

Χορός: Έκφραση Ψυχής & Σώματος

Ομάδα Project A Λυκείου
β' τετραμήνου -Υπ.Καθ: Τζάνα Μ.

Πρόλογος:

- Αποτελούμε μια ομάδα μαθητών της Α Λυκείου με θεματολογία ερευνητικής εργασίας, τον χορό. Καθ' όλη τη διάρκεια του β' τετραμήνου της φετινής σχολικής χρονιάς 2017-18 και με υπεύθυνη καθηγήτρια την κα Τζάνα Μαρία αναζητήσαμε σε ομάδες τα είδη του χορού ανα τον κόσμο και την ιστορία τους αλλά και τα πλεονεκτήματα και τη σημασία του χορού εν γένει.



Ομάδα Α΄

- Πούλιου Θεοφάνια
- Πανδρεμενίδου Γεωργία
- Χουσεΐν Χατιτζέ
- Δελή Μπεκήρ Σεμιχά
- Τζίμου Ραφαέλα

Υποενότητα:

- ✓ Ιστορία του χορού
- ✓ Κλασικός Χορός- Μπαλέτο
- ✓ Μοντέρνος Χορός
- ✓ Σύγχρονος Χορός



Ομάδα Β΄

- Πούλιου Χριστίνα
- Κατσιγιαννάκη Ελένη
- Σαΐμ Μπουσέ
- Ομέρ Μεμέτ Ζεϊνέπ
- Καρά Αλή Μπιλγκέ

Υποενότητα:

- ✓ Παραδοσιακοί Ελληνικοί Χοροί



Ομάδα Γ΄:

- Μεραχτσάκης Σαράντης
- Μπάτζος Αλέξανδρος
- Μαυρομάτη Χριστίνα
- Μελάς Αναστάσιος

Υποενότητα:

- ✓ Ευρωπαϊκοί & Latin Χοροί



Ομάδα Δ΄:

- Παπαδόπουλος Παναγιώτης
- Παπαστεργίου Μαρία
- Καλογρανάς Αδαμάντιος
- Ρομπίδου Ελένη

Υποενότητα:

- ✓ Μοντέρνοι & Έθνικ Χοροί



Ο Χορός:



Ο χορός γεννήθηκε από πολλές και διαφορετικές ανάγκες του ανθρώπου: να ξερκίσει τους φόβους του, να εξευμενίσει τους θεούς, να εκφράσει τον έρωτά του και κυρίως να επικοινωνήσει. Από τότε, πολλά πράγματα άλλαξαν, ο χορός όμως παραμένει ακόμα πανταχού παρών. Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας μέσω του σώματος. Έτσι μπορούν να εκφραστούν διάφορα συναισθήματα. Έχετε παρατηρήσει ότι ορισμένες φορές, στο άκουσμα μιας ρυθμικής μουσικής, δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό του λικνίσματος;

«Ξαφνικά ο ένας μετά τον άλλον σηκώνονται και αρχίζουν να χορεύουν. Στην αρχή μόνοι, μετά σε ζευγάρια. Κοιτάζονται, γελάνε ανέμελα, φλερτάρουν και πειράζονται, ίσως δεν μιλούν την ίδια γλώσσα, αλλά επικοινωνούν σαν να γνωρίζονται χρόνια.

Χορεύουν.»

Ιστορία του Χορού

- Ο χορός ως Τέχνη φαίνεται να έχει εγκολλωθεί στην κουλτούρα πολλών οργανωμένων κοινωνιών σε πολλά μέρη του κόσμου, αρκετές χιλιετίες π.Χ. Ωστόσο, όσον αφορά την Ευρώπη, τα θεμέλια του χορού φαίνεται να έθεσαν οι αρχαίοι πολιτισμοί της Ελλάδας και της Ρώμης.



Αρχαία Ελλάδα:

Στην κλασική περίοδο του 5ου π.Χ αιώνα με επίκεντρο την Αθήνα, στην ακμή των γραμμάτων και των τεχνών, θέση ανάμεσά τους φαίνεται να κατέχει και ο χορός. Κατείχε ιδιαίτερη θέση στο πολιτισμικό γίνεσθαι, εγκολλωμένος και στο θρησκευτικό τελετουργικό της εποχής (η Τερψιχόρη αποτελούσε τη Θεά του χορού).

Αρχαία Ρώμη:

Ο χορός, αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της παιδείας, γεγονός που φαίνεται να αλλάζει με την πάροδο των αιώνων, όταν οι Ρωμαίοι αρχίζουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο *Θέατρο*. Αργότερα υποτιμάται σε βαθμό παρακμής, γεγονός στο οποίο συνέβαλε και ο ρόλος της εκκλησίας.



Μεσαίωνας:

Σε όλη τη διάρκεια του Μεσαίωνα, με εξαίρεση τους κυκλικούς χορούς που ήταν αποδεκτοί σε όλη την πυραμίδα της κοινωνικής ιεραρχίας, οι υπόλοιποι τελούν σχεδόν υπό διωγμό, γεγονός που ενίσχυε και ο αφορισμός τους από την καθολική εκκλησία. Ωστόσο, από τους κυκλικούς χορούς φαίνεται να προέκυψε ο χορός σε ζευγάρια

Αναγέννηση:

Στα χρόνια της Αναγέννησης τελείται η μετάβαση από το χορό της Αυλής στο Μπαλέτο της Αυλής.

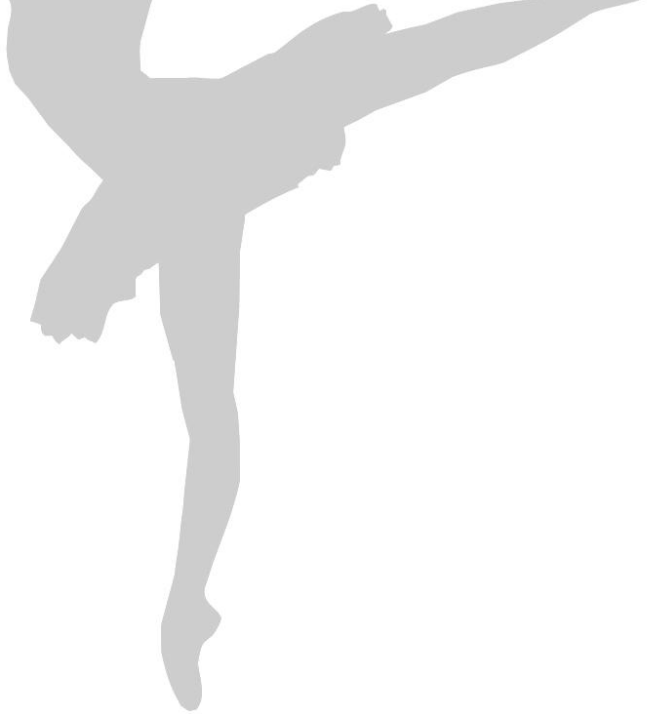


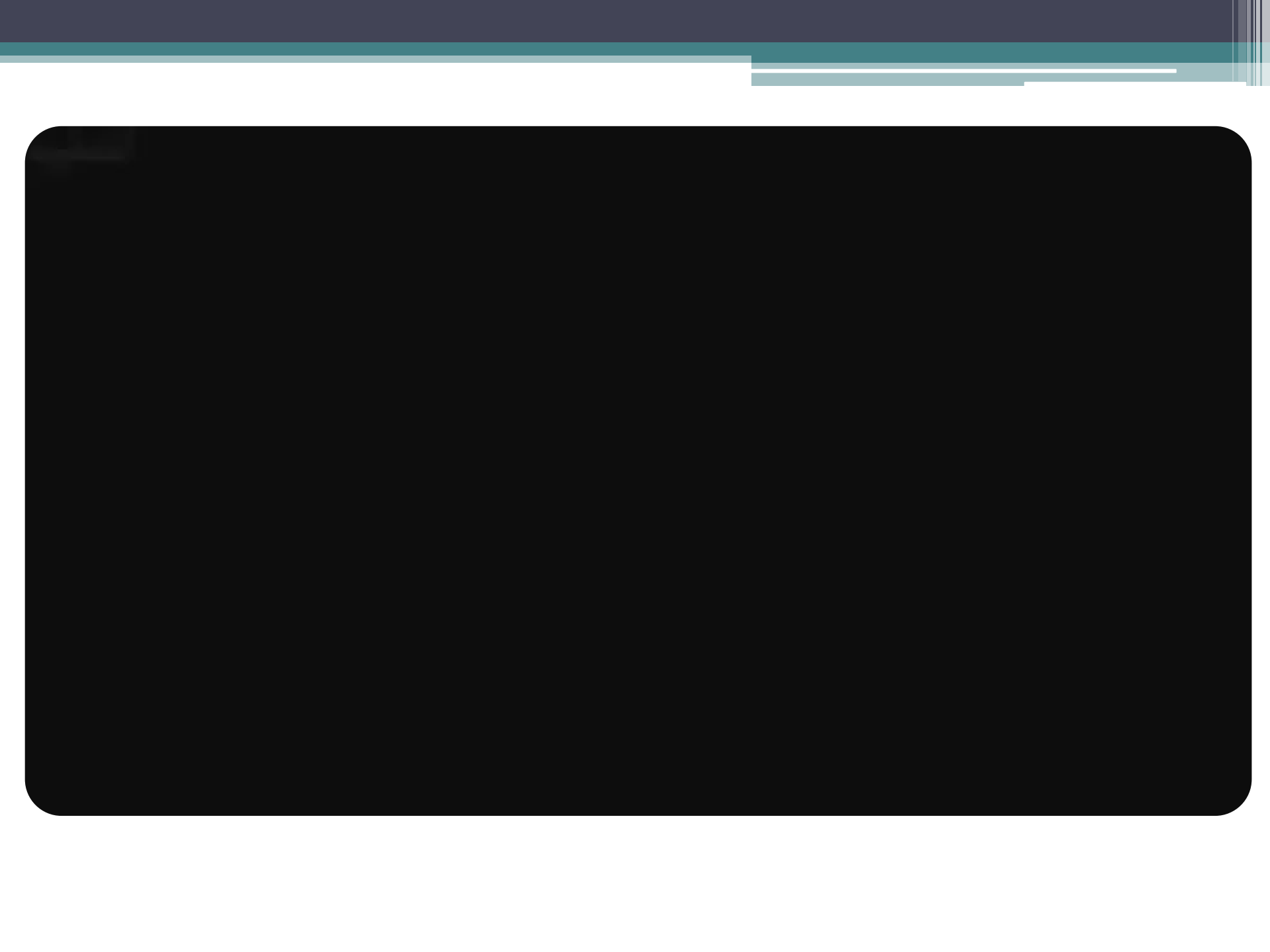
Πλεονεκτήματα του Χορού

- Ο χορός -μαζί με το κολύμπι- είναι μια από τις καλύτερες αεροβικές ασκήσεις. Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού, βοηθάει στις καύσεις του οργανισμού και επομένως συμβάλλει στην απώλεια κιλών. Έχει μάλιστα υπολογιστεί ότι 90" χορογραφίας διαγωνιστικού τύπου (υψηλού δηλαδή επιπέδου) ισοδυναμεί με 800 μέτρα σπριντ!
- Όσο εσείς απολαμβάνετε το ρυθμό της μουσικής, όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματός σας καταβάλλουν τη δική τους προσπάθεια. Ένας χρόνος συστηματικής ενασχόλησης με το χορό βοηθά στη σύσφιγξη των κοιλιακών, δυναμώνει τον κορμό και γυμνάζει τα άκρα, ενώ παράλληλα χαρίζει ευλυγισία. Ο μαθητής διδάσκεται να συντονίζει τα διάφορα μέλη του σώματός του, αποκτώντας αρμονία στην κίνηση.
- Επίσης, μέσα από το χορό, διδάσκεται κανείς να στέκεται και να περπατάει σωστά, ελέγχοντας το σώμα του. Όλα αυτά επιτυγχάνονται και με τη βοήθεια της διαφραγματική αναπνοής, που ισχυροποιεί την καρδιά και διευρύνει την ελαστικότητα των πνευμόνων.
- Τα οφέλη, όμως, δεν είναι μόνο σωματικά. Η μουσική συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ο χορός είναι μια δυνατότητα έκφρασης, μια διέξοδος από την καθημερινότητα και το στρες. Κάθε χορός γεννήθηκε εξάλλου για να υπηρετήσει μια κοινωνική ανάγκη.

Μπαλέτο:

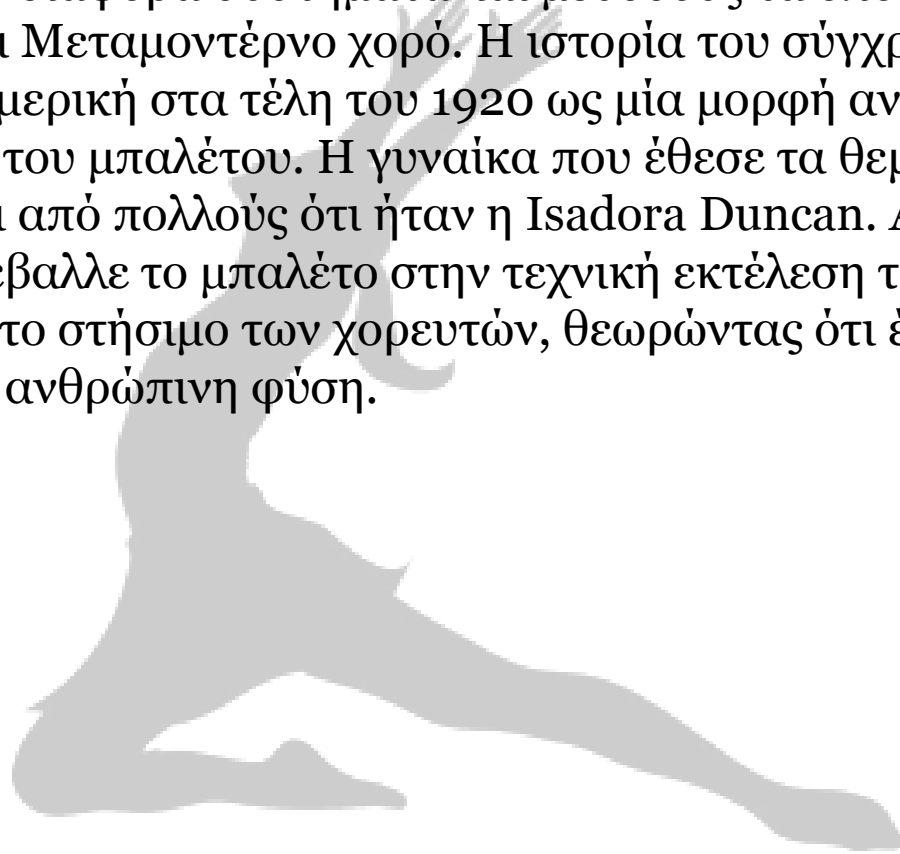
Το μπαλέτο γεννήθηκε και αναπτύχθηκε ως ξεχωριστό είδος χορού στην Ιταλία. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα τέλη του 15ου αιώνα στην περίοδο της ιταλικής Αναγέννησης και αργότερα διαδόθηκε στην Γαλλία, όπου εξελίχθηκε ως χορευτικό είδος. Πλέον θεωρείται από όλους ως ο βασικότερος χορός και αυτός που έθεσε τις βάσεις για όλους τους υπόλοιπους





Σύγχρονος Χορός

- Αποτελείται από διάφορα συστήματα και μεθόδους τα οποία εξελίχθηκαν από το Μοντέρνο και Μεταμοντέρνο χορό. Η ιστορία του σύγχρονου χορού ξεκίνησε στην Αμερική στα τέλη του 1920 ως μία μορφή αντίδρασης στις αυστηρές δομές του μπαλέτου. Η γυναίκα που έθεσε τα θεμέλια του σύγχρονου χορού θεωρείται από πολλούς ότι ήταν η Isadora Duncan. Απέρριψε τους κανόνες που επέβαλλε το μπαλέτο στην τεχνική εκτέλεση των βημάτων, στην ενδυμασία και στο στήσιμο των χορευτών, θεωρώντας ότι έρχονταν σε αντίθεση με την ανθρώπινη φύση.



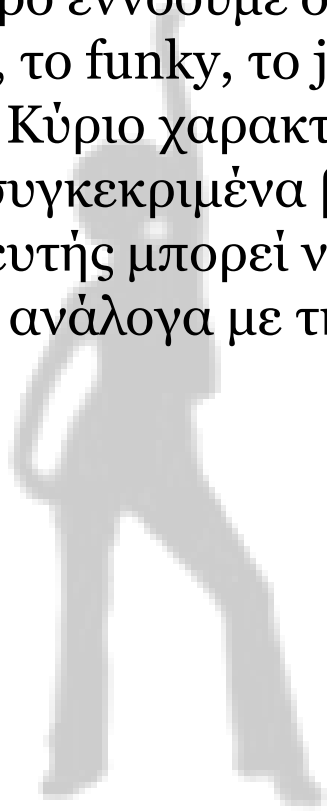


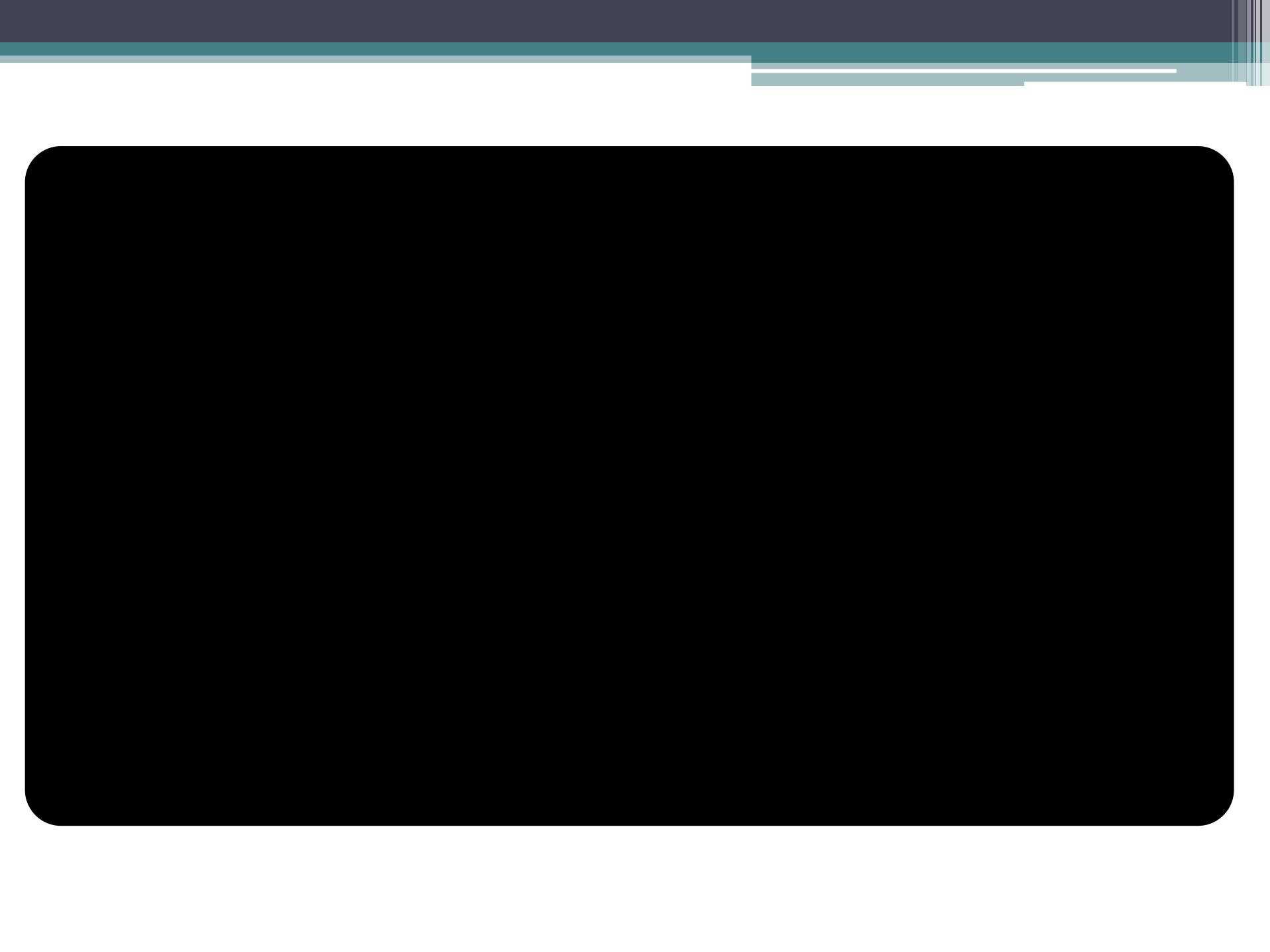
**ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ
ΦΙΟΡΑΚΗ**

Από το 1978

Μοντέρνος Χορός

- Με τον όρο μοντέρνο χορό εννοούμε διάφορα είδη χορών όπως το hip-hop, το break dance, το funky, το jazz, το r'n'b κτλ. Χορεύεται είτε ατομικά είτε σε γκρουπ. Κύριο χαρακτηριστικό του μοντέρνου χορού είναι ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένα βήματα όπως σε άλλα είδη χορού, αλλά ο κάθε χορευτής μπορεί να αυτοσχεδιάσει και να ερμηνεύσει ένα κομμάτι ανάλογα με την διάθεσή του και την προσωπικότητα



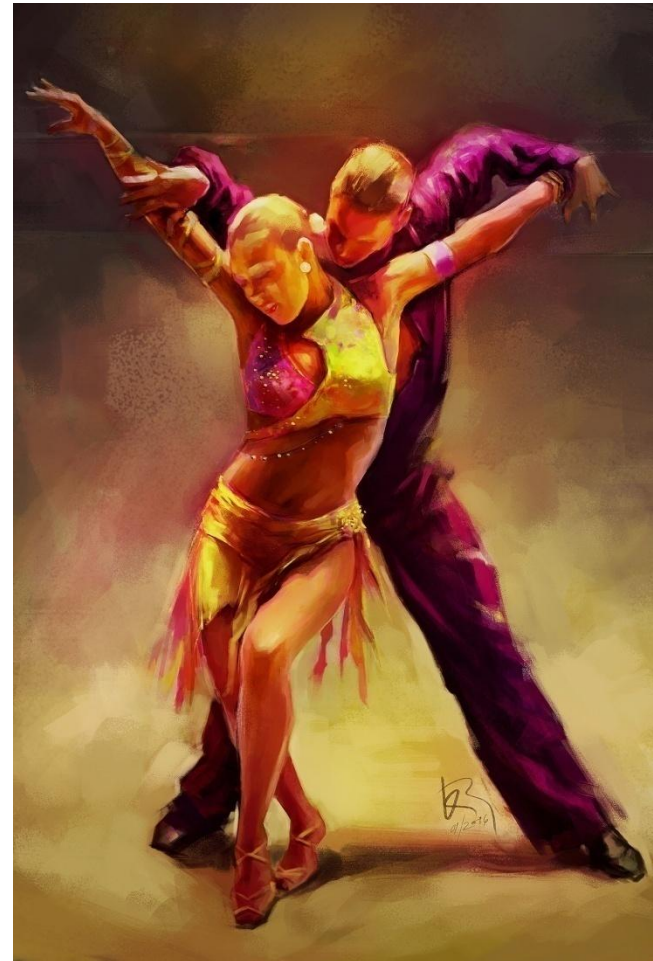


Λάτιν Χοροί



Ρούμπα

- Η Ρούμπα έγινε διεθνώς γνωστή στις αρχές του 20ου αιώνα
- Οι αφρικανοί σκλάβοι που μεταφέρθηκαν στην Κούβα στον 16ο αιώνα, μετά από την εξαντλητική δουλειά διασκέδαζαν χορεύοντας γύρω από τη φωτιά.
- Η έντονη κίνηση στους γοφούς προέκυψε εξαιτίας των μεγάλων φορτίων που κουβαλούσαν οι σκλάβοι στις πλάτες τους.



Σάμπα

- Η πραγματική καταγωγή της μουσικής της **Samba** είναι από την Αφρική.
Η Samba ως χορός εμφανίστηκε στη Βραζιλία τον 17ο αιώνα από αφρικανούς σκλάβους
- Μετά την εργασία συγκεντρώνονταν και χόρευαν δοξάζοντας τον θεό τους υπό τη μουσική της Samba.



Μάμπο

- Το Μάμπο είναι λάτιν χορός κουβανέζικης.
- Ο χορός αυτός παρουσιάζει έντονη δυσκολία στην τεχνική των βημάτων του.
Άρχισε να αποκτά τη δημοτικότητά του εξαιτίας των χορευτικών ταινιών
- Ο ρυθμός των βημάτων είναι ασυνήθιστος σε σύγκριση με τους περισσότερους άλλους χορούς



Σάλσα

- Ο χορός Σάλσα είναι ένας λάτιν χορός που δημιουργήθηκε από τους ισπανόφωνους της καραϊβικής και από τους ισπανόφωνους μετανάστες στις ΗΠΑ.
- Αναμιγνύει στοιχεία από διάφορους αφρικάνικους και ευρωπαϊκούς χορούς. Χορεύεται κυρίως σε ζευγάρια, αν και υπάρχουν και σόλο φόρμες.



Αργεντίνικο Τάνγκο

- Το Αργεντίνικο ταγκό έχει τις ρίζες του στο Buenos Aires.
- Κατά τον 1800, οι αφρικανοί σκλάβοι της περιοχής συγκεντρώνονταν και εκφράζονταν μέσω του χορού. Επειδή ο ανδρικός πληθυσμός υπερείχε αριθμητικά από τον γυναικείο πληθυσμό, οι άνδρες προκειμένου να κατακτήσουν κάποια γυναίκα διαγωνίζονταν στο ταγκό βελτιώνοντας έτσι την ποιότητά του.



Μπολερό

- Το Bolero είναι γνωστός σαν «ο χορός της αγάπης», τίτλος ο οποίος αναφέρεται και για την Rumba. Το χαρακτηριστικό αργό Tempo της μουσικής του Bolero και η ρομαντική Ισπανική κιθάρα, κάνει την μουσική του Bolero πάντα αγαπητή και ενθουσιάζει τους γνώστες αυτού του χορού χορευτές, που δυστυχώς στην πατρίδα μας είναι ελάχιστοι.



Βάλς

- Τον 18ο αιώνα ένας καινούργιος χορός έκανε την εμφάνιση του στα ευρωπαϊκά σαλόνια. Ήταν το βαλς, ο πρώτος χορός που ο άντρας με τη συνοδό του ερχόταν σε στενή επαφή. Ο καβαλιέρος ζητούσε από τη ντάμα να χορέψουν, την έπιανε από τη μέση και στη συνέχεια στροβιλίζονταν με συνεχόμενες κινήσεις μέσα στην αίθουσα. Ένας χορός που έφερνε το ζευγάρι σε στενή επαφή.



Quick-step

- Το Quickstep προέκυψε από συνδυασμό του Foxtrot και του Charleston που ήταν δημοφιλείς χοροί τη δεκαετία του '20.

Οι μπάντες εκείνης της εποχής άρχισαν να παίζουν μουσική Foxtrot σε πολύ γρήγορο ρυθμό και τελικά εξελίχθηκε σε δύο διαφορετικούς χορούς.

Ο ρυθμός του Foxtrot έγινε ακόμα πιο αργός και το Quickstep έγινε η γρήγορη εκδοχή του Foxtrot.



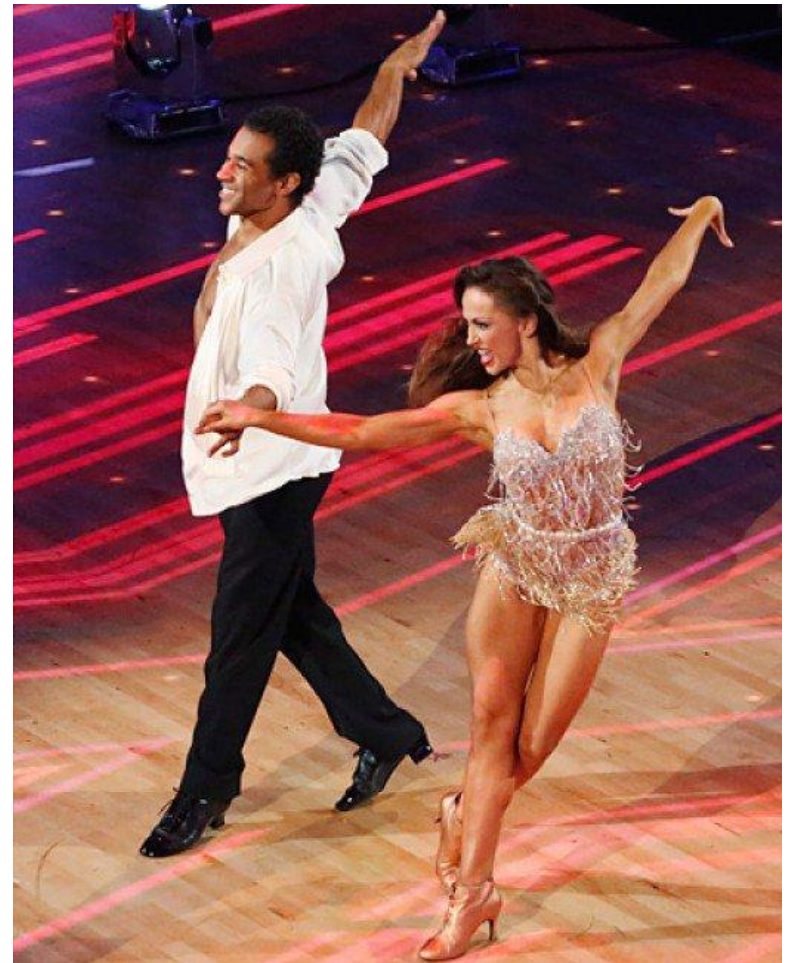
Jive

- Ο αθλητικός και ενεργητικότερος χορός των latin χορών είναι το jive.
- Κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτού του χορού τον κάνουν να διαφέρει από τους άλλους latin όπως η ταχύτητά του.
- Το γρήγορο tempo που χαρακτηρίζει την μουσική του, τον κάνει ιδιαίτερα ξεχωριστό.



Cha-cha

- Η ιστορία του Cha-cha ξεκινάει το 1952 . Έχει πολλά δικά του στοιχεία που το κάνουν έναν τελείως διαφορετικό χορό από τους άλλους latin. Ο ρυθμός του είναι μέτριος και κοφτός. Είναι ένας αυθόρμητος χορός, που χωρίς να το θέλει κανείς αφήνει τον εαυτό του και τα αισθήματα του να παρασυρθούν από τον ρυθμό.



Μοντέρνοι Χοροί

- Στην Ελλάδα, ο όρος «μοντέρνος χορός» χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ομάδα χορών που χορεύονται ατομικά (solo) ή σε ομάδες (group dances), και περιλαμβάνει το hip-hop, το break dance, το r'n'b, το funky, τη jazz και άλλα χορευτικά είδη.

Παρ' όλο που οι χοροί αυτοί διακρίνονται από σημαντικές διαφορές, παρουσιάζουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, μπορούν να ερμηνευτούν ελεύθερα ανάλογα με την κρίση και τη διάθεση του εκάστοτε χορευτή.

Γι' αυτό το λόγο, σε αντίθεση με άλλα είδη χορού, για αυτά τα είδη δεν έχουν καθιερωθεί ακόμα, συγκεκριμένα βηματολόγια ή αυστηρή τεχνική.

Είδη μοντέρνου χορού

Στον μοντέρνο χορό εμπεριέχεται μια ποικιλία χορών. Μερικοί από αυτούς είναι:

- Jazz
- Rock 'n' Roll
- Hip-Hop και
- Break Dance

Χορός Jazz



- Η jazz ως χορευτικό είδος ξεκίνησε το 1800 ως ένα εντελώς διαφορετικό είδος από τον χορό που γνωρίζουμε σήμερα. Οι πρώτοι χορευτές της Jazz εκτελούσαν γρήγορες και περίπλοκες κινήσεις με τα πόδια τους

Χορός Rock 'n' Roll



- Ο χορός Rock 'n' Roll γεννήθηκε από το Swing και το Lindy Hop αντίστοιχα και αναπτύχθηκαν τη δεκαετία του 50. Η Rock 'n' Roll ήταν ένα από τα είδη χορευτικής μουσικής των αφροαμερικάνων

Χορός Hip-Hop

- Το hip-hop εξελίχθηκε τη δεκαετία του 70 παράλληλα με την μουσική hip-hop. Το hip-hop ξεκίνησε στους δρόμους, από εφήβους αφροαμερικανούς και λατινοαμερικανούς ως ένας τρόπος εκτόνωσης. Ομάδες παιδιών μαζεύονταν και έκαναν διαγωνισμούς μεταξύ τους χορεύοντας. Το hip-hop διαδόθηκε στις υπόλοιπες ηπείρους μέσω της τηλεόρασης και ξετρέλανε το εφηβικό κοινό!



Χορός Break dance

- Το break dance είναι χορός που περιέχεται στο street dance και δημιουργήθηκε στην Νέα Υόρκη από νέους αφροαμερικάνους το 1970. Εξαπλώθηκε παγκοσμίως στην Αγγλία, Γερμανία, Γαλλία, Ρωσία, Ιαπωνία και Νότια Κορεα. Αποτελείται από 4 στοιχεία το top rock, down rock, power moves και freezes. Τέλος, ο χορός αυτός περιέχει πολλά στοιχεία του hip-hop.



Έθνικ Χοροί

Οι χοροί έθνικ είναι πολλοί και ο καθένας αντιπροσωπεύει την δική του χώρα.

Μερικοί από αυτούς είναι:

- Φλαμένγκο
- Κλακέτες και
- Φολ κλορ

Φλαμένγκο

- Το φλαμένγκο είναι ένας ισπανικός όρος που σχετίζεται άμεσα με τον χορό και την μουσική, ο οποίος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά τον 19^ο αιώνα. Δημιουργήθηκε από την συνύπαρξη και μείξη της αραβικής, της τσιγγάνικης, της ανδαλουσιανής και της σεφαρδίτικης κουλτούρας στην Ανδαλουσία με την αποκατάσταση της Ισπανίας από τους Μουσουλμάνους



Κλακέτες



- Το tap dance ή κλακέτες είναι είδος χορού που άρχισε να διαμορφώνεται στην Αμερική στα μέσα του 19^{ου} αιώνα. Επηρεάστηκε από τους αφροαμερικανικούς χορούς της εποχής καθώς και από τα swing και step dancing. Αργότερα διαχωρίστηκε σε αυτά που σήμερα ονομάζουμε rhythm tap και Broadway tap, με το 1^ο να επικεντρώνεται στην μουσική και το 2^ο στον χορό

ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

- Οι ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί είναι αναρίθμητοι, δεν έχουν τέλος. Πολλά και τα οφέλη αυτών των χορών στην ανάπτυξη των παιδιών και την διαμόρφωση του χαρακτήρα τους. Με την προσθήκη στοιχείων του λαϊκού πολιτισμού, μέσα από τον οποίο εκφράζονται έντονα συναισθήματα για τον τόπο και το λαό, την ιστορία του, τη λεβεντιά του καλλιεργείτε το σώμα και ο νους μας

ΘΡΑΚΗ



Πως το τρίβουν το πιπέρι' – Μιμητικός χορός της Θράκης με στίχους σκωπτικού περιεχομένου



<<Κουσευτός>>

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ



<<Μακεδονία ξακουστή>>



<<Τσουράτσια>>

ΗΠΕΙΡΟΣ



<<Πωγωνίσσιος>>



<<Ο Μενούσης>>

ΘΕΣΣΑΛΙΑ



<<Καραγκούνα>>



<<Μπεράτι>>

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ



<<Κουλουριώτικος>>



<<Χορός της Τράτας>>

ΠΕΛΛΟΠΟΝΗΣΟΣ



<<Τσακώνικος>>



<<Αραχωβίτικος
(Χορός των
Καρυάτιδων)>>

ΚΡΗΤΗ



<<Τριζάλης>>



<<Ρουμαθιανή
σούστα (Παλαιά
Ρούματα)>>

ΝΗΣΙΑ ΑΙΓΑΙΟΥ



<<Γαϊτανάκι Ρόδου>>



<<Χιώτικος μπάλος>>

ΝΗΣΙΑ ΙΟΝΙΟΥ



<<Κερκυραϊκός>>



<<Αμοίρη>>

ΟΙ ΧΟΡΟΙ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ



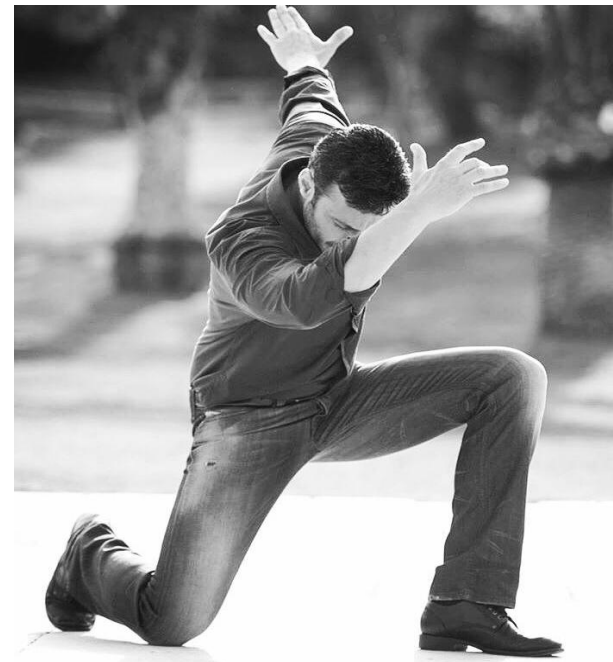
<<ΣΕΡΡΑ>>



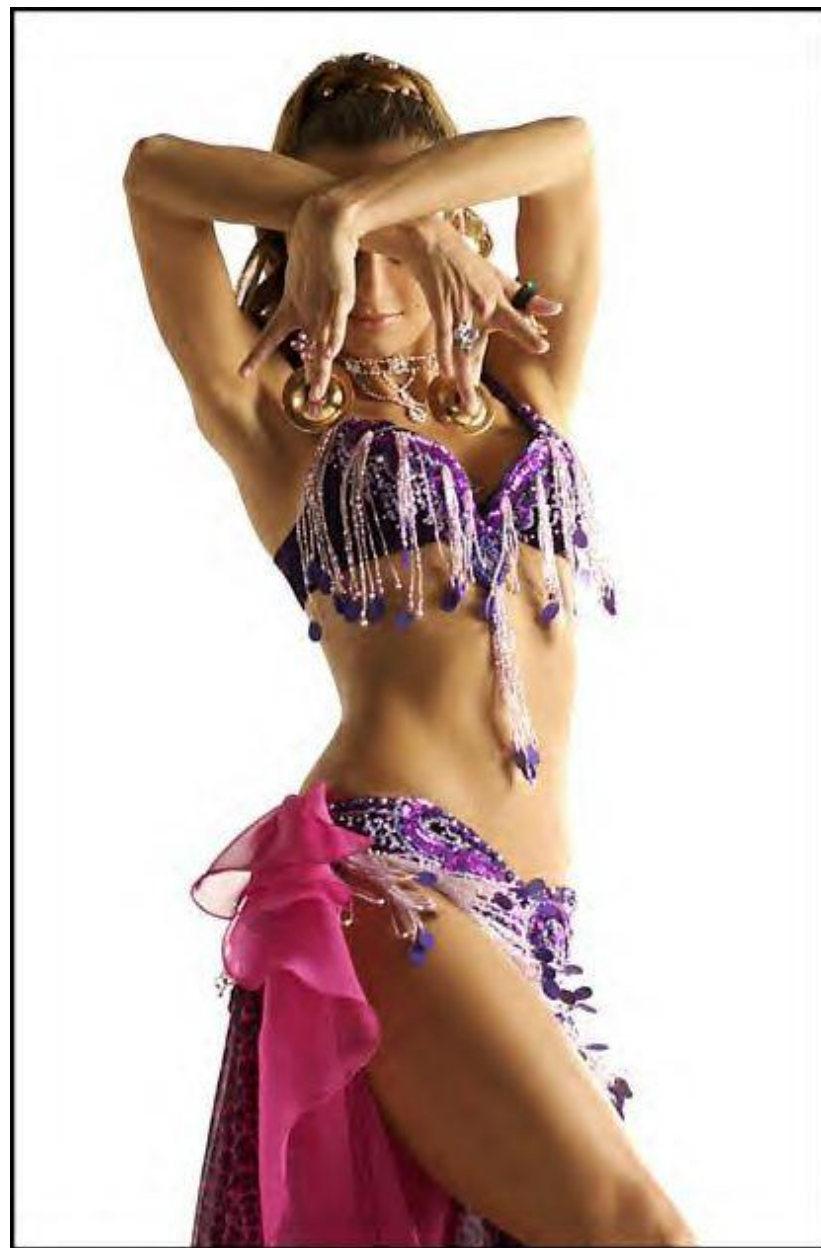
<<ΤΡΥΓΩΝΑ>>

ΛΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

- Ο ζεϊμπέκικος είναι ο πιο καθαρός, συγχρόνως ελληνικός ρυθμός. Πάνω στους ρυθμούς του σε μεγάλο βαθμό χτίστηκε το ρεμπέτικο τραγούδι. Παρατηρώντας τη μελωδική του γραμμή, θα διακρίνομε καθαρά απάνω του την προέκταση της βυζαντινής μουσικής



- Το τσιφτετέλι (στα τουρκικά ciftetelli) πήρε το όνομά του από τις δύο χορδές, επειδή ήταν μια μελωδία που την παίζανε σε δίχορδο βιολί. Πρόκειται για χορό που παραπέμπει στον αισθησιασμό και τη λαγνεία. Αυτός είναι ο βασικός λόγος που τα μικρά συνήθως βήματα των ποδιών δεν παίζουν σημαντικό ρόλο.



- Η ιστορία του χορού Καρσιλαμά. Στην παραδοσιακή εκτέλεση του χορού, οι γυναίκες κρατούν μαντίλι με διαγώνιες άκρες, με λυγισμένα τα χέρια στους αγκώνες, και κινούν τα χέρια δεξιά κι αριστερά, ταυτόχρονα περιστρέφουν το μαντίλι. Συνηθιζόταν παλαιότερα στις γαμήλιες τελετές και στις διασκεδάσεις.



- Το χασαποσέρβικο αποτελεί εί μετασχηματισμένο και διευρυμένο χορευτικό μοτίβο του χασάπικου, που επηρεάστηκε από τις μουσικές επιδράσεις, άλλων λαών της βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης
- Το βασικό μοτίβο του κατά διαστήματα παρουσιάζεται παραλλαγμένο, αλλά ταυτόχρονα συντονισμένο με μοτίβα που μοιάζουν σε αυτά των χορών των Σέρβων, των Ρουμάνων και των Σλάβων της Ανατολικής Ευρώπης



Πηγές:

- <http://www.vita.gr/fitness/article/1408/xoros-dynamwnei-to-swma-isorropei-thn-psyxh>
- <http://www.pro-dance.gr/dances/ballet-modern-contemporary-jazz-tap-irish/contemporary-dance/history-of-contemporary-dance>
- <https://istoriatexnespolitismos.wordpress.com/2013/07/19/%CE%B7-%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CF%80%CE%BF-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1/>
- <http://www.pro-dance.gr/dances/ballet-modern-contemporary-jazz-tap-irish/ballet-dance/history-of-the-ballet>
- <https://ballet-dance.weebly.com/deltaiotaalphasigmaetamuomicroniota-chiomicronrhoepsilonupsilontauepsilonsigma.html>
- <http://balleton.gr/index.php/news/item/529-oi-11-diashmoteroy-xoreytes-mpaletou>
- <http://www.pro-dance.gr/dances/popular-greek-dances/history-of-greek-folk-dances>

<https://www.latin4u.gr/portal/component/content/article/9>

<http://www.pro-dance.gr/>

- <https://en.wikipedia.org>
- <https://www.ispania.gr>
- www.dancespace.gr
- <http://www.pro-dance.gr/>
- www.jitterbugs.gr/