηριστικά από το Flamenco, ιδιαίτερα σε σημεία στα οποία τα δάκτυλα παίρνουν την θέση των καστανιέτας.

## **Jive**

Το Jive προέρχεται από μια χορογραφία του James Cronin, ο οποίος την εμπνεύστηκε την περίοδο που ζούσε στη Γαλλία, μόλις τη δεκαετία του 1980. Το αρχικό όνομα του χορού ήταν Ceros, από παραφθορά της φράσης «C'est le Roc» (αυτό είναι το ροκ) και έγινε γρήγορα πολύ δημοφιλής. Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, ο Cronin κατοχύρωσε το όνομα «Ceros» ως πνευματική του ιδιοκτησία απαγορεύοντας στις σχολές που το δίδασκαν να χρησιμοποιούν το όνομα του

χορού χωρίς να καταβάλουν πνευματικά δικαιώματα. Έτσι οι σχολές που συνέχισαν να διδάσκουν το συγκεκριμένο χορό έπρεπε να βρουν ένα νέο όνομα. Ο πρώτος που χρησιμοποίησε το όνομα Jive ήταν ο Robert Austin από την επωνυμία της σχολής του «Le Jive».

## ***Άλλα είδη χορού***

### **Μπαλέτο**

Το μπαλέτο είναι είδος χορού, με καταγωγή από την Ιταλία του 15ου αιώνα, το οποίο αργότερα εξελίχθηκε στη σκηνική του μορφή, κυρίως στη Γαλλία



και τη Ρωσία. Η πιο γνωστή και δημοφιλής απόχρωση του μπαλέτου είναι αυτή που αναπτύχθηκε την εποχή του Ρομαντισμού (το λεγόμενο Ballet blanc =λευκό μπαλέτο), κατά την οποία το βάρος πέφτει στην κορυφαία του χορού (τη λεγόμενη πρίμα μπαλαρίνα). Η εξέλιξη του μπαλέτου περιλαμβάνει τα

είδη του εξπρεσιονιστικού και νεοκλασικού μπαλέτου, αλλά και στοιχεία του σύγχρονου χορού.



Πίνακας του Ενγκάρ Ντεγκά: Η πρόβα (1873-78) Fogg Art Museum

(Ο Ντεγκά υπήρξε ένας καλλιτέχνης που αν και δεν είχε άμεση σχέση με το χορό, έχει ταυτιστεί με το θέμα του χορού, αφού περισσότερο από το μισό του έργο απεικονίζει χορεύτριες.)

## Jazz



show, σε θεατρικές παραστάσεις κ.λ.π.

Η jazz είναι το πλέον σύγχρονο είδος χορού, το οποίο δεν είναι τυποποιημένο με συγκεκριμένα βήματα, αλλά αποτελεί ένα μοναδικό είδος χορευτικής έκφρασης. Η ελεύθερη χορογραφία, μπορεί να είναι συγκεκριμένη σύμφωνα με την φαντασία ενός δεδομένου χορογράφου, είτε αυτοσχεδιαστική. Σήμερα, η jazz αποτελεί τη βάση για κάθε σύγχρονη χορογραφία που παρουσιάζεται σε διάφορα τηλεοπτικά



Ο χορός jazz ξεκίνησε από τις Η.Π.Α. στα τέλη του 19ου αιώνα ως ακόλουθο της μεγάλης επιτυχίας της μουσικής jazz. Βελτιώνει την εκφραστικότητα, την θεατρικότητα και την ταχύτητα στην κίνηση.

### **Hip Hop**



Το hip hop γεννήθηκε στη Νέα Υόρκη τη δεκαετία του 1970, "μεγάλωσε" στους δρόμους της Αμερικής και πήρε την ονομασία του από τα λεγόμενα γκέτο. Αποτελείται από στοιχεία break dancing, popping, locking σε συνδυασμό με τεχνικά χαρακτηριστικά πάρα πολλών ειδών όπως jazz, latin και tap dance. Το hip-hop, ως είδος street dance, γεννήθηκε από λαϊκές καλλιτεχνικές παραδόσεις. Δεν είναι απλά ένα είδος χορού αλλά θεωρείται σημαντικό κομμάτι της ευρύτερης κουλτούρας και φιλοσοφίας του hip-hop. Παιδιά των μεταναστών, στην προσπάθειά τους να αποκτήσουν τη δική τους ταυτότητα, δημιούργησαν συμμορίες που διατηρήθηκαν στο χρόνο ως ομάδες που έλυναν τις διαφορές τους ισότιμα "πάνω στο χορό". Όλη αυτή η διαδικασία σηματοδοτούσε την αποδοχή της διαφορετικότητας του "άλλου". Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο και πολύ αγαπητό στιλ χορού στο νεανικό κοινό, που μετά από πολλά χρόνια περιήγησης στο δρόμο (το λεγόμενο street dance) έφτασε στην Ευρώπη και στην Ελλάδα.

### **Μοντέρνος Χορός**



Ο μοντέρνος χορός δεν αποτελεί μόνο μια μέθοδο άσκησης του σώματος αλλά παράλληλα εκφράζει την επιθυμία και τη χαρά για κίνηση. Με τη χρήση της μοντέρνας μουσικής δίνει την ευκαιρία στον καθένα να εξωτερικεύσει τα οποιαδήποτε συναισθήματα και εντάσεις και να γίνουν χορός. Με το μοντέρνο χορό η κίνηση αποκτά συνέχεια, αρμονία, το σώμα γυμνάζεται συμμετρικά και γίνεται



ευλύγιστο. Είναι ένα μέσο που μοντέρνος χορός αγγίζει τα ξεχασμένα μέρη της ψυχής.

Ο Μοντέρνος Χορός αποτελείται από ασκήσεις αερόβιες και πατώματος οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη της ελαστικότητας του σώματος και γενικότερα ασκήσεις που βοηθούν στην ενδυνάμωση και εκγύμναση των μυών του σώματος.

### **Capoeira**



Η Capoeira είναι μια μορφή πολιτιστικής έκφρασης που μοιάζει με πολεμική τέχνη, ακροβατικό χορό και αθλητική εξάσκηση σε μια τελετουργία φιλοσοφική. Οι μαύροι Αφρικανοί σκλάβοι από διάφορες περιοχές της κεντρικής Αφρικής, έφεραν ζωντανή την μουσική τους και την κουλτούρα τους. Η

δημιουργία και η εξέλιξη της Capoeira, ήταν αποτέλεσμα διαφόρων μορφών και εκφράσεων της Αφρικανικής κουλτούρας, που αποτελούν τα βασικά στοιχεία αυτού του ιδιαίτερου χορού. Η Capoeira σήμερα έχει διαδοθεί σε πάρα πολλές χώρες η διάδοσή της αποτελεί την επιβεβαίωση για την επιτυχία και την αποτελεσματικότητά της στους σύγχρονους φίλους της. Οι κινήσεις αποφυγής και επίθεσης, κλωτσιές, περάσματα και ακροβατικά εκτελούνται στον ρυθμό που δίνει συνεχώς το Berimbau. Οι δύο παίκτες προσπαθούν να επιτύχουν ένα αρμονικό παιχνίδι με όμορφες ανταλλαγές κινήσεων, πολλά μαρκαρίσματα και κυρίως συνεχή επικοινωνία μεταξύ τους ώστε οι κινήσεις τους να μην οδηγήσουν σε τραυματισμό.

## ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Η μυστικιστική έκσταση μέσω του χορού δεν είναι μόνον έμπνευση μιας μόνο ομάδας ανθρώπων ή θρησκείας, αφού μαρτυρείται στους ορφικούς ύμνους και στα μυστήρια της Σαμοθράκης, όπως επίσης και στα διονυσιακά όργια ως χορός των μαινάδων αλλά και γενικότερα, απαντάται σε πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς και θρησκείες.

### *Αναστενάρια*

Ο λαογράφος Γ. Λεκάκης αναφέρει, ότι επί εποχής του αυτοκράτορα Κωνσταντίνου, οι Ορφικοί υπήκοοί του τελούσαν προς τιμήν του τα Ορφικά μυστήρια. Αυτά ήταν θρησκευτικά μυστήρια, υπέρ του Ορφέως Οιάγρου, που ο ίδιος ο Αυτοκράτορας τους επέτρεψε να συνεχίζουν ελεύθερα να τελούν. Έτσι και μετά τον θάνατό του ( και την αγιοποίησή του), οι πιστοί του συνέχισαν να τελούν στη μνήμη του αυτές τις εορτές, στα ονομαστήρια του Αγίου Αυτοκράτορα.

Τα Αναστενάρια είναι ένα παραδοσιακό ελληνικό και βουλγαρικό θρησκευτικό έθιμο - γιορτή, κύριο χαρακτηριστικό του οποίου είναι η εκτέλεση πυροβασίας, δηλαδή βαδίσματος με γυμνά πόδια πάνω σε ένα στρώμα πυρακτωμένων κάρβουνων. Η πυροβασία δεν είναι ένα απλό πανηγύρι, τηρείται η ιεραρχία και ο καθένας αποδίδει τον σεβασμό που πρέπει σε κάθε λεπτομέρεια του τελετουργικού.

Οι Αναστενάρηδες κουβαλούν μαζί τους εικόνες των Αγίων, οι οποίες τους δίνουν τη δύναμη του νου να περπατούν στα κάρβουνα χωρίς να καίγονται, ενώ αναγνωρίζουν ως ανώτατο ιεράρχη τους τον Αρχιαναστενάρη. Οι εκλεκτοί αρχίζουν το χορό κρατώντας εικόνες και αμανέτεια. Αργότερα οι συμμετέχοντες, εκστασιασμένοι από την πίστη τους, ρίχνονται στα αναμμένα κάρβουνα και χορεύουν κρατώντας στα χέρια τους ένα εικόνισμα ή ένα Ευαγγέλιο. Τη στιγμή αυτή πιστεύουν ότι δεσμεύεται κάθε αρρώστια και κακοδαιμονία. Αν και η Εκκλησία πολλές φορές έχει τονίσει την αντίθεσή της στις ενέργειές τους, κάτοικοι των περιοχών καταλαμβάνονται ξαφνικά, όπως λένε οι ίδιοι, από το πνεύμα των αγίων

Κωνσταντίνου και Ελένης, τους «πιάνει ο άγιος» ή τους «καλεί η εικόνα» που κρατάνε, και σε κατάσταση έκστασης πατάνε πάνω στα αναμμένα κάρβουνα, χωρίς να καίγονται τα πόδια τους και χωρίς να δημιουργούνται εγκαύματα.

### **Δερβίσηδες**



Οι Δερβίσηδες είναι ένα Σουφικό Τάγμα. Με τον όρο Σούφι εννοούμε εκείνες τις πρώτες ασκητικές κοινότητες του Ισλάμ, και οι οποίες εγκατέλειψαν τα εγκόσμια,

πρεσβεύοντας ότι το ανθρώπινο πεπρωμένο εξαρτάται από την ανεξιχνίαστη θέληση του Θεού. Σε αυτές τις κοινότητες επικράτησε αρχικά το ασκητικό στοιχείο του μυστικισμού, ενώ με την πάροδο του χρόνου ο ασκητισμός θεωρήθηκε ως προκαταρκτικό στάδιο για την επίτευξη της πνευματικής ζωής. Ο μυστικισμός πήρε την θέση του ασκητισμού ως στόχος και επιδίωξη. Ο μυστικισμός των Σούφι και ο εκστατικός χορός σεμά έχει τις ρίζες του πολύ πιο βαθιά στην ιστορία της περιοχής της Μικράς Ασίας και της Ανατολίας και συνδέεται άμεσα με τον μυστικισμό των αρχαίων μυστηριακών θρησκειών, ο οποίος είχε επιβιώσει ακόμα και τους χριστιανικούς χρόνους φθάνοντας έως την εποχή του Ισλάμ.

Ο στροβιλισμός του ανθρώπου γύρω από τον άξονα του σώματός του από την αρχαιότητα ακόμα και πέρα από οποιοσδήποτε θρησκευτικές πρακτικές ήταν μια μέθοδος να ζαλιστεί και να «βγει η ψυχή από το σώμα». Όταν αυτό γίνεται μεθοδευμένα μέσα από προκαθορισμένες θρησκευτικές τελετουργίες όπως η τελετή σεμά των ντερβίς και με την υπόκρουση κατάλληλης μουσικής, τότε δεν επιδιώκεται απλώς να βγει η ψυχή από το σώμα αλλά επιπλέον να έρθει μέσω της έκστασης πιο κοντά στον Θεό. Αυτό επιτυγχάνεται με τη συσσώρευση ενέργειας η οποία οδηγεί στην έκσταση και τότε ο χορευτής με τις κινήσεις του σώματος του σχεδιάζει σαν ένα ζωντανό έργο τέχνης τα όσα ζει. Η λατρεία για τους Σούφι είναι μια πορεία προς τα εμπρός και μέσα από την ιδιόρρυθμη λατρεία του χορού ο χορευτής ντερβίς απορροφάται, ενώνεται και ταυτίζεται με το μεταφυσικό, ξεπερνώντας το φράγμα του χώρου και του χρόνου.

Η μουσική και ο εκστατικός χορός είναι μόνο όργανα για να φτάσει ο χορευτής στη μεταφυσική εμπειρία. Πρόκειται για την ύψιστη κατάσταση συνειδητοποίησης του ανθρώπου, κατά την οποία η πρώτη του σκέψη είναι πως υπάρχει κάτι άλλο πολύ μεγαλύτερο από αυτόν, το οποίο και αναζητά. Πρόκειται για μια λατρευτική σχέση, η οποία βασίζεται στην αγάπη και ταυτόχρονα στην ταπείνωση του «εγώ», κάτι που σε θεωρητικό επίπεδο βρίσκεται πολύ κοντά στη χριστιανική διδασκαλία και πρακτική.

### ***Η τελετουργία της Σεμά***

Εν γένει η τελετουργία συνίσταται από αρκετά μέρη με διαφορετικό νόημα . Κατά τη διάρκεια της Σεμά συμβαίνουν τέσσερις σελάμ, ή μουσικές κινήσεις, κάθε μία από τις οποίες ακολουθεί διαφορετικό ρυθμό.

Οι ντερβίς περιστρέφονται αριστερόστροφα, ψάλλοντας σιωπηλά «Αλλάχ, Αλλάχ». Μετά από δέκα λεπτά περίπου η μουσική σταματά. Οι ντερβίς ολοκληρώνοντας την περιστροφή τους σταματούν στραμμένοι προς τον Σεΐκ. Η κίνησή τους είναι τόσο γοργή που οι μανδύες τους τυλίγονται ορμητικά γύρω από τα πόδια τους. Τούτη η διαδικασία (σελάμ) επαναλαμβάνεται άλλες τρεις φορές. Στην τέταρτη σελάμ ο Σεΐκ εισέρχεται αργά στον κύκλο και πηγαίνει στο κέντρο. Περιστρέφεται σαν τον ήλιο με τους περιστρεφόμενους πλανήτες γύρω του. Κατόπιν επιστρέφει στη θέση του. Υποκλίνεται, κάθεται και φιλά το πάτωμα. Οι σεμαζέν κάθονται και βάζουν τους μανδύες τους.

### ***Ο χορός της βροχής***

Ο χορός της βροχής (rain dance) είναι τελετουργικός χορός που έχει σκοπό να προκαλέσει βροχή και να εξασφαλίσει την προστασία των σπαρτών. Διάφορες εκδοχές χορών της βροχής μπορούν να εντοπιστούν σε πολλούς πολιτισμούς, από την Αρχαία Αίγυπτο έως συγκεκριμένες φυλές Αυτοχθόνων Αμερικάνων. Η φυλή Τσέροκι, μια φυλή Αυτοχθόνων Αμερικανών από τις Νοτιοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες, που περιλαμβάνουν τα Νότια Απαλάχια, εκτελούσαν το χορό της βροχής τόσο για να προκαλέσουν τη βροχόπτωση όσο και να καθαρίσουν τα κακά

πνεύματα από τη γη. Ο θρύλος της φυλής λέει ότι η βροχή που προκαλείται από τον χορό της φυλής περιέχει τα πνεύματα των παλιών αρχηγών της φυλής, οι οποίοι πέφτοντας πολεμούν τα κακά πνεύματα στην μετάβαση μεταξύ της πραγματικότητας και του κόσμου των πνευμάτων. Θεωρούνταν επίσης ότι κάποιοι χοροί μπορούσαν να εμπνεύσουν τους συμμετέχοντες και το κοινό ώστε να μοιραστούν ασυνήθιστες και ακραίες πράξεις λατρείας.

Πολλές παραδόσεις του Χορού της Βροχής διεσώθησαν στο πέρασμα της ιστορίας από προφορικές παραδόσεις. Σε μία πρώιμη μορφή μετεωρολογίας, οι Ινδιάνοι των μεσοδυτικών περιοχών των σημερινών ΗΠΑ συχνά παρατηρούσαν και ακολουθούσαν γνωστά καιρικά μοτίβα ενώ παράλληλα προσφέρονταν να χορέψουν το χορό της βροχής στους μετοίκους με αντάλλαγμα την ανταλλαγή αγαθών. Αυτό έχει καταγραφεί περισσότερο μεταξύ των Ινδιάνικων φυλών Οσάγκε και Κιουαπάου του Μιζούρι και του Αρκάνσας.

## ***Μαγεία***

Η Μαγεία είναι πανάρχαιο κοινωνικό και πολιτιστικό φαινόμενο. Συνδέεται με το φόβο του ανθρώπου για το άγνωστο, την ανάγκη του να εξηγήσει ή να εξευμενίσει τα φυσικά φαινόμενα, την επιθυμία του να εξουσιάσει τη βούληση άλλων ανθρώπων. Για το σκοπό αυτό ο μάγος χρησιμοποιεί τελετουργίες με τις οποίες απευθύνεται σε μια εξωτερική, απρόσωπη φυσική δύναμη. Βασικά στοιχεία των τελετουργιών είναι η *μουσική* (διαρκώς επαναλαμβανόμενες μουσικές φράσεις, επωδοί), ο *χορός* (ρυθμικός, οργιαστικός), η ξεχωριστή περιβολή (έντονα χρώματα, κοσμήματα-σύμβολα, μάσκες), η χρήση αντικειμένων (σύμβολα, γιατροσόφια). Με τη μορφή αυτή η Μαγεία έχει διασωθεί μέχρι τις μέρες μας σε απομονωμένους, μη χριστιανικούς λαούς (Ινδιάνους, αφρικανικές φυλές, γηγενείς κατοίκους της Ωκεανίας κ.ά).

## ***Από τον Δαβίδ .... στη gospel μουσική.***

Η Παλαιά Διαθήκη παρέχει παραδείγματα ανθρώπων που υμνούσαν τον Κύριο μέσω του χορού. Το έκανε ο Δαβίδ (Σαμουήλ 6:12-13) και η Μαριάμ (Έξοδος 15:20,21). Μετά τη διάβαση του λαού Ισραήλ από την Ερυθρά θάλασσα, η Μαριάμ οδήγησε τις γυναίκες σε χορό και δοξολογία για τη σωτηρία που ο Κύριος τους χάρισε. Στο βιβλίο των Ψαλμών (149:3), υπάρχει ενθάρρυνση να υμνείται ο Κύριος με το χορό. Ωστόσο, διδάσκει επίσης, ότι υπάρχει η σωστή και η λάθος ώρα για χορό (Εκκλησιαστής 3:4).

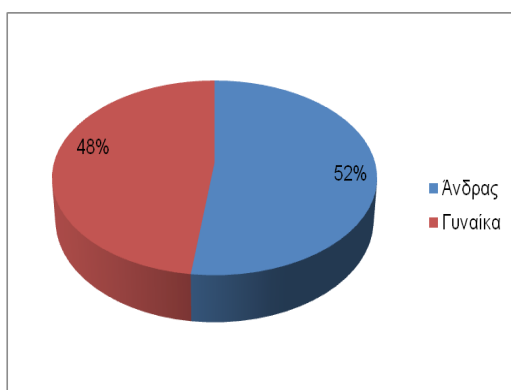
Στις αρχές του 20ού αιώνα, παρουσιάστηκαν στην Αμερική πολλές πεντηκοστιανές ομάδες προτεσταντικής προέλευσης. Αυτό που θα μπορούσαμε να πούμε είναι ότι ονομάζονται πεντηκοστιανές, γιατί στις λατρευτικές συνάξεις τους αφού διαβάσουν μια περικοπή από την Αγία Γραφή, ψέλνουν ύμνους gospel, *χορεύουν* και όταν έρθουν σε *έκσταση*, αρχίζουν να προφητεύουν.

## ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

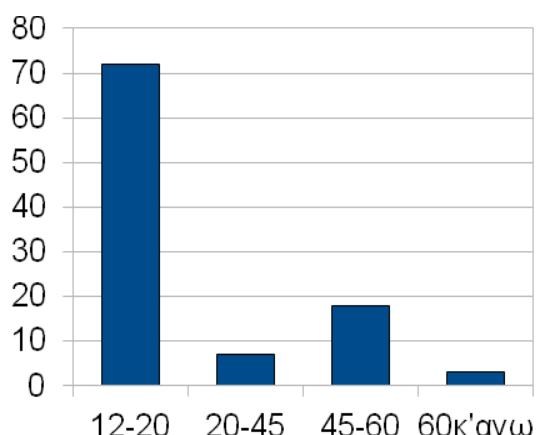
Η δεύτερη φάση της έρευνας διενεργήθηκε κατά το σχολικό έτος 2012-2013 με την μέθοδο του ερωτηματολογίου. Ερωτήθηκαν 100 άτομα, μαθητές γυμνασίου-λυκείου της αγροτικής περιοχής του Δήμου Πωγωνίου, αλλά και γονείς, συγγενείς και καθηγητές, έτσι ώστε να προκύψει τι ποσοστό των ατόμων αυτών αγαπούν τον χορό ή όχι, τι σημαίνει για αυτούς ο χορός, αν ναι πόσο συχνά χορεύουν, σε ποιες περιστάσεις, ή και ακόμη τι είδους χορούς προτιμούν.

Παρακάτω παρατίθενται οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, οι απαντήσεις των ερωτηθέντων σε μορφή γραφημάτων και τα συμπεράσματα της έρευνας.

### 1. Είστε άντρας ή γυναίκα;

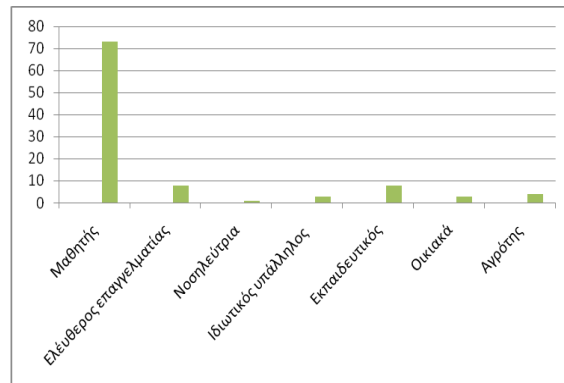
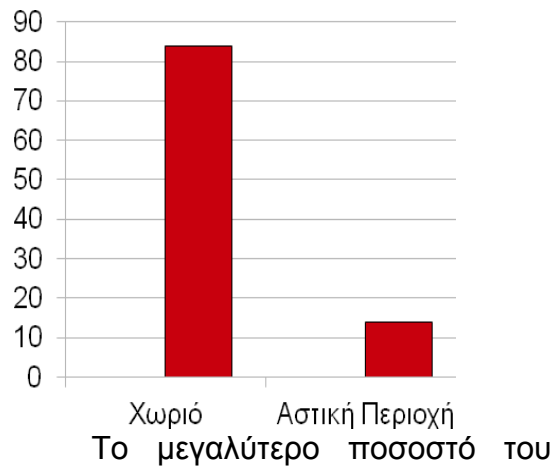


### 2. Ποια είναι η ηλικία σας;



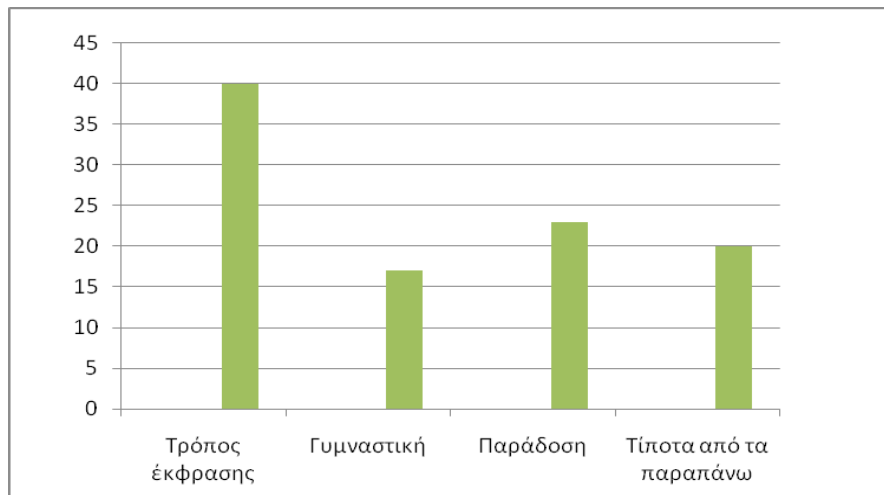
Βλέπουμε ότι το δείγμα μας αποτελείται από ίσο περίπου αριθμό αντρών και γυναικών, ενώ η ηλικία των περισσότερων είναι 12 με 20 και ακολουθεί η ομάδα 45 με 60.

### 3. Κατοικείτε σε χωριό ή αστική περιοχή και ποιο είναι το επάγγελμά σας;



δείγματος κατοικεί σε χωριό και είναι μαθητές, λιγότεροι είναι οι εκπαιδευτικοί, ελεύθεροι επαγγελματίες και άλλοι.

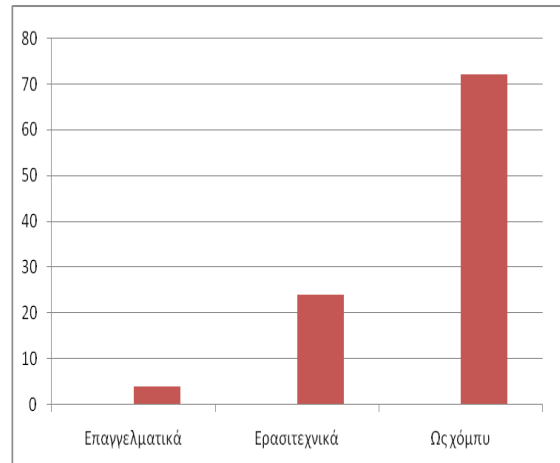
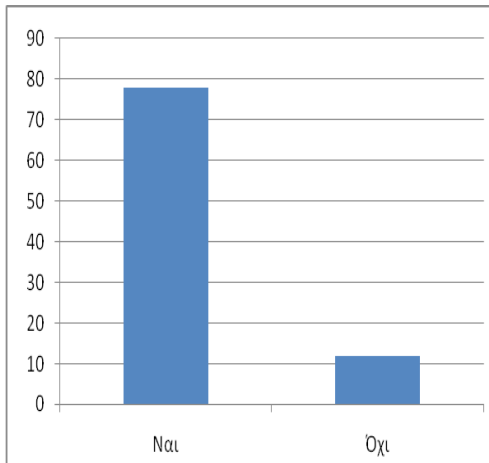
### 4. Τι σημαίνει για εσάς ο χορός;



Παρατηρούμε πως οι ερωτηθέντες απάντησαν με συνδυασμό των περισσότερων απαντήσεων. Για τους περισσότερους όμως ο χορός αποτελεί τρόπο έκφρασης, και λιγότεροι είναι αυτοί για τους οποίους ο χορός είναι παράδοση, γυμναστική ή τίποτα από τα παραπάνω.

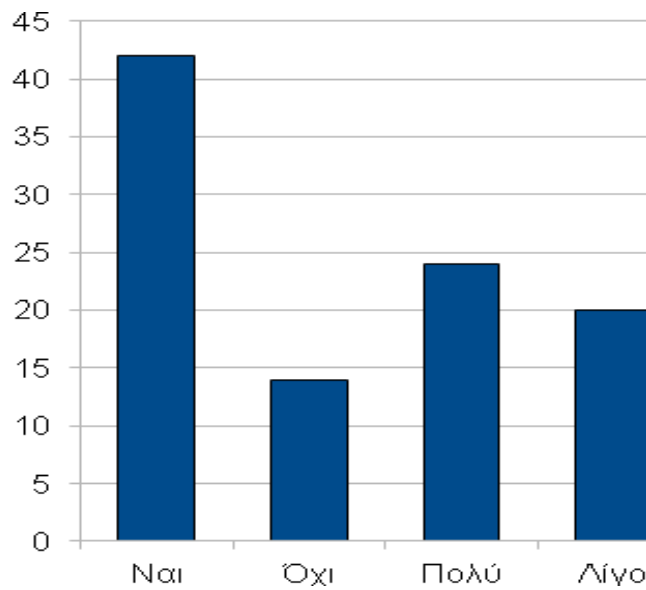


**5. Χορεύετε; Και αν ναι, ασχολείστε με τον χορό επαγγελματικά, ερασιτεχνικά ή ως χόμπι;**



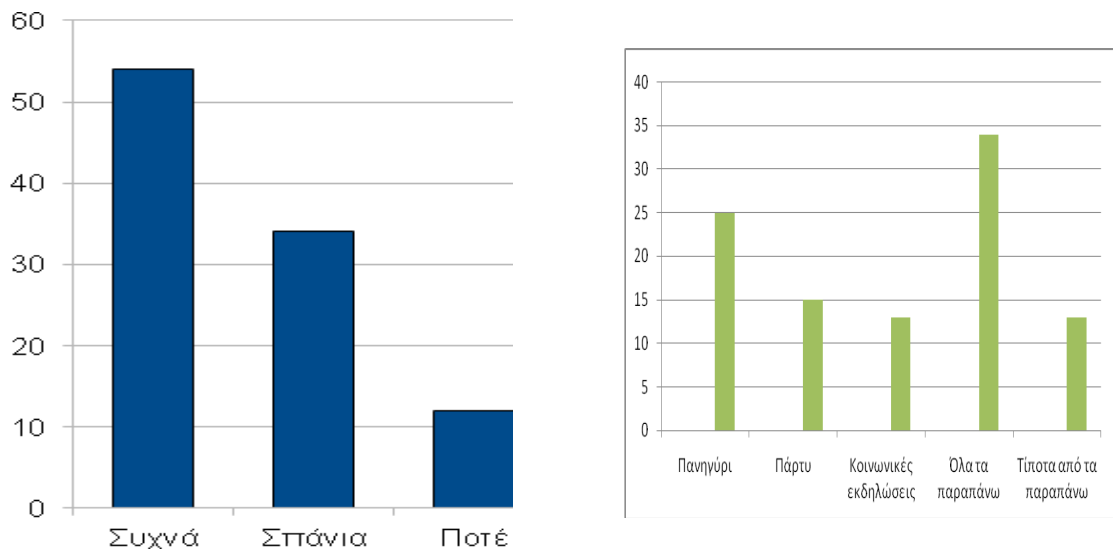
Βλέπουμε πώς το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας χορεύει και ασχολείται με τον χορό ως χόμπι.

**6. Σας αρέσει ο χορός;**



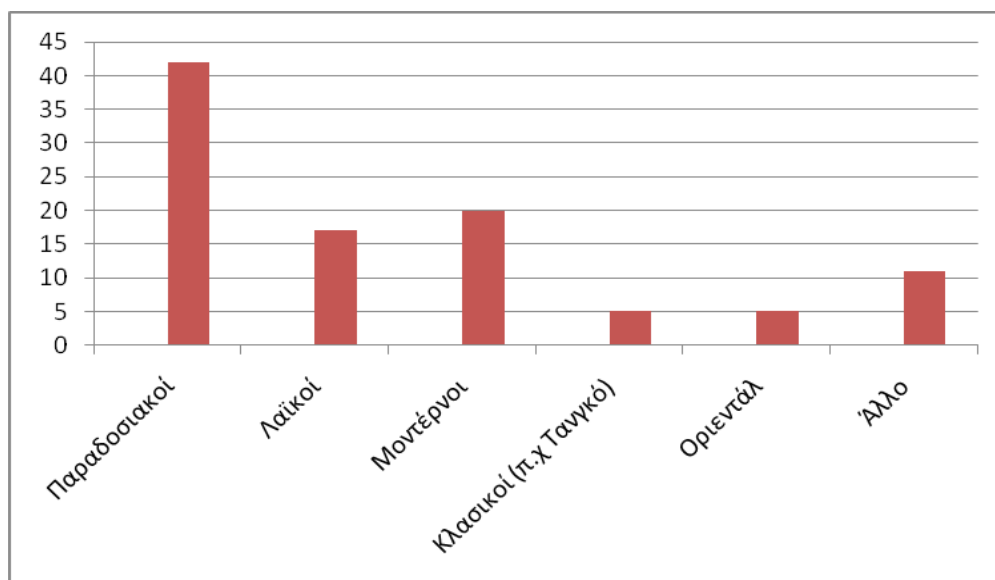
Στα περισσότερα άτομα που απάντησαν στα ερωτηματολόγιά μας αρέσει ο χορός και σε κάποιο ποσοστό μάλιστα, πολύ.

## 7. Κάθε πότε χορεύετε και σε ποιες περιστάσεις;



Παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος χορεύει συχνά και σε όλα τα παραπάνω, δηλαδή σε πανηγύρι αλλά και σε πάρτι ή διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις.

## 8. Αν χορεύετε, ποιο είδος χορού προτιμάτε;



Και τέλος, βλέπουμε καθαρά την προτίμηση του μεγαλύτερου ποσοστού του δείγματος στους παραδοσιακούς χορούς.

## ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Αυτό που διαφοροποιεί το χορό από την γυμναστική είναι το περιεχόμενο μέσα στο οποίο οι δραστηριότητες εκτυλίσσονται και κατανοούνται .

Προπονητές και αθλητές έχουν πάντα το νου τους να βρουν ασκήσεις και προπονητικές μεθόδους που θα τους δώσουν το πλεονέκτημα απέναντι στους αντιπάλους τους και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ασυνήθιστες προσεγγίσεις. Για πολλούς από αυτούς, ο χορός μπορεί να είναι η μέθοδος που θα τους οδηγήσει στην απόκτηση ευλυγισίας, ισορροπίας, αντοχής, ευκινησίας και προσόντων, όπως ικανότητα στις περιστροφές και αυξημένη αλκτικότητα.

Ο χορός έχει αποδεδειγμένα αποδώσει οφέλη σε ποδοσφαιριστές, δρομείς, γυμναστές, παίκτες του χόκεϊ, σκιέρ, παγοδρόμους, ακόμη και παίκτες του αμερικανικού ποδοσφαίρου. Για παράδειγμα, όσο πιο ευκίνητος είναι ένας δρομέας, τόσο πιο “ανάλαφρος” είναι, άρα έχει καλύτερη επαφή με το έδαφος, αντίδραση και ώθηση. Επίσης, οι αθλητές των γηπέδων θα βρίσκονται εκτός ρυθμού του αγώνα, αν δεν μπορούν να γυρίσουν, να αντιδράσουν, να κάνουν περιστροφές και βηματισμούς και να ξεκινούν και να σταματούν όσο το δυνατό πιο αποτελεσματικά. Ο νικητής του Superbowl πρώην αθλητής αμερικανικού ποδοσφαίρου Willie Gault ήταν ένας παίκτης που απέδιδε την αγωνιστική του επίδοση και την αποφυγή των τραυματισμών στα μαθήματα κλασικού μπαλέτου που είχε παρακολουθήσει για αυτόν ακριβώς το σκοπό. Εκτός από το μπαλέτο, η jazz και το hip-hop βοηθούν τους αθλητές να βελτιώσουν την ισορροπία τους. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το ότι η **ξιφασκία κατά την περίοδο της Αναγέννησης διδασκόταν πολλές φορές παράλληλα με τα βήματα του χορού και συχνά από τον ίδιο δάσκαλο, που είχε ταυτόχρονα την ιδιότητα του “μαέστρου στην ξιφασκία” και του “μαέστρου στον χορό”**.

Υπάρχουν βέβαια και αθλήματα, για τα οποία ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι τους.

Ο χορός, λοιπόν, είναι άμεσα συνδεδεμένος με τα εξής αθλήματα:

- Συγχρονισμένη κολύμβηση
- Ενόργανη γυμναστική
- Ρυθμική γυμναστική
- Καλλιτεχνικό πατινάζ

### **Συγχρονισμένη κολύμβηση**

Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι ένα είδος επίδειξης μέσα στο νερό, στο οποίο οι αθλήτριες κρίνονται για την εκτέλεση ορισμένων κολυμβητικών κινήσεων που έχουν εγκριθεί από τις αρμόδιες αθλητικές αρχές. Οι αθλήτριες βαθμολογούνται για την εκτέλεση



μιας σειράς από φιγούρες και για ένα τυπικό κολυμβητικό πρόγραμμα που γίνεται με τη συνοδεία μουσικής. Το άθλημα είναι αποκλειστικά για γυναίκες, αν και γίνεται κάποια προσπάθεια για να γίνει και άθλημα των αντρών. Η συγχρονισμένη κολύμβηση απαιτεί μεγάλη χάρη, δύναμη, ευελιξία, έλεγχο της αναπνοής, απόλυτο συγχρονισμό και αντοχή. Το άθλημα ξεκίνησε ως δημοφιλής ψυχαγωγία στις ΗΠΑ στη δεκαετία του 1930 και με τη μορφή του water ballet. Περιλήφθηκε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1984.



Πριν από κάθε ελεύθερο πρόγραμμα, οι κολυμβήτριες έχουν δέκα δευτερόλεπτα για “deckwork”, δηλαδή, χορογραφημένες κινήσεις που εκτελούνται δίπλα στην πισίνα, πριν οι αθλήτριες μπουν με τη μεγαλύτερη δυνατή χάρη στο νερό.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα το άθλημα της συγχρονισμένης κολύμβησης και τη σχέση του με το χορό, πήραμε συνέντευξη, της οποίας τα συμπεράσματα ακολουθούν,ί από την προπονήτρια συγχρονισμένης κολύμβησης Martseva Margaret.

Σύμφωνα με την προπονήτρια, η μουσική και η χορογραφία δημιουργούν



μια γκάμα συναισθημάτων τα οποία πρέπει να διαφαίνονται κατά την εκτέλεση. Ακόμη, το μπαλέτο μπορεί να βοηθήσει στην συγχρονισμένη κολύμβηση. Όπως η ίδια αναφέρει, ο χορός δεν έχει όρια ηλικίας, ακόμα και ένα μικρό παιδί μπορεί να ξεκινήσει χορό, αυτά όμως τα συγκεκριμένα αθλήματα που αναφέρθηκαν,

όπως η ρυθμική γυμναστική, η συγχρονισμένη κολύμβηση και το πατινάζ, έχουν ανώτατο όριο ηλικίας τα 20 ή 25 χρόνια ηλικίας. Βέβαια, όσο μικρότερο είναι το παιδί που θέλει να ξεκινήσει την ενασχόληση με ένα τέτοιο άθλημα, τόσο το καλύτερο. Καθώς το σώμα είναι πιο μαλακό, αποκτά πιο ευκολα την ευλυγισία που χρειάζεται, αλλά όσο μεγαλώνουν τα κορίτσια χάνουν την ευλυγισία τους. Παράλληλα, πιστεύει ότι πρέπει να υπάρχει ένας σωστός σωματότυπος, καθώς και η αθλήτρια να μπορεί να να αποδίδει με λεπτομέρια κινήσεις των χεριών και των ποδιών. Ακόμη, είναι καλό, όπως σε όλες τις περιστάσεις, να ακολουθεί κανείς μία υγιεινή διατροφή. Η γυμναστική με βάρη από την άλλη δεν είναι απαραίτητη. Τέλος, θεωρεί πως οι αθλήτριες μπορούν να ξεπεράσουν τα 25 τους χρόνια και στην συνέχεια, αφού γεννήσουν, μπορούν να επανέλθουν στον αθλητισμό. Τέλος, η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι ένα ομαδικό αγώνισμα και απαιτείται συγχρονισμός.

## Ενόργανη Γυμναστική

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα ανταγωνιστικό άθλημα που έχει προκύψει από την σωματική άσκηση και είναι σχεδιασμένο έτσι, ώστε να επιδεικνύει τη



δύναμη του αθλητή, την ισορροπία, την ευλυγισία, την ικανότητα ελέγχου του κορμιού του και τη χάρη, με την οποία εκτελεί κάποιες ασκήσεις. Είναι Ολυμπιακό άθλημα, το οποίο απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες, με κάποιες διαφορές στους κανονισμούς και είναι ιδιαίτερα θεαματικό, λόγω των

πολλών ακροβατικών ασκήσεων που περιλαμβάνει σε συνδυασμό με την χάρη που απαιτείται.

Η τέχνη του χορού και του αθλήματος της γυμναστικής έχουν διαφορές, βέβαια, αλλά και πολλές ομοιότητες. Σε ορισμένα από τα επιμέρους αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής η καλλιτεχνική ικανότητα παίζει σημαντικό ρόλο. Η

**χάρη** και η “πλαστικότητα” της κίνησης είναι πολύ σημαντικές στις ασκήσεις εδάφους και στη δοκό ισορροπίας. Η εκτέλεση από μια γυμνάστρια των ασκήσεων εδάφους γίνεται με ένα κομμάτι



μουσικής της επιλογής της. Το χορογραφημένο πρόγραμμα και η μουσική, συνήθως, αντανακλούν την προσωπικότητα της αθλήτριας, επομένως, η αθλήτρια έχει τη δυνατότητα, αλλά κατά κάποιον τρόπο, επιβάλλεται κιόλας, να εκφραστεί μέσω χορευτικών κινήσεων. Στη δοκό ισορροπίας η γυμνάστρια πρέπει να εκτελέσει στροφές, άλματα και να ενσωματώσει χορευτικές κινήσεις για να κάνει το

πρόγραμμά της πιο “ρευστό”. Οι κριτές δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην έκφραση του προσώπου, το χαμόγελο και τη χάρη με την οποία εκτελούνται οι ασκήσεις.

## ***Ρυθμική Γυμναστική***

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα όμορφο Ολυμπιακό Άθλημα. Είναι συνδυασμός γυμναστικής, μπαλέτου και μοντέρνου χορού. Η ρυθμική γυμναστική είναι χορογραφημένη με μουσική και στην εκτέλεσή της χρησιμοποιούνται αντικείμενα όπως η κορδέλα, η μπάλα, το σκοινάκι, το στεφάνι και οι κορίνες ή ελεύθερα (χωρίς αντικείμενα, το λεγόμενο "floor routine").



Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Οι αθλήτριες αγωνίζονται σε ένα ταπί διαστάσεων 13x 13 μ. *πάντα με τη συνοδεία μουσικής.*

Γενικά χαρακτηριστικά των οργάνων είναι τα εξής:

- Σχοινάκι: Βασικότερες ομάδες ασκήσεων είναι οι αναπηδήσεις και τα άλματα μέσα από το σχοινάκι.
- Στεφάνι: Οι περιστροφές, τα κυλίσματα και τα πετάγματα του οργάνου σε συνδυασμό με τις ασκήσεις του σώματος, τις στροφές, τα άλματα και τις ισορροπίες αναδεικνύουν την τεχνική ικανότητα των αθλητριών.
- Κορίνες: Χαρακτηριστικές ασκήσεις των κορίνων είναι οι περιστροφές, οι μύλοι και τα διαφορετικού επιπέδου πετάγματα.
- Μπάλα: Τα κυλίσματα και τα πετάγματα της μπάλας, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις ισορροπίας, είναι τα βασικά στοιχεία των προγραμμάτων με την μπάλα.
- Κορδέλα: Η μεγάλη δυνατότητα ποικιλίας στους σχηματισμούς της



κορδέλας, τα σπιράλ τα φιδάκια, οι αιωρήσεις, οι κύκλοι και τα ψηλά πετάγματα κάνουν την κορδέλα ένα από τα πιο εντυπωσιακά όργανα.

Νικητής είναι ο συμμετέχων που κερδίζει τους περισσότερους βαθμούς. Αυτό καθορίζεται από μια επιτροπή κριτών για τα άλματα, τις πιρουέτες (άξονες), τις ευελιξίες, το χειρισμό αντικειμένων, την εκτέλεση και το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

Οι αθλήτριες στη Ρωσία και την Ευρώπη αρχίζουν τυπικά την κατάρτιση σε πολύ νεαρή ηλικία και στο αποκορύφωμά τους είναι συνήθως στο τέλος της εφηβείας τους (15-19) ή γύρω στα είκοσι. Τα μεγαλύτερα γεγονότα στον αθλητισμό είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Grand-Prix Τουρνουά.



Στη συνέχεια, η ομάδα, για να κατανοήσει το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και τη σύνδεσή του με το χορό, πήρε συνέντευξη από την αθλήτρια ρυθμικής γυμναστικής Martseva Margaret. Σύμφωνα με την αθλήτρια, η ρυθμική γυμναστική έχει κάποιες επιπλέον απαιτήσεις σε σχέση με τη συγχρονισμένη κολύμβηση, όσον αφορά τα σωματικά προσόντα των αθλητριών, τα οποία είναι:

- μεγαλύτερη ευλυγισία
- πολύωρη προπόνηση και ζέσταμα
- περισσότερες ώρες μαθημάτων μπαλέτου

Επιπλέον, όπως η ίδια αναφέρει, κατάλληλη ηλικία έναρξης ενασχόλησης με το άθλημα είναι η ηλικία των τεσσάρων ετών. Ακόμη, η διατροφή είναι αρκετά απαιτητική και υπάρχει στέρηση σε φαγητό. Οι αθλήτριες πρέπει να έχουν όμορφη



παρουσία και να είναι ευλύγιστες, ώστε να μπορούν να κάνουν με ευκολία κάποια άλματα. Αντίθετα, τα περιττά κιλά δεν τους ευνοούν στη γυμναστική τους.



## ***Καλλιτεχνικό Πατινάζ***

### **Η ιστορία**

Κάποτε, πριν πολλά - πολλά χρόνια, στη βόρεια Ευρώπη με το βαρύ παγωμένο χειμώνα, κάποιοι άρχισαν να κάνουν τα πρώτα βήματα που έμοιαζαν με πατινάζ. Πήραν σκληρά γυαλιστερά κόκκαλα ζώων, κυρίως ελαφιών, τα έξυσαν, τα τρόχισαν και τα έδεσαν με δερμάτινους ιμάντες στα πόδια τους. Κατόπιν, με τη βοήθεια μπαστουινών της εποχής και σπρώχνοντας το σώμα τους προς τα εμπρός, προσπάθησαν να γλιστρήσουν στον πάγο. Και τα κατάφεραν αρκετά καλά, αφού με αυτό τον τρόπο μπορούσαν να διασχίσουν μεγάλες αποστάσεις, ακόμη και πάνω σε παγωμένες λίμνες, πολύ γρήγορα. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι το άθλημα στη γέννησή του ήταν ένας τρόπος καθημερινής μετακίνησης και τα παγοπέδιλα ένα «μεταφορικό μέσο».

Το 1876 ο άγγλος W.A. Parker κατασκευάζει πρώτος τον τεχνητό πάγο και έτσι το πατινάζ μπορεί πια να γίνεται παντού, οποιαδήποτε εποχή, σε οποιαδήποτε χώρα.

## Οι κανόνες

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες αθλημάτων στο καλλιτεχνικό πατινάζ. Το ατομικό ανδρών, το ατομικό γυναικών, τα ζευγάρια και ο **χορός στον πάγο**. Η κάθε κατηγορία υπακούει σε δικούς της κανόνες και απαιτεί διαφορετικές επιδόσεις, παρόλο που στο θεατή μπορεί να φαίνονται όλες ομοιόμορφες. Αν και ο χορός στον πάγο υπήρχε εκατό χρόνια πριν, δεν αναγνωριζόταν στα παγκόσμια πρωταθλήματα μέχρι το 1953. Το 1976 μπαίνει επίσημα στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.



Ο χορός στον πάγο περιλαμβάνει ανυψώσεις και στριφογυρίσματα του ζευγαριού σε χορευτικό κράτημα. Επίσης, οι αθλητές, που ονομάζονται χορευτές και ακολουθούν χορογραφίες που σχεδιάζονται από

ειδικούς χορογράφους, πρέπει πάντα να πατινάρουν σύμφωνα με τη μουσική που έχει συγκεκριμένο ρυθμό.

Ο χορός στον πάγο αποτελείται από δύο μέρη, τον σύντομο και τον ελεύθερο χορό, όπου η επίδοση των αθλητών βαρύνει περισσότερο. Στον ελεύθερο χορό, οι χορευτές ενθαρρύνονται να αναδείξουν τη δημιουργικότητά τους. Το μπαλέτο και γενικά η εκπαίδευση σε πολλά είδη χορού είναι ζωτικής σημασίας για την ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα. Κάποιες από τις κινήσεις των πατινέρ είναι όμοιες με των χορευτών του μπαλέτου.

## Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Ο χορός μπορεί να αποτελέσει και πεδίο επαγγελματικής απασχόλησης. Όπως και σε πολλά άλλα επαγγέλματα που έχουν σχέση με τον καλλιτεχνικό χώρο, ο βιοπορισμός είναι αβέβαιος.

Τα επαγγέλματα που έχουν άμεση σχέση με το χορό είναι τα εξής.

- **Χορευτής**
- **Δασκαλος Χορού**
- **Προπονητής αθλητικού χορού (Dancesport Coacher)**
- **Χορογράφος**
- **Κριτικός χορού**
- **Χοροθεραπευτής**

### **Χορευτής**

Ο χορευτής/ η χορεύτρια είναι καλλιτέχνης που παίρνει μέρος σε παραστάσεις χορού και μπαλέτα.

Εργάζεται σε πίστες ή σκηνές. Η δουλειά του εκτελείται έξω από τα συνηθισμένα ωράρια και πρέπει να αναμένεται ότι από καιρό σε καιρό και για μεγάλες ίσως περιόδους θα βρίσκεται μακριά από το σπίτι. Τα προσόντα που πρέπει να συγκεντρώνει ένα επαγγελματίας χορευτής είναι να έχει αποφοιτήσει από κάποια σχολή χορού, να έχει ταλέντο στο χορό - δηλαδή την ικανότητα να κινείται



*Σκηνή από τη "Λίμνη των κύκνων" του Τσαϊκόφσκι, Κρατική Όπερα της Βιέννης, 2004*

χαριτωμένα εύκολα - να έχει μουσικό αυτί, την ικανότητα να «νιώθει τον εαυτό του στο ρόλο», καλή μνήμη, υπομονή, συγκέντρωση, μια καλλιεργημένη εμφάνιση και

τρόπους, καθώς και την προσαρμοστικότητα που απαιτείται για να δουλεύει κανείς σε μια ομάδα. Πρέπει να είναι διατεθειμένοι να καταπονήσουν τα ίδια τους τα σώματα και να αλλάζουν συχνά παπούτσια χορού και διάφορα κοστούμια και μακιγιάζ, ανάλογα με την παράσταση. Τα είδη του χορού με τα οποία ασχολείται ο χορευτής διακρίνονται στα εξής: μπαλέτο, χοροί Latin (ballroom dancing), σύγχρονος και μοντέρνος χορός και hip-hop.

Στη συνέχεια της εργασίας η δεύτερη υποομάδα ασχολήθηκε με τα **βιογραφικά** ορισμένων **διάσημων χορευτών**.

### **Μιχαήλ Μπαρίσνικοφ**

Ο Μιχαήλ Μπαρίσνικοφ είναι διάσημος χορευτής. Γεννήθηκε στη Ρίγα της Λετονίας. Ξεκίνησε τις σπουδές του μπαλέτου σε ηλικία 9 ετών. Στα 15 του μετεγγράφηκε στη σχολή μπαλέτου Βαγκάνοβα μετακομίζοντας στο Λένινγκραντ, όπου μαθήτευσε δίπλα στο θρυλικό δάσκαλο Αλεξάντερ Λούσκιν. Ο Μπαρίσνικοφ διακρίθηκε αμέσως και τα πρώτα κιάλας χρόνια του στη σχολή κέρδισε το πρώτο βραβείο στο διεθνή διαγωνισμό Varna. Εμφανίστηκε στα μπαλέτα **Κίροφ** του Λένινγκραντ και από εκεί βρέθηκε στη Δύση για να γίνει διάσημος και να αναγνωρισθεί το ταλέντο του. Ένας κριτικός των New York Times ανακηρύσσει τον Μπαρίσνικοφ ως τον τελειότερο χορευτή που είδε ποτέ.



### **Φοντέιν Μάργκοτ**

Καλλιτεχνικό ψευδώνυμο της Αγγλίδας χορεύτριας Μάργκαρετ Χούκχαμ. Αφιερώθηκε από μικρή στον χορό και σπούδασε στο Λονδίνο κοντά στη Σεραφίνα Αστάφιεβα. Το 1934 έγινε μέλος των μπαλέτων Βικ-Γουέλς και στη συνέχεια στα Βασιλικά Μπαλέτα. Μέχρι το 1940 είχε αναδειχτεί σε πρίμα μπαλαρίνα του συγκεκριμένου μπαλέτου. Αν και οι ρόλοι που την έκαναν διάσημη ήταν κυρίως κλασικοί (Ζιζέλ, Σύλβια,



Σταχτοπούτα κ.ά.), εκτιμήθηκε περισσότερο στις ερμηνείες σύγχρονου μπαλέτου. Στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 εμφανιζόταν συχνά με παρτενέρ τον Ρώσο χορευτή Ρούντολφ Νουρέγιεφ, με τον οποίο εμφανίστηκε και στην Αθήνα. Το 1967 παρουσίασε μαζί του στο Κόβεντ Γκάρντεν τον "Χαμένο παράδεισο" του Ρολάν Πετί.

### **Ουλάνοβα Γκαλίνα**



Ουλάνοβα Γκαλίνα Σεργκέγιεβνα. Ρωσίδα χορεύτρια, η μεγαλύτερη του 20ού αιώνα. Καταγόταν από οικογένεια χορευτών. Ο πατέρας της, Σεργκέι Ουλάνοφ και η μητέρα της, που ήταν και η πρώτη της δασκάλα, Μαρία Ρουμάνοβα, ήταν μέλη του θεάτρου Μπαρίνσκι. Σπούδασε στην Κρατική Σχολή Μπαλέτου, έχοντας ως δασκάλα την Αγκριπίνα Βαγκάνοβα. Έδωσε αξεπέραστες ερμηνείες σε μεγάλα κλασικά χοροδράματα όπως "Ρωμαίος και Ιουλιέτα", "Σταχτοπούτα", "Ζιζέλ", "Η λίμνη των κύκνων". Το 1944 εντάχθηκε στα μπαλέτα **Μπολσόι** της Μόσχας και μαζί τους άρχισε περιοδείες σε ευρωπαϊκές χώρες. Η πρώτη εμφάνιση της στην Ευρώπη έγινε στην Φλωρεντία το 1951. Έγραψε πολλά άρθρα σχετικά με το χορό, καθώς και την αυτοβιογραφία της "Η σχολή μιας μπαλαρίνας" (1954).

### **Μάγια Πλισέτσαγια**



Η Μάγια Πλισέτσαγια θεωρείται ως μία από τις μεγαλύτερες χορεύτριες του 20ού αιώνα, στην οποία έχει απονεμηθεί ο κορυφαίος και εξέχων τίτλος της *Απόλυτης Πρώτης Μπαλαρίνας*. Γεννήθηκε στην Μόσχα το 1925, άρχισε το χορό από την ηλικία των 3 ετών, μπήκε το 1934 στη σχολή μπαλέτου της Μόσχας, απ' όπου αποφοίτησε στα 18 της, για να ενταχθεί αμέσως στο δυναμικό του Μπαλέτου **Μπολσόι**, όπου μετά από λίγους μήνες έγινε **πρίμα μπαλαρίνα**. Εκεί ξεκίνησε την καριέρα της, ενώ στα 22 της χόρεψε την "Λίμνη των Κύκνων". Η έντονη χορευτική δεινότητα που τη διέκρινε, καθώς επίσης και η μεγάλη ικανότητα προσαρμογής της, της χάρισαν μεγάλη επιτυχία και δόξα σε πρωταγωνιστικούς ρόλους στα έργα "Δον Κιχώτης", "Ραϊμόντα", "Σπάρτακος", "Καρυοθραύστης", "Ωραία Κοιμωμένη" κ.α.

### **Νιζίνσκι, Βασλαβ Φόμιχ**

Νιζίνσκι, Βάσλαβ Φόμιχ, Ρώσος χορευτής και χορογράφος. Καταγόταν από οικογένεια χορευτών από την Πολωνία, ο πατέρας του μάλιστα ήταν ο πρώτος του δάσκαλος. Σε ηλικία 10 ετών εισήχθη στην Αυτοκρατορική Σχολή Μπαλέτου στην Αγία Πετρούπολη, απ' όπου αποφοίτησε το 1907. Αμέσως μετά προσελήφθη ως πρώτος χορευτής στο θέατρο **Μπαρίνσκι**, μετέπειτα **Κίροφ** και εξέπληξε το κοινό με τις απίστευτες ικανότητες του. Το 1917 ο Νιζίνσκι χόρεψε για τελευταία φορά στη Μετροπόλιταν Όπερα της Νέας Υόρκης μπροστά σε ένα κοινό που τον αποθέωσε. Από εκείνη τη χρονιά παρουσιάστηκαν συμπτώματα μιας βαριάς ψυχικής νόσου και το 1919 οι γιατροί διέγνωσαν σχιζοφρένεια. Όταν αποσύρθηκε από τα φώτα της ράμπας οριστικά, ήταν μόλις 29 ετών. Ο Νιζίνσκι, ο οποίος λατρεύτηκε από το κοινό, έμεινε γνωστός ως “ο Θεός του χορού”, ενώ πολλοί τον αποκαλούσαν το “8ο θαύμα του κόσμου”.



### **Ρούντολφ Νουρέγιεφ**



Ο Νουρέγιεφ γεννήθηκε σε ένα βαγόνι της Υπερσιβηρικής αμαξοστοιχίας κοντά στην πόλη Ιρκούτσκ. Ξεκίνησε την καριέρα του από τα διάσημα μπαλέτα Κίροφ το 1958, αφού πρώτα σπούδασε στην **Ακαδημία Βαγκάνοβα** της Αγίας Πετρούπολης, έχοντας γίνει δεκτός το 1955 σε ηλικία 17 ετών. Σύντομα αναδύθηκε η τεχνική, η αρμονία και το ταλέντο του, κάτι που συνέτεινε ώστε να γίνει πρωταγωνιστής στους περισσότερους βασικούς ρόλους του κλασικού ρεπερτορίου. Το 1961 σε μια περιοδεία των μπαλέτων Κίροφ στο Παρίσι, ζήτησε πολιτικό άσυλο στη Γαλλία. Έκτοτε, έγινε ανεπιθύμητος στη Σοβιετική Ένωση και του απαγορεύθηκε η είσοδος στη χώρα. Στο Παρίσι αρχικά συνεργάστηκε με το Μεγάλο Μπαλέτο του Μαρκήσιου de Cuevas, σύντομα, όμως, [1962] πήγε στην Αγγλία, όπου απέκτησε τη Βρετανική υπηκοότητα κι εκεί συνεργάστηκε με τα



Βασιλικά Μπαλέτα του Λονδίνου. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του, κι ενώ παρέμεινε στο χορό ακόμη και όταν πέρασε τα 50 χρόνια του, συνεργάστηκε με τα Βασιλικά Μπαλέτα της Σουηδίας, το Μπαλέτο της Σκάλας του Μιλάνου, το Μπαλέτο του Βερολίνου, ενώ διετέλεσε διευθυντής του Μπαλέτου της Όπερας του Παρισιού από το 1983 έως το 1989. Τέλος έχει ανεβάσει περισσότερα από 25 έργα μπαλέτου. Η συμβολή του στην εξέλιξη του κλασικού μπαλέτου ήταν καθοριστική, καθώς, όπως ισχυρίζονται οι κριτικοί, ήταν αυτός που επανέφερε στη σκηνή την αντρική παρουσία .

### **Δάσκαλος Χορού**

Οι δάσκαλοι χορού διδάσκουν στους μαθητές τους τα στοιχεία του χορού. Στις αρμοδιότητές τους ανήκει η επιλογή μουσικής, η χορογραφία, η πειθαρχία και η διδασκαλία των κινήσεων.

Το σημαντικότερο για ένα δάσκαλο χορού είναι ότι θα πρέπει να είναι πολύ σχολαστικός στον τρόπο που μαθαίνει και στον τρόπο που διατηρεί όλες τις γνώσεις του. Κάθε πληροφορία κάθε λεπτομέρεια στον χορό είναι πολύ σημαντική. Κάθε μάθημα του απλού μαθητή, θα το διδαχθεί και ο υποψήφιος δάσκαλος χορού.

Κάθε δάσκαλος χορού βρίσκει ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του, τους πιο σωστούς τρόπους μετάδοσης των πληροφοριών στους μαθητές του. Περισσότερο από κάθε άλλο είδος εκπαίδευσης, στον χορό η μέθοδος από δάσκαλο σε δάσκαλο διαφέρει. Λόγω της σωματικά απαιτητικής φύσης του χορού, πολλοί επαγγελματίες χορευτές



αποσύρονται γύρω στα 30 και βρίσκουν εργασία ως δάσκαλοι χορού. Καθώς οι περισσότεροι από αυτούς ξεκινούν το χορό σε πολύ νεαρή ηλικία, μαθαίνουν πολλά διαφορετικά χορευτικά στυλ. Κάποιοι, βέβαια, εξειδικεύονται ανάλογα με την κλίση και τις προτιμήσεις τους. Παράδειγμα είναι οι προπονητές **dancesport** (αθλητικού χορού), οι οποίοι προπονούν επαγγελματίες χορευτές ballroom dancing.



Για να κατανοήσουμε καλύτερα το επάγγελμα του χοροδιδασκάλου και τις ιδιαίτερες ικανότητες που πρέπει να έχει κάποιος για να το εξασκήσει, πήραμε συνέντευξη από την καθηγήτρια χορού Νίκη Μυριούνη.

Σύμφωνα με την κυρία Μυριούνη, για να μπορεί κάποιος να διδάξει χορό στην Ελλάδα, πρέπει να είναι κάτοχος επαγγελματικών πτυχίων χορού, είτε από την Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης είτε από τις Ανώτερες Επαγγελματικές Σχολές Χορού. Αξίζει επίσης να σημειωθεί, σύμφωνα με την ίδια, πως κάθε χορευτής ή δάσκαλος χορού πρέπει να έχει ξεκινήσει απαραίτητα με σπουδές κλασικού χορού και μάλιστα η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσει κάποιος χορό είναι η ηλικία των τριών ετών. Στη συνέχεια, προτείνει πως μπορεί κάποιος να ασχοληθεί επαγγελματικά ως καθηγητής από τα 18 και άνω, τελειώνοντας το Λύκειο.

Το σώμα, όπως τονίζει, αποτελεί ζωτικής σημασίας στοιχείο για το χορό, καθώς δεν αρκεί μόνο να είναι αδύνατο αλλά πρέπει να είναι υγιές και δυνατό. Σύμφωνα με την ίδια, ο χορός αποτελεί μέσο έκφρασης, εκτόνωσης και εκγύμνασης του ανθρώπινου σώματος και κάθε είδος χορού μπορεί να εκφράσει



διαφορετικά συναισθήματα. Τέλος, το φύλο δεν παίζει κάποιο σημαντικό ρόλο, το μόνο που μετράει είναι η μεταδοτικότητα που έχει ο χορευτής.

## **Χορογράφος**

Ο χορογράφος επενδύει με επινόηση χορευτικών αρμονικών κινήσεων, ένα μουσικό κομμάτι. Η εργασία του περιλαμβάνει συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως τη δημιουργία της χορογραφίας για κάποιο μουσικό κομμάτι, τη συνεργασία με χορευτές και την εκτέλεση δοκιμών πάνω στη χορογραφία, την τροποποίηση βελτίωση των σημείων που υπάρχει πρόβλημα, την ενημέρωση πάνω στο είδος χορού με το οποίο ασχολείται.

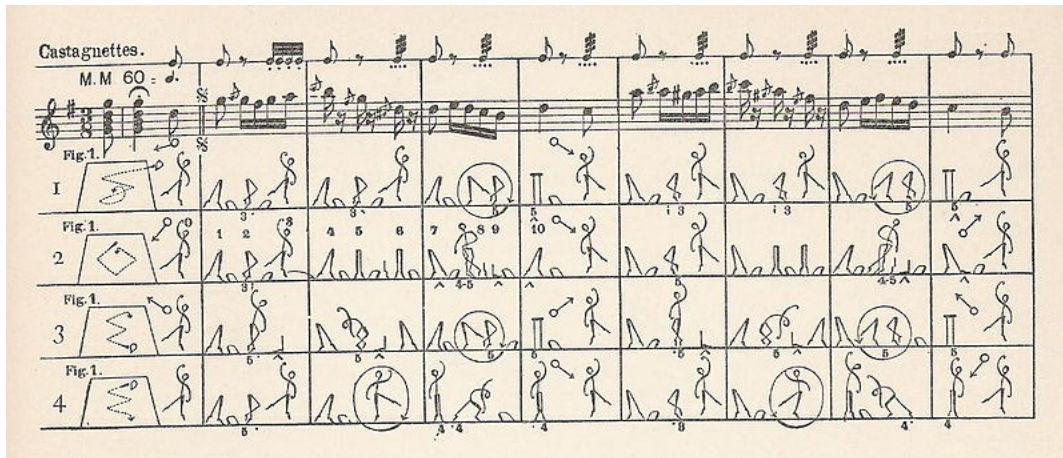


Σύμφωνα με την Αποστολία Παπαδαμάκη – χορογράφο της τελετής έναρξης των Παραολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα το 2004 - χορογραφία θεωρητικά είναι η

σύνθεση κινήσεων στο χώρο και στο χρόνο. Πρακτικά, όμως, η χορογραφία αφορά στη σύνθεση ενός καλλιτεχνικού έργου σε μια ομάδα χορού ή ακόμα την κινησιολογία, την επιμέλεια της κίνησης ή τη χορογραφία σε θεατρικές παραγωγές και στον κινηματογράφο.

Οι γνώσεις που πρέπει να πάρει όποιος θέλει να ασκήσει το επάγγελμα του χορογράφου, είναι γνώσεις τεχνικής χορού. Σχολές που προσφέρουν αυτές τις γνώσεις, είναι η Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης, καθώς και ιδιωτικές σχολές. Όμως μια πολύ βασική δεξιότητα που όπως τονίζει η κ. Παπαδαμακη πρέπει να έχει ένας χορογράφος είναι η ικανότητά του να συλλαμβάνει και να δημιουργεί σύνθεση πολλών διαφορετικών σωμάτων και πολλών διαφορετικών κινήσεων στη

συγκεκριμένη χρονική στιγμή κι ακόμη, να μπορεί να προβλέψει ποιά θα είναι η επόμενη στιγμή συνθετικά.



Τον χορογράφο, εκτός από την απαραίτητη καλλιτεχνική παιδεία και τις σπουδές του στο χορό, τον χαρακτηρίζει η δημιουργική φαντασία, η πρωτοτυπία σκέψης και η αισθητική αντίληψη. Βασικό προσόν επίσης για το επάγγελμα, θεωρείται η ικανότητα μετάδοσης, επίβλεψης και διορθωτικής παρέμβασης προς τους χορευτές που εκτελούν τη χορογραφία. Τέλος αφού ο χορογράφος χρειάζεται να συντονίζει τη χορευτική ομάδα που αποδίδει την χορογραφία θα πρέπει ο ίδιος να έχει οργανωτικά και διοικητικά προσόντα.

Όπως υπάρχει στη μουσική το πεντάγραμμα με τις νότες του, έτσι και η χορογραφία έχει το δικό της “πεντάγραμμα”. Αυτό μπορεί να είναι ένα από τα εργαλεία του χορογράφου. Η **χορευτική σημειολογία** είναι η συμβολική αναπαράσταση της χορευτικής κίνησης. Μπορεί να περιοριστεί στην αναπαράσταση της ανθρώπινης κίνησης σε συγκεκριμένες μορφές χορού όπως το tap dance (χορός με κλακέτες). Διάφορες μέθοδοι έχουν χρησιμοποιηθεί για την οπτική αναπαράσταση των χορευτικών κινήσεων, όπως: αφηρημένα σύμβολα, σχηματική αναπαράσταση, χαρτογράφηση διαδρομής, αριθμητικά συστήματα, μουσική και γραφική σημειολογία.

Ακολουθούν κάποια από τα ονόματα σημαντικών χορογράφων.

- ✧ *George Balanchine* (1904-1983) Θεωρείται ως ο μεγαλύτερος χορογράφος στον κόσμο του μπαλέτου ( artistic director and primary choreographer of the New York City Ballet).

- ✧ *Paul Taylor* (1930-present) Ο σημαντικότερος εν ζωή χορογράφος.
- ✧ *Bob Fosse* (1927-1987) Δημιούργησε ένα μοναδικό στυλ χορού που εξασκείται στα χορευτικά studio όλου του κόσμου, το χορό **jazz**.
- ✧ *Katherine Dunham* (1909-2006) Συχνά αναφέρεται ως "η μητέρα του μαύρου χορού", καθώς συνέβαλε να καθιερωθεί ο μαύρος χορός ως μορφή τέχνης στην Αμερική.
- ✧ *Agnes de Mille* (1905-1993) Συνεισφορά στο μπαλέτο του 20ού αι. και το Μουσικό Θέατρο του Broadway.
- ✧ *Shane Sparks* (1974-present) Χορογράφος hip-hop , γνωστός ως κριτής σε τηλεοπτικούς χορευτικούς διαγωνισμούς.

### **Κριτικός Χορού**

Η κριτική χορού είναι η πράξη του να γράφει κάποιος ή να μιλάει για μία χορευτική παράσταση. Οι μεγαλύτερες εθνικές εφημερίδες του Δυτικού κόσμου καλύπτουν δημοσιογραφικά το χώρο της τέχνης και η κριτική χορού μπορεί να περιλαμβάνεται ως μέρος αυτής της κάλυψης. Επειδή, όμως, αφιερώνεται τελευταία όλο και λιγότερος χώρος στην τέχνη, πολλοί χοροκριτικοί καλύπτουν τις εκδηλώσεις online, είτε μέσα από blog είτε μέσα από websites.



*Irène Filiberti, Γνωστή γαλλίδα κριτικός*

## **Χοροθεραπευτής**

Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία όπως ορίζεται από την American Dance Therapy Association είναι « η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου ».

Έτσι η χοροθεραπεία επιτυγχάνει αλλαγές στον φυσικό (σωματικό), συναισθηματικό και νοητικό τομέα καθώς και στην κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου. Η κίνηση του σώματος χρησιμοποιείται από τον χοροθεραπευτή σαν μέσο εκτίμησης και αξιολόγησης αλλά και σαν τρόπος θεραπευτικής παρέμβασης.



Τα βασικά χαρακτηριστικά της χοροθεραπείας είναι ότι χρησιμοποιείται η γλώσσα του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας - η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης - για να παρακινηθεί η επικοινωνία.

Αποδεικνύεται εξαιρετικά χρήσιμη σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα, άτομα που έχουν βιώσει τραγικά περιστατικά ή που λόγω παθολογικών προβλημάτων έχουν αδυναμία έκφρασης και συναισθηματικής επικοινωνίας . Ακόμη, εφαρμόζεται σε ασθενείς της νόσου του Πάρκινσον, άτομα με αναπηρία αλλά και σε παιδιατρικές κλινικές που επισήμως εφαρμόζουν προγράμματα χοροθεραπείας για πάσχοντα παιδιά.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

“Η δύναμη του χορού βρίσκεται στις πράξεις των χορευτών αλλά και των θεατών μαζί, στη διαδικασία του να βγάλεις νόημα απ' τον χορό... και στη σύνδεση της χορευτικής εμπειρίας με άλλες ομάδες ιδεών και κοινωνικών εμπειριών.”

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- John Blacking (1984) *“Dance as Cultural System and Human Capability: An Anthropological Perspective.”*
- Hyland, Drew A. *“The Philosophy of Sport”* . New York: Paragon House, 1990
- Σημειώσεις Δρ. Αριστείδη Ν. Δουλαβέρα, Λέκτορα Λαογραφίας Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.
- Τσοπάνης Κ. *“Ο Μυστικισμός στις θρησκείες του κόσμου”*, Ιάμβλιχος, (Αθήνα 2005).
- Access 4 / Express Publishing (βιβλίο αγγλικών Α τάξης Λυκείου)
- Βιβλίο Θρησκευτικών Α΄ Λυκείου
- Βιβλίο Χημείας Α΄ Λυκείου
- Εφημερίδα ΈΘΝΟΣ
- Women in Ancient Egypt by Barbara Watterson
- Ancient Egyptian Dances by Irena Lexova
- Νεότερον εγκυκλοπαιδικόν λεξικόν Ηλίου
- Ιστορία του ελληνικού έθνους
- Χορευτικό φαινόμενο και κοινωνική πραγματικότητα. Μέθοδοι έρευνας. Άννα Λυδάκη, επίκ. καθηγήτρια στο Τμήμα Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
- ΑΡΧΑΙΟΙ ΈΛΛΗΝΕΣ ΜΥΘΙΣΤΟΡΙΟΓΡΑΦΟΙ, βιβλίο Α' Λυκείου (Συμπόσιο Ξενοφώντα / Ξενοφώντα Κύρου Ανάβασις : Χορευτική Ανάπαυλα)
- ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ, Δόρα Ν. Στράτου (Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα 1979)

## ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.icearena.gr/2010/07/02/history-evolution-ice-skating/>

<http://www.umass.edu/renaissance/lord/pdfs/Parallels.pdf>

(Πανεπιστήμιο Μασσαχουσέτης)

<http://arts.guardian.co.uk/youngcritics/story/0,,2289650,00.html>

<http://www.dancecritics.org/index.html>

<http://www.dancepress.gr/?i=news.el.interviews.736>

<http://cdet.org.uk/teaching-and-qualifications/code-of-conduct/>

(COUNCIL FOR DANCE EDUCATION AND TRAINING)

<http://www.cordance.org/>

(the Congress on Research in Dance)

<http://www.ictmusic.org/group/ethnochoreology>

INTERNATIONAL COUNCIL FOR TRADITIONAL MUSIC

[http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/paradosiakoi/eisagogika.html](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/eisagogika.html)

<http://www.savrami.gr/educ.asp?lang=gr&articleID=5>

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.edutv.gr/index.php?>

[option=com\\_content&task=blogcategory&id=69&Itemid=149](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=69&Itemid=149)

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/140377/country-dance>

<http://www.dancearchive.gr/index.php>

Αρχείο Ελληνικού Χορού, Εταιρεία Έρευνας και Μελέτης και Προβολής Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού.

[www.hellenicpantheon.gr](http://www.hellenicpantheon.gr)

[http://www.epil.gr/epaggelmata/kallitexnika\\_kai\\_politistika/xorografos.htm](http://www.epil.gr/epaggelmata/kallitexnika_kai_politistika/xorografos.htm)

<http://ekpedeftiko.sfm.gr/professions/chorografos/interview.shtml>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

**ΝΙΚΗ ΜΥΡΙΟΥΝΗ:** Η πρώτη επαφή με το χορό ήταν σε ηλικία 3,5 ετών. Μικρή διδάχτηκε το αγγλικό σύστημα χορού R.A.D [Royal Academy of Dance] και έδωσε έδωσε εξετάσεις στα αντίστοιχα πτυχία. Στα 18 της έδωσε εξετάσεις για την εισαγωγή της σε ανώτερη σχολή χορού όπου και έγινε δεκτή στο τμήμα καθηγητών χορού στην Ανώτερη Σχολή Κλασσικού και Σύγχρονου Χορού της Νίκης Κονταξάκη στην Αθήνα. Παράλληλα με τις σπουδές της ασχολήθηκε με το μοντέρνο χορό και το σύστημα I.S.T.D [Imperial Society of Teacher of Dance] όπου πήρε τα αντίστοιχα πτυχία χορευτή και καθηγητή πάνω στο μοντέρνο χορό free jazz. Χόρεψε πολλούς ρόλους του κλασσικού ρεπερτορίου, όπως τη Σταχτοπούτα και την κακιά μηριά αλλά και την Εσμεράλντα από το έργο η Παναγία των Παρισίων. Είχε την τύχη να ασχοληθεί ερασιτεχνικά με το θέατρο και να παίξει σε μια ταινία μικρού μήκους σε σκηνοθεσία Αντώνη Βουτσίνου στην ταινία “Ορφέας και Ευρυδίκη”, όπου υποδύθηκε την Ευρυδίκη και στη σειρά του Ant 1 “Γιούγκερμαν”. Συνεργάστηκε επίσης με το εθνικό Ωδείο στο musical “Chicago”. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια σε Ελλάδα και εξωτερικό με έλληνες και ξένους καθηγητές. Σήμερα ζει και εργάζεται στα Ιωάννινα, στη σχολή της κυρίας Ανθής Βικελή. Παραδίδει μαθήματα μουσικοκινητικής στο νηπιαγωγείο Ηλιοτρόπιο και κάθε Σάββατο διδάσκει στο Καλπάκι μαθήματα Μουσικοκινητικής αγωγής Latin και μοντέρνου χορού. Ακολουθεί η συνέντευξη που μας παραχώρησε.

**Ποιες είναι οι βασικές σπουδές που πρέπει να έχει πάνω στον χορό ένας δάσκαλος χορού;**

*Βασικό πτυχίο για να μπορεί κάποιος να διδάξει είναι τα πτυχία των επαγγελματικών σχολών χορού όπως είναι η κρατική σχολή ορχηστρικής τέχνης και οι ανώτερες επαγγελματικές σχολές χορού που είναι αναγνωρισμένες από το κράτος και με την κατάρτιση αυτού του πτυχίου κάποιος μπορεί να ανοίξει σχολή χορού και να διδάξει το αντικείμενο του. Η εισαγωγή σ' αυτές τις σχολές γίνεται με τη μορφή εξετάσεων μπροστά σε επιτροπή.*



**Πιστεύετε ότι κάθε χορευτής ή διδάσκαλος χορού πρέπει να έχει ξεκινήσει απαραίτητα με σπουδές κλασσικού χορού;**

*Η βάση του κλασσικού χορού είναι βασικό στοιχείο για κάποιον γιατί η τεχνική του είναι πιο απαιτητική και σίγουρα χρειάζεται και σε όλα τα υπόλοιπα είδη.*

**Από και μέχρι ποια ηλικία μπορεί κάποιος να ασχοληθεί επαγγελματικά με το χορό;**

*Επαγγελματικά ως καθηγητής μπορεί να ασχοληθεί από τα 18 και πάνω, τελειώνοντας το λύκειο μπορεί να δώσει τις αντίστοιχες εξετάσεις των παραπάνω σχολών των οποίων η φοίτηση είναι τρία χρόνια.*

**Ποια σωματικά προσόντα είναι απαραίτητα στην επαγγελματική ενασχόληση με το χορό; (π.χ. συγκεκριμένος σωματότυπος)**

*Σίγουρα η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο και πιο συγκεκριμένα η σωστή διατροφή, γιατί ένα σώμα δεν αρκεί μόνο να είναι αδύνατο αλλά πρέπει να είναι υγιές και δυνατό. Ο οργανισμός μας χρειάζεται όλες τις τροφές με μέτρο και σίγουρα η καθημερινή εκγύμναση του σώματος είναι βασικά στοιχεία για κάποιον χορεύτη – αθλητή*

**Ο χορός ως επάγγελμα αποτελεί μέσο έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου;**

*Σίγουρα αποτελεί μέσο έκφρασης, εκτόνωσης και εκγύμνασης του σώματος και μάλιστα κάθε είδος χορού μπορεί να μας εκφράσει διαφορετικά συναισθήματα και πολλοί δάσκαλοι και χορευτές έχουν δηλώσει, όπως και εγώ, ότι η δουλειά μας είναι και η ψυχοθεραπεία μας.*

**Ο χορός ως επάγγελμα διδάσκεται καλύτερα από γυναίκες ή όχι;**

*Πιστεύω ότι δεν παίζει κάποιο ρόλο αν είναι γυναίκα ή άντρας γιατί βασικό στοιχείο ενός δασκάλου εκτός από το να ξέρει τη δουλειά του είναι και η μεταδοτικότητα του στους μαθητές του.*

**Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί το χορό;**

*Μπορούν να ξεκινήσουν χορό στην ηλικία των 3 ετών. Σίγουρα όσο πιο μικρός τόσο καλύτερα. Υπάρχουν όμως και παραδείγματα παιδιών που έχουν*

ξεκινήσει σε μεγαλύτερη ηλικία όπου με καθημερινή δουλειά και ώρες προπονήσεων κατάφεραν να κάνουν το χόμπι τους επάγγελμα.

**IRENE FILIBERTI:** Γνωστή γαλλίδα κριτικός, ακαδημαϊκός και καλλιτεχνική σύμβουλος για το χορό και για το σύγχρονο θέαμα. Ακολουθεί απόσπασμα συνέντευξής της στο [dancepress.gr](http://dancepress.gr)

### **Θεωρία, Κριτική, ή Ανάλυση ;**

Απευθύνομαι πάντα στο κοινό. Σήμερα γράφω αρκετά για τα προγράμματα των θεάτρων. Καθώς υπάρχει ελάχιστος χώρος στον Τύπο, η άμεση κρίση πάνω σε κάτι είναι λιγότερο παρούσα. Η θεωρητικοποίηση του χορού μέσα από την κριτική, δεν νομίζω πως είναι εφικτή. Είναι ένα έργο που καλύτερα να επιτελείται από εξειδικευμένα περιοδικά και βιβλία. Συμφωνώ όμως με την ανάλυση, ακόμη και αν συχνά ακούμε να λένε, ότι η κριτική είναι δυσνόητη για το μεγαλύτερο μέρος του κοινού. Υπάρχει μια πραγματική δυσκολία να γράψει κανείς για τον χορό και είναι περίπλοκο να βρεις έναν ενδιάμεσο τρόπο που να είναι κατανοητός στον αναγνώστη και να διατηρεί ωστόσο έναν εξειδικευμένο λόγο πάνω στο σώμα, στην κίνηση και στη χορογραφία. Ο κριτικός λόγος πρέπει να διαφυλαχτεί τόσο για την ερμηνεία, όσο και για την αναγνωσιμότητα του έργου. Τα εύκολα συμπεράσματα αποδεικνύονται προβληματικά. Εξαρτάται με τι όρους θέλουμε να μιλάμε, προσωπικών προτιμήσεων ή απόψεων;

### **Κριτήρια Αξιολόγησης**

Ο όρος « αξιολόγηση » αποτελεί μέρος μιας ολόκληρης πολιτικής που είναι εξαιρετικά αμφισβητήσιμη. Προτιμώ την προσέγγιση μέσω γνώσεων που αφορούν στην διαδικασία της δημιουργίας, στην ανάλυση του έργου, και στις διαφορετικές προσλήψεις του. Δεν πιστεύω καθόλου στα κριτήρια αξιολόγησης. Ένας καλός κριτικός είναι κάποιος που μέσω της γραφής του, θα δημιουργήσει την επιθυμία, όχι απαραίτητα της αγοράς, αλλά του ενδιαφέροντος να δει κανείς το έργο. Σε καμία περίπτωση δεν μας επιτρέπεται, να βαθμολογούμε, πόσο μάλλον εφόσον δεν έχουμε επενδύσει χρόνο, κόπο και χρήματα. Είναι θέμα σεβασμού. Πιστεύω σε ένα έργο μεταβίβασης και ερμηνείας που αφήνει χώρο στον αναγνώστη χωρίς να τον καθοδηγεί. Μπορούμε να προτείνουμε ορισμένες γωνίες ανάγνωσης σε συνδυασμό με ένα ορισμένο αριθμό πληροφοριών.

### **Το κοινό και η νέα αισθητική**

*Έχω την εντύπωση ότι το κοινό είναι πολύ ικανοποιημένο από την κατάργηση των ορίων μεταξύ αίθουσας και σκηνής. Ορισμένες φορές νομιμοποιείται η χυδαιότητα στις αίθουσες, η απουσία του κριτικού βλέμματος και του σεβασμού. Καθιερώνεται έτσι ακόμα περισσότερο μια καταναλωτική νοοτροπία.*

**MARTSEVA MARGARET:** Η Martseva Margaret έχει εργαστεί ως προπονήτρια συγχρονισμένης κολύμβησης την περίοδο 1989-1993 στο Δία Ιωαννίνων. Το 1994- 1997 στο ΝΟΙ (Ναυτικός Ομιλος Ιωαννίνων). Τέλος, το 2000-2003 στο Νειραιά Πατρών. Επίσης, υπήρξε αθλήτρια της ρυθμικής γυμναστικής και έχει συμμετάσχει σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα με την Εθνική ομάδα της Βουλγαρίας.