

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 Θεοφανία
- Πανδρεμενίδου Γεωργία
- Χουσεΐν Χαπιτζέ
- Δελή Μλεκήρ Σεμιχά
- Τζιμου 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΄:

- Παλαδόπουλος Παναγιώτης
- Παλαστεργίου Μαρία
- Καλογρανάς Αδαμάντιος
- Ρομπίδου Ελένη

Υποενότητα:

- ✓ Μοντέρνοι & Έθνικ Χοροί



Ο Χορός:

Ο χορός γεννήθηκε από πολλές και διαφορετικές ανάγκες του ανθρώπου: να ξεφορτώσει 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 εγκολληθεί 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:

Ειδικότερα για τον Ελλαδικό χώρο, με αφετηρία το Μινωικό Πολιτισμό επηρεάζονται και οι κοινωνίες της ηπειρωτικής Ελλάδας. 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. Δεν έχουμε ακριβή γνώση του είδους του χορού που άκμαζε εκείνη την περίοδο, μολονότι είναι βέβαιο πως κατείχε ιδιαίτερη θέση στο πολιτισμικό γίνεσθαι, εγκολλημένος μάλιστα- εκτός των άλλων- και στο θρησκευτικό τελετουργικό της εποχής (η Τερψιχόρη αποτελούσε τη Θεά του χορού). Επίσης, φαίνεται να υπάρχει μια στενή σύνδεση του χορού, τόσο με την μουσική, όσο και την ποίηση.



Αρχαία Ρώμη:

Οι ελληνικές επιρροές και ο συγκερασμός των δύο αρχαίων πολιτισμών, αρχικά μοιάζει να ευνοεί την τέχνη του χορού, ως αναπόσπαστο κομμάτι της παιδείας, γεγονός που φαίνεται να αλλάζει με την πάροδο των αιώνων, όταν οι Ρωμαίοι αρχίζουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο Θέατρο. Ειδικότερα δε, στομ.Χ αιώνες της αυτοκρατορίας, ο ρόλος του χορού έχει υποτιμηθεί σε βαθμό παρακμής, γεγονός στο οποίο συνέβαλε και ο ρόλος της εκκλησίας.



Μεσαίωνας:

Σε όλη τη διάρκεια του Μεσαίωνα με επίκεντρο την καθολική Δυτική Ευρώπη, με εξαίρεση τους κυκλικούς χορούς (carole) 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, με την αρωγή των τροβαδούρων.

Αναγέννηση:

Στα χρόνια της Αναγέννησης τελείται η μετάβαση από το χορό της Αυλής στο Μπαλέτο της Αυλής, το οποίο χαρακτηρίζεται από απλότητα και ομορφιά. Έκτοτε και μέχρι τη Γαλλική Επανάσταση, ο χορός περνά από διάφορες «μεταμορφώσεις» ενώ σε αρκετές περιπτώσεις σκοπός του ήταν η εξύμνηση των κρατούντων. Μεγάλη επιρροή, μοιάζει να ασκεί η κομμέντια ντε λα αρτέ.



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. Τον 17ο αιώνα, στην εποχή του Louis XIV, το μπαλέτο γνώρισε μεγάλη άνθιση, ως ψυχαγωγικό μέσο της Αυλής. Όλοι οι ρόλοι ερμηνεύονταν από άνδρες χορευτές, οι οποίοι μεταμφιέζονταν σε γυναίκες για την ενσάρκωση των γυναικείων ρόλων. Μετά το 1708 το μπαλέτο έγινε προσιτό και στο ευρύτερο κοινό με παραστάσεις που δίνονταν σε θέατρα από άντρες και γυναίκες χορευτές. Η «απελευθέρωση» του μπαλέτου από την Αυλή σηματοδότησε ριζικές αλλαγές στον χορό. Καθιερώθηκαν οι πέντε κλασσικές θέσεις των πελμάτων, που θέτουν τα θεμέλια για την στάση του σώματος και τις κινήσεις του χορευτή και οι χορευτικές στολές οι οποίες μέχρι τότε ήταν υπερφορτωμένες με διακοσμήσεις, μακριές φούστες και ψηλοτάκουνα παπούτσια, σχεδιάστηκαν από την αρχή έτσι ώστε να επιτρέπουν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων. Πλέον θεωρείται από όλους ως ο βασικότερος χορός και αυτός που έθεσε τις βάσεις για όλους τους υπόλοιπους.

Σύγχρονος Χορός:

Ο Σύγχρονος χορός είναι ένα όνομα που δόθηκε στο σύνολο των διαφόρων χορευτικών φορμών του 20ού αιώνα. 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. Η 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. Το μπαλέτο του 19ου αιώνα είχε αρχίσει να χάνει την προηγούμενη λάμψη του, έτσι πολλές χορεύτριες ακολούθησαν τα βήματα της Isadora απορρίπτοντας το κλασσικό μπαλέτο και υιοθετώντας τον σύγχρονο χορό. Μερικές από τις πιο σημαντικές χορεύτριες που επηρέασαν την εξέλιξη του σύγχρονου ήταν η Helen Tamiris, και η Martha Graham.

Μοντέρνος Χορός:

Με τον όρο μοντέρνο χορό εννοούμε διάφορα είδη χορών όπως το hip-hop, το breakdance, 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 προσωπικότητά του. Ο μοντέρνος χορός αποτελεί μία μέθοδο άσκησης του σώματος ενώ παράλληλα βοηθά στο να εξωτερικεύσει κάποιος τα συναισθήματά του αλλά και να αποβάλλει οποιαδήποτε ένταση χορεύοντας. Βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και στην καλύτερη αντίληψη του σώματος.

ΖΕΪΜΠΕΚΙΚΟ- ΧΑΣΑΠΙΚΟ. 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.

Όχι μόνο εξετάζοντας το ένστιχτο των **λαϊκών** μουσικών και τις κλίμακες που διατηρούνται αναλλοίωτες, αλλά ακόμη και τις πτώσεις, τα διαστήματα και τον τρόπο της εκτέλεσης. Όλα μαρτυρούν την πηγή, που δεν είναι άλλη από την απέρριπτη εκκλησιαστική υμνωδία. Επίσης το δημοτικό τραγούδι έχει κι αυτό κοινά με το ζεϊμπέκικο στοιχεία που είναι φανερά στο ρεμπέτικο.

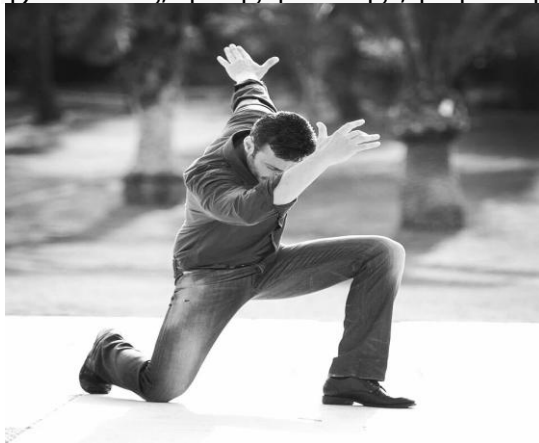
Τα **ζεϊμπέκικα** είναι καλλιτεχνικές δημιουργίες λαϊκών στρωμάτων, η επίδραση από τη Βυζαντινή μουσική είναι φανερή και σε ό,τι αφορά τα ηχοχρώματα και τις μελωδίες, τις κλίμακες, αλλά και τις πολλές ανατολικές αλληλοεπιδράσεις.

Έχνη του ρεμπέτικου και κατ επέκταση του ζεϊμπέκικου εμφανίζονται σε όλα τα αστικά κέντρα της περιόδου της αποσύνθεσης της Οθωμανικής αυτοκρατορίας, δηλαδή με την εμφάνιση των αστικών κοινωνιών.

Ο ζεϊμπέκικος σαν μπορεί χορευτεί με τρεις τρόπους:

- α) Μοναχικός (ένας χορευτής μόνος του).
 - β) Αντικριστός (καρσί).
 - γ) Ομαδικά, κυκλικά χωρίς κράτημα χεριών ή πιο σπάνια με κράτημα χεριών.
- Ο ζεϊμπέκικος παραδοσιακά χορεύεται σε πολλές παραλλαγές:

- α) Στατικός και με ελάχιστες κινήσεις.
- β) Κυκλικός, με βόλτες γύρω από το σώμα.
- γ) Βαδιστός, ή "της φυλακής", με βαδίσματα σε ευθεία γραμμή μπρος και πίσω.



Ο χασαποσέβικος ή σέρβικος που κι η ονομασία του ακόμα δείχνει την προέλευσή του, είναι ένας γρήγορος ρυθμός και παρουσιάζει ενδιαφέρον μόνο απ' τη μεριά της δεξιότητας των εκτελεστών και του χορευτή.

Το **χασαποσέρβικο** αποτελεί μετασηματισμένο και διευρυμένο χορευτικό μοτίβο του χασάπικου, που επηρεάστηκε από τις μουσικές επιδράσεις, άλλων λαών της βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης.

Οι λαοί αυτοί ταξίδευαν στα μεγάλα αστικά κέντρα και στα λιμάνια της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Θράκης για λόγους εμπορικούς ή επαγγελματικούς.

Περιπλανώμενοι μουσικοί, πολλοί εξ αυτών ήταν τσιγγάνοι που έπαιζαν στα καφέ-αμάν, διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο στις αλληλεπιδράσεις της μουσικής, αλλά και του χορού των λαών της περιοχής.

Δεν υπάρχουν στοιχεία για τι ποιανού λαού μουσική επηρέασε ποιόν. Ο τύπος αυτού του γρήγορου χασάπικου μοιάζει δομικά με τον χασάπικο, αποδίδεται με μέτρο 2/4 και πολύ γρήγορη ρυθμική αγωγή 140- 160 χτύπων ανά μέτρο μουσικής.

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. Ο χασαποσέρβικος είναι αναμφισβήτητα, χορός σλαβικής προέλευσης.

Δεν είναι τυχαίο που ο χασαποσέρβικος μοιάζει με **κοζάκιος χορός**. Ο

Χασαποσέρβικος έχει πολλές ομοιότητες με τον χασάπικο.



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 γυναίκες ντουέτο που τραγουδούσαν και χόρευαν. Είναι ένας ρυθμός, ο οποίος διαδόθηκε στην Ελλάδα μετά το 1923. Οι ρεμπέτες της Αθήνας το θεωρούσαν κατάλληλο μόνο για γυναίκες.

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.

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. Η κοιλιά επίσης παίζει μεγάλο ρόλο όχι όσο στο αυθεντικό χορό της κοιλιάς (oriental bellydance)



Η πρώτη αναφορά στο ρεμπέτικο συνδέεται με τα τραγούδια των φυλακών και εντοπίζεται στα μέσα του 19ου αιώνα. Στα 1850 αναφέρονται τα τραγούδια που ακούγονταν σ' αυτές. Στα τραγούδια των φυλακών αναφέρθηκαν ο Παπαδιαμάντης, ο Δάφνης και ο Καρκαβίτσας. Την δεκαετία του 1930 φθάνουν στο ζενίθ τους τα τραγούδια του κρασιού (καντάδες) τα οποία είχαν αρχίσει να γράφονται από τα πρώτα χρόνια της οπερέτας. Με την εμφάνιση της δισκογραφίας το θέατρο, που ήταν τότε το μαζικότερο μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, χάνει έδαφος. Η παρακμή της οπερέτας είναι αναπόφευκτη.

Τα τραγούδια των προσφύγων, οι οποίοι προέκυψαν από την Μικρασιατική Καταστροφή (1922), σε συνδυασμό με τα δημοτικά, τα νησιώτικα και τα μουσικά είδη που αναφέρθηκαν αποτέλεσαν τις συνθήκες και το έδαφος που οδήγησε στην δημιουργία των ρεμπέτικων.

Τα ρεμπέτικα είναι κατεξοχήν τραγούδια αστικά και ιδιαίτερα των λιμανιών, όπως Σμύρνη, Πόλη, Σύρος, Θεσσαλονίκη, Πειραιάς.



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 κυκλικά στη μία κατεύθυνση, ώσπου να διπλωθεί και να ξεδιπλωθεί στην αντίθετη κίνηση.

Συνηθιζόταν παλαιότερα στις γαμήλιες τελετές και στις **διασκεδάσεις**. Ο καρσιλαμάς είναι χορός σε 9/8. Χορεύεται συνήθως **αντικριστά** και παίρνει το όνομα του από αυτή την ιδιαιτερότητα, αφού «καρσί» στα τουρκικά σημαίνει απέναντι.

Χορεύεται από ένα ζευγάρι ή πολλά ζευγάρια. Στη Ρόδο χορεύεται από δύο γυναίκες που παριστάνουν ότι **κεντούν**. Ο καρσιλαμάς, εκτός από τα παράλια της **Μικράς Ασίας**, χορευόταν στη Θράκη και στη Λέσβο.



Γνωρίζοντας τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς

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.

Παραδοσιακοί χοροί από την Θράκη:

Συγκαθιστός, Ταπεινός, Κουσευτός, Χορός της παλαιστρας, Σουφλιουτούδα, Γιάννη μ', Γιαννάκη μου, Γίκνα, Σούστα, Του Μαμά τα παλικάρια, Λαγίσσιος ή Λαγίτικος, Πως το τρίβουν το πιπέρι, Χορός του Μαχαιριού ή Αράπικος, Οι χοροί των Αναστεναριών, Κουτσός, Μαντηλάτος, Τριπάτης.



Παραδοσιακοί χοροί από την Μακεδονία:

Μακεδονικός χορός (Μακεδονία ξακουστή), Λεβέντικος, Συρτός Μακεδονίας (Καπουτζήδων), Γερακίνα, Ο Νικολός, Η Σταμούλω ή Στάνκαινα, Ομορφούλα, Μπεράτικος, ή γεροντικός ή σάρτσικο, Ο λυτός ή πουστσένο, Τα αρραβωνιάσματα ή μπουγατσάς, ή διπλός, Συμπεθέρα, Παρτάλος, Ακριτικός ή Μπουφιώτικος, Μακεδονικός κλέφτικος, Γκάντα, Νιζάμικος, Τ' άστριν κι του φεγγαράκι, Ο καγκελευτός, Άνοιξε Ελένη την πόρτα, Μακρυνίτσα



Παραδοσιακοί χοροί από την Ήπειρο:

Συρτός στα δύο (Πωγωνίσιος), Συρτός στα τρία, Γιατρός, Παλαμάκια, Ρόβας, Κοφτός, Τσιντζιρας (Κοφτός), Παραμυθιώτικος, Κλειδωτός ή Μέσα έξω (Κλειστός), Είμαι μικρό το μαύρο, Γκέκας, Καγκελάρης Παπαδατών, Δόντια πυκνά, Στη βρύση στα Τσερίτσαϊνα, Φυσούνι, Ο Μενούσης, Η Πέρδικα, Φεζοδερβέναγας,



Παραδοσιακοί χοροί από την Θεσσαλία:

Καραγκούνα, Πηλιορείτικος, Σβαρνιάρα.Θεσσαλικός, (Γιούργια στα παλιούρια), Πέρα στον πέρα μαχαλά, Κλειστός Αργιθέας, Τάι τάι, Καγκέλι, Αρβανιτοβλάχικο, Ρουγκατσιάρικος, Μπεράτι.



Παραδοσιακοί χοροί της Στερεάς Ελλάδας (Ρούμελη):

Συρτοκαλαματιανός (καγκέλι), Κουλουριώτικος, Χορός της Τράτας. Χατζηχρήστος.



Παραδοσιακοί χοροί από την Πελοπόννησο:

Τσακώνικος, Αραχωβίτικος (Χορός των Καρυάτιδων), Μανιάτικος



Παραδοσιακοί χοροί από την Κρήτη:

Αγκαλιαστός, Ανωγειανός (Μυλοποταμίτικος) Πηδηχτός, Απανωμερίτης, Αράπικος, Εθιανός Πηδηχτός, Εμπυρρίκιος χορός, Ζερβόδεξος, Κανέλλα, Κατσαμπαδιανός, Λαζώτης ή Λαζώτικος, Λασηθιώτικος Πηδηχτός, "Γεραπετρίτικο, Μανάς, Μικρό μικράκι, Ντάμες, Ντουρνεράκια(Χασαποσέρβικος),

Ξενομπασάρης,



Παραδοσιακοί χοροί από τα νησιά του Αιγαίου:

Σούστα Κω, Γαϊτανάκι Ρόδου, Χιώτικος χορός, Χορός Πάτμου, Χορός Νισύρου, Χορός Καλύμνου, Ναξιώτικος, βλάχα.



Παραδοσιακός χορός από τα Επτάνησα:

Αϊ Γιώργης. συρτός Ζακυνθινός, που χορεύεται απλούστερα στα ορεινά και πιο σύνθετα στα πεδινά μέρη

του νησιού, η άμοιρη, κυκλικός μιμητικός και σατυρικός χορός οποίος εντάσσεται στα δρώμενα της αποκριάς παράλληλα με τις «ομιλίες», τις μοναδικές αυτές Ζακυνθινές θεατρικές παραστάσεις. Άλλος χορός είναι ο σταυρωτός, μια παραλλαγή του Ζακυνθινού Συρτού, ο κυνηγός, ο μεγάλος Ζακυνθινός ή γέρανος, χορός ιδιαίτερα των ψηλών κοινωνικών τάξεων και



ο Γιαργητός,

Παραδοσιακοί χοροί από τον Πόντο:

Γέμουρα., Γετίερε ή Γεντί-Αράτς ή Γεντί- Αρά,
Γιουβαρλαντούμ ή Γιουβα(ρ)λάντουμ , Διπάτ',
ΔιπλόνΟμάλ, Εκατήβα'ς σα Παξέδες, Εμρ' Οπίς' ή
Φούλουρ-Φουλούρ, 'Εταιρε ή Εταιρέ, Θανατί' Λάγγεμαν
(ΚιζλάρΟπλαμασί, Θήμιγμα(ν) ή Θήμισμα(ν) ή Θήμιμα(ν) ή
Θημάσμαν ή Εφτά ζευγάρια και το Τέκ',
ΚαβαζίταςΚαλόνΚορίτσ' ή Παπόρ Καρσιλαμάς,

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 Κορέα. Αποτελείται από 4 στοιχεία το top rock, down rock, power moves και freezes. Τέλος, ο χορός αυτός περιέχει πολλά στοιχεία του hip-hop.



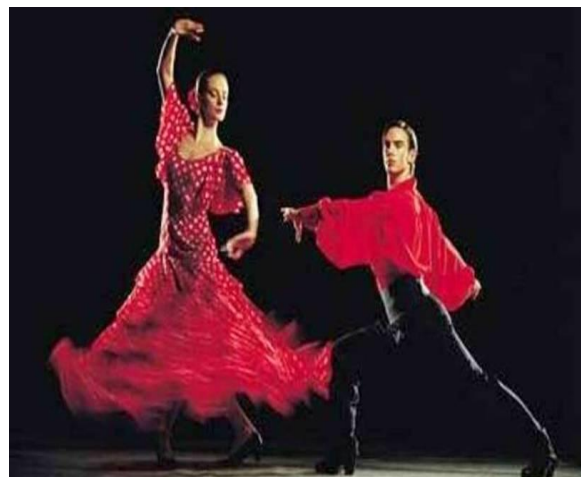
Έθνικ Χοροί

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 αρχισε να διαμορφώνεται στην Αμερική στα μέσα του 19^{ου} αιώνα. Επηρεαστηκε 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



Λάτιν χοροί και είδη

● Ρούμπα

Η Ρούμπα είναι ένας αστικός χορός που έγινε διεθνώς γνωστός από τις αρχές του 20ου αιώνα. Φέρεται να είναι επηρεασμένος από αφρικάνικούς χορούς και να σχετίζεται με το είδος της αφρό-κουβανικής μουσικής. Ο χορός ρούμπα φέρεται με δύο εκδοχές (παραλλαγές): 1) σε αργό ρυθμό, που βασίζεται στο κουβανέζικο αργό "σον" και 2) στο γρήγορο ξέφρενο βραζιλιάνικο ρυθμό . Τα βήματα και στις δύο εκδοχές είναι τα ίδια, η διαφορά τους είναι μόνο στο λίκνισμα των γοφών διατηρώντας όμως το κορμί και στις δύο περιπτώσεις ίσιο.



● Σάμπα

Η σάμπα (πορτογαλικά: *Samba*) είναι μουσικοχορευτικό είδος και πολιτισμικό χαρακτηριστικό της Βραζιλίας. Αποτελεί ένα από τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά του βραζιλιάνικου πολιτισμού, και είναι ιδιαίτερα γνωστή για τον ζωηρό ρυθμό της και την ερωτική της χορευτική έκφραση.



● Σάλσα

Ο χορός σάλσα είναι ένας λάτιν χορός που δημιουργήθηκε από τους ισπανόφωνους της καραϊβικής και από τους ισπανόφωνους μετανάστες στις ΗΠΑ. Ο χορός Σάλσα αναμιγνύει στοιχεία από διάφορους αφρικάνικους και ευρωπαϊκούς χορούς. Βασικές επιρροές τις Σάλσα είναι οι χοροί Σον, Ρούμπα, Γκουαράτσα, Μπόμπα.

Ο χορός Σάλσα χορεύεται κυρίως σε ζευγάρια, αν και υπάρχουν και σόλο φόρμες, και η Ρουέδα που χορεύεται

σε κύκλο όπου τα ζευγάρια ανταλλάσσουν τους παρτενέρ τους.



● Μάμπο

Το Μάμπο είναι λάτιν χορός κουβανέζικης προέλευσης και αντιστοιχεί στη μουσική μάμπο. Είναι ρυθμικά παρόμοιο με το αργό μπολερό, αν και έχει ένα πιο σύνθετο σχέδιο βημάτων. Προς το τέλος της δεκαετίας του '40, ένας μουσικός που ονομάζονταν Πέρες Πράδο βρήκε το χορό για τη μουσική μάμπο και έγινε το πρώτο πρόσωπο που εμπορεύθηκε τη μουσική του ως «μάμπο». Μετά από την Αβάνα, ο Πράδο κίνησε τη μουσική του προς το Μεξικό και έπειτα στην πόλη της Νέας Υόρκης.



● Τσα τσα τσα

Το τσα τσα τσα είναι είδος χορού που ανήκει στους Latin χορούς. Χορεύεται σε ομάδα (αγωνιστικό ή απλό τμήμα) ή σε ζευγάρι. Ο χορός προέρχεται από τη Κούβα. Χορεύεται στο ρυθμό του ομώνυμου τραγουδιού του Ενρίκε Χορρίν.



● Τανγκό

Το τάνγκο, από τα Ισπανικά, είναι είδος μουσικής (σε ρυθμό 2/4 ή 4/4) και αντίστοιχου χορού. Το τάνγκο γεννήθηκε, ήκμασε και ακμάζει ακόμη στην περιοχή του Ρίο δε λα Πλάτα, δηλαδή στην Αργεντινή και την Ουρουγουάη, αλλά και διαδόθηκε σχεδόν σε όλον τον κόσμο. Η Ισπανική λέξη tango ετυμολογείται πιθανόν από

την γλωσσική οικογένεια Niger-Congo της Δυτικής Αφρικής.



● Βάλς

- Το βαλς είναι δυτικός χορός για ζευγάρια σε ρυθμό 3/4. Χορεύεται ανά δύο σε γοργό ρυθμό περιστροφών και σταθερό βηματισμό.



● Φοξ τροτ

Το φοξ τροτ είναι ένας απαλός και εξελισσόμενος χορός που χαρακτηρίζεται από διαρκείς και επαναλαμβανόμενες κινήσεις πάνω στην πίστα. Αυτό χορεύεται με την συνοδεία μουσικής φωνής. Ο χορός έχει μεγάλες ομοιότητες με το βαλς, αλλά ο ρυθμός αλλάζει 4

4 βήματα απο τα3

4. Το 1910s, κερδισε την διασημοτητα και το 1930s αλλα

συνεχειζει να

εξασκηται και στις

μερες μας



● 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 Όσον
αφορά τον χορό, η σχέση του με την Rumba είναι
πάρα πολύ μικρή. Η μουσική, ο ρυθμός δεν είναι
αυτό που κάνει την διαφορά. Το ότι μπορεί κάποιος
να χορέψει Bolero και Rumba με την μουσική είναι



γεγονός, αλλά εκεί
τελειώνουν και τα
κοινά στοιχεία.

● Πάσο ντόμπλε

1. Το Πάσο Ντόμπλε (Pasodoble) είναι ένας χορός που μιμείται τις κινήσεις ενός ταυρομάχου. Παρόλο που το Pasodoble έχει τις ρίζες του στις ισπανικές παραδόσεις, πιστεύεται ότι δημιουργήθηκε στη νότια Γαλλία κατά τη δεκαετία του 1930. Το Pasodoble ήταν ένας τρόπος για τους Γάλλους να απεικονίσουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις ισπανικές ταυρομαχίες. Το Pasodoble περιλαμβάνει βήματα που μοιάζουν με αυτά που χρησιμοποιούνται στις ταυρομαχίες και είναι γνωστό ως ένας από τους ταχύτερους χορούς της Latin Ballroom, επειδή οι χορευτές κάνουν περίπου 120 έως 130 κτυπήματα ανά λεπτό.



● Jive

Ο πλέον αθλητικός και ενεργητικότερος χορός, στην επίσης πιο αθλητική και ενεργητικότερη κατηγορία των latin χορών είναι το jive. Κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτού του χορού τον κάνουν να διαφέρει από τους άλλους latin. Στον λατινικό χορό, το jive είναι ένα στυλ χορού που ξεκίνησε στις Ηνωμένες Πολιτείες από τους Αφροαμερικανούς στις αρχές της δεκαετίας του 1930. Δημοσιεύθηκε το 1934 από τον Cab Calloway. Πρόκειται για μια ζωντανή και ανεμπόδιστη παραλλαγή του

Jitterbug, μιας μορφής χορού Swing. Ο Glenn Miller εισήγαγε το δικό του χορευτικό χορό το 1938 με το τραγούδι "Doin 'the

Jive" το οποίο

ποτέ δεν πιάστηκε



● Free style

Το Freestyle είναι ένας τρόπος χορού στον οποίο ο χορευτής αυτοσχεδιάζει τις κινήσεις του επί τόπου, όπως χορεύει, αντί να τις έχει προγραμματίσει εκ των προτέρων (δηλαδή χορογραφία). Στην πιο ακραία μορφή της, είναι το ακριβώς αντίθετο της χορογραφίας, ωστόσο μπορεί να υποστηριχθεί ότι ένα τέτοιο ακραίο επίπεδο δεν μπορεί ποτέ να επιτευχθεί, καθώς όλοι προγραμματίζουμε σε κάποιο βαθμό τις κινήσεις μας εκ των προτέρων. Για να δώσουμε ένα παράδειγμα, θα μπορούσαμε να βάλουμε ένα κομμάτι της μουσικής και να ξεκινήσουμε τον ελεύθερο χορό σε αυτό, αλλά έχοντας ακούσει το κομμάτι πριν και έχοντας ασκήσει διαφορετικές κινήσεις νωρίτερα, κανείς δεν μπορεί ποτέ να είναι 100%

freestyle σε αυτό. Αυτό μπορεί να διαπιστωθεί σε πολλούς χορευτικούς αγώνες freestyle, όπου οι χορευτές, αν και φαινομενικά freestyle χορεύουν, συνεχίζουν να κάνουν κινήσεις εμπορικών σημάτων ή ακολουθίες που έχουν ασκήσει νωρίτερα



● Βιεννέζικο βαλς

Η μουσική του Johann Strauss τον κάνει να αντέχει στον χρόνο και να παραμένει σύμβολο υψηλών ιδεών και συναισθημάτων. Το Βιεννέζικο Βαλς γεννήθηκε τον 13ο αιώνα στη Βιέννη, στην Αυστρία, και θεωρείται ένας από τους αρχαιότερους απαλούς χορούς. Πολύ πριν εισαχθεί στην υψηλή κοινωνία, οι χωρικοί, και γενικά ο φτωχός λαός της Αυστρία και της Βαυαρίας, χόρευαν «στριφογυριστούς» (με πολλές στροφές) χορούς, όμοιους, τόσο χορευτικά, όσο και μουσικά, με το Βιεννέζικο Βαλς.

Ένα είδος χορού που θύμιζε αρκετά το Βιεννέζικο Βαλς, και ήταν πολύ αγαπητό στη Γαλλία το 1959, ήταν το «Volter» (στρίβω).

Έτσι, όταν εμφανίστηκε στα τέλη του 17ου αιώνα, το αυστριακό Βιεννέζικο Βαλς γνώρισε αμέσως τεράστια επιτυχία ακόμα και στην υψηλή κοινωνία της Γαλλίας.



● Ballroom

Ο όρος «χοροί ballroom» έχει αποκτήσει κατά καιρούς διάφορες ερμηνείες, ενώ υπάρχει διάσταση απόψεων πάνω στη σημασία του όρου ακόμα και ανάμεσα σε ειδικούς. Κάποιες εκδοχές προβάλλουν τους χορούς Ballroom ως χορούς που χορεύονται σε μεγάλες αίθουσες.

Άλλοι πιστεύουν ότι είναι χοροί που χορεύονται με τη συνοδεία ορχήστρας. Γενικά, οι εκδοχές είναι πολλές, όλες όμως συμφωνούν στο ότι οι Ballroom χοροί είναι ουσιαστικά χοροί για παρτενέρ. Η αρχική ερμηνεία ήταν ο χορός για ζευγάρια (παρτενέρ) σε μεγάλη αίθουσα χορού. Εκείνη την εποχή Ballroom χοροί θεωρούνταν οι απαλοί χοροί με προοδευτική κίνηση στο χώρο, όπως το Waltz. Οι Latin χοροί έκαναν πολύ αργότερα την εμφάνισή τους και κατατάχθηκαν ακόμα πιο μετά στους χορούς Ballroom. Ακόμα και σήμερα, σε επαγγελματικό επίπεδο, υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες για τους Ballroom χορούς, καθώς κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι Ballroom είναι μόνο οι απαλοί χοροί, αποκλείοντας τους Latin χορούς από την κατηγορία.

Μέσα από όλα αυτά μάθαμε ότι ο χορός έχει τεράστια ποικιλία ειδών και το καθένα από αυτά ξεχωριστά βοηθάει τους ανθρώπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους. Είναι ένας τρόπος διασκέδασης, εκτόνωσης, αλλά και γυμναστικής που προσφέρει ευεξία και ψυχική γαλήνη.

Πηγές

<https://en.wikipedia.org>

<https://www.ispania.gr>

www.dancespace.gr

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

www.jitterbugs.gr/

: <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-diashmoteroi-xoreytes-mpaletou>

<http://www.pro-dance.gr/dances/popular-greek-dances/history-of-greek-folk-dances>

