

Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

4^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΜΟΥ <<ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΕΙΟ>>



Σχολικό έτος 2013-2014





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΧΟΡΟΣ	6
Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΣΤΙΚΤΟ	7
ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΗ	7
Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ	8
Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	8
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ	10
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	15
ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΛΑΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	21
BALLROOM ΧΟΡΟΙ	28
LATIN	31
ETHNIC ΧΟΡΟΙ	38
BELLY DANCE ORIENTAL	59
ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ	60
ΚΛΑΣΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	74
ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	88
JAZZ	90
ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ	91
ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	97
Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	99
Η ΤΕΧΝΗ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ	100

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ασχοληθήκαμε με το χορό γιατί είναι ένα μέσο έκφρασης και επικοινωνίας σε πολλές και διαφορετικές εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής.

Χορεύουμε για το γέλιο, χορεύουμε για τα δάκρυα, χορεύουμε για την τρέλα, για τους φόβους, για τις ελπίδες, για την αγάπη, για τον έρωτα.

Μέσα από την έρευνα που κάναμε για την εργασία αντιληφθήκαμε ότι ο χορός είναι η μητέρα των τεχνών.

Στόχος της ερευνητικής εργασίας ήταν μελετήσουμε την ιστορία την εξέλιξη του χορού και τα διάφορα είδη χορού.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία κατανοήσαμε τη μεγάλη μαγεία του χορού και τον αγαπήσαμε περισσότερο.

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη διευθύντριά μας κ. Πανοπούλου για τη στήριξή της, καθώς και τη διεύθυνση και τους δασκάλους της κρατικής σχολής χορού που μας φιλοξένησαν στο χώρο της σχολής μία μέρα και παρακολουθήσαμε μαθήματα μπαλέτου, σύγχρονου και μέθοδο Graham.

Οι μαθητές : Αντωνιάδου Βαρβάρα Βασιλική

Ασβεστά Μαργαρίτα

Βασιλείου Αλεξάνδρα

Εκσιέλ Φίλιππος

Κανονίδη Μαργαρίτα Ελισάβετ

Καραλή Δανάη

Κοντεμάνη Ελευθερία

Κρασσά Ειρήνη

Κυριακίδης Χρήστος

Κωστόπουλος Κωνσταντίνος

Παπαδημητρίου Χριστίνα

Παυλή Αθηνά Μαρία

Σέγγαλ Σιταλένα

Σουμπάι Προύντζο Αναστασία Νιχάλ

Φουρνογεράκη Φωτεινή Καλλιόπη

Χρυσικοπούλου Θεοδώρα

Χρυσικοπούλου Παναγιώτα



ΧΟΡΟΣ “Ο χορός χρησιμοποιείται ως επικοινωνία μεταξύ του σώματος και της ψυχής για να εκφράσει αυτό που βρίσκεται στο βάθος της και δεν υπάρχουν λέξεις για να το περιγράψουν” **Ruth ST.Denis**

Ο χορός θεωρείται δικαίως η μητέρα των τεχνών. Είναι η πρώτη τέχνη που δεν απαιτούσε για την εκτέλεσή της τη χρήση του λόγου ή τη χρήση μουσικών οργάνων. Χρειάζόταν μόνο το ανθρώπινο σώμα ως μέσο έκφρασης επικοινωνίας και δημιουργίας.

Η προέλευση της λέξης χορός έχει διάφορες εκδοχές . Μία εκδοχή είναι ότι προέρχεται από τη λέξη “χαρά”, άλλη ότι προέρχεται από τη λέξη “χορονός” δηλαδή κυκλική κίνηση, άλλοι θεωρούν ότι προήλθε από τη λέξη “χώρος “ , ενώ στα Ομηρικά έπη συναντάμε τις λέξεις “ευρύχορος” και “καλλίχορος πόλις” δηλαδή πόλη με μεγάλους χώρους για την εκτέλεση των χορών.

Τι είναι χορός ;

Είναι κίνηση ;

Είναι δραστηριότητα ;

Είναι έκφραση ;

Είναι επικοινωνία ;

Είναι ένστικτο ;

Χορός είναι η ποίηση που δημιουργεί το σώμα, με την οποία ο άνθρωπος μπορεί να εκφράζει τον εσωτερικό του κόσμο και τις δημιουργικές-καλλιτεχνικές δεξιότητες του. Λούση Κωνσταντινίδου (χορογράφος).

Ο χορός είναι η τέχνη που επιτρέπει στον άνθρωπο να γυμνάζετε να διασκεδάζει αλλά και να εκφράζεται μέσα από αυτόν. Ο χορός συνδυάζει την μουσική την οπτική και την κινησιολογική αντίληψη.

Ο χορός είναι ένστικτο. Ένα ένστικτο με το οποίο γεννιούνται όχι μόνο οι άνθρωποι, αλλά όλα τα έμψυχα πλάσματα της φύσης. Ο χορός μπορεί να χαρακτηριστεί ανθρώπινη ιδιότητα, όταν η καλλιέργεια και η ανάπτυξη αυτού του ενστίκτου, μέσω της εκπαίδευσης, φτάσει σε ένα υψηλότερο σημείο από το πρωτογενές.

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα χορός είναι: «...η ενστικτώδης επιθυμία να ερμηνευθούν οι λόγοι, δια των κινήσεων, ολοκλήρου του σώματος”.

Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΣΤΙΚΤΟ

Ο άνθρωπος χορεύει πριν ακόμα γεννηθεί. Μελέτες έχουν δείξει πως το έμβρυο κινείται και ανταποκρίνεται στις κινήσεις και τα ακούσματα της εγκύου. Ο βασικός του ρυθμός και ήχος είναι οι κτύποι της καρδιάς και ο ρυθμός της αναπνοής της μητέρας του, καθώς και διάφοροι ήχοι που περνούν από το "φίλτρο" του αμνιακού τοιχώματος. Όταν η εγκύος χορέψει οι κτύποι της καρδιάς, ο ρυθμός της αναπνοής και η ψυχολογική κατάστασή της αλλάζουν, με αποτέλεσμα το έμβρυο να ανταποκρίνεται θετικά σε αυτήν την αλλαγή.

Κατά την παιδική ηλικία η γλώσσα του σώματος παραμένει το ίδιο σημαντική με την ομιλία, αποκαλύπτοντας τις πραγματικές σκέψεις του ατόμου με χαρακτηριστικές κινήσεις. Όλοι μας μεγαλώνοντας συνδέουμε τις ενστικτώδεις-συναισθηματικές μας κινήσεις, με τις κοινά αποδεκτές έννοιες στην κοινωνία που ζούμε. Η τέχνη που στηρίζεται αποκλειστικά στην χρήση και στην ανάπτυξη αυτών των ενστικτωδών και των φυσικών κινήσεων του ανθρώπου είναι ο χορός, μέσω του οποίου κάθε κίνηση αποτελεί κυριολεκτικά ή μεταφορικά την απόδοση οποιασδήποτε έννοιας, εικόνας και συναισθήματος. Έτσι ο άνθρωπος έχει έμφυτη την χορευτική ικανότητα, το ένστικτο της έκφρασης μέσω των κινήσεών του. Δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν μπορεί να χορέψει-ακόμα και άτομο με φυσική κινητική ή άλλη δυσκολία.

Ο χορός είναι η τέχνη που επιδρά στο συγκινησιακό κομμάτι του ανθρώπου, εκφράζοντας την ψυχολογική του κατάσταση αλλά και το πολιτισμικό, κοινωνικό σύνολο στο οποίο ανήκει. Μέσα από τον χορό (και την μουσική) μπορούμε να ανιχνεύσουμε την κοινωνική ομάδα (κουλτούρα) που ανήκε ή ανήκει, τον χαρακτήρα αλλά και την ψυχολογική κατάσταση αυτού που τον εκτελεί. Βλέπουμε ότι ο χορός σε συνδυασμό με τα λόγια του τραγουδιού που τον συνοδεύουν, προκαλεί μνήμες και βιώματα από το άμεσο ή το έμμεσο παρελθόν προκαλώντας το συναίσθημα κάποιου. Μπορεί να είναι βιώματα του προσωπικού του κύκλου ή του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου που έχει ή που έζησε κάποια περίοδο της ζωής του. Η επιλογή των χορών άλλωστε που θέλει να μάθει κάποιος αποτελεί δείκτη της προσωπικότητάς του.

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΗ

Εφόσον ο χορός είναι ένστικτο τον συναντάμε σε όλα τα πλάσματα της φύσης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα χορού στο ζωικό βασίλειο είναι ο χορός της μέλισσας. Όταν μια μέλισσα βρει λουλούδια που παρέχουν τροφή επιστρέφει στην κυψέλη και ενημερώνει τις υπόλοιπες για το σημείο χορεύοντας! Η μέλισσα εκτελεί αυτόν τον χορό μπροστά από την κυψέλη αρκετές φορές μεταφέροντας πληροφορίες στις άλλες μέλισσες, σχετικά με το σημείο της τροφής, την απόσταση, την γωνία του σε σχέση με τον ήλιο κ.α. Ο χορός της μοιάζει πολύ με το σχήμα του 8. Δεν είναι πλέον σαφές ότι η έκφραση μηνυμάτων, ενστίκτων και προθέσεων μέσα από την κίνηση είναι χορός;

Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

Ο χορός είναι επίσης σημαντικός παράγοντας στην επιλογή συντρόφου. Ο χορός αναπτύσσει και ενισχύει την συμμετρική ανάπτυξη του σώματος. Η σωματική συμμετρία και η σχέση της με την ελκυστικότητα του ατόμου, υποδηλώνει την ποιότητα του οργανισμού ως πιθανού συντρόφου και της ακόμα πιο πιθανής επιλογής του για την αναπαραγωγική διαδικασία. Σε πείραμα που έγινε στην Τζαμάικα καταγράφηκε ομάδα ανδρών και γυναικών χορευτών με κάμερες υψηλής τεχνολογίας. Στην ανάλυση της κίνησης, παρατηρήθηκαν κινήσεις που δεν μπορούν να καταγραφούν με την απλή οπτική παρατήρηση. Το συμπέρασμα έδειξε πως τους περισσότερο συμμετρικούς άντρες έλκουν οι περισσότερο συμμετρικές γυναίκες και το αντίθετο. Το ένστικτο του ατόμου για την επιλογή του ερωτικού του συντρόφου το οδηγεί σε επιλογή που μπορεί να προσφέρει τις καλύτερες προϋποθέσεις για την αναπαραγωγική διαδικασία με στόχο τον “τελειότερο” απόγονο. Η έρευνα επίσης έδειξε πως οι χορευτές υψηλού επιπέδου ήταν τυπικά άνθρωποι με τον υψηλότερο δείκτη σωματικής συμμετρίας.

Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Ο χορός αποτελεί μέσο επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης του ατόμου. Έχουν γίνει έρευνες, οι οποίες ταξινομούν τους χορευτές σε δύο κατηγορίες.

1. Στους δημιουργικούς χορευτές οι οποίοι δημιουργούν τέχνη και την εξελίσσουν.
2. Στους κοινωνικούς χορευτές, τους ερασιτέχνες.

Και οι δύο αυτές κατηγορίες είναι άμεσα συνδεδεμένες με την προδιάθεση του ατόμου (DNA) να αναπτύσσει πολύ καλές κοινωνικές δεξιότητες ιδιαίτερα στον τομέα της επικοινωνίας. Οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων σχετικά με την κλίση τους στον χορό αλλά και με την ανάγκη τους να χορέψουν, μας οδηγούν στο να τις αποδώσουμε, εν μέρει, στην γενετική τους ιδιομορφία. Ο καλύτερος προσδιορισμός αυτών των διαφορών θα μας οδηγήσει στην κατανόηση της νευροβιολογικής βάσης του χορού σε σχέση με την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Η ενστικτώδης γλώσσα του σώματος χρησιμοποιείται ευρέως στον τομέα των πωλήσεων. Ο τομέας της διαφήμισης βασίζεται στην σωστή επικοινωνία της γλώσσας του σώματος. Μας προτείνει αγαθά που υπόσχονται ότι η χρήση τους θα προκαλέσει και σε εμάς τα ίδια συναισθήματα, την ίδια απόλαυση, την ίδια εικόνα με αυτή του μοντέλου της τηλεόρασης ή της αφίσας. Οι πολιτικοί επίσης ανήκουν στις ομάδες που η εκπαίδευσή τους σε αυτήν την ενστικτώδη γλώσσα είναι υποχρεωτική. Υπάρχουν κινήσεις που είναι παγκόσμια αναγνωρίσιμες όπως το σήμα της νίκης, ο συμβολισμός του «όλα καλά» (οκ) με τον αντίχειρα προς τα πάνω και την παλάμη κλειστή, ο χαιρετισμός με την παλάμη ανοιχτή δείχνοντας προς το μέρος του άλλου,

το σφίξιμο της παλάμης σε μια γνωριμία, κ.α. Οι θρησκευτές χρησιμοποιούν μια ομάδα αναγνωριστικών κινήσεων στο τελετουργικό τους. Οι πιο διάσημες είναι η αναπαραγωγή του συμβόλου τους, όπως στο σημείο του σταυρού κ.α.

Καλλιτέχνες δημιουργούν βασιζόμενοι στην γλώσσα του σώματος, ενώ όσο πιο κοντά στην φυσική ανθρώπινη ενστικτώδη κίνηση είναι το έργο τους τόσο πιο πολύ αναγνωρίζεται από το κοινό.

Όσον αφορά τώρα τα άτομα με ειδικές δυνατότητες ή αυτιστικό σύνδρομο, χρησιμοποιούν και αντιλαμβάνονται την γλώσσα του σώματος με διαφορετικό τρόπο. Στα άτομα αυτά η ιδιαιτερότητα της δικής τους γλώσσας του σώματος βοηθούν σε μεγάλο βαθμό τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα τους να αντιλαμβάνονται τις προθέσεις τους και τις ανάγκες τους, ακόμα και όταν υπάρχει δυσκολία ομιλίας του ατόμου.

Αυτή την παγκόσμια γλώσσα του σώματος αξιοποιεί ο χορευτής για να μπορέσει να επικοινωνήσει μέσω της τέχνης του. Μια γλώσσα στην οποία εκπαιδευόμαστε όλοι, από την στιγμή της γέννησης μας, καθημερινά ακόμα και εάν δεν το κάνουμε συνειδητά, μια γλώσσα που δεν λέει ποτέ ψέματα μιλάει κατευθείαν από ψυχή σε ψυχή. Εάν παρατηρήσουμε τις χορευτικές μας κινήσεις προσπαθώντας να τις αναλύσουμε κινησιολογικά και όχι τεχνικά, θα αντιληφθούμε πως μπορούμε να τους αποδώσουμε νοήματα και έννοιες. Βασιζόμενοι επάνω σε αυτά τα νοήματα και τονίζοντας τις κινήσεις που το αποδίδουν, με τέτοιο τρόπο που να πλησιάζει στις φυσικές κινήσεις και αντιδράσεις του κοινού, το μήνυμα γίνεται αντιληπτό.

Ο στόχος του χορογράφου και του χορευτή είναι να χρησιμοποιήσει την γλώσσα του σώματος μέσω της τέχνης του με τέτοιο τρόπο, που να καταφέρει να κάνει αντιληπτό στο κοινό, το θέμα, την πλοκή και τα συναισθήματα των πρωταγωνιστών τόσο ξεκάθαρα ώστε να τους αφυπνίσει συγκινησιακά, καταφέροντάς τους μέσω της παρουσίασης, μηνύματα και διδάγματα χωρίς ταυτόχρονα να χάσει την εικόνα του χορού.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Χορός και άνθρωπος

Ο άνθρωπος πριν ανακαλύψει τον προφορικό λόγο, την γλώσσα ή οποιοδήποτε άλλο μέσο επικοινωνίας με τους γύρω του, χόρεψε. Πριν αντιληφθεί τη λογική, αντιλήφθηκε την κίνηση. Μέσα από τη γλώσσα του σώματος, την παντομίμα της κίνησης των χεριών, των ματιών και του σώματος κατάφερε να βρει έναν τρόπο να συνεννοηθεί με τους υπόλοιπους συνανθρώπους του. Άλλωστε αυτός ήταν και ο αρχικός λόγος ύπαρξης του χορού. Ο χορός γεννήθηκε μέσα από το ένστικτο του ανθρώπου για επικοινωνία, για εξέλιξη και αποτελεί μία από τις παλαιότερες και πιο ολοκληρωμένες τέχνες μέσα από τον οποίο κάθε άνθρωπος μπορεί να εκφράσει τον υλικό, ψυχικό αλλά και πνευματικό του κόσμο.

Καταρχήν, οι άνθρωποι ανακάλυψαν την απόλαυση που προσφέρει η διαίρεση αυτή των χρόνων σε συμμετρικούς τόνους, πολύ γρήγορα. Εξάλλου, σύμφωνα και με νέες επιστημονικές έρευνες, ο χορός βοήθησε σημαντικά τον άνθρωπο στην επιβίωση του, καθώς χρησιμοποιήθηκε ως μέσο συναναστροφής, δημιουργίας κοινωνικών δεσμών και άμεσης επικοινωνίας.

Ο πρώτος άνθρωπος χόρεψε χρησιμοποιώντας, αρχικά, αυθόρμητες κινήσεις και ακολουθώντας το ένστικτό του. Οι πρώτοι χοροί βασίζονταν κυρίως σε κινήσεις μίμησης των ζώων και του περιβάλλοντος στο οποίο ζούσαν. Επιβεβαίωση αυτού αποτελεί η ύπαρξη τέτοιων κινήσεων ακόμα και σήμερα σε πολλούς παραδοσιακούς χορούς ανά τον κόσμο.



Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



“... Για αυτό όταν ο άνθρωπος
που έχει θλίψη και δυστυχία
στην ψυχή του χορεύει , ξεχνάει
αμέσως τις άσχημες σκέψεις και
τα προβλήματά του .Αυτό είναι
το θείο δώρο της Τερψιχόρης ..”

ΗΣΙΟΔΟΣ

Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός κατείχε πρωταρχική θέση και γνώρισε μεγάλο σεβασμό. Πίστευαν οι αρχαίοι ότι τα άστρα και οι πλανήτες του ουρανού εκτελούσαν κάποιου είδους κοσμικό χορό. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν αντιλαμβάνονταν το χορό σαν ξεχωριστή υπόσταση. Αντί γι’ αυτό ήταν στενά συνδεδεμένος με άλλα είδη εμπειριών. Έτσι η λέξη «ορχεΐσθαι» που μεταφράζεται «χορεύω» είναι ρυθμικές κινήσεις από τα μέρη ή και ολόκληρου του σώματος.. Επίσης η λέξη «Μουσική» η τέχνη των Μουσών περιλάμβανε τη μουσική, την ποίηση και τον χορό που για τους Έλληνες εκείνης της εποχής ήταν όλα μέρος του ίδιου πράγματος.

Οι πηγές για τον αρχαίο ελληνικό χορό είναι πολλές. Ξέχωρα από τις φιλολογικές πηγές, είναι τα λόγια από τα τραγούδια που γράφτηκαν για χορό, στίχοι ποίησης όπως π.χ τα Ομηρικά έπη, τα γραπτά των φιλοσόφων και μορφές γραπτού λόγου από ιστορικούς διαφόρων χρονικών περιόδων.

Οι αρχαιολογικές πηγές μας δίνουν πληθώρα πληροφοριών όπου περιλαμβάνουν αγάλματα, ανάγλυφα, ξυλόγλυπτα, τοιχογραφίες, πήλινα αγγεία, που όλα μας δίνουν πραγματικές απεικονίσεις του χορού.

Αυτές οι πηγές επίσης μας αναφέρουν ότι από τις πιο συνηθισμένες χρήσεις του χορού στην ζωή των αρχαίων Ελλήνων ήταν στην εκπαίδευση. Οι επιφανέστεροι Έλληνες φιλόσοφοι ενίσχυσαν σθεναρά αυτή την τέχνη, ως μία ιδανική ολοκλήρωση του σώματος και του πνεύματος. Ο Αριστοτέλης όρισε την εκπαίδευση σαν ένα

μείγμα μουσικής και γυμναστικής, ενώ ο Σωκράτης υποστήριζε ότι πρέπει να διδάσκεται ευρύτερα, λέγοντας ότι εκείνοι που τιμούν τους θεούς με το χορό είναι και οι καλύτεροι στον πόλεμο. Ο Πλάτωνας έγραψε «το να τραγουδάει και να χορεύει ωραία κανείς σημαίνει ότι έχει καλή παιδεία» αφιερώνοντας ένα μεγάλο μέρος της προσοχής του στη σημασία του χορού για την εκπαίδευση στην πραγματεία του των «Νόμων».

Δίνει έμφαση στο γεγονός ότι υπάρχουν δύο είδη χορού και μουσικής: το ευγενικό που έχει σχέση με το ωραίο και το έντιμο και το μη ευγενικό, αυτό που μιμείται το άθλιο ή άσχημο .

Στους «Νόμους» ο Πλάτωνας αναφέρει ότι «ο χορός προέκυψε από τη φυσική επιθυμία των νεαρών πλασμάτων να κινήσουν τα σώματά τους για να εκφράσουν διάφορα συναισθήματα και ειδικά τη χαρά. Και συνεχίζει λέγοντας ότι θα έπρεπε όλα τα παιδιά, αγόρια και κορίτσια να είναι όμοια εκπαιδευμένα με ανώτερη μουσική και χορό...

Επίσης αναφέρει ότι η αίσθηση της αρμονίας και του ρυθμού που πράγματι συνθέτουν χορούς από τις φυσικές και ενστικτώδεις κινήσεις είναι χάρισμα των θεών και των Μουσών.

Η μουσική και ο χορός θα έπρεπε να είναι αφιερωμένα στους θεούς ... εφόσον οι ίδιοι οι θεοί χορεύουν και «δημιουργούν» χορούς...

Οι ανώτεροι χοροί θα πρέπει να επιδρούν πάνω στο μαθητή, όχι μόνο στην υγεία, στη χάρη και την ομορφιά του σώματος, αλλά και στην καλοσύνη της ψυχής και την ισορροπία του πνεύματος...

Ανάλογα με το χαρακτήρα του κάθε χορού, ο Πλάτων τους διαιρεί σε τρεις κατηγορίες:

α) τους Πολεμικούς, β) τους Θρησκευτικούς, γ) τους Ειρηνικούς.

Οι σημαντικότεροι αρχαίοι Ελληνικοί χοροί είναι οι εξής :

- Αγγελική ,παντομικός χορός που τελούνταν στα συμπόσια.
- Άνθεμα ,ζωηρός και εύθυμος λαϊκός χορός.
- Απόκινος, ερωτικός χορός με έντονη κίνηση της λεκάνης και των γοφών.
- Απόσεισις , ο χορός της κοιλιάς.
- Βαρύλλικα , Θρησκευτικός χορός γυναικών προς τιμήν του Απόλλωνα και της Αρτέμιδος.
- Βίβασης , είδος χορευτικού διαγωνισμού στη Σπάρτη.
- Γέρανος , χορός της Δήλου. Ο Τσακωνικός είναι η συνέχεια του.
- Δαιδάλια , χορός προς τιμή της θεάς Ήρας.
- Διθύραμβος , χορός αφιερωμένος στο Διόνυσο.
- Επιθαλάμια , χορός του γάμου.
- Ίγδις , κωμικός χορός.
- Εμμέλεια , ο Πλάτωνας περιγράφει την Εμμέλεια ως μία ομάδα χορών με χαρακτηριστικό τους την ευγένεια και την αξιοπρέπεια των συναισθημάτων.
- Κόρδαξ , θεατρικός χορός.
- Πυρρίχιος , πολεμικός χορός που χορευόταν με παραλλαγές σε όλη την

Ελλάδα.

- Πρύλις , κρητικός πολεμικός χορός.
- Σίκκινης , θεατρικός χορός του σατυρικού δράματος.
- Χορεία , θρησκευτικός χορός .
- Υμέναιος , χορός του γάμου .

Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΟ BYZANTIO

Όταν η Ελλάδα περνάει στην κυριαρχία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η φιλελεύθερη κοινωνική, πολιτιστική και πολιτική βάση του Ελληνικού τρόπου σκέψης και έκφρασης έρχεται πολύ γρήγορα σε σύγκρουση με τον συντηρητικό τρόπο σκέψης των ανώτερων τάξεων της Ρώμης. Ο χορός χαρακτηρίζεται ως ύποπτη και επικίνδυνη δραστηριότητα για τον λαό, με αποτέλεσμα να κλείσουν όλες οι σχολές χορού στην Ρώμη.

Όταν αυτοκράτορας της Ρώμης γίνεται ο Αύγουστος (63 π.Χ.-14 π.Χ.) νομιμοποιεί πάλι τον χορό και τον επαναφέρει με έντονη όμως την μορφή της παντομίμας. Αιτία αυτής της αλλαγής είναι τόσο η συνύπαρξη πολλών διαφορετικών λαών και πολιτισμών στην απέναντι Ρωμαϊκή αυτοκρατορία όσο και η τάση των Ρωμαίων να ενσωματώνουν εν γενεί στοιχεία από άλλους λαούς στην δική τους κουλτούρα ευνοώντας σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη του χορού με τη μορφή της παντομίμας. Ο χορός χάνει την εκπαιδευτική του ιδιότητα και μετατρέπεται σε καθαρά "ψυχαγωγικό" μέσο, ενώ η παντομίμα γίνεται χαρακτηριστικό της Ρωμαϊκής εποχής.

Στην αρχή ο χορός (παντομίμα) αντλούσε τα θέματά του από την Ελληνική μυθολογία για να καταλήξει σε εντυπωσιακά ακροβατικά θεάματα ή σε κωμικές και λάγνες παραστάσεις. Με τη μεταφορά της πρωτεύουσας από την Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη, οι χορευτές-μίμοι συνεχίζουν να βρίσκονται στην χαμηλότερη κοινωνική τάξη. Παρ' όλα αυτά στις Ελληνικές περιοχές της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ο χορός αντιστέκεται στην νέα τάξη πραγμάτων, διατηρώντας τα περισσότερα από τα βασικά του αρχαία Ελληνικά στοιχεία. Με το πέρασμα στην Βυζαντινή αυτοκρατορία, τα δεδομένα διαφοροποιούνται και ο χορός περνάει σε μια ακόμη δυσκολότερη περίοδο.

Η τότε ανερχόμενη Χριστιανική θρησκεία απέκλεισε κάθε πρακτική που θα χρησιμοποιούσε το σώμα ως μέσο ευχαρίστησης. Η εκκλησία συναντά μεγάλη δυσκολία στην προσπάθειά της να καταργήσει τον χορό, λόγω του ότι ο απλός λαός με την μακραίωνη πολιτισμική κληρονομιά του, συνεχίζει να χορεύει. Αναγνωρίζοντας την αναποτελεσματικότητα της προσπάθειάς της, η εκκλησία αναγκάζεται να ελιχθεί πολιτικά "εξαγνίζοντας" και "πνευματοποιώντας" μια ομάδα

χορών τους οποίους και κάνει αποδεκτούς. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το "Ήσαϊα χόρευε" της γαμήλιας τελετής.

Όσον αφορά στα είδη των χορών κατά τους μέσους χρόνους φαίνεται πως αποτελούν μετουσίωση των χορών που παραδόθηκαν από την αρχαιότητα. Ανάμεσά τους διακρίνεται ο *κύκλιος χορός*, στους οποίους υπάγεται ο *συρτός*, τον οποίο χόρευαν μόνον άνδρες ή μόνο γυναίκες, αν και στο Βυζάντιο από τον κανόνα έως την πραγματικότητα του δημόσιου βίου πολλά απαγορεύονταν και πολλά φαίνεται πως συνηθίζονταν, όπως ο χορός από άνδρες και γυναίκες. Στους χορούς των μέσων χρόνων ανήκει ο *σπειροειδής γερανός* και ένας άλλος σύνθετος χορός που διασπούσε την κυκλική όρχηση και έφερνε τους χορευτές αντιμέτωπους. Η *ενόπλια* όρχηση καταγράφεται στην ίδια περίοδο με το όνομα *πυρρίχη*, όπως και ιερός αντικριστός χορός και ο ατομικός χορός *κόρδακας*.

Ο χορός φαίνεται να αποκτά κοσμικότερο χαρακτήρα κατά την περίοδο των μέσων χρόνων στο Βυζάντιο και αντιπροσωπεύει σε κοινωνικό επίπεδο τη συλλογική χαρά, διαβατήριες τελετές, επινίκιους γιορτασμούς, ακόμη και την τιμωρία. Ωστόσο, η γραπτή μαρτυρία και οι αγιογραφικές αναπαραστάσεις υποδηλώνουν ότι κατά τη φάση της μετάβασης από την προχριστιανική στη χριστιανική κοινωνία των Βυζαντινών τεκμηριώνεται η παρουσία χορού σε εορτασμούς αγίων και πανηγύρεις, ενώ είναι συχνές οι απεικονίσεις γυναικών που χορεύουν στα πρότυπα της κλασικής αρχαιότητας.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, ο χορός, σε συνδυασμό με το αναπόσπαστο κομμάτι τους, το τραγούδι, αποτέλεσε ένα ισχυρό όπλο ενάντια στην αλλοτρίωση και την απώλεια της Εθνικής συνείδησης. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι την περίοδο αυτή γεννιούνται και νέα είδη χορών που περιγράφουν ηρωικά κατορθώματα και μεγάλες στιγμές της Ελλάδας, πράγμα που ενίσχυε ακόμη περισσότερο την ηθική αντίσταση των υπόδουλων. Τέτοιοι χοροί είναι ο «Καγκελευτός» στην Χαλκιδική, η «Μακρυνίτσα» στην Νάουσα και ο «Χορός του Ζαλόγγου» στην Ήπειρο.

Οι κλέφτικοι χοροί, εξ άλλου, ήταν στενά συνδεδεμένοι με την στρατιωτική προετοιμασία και την ψυχαγωγία των άτακτων στρατιωτικών σωμάτων των κλεφταρματολών.

Μετά την απελευθέρωση και την δημιουργία του πρώτου ελληνικού κράτους, παρατηρείται μια γνήσια παραδοσιακή έκφραση στους χορούς και την μουσική που επηρεάστηκαν είτε από την ιστορία των περιοχών απ' όπου προέρχονται είτε από την ομορφιά του ελληνικού τοπίου.

Η γραφικότητα και η ποικιλία των χορών αυτών, η πλειονότητα των οποίων χαρακτηρίζεται από το ερωτικό κυρίως στοιχείο, συνδυαζόμενη με την γραφικότητα των τοπικών φορεσιών, αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα του Ελληνικού πολιτισμού και των διάφορων ομάδων που συνιστούν την Ελληνική ταυτότητα. Αποτελεί την γνήσια συνέχεια των λαϊκών χορών της αρχαιότητας, όπως καταφαίνεται σε πολλούς απ' αυτούς, από το ρυθμό τους και τις κινήσεις τους. Αδιάψευστοι μάρτυρες γι' αυτό, είναι οι σχετικές περιγραφές των αρχαίων κειμένων, των ανάγλυφων, των τοιχογραφιών, τα οποία η αρχαιολογική σκαπάνη έφερε και φέρνει στο φως.

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί χωρίζονται ανάλογα με την περιοχή προέλευσής τους σε δύο βασικές ομάδες: τους στεριανούς και τους νησιώτικους.

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).

Μια ακόμα σημαντική διάκριση των χορών είναι σε πηδηχτούς και συρτούς. Οι πρώτοι περιέχουν αναπηδήσεις και «πετάγματα», ενώ οι δεύτεροι χαρακτηρίζονται κυρίως από μια ήρεμη συρτή κίνηση πάνω στο έδαφος. Βέβαια ο διαχωρισμός αυτός είναι συμβατικός και δεν είναι ο μοναδικός. Ακόμη και ο ίδιος χορός μπορεί να διαφοροποιείται από περιοχή σε περιοχή ή ακόμα και από χορευτή σε χορευτή, παίρνοντας το ιδιαίτερο χρώμα που τον χαρακτηρίζει.

Γενικά πάντως η μορφολογία του εδάφους του κάθε τόπου, φαίνεται να παίζει ουσιαστικό ρόλο στην διαμόρφωση του ύφους των χορών που χορεύονται στον τόπο αυτό. Έτσι οι νησιώτικοι χοροί είναι περισσότερο πηδηχτοί, με πιο πολύπλοκες κινήσεις των ποδιών και φέρνουν στο νου, με τα συχνά τους σουσταρίσματα, τον θαλασσινό κυματισμό του Αιγαίου.

Αντίθετα, οι βουνίσιοι χορεύουν πιο βαριά, πιο έντονα, με ένα πείσμα –θα 'λεγε κανείς- που βγαίνει κατ' ευθείαν μέσα από τη σκληρότητα της μάχης με τις αντιξοότητες της ζωή των ορεινών.

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.

Οι Παραδοσιακοί μας χοροί μας προσφέρουν επικοινωνία, ψυχαγωγία, άσκηση και εκπαίδευση. Είναι το μέσο έκφρασης έντονων συναισθημάτων και ο πιο σημαντικός σύνδεσμος με τις παραδόσεις μας. Οι Παραδοσιακοί χοροί για του Έλληνες της διασποράς, είναι μέρος της ζωής τους, είναι η επαφή τους με την πατρίδα.

Αλήθεια, ποιος Έλληνας δεν έχει παταχτεί από την θέση του με τις πρώτες νότες της μουσικής, στους ξεσηκωτικούς σκοπούς της παραδοσιακής μας μουσικής. Γιατί οι ήχοι του κλαρίνου, κυλάνε μέσα στο αίμα μας και στο άκουσμά τους ξυπνά ο Έλληνας.

Η μουσική καλεί μικρούς και μεγάλους, σε κινήσεις τόσο γνώριμες εδώ και αιώνες, που δεν χρειάζονται καν εκπαίδευση, απλά ακούν την μουσική και χορεύουν.

Οι παραδοσιακοί χοροί στην Ελλάδα παρουσιάζουν τεράστια ποικιλία. Κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει τους δικούς της χορούς, οι οποίοι διαφέρουν ακόμη και από χωριό σε χωριό. Αυτή η διαφορά των χορών οφείλεται σε λόγους όπως ο τρόπος ζωής των κατοίκων, το κλίμα, οι πόλεμοι και οι καταστροφές και άλλοι.

Λόγω της ποικιλίας που παρουσιάζουν, μπορούν να ταξινομηθούν σε διάφορες κατηγορίες.

Αυτές είναι:

Ανάλογα με το θέμα: Θρησκευτικούς, Πολεμικούς ή Πυρρίχιους, Ερωτικούς.

Ανάλογα με το σχήμα τους: Κυκλικούς, Αντικριστούς χορούς.

Τους κυκλικούς χορούς τους συναντάμε συνήθως σε ανοικτό κύκλο. Αντικριστοί χοροί είναι οι χοροί, που οι χορευτές στέκονται αντικριστά. Υπάρχουν βέβαια και οι χοροί, που χορεύονται από ένα άτομο από δύο άτομα.

Ανάλογα με το φύλλο: Ανδρικούς, Γυναικείους, Μικτούς.

Ανάλογα με το μέτρο ή ρυθμό χωρίζονται:

Σε αυτούς που έχουν...

μέτρο 2/8 ή δίσημο ρυθμό.

Με μέτρο 3/8 ή τρίσημο ρυθμό.

Με μέτρο 4/8 ή τετράσημο ρυθμό.

Με μέτρο 5/8 ή πεντάσημο ρυθμό.

Με μέτρο 6/8 ή εξάσημο ρυθμό.

Με μέτρο 7/8 ή επτάσημο ρυθμό.

Με μέτρο 8/8 ή οχτάσημο ρυθμό.

Με μέτρο 9/8 ή εννιάσημο ρυθμό.

Ανάλογα με τον τόπο: Εθνικούς, Τοπικούς.

Πανελλήνιοι Παραδοσιακοί χοροί είναι ο συρτός-καλαματιανός και ο τσάμικος.

Τοπικοί Παραδοσιακοί χοροί είναι οι Ηπειρώτικοι, οι Θρακιώτικοι, οι Νησιώτικοι, οι Κρητικοί, οι χοροί της Μακεδονίας, οι Ποντιακοί και άλλοι.

Ο κάθε Παραδοσιακός χορός χορεύεται διαφορετικά, έχει τη δική του μουσική και το όνομά του έχει πάντα κάποια σημασία.

Υπάρχουν βέβαια και κάποιοι Παραδοσιακοί χοροί, οι οποίοι φέρουν επιδράσεις από χορούς των γειτονικών λαών σε όλη την βαλκανική περιοχή.

Σε άλλες περιπτώσεις, όπως σε μερικά νησιά, ο χορός προέρχεται από την ύπαρξη κάποτε κατοχής (Ενετοκρατία, Φραγκοκρατία, Τουρκοκρατία).

Οι πιο δημοφιλείς Παραδοσιακοί μας χοροί

- Παραδοσιακός χορός της Ηπείρου. Τσάμικος

Είναι κατά κύριο λόγο ανδρικός χορός και θεωρείται ο πιο λεβέντικος ελληνικός παραδοσιακός χορός. Χορεύεται στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας και γι' αυτό θεωρείται (όπως και ο Καλαματιανός) πανελλήνιος χορός. Το όνομά του το πήρε από την περιοχή της Τσαμουριάς (ή αλλιώς Τσάμικο) της Ηπείρου. Λέγεται και «κλέφτικος» και την εποχή της Τουρκοκρατίας χορευόταν από τους κλέφτες. Οι κινήσεις των Πελοποννήσιων χορευτών είναι απελευθερωμένες, με πηδήματα κλπ, ενώ στην Ήπειρο, κυριαρχεί το αργό, βαρύ πάτημα.

- Παραδοσιακός χορός Καλαματιανός

Δικαίως θεωρείται από τους παλαιότερους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, όπως αποδεικνύεται από επιγραφές, τοιχογραφίες και παραστάσεις σε αγγεία που έχουν ανακαλυφθεί κατά τη διάρκεια ανασκαφών στην Ελλάδα και χρονολογούνται ακόμα

και πριν από τη γέννηση του Χριστού. Ο Καλαματιανός ανήκει στην κατηγορία των «συρτών χορών» έχει μέτρο 7/8 και χορεύεται σε κύκλο με φορά προς τα δεξιά, από άνδρες και γυναίκες. Ο χορός κατάγεται από τη Στερεά Ελλάδα και οφείλει την ονομασία του στα λόγια του τραγουδιού από το οποίο έγινε γνωστός.

- Παραδοσιακός χορός της Θεσσαλίας. Καραγκούνα

Χορός από τη Θεσσαλία ιδιαίτερα δημοφιλής στους νομούς Καρδίτσας και Τρικάλων που χορεύεται σε κύκλο από άνδρες και γυναίκες. Η Καραγκούνα πήρε το όνομά της από τους Καραγκούνηδες, κατοίκους της πεδινής Θεσσαλίας που ασχολούνται με τη γεωργία.

- Παραδοσιακός χορός Ηπείρου Συρτός στα τρία

Ο Συρτός στα τρία χορεύεται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, αλλά κυρίως στην Ήπειρο. Είναι χορός που χορεύεται και από άντρες και από γυναίκες και χαρακτηρίζεται από αργό ρυθμό και συνεχή σούστα.

- Παραδοσιακός χορός Πωγωνίσιος (Συρτός στα δύο)

Ένας κατεξοχήν ηπειρωτικός χορός, διαφορετικές εκδοχές του οποίου απαντώνται και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Στην Ήπειρο, είναι από τους πιο διαδεδομένους χορούς, καθώς η πλειοψηφία των ηπειρωτικών χορών καταλήγουν σε «Συρτό στα δύο». Ονομάζεται και Πωγωνίσιος, καθώς προέρχεται συγκεκριμένα από την περιοχή Πωγωνίου του Νομού Ιωαννίνων. Είναι χορός με έντονη σούστα (ανεβοκατέβασμα του κορμού) σε όλα τα βήματα και χορεύεται και από γυναίκες και από άντρες.

- Παραδοσιακός χορός του Πόντου. Κότσαρι

Το Κότσαρι είναι ένας από τους πιο διαδεδομένους Ποντιακούς χορούς και χορεύεται με μικρά και γρήγορα βήματα. Η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις «κός» που σημαίνει φτέρνα και «αίρω» που σημαίνει σηκώνω, επειδή όλα σχεδόν τα βήματα χαρακτηρίζονται από μία ελαφριά άρση της φτέρνας από το έδαφος με αποτέλεσμα οι χορευτές να κινούνται περισσότερο πάνω στα δάκτυλα.

- Παραδοσιακός χορός της Ικαρίας. Ικαριώτικος

Ο Ικαριώτικος, όπως φανερώνεται και από την ονομασία του, προέρχεται από την Ικαρία, αλλά χορεύεται πολύ και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, τόσο από γυναίκες όσο και από άνδρες. Αν και παλαιότερα χορευόταν με τα χέρια σταυρωτά, σήμερα χορεύεται με κράτημα από τους ώμους και έχει 9 βασικά βήματα. Η μουσική του Ικαριώτικου έχει μέτρο 2/4 το οποίο επαναλαμβάνεται 3 φορές (ανά 3 βήματα). Τα βήματα 1, 4 και 7 είναι αργά (1/4), ενώ τα υπόλοιπα βήματα είναι γρήγορα (1/8) .

-Παραδοσιακός χορός της Κρήτης. Χανιώτικος συρτός.

Ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του κρητικού πολιτισμού ήδη από τα Μινωικά χρόνια και είναι ίσως ο πιο δημοφιλής χορός στην Κρήτη. Ονομάζεται Χανιώτικος επειδή διαμορφώθηκε και διαδόθηκε με τη μορφή που τον γνωρίζουμε σήμερα στα Χανιά. Παρ' όλα αυτά συχνά συναντάται με διάφορους άλλους χαρακτηρισμούς ανάλογα τις τοπικές ιδιομορφίες στη μελωδία κάθε περιοχής. Ο χορός μπορεί να είναι είτε ήρεμος είτε ζωηρός ανάλογα με τη διάθεση των χορευτών ή του οργανοπαίκτη. Είναι μεικτός χορός και χορεύεται σε ανοικτό κύκλο με συχνές κινήσεις προς την αντίθετη φορά του κύκλου και πολλές στροφές. Στην Κρήτη ονομάζεται και χορός της αγάπης επειδή χαρακτηρίζεται από χάρη και μελαγχολία στον τρόπο που χορεύεται.

- Παραδοσιακός κρητικός χορός. Πεντοζάλης.

Γρήγορος, πηδηχτός και πολύ θεαματικός, ο Πεντοζάλης είναι από τους πιο αγαπημένους χορούς στη Κρήτη. Η ονομασία του οφείλεται στα πέντε βασικά βήματα τα οποία οι Κρητικοί μετρούν με ζάλα. Ο χορός αποτελείται από δύο μέρη :την εισαγωγή, που ονομάζεται Σιγανός, και τα βασικά βήματα. Ο Σιγανός χορεύεται σε αργό ρυθμό είτε προς τη φορά, είτε προς το κέντρο του κύκλου και στη συνέχεια ο ρυθμός γίνεται γρήγορος και πάνω σε αυτόν χορεύονται τα βασικά βήματα.

- Παραδοσιακός χορός της Κρήτης. Σούστα.

Γνωστός κρητικός πηδηχτός χορός, Η προέλευσή του είναι από το νομό Ρεθύμνης Τα τρία βασικά βήματα, μοιάζουν με πηδηματάκια να μοιάζουν σαν να ωθούνται από Είναι ζευγαρωτός χορός, χορεύεται από ζεύγη άνδρα και γυναίκας, ιδιαίτερα ερωτικός, με πολλές φιγούρες των χεριών ενώ τα βήματα των ποδιών παραμένουν σχεδόν πάντα ίδια ή γίνονται σταυρωτά για λίγη ώρα. Η σούστα ήταν η μόνη ευκαιρία των νέων διαφορετικού φύλου να πλησιάσουν ο ένας τον άλλο αλλά και να αγγιχτούν.

-Παραδοσιακός χορός της Κρήτης. Μαλεβιζιώτης

Πηδηχτός χορός της Κρήτης. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες, οι οποίοι σχηματίζουν κύκλο και πιάνονται από τους καρπούς με τους αγκώνες λυγισμένους. Σήμερα τα ονόματα καστρινός και μαλεβιζιώτης αναφέρονται στον ίδιο χορό, έναν από τους λίγους παραδοσιακούς χορούς που έχουν απομείνει στην Κρήτη.

-Παραδοσιακός χορός της Θράκης. Ζωναράδικος

Ο Ζωναράδικος είναι κυκλικός παραδοσιακός χορός από τη Θράκη. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες, πολύ δημοφιλής στη Θράκη. Το όνομά του το οφείλεται στο ότι οι χορευτές, πιάνονται ο ένας από τον άλλον από τα ζωνάρια τους. Μπροστά

μπαίνουν οι άντρες και ακολουθούν οι γυναίκες. Όταν η μουσική γίνει έντονη χορεύουνε μόνο άντρες σε ευθεία. Είναι γνωστός με διάφορες ονομασίες που δηλώνουν τον τρόπο που πιάνονται οι χορευτές (ζωναράτος), και τον τρόπο που τον χορεύουν. Ο ντούζκος και ο τσέστος χορεύεται από άντρες.

- Παραδοσιακός νησιώτικος χορός. Μπάλος

Ο μπάλος είναι ένας νησιώτικος αντικρυστός χορός. Πρόκειται για χορό που εκφράζει την ερωτική επικοινωνία, γι' αυτό και είναι ένας χορός χωρίς απότομες κινήσεις, ενώ υπάρχει αρκετή ελευθερία όσο αφορά τις κινήσεις και στις φιγούρες. Οι κινήσεις του χορού είναι κομψές, οι χορευτές συνήθως κρατούν μαντήλια. Ο καβαλιέρος κάνει φιγούρες προσπαθώντας να εντυπωσιάσει τη ντάμα, ενώ εκείνη τον αποφεύγει κάνοντας νάζια.

- Παραδοσιακός χορός της Θράκης. Μπαϊντούσκα

Η μπαϊντούσκα είναι κυκλικός χορός της Θράκης, και της Μακεδονίας μέρη της. Όπως και άλλοι χοροί, παρουσιάζει μικρές ή μεγάλες διαφορές από τόπο σε τόπο. Ο χορός έχει δέκα βήματα, σε τρία μέρη: Αντίθετα από τη φορά του χορού, επιτόπου και προς τη φορά. Η Μπαϊντούσκα είναι συμβολικός χορός, αναπαριστά με τους βηματισμούς της μια τακτική μάχης. Θεωρείται πολεμικός χορός, ενώ η ιαχή εκφοβισμού των χορευτών, επιβεβαιώνει τον άγριο πολεμικό χαρακτήρα του χορού.



ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΛΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Οι Λαϊκοί Ελληνικοί χοροί διαφέρουν από τους Παραδοσιακούς χορούς ως προς την μουσική, τους ρυθμούς και τους τρόπους που χορεύονται. Οι λαϊκοί μας χοροί όλοι έχουν κάτι κοινό. Την μεγάλη ιστορία τους, που στην πραγματικότητα είναι η ιστορία του Ελληνισμού των τελευταίων δύο σχεδόν αιώνων.

Οι πιο σημαντικοί λαϊκοί ελληνικοί χοροί και η ιστορία τους

1. Ο Ζεϊμπέκικος χορός και η ιστορία του

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 διακρίνουμε 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, πού δεν είναι άλλη από την απέριττη 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 ότι αφορά τα ηχοχρώματα και τις μελωδίες, τις κλίμακες, αλλά και τις πολλές ανατολικές αλληλοεπιδράσεις.

Τχνη 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 Μάρκος Δραγούμης, μουσικολόγος μετά από μια μεγάλη έρευνα και μελέτη πάνω στο ρεμπέτικο και στο μικρασιατικό τραγούδι, δίνει από ιστορικής πλευράς την εξής άποψη για τις ρίζες του ρεμπέτικου:

«Οι μουσικές ανταλλαγές που είχαν αρχίσει πριν το 17ο αιώνα, κι ίσως πιο πριν ανάμεσα στον ποικίλο πληθυσμό που αποτελούσε το λαϊκό υπόστρωμα των αστικών κέντρων του Αιγαίου, του Ελλήσποντου, της Προποντίδας και της Μαύρης Θάλασσας συνεχίστηκαν με έντονο ρυθμό ως την καταστροφή της Σμύρνης το 1922. Οι ανταλλαγές αυτές προκάλεσαν τη δημιουργία απειράριθμων μελωδιών, που οι ρίζες τους βρίσκονται κυρίως στη βυζαντινή εκκλησιαστική μουσική με τους «ήχους» της, στην τούρκικη κλασική μουσική με τα «μακάμια» της που

ονομάστηκαν από μας «δρόμοι» - στη δημοτική μουσική της Μυσίας, της Αν. Θράκης, της Βιθυνίας και των δυτικών παραλίων της Μικράς Ασίας, στα ελληνικά νησιώτικα και αστικά λαϊκά τραγούδια και τέλος στη δημοτική μουσική των βορείων γειτόνων μας κι ιδιαίτερα των Ρουμάνων.

Η μουσική αυτή - ίσως επειδή ήταν κάπως ανομοιογενής - δεν τράβηξε όσο θα 'πρεπε την προσοχή των λαογράφων μας, κι έτσι δεν ευτύχησε να καταγραφεί σε νότες και να δημοσιευθεί σε ειδικές συλλογές, όπως η πιο παλιά δημοτική μουσική μας. Δεν χάθηκε όμως. Ένα μεγάλο μέρος της διαφυλάχτηκε σε μια σειρά από δίσκους 78 στροφών, που γυρίστηκαν στις ΗΠΑ κατά τη δεύτερη και τρίτη δεκαετία του αιώνα μας, με εκτελεστές Έλληνες μετανάστες. Εξετάζοντας το υλικό αυτό βλέπουμε ότι πέρα από την καλλιτεχνική του αξία, έχει και μεγάλη ιστορική σημασία, γιατί αποτελεί την πιο ουσιαστική πηγή που διαθέτουμε για τη μελέτη των καταβολών του ρεμπέτικου τραγουδιού».

«Κέντρο μελέτης και έρευνας του ρεμπέτικου τραγουδιού» 1977.

Ο [Τουρκικός](#) χορός "Ζεϊμπέκ" (zeybek ή zeybeği) δεν έχει καμία σχέση με το Ελληνικό Ζεϊμπέκικο. Ρυθμικά είναι μια μορφή αργού τσιφτετελιού που χορεύεται συνήθως ομαδικά.

Ο χορός έχει τις ρίζες του σε τούρκικο παραδοσιακό χορό. Χορευόταν από του Ζεϊμπέκους, ζεϊμπέκηδες οι οποίοι ήταν μια φυλή της Μικράς Ασίας. Η φυλή αυτή δημιουργήθηκε από μια πρόσμειξη Γιουρούκων, που ήταν νομάδες κάτοικοι της Πίνδου, οι οποίοι μετακινήθηκαν στα παράλια της Μ. Ασίας, αλλά και Τουρκμενίων νομάδων που μετακινήθηκαν από την Ασία (Τουρκμενιστάν). Δημιουργήθηκε μια νέα φυλή, από επαγγελματίες πολεμιστές. Η ύπαρξή τους άλλοτε ενοχλητική και επικίνδυνη και άλλοτε χρήσιμη. Η άγρια πολεμική τους παρουσία, άλλοτε τρόμαζε τις αρχές, προκαλώντας την εκτόπισή τους και άλλοτε γινόταν χρήσιμη ανάλογα με την περίπτωση. Όταν τους χρησιμοποιούσαν τους πρόσφεραν διάφορα προνόμια!

Στις τάξεις των επιστρατευμένων Ζεϊμπέκηδων υπήρχαν και Έλληνες Χριστιανοί πολλοί κάποιοι από αυτούς Τουρκοποιήθηκαν, όπως οι γενίτσαροι. Αργότερα σχημάτισαν δικές τους ομάδες Ελλήνων ενόπλων ζεϊμπέκων, οι οποίοι είχαν αντιπαλότητες με τους Τούρκους ζεϊμπέκους. Οι Ζεϊμπέκοι αυτοί ποτέ δεν ξέχασαν τις Ελληνικές ρίζες τους.

Στον Ελληνοτουρκικό πόλεμο οι Τούρκοι [ζεϊμπέκηδες](#) είχαν συμμετάσχει και πολεμήσει κατά του Ελληνικού στρατού. Τις πολεμικές αυτές ομάδες διέλυσε ο Κεμάλ Αττατούρκ αργότερα.

Τα χαρακτηριστικά του χορού δεν έχουν καμία σχέση με τον Ελληνικό μοναχικό χορό ζεϊμπέκικο.

Το Ελληνικό ζεϊμπέκικο προήλθε από το [Ρεμπέτικο](#) τραγούδι (1870-1922 στην Μ. Ασία) , από μουσικές προσμειξεις Ελληνικής παραδοσιακής και βυζαντινής μουσικής και συνεχίστηκε στην Ελλάδα, πριν (καφέ αμάν) και μετά, την Μικρασιατική

καταστροφή. Η μουσική του Ελληνικού Ζεϊμπέκικου στα 9/8 δεν έχει καμία σχέση με τα 4/4 και τον ρυθμό αργού τσιφτετελιού του zeybek.

Υπάρχουν πολλά είδη ρυθμών "ζεϊμπέκ" που μοιάζουν μεταξύ τους αλλά κανένας δεν μοιάζει με το Ελληνικό ζεϊμπέκικο.

Υπάρχουν πολλές απόψεις για την προέλευση του Ελληνικού ζεϊμπέκικου και τους Ζεϊμπέκηδες. Μια μόνιμη παρεξήγηση των τυχαίων συμβάντων με θέμα το ζεϊμπέκικο, την "παραγγελιά", με την αγριάδα των Ζεϊμπέκηδων. Άλλοτε βαπτίζουν το ζεϊμπέκικο σαν αρχαίο Ελληνικό χορό (!) και άλλοτε Τούρκικο.

Μια ματιά στον τρόπο που χορεύεται το zeybek σήμερα κοινωνικά ή Παραδοσιακά με τις στολές, αρκεί για να μας δείξει ότι το Ελληνικό ζεϊμπέκικο είναι κάτι διαφορετικό και δεν έχει καμία σχέση με το zeybek.

Κάποτε ήταν χορός μοναχικός και μόνο για τους άντρες. Σήμερα τον χορεύουν όλοι. Φυσικά και οι γυναίκες. Ο ζεϊμπέκικος σήμερα παραμένει μοναχικός χορός. Κάθε χορευτής του έχει τις δικές του φιγούρες, με τις οποίες εκφράζεται. Επίσης, ο κάθε χορευτής, χορεύει μόνο ένα τραγούδι, μόνο μια φορά! Πολλές φορές είναι το δικό του, συγκεκριμένο τραγούδι και όχι ένα τυχαίο.

Παλαιότερα, καμιά φορά και στις ημέρες μας, συμβαίνει κάποιος να τολμήσει να διακόψει κάποιον που χορεύει ζεϊμπέκικο. Αυτός ρισκάρει! Κάπως έτσι ξεκίνησε στα χρόνια της Κατοχής, ο θεσμός της "παραγγελιάς". Δηλαδή οι μουσικοί, συνήθως με το...αζημίωτο, προανήγγειλαν το όνομα του "δικαιούχου" στον επόμενο χορό. Όσο χόρευε αυτός, δεν επιτρεπόταν να χορέψει κανείς άλλος μαζί του στον ίδιο χώρο ή να τον ενοχλήσει.

Το 1973 ο Νίκος Κοεμτζής, όταν κάποιοι παρενόχλησαν και πρόσβαλαν τον αδελφό του που χόρευε ζεϊμπέκικο με "παραγγελιά" σκότωσε με ένα μαχαίρι τρεις ανθρώπους και τραυμάτισε αρκετούς ακόμα. Δεν είναι σπάνιο θέαμα στις ημέρες μας, οι συμπλοκές για παρόμοιες παρεξηγήσεις με αιτία ένα ζεϊμπέκικο.

Το πιο σημαντικό στοιχείο που διαφοροποιεί το ζεϊμπέκικο από τους άλλους χορούς είναι η μουσική του και ο στίχος του.

Για να χορέψεις ζεϊμπέκικο συγκεντρώνεσαι τόσο στην μουσική όσο και στα λόγια του. Αυτό που χορεύεις, δηλαδή οι κινήσεις σου, πρέπει να έχουν σχέση με αυτό που ακούς, τα λόγια του τραγουδιού, το νόημα τους, σου δίνουν το ύφος και το στυλ...

Αυτό που ακούς, σε κάνει να εκφράζεσαι με το σώμα σου και αυθόρμητα να χορεύεις την επόμενη σου κίνηση, την επόμενη φιγούρα σου.

Ο ρυθμός του δύσκολος, ο πλέον πολύπλοκος ρυθμικά χορός στον κόσμο, πρέπει να είναι το ζεϊμπέκικο, με μεγάλο μουσικό μέτρο και 9/8 μουσικό χρόνο. Οι περισσότεροι άνθρωποι ακούγοντας ένα ζεϊμπέκικο, όσο καλοί χορευτές και εάν είναι, όση μουσική και εάν έχουν ακούσει, δύσκολα χωρίς καθοδήγηση από κάποιο

γνώστη ή δάσκαλο, θα αναγνωρίσουν τα όγδοα από τα δεκατάεκτα, και θα χάνουν συχνά τον ρυθμό.

Ο περισσότερος κόσμος αναγνωρίζει και βρίσκει στην μουσική μόνο τα όγδοα. Αυτό είναι εύκολο να το καταλάβετε όταν ακούσετε πώς χτυπάει τις παλάμες του το κοινό όταν κάποιος χορεύει.

Πολλά έχουν γραφτεί, γράφονται και θα γράφονται για το ζεϊμπέκικο, την προέλευση, την φιλοσοφία, τα πρέπει και τα δεν πρέπει.

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.

Το ζεϊμπέκικο, όπως χορεύεται σήμερα από τους Έλληνες και τις Ελληνίδες, είναι ένας από τους πιο όμορφους χορούς, με μουσική που αγγίζει τις ψυχές όλων των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Ο ρυθμός: Γρήγορα-αργά, γρήγορα- αργά, αργά, γρήγορα αργά, γρήγορα αργά, αργά, αργά.

2. Ο χασάπικος χορός

Ο χασάπικος, ή αλλιώς «το χασάπικο», είναι ο πλέον διαδεδομένος Ελληνικός χορός στο εξωτερικό.

Συχνά οι ξένοι το μπερδεύουν με το συρτάκι.

Στην Ελλάδα σήμερα, παρ όλο που αρέσει και ακούγεται παρά πολύ, χορεύεται λίγο.

Ο βασικός λόγος είναι ο τρόπος που χορεύεται. Χωρίς να είναι δύσκολος, απαιτεί όσοι τον χορεύουν στην ίδια γραμμή να κάνουν κάθε στιγμή την ίδια κίνηση και στον ίδιο ρυθμό.

Ο ρυθμός του δεν είναι σταθερός: κάθε φιγούρα έχει δικό της ρυθμό.

Η γραμμή του χασάπικου δεν κινείται κυκλικά, αλλά μπρος, πίσω, δεξιά και αριστερά με μέτωπο προς τους θεατές. Αυτό τον κάνει ιδιαίτερα θεαματικό, αλλά και δύσκολο.

Ο χασάπικος έχει πολιτική καταγωγή. Η ύπαρξη του οφείλεται στον βυζαντινό χορό των μακελάρηδων, ο οποίος χορευόταν στην Κωνσταντινούπολη, κυρίως από χασάπηδες στις γιορτές. Οι περισσότεροι από αυτούς ήταν ατίθασοι και κυκλοφορούσαν επιδεικνύοντας προκλητικά τα όπλα τους και όλοι τους έτρεμαν. Στην συνέχεια με τα ρεμπέτικα, του Βαμβακάρη και των άλλων λαϊκών συνθετών, εξελίσσεται μέχρι την σημερινή του μορφή που είναι περισσότερο ερωτική.

Περιγραφή: Χορεύεται σε ευθεία γραμμή από ομάδα χορευτών που κρατιούνται από τους ώμους. Υπάρχει ένας βασικός βηματισμός, ο οποίος εναλλάσσεται με εντυπωσιακές φιγούρες.

Ο μουσικός του χρόνος είναι τα 4/4.

Η χορογραφία απαιτεί συγχρονισμό, πειθαρχία και ακρίβεια.

3. Χασαποσέρβικος χορός

Ο χασαποσέρβικος χορός ή χασαποσέρβικο, είναι σίγουρα ο πιο εύκολος, ο πιο κεφάτος ομαδικός χορός.

Τον διακρίνει η ζωντάνια και η γρηγοράδα του.

Πρόκειται για χορό με Σλάβικη καταγωγή, όπως μαρτυρά η ονομασία του, αλλά υπάρχουν παραλλαγές του σε όλες τις χώρες των Βαλκανίων και της Ανατολικής Ευρώπης μέχρι την Ρωσία (Casatschock)...

Διαδόθηκε και διαμορφώθηκε στον ελλαδικό χώρο από τους περιπλανώμενους μουσικούς που μετανάστευαν από την Ανατολική Ευρώπη προς την Μεσόγειο, στα λιμάνια της Μικράς Ασίας και της Μακεδονίας. Οι μουσικοί αυτοί διέδωσαν την μουσική και εξέλιξαν τον χορό στις διάφορες μορφές του.

Σήμερα, είναι διαδεδομένος και δημοφιλής χορός σε όλη την Ελλάδα ακόμα και σε περιοχές με πολλούς τοπικούς δημοφιλείς χορούς. Σε γιορτές, σε γλέντια και πανηγύρια αλλά και στην νυχτερινή διασκέδαση είναι πάντα μέσα στις πρώτες επιλογές, καθώς είναι πολύ εύκολο να τον ακολουθήσει κανείς.

Οι πολλές του φιγούρες διακρίνονται για την ταχύτητα τους και κάποιες φορές για την ακροβατική τους δυσκολία.

Ρυθμός:

Μουσικός χρόνος 4/4, ο ρυθμός του όλα γρήγορα χτύπος και κίνηση. Ο πιο εύκολος ρυθμός για να ξεκινήσει κάποιος να μαθαίνει ρυθμούς και χορούς. Κάθε χτύπος μουσικής αντιστοιχεί σε μία κίνηση.

Περιγραφή:

Συνήθως χορεύεται σε έξι χτύπους, παρόλο που η μουσική έχει οκτώ.

Χορεύεται πηδηχτά σε κύκλο, με τους χορευτές πιασμένους από τα μπράτσα.

4. Συρτάκι ο χορός του Ζορμπά

Από τους πιο δημοφιλείς ελληνικούς χορούς, ιδιαίτερα από τους ξένους σε όλο τον κόσμο, χάρις στην αθάνατη μουσική του Θεοδωράκη στην ταινία «Ζορμπάς ο

Έλληνας» που γυρίστηκε το 1964.

Από τότε δεν υπάρχει σημείο στον πλανήτη που να μην έχει ακουστεί η μουσική και να μην έχει παρασύρει τον κόσμο σε ένα αδιάκοπο χειροκρότημα...

Δεν έχει καμία σχέση με την ελληνική παράδοση. Η ύπαρξή του οφείλεται στον «Ζορμπά τον Έλληνα», αφού είναι ένας χορός που έχει προκύψει από το χασάπικο, το χασαποσέρβικο και μια παραλλαγή καλαματιανού βηματισμού, ένα συνδυασμό αργών και γρήγορων κινήσεων -χορεύεται σε γρήγορους εναλλασσόμενους σχηματισμούς γραμμών και κύκλων από τους χορευτές, με πιο δημοφιλείς τους σχηματισμούς γραμμών (ακορντεόν).

Οι χορευτές, όταν δεν κινούνται ελεύθερα, κρατιούνται με τα χέρια από τα μπράτσα των διπλανών τους. Κύριο χαρακτηριστικό του χορού αυτού είναι η συχνή εναλλαγή ρυθμού από τα αργά μέρη της μουσικής σε γρήγορα. Το μέτρο αρχικά είναι 4/4, ενώ με τη σταδιακή επιτάχυνση του ρυθμού φτάνει τα 2/4.

Χορεύεται ακόμα και από τους Έλληνες σαν χασαποσέρβικο, γιατί δυστυχώς, ακόμα και οι Έλληνες δεν το γνωρίζουν σαν χορό και ελάχιστοι είναι αυτοί που τον χορεύουν, αφού για να μπορέσουν να τον χορέψουν θα πρέπει να μάθουν πρώτα καλό χασάπικο, χασαποσέρβικο και να θυμούνται βηματισμούς και εναλλαγές (χορογραφία) περίπου τεσσάρων λεπτών.

Το όνομα «Συρτάκι» προέρχεται από τη λέξη «Συρτός».

Το φημισμένο "sirtaki dance" του Ζορμπά αποτέλεσε το πιο αποτελεσματικό μέσο τουριστικής προβολής της χώρας μας.

Η φήμη του ακόμα και σήμερα συνεχίζει αδιάκοπα.

5. Τσιφτετέλι , ο Ελληνικός Οριεντάλ χορός

Το τσιφτετέλι είναι ένας κοινωνικός χορός που χορεύεται στα νυχτερινά κέντρα κυρίως, αλλά δεν λείπει ποτέ από τα γλέντια στους γάμους και τις γιορτές στα σπίτια.

Περιέχει πολλά στοιχεία αυτοσχεδιασμού, και έχει χάσει πλέον τον παλιό ρεμπέτικό του χαρακτήρα...

Είναι ένας συνηθισμένος τρόπος να φλερτάρει το ζευγάρι, αφού πολλές φορές χορεύεται σε ζευγάρια, αλλά και το μέσο για να επικοινωνούν οι παρέες, γι' αυτό παραμένει πολύ δημοφιλής χορός μέχρι και τις μέρες μας.

Η πιθανότερη καταγωγή του είναι από την Τουρκία. Αυτό, άλλωστε προδίδει και η τούρκικη ονομασία του χορού, που σημαίνει διπλόχορδο.

Το τσιφτετέλι είναι ένας λάγνος χορός, που κινείται ελάχιστα σε βηματισμούς, έτσι το βλέμμα των θεατών επικεντρώνεται στο λίκνισμα των γοφών, στο κούνημα του

στήθους, στις κινήσεις των χεριών και της κοιλιάς , στο σπάσιμο της μέσης και γενικά σε όλες οι κινήσεις του σώματος που φανερώνουν αισθησιασμό και αποκαλύπτουν την γυναικεία θηλυκότητα.

Είναι συνηθισμένο, και πολλές φορές επιβάλλεται από την παρέα, μια γυναίκα οι όλες οι γυναίκες μίας παρέας να χορεύουν πάνω στις καρέκλες ή στα τραπέζι ακόμα και ανάμεσα στα ποτήρια. Αυτό γινόταν από τα παλιά χρόνια και συνεχίζεται και στις μέρες μας συχνά.

Σίγουρα όταν οι Μικρασιάτες έφεραν τον χορό από τα παράλια της Μικράς Ασίας στην Ελλάδα, όπως το χασάπικο και το ζεϊμπέκικο, δεν είχε τότε τη μορφή που έχει σήμερα.

Οι Μικρασιάτες έφεραν μαζί τους μια πλούσια μουσικοχορευτική παράδοση, με πολλές ελληνικές, τούρκικες, αρμένικες και αραβικές επιρροές. Το ρεμπέτικο τσιφτετέλι, είχε συχνά λυπητερούς στίχους που αντικατόπτριζαν τα πολλά προβλήματα των προσφύγων. Το σύγχρονο τσιφτετέλι είναι πολύ πιο κεφάτο, χαρούμενο και ξεσηκωτικό και θυμίζει αραβικούς ρυθμούς.

6. Καρσιλαμάς

Ο καρσιλαμάς είναι ένας εννιάσημος επίσης χορός σε 9/8. Χορεύεται αντικριστά και παίρνει το όνομα του από αυτή την ιδιαιτερότητα, αφού καρσί στα τουρκικά σημαίνει απέναντι.



BALLROOM ΧΟΡΟΙ

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν 5 χοροί: το μοντέρνο βαλς, το Foxtrot, το βιεννέζικο βαλς, το Quickstep και το ευρωπαϊκό τάνγκο. Οι χοροί αυτοί αναπτύχθηκαν μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο. Σύντομα, οι χοροί ballroom ως κοινωνική «φόρμα» χορών έγιναν από τις πιο ευχάριστες μορφές διασκέδασης με διάρκεια στο χρόνο χαρακτηρίζοντας έτσι πολλές γενιές ανθρώπων.

A. Modern Waltz

Χορός που γεννήθηκε στην Αυστρία στις αρχές του 17ου αιώνα. Ξεκίνησε ως αγροτικός χορός που χορευόταν σε επαρχίες της Αυστρίας και της Βαυαρίας αλλά μέχρι τα τέλη του 18ου αιώνα είχε γίνει γνωστός και αποδεκτός από την υψηλή κοινωνία. Στην υπόλοιπη Ευρώπη, το Waltz διαδόθηκε μέσω του στρατού του Ναπολέοντα που μετά την εισβολή του στην Αυστρία, διέδωσε αυτό το χορό σε ολόκληρο το Παρίσι.

Ωστόσο, δεν έλειψαν και οι αντιδράσεις και ο αρνητικός σχολιασμός του χορού αυτού για το πολύ κοντινό κράτημα του ζευγαριού και την «ανάρμοστη» επαφή των σωμάτων.

Είναι χορός που απαιτεί ιδιαίτερη ισορροπία με εναλλαγές ύψους και βάθους, συνεχείς αριστερές και δεξιές στροφές και έντονες πλαϊνές κάμψεις του σώματος. Είναι χορός διαχρονικός και έχει χαρακτηρίσει τη χορευτική διασκέδαση πολλών γενιών μέχρι σήμερα.

B. Foxtrot

Το Foxtrot είναι ο χορός που σημείωσε τη μεγαλύτερη ανάπτυξη από όλους τους χορούς Ballroom. Είναι από τους λίγους χορούς που ξεκίνησε από τα σαλόνια της υψηλής κοινωνίας για να διαδοθεί τελικά και στις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις. Γεννήθηκε πάνω στη σκηνή το 1915 από τον Harry Fox, Αμερικάνο ηθοποιό και χορευτή, ο οποίος δημιούργησε ένα νέο αργό βήμα που έμοιαζε με τροχασμό (trot). Από αυτόν πήρε και την ονομασία του (Fox Trot).

Συνδυάζει γρήγορα και αργά βήματα και γι αυτό δίνει τη δυνατότητα μεγαλύτερης ελαστικότητας ενώ προσφέρει περισσότερη ευχαρίστηση στο χορευτή. Τα μουσικά κομμάτια του Foxtrot είναι κλασικά και αγαπημένα κομμάτια από το «Fever» έως το «Pink Panther».

C. Viennese Waltz

Το όνομα βιεννέζικο βαλς αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο μουσικό είδος: στα συγκριτικά γρήγορα Waltzes της Ρομαντικής Περιόδου στη Βιέννη. Η μουσική του είναι συνήθως γραμμένη σε χρόνο 6/8 και σε ρυθμό 29-30 μέτρα το λεπτό αν και μερικές φορές είναι ακόμη γρηγορότερη.

Η κλασική μουσική βιεννέζικου βαλς είναι σχεδόν πάντα ορχηστρική. Ο πιο δημοφιλής συνθέτης Viennese Waltz είναι ο Γιόχαν Στράους, ο οποίος έθεσε και τις βάσεις αυτού του χορού. Το Viennese Waltz διακρίνεται για την ταχύτητά του και τις εναλασσόμενες δεξιές και αριστερές στροφές.

D. Quickstep

Το Quickstep αποτελεί μια διαφορετική, πιο γρήγορη και νεότερη χρονολογική εκδοχή του Foxtrot. Το τραγούδι «Come To The Cabaret» από την ταινία «Cabaret» είναι κλασικό παράδειγμα Quickstep. Παρόλο που μπορεί να θυμίζει γρήγορο Foxtrot, η τεχνική του είναι μοναδική. Δημιουργήθηκε το 1920 από το συνδυασμό του Foxtrot και του Charleston επειδή οι ορχήστρες άρχισαν να παίζουν μουσική που ήταν πολύ γρήγορη για να γίνουν οι μεγάλες, ανοιχτές κινήσεις που απαιτούσε το Foxtrot. Το Quickstep σταδιακά εξελίχτηκε σε πολύ δυναμικό χορό και προσαρμόστηκαν σε αυτό πολλές φιγούρες που περιλαμβάνουν πηδηματάκια, τρεχαλητά, περιστροφές και γρήγορα βήματα με μεγάλη ταχύτητα.

E. Tango

Το Tango πρωτοεμφανίστηκε στην Ισπανία και το Μαρόκο και στη συνέχεια εξαπλώθηκε από τους Ισπανούς αποίκους που είχαν δεχτεί επιρροές από τους ιθαγενείς των Δυτικών Ινδιών. Στις αρχές του 19ου αιώνα χορευόταν σόλο από μία γυναίκα. Αργότερα, το τάνγκο της Ανδαλουσίας χορευόταν σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας καστανιέτες.

Το Ballroom Tango ξεκίνησε από τις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις του Μπουένος Άιρες ενώ θεωρήθηκε ανήθικο εξαιτίας της αισθησιακής μουσικής του. Το 1900 διαδόθηκε και στην Ευρώπη. Το 1910 έγινε γνωστό και στη Νέα Υόρκη αλλά έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές το 1921 χάρη στο Ροδόλφο Βαλεντίνο. Με την πάροδο του χρόνου, το Tango έγινε σεβαστό και αποδεκτό ακόμα και στην Αργεντινή.

Σήμερα, υπάρχουν διάφορα στυλ Tango: Argentine, French, Gaucho (κάου μπόις της Αργεντινής) και International. Το Tango είναι ένας από τους πιο συναρπαστικούς

χορούς όπου ο χορευτής πρέπει να αναπτύξει μια στενή επαφή με τη μουσική, να τη νιώσει και να προβάλει το συναίσθημά του.

Ε. Αργεντίνικο Τάνγκο

Το Αργεντίνικο Τανγκό, είναι ένας χορός και ένα μουσικό είδος που γεννήθηκε στην Αργεντινή, διαδόθηκε στην Ουρουγουάη και στον υπόλοιπο κόσμο. Το Αργεντίνικο Τανγκό διαφοροποιείται ανάλογα με την χρονική εποχή και την περιοχή στην οποία χορεύεται.

Η πιο χαρακτηριστική κίνηση στο χορό του Αργεντίνικου Τανγκό είναι το «αγκάλιασμα» των παρτενέρ, το οποίο μπορεί να είναι πολύ ανοιχτό, όπου ο καθοδηγητής και ο καθοδηγούμενος απλά αγγίζουν τα χέρια, μέχρι πολύ κοντινό, όπου οι χορευτές χορεύουν πολύ κοντά ο ένας στον άλλο, στήθος με στήθος. Το δεύτερο είδος του Τανγκό είναι το πιο διαδεδομένο αλλά και αυτό που θεωρείται ως παραδοσιακό Αργεντίνικο Τανγκό.

Πρόκειται για έναν χορό έντονο και παθιασμένο που με το πέρασμα του χρόνου προσελκύει όλο και περισσότερους θαυμαστές.



LATIN

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν χοροί που προέρχονται από **λατινοαμερικάνικες χώρες**. Η Rumba, το Cha Cha Cha, το Mambo, το Paso Doble, η Samba, το Rock n' Roll, η Salsa και το Merengue είναι χοροί που εκφράζουν το πάθος και την εσωτερική δύναμη των χορευτών.

Ρυθμικοί, παθιασμένοι, ερωτικοί και συνάμα δυναμικοί, οι latin χοροί μας δίνουν τη δυνατότητα να εκφραστούμε, να εκτονωθούμε και να διασκεδάσουμε.

➤ Cha Cha Cha

Δημιουργήθηκε στις αρχές της δεκαετίας του '50 ως εξέλιξη μιας πιο αργής εκδοχής του **Mambo**. Στον αργό ρυθμό του **Mambo**, οι χορευτές μπορούσαν να κάνουν μια πιο έντονη κίνηση στη λεκάνη τους και το νέο βήμα που προέκυψε ονομάστηκε **«τριπλό mambo»**.

Τελικά, αυτή η μορφή εξελίχτηκε σε ένα ξεχωριστό χορό, το γνωστό Cha Cha Cha που σήμερα είναι από τους πιο διαδεδομένους και αγαπητούς latin χορούς. Ο χορός αποτελείται από τρία γρήγορα βήματα (το τριπλό βήμα ή cha cha cha) και δύο πιο αργά βήματα στους χτύπους ένα και δύο.

➤ Rumba

Η **Rumba** είναι το Α και το Ω της **κουβανέζικης μουσικής**, η κορυφαία στιγμή μιας τέχνης που ζει και αναπτύσσεται χρόνο με το χρόνο. Πρόκειται για ένα χορό με διάχυτο ερωτισμό και έντονες κινήσεις της λεκάνης (κουβανέζικη κίνηση). Η Rumba εμφανίστηκε τον 16ο αιώνα με την άφιξη στην Αμερική των σκλάβων από την Αφρική. Ξεκίνησε ως ένας πολύ σεξουαλικός χορός με γρήγορες κινήσεις των γοφών.

Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, το Son, που είναι μια διαφοροποιημένη και πιο εξευγενισμένη εκδοχή της Rumba των ιθαγενών, έγινε ο πιο δημοφιλής χορός στη μεσαία τάξη της Κούβας. Μια ακόμη πιο αργή εκδοχή, το Danzon, ήταν ο χορός της πλούσιας κοινωνίας της Κούβας.

Η Rumba είναι η ψυχή των λατινοαμερικάνικων χορών και της latin μουσικής, και χάρη στον αισθησιακό ρυθμό της και την εκφραστική κίνηση του σώματος, είναι πλέον από τους πιο δημοφιλείς latin χορούς.

➤ Samba

Κατά τη διάρκεια της αποικιοκρατικής κατοχής της Βραζιλίας από τους Πορτογάλους, μεγάλο μέρος του πληθυσμού που δούλευε στις καλλιέργειες των φυτειών πέθαιναν από νεοφερμένες ευρωπαϊκές αρρώστιες με αποτέλεσμα οι Πορτογάλοι να φέρουν νέγρους σκλάβους από την Αφρική.

Η μίξη των ιθαγενών με τους νέγρους και τους Ευρωπαίους δημιούργησε τη Samba. Οι κινήσεις αυτού του χορού είναι κατά κύριο λόγο προοδευτικές, γρήγορες και ανάλαφρες. Ανήκει κι αυτός στους 5 λατινοαμερικάνικους χορούς που χορεύονται σε αγώνες αθλητικού χορού.

➤ Mambo

Το Mambo έχει τις βάσεις του σε Jazz και αφροκουβανέζικους ρυθμούς και ως χώρα προέλευσής του θεωρείται η Κούβα, στην οποία ουσιαστικά το έφεραν και το έκαναν γνωστό άποικοι από την Αϊτή.

Η συγχώνευση του Swing και της κουβανέζικης μουσικής δημιούργησε αυτό το συναρπαστικό ρυθμό και το αποτέλεσμα ήταν η δημιουργία αυτού του αισθησιακού χορού που έχει πολλά κοινά στοιχεία με τη Salsa.

Μια μεγάλη προσφορά του Mambo είναι ότι οδήγησε στην ανάπτυξη του Cha Cha Cha. Γενικά, το Mambo είναι ένας χορός με πολλές επιρροές από μουσική African – Cuban – Jazz – Hip Hop αλλά ακόμα και το μπαλέτο.

➤ Paso Doble

Είναι χορός που έχει τις ρίζες του στη ρωμαϊκή περίοδο, όταν οι τότε Ισπανοί χορευτές είχαν ιδιαίτερη ζήτηση για shows. Έχει υιοθετήσει πολλά κινησιολογικά στοιχεία από τον παραδοσιακό ισπανικό χορό Flamenco.

Μέσα από τις κινήσεις και τα βήματά του, αυτός ο χορός απεικονίζει τη μονομαχία ανάμεσα στον ταυρομάχο και τον ταύρο. Πολλές φορές η ντάμα με τις κινήσεις της μοιάζει να είναι η κόκκινη κάπα και άλλες φορές ο ταύρος που τελικά χάνει τη μάχη.

Θεωρείται ο χορός του καβαλιέρου αφού είναι ο μόνος από τους υπόλοιπους latin χορούς που ο ρόλος του είναι περισσότερο ορατός. Το Paso Doble είναι ο μόνος latin χορός με το «ψηλότερο» κράτημα και με ανύπαρκτη κίνηση γοφών.

➤ **Rock n” Roll**

Το γνωστό σε όλους μας Rock n” Roll αποτελεί εξέλιξη χορών ινδιάνων και νέγρων της Φλόριντα. Από το 1900 διαδόθηκε σε όλα τα κοινωνικά στρώματα Αμερικής και Ευρώπης αλλά για να αποφεύγεται η σωματική επαφή, οι ντάμες φορούσαν επίτηδες ασυνήθιστα μεγάλα και φαρδιά ρούχα, ιδίως φούστες, που τελικά έγιναν μόδα.

Χρειάστηκε να περάσουν 20 χρόνια για να γίνει κοινωνικά αποδεκτό, ενώ μεγάλη άνθιση γνώρισε μέσα από μεγάλους τραγουδιστές όπως οι Elvis Presley, Jerry Lewis και Billy Halley.

➤ **Swing – Jive**

Ένας ευχάριστος και διασκεδαστικός χορός με πολύ γρήγορο ρυθμό και εντυπωσιακές φιγούρες που προέρχεται από την Αμερική. Έχει τις βάσεις του στη Jazz και νέγρικη μουσική. Όταν εμφανίστηκε, το 1930, ήταν επαναστατικός για την εποχή του χορός.

Με την πάροδο του χρόνου, δόθηκαν ονόματα σ’ αυτό το χορό, όπως Lindy Hop, Jitterbug, Swing, Jive ανάλογα με τους χτύπους (beats) της μουσικής και προστέθηκαν σηκώματα της ντάμας και δύσκολες φιγούρες. Όλες οι ονομασίες και οι τάσεις άρχισαν να συγχωνεύονται προς το τέλος της δεκαετίας του 1930 ενώ ο χορός αυτός συνέχισε να εξελίσσεται μουσικά και κινησιολογικά μέχρι τη δεκαετία του 1990.

Το 1995, καθιερώνεται επίσημα ως ένας από τους 5 χορούς της κατηγορίας Latin σε αγώνες αθλητικού χορού, με την ονομασία Jive.

➤ **Salsa**

Ο πολύ δημοφιλής και αγαπητός αυτός χορός είναι το αμάλγαμα πολλών λατινικών και αφρο-καραϊβικών χορών. Είναι ένας γρήγορος χορός με ελευθερία κινήσεων και πολλές διαφορετικές στροφές και μπλεξίματα.

Πρόκειται για ένα χορό που έχει δεχτεί επιρροές από διάφορες περιοχές και ως αποτέλεσμα εμφανίζεται με ποικίλες μορφές και χορευτικά στυλ.

Αν και μοιάζει με το Mambo, η γενική εικόνα και αίσθηση που δίνει η Salsa είναι αρκετά διαφορετική γιατί κυρίως λόγω των συνεχών στροφών, η Salsa δίνει την αίσθηση κίνησης προς το πλάι ενώ η κίνηση του Mambo είναι προς τα μπρος και πίσω.

➤ **Rueda - Rueda (Rueda de Casino)**

Η Rueda είναι ένας χορός σε κύκλο που χορεύεται μόνο εφ' όσον υπάρχουν ζευγάρια που χορεύουν όλα Salsa. Ο αριθμός των ζευγαριών πρέπει να είναι από δύο και επάνω (τρία-τέσσερα κλπ)...

Φυσικά θα πρέπει να είναι όλα τα ζευγάρια σε κάποιο πάνω από το αρχικό επίπεδο και με κάποιες γνώσεις της Rueda. Εάν τα ζευγάρια είναι μια ομάδα που έχει δουλέψει μαζί τις φιγούρες, το θέαμα είναι πολύ ωραίο, αλλά και η διασκέδαση των ζευγαριών φανταστική. Ο χορός έχει τις ρίζες του φυσικά στην Salsa, και γεννήθηκε στην Αβάνα της Κούβας.

Η αναγγελία της επόμενης κίνησης του κύκλου, γίνεται σε όλη την διάρκεια της μουσικής, από τον ίδιο καβαλιέρο λίγο πριν το τέλος της προηγούμενης φιγούρας και όλα τα ζευγάρια την εκτελούν.

Εκτός από της πιο θεαματικές φιγούρες της Salsa, τα ζευγάρια κάνουν τους πιο απίθανους συνδυασμούς, από αλλαγές στις ντάμες τους, μέχρι και εναέριες φιγούρες, όλα σε υψηλές ταχύτητες, που κόβουν την ανάσα στους θεατές.

➤ **Merengue**

Δημοφιλής, διασκεδαστικός χορός που προέρχεται από τη Δομινικανή Δημοκρατία και είναι άμεσα συνδεδεμένος με το χορό Merengue της Αϊτής.

Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα χορευόταν σε κάθε γιορτή και περίπτωση στη Δομινικανή Δημοκρατία αλλά είχε διαδοθεί ευρέως και σε ολόκληρη την Καραϊβική και τη Λατινική Αμερική.

Χορεύεται ανάλαφρα με απλά πλαϊνά ζευγάρια δύο βημάτων και πολλές περιστροφικές κινήσεις ενώ διακρίνεται από την έντονη κίνηση των γοφών.

➤ **Bolero. Ο άγνωστος χορός της αγάπης**

Για τους περισσότερους φίλους του χορού, ο χορός Bolero ή τους είναι εντελώς άγνωστος ή γνωρίζουν ελάχιστα γι αυτόν. Παρότι ο χορός αυτός είναι ένας από τους αγωνιστικούς χορούς στους American style διαγωνισμούς αθλητικού χορού.

Στην πατρίδα μας η ομοιότητα της μουσικής του Bolero με αυτήν της Rumba, έχει υπερδέψει όσους ασχολούνται με τον χορό, με αποτέλεσμα να πιστεύουν ότι η Rumba και το Bolero να είναι ένας χορός, με λίγο διαφορετικό στυλ και tempo μουσικής.

Είναι γεγονός όσον αφορά την μουσική, την ιστορία, το ύφος του χορού, τον ερωτισμό, αλλά και τα χορευτικά βήματα υπάρχουν πολλές ομοιότητες και κοινά στοιχεία. Οι δύο χοροί έχουν όμως και πολύ μεγάλες διαφορές. Οι διαφορές ξεκινούν από τον ρυθμό, από το βασικό βήμα, από την τεχνική εκτέλεσης των βημάτων, από την απουσία της κουβανέζικης κίνησης στο Bolero και η ομοιοτήτά του με τους απαλούς χορούς Fox trot και slow waltz.

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.

Η μουσική του Bolero έχει μια μεγάλη μοναδική ιστορία. Έχει πιθανόν τις ίδιες Αφροκουβανικές ρίζες της Rumba. Δεν είναι απόλυτα ξεκαθαρισμένο εάν η μουσική αυτή ξεκίνησε στην Ισπανία ή στην Κούβα. Σίγουρα σαν μουσική ξεκίνησε περισσότερο σαν άκουσμα ή σαν ποίηση και λιγότερο σαν χορός. Η συνοδεία της κιθάρας πάντα χαρακτήριζε την μουσική του Bolero.

Η έντονη παρουσία της μουσικής στο Μεξικό και στην Κούβα σαν μορφή ερωτικής μπαλάντας, σε όλες τις εκδηλώσεις ακόμα και από υπαίθριους πλανόδιους καλλιτέχνες, υπάρχει πάντα ακόμα και στις ημέρες μας.

Η μουσική του Bolero έχει πολλά μοναδικά ιστορικά στοιχεία. Μουσική Bolero έχει γραφτεί και εκτελεστεί σε όλους σχεδόν τους γνωστούς μουσικούς χρόνους. Στην Ισπανία με μουσικό χρόνο $\frac{3}{4}$, στην Κούβα αρχικά σε μουσικό χρόνο $\frac{2}{4}$ και αργότερα στα $\frac{4}{4}$.

Η μουσική του Bolero διαδόθηκε πολύ γρήγορα, ιδιαίτερα μετά το 1930, που έγινε δημοφιλής στη Η.Π.Α. Για πολλές δεκαετίες ήταν συνεχώς ιδιαίτερα αγαπητή σε όλον τον Ισπανόφωνο κόσμο αλλά και παντού σε όλες τις χώρες, τα τραγούδια μεταφράζονται και διασκευάζονται σχεδόν σε όλες τις γλώσσες.

Υπάρχει βέβαια και η κλασσική μορφή του Bolero, που θα μένει πάντα αθάνατη και θα ομορφαίνει τις παραστάσεις μπαλέτου σε όλο τον κόσμο, οι συνθέσεις των Debussy, Chopin και φυσικά του Ravel θα κάνουν την μουσική του Bolero, ιστορικά μοναδική.

➤ **Bachata**

Ο αργός χορός της Δομινικανής δημοκρατίας. Έγινε γνωστός και αγαπήθηκε τα τελευταία δέκα χρόνια, από όλο τον κόσμο από ένα τραγούδι των "Aventura". Κινήσεις ξαφνικές και ζωηρές, απότομες αλλαγές θέσεων, στροφές, περίπλοκες γεμάτες φαντασία και αισθησιασμό φιγούρες με έντονη δυναμική κίνηση. Ο χορός φαινόμενο, η δύναμη της μουσικής σε όλο της το μεγαλείο. «No es amor, es una obsesión», δηλαδή: όχι αγάπη...εμμονή, έλεγαν οι Aventura πριν 7 χρόνια και με αυτό το τραγούδι έκαναν την Bachata γνωστή σε όλο τον κόσμο και για πολλούς εμμονή...



Χοροί με πολύ έντονα πολιτιστικά στοιχεία της προέλευσης τους και μεγάλη ιστορία. Χοροί που γεφυρώνουν πολιτισμούς, φέρνουν πιο κοντά ανθρώπους από διαφορετικές εθνότητες, και ζωντανεύουν παλιές μουσικές παραδόσεις.

❖ **Flamenco – Ισπανικός χορός**

Το Flamenco δεν είναι μόνο μουσική και χορός είναι μία τέχνη υψηλών απαιτήσεων. Μια τέχνη που μοιάζει με άσβεστη φωτιά: άλλοτε σιγοκαίει σαγηνευτικά και άλλοτε φουντώνει, γεμάτη δημιουργικές αντιθέσεις που ποτέ δεν σταματούν να σε καλούν να ανακαλύψεις τα μυστικά τους, τις μορφές τους, τα χρώματα τους.

Η φλόγα του Flamenco δεν θα σβήσει ποτέ. Η πιο έντονη παρουσία στη σάρκα του Flamenco είναι το πάθος. Ο έρωτας και ο θάνατος, πάντα παρόντες, σε περιμένουν στην επόμενη φάση της μουσικής. Η καταπίεση και σκλαβιά θα γίνουν ξέσπασμα ελευθερίας.

Ο σαρकाσμός, η περηφάνεια, η ντροπή... όλα ντύνονται με το άσβεστο πάθος, γίνονται τραγούδια και χορός, επιφωνήματα ηχηρά, χτυπήματα των χεριών μέχρι που καίγονται οι παλάμες, γοερός σπαραγμός, βουβός λυγμός μίας κιθάρας που φλέγεται από την ένταση και το πάθος.

Το Flamenco είναι ένα μεγαλειώδες είδος τέχνης, περίτεχνο και αριστοτεχνικό με έντονα λαϊκό χαρακτήρα και ολοφάνερες σχέσεις με την παράδοση και την βαριά κληρονομιά της γενέτειρας του, της Ανδαλουσίας.

Η ιστορία του Flamenco

Το Flamenco, πα' όλο που γνώρισε άνθιση στην Ισπανία, προέρχεται από έναν ινδικό, νομαδικό λαό που μετανάστευσε στην Ισπανία τον 15ο αιώνα. Στη νέα τους πατρίδα οι Ινδοί μετανάστες συγκεντρώθηκαν και περιορίστηκαν σε γκέτο και, παρ' όλο που αυτά τα μέτρα ήταν σκληρά, συνέβαλαν στη διατήρηση των παραδοσιακών ινδικών χορών και ασμάτων. Αν και η προέλευση της ονομασίας του χορού δεν είναι γνωστή, τελικά η λέξη «Flamenco» ταυτίστηκε με τη λέξη «τσιγγάνος», επειδή έτσι αποκαλούσαν οι ντόπιοι τους ινδούς μετανάστες οι οποίοι ζητιάνευαν.

Η ισπανική κοινότητα ήρθε για πρώτη φορά σε επαφή με τη μουσική κουλτούρα των τσιγγάνων το 1782 όταν ο βασιλιάς της Ισπανίας παραχώρησε κάποια δικαιώματα και ελευθερίες στους τσιγγάνους. Οι ντόπιοι υιοθέτησαν τη μουσική και τους χορούς των τσιγγάνων στους οποίους πρόσθεσαν το πάθος, τον ερωτισμό και τον δυναμισμό που χαρακτηρίζουν το ισπανικό ταμπεραμέντο. Το Flamenco έφτασε στο αποκορύφωμά του κατά τη διάρκεια του 18ου και 19ου αιώνα με τη διοργάνωση γιορτών όπου χορευόταν αποκλειστικά ο συγκεκριμένος χορός.

Οι μορφές έκφρασης του Flamenco

Παρ' όλο που πολλοί μπορεί να θεωρούν το flamenco αποκλειστικά ένα είδος χορού, στην πραγματικότητα, είναι ένα είδος έκφρασης που μπορεί να εκδηλωθεί μέσω της μουσικής, του τραγουδιού και του χορού. Τα τρία είδη έκφρασης είναι το toque, που αναφέρεται στο παίξιμο της κιθάρας, το cante, δηλαδή το τραγούδι, και το baile, που σημαίνει χορός.

Toque

Είναι η μουσική έκφραση της τέχνης του flamenco, μέσω της κιθάρας. Ο κιθαρίστας πρέπει να μπορεί να υποστηρίξει και να αναδείξει με την μουσική του τον τραγουδιστή και τον χορευτή, συνδυάζοντας σωστή τεχνική και προσωπικό στιλ και πειραματισμό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα εξαιρετικών κιθαρίστων είναι ο Sabicas και ο Paco de Lucía. Οι πρώτες κιθάρες για flamenco δημιουργήθηκαν στην Ισπανία τον 15ο αιώνα. Η παραδοσιακή κιθάρα flamenco είναι ελαφρύτερη και μικρότερη από την κλασική κιθάρα και παράγει πιο οξύ ήχο.

Cante

Θεωρείται το πιο βασικό, στοιχείο του Flamenco, καθώς προηγείται της μουσικής (Toque) και της χορευτικής (Baile) έκφρασης του flamenco. Δημιουργήθηκε από τον συνδυασμό των διάφορων παραδοσιακών τραγουδιών της Ανδαλουσίας. Αρχικά ερμηνευόταν χωρίς μουσική, όχι ως τραγούδι, αλλά ως θρήνος που εξέφραζαν οι τραγουδιστές από την ψυχή τους, γι' αυτό και συχνά ονομάζεται «η καρδιά του flamenco. Σήμερα τα τραγούδια του flamenco χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τα cante chico, που είναι εορταστικά, χαρούμενα τραγούδια και τα cante grande ή αλλιώς cante jondo, που είναι τραγούδια με βαθύ νόημα και έντονα συναισθήματα. Υπάρχει και μία ενδιάμεση κατηγορία, τα cante intermedio, η οποία ουσιαστικά συμπεριλαμβάνει τραγούδια δεν ανήκουν σε καμία από τις δύο βασικές κατηγορίες.

Baile

Είναι η χορευτική έκφραση του flamenco. Είναι έντονα εκφραστική, καθώς ο χορευτής μπορεί να εκδηλώσει τα συναισθήματά του μέσω των κινήσεων του σώματός του και των εκφράσεων του προσώπου του, που προσαρμόζεται και επηρεάζεται από τα διάφορα μουσικά στιλ. Ο χορευτής μπορεί να συνδυάσει διαφορετικά στιλ flamenco δημιουργώντας ποικιλία στις κινήσεις του και αυτοσχεδιάζοντας πάνω στον ρυθμό.

Φλαμένκο. Τα μουσικά και τα χορευτικά είδη

Η ομάδα των Tonás

Debla

Μουσικό είδος. Ένα αυθεντικό Cante Jondo χωρίς συνοδεία κιθάρας. Είναι τραγούδια με δυνατούς στίχους, που περιέχουν βαθιά νοήματα και προκαλούν έντονα

συναισθήματα στο κοινό. Ο ρυθμός δίνεται από τα μπαστούνια που χτυπούν οι τραγουδιστές στο έδαφος ενώ τραγουδούν.

Martinetes

Μουσικό είδος. Όπως όλα τα tonas, δεν συνοδεύεται από κιθάρα. Πήρε το όνομά του από το σφυρί (martillo), επειδή είναι τραγούδι που τραγουδούσαν οι αθίγγανοι στα σιδηρουργεία και κρατούσαν τον ρυθμό χτυπώντας τα σφυριά τους στο αμόνι.

Saetas

Μουσικό είδος. Είναι ένα θρησκευτικό μουσικό είδος ισπανικής προέλευσης, η μορφή του οποίου εξελίχθηκε με το πέρασμα των αιώνων. Προκαλεί δυνατά συναισθήματα και συνήθως τραγουδιούνται σε δημόσιες συγκεντρώσεις. Το Saetas αρχικά προέκυψε από τους θρησκευτικούς ψαλμούς και παρουσίαζε μεγάλη ποικιλία ως προς την μελωδικότητα (άλλες παραλλαγές ήταν σκέτη απαγγελία, ενώ άλλες ήταν πιο μελωδικές). Από τον 19ο αιώνα και μετά όμως, οι πιο δημοφιλείς παραλλαγές του Saeta υιοθέτησαν πολλά χαρακτηριστικά του flamenco, και ιδίως του siguiriyas.

Tonás

Μουσικό είδος. Ανήκει στην κατηγορία των cante jondo. Προέρχεται από τη λέξη Tonada, που σημαίνει «δημοφιλής μελωδία» ή «δημοφιλές τραγούδι». Θεωρείται ένα από τα πιο πρόσφατα μουσικά στιλ flamenco και περιλαμβάνει τα martinetes (τραγούδια των σιδηρουργών), τα carseleras (τραγούδια των φυλακισμένων), τα debla (άγνωστης προέλευσης) και μία προηγούμενη μορφή των siguiriyas. Τα Tonás ήταν τραγουδιστές ιστορίες, τα οποία δεν χορεύονταν, αλλά ούτε εκτελούνταν μουσικά. Τα τραγουδούσαν «a palo seco», χωρίς μουσική ή μόνο με το χτύπημα του palo (μακρύ ξύλο) στο έδαφος. Τα Martinetes συνοδεύονταν από το χτύπημα του σφυριού πάνω στο αμόνι.

Η ομάδα των Soleás

Alboreás

Μουσικό και χορευτικό είδος. Το Alboreá είναι καθαρά τσιγγάνικης προέλευσης, που παραδοσιακά τραγουδιέται μόνο σε γάμους. Alba σημαίνει «αυγή» και φανερώνει ότι ή παλαιότερα το είδος τραγουδιόταν μόνο το ξημέρωμα, ή ότι συμβολίζει την αυγή μιας καινούριας ζωής. Έχει τον ίδιο ρυθμό (compás) με το Bulerias.

Alegrías

Μουσικό και χορευτικό είδος. Άνθισε στο Cádiz και έχει τον ίδιο μουσικό χρόνο με τα as Soleares. Alegria σημαίνει χαρά ή ευτυχία, είναι ένα ζωντανό χορευτικό είδος.

Alegrías por Rosas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Γνωστό και ως σκέτο Rosas. Σε αντίθεση με τον ζωηρό, χαρούμενο ήχο του Alegrías, το Alegrías por Rosas είναι πιο αργά και πιο μελαγχολικά.

Bamberas

Μουσικό είδος. Λαϊκό, ανδαλουσιανό τραγούδι με μεσαιωνική παράδοση, που πιθανώς είναι κέλτικης προέλευσης. Η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις Bamba (κίνηση), Bambolear (κούνημα) και Bamboleo (κουνιέμαι). Είναι ένα από τα στιλ flamenco με την πιο «θαμπή» ιστορία.

Bulerías

Μουσικό και χορευτικό είδος. Η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις «barullo», που σημαίνει «θόρυβος» και «burla», που σημαίνει «αστείο», και περιγράφουν επακριβώς τον χαρακτήρα του Bulerías. Κανείς δεν γνωρίζει την πραγματική τους προέλευση, αλλά πολλοί πιστεύουν ότι εξελίχθηκε ως μία πιο γρήγορη εκδοχή του Alegrías στην περιοχή του Jerez.

Το Bulerías θεωρείται η απόλυτη έκφραση των ικανοτήτων, τόσο για τον χορευτή, όσο και για τον κιθαρίστα. Αν και γενικά έχει σταθερό ρυθμό (compás) με δομή δώδεκα χτύπων, είναι ρυθμικά αρκετά ευέλικτο, και ανοιχτό σε ξαφνικά ξεσπάσματα αυθορμητισμού και μελωδικών παραλλαγών.

Καταλαμβάνει κεντρική θέση σε κάθε χορευτικό ή μουσικό ρεπερτόριο και συνήθως φυλάσσεται για το κλείσιμο μιας παρουσίασης. Είναι πολύ συνηθισμένο το Alegrías και το Soleá να αυξάνουν την ταχύτητά τους καταλήγοντας σε Bulerías.

Campanilleros

Μουσικό είδος. Ένα χριστουγεννιάτικο τραγούδι θρησκευτικού περιεχομένου. Άλλοτε είναι πολύ ρυθμικό, και άλλες φορές είναι αργό και μονότονο.

Cañas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Έχει τον ίδιο ρυθμό (compás) και την ίδια μουσική συνοδεία με το Soleás. Η μόνη διαφορά που παρουσιάζει είναι τα «Ay Ay Aye» και η μελωδική γραμμή. Ανήκει στα cante jondo και θεωρείται πολύ σημαντικό είδος flamenco, καθώς βοήθησε πολύ στην δημιουργία του Soleá. Φυσικά, υπάρχουν και τα άτομα που πιστεύουν ότι το Caña προήρθε από το Soleá.

Cantiñas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Μία γενική κατηγορία τραγουδιών που αρχικά περιέγραφε μεσαιωνικά τραγούδια από την Βόρεια Ισπανία. Σήμερα, η ονομασία Cantiñas αναφέρεται σε δημοφιλή τραγούδια, αν και πολλοί ονομάζουν Cantiñas και ένα είδος Alegrías. Όσον αφορά στην δομή του είναι ίδιο με το Soleá, με εξαίρεση τον τονισμό του δωδέκατου χτύπου.

Caracoles

Μουσικό και χορευτικό είδος. Το όνομά του σημαίνει «σαλιγκάρια» και αναφέρεται στον ελαφρύ ρυθμό του. Γεννήθηκε στην Μαδρίτη τον 19ο αιώνα και ρυθμικά είναι ίδιο με το Alegrías, με τη μόνη διαφορά στο κλειδί στο οποίο παίζεται, διαφορετικές ακολουθίες στις συγχορδίες και στίχους χωρίς συγκεκριμένο νόημα.

Carceleras

Μουσικό είδος. Ένα από τα αρχαιότερα μουσικά στιλ flamenco, που γεννήθηκε στις φυλακές της Ανδαλουσίας. Το τραγούδι περιγράφει την απώλεια και την έλλειψη ελευθερίας που νοιώθει ο ερμηνευτής, καθώς και τη ζωή στη φυλακή.

Cartageneras

Τα τραγούδια του βασίζονται στα Fandangos, και ονομάζονται από τον τόπο προέλευσής τους, την Cartagena .

Colombianas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένα ενθουσιαστικό μουσικό είδος επηρεασμένο από τους ρυθμούς και τις μελωδίες της παραδοσιακής κολομβιανής μουσικής. Έγινε δημοφιλές από την Carmen Amaya και τον Sabicas. Μερικοί ισχυρίζονται ότι το Colombianas, όπως το Rumba και το Guajiras, αποτελούν παραλλαγή της μουσικής του αργεντίνικου ταγκό.

Marianas

Ανδαλουσιανό τραγούδι που εμφανιζόταν και εξαφανιζόταν διαρκώς από το προσκήνιο του flamenco. Ήταν παραδοσιακό τραγούδι που ενσωματώθηκε στο flamenco σε ρυθμό όμοιο με το Tientos.

Mirabrás

Μουσικό και χορευτικό είδος. Σε αρκετά σημεία είναι ίδιο με το Alegrías, χωρίς όμως τον δυναμισμό και την χάρη που χαρακτηρίζει το Alegrías.

Nana

Μουσικό είδος. Είναι νανούρισμα από την Ανδαλουσία, το οποίο χρησιμοποιούσαν οι μητέρες για να κοιμίσουν τα μωρά τους.

Peteneras

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ανήκει στην κατηγορία των cante jondo, έχει αργό ρυθμό και ο μουσικός του χρόνος εναλλάσσεται ανάμεσα στα 6/8 και τα 3/4, όπως το Guajiras. Επιπλέον, όπως και το Guajiras, έχει ρυθμό δώδεκα χτύπων, ακριβώς ίδιο με το Bulerias, αλλά πολύ πιο αργό. Γενικά, χαρακτηρίζεται από πολύ αργό compás και λυπητερή μουσική.

Η ονομασία του προέρχεται από το χωριό Paterna de Rivera. Ο θρύλος και οι προλήψεις που κρύβονται πίσω από τις ρίζες του, έχουν δώσει στο Peteneras ένα μυστήριο. Σύμφωνα με τον θρύλο, μία όμορφη, νεαρή ιερόδουλη, με το όνομα Ντολότες, δολοφονήθηκε άγρια από έναν εραστή της.

Κάποιοι ποιητές επηρεάστηκαν από την ιστορία αυτήν και έτσι γράφτηκαν πολλά τραγούδια για αυτήν. Οι προλήψεις γύρω από το Peteneras συνδέονται με την κακοτυχία που ακολουθούσε τις δημόσιες παρουσιάσεις. Μία από αυτές λέει ότι μία χορεύτρια ερμήνευε την ιστορία της κοπέλας σε ένα κομμάτι του Petenera έχοντας συμπεριλάβει στην χορογραφία και τον «θάνατό» της, ακολουθώντας την ιστορία του θρύλου.

Τέσσερις χορευτές που συμμετείχαν στο σόου την απομάκρυναν από τη σκηνή μεταφέροντάς την πάνω στους ώμους τους τραγουδώντας «Η Petenera πέθανε και τώρα θα την θάψουν...». Στα παρασκήνια ανακάλυψαν ότι η χορεύτρια είχε όντως πεθάνει, προφανώς από ανακοπή. Κάθε Ιούλιο, οι κάτοικοι του χωριού Paterna αποδίδουν φόρο τιμής σε αυτό το στιλ flamenco διοργανώνοντας έναν διαγωνισμό τραγουδιού Peteneras.

Polo

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ανήκει στα cante jondo. Είναι ακριβώς ίδιο με το Caña και το Soleá, με εξαίρεση την ευδιάκριτη μελωδική γραμμή που το χαρακτηρίζει.

Romance

Μουσικό και χορευτικό είδος. Παλιό μουσικό στιλ flamenco, που χάθηκε με το πέρασμα των χρόνων. Είναι γνωστό και ως corridos.

Romeras

Μουσικό και χορευτικό είδος. Είναι σχεδόν ίδιο με το Alegrías και όπως το Mirabrás, δημιουργήθηκε με σκοπό να εμπλουτιστεί το ρεπερτόριο των τραγουδιστών στα Café Cantante που υπήρχαν στα τέλη του 19ου αιώνα.

Rondeñas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Είναι τραγούδια από την ορεινή περιοχή της Ronda, στην Málaga. Πολλοί πιστεύουν ότι η ονομασία τους προέρχεται από τη λέξη «Rondar», που σημαίνει «περιπολώ» ή «τριγυρίζω». Σύμφωνα με αυτή την εκδοχή Rondenas ήταν προφανώς τραγούδια νεαρών ανδρών που έκαναν καντάδα στις αγαπημένες τους κάτω από το παράθυρό τους. Από την πλευρά του κιθαρίστα, ο ρυθμός και οι συγχορδίες του Rondenas είναι ίδιες με το Verdiales. Δεν πρέπει να συγχέεται με το solo του Ramon Montoya για την κιθάρα, που είναι καθαρά μουσικό στιλ και έχει την ονομασία Rondeña.

Sevillanas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένα παραδοσιακός χορός από την Καστίλη, που υιοθετήθηκε ως τοπικός χορός της Σεβίλλης. Το Sevillanas προέρχεται από έναν κλασσικό χορό του 19ου αιώνα, με το όνομα Seguidillas Bolerias. Είναι δημοφιλής εορταστικός χορός σε όλη την Ανδαλουσία και εξελίχθηκε σε ένα δομημένο είδος αποτελούμενο από τέσσερις χορούς. Κάθε χορός έχει ένα δικό του ρεφρέν που τραγουδιέται (ή παίζεται) τρεις φορές. Οι τέσσερις χοροί ονομάζονται coplas, και ο καθ' ένας από αυτούς τελειώνει με ένα ξαφνικό σταμάτημα του χορευτή σε συγκεκριμένη πόζα.

Soleás

Μουσικό και χορευτικό είδος. Το Soleá συχνά αναφέρεται ως η μητέρα του flamenco, επειδή από αυτό έχουν προκύψει άλλα είδη flamenco, όπως το Alegrías και το Bulerías. Ανήκει στην κατηγορία των cante jondo. Η ονομασία του προέκυψε από την λέξη soledad, που σημαίνει «μοναξιά» ή «απομόνωση», που αντανακλά την γενική διάθεση του στιλ. Συχνά αναφέρεται και ως «Soleares». Αποτελείται από δώδεκα χτύπους, από τους οποίους τονίζονται ο τρίτος, ο έκτος, ο όγδοος, ο δέκατος και ο δωδέκατος χτύπος.

Soleá por Bulerias

Μουσικό και χορευτικό είδος. Είναι ένα στιλ που συνδυάζει τα Soleá και τα Buleria, με μέτριο ρυθμό. Παρ' όλα αυτά δεν θα πρέπει να χαρακτηρίζεται ως «μία πιο γρήγορη παραλλαγή των Soleá» ή «μία πιο αργή μορφή των Buleria». Έχει καθαρά δικό του στιλ και δυναμισμό. Ο μουσικός χρόνος του (compás) είναι ίδιος με των Bulerias, και οι συγχορδίες της κιθάρας είναι ίδιες με των Soleá.

Soleá por medio

Μουσικό και χορευτικό είδος. Medio σημαίνει «μέση».

Trilleras

Μουσικό είδος. Τραγούδι της Ανδαλουσίας που τραγουδούσαν οι αγρότες κατά το αλώνισμα. Είναι γνωστό και ως «cante de Trilla», που σημαίνει «το τραγούδι του αλωνίσματος»

Vidalita

Μουσικό και χορευτικό είδος. Λατινοαμερικάνικος ρυθμός που ενσωματώθηκε στο flamenco ως «cante de ida y vuelta» μαζί με το Rumba, το Milonga, το Guajira και το Colombiana.

Zambras

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένας εορταστικός χορός των αθίγγανων της Granada. Είναι χαρακτηριστικός τσιγγάνικος χορός flamenco με μουσικό χρόνο 2/4, και τονισμένο τον πρώτο και τον τρίτο χτύπο. Zambra στα αραβικά σημαίνει «φλάουτο». Συγγενεύει με το Tientos και το Tangos, με μέτρια ταχύτητα.

Μερικοί το ονομάζουν και «Zambra Tientos por Tangos», επειδή αποτελεί συνδυασμό των δύο στιλ. Συχνά συγχέεται με το Danza Mora, επειδή έχουν την ίδια προέλευση. Παρ' όλα αυτά η διαφορά τους είναι ξεκάθαρες.

Το Zambra είναι ένα καθαρά τσιγγάνικο στιλ flamenco, ενώ το Danza Mora έχει πιο ανατολίτικο ρυθμό. Συχνά όμως πολλοί καλλιτέχνες ονομάζουν μία αραβική σύνθεση «Zambra» ή «Zambra Mora», αντί για Danza Mora, το οποίο φυσικά δεν έχει ακουστικά καμία σχέση με το τσιγγάνικο Zambra. Παραδόξως, το αντίστροφο δεν συμβαίνει ποτέ. Το αυθεντικό Zambra είναι χαρακτηριστικό, και γι' αυτό δεν μπερδεύεται με τίποτα άλλο.

Zorongo

Είναι ένα παλιό παραδοσιακό μουσικό είδος το οποίο ξαναβγήκε στο προσκήνιο χάρη στον Garcia Lorca και πρόσφατα συμπεριλήφθη στα είδη flamenco. Έχει ρυθμό (compás) δώδεκα χτύπων, και αποτελεί μία πιο αισθησιακή, και μελωδική εκδοχή του Peteneras, αν και στο τέλος θυμίζει περισσότερο τον ρυθμό (compás) του

Bulerias. Αυτή η ακολουθία αργού και γρήγορου ρυθμού μπορεί να εναλλαχθεί.

Η ομάδα των Fandangos

Μουσικό είδος. Είναι τραγούδια χωρίς αυστηρά καθορισμένο ρυθμό. Το fandangos έχει πιθανόν τις περισσότερες υποκατηγορίες από οποιοδήποτε άλλο είδος flamenco. Τα fandangos grande συνήθως χορεύονται σε ζευγάρια, ξεκινώντας με αργό ρυθμό ο οποίος αυξάνεται σταδιακά. Τα fandanguillos είναι πιο ζωντανές, πιο εορταστικές υποκατηγορίες των fandangos. Μερικές περιοχές έχουν αναπτύξει τα δικά τους στιλ fandangos, όπως η Huelva (fandangos de Huelva) και η Málaga (fandangos de Málaga, ή Verdiales).

Verdiales

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένα ελαφρύ και χαρούμενο στιλ Fandangos από την Málaga που πήρε το όνομά του από ένα χωριό, το Los Verdiales. Θυμίζει αρκετά το Fandangos de Huelva, αλλά έχει πολύ πιο αργό ρυθμό με τονισμό στον πρώτο χτύπο κάθε μέτρου. Το Verdiales χαρακτηρίζεται παραδοσιακό μουσικό είδος και θεωρείται ως ένα από τα παλαιότερα Fandangos στην Ανδαλουσία. Υπάρχουν δύο είδη Verdiales: το τοπικό, το οποίο είναι το παραδοσιακό στιλ συνοδευόμενο από ντέφια, βιολιά, κιθάρα και άλλα μουσικά όργανα, και υπάρχει και το «flamenco Verdiales» το οποίο συνοδεύεται μόνο από κιθάρα.

Jaleos

Μουσικό είδος. Αυτό το στιλ flamenco είναι ουσιαστικά φωνές επιδοκιμασίας και ενθάρρυνσης προς τους ερμηνευτές. Το άτομο που κάνει αυτή τη δουλειά ονομάζεται jaleador, για τον άντρα, και jaleadora, για την γυναίκα. Αυτά τα άτομα μπορεί να ενισχύουν και τον ρυθμό χτυπώντας παλαμάκια (palmas) και τα δάχτυλα των χεριών τους (pitos).

Farruca

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένας εντυπωσιακός χορός, και η πιο πρόσφατη μορφή του flamenco. Πιθανώς προέρχεται από την Βόρεια Ισπανία. Χαρακτηρίζεται από έντονα δραματικά στοιχεία. Έχει μουσικό χρόνο 4/4 και παρ' όλο που δυνατό και αυστηρά καθορισμένο ρυθμό, υπάρχουν κομμάτια που ξεκινούν αργά και σταδιακά αυξάνουν ταχύτητα, ιδίως προς το τέλος. Αν και θεωρείται κατά κύριο λόγο αντρικός χορός, χορεύεται και από γυναίκες, οι οποίες όμως φορούν αντρικές ενδυμασίες.

Garrotín

Μουσικό και χορευτικό είδος. Είναι αισθησιακό και χαρούμενο τραγούδι και χορός με μουσικό χρόνο 2/4. Όπως το είδος Farruca, προέρχεται από την Βόρεια Ισπανία και περιλαμβάνει αργά, αισθησιακά τμήματα, ξαφνικές παύσεις και ξεκινήματα, καθώς και τμήματα που ξεκινούν αργά και εξελίσσονται σε ξέφρενα κομμάτια.

Granaínas/Granadinas

Μουσικό είδος. Η λέξη σημαίνει «κάτι από την περιοχή Granada». Το Granadina χαρακτηρίζεται από πλούσιους, oriental ήχους.

Guajiras

Μουσικό και χορευτικό είδος. Προέρχεται από την Κούβα και έφτασε στην Ισπανία τον 16ο αιώνα. Ο μουσικός χρόνος εναλλάσσεται ανάμεσα στα 6/8 και στα 3/4. Έχει ίδιο ρυθμό (compás) με το Bulerias (δώδεκα χτύποι), αλλά πιο αργό. Το Guajiras είναι ένα από τα πιο ξεσηκωτικά είδη flamenco, και όσον αφορά στην κιθάρα, είναι ένα εξαιρετικό solo κομμάτι.

Jaberas

Μουσικό είδος. Ένα μουσικό στιλ. Αποτελεί απότοκο του Fandango Grande και σχετίζεται στενά με το Malagueñas. Υποτίθεται ότι ανήκει στην κατηγορία Toque Libre, χωρίς σταθερό ρυθμό και δεν χορεύεται. Κάποιοι βέβαια ισχυρίζονται ότι είναι ένα είδος Soleá...

Malagueñas

1. Μουσικό και χορευτικό είδος. Ως τοπικό μουσικό είδος περιλαμβάνει χαρούμενα, χορευτικά τραγούδια, που εξελίχθηκαν από το Verdiales και διατηρούν παρόμοια μορφή και ρυθμό με αυτό.

2. Μουσικό είδος. Ως αποκλειστικά μουσικό είδος ανήκει στα Cante jondo και δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε από τραγουδιστές όπως ο Juan Breva, αποκτώντας μεγάλη δημοτικότητα στα café cantante του 19ου αιώνα. Σε αντίθεση με το χαρούμενο και ζωντανό ύφος των τοπικών Malagueña, αυτό είναι πιο ελεύθερο (ρυθμικά) και έχει μελαγχολικό χαρακτήρα.

Media Granaínas/Granadinas

Μουσικό είδος. Μία παραλλαγή του Granadinas. Ανήκει στην κατηγορία των Fandango Grande, έχει δηλαδή τον ίδιο ρυθμό με το Fandango, χωρίς την ρυθμική ελευθερία του Granadina.

Milonga

Μουσικό είδος. Προέρχεται από την Αργεντινή. Παίζεται σε μουσικό χρόνο 4/4 και είναι αρκετά όμοιο με το Farruca, με τη διαφορά ότι τα falsetas είναι πιο μελωδικά. Αποτελείται από συγκοπτώμενο ρυθμό (syncopations) και μία διάθεση ελεγχόμενου πάθους, θυμίζοντας το Tientos. Ο ρυθμός (compás) ποικίλει, άλλοτε είναι ελεύθερος, και άλλες φορές απόλυτα προκαθορισμένος. Συχνά παρουσιάζει την ίδια ρυθμικότητα και μελωδικότητα με το αργεντίνικο ταγκό.

Mineras

Μουσικό είδος. Η ονομασία του προέρχεται από τη λέξη Minero, που σημαίνει «μεταλλωρύχος», και όπως είναι φυσικό σχετίζεται με την εξόρυξη μετάλλων. Ανήκει στην κατηγορία των cantes de Levante.

Rumbas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Δημοφιλής ρυθμός που προέρχεται από τις φυτείες ζαχαροκάλαμων στην Κούβα. Η τσιγγάνικη εκδοχή του ονομάζεται Rumba Gitana, δηλαδή τσιγγάνικη rumba, ή πιο ευρέως, Rumba Flamenco. Είναι ένας ζωντανός, εορταστικός και έντονα σαγηνευτικός χορός με μουσικό χρόνο 4/4. Ο κιθαρίστας δανείζεται την τεχνική του νοτιοαμερικάνικου στιλ, όπου κρατούν τον ρυθμό χτυπώντας την κιθάρα. Η rumba flamenco είναι πολύ δημοφιλής στους κιθαρίστες, όπως ο Paco de Lucia, αλλά και οι Gypsy Kings, οι οποίοι αν και δεν είναι συγκρότημα flamenco, έχουν υιοθετήσει τον ρυθμό της rumba flamenco σε πολλά τραγούδια τους.

Tangos

Μουσικό και χορευτικό είδος. Ένας ζωντανός, μεταδοτικός χορός με μουσικό χρόνο 4/4. Αν και γενικά ερμηνεύεται χαρούμενα, υπάρχει ένας ανεπαίσθητος τόνος σοβαρότητας σε αυτό. Μερικοί θεωρούν ότι συγγενεύει με το αργεντίνικο ταγκό, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι έχει καθαρά τσιγγάνικη καταγωγή, επειδή έχει ολοφάνερές ομοιότητες με το Tientos. Το Tangos είναι από τα πιο εντυπωσιακά και δυναμικά χορευτικά είδη flamenco και όπως το Buleria, εκτελείται από τον ερμηνευτή στο τέλος της παρουσίασης για εντυπωσιασμό του κοινού.

Tanguillos

Μουσικό και χορευτικό είδος. Σημαίνει «μικρό ταγκό» και είναι ένα ελαφρύ και ζωηρό είδος flamenco που εξελίχθηκε στο Cádiz από το Tangos.

Tarantas

Μουσικό είδος. Είναι η μουσική των μεταλλωρύχων και προέρχεται από την Almeria. Το Tarantas ανήκει στο cante jondo και αντιπροσωπεύει το αίσθημα της τραγωδίας, της στέρησης και της θλίψης. Οι σκοτεινές μελωδίες και οι ανοιχτές συγχορδίες του προσδίδουν ανατολίτικο, δηλαδή αραβικό, χαρακτήρα.

Taranto

Μουσικό και χορευτικό είδος. Η χορευτική μορφή του Tarantas με σταθερό μουσικό χρόνο (compás) 2/4.

Tientos

Μουσικό και χορευτικό είδος. Τα Tientos έχουν συνήθως μουσικό χρόνο 2/4. Ανήκουν στην κατηγορία των cante jondo, και θεωρείται ότι προήρθε από τα tangos, αλλά έχει πιο αργό ρυθμό. Είναι μεγαλοπρεπή και αισθησιακά και παρ' όλο που έχουν ίδιο μουσικό χρόνο (compás) με τα tangos, μερικοί χτύποι επιμηκύνονται, ενώ άλλοι διακόπτονται απότομα, κάτι που δυσκολεύει πολύ τους κιθαρίστες.

Tientos por zambra

Μουσικό και χορευτικό είδος. Είναι μία πιο γρήγορη εκδοχή των Tientos με μουσικό χρόνο 4/4.

Η ομάδα των Siguiriya

Cabales

Μουσικό και χορευτικό είδος.

Livianas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Αυτό το στιλ ανήκε αρχικά στην κατηγορία των Tonás, χωρίς μουσική συνοδεία ή συγκεκριμένο ρυθμό (compás). Αργότερα εξελίχθηκε σε μουσικό στιλ με συνοδεία κιθάρας στον ρυθμό των Siguiriyas.

Seguiriyas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Η ονομασία του είναι πιθανόν να προέρχεται από την τσιγγάνικη λέξη Seguidilla, που είναι ένας κλασσικός παραδοσιακός χορός από την Castili, αν και τα δύο είδη δεν έχουν κανένα άλλο κοινό στοιχείο εκτός από τις ονομασίες τους. Το Siguiriyas ανήκει στα cante jondo και έχει σκοτεινό, και απόμακρο χαρακτήρα, όμοιο με θρήνο. Θεωρείται η μεγαλύτερη δοκιμασία για τις ικανότητες ενός τραγουδιστή flamenco. Αλλά και για τον κιθαρίστα το Siguiriyas δεν είναι πολύ εύκολο στην εκμάθηση. Έχει ρυθμό δώδεκα χτύπων από τους οποίους τονίζονται ο τρίτος, ο έκτος, ο όγδοος, ο δέκατος και ο δωδέκατος.

Serranas

Μουσικό και χορευτικό είδος. Το Serranas υπήρχε τον 19ο αιώνα ως παραδοσιακό τραγούδι και ενσωματώθηκε στο flamenco χάρη στον διάσημο τραγουδιστή Silverio. Είναι ένα είδος τραγουδιστής ιστορίας με τον ίδιο ρυθμό (compás) με το Siguiriyas, αλλά συγγενεύει και με το Livianas και το Caña. Οι στίχοι του περιγράφουν την ζωή των ληστών και των λαθρέμπορων στα βουνά. Χορεύεται όμοια με το Siguiriyas.

Υπάρχουν πάνω από πενήντα μουσικά είδη flamenco τα οποία είναι γνωστά και ως «palos», που είναι η ισπανική τους ονομασία. Το ρυθμικό σχήμα των palos ονομάζεται compás και χαρακτηρίζεται από ένα επαναλαμβανόμενο μουσικό σχήμα χτύπων και τονισμών. Αυτά τα επαναλαμβανόμενα σχήματα συνθέτουν πολλές διαφορετικές ρυθμικές και μουσικές μορφές γνωστές ως toques.

Τα βασικά palos είναι το Tona, το Solea, το Fandango και το Seguiriya. Και τα τέσσερα ανήκουν στην κατηγορία cante jondo και πάνω στα δικά τους ρυθμικά σχήματα βασίζονται όλα τα υπόλοιπα palos.

Κάποια στιλ συνοδεύονται από κιθάρα, άλλα δεν συνοδεύονται καθόλου από μουσική (a capela), ενώ υπάρχουν χορευτικά στιλ και στιλ που παραδοσιακά δεν χορεύονται. Όσον αφορά στους χορούς, μερικοί χωρίζονται σε αντρικούς και γυναικείους, ενώ άλλοι χορεύονται και από τα δύο φύλα.

Τα περισσότερα palos του flamenco χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες ως προς τον χαρακτήρα τους. Τα πιο σοβαρά στιλ, που εσωκλείουν βαθιά μηνύματα, ονομάζονται cante jondo ή cante grande, ενώ τα πιο χαρούμενα και ελαφριά τραγούδια, ονομάζονται cante chico.

Τα στιλ που δεν ταιριάζουν σε καμία κατηγορία, αλλά βρίσκονται κάπου ενδιάμεσα, ονομάζονται cante intermedio. Οι περισσότεροι καλλιτέχνες flamenco ειδικεύονται μόνο σε μία συγκεκριμένη κατηγορία.

Τα ρούχα, τα παπούτσια και τα αξεσουάρ του flamenco.

Η σωστή ενδυμασία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για έναν χορευτή flamenco, αφού βελτιώνει την εικόνα του, τονίζει τις κινήσεις και την τεχνική του, προσδίδει μοναδικότητα στην έκφρασή του, και τον συνδέει οπτικά και αισθητικά με την μουσική του flamenco και τις ρίζες της. Ουσιαστικά, το κοστούμι, μαζί με τα αξεσουάρ που το συνοδεύουν, αποτελούν προέκταση του σώματος του χορευτή.

Παρ' όλο που με τα χρόνια έγιναν διάφορες προσθήκες και παραλλαγές στην ενδυμασία του flamenco, τα βασικά στοιχεία της παραμένουν ίδια: τα παπούτσια, τα ρούχα (φορέματα και φούστες με μπλουζάκια για τις γυναίκες, παντελόνια και ανοιχτά πουκάμισα για τους άντρες), σάλι και κοσμήματα.

Ο οδηγός που ακολουθεί αφορά στις γυναίκες.

Παπούτσια Flamenco

Τα παπούτσια flamenco είναι το πιο βασικό κομμάτι της στολής. Ένας χορευτής μπορεί άνετα να κάνει εξάσκηση σχεδόν με οποιαδήποτε ρούχα (που να τον βολεύουν) και φυσικά με οποιαδήποτε ή καθόλου αξεσουάρ.

Τα παπούτσια όμως, είναι απαραίτητα για να κατανοήσει το συναίσθημα του flamenco. Είναι ειδικά κατασκευασμένα παπούτσια που αγκαλιάζουν σφιχτά το πόδι, έχουν ένα λουρί, το οποίο περνά από το πάνω μέρος του πέλματος και κουμπώνει στο πλάι, και ανθεκτικά προστατευτικά στα τακούνια, που προλαμβάνουν την διάβρωσή τους και τον τραυματισμό των πελμάτων του χορευτή από τα δυνατά χτυπήματα των ποδιών στο πάτωμα, ενώ επίσης συνεισφέρουν ηχητικά στην μουσική του τραγουδιού.

Φορέματα και Φούστες Flamenco

Οι χορεύτριες Flamenco διακρίνονται από τις πολύ μακριές φούστες (faldas) και τα φορέματα που φορούν. Τα ενδύματα Flamenco κατασκευάζονται από ελαφριά και άνετα υφάσματα που κολακεύουν τον χορευτή και δεν εμποδίζουν τις ελεύθερες κινήσεις του σώματος. Όλα τα ρούχα (φούστες, μπλούζες, φουστάνια) διατίθενται σε διάφορα χρώματα, αλλά όπως και στα παπούτσια, κυρίαρχα χρώματα είναι το κόκκινο και το μαύρο.

Παρ' όλο που σήμερα υπάρχει μεγάλη ποικιλία στα σχέδια που κοσμούν τις φούστες και τα φορέματα flamenco, τα βασικά στοιχεία που διακρίνουν τον ρουχισμό flamenco είναι οι βούλες και τα βολάν. Τα πιο χαρακτηριστικά στιλ ένδυσης flamenco είναι τα εξής:

Οι φούστες με τριγωνικά φύλλα (Godet Skirts): Όλες οι φούστες flamenco είναι στενές στην μέση και φαρδιές στις άκρες, έτσι γίνονται πολύ αέρινες. Για να γίνει πιο έντονο αυτό το χαρακτηριστικό, ράβονται πάνω στις φούστες τριγωνικά κομμάτια

ύφασμα τα οποία ονομάζονται «godets», και μπορεί είτε να έχουν ίδιο χρώμα με την υπόλοιπη φούστα, είτε να κάνουν αντίθεση με το χρώμα της φούστας.

Οι φούστες Rociera: Αυτές οι φούστες είναι λιγότερο εφαρμοστές στην μέση και στους γοφούς και έχουν πολύ έντονα βολάν στις απολήξεις τους, συνήθως με βούλες, με αποτέλεσμα να είναι πολύ φουσκωτές.

Τα φορέματα Flamenco: Όλα τα φορέματα είναι εφαρμοστά στην μέση και στους γοφούς και αέρινα στα πόδια με βολάν που ξεκινούν από οποιοδήποτε σημείο από τους γοφούς και κάτω. Τα φορέματα flamenco δεν γίνεται να έχουν πολύ μακριά ή πολύ κοντά μανίκια, ενώ είναι ανοιχτά στον λαιμό. Τα πιο συνηθισμένα σχέδια είναι οι βούλες και τα λουλούδια.

Τα αξεσουάρ του Flamenco

Τα αξεσουάρ Flamenco αναδεικνύουν την χορεύτρια και προσδίδουν μοναδικότητα στο στιλ της. Τα πιο χαρακτηριστικά αξεσουάρ που χρησιμοποιούνται από χορευτές flamenco είναι τα ακόλουθα:

Το σάλι (shawl): Το σάλι φοριέται γύρω από τους ώμους ή γύρω από τη μέση και συμπληρώνει την εικόνα της χορεύτριας. Σήμερα κατασκευάζονται τρία είδη:

Τα Mantones ή αλλιώς Manila shawls, τα οποία έχουν μεγάλο μέγεθος και συνήθως διπλώνονται σε τριγωνικό σχήμα. Φοριούνται γύρω από τη μέση ή γύρω από τους ώμους.

Τα Mantoncillos, τα οποία έχουν τριγωνικό σχήμα με κρόσσια και στις δύο ισοσκελείς πλευρές. Είναι μικρότερα από τα Mantones και φοριούνται επίσης γύρω από τους ώμους και τη μέση.

Τα Pañoletas που είναι μικρότερα από τα άλλα δύο είδη, με τριγωνικό σχήμα και κρόσσια. Φοριούνται ριχτά στους ώμους ή σταυρωτά.

Το λουλούδι (maravilla): Παραδοσιακά χρησιμοποιούταν για το στόλισμα της αλογοουράς, ώστε να τονίζεται ο λαιμός της χορεύτριας. Σήμερα, υιοθετείται από τις χορεύτριες ως στοιχείο της παράδοσης, με το οποίο στολίζουν πιασμένα σε κότσο ή ακόμα και λιτά μαλλιά και φοριέται πίσω από το αυτί.

Οι βεντάλιες (pericon): Οι βεντάλιες του Flamenco είναι μεγάλες (όχι υπερβολικά) με ξύλινη λαβή. Θα πρέπει να ανοιγοκλείνουν εύκολα. Διατίθενται σε διάφορα χρώματα και μπορεί να έχουν και σχέδια. Προσδίδουν έντονη θεατρικότητα στον χορό καθώς κάθε κίνηση με την βεντάλια εσωκλείει πολλά μηνύματα. Επειδή κάποτε οι δημόσιες συζητήσεις ανάμεσα σε άτομα διαφορετικού φύλου ήταν κατακριτέες και «επικίνδυνες», είχε δημιουργηθεί ένας γλωσσικός κώδικας με μέσο την βεντάλια, ο

οποίος αποτελούνταν από 55 μηνύματα!

Τα κοσμήματα: Εμπλουτίζουν την εμφάνιση της χορεύτριας.

Καστανιέτες

Οι καστανιέτες είναι ένα κρουστό μουσικό όργανο που χρονολογείται από το 1000 π.Χ., στην εποχή των Φοινίκων. Αποτελείται από δύο ξεχωριστά κομμάτια τα οποία δένονται στην μία άκρη με κορδόνια ή σπάγκους. Οι σύγχρονες καστανιέτες σε σύγκριση με την παλαιότερή τους μορφή, τα κρόταλα, είναι πιο μικρές και κατασκευάζονται από μέταλλο, πηλό και ξύλο.

Όσο πιο σκληρό είναι το υλικό κατασκευής, τόσο καλύτερη η ποιότητα των καστανιέτων. Συνεπώς, καλής ποιότητας θεωρούνται οι καστανιέτες από ξύλο, που εξασφαλίζουν την ανθεκτικότητά τους.

Η επιλογή των καστανιέτων θα πρέπει να γίνει με βάση το υλικό κατασκευής τους. Σήμερα, εκτός από το ξύλο, χρησιμοποιούνται και άλλα υλικά, όπως ο συμπιεσμένος καμβάς και το fibreglass τα οποία είναι πιο ανθεκτικά στις αλλαγές της θερμοκρασίας και χρειάζονται ελάχιστη φροντίδα. Έτσι, μπορείτε να έχετε τις δικές σας καστανιέτες για μια ζωή.

Οι σπουδαιότερες προσωπικότητες του flamenco

Gypsies

Οι αθίγγανοι της Ισπανίας έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην δημιουργία και την ανάπτυξη του flamenco. Είναι γενικώς αποδεκτό ότι ήταν νομάδες από τη Βόρεια Ινδία και το Πακιστάν και ότι έφτασαν στην Ανδαλουσία μέσω Αιγύπτου, αφού πρώτα ταξίδεψαν κατά μήκος της αφρικανικής ακτής, δια θαλάσσης. Στην Ανδαλουσία εργάζονταν ως σιδηρουργοί, έμποροι αλόγων, μουσικοί, χορευτές και μελλοντολόγοι. Τα τραγούδια του flamenco αντανακλούν κακουχίες και δυσκολίες αιώνων, και γι' αυτό και πολλά στιλ τραγουδιών θυμίζουν περισσότερο κραυγές πόνου και θρήνους παρά τραγούδι.

Paco de Lucía

Ο Paco de Lucía γεννήθηκε στην Algeciras, ένα λιμάνι του Cádiz, το 1947. Μεγάλωσε περιτριγυρισμένος από τα τραγούδια και τον χορό flamenco. Μαζί με τον αδερφό του, έκανε περιοδείες στις Ηνωμένες Πολιτείες από το 1962 μέχρι το 1964. Εκεί γνώρισε τον διάσημο κιθαρίστα, Sabicas, ο οποίος τον ενθάρρυνε να αναπτύξει τις δικές του ιδέες. Περισσότερο όμως επηρεάστηκε από τον Niño Ricardo, του οποίου το στιλ υιοθέτησε από νεαρή ηλικία. Μετά την πρώτη του ηχογράφηση το

1960, ηχογράφησε πολλά ριζοσπαστικά άλμπουμ, κάνοντας καινοτομίες, τις οποίες σύντομα πολλοί άρχισαν να μιμούνται. Η εκπληκτική του δεξιότητα και μεγάλη δημοτικότητα που απέκτησε τον ανέδειξαν από διεθνή καλλιτέχνη σε είδωλο για όλους τους επίδοξους κιθαρίστες.

Sabicas

Ο Sabicas ήταν ένας από τους πιο σπουδαίους κιθαρίστες όλων των εποχών και υπήρξε θρύλος όσο ζούσε. Γεννήθηκε στην Pamplona το 1912 και ξεκίνησε να παίζει κιθάρα σε παιδική ηλικία και ήταν αυτοδίδακτος. Ξεκίνησε την καλλιτεχνική του καριέρα με το ψευδώνυμο «Las habicas», που σημαίνει «Μικρά φασόλια». Από το 1925 και για μια δεκαετία έδινε συναυλίες σε όλη την Ισπανία και έπειτα έφυγε μαζί με την οικογένειά του για το Buenos Aires, όπου ήρθε σε επαφή με την Carmen Amaya (αν και γνωρίζονταν από μικρή ηλικία), και έδιναν μαζί συναυλίες για τα επόμενα δέκα χρόνια. Η ιλιγγιώδης ταχύτητα, η ξεκάθαρη τεχνική και η μουσική δημιουργικότητα που χαρακτήριζαν το παίξιμό του τον ανέδειξαν ως ένα από του καλύτερους μουσικούς του είδους του. Ως το 1982 είχε ηχογραφήσει πάνω από πενήντα δίσκους. Πέθανε το 1990, αφήνοντας πίσω του μια κληρονομιά αδιαμφισβήτητης τελειότητας και καλλιτεχνικής έμπνευσης.

Carmen Amaya

Η Carmen Amaya ήταν μία από τις διασημότερες χορεύτριες flamenco. Στις δεκαετίες του 1940 και του 1950, αυτή η εξωτική ρομάν κατάφερε να κερδίσει διεθνή αναγνώριση, χορεύοντας για εξέχουσες προσωπικότητες όπως τον Roosevelt και τον Churchill (πρόεδροι της Αμερικής). Ήδη από τα εφηβικά της χρόνια ήταν δημοφιλής σε ένα ευρύ κοινό στην Μαδρίτη και στην Γαλλία. Η Carmen Amaya χαρακτηρίστηκε ως η ενσάρκωση της ισπανικής υπερηφάνειας και του ισπανικού ταμπεραμέντου, και αγαπήθηκε πραγματικά από τους κατοίκους της Νότιας Αμερικής. Έπαιξε σε ταινίες του Hollywood και εμφανίστηκε στο Broadway, συνήθως με τη συνοδεία του βιρτουόζου κιθαρίστα, Sabicas. Πέθανε το 1963 σε ηλικία 50 ετών.

Ramon Montoya

Ο Ramon Montoya ήταν αθίγγανος που γεννήθηκε στην Μαδρίτη το 1880 και έγινε γνωστός για τη δημιουργικότητα και τη δεξιοτεχνία του. Θεωρείται πρωτοπόρος στον τομέα της κιθάρας flamenco. Ήταν ο πρώτος που δημιούργησε ρεπερτόριο για σόλο κιθάρα flamenco, καθιερώνοντας την κιθάρα ως κυρίαρχο μουσικό όργανο για την

μουσική flamenco, και όχι ως συνοδεία στον τραγουδιστή. Ήταν ο πρώτος που εισήγαγε την δεξιοτεχνία στην μουσική του flamenco, και νέες τεχνικές παιξίματος. Ο Ramon Montoya εξακολουθεί να εμπνέει χιλιάδες κιθαρίστες flamenco, και οι ρυθμικές παραλλαγές (falsetas) που δημιούργησε παίζονται μέχρι και σήμερα. Πέθανε το 1949.

Carlos Montoya

Ο Carlos Montoya ήταν αθίγγανος που γεννήθηκε στην Μαδρίτη το 1903. Το 1940 απέκτησε αμερικανική υπηκοότητα και ηχογράφησε πολλούς δίσκους, κερδίζοντας μεγάλη δημοτικότητα. Καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του δέχτηκε αρνητική κριτική για την σκληρότητα που χαρακτήριζε το παίξιμό του και για την προφανή ελευθερία με την οποία χειριζόταν τον ρυθμό (compás) και τις παραλλαγές στην ταχύτητα. Ο ίδιος φυσικά, είχε επίγνωση ότι οι οπαδοί του flamenco (aficionados) σπάνια εκτιμούσαν την μουσική του. Τα πιο συνηθισμένα «παράπονα» ήταν ότι έκανε παρατεταμένο απαλό παίξιμο (legato) με το αριστερό χέρι, ότι η μουσική του ακουγόταν «κυματώδης», και ότι χρησιμοποιούσε υπερβολικό tremolo (τεχνική στην κιθάρα). Παρ' όλα αυτά κατόρθωσε να γεμίσει το Houston Astrodome (πολύ μεγάλο, κλειστό στάδιο στο Τέξας), κάτι που μάλλον κανένας άλλος καλλιτέχνης flamenco δεν θα καταφέρει. It is easy to criticize the man, but the fact remains that Carlos Montoya played a significant role in raising international awareness of flamenco. Πέθανε το 1993 σε ηλικία 96 ετών.

❖ Οι Αφρικάνικοι χοροί, African dances

Στην μαύρη ήπειρο υπάρχει μεγάλος αριθμός χορών. Κάθε περιοχή της Αφρικής έχει δικούς της διαφορετικούς χορούς, κάθε χορός έχει τα δικά του χαρακτηριστικά και πάρα πολλές παραλλαγές...

Παρατηρώντας τους χορούς αυτούς στα αφρικανικά χωριά, ανακαλύφθηκε ότι έχουν πολλές θεραπευτικές ψυχοσωματικές ιδιότητες. Σήμερα αυτούς τους χορούς τους χρησιμοποιούν ως διάφορες εναλλακτικές θεραπείες.

Η πίεση στα γυμνά πέλματα από την επαφή τους με τη γη ανανεώνει την εσωτερική ενέργεια, διώχνοντας τις εντάσεις, χαρίζοντας καλή διάθεση και ψυχική ισορροπία.

Στην αφρικανική κουλτούρα ο χορός συνδέεται με τις βασικές αρχές που διέπουν την καθημερινή ζωή στην κοινότητα.

Είναι οι χοροί που απελευθερώνουν το σώμα μας αλλά και τα συναισθήματά μας.

Η μουσική, όπως και ο χορός, διευκολύνουν την απόλυτη επικοινωνία ανθρώπου και φύσης και γίνονται τα ιδανικά μέσα επικοινωνίας από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ο χορευτής, όταν γίνεται ένα με τον ρυθμό, έχει άμεση επαφή με την μουσική από τα κρουστά. Αυτό τον κάνει να ξεχνά την καθημερινότητα και τον απελευθερώνει από τα προβλήματα του.

❖ Βραζιλιάνικος χορός 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. Η μορφή που χορεύεται στη Βραζιλία είναι δυσκολότερη από τη στυλιζαρισμένη εκδοχή που διδάσκεται στις σχολές Κοινωνικών χορών. Στην Samba, αρχικά ο άντρας και η γυναίκα χόρευαν με σημείο επαφής τον αφαλό, ενώ σήμερα το στυλ που επικρατήσει θέλει τους άντρες και τις γυναίκες να χορεύουν μαζί αλλά χωρίς να αγγίζονται. Οι γυναίκες κάνουν πολύ γρήγορες και συμμετρικές κινήσεις των ποδιών με περιστροφή της φτέρνας, καθώς και κυκλικές κινήσεις στους γοφούς και τους ώμους, με αποτέλεσμα να σείεται ολόκληρο το σώμα τους. Οι άντρες κάνουν τις ίδιες κινήσεις των ποδιών αλλά χωρίς κίνηση στους γοφούς και στους ώμους. Οι άντρες χορεύουν γύρω από τις γυναίκες. Η μουσική της Samba είναι στα 2/4.

❖ Ο χορός Kizomba

Η Kizomba είναι χορός που εμφανίστηκε πριν λίγα μόλις χρόνια και τα τελευταία κερδίζει τις καρδιές των ζευγαριών που χορεύουν στα κλαμπ σε όλο τον κόσμο. Η προέλευσή της είναι Αφρικανική οι ρίζες της στην Αγκόλα παλιά πορτογαλική αποικία η επιρροές της είναι φανερές. Γνωστή αρχικά σαν "Passada" (βηματισμός). Στα Αγκολέζικα kizomba σημαίνει "πάρτυ".

Στην παραδοσιακή μουσική semba και zouk της Αγκόλας, προστέθηκε από τις νεώτερες γενιές μια μοντέρνα και πολύ αισθησιακή πινελιά. Το αποτέλεσμα ήταν ένας πιο αργό και αισθησιακό τέμπο σε ένα συνδυασμό του με διάφορα ηλεκτρονικά κρουστά. Θεαματική, η Kizomba κερδίζει τον κόσμο, σαν μια μουσική που σου μένει στο αυτί και σαν ένας χορός πολύ σαγηνευτικός. Με πολύ εύκολα βήματα, και αισθησιακό ρυθμό, συνδυάζει ρομαντισμό και αφρικάνικο ρυθμό. Η kizomba χορεύεται με τρόπο αισθησιακό και σέξι. Όσοι δεν ξέρουν να χορεύουν kizomba όταν δουν τον χορό θέλουν να τον μάθουν και όταν γίνει αυτό, δεν θέλουν πια να χορεύουν τίποτα άλλο.

Η Kizomba είναι ένας χορός που χορεύεται συνήθως με παρτενέρ, πολύ κοντά, αλλά όχι σφιχτά. Χορεύεται πολύ απαλά και αργά. Μοιάζει σαν ένα μίγμα από Αργεντίνικο

Ταγκό, Αγκολέζικη Σέμπα, Γαλλικό Ζουκ και Σάλσα. Η Kizomba φέρνει τους δύο παρτενέρ πολύ κοντά, καθώς ο καβαλιέρος διευθύνει και η ντάμα ακολουθεί με έναν πιο ήρεμο από άλλους χορούς τρόπο. Είναι ένας χορός που δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Ο χορός Kizomba φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

Στην Kizomba, αναπτύσσονται διαφορετικά στυλ. Εκτός το αυθεντικό Αγκολέζικο στυλ, κάθε χορευτής που χορεύει kizomba προσθέτει την προσωπική του έκφραση, ανάλογα με την εμπειρία, τις γνώσεις του στο χορό και την καταγωγή του.

Η Kizomba είναι αρκετά δημοφιλής σε πολλές χώρες εκτός από την Αγκόλα, και την Πορτογαλία, όπως η Σερβία, η Ισπανία, η Αγγλία, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ολλανδία, η Βραζιλία, η Αμερική και η Αυστραλία και συνεχώς εξαπλώνεται παντού σε ολόκληρο τον κόσμο.

❖ Ο χορός Lambada

Η lambada έγινε δημοφιλής την δεκαετία του 1990, κυρίως μέσα από την ομώνυμη ταινία «Lambada» και το «The Forbidden Dance», που ανέβασαν την δημοτικότητά της στα ύψη. Ο χορός αποτελεί μία μίξη merenge, salsa, samba αλλά και άλλων χορών που ήταν διαδεδομένοι στην Βραζιλία το '90, και χορεύεται σε ξέφρενους Latin ρυθμούς.

Οι ρίζες της lambada θεωρείται ότι βρίσκονται στον βραζιλιάνικο χορό Carimbó, που ήταν ένας αισθησιακός χορός, κατά τον οποίο η γυναίκα προσπαθούσε να σαγηνεύσει τον άντρα περιστρέφοντας τον εαυτό της γύρω από αυτόν και κάνοντας προκλητικές κινήσεις.

Η lambada, όπως και το Carimbó, είναι ένας ερωτικός χορός, γεμάτος χάρη, και με γρήγορο ρυθμό, και μπορεί να χορευτεί από άτομα κάθε ηλικίας (αν αφαιρεθούν οι πολύ αισθησιακές φιγούρες). Στην πραγματικότητα, ο έντονος ερωτισμός της lambada προέρχεται από τις κινηματογραφικές ταινίες που επηρέασαν σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που χόρευαν οι νέοι την lambada.

Η lambada έγινε γνωστή στην Ελλάδα μέσω του συγκροτήματος «Kaoma» με το ομώνυμο χορευτικό single «Lambada», που γνώρισε τεράστια επιτυχία για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα.

❖ Ο χορός Reggaeton

Το reggaeton εμφανίστηκε για πρώτη φορά ως μουσικό είδος την δεκαετία του '70 στην Αμερική. Η μουσική reggaeton δημιουργήθηκε από την ανάμειξη της τζαμαϊκανής και της λατινοαμερικάνικης μουσικής, με το hip hop και τους ηλεκτρονικούς ρυθμούς. Είναι χορευτική μουσική και συνήθως συνοδεύεται από ραπ (τραγούδι), γεγονός που έχει προκαλέσει αντιδράσεις εξαιτίας των ερωτικών υπονοούμενων και των βωμολοχιών που περιλαμβάνουν συχνά οι στίχοι. Το reggaeton έγινε πολύ δημοφιλές το 1990, οπότε διαδόθηκε και σε όλο τον κόσμο, όχι μόνο ως μουσικό, αλλά και ως χορευτικό στιλ, καθώς οι ξεσηκωτικοί ρυθμοί ενθάρρυναν τους λάτρεις της μουσικής αυτής να χορέψουν.

Ως χορός, το reggaeton, χορεύεται σε ζευγάρια με πολύ στενή επαφή και χαλαρό ή καθόλου κράτημα. Μία χαρακτηριστική κίνηση του χορού είναι το Perreo, που σημαίνει «σκυλίσιος». Ο άντρας στέκεται πίσω από την γυναίκα και μαζί κινούν κυκλικά τους γοφούς και το στήθος τους πάνω στον ρυθμό, ενώ βρίσκονται σε συνεχή επαφή από τους ώμους μέχρι και τα πόδια. Το reggaeton είναι ένας σέξι και ερωτικός χορός, που επιτρέπει στους παρτενέρ να φλερτάρουν με τον πιο αισθησιακό τρόπο, γι' αυτό και έχει δεχτεί πολλές επιθέσεις όσον αφορά στο ήθος του.

Είναι πολύ δημοφιλής στα κλαμπ και στις disco παγκοσμίως, και ιδίως στο Puerto Rico απ' όπου έγινε και γνωστός. Βέβαια, οι λάτρεις της Latin μουσικής δεν διστάζουν να ενσωματώνουν το reggaeton στην ιδιωτική τους διασκέδαση, στα πάρτι ή σε ειδικές περιστάσεις. Στην Ελλάδα, το reggaeton δεν είναι τόσο διαδεδομένο, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι χορεύουν ένα χορό που παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με αυτό. Ο τυπικός χορός στα κλαμπ ανάμεσα σε έναν άντρα και μια γυναίκα περιλαμβάνει τα κύρια χαρακτηριστικά του reggaeton, τα οποία είναι η πολύ στενή επαφή σώματος και οι αισθησιακές και συχνά προκλητικές κινήσεις των παρτενέρ. Η μόνη διαφορά αφορά στην μουσική, η οποία ποικίλει από αυθεντική reggaeton μέχρι hip hop και r'n'b.

❖ Ινδικοί χοροί

Οι χοροί της Ινδίας καθρεφτίζουν με αμεσότητα τον ινδικό πολιτισμό. Επιτρέπουν στον θεατή να έρθει σε επαφή με την μυστηριώδη, μαγευτική πλευρά της κουλτούρας της Ινδίας, αφού έχουν ασκήσει σημαντική επιρροή και σε άλλες μορφές τέχνης, όπως η ποίηση, η λογοτεχνία, το θέατρο, η μουσική, η γλυπτική και η αρχιτεκτονική. Αρχαιολογικά ευρήματα αποδεικνύουν ότι ο χορός υπήρχε στην Ινδία ήδη από το 6000 π.Χ!

Σύμφωνα με τις λαϊκές παραδόσεις, ο Brahma (ο δημιουργός του κόσμου για τους ινδουιστές) συνδύασε τη λογοτεχνία του Rig Veda, τα τραγούδια του Sama Veda, την

έκφραση (abhinaya) του Yajur Veda και το συναίσθημα (rasa) του Atharva Veda, για να δημιουργήσει το natya, δηλαδή τον χορό. Τα θέματα που παρουσιάζονται στους χορούς είναι παρμένα από την ινδική μυθολογία, τους θρύλους και την λογοτεχνία και μπορεί να εμφανίζονται σε θρησκευτικές ή εορταστικές εκδηλώσεις, ανάλογα με το περιεχόμενό τους.

Οι ινδικοί χοροί μπορούν να καταταχθούν σε δύο κατηγορίες, τους [κλασσικούς](#) και τους [παραδοσιακούς](#).

Τα είδη των κλασσικών χορών παρουσιάζουν ποικιλία ανάλογα με τις διάφορες περιοχές της Ινδίας στις οποίες εντοπίζονται και αντιπροσωπεύουν τα ήθη και τα έθιμα της κάθε περιοχής ή μιας ομάδας ανθρώπων. Στην πλειοψηφία τους, οι χοροί έχουν θρησκευτικό περιεχόμενο και εκφράζουν τα εννέα rasas, που περιλαμβάνουν την ευτυχία (Hasya), τον θυμό (Krodha), την αηδία (Bhibasta), τον φόβο (Bhaya), την θλίψη (Shoka), το θάρρος (Viram), την συμπόνια (Karuna), τον θαυμασμό (Adbhuta) και τη γαλήνη (Shanta).

Τα πιο δημοφιλή κλασσικά χορευτικά είδη είναι το [Bharata Natyam](#) της περιοχής Tamil Nadu, το [Odissi](#) της Orissa, το Kathak από το Uttar Pradesh, το [Kathakali](#) και το [Mohiniyattam](#) από το Kerala, το [Kuchipudi](#) του Andhra Pradesh και το [Manipuri](#) του Manipur.

Όλοι οι κλασσικοί χοροί βασίζονται σε αυστηρούς κανόνες και πειθαρχία. Παραδοσιακά διαιρούνται στα ρυθμικά στοιχεία (nritya), τον συνδυασμό του ρυθμού και της έκφρασης (nritya) και την θεατρικότητα (natya). Το nritya συνήθως εκφράζεται μέσα από το βλέμμα, τις κινήσεις των χεριών και τις εκφράσεις του προσώπου και σε συνδυασμό με το nritya δομεί ένα κλασσικό χορευτικό πρόγραμμα.

Οι παραδοσιακοί χοροί έχουν συνήθως εορταστικό περιεχόμενο και (σε αντίθεση με τους κλασσικούς χορούς) δεν είναι αυστηρά δομημένοι, χωρίς αυτό να μειώνει την πολιτισμική τους αξία. Χορεύονται κυρίως σε επίσημες, ή όχι τόσο επίσημες, εορταστικές εκδηλώσεις χαρίζοντας στιγμές διασκέδασης στο κοινό και στους χορευτές.

❖ BELLY DANCE ORIENTAL

Ο χορός οριεντάλ ή και χορός της κοιλιάς όπως συνηθίζεται να αποκαλείται στο δυτικό κόσμο, είναι ο πιο γνωστός χορός της ανατολής. Η ιστορία του ξεκινά αιώνες πριν συνδέεται με τελετές γονιμότητας και τοποθετείται είτε στην κεντρική Αφρική είτε στη μέση Ανατολή και τη Μεσόγειο.

Από αρχαία κείμενα και ευρήματα από έγκυρους αρχαιολόγους και ιστορικούς, όπως ο William Lawler, ο χορός προέρχεται από την Ελλάδα και τις τελετουργίες γονιμότητας προς τιμήν των Θεών όπως η Αφροδίτη, η Αστάρτη, η Άρτεμις, η τρισυπόστατη θεά Εκάτη και ο θεός Πάνας.

Πρόκειται για χορό που κατευθύνεται από συγκεκριμένους κανόνες και η εκτέλεση του απαιτεί συγκεκριμένη χορευτική τεχνική. Το οριεντάλ είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στην Αίγυπτο, στην Τουρκία, το Λίβανο, το Μαρόκο αλλά και την Ελλάδα. Ανάλογα με τη μουσική αλλά και την χώρα στην οποία διδάσκεται υπάρχουν και διαφορετικά είδη χορού οριεντάλ.

ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ

• Hip hop

Ο χορός Hip-hop εξελίσσεται παράλληλα με τη μουσική Hip-hop και είναι αλληλένδετος με τα graffiti. Η μουσική και χορευτική εξέλιξη του Hip-hop διαδίδεται σαν κουλτούρα παγκοσμίως, μέσω της τηλεόρασης και των μουσικών βιντεοκλίπ...

Εμφανίζονται διαρκώς νέα είδη, νέα στυλ χορού, αλλά και νέοι τρόποι διδασκαλίας. Οι διαφωνίες σχετικά με τα χορευτικά στυλ είναι πολλές. Διαφωνίες υπάρχουν πολλές ακόμα και για το «τι είναι ή τι δεν είναι Hip-hop». Πρόκειται για μια νέα μοντέρνα κουλτούρα που συνεχίζει και θα συνεχίσει να εξελίσσεται και να εμπνέει πολλά εκατομμύρια ανθρώπους, όλων των ηλικιών, παγκοσμίως.

Το κίνημα του Hip hop

Το hip hop είναι ένα πολιτιστικό κίνημα, και όπως κάθε κίνημα (Αναγέννηση, σοσιαλισμός, κίνημα κατά της παγκοσμιοποίησης, κλπ.) αποτελείται από κάποια στοιχεία. Στο hip hop τα στοιχεία αυτά είναι τέσσερα: τα γκράφιτι, το break dancing, τον MC και το ραπ.

Παρ' όλο που χρονολογικά πρώτα εμφανίστηκαν τα γκράφιτι, το hip hop ως κουλτούρα δεν εξελίχθηκε την ίδια περίοδο, αφού το hip hop δεν υπήρχε τότε. Το κίνημα του hip hop ουσιαστικά ξεκίνησε με την εμφάνιση των DJ των MC και τελικά του rap, με τον χορό και το στυλ του hip hop να ακολουθούν.

Εξετάζοντας διαχρονικά την εξέλιξη των στοιχείων του κινήματος, διαπιστώνουμε ότι το περιεχόμενό τους έχει πλέον διευρυνθεί: στις εικαστικές τέχνες, στις οποίες περιλαμβάνονται και τα γκράφιτι, έχουν πλέον συμπεριληφθεί και η γραφιστική και οι ταινίες.

Στον γραπτό και στον προφορικό λόγο, που περιλαμβάνει και την τέχνη του MC, συμπεριλαμβάνεται πλέον το ραπ και η ποιητική απαγγελία. Στην κίνηση περιλαμβάνεται πλέον μία μεγάλη ποικιλία διαφορετικών στυλ χορού hip hop. Ενώ στο στυλ hip hop περιλαμβάνεται πλέον και το ντύσιμο και τα αξεσουάρ.

Η τεράστια δημοτικότητα που απέκτησε το hip hop σε όλες τις ηπείρους, οδήγησε στην ραγδαία εξάπλωση των γκράφιτι και των ταγκιών σε πολλές διαφορετικές κοινωνίες. Πολύ σύντομα το hip hop εισχώρησε και στον χώρο του κινηματογράφου με όλο και περισσότερες ταινίες με θέμα το hip hop ως μουσική, αλλά και ως χορό να δημιουργούνται. Το «Save the last dance», το «Take the lead», το «Honey» και το «Step up» είναι μόνο μερικές από τις δεκάδες ταινίες που έφεραν το hip hop στα σπίτια μας.

Όσον αφορά στον γραπτό και προφορικό λόγο, το κίνημα του hip hop δεν εκφράζεται μόνο μέσω των στίχων των τραγουδιών, αλλά και μέσω της ποίησης. Αρχικά, οι

ράπερ τραγουδούσαν στίχους που αφορούσαν στα προβλήματα των νέων και του κόσμου και γενικά ήταν ευαισθητοποιημένοι σε πολλούς τομείς (πχ. 2Pac, Eminem, κ.ά.). Σταδιακά όμως, οι στίχοι άρχισαν να περιορίζονται σε φτηνά και πολλές φορές πρόστυχα θέματα (γυναίκες, πάρτι, κλπ.). Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους πραγματικοί καλλιτέχνες, όπως ο Kanye West, ο Wyclef Jean κ.ά., οι οποίοι έχουν γυρίσει το hip hop στις παλιές του δόξες.

Ως χορός και ως μουσική, το hip hop παρουσιάζει παραλλαγές από τόπο σε τόπο. Τα βασικά είδη του χορού είναι το hip hop και το breakdance. Η βασική διαφορά που παρουσιάζουν είναι ότι ενώ τα περισσότερα βήματα του πρώτου γίνονται όρθια και ακολουθούν τον ρυθμό του τραγουδιού, το breakdance περιλαμβάνει κυρίως κινήσεις στο πάτωμα (floorwork) και ακροβατικές κινήσεις, οι οποίες χορεύονται ακανόνιστα πάνω στη μουσική. Η μουσική του hip hop χωρίζεται εκτός από γεωγραφικά και ανάλογα με τον σκοπό τον οποίο εκπληρώνουν.

Τέλος, το hip hop δεν θα μπορούσε να λείπει και από τον κόσμο της μόδας. Ρούχα, υποδήματα, αξεσουάρ και κοσμήματα αποκλειστικά για όσους ασχολούνται με το ραπ και το hip-hop κυκλοφορούν στα μαγαζιά και σε επιλεγμένα καταστήματα. Η μόδα που ξεκίνησε από τα video-clip και τις ταινίες έχει πλέον περάσει και στους fans του είδους.

Η ιστορία του Hip-hop

ο Hip-hop εξελίχθηκε τη δεκαετία του '70 παράλληλα με τη μουσική Hip-hop και - όσο παράδοξο κι αν φαίνεται- με την Jazz μουσική του δρόμου. Το Hip-hop ξεκίνησε στους δρόμους από έφηβους αфроαμερικάνους και λατινοαμερικάνους ως ένας τρόπος εκτόνωσης. Ομάδες παιδιών άρχισαν να συγκεντρώνονται και να διαγωνίζονται μεταξύ τους χορεύοντας, ενώ όσοι από αυτούς δεν χόρευαν, τραγουδούσαν αυτοσχέδιους στίχους και έφτιαχναν μουσική με το σώμα τους (human jukebox), τη λεγόμενη Rap μουσική.

Το Hip-hop διαδόθηκε σε όλη την Αμερική, αλλά και στις υπόλοιπες ηπείρους, μέσω ταινιών που παρουσίαζαν χορευτές Hip-hop να εκτελούν πολύπλοκες και δυναμικές φιγούρες που ξετρέλαναν το νεανικό κοινό. Το hip hop ως μουσικό είδος, θεωρείται ότι δημιουργήθηκε στο Μπρονξ από έναν Τζαμαϊκανό DJ με το όνομα Kool Herc. Το στιλ του Herc ως DJ ήταν η προσθήκη στίχων με ομοιοκαταληξία πάνω στην μουσική. Ο Τζαμαϊκανός DJ, όταν έπαιζε μουσική σε πάρτι, ράπαρε πάνω στον ρυθμό της μουσικής, την οποία συχνά εμπλούτιζε χρησιμοποιώντας και χρηστικά αντικείμενα του σπιτιού. Σύντομα, μιμητές του Herc's εμφανίστηκαν και σε άλλες περιοχές της Αμερικής και μέσω αυτών, το hip hop διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο αποκτώντας εκατομμύρια οπαδούς.

Τα διάφορα στιλ του hip hop

To east coast hip hop αναφέρεται και ως New York rap προς τιμήν της πόλης στην

οποία γεννήθηκε, τη Νέα Υόρκη. Το east coast hip hop κυριαρχούσε την χρυσή εποχή του hip-hop, και εξακολουθεί να έχει απήχηση σήμερα. Το east coast rap χαρακτηρίζεται από στιχουργική διαύγεια, πολυσύλλαβες ρίμες (ομοιοκαταληξίες), πολύπλοκο παιχνίδι με τις λέξεις, συνεχή, ελεύθερη ροή της εκτέλεσης (τραγούδι) και περίπλοκες μεταφορές.

To battle rap είναι ίσως η αυθεντικότερη μορφή του hip hop. Η battle rap απορέει από την ανάγκη για ανταγωνισμό μέσα στην hip hop κουλτούρα. Αν και μερικές φορές τα τραγούδια του είδους απευθύνονται σε ανώνυμους αντιπάλους, όταν στοχεύουν ένα συγκεκριμένο πρόσωπο χρησιμοποιούνται για να το κατονομάσουν ως δυσφημιστή του hip hop. Το αβάσιμο καύχημα είναι το βασικό στοιχείο του battle rap. Οι MC του battle rap χρησιμοποιούν κομπαστικούς και αυτο-επαινετικούς στίχους με θέμα τις ικανότητες και την επιτυχία που έχουν, συνοδευόμενοι από λεκτικές προσβολές που στοχεύουν άμεσα ή έμμεσα τον αντίπαλο. Συχνά, οι τραγουδιστές battle rap «σκαλίζουν» το παρελθόν των αντιπάλων τους, με σκοπό να βρουν πληροφορίες, τις οποίες θα χρησιμοποιήσουν στους στίχους τους για να τους υποβαθμίσουν κατά τη διάρκεια της «μάχης».

Γνωστοί MC της battle rap: 2Pac, The Notorious B.I.G., Jay-Z, Eminem.

To conscious rap είναι μία υποκατηγορία του hip hop που στοχεύει στην αφύπνιση του κόσμου και στην μετάδοση γνώσεων. Οι rappers του συγκεκριμένου είδους hip hop καταδικάζουν τη βία, τις διακρίσεις και άλλες κοινωνικές αδικίες. Ουσιαστικά προωθείται από πεποίθηση ότι η ραγδαίες κοινωνικές αλλαγές επιτυγχάνονται μέσω της αυτογνωσίας και της ανακάλυψης του εαυτού μας. Η conscious rap διακρίνεται για τα θετικά, ενθαρρυντικά μηνύματα που περιέχουν οι στίχοι και για τον απαλό και ευχάριστο (ακουστικά) ρυθμό.

Γνωστοί MC της conscious rap: Talib Kweli, Common, Mos Def.

To west coast hip hop: έχει εδραιωθεί η λανθασμένη αντίληψη ότι το hip hop της δυτικής ακτής δεν περιέχει καθόλου εξεζητημένους στίχους. Παρ' όλα αυτά, οι MC του είδους έχουν συνεισφέρει στο hip hop σε μεγάλο βαθμό, με τον δικό τους βέβαια τρόπο.

Η gangsta rap: ένα από τα πιο κατακριτέα είδη hip hop, η gangsta rap αντικατοπτρίζει τον βίαιο τρόπο ζωής της νεολαίας που ζει στα γκέτο. Ουσιαστικά ξεκίνησε από τον rapper Ice-T τη δεκαετία του '80 και αργότερα υιοθετήθηκε και από άλλους τραγουδιστές και συγκροτήματα. Η gangsta rap χαρακτηρίζεται από επιθετικούς στίχους και δυνατούς ρυθμούς και παρά την δημοτικότητα που γνώρισε στα πρώτα χρόνια της εμφάνισής της, σήμερα έχει καταδικαστεί εξαιτίας των βίαιων θεμάτων που παρουσιάζει. Σύμφωνα όμως με τους rappers του είδους δεν προσπαθούν να προωθήσουν τη βία στα γκέτο, απλά αναπαραστούν την πραγματικότητα.

Γνωστοί MC της gangsta rap: Ice-T, Snoop Dog, Westside Connection

To hyphy: το πιο φρέσκο είδος hip hop, χαρακτηρίζεται από ζωνηρή μουσική, πολλά ντραμς και δυναμικές παραγωγές. Η hyphy κουλτούρα ενσωματώνει μουσικά κομμάτια γεμάτα ενέργεια, έξυπνους στίχους και την Αργκό της περιοχής.

Γνωστοί MC του hyphy: Keak da Sneak, Mac Dre (R.I.P.), The Team

To southern rap. Όπως φαίνεται και από την ονομασία της η southern rap προέρχεται από τις νότιες (southern) πόλεις της Αμερικής hip-hop. Από άποψη στιλ, η southern rap διακρίνεται για τις υπερπαραγωγές και τους ευθείς στίχους. Το hip hop του νότου διακρίνεται περισσότερο για την μουσική της και την χρήση της αργκό, παρά για το περιεχόμενο των στίχων.

Οι περισσότεροι MC της southern rap χρησιμοποιούν στα τραγούδια τους θέματα όπως τα αυτοκίνητα, τη μόδα και τη νυχτερινή ζωή.

To crunk. Η λέξη crunk φημολογείται ότι προέκυψε από τον συνδυασμό των λέξεων crazy (τρελός) και drunk (μεθυσμένος). Όπως υποδεικνύεται από την ονομασία του, το συγκεκριμένο είδος hip hop χρησιμοποιεί μία χαοτική μίξη κλαμπ ρυθμών με πολύ ενεργητική μουσική. Τα τραγούδια του είδους crunk συνήθως περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενα πιασάρικα ρεφρέν, που διευκολύνουν τους οπαδούς να συμμετέχουν στο τραγούδι. Οι καλλιτέχνες του είδους crunk έχουν κατηγορηθεί για έλλειψη αυθεντικότητας όσον αφορά στους στίχους, αλλά δικαιολογούνται λόγω του ότι τα τραγούδια τους δημιουργούνται για να παίζονται σε κλαμπ (κανένας δεν ασχολείται με τους στίχους όταν χορεύει σε κλαμπ).

Γνωστοί MC του crunk: Pitbull, Youngbloodz, Rasheeda.

Η αμφισβήτηση του χορού Χιπ χοπ

Είναι ο χορός hip hop τέχνη;

Το κίνημα του hip hop έχει επηρεάσει δεκάδες πολιτισμούς σε πολλούς διαφορετικούς τομείς. από τη μουσική, το ντύσιμο, τον κινηματογράφο μέχρι και τον τρόπο που μιλάμε και φυσικά, δεν θα μπορούσε να μην επηρεαστεί και ο χορός από την hip hop κουλτούρα.

Εκατομμύρια άνθρωποι λατρεύουν το hip hop, όχι μόνο ως μουσικό, αλλά και ως χορευτικό είδος και χιλιάδες έχουν ήδη μνηθεί στο hip hop και στις υποκατηγορίες του, όπως το freestyle και το break dance.

Παρ' όλα αυτά, το hip hop παραμένει μέχρι και σήμερα θέμα αμφισβήτησης για μία μεγάλη μερίδα του πληθυσμού λόγω του αμφιλεγόμενου χαρακτήρα του, αφού ως χορός, το hip hop δεν προϋπήρχε. Ουσιαστικά αποτελεί κράμα πολλών χορευτικών ειδών, με ρίζες στους αφρικανικούς χορούς και στοιχεία μπαλέτου και τζαζ.

Είναι όμως πολύ άδικο να καταδικάζεται το hip hop γι ' αυτόν το λόγο. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι χοροί έχουν δημιουργηθεί από τον συνδυασμό διαφορετικών ειδών χορού ή έχουν εξελιχθεί από έναν άλλο χορό. Από τους ballroom

χορούς, οι latin (rumba, mambo, samba, κλπ.) προέρχονται από αφρικανικούς χορούς, ενώ το cha cha προέκυψε από το mambo.

Ο απαλός χορός quickstep είναι συνδυασμός του foxtrot (απαλός ballroom) και του charleston. Αλλά και το jazz (τζαζ-είδος χορού) είναι εμφανώς εξέλιξη του μπαλέτου. Η δεύτερη κατηγορία που δέχεται ο χορός hip hop είναι ότι «δεν έχει νόημα» και πως «ουσιαστικά, δεν προσφέρει τίποτα στους χορευτές του είδους».

Αυτές οι απόψεις θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν, το λιγότερο, αστείες. Σίγουρα θα έχετε παρακολουθήσει χορευτές hip hop ή break dance στην τηλεόραση ή ακόμα και ζωντανά, στον δρόμο, σε κάποιο πολυκατάστημα ή σε κάποια εκδήλωση. Πολύ αμφιβάλλω ότι θεωρείτε «εύκολες» τις κινήσεις που κάνουν, ακόμα και τις πιο απλές.

Το hip hop, είναι ένας εξαιρετικός τρόπος εκγύμνασης και άσκησης ολόκληρου του σώματος, αφού γυμνάζονται όλοι οι μύες και η σπονδυλική στήλη, αλλά και η καρδιά μας, γιατί το hip hop (όπως όλοι οι χοροί) είναι και αερόβια άσκηση. Απλά κοιτάζετε τα σώματα των χορευτών και των χορευτριών του είδους...

Αλλά εκτός αυτού, το hip hop είναι ένα είδος χορού που απευθύνεται ανθρώπους κάθε ηλικίας, γιατί έχει τόσα διαφορετικά είδη, χιλιάδες κινήσεις και αυτοσχεδιασμό. Μπορεί κάποιος να ξεκινήσει από τα πιο απλά (freestyle ή hip hop) και να περάσει αν θέλει στα πιο δύσκολα (break dance).

Το γεγονός ότι κάποιοι δεν μπορούν να κατανοήσουν το hip hop δεν μπορεί να το υπονομεύσει σε κάτι λιγότερο από τέχνη.

Χορός Χιπ χοπ. Ποιός είναι ο MC?

Η λέξη M.C. είναι συντομογραφία του Emcee και σημαίνει «ο αρχηγός της τελετής» (Master of Ceremonies). MC ονομάζεται το άτομο που εμπνέει το πλήθος τραγουδώντας με ιδιαίτερο τρόπο καλογραμμένους και περιεκτικούς στίχους με καθαρά νοήματα (κάνει δηλαδή Emceeing). Το Emceeing είναι μία μορφή τέχνης που δύσκολα κατακτάται και δεν πρέπει να συγχέεται με το rap (ραπάρισμα).

Για να καταλάβουμε καλύτερα τη διαφορά μεταξύ ενός rapper και ενός MC ας φανταστούμε τον πρώτο ως αυτοδίδακτο ζωγράφο με μεγάλο ταλέντο και τον δεύτερο ως επαγγελματία ζωγράφο που έχει πολλές γνώσεις πάνω στην ζωγραφική. Φυσικά, και οι δύο ασχολούνται με την ίδια τέχνη, το επίπεδο όμως του ενός είναι πολύ υψηλότερο από του άλλου.

Ενώ λοιπόν, ο rapper τραγουδάει ελεύθερους στίχους σε ακανόνιστο ρυθμό και με μονότονο συνήθως τρόπο, ο MC τραγουδάει στίχους με ρίμες (καθορισμένο σχήμα ομοιοκαταληξίας, όπως συμβαίνει στην ποίηση), παίζοντας με τις λέξεις και αλλάζοντας τον τόνο της φωνής του ανάλογα με τα συναισθήματα που θέλει να μεταδώσει στο κοινό.

Για παράδειγμα, σε πολλά τραγούδια του Eminem, παρατηρούμε συχνές αλλαγές στην φωνή του μέσα στο ίδιο τραγούδι, όσον αφορά στην μελωδία, στην ταχύτητα, στον τονισμό, στον ρυθμό, ακόμα και στην προφορά.

Ο Eminem θεωρείται ένας από τους καλύτερους MC, με ιδιαίτερο στιλ και έντονη εκφραστικότητα και φυσικά ακολουθούν και άλλοι σπουδαίοι MC, καθένας με δικό του στιλ, όπως ο Kanye West, ο Jay-Z, ο Ghostface και άλλοι.

Hip hop χορός. Τι είναι ο Dj :

Πολλοί θα έχετε ακούσει τον όρο DJ, ίσως όμως να μην γνωρίζετε την πραγματική σημασία της λέξης. Η λέξη DJ είναι συντομογραφία για τον deejay και αντιπροσωπεύουν τις λέξεις Disc Jockey. Ουσιαστικά, DJ ονομάζεται το άτομο που επιλέγει και παίζει ηχογραφημένα μουσικά κομμάτια για κάποιο συγκεκριμένο ή ακαθόριστο κοινό.

Ένας DJ μπορεί να παίζει στο ραδιόφωνο, στην τηλεόραση, σε κάποιο νυχτερινό κέντρο ή σε κάποιο κλαμπ. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στο hip hop, ο DJ επιλέγει, παίζει και δημιουργεί μουσική hip hop χρησιμοποιώντας μεγάλα πικ-απ και δίσκους. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές για την μίξη και το «ανακάτεμα» ηχογραφημένων μουσικών κομματιών όπως το cueing, το scratching, το equalization και η μίξη ήχου από διαφορετικές πηγές (κονσόλες).

Συνήθως ο hip hop DJ παίζει μουσική για έναν ή περισσότερους MC κατά την διάρκεια των μονομαχιών rap (rap battles).

❖ Break dance

Οι τοπικές παρέες-συμμορίες, βρίσκοντας ένα νέο τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από την καθημερινότητά τους, διαλύονται και γίνονται χορευτικές ομάδες! Έτσι συνεχίζουν να ανταγωνίζονται λύνοντας με το χορό, αντί να βγάζουν όπλα και να χύνεται αίμα, τις διάφορες που πάντα είχαν.

Το Break dance κατάφερε να μειώσει αισθητά την βία και έκανε τους νέους να εκτονώνονται στην χορευτική μουσική δίνοντας παραστάσεις με χορό και κάνοντας πόζες, φιγούρες και πρωτότυπα αστεία.

Όντας οι περισσότεροι μετανάστες, εκτονώνονται ανακατεύοντας φιγούρες του Break dance με τις πιο εντυπωσιακές φιγούρες από παραδοσιακούς χορούς ή ακόμα και πολεμικές τέχνες. Το Break dance δείχνει πολύ διαφορετικός από τους άλλους χορούς, στην ουσία όμως είναι η επέκταση ή ο εκσυγχρονισμός παλαιότερων ειδών χορού.

Το breakdance είναι ένα είδος hip hop που αποθεώνεται από χιλιάδες οπαδούς. Αν και συνηθίζουμε να αποκαλούμε τους χορευτές breakdance «breakdancers», οι ίδιοι οι χορευτές αυτοαποκαλούνται B-boys (breaker boys) οι άντρες και B-girls (breaker girls) οι γυναίκες.

Οι κινήσεις του breakdance γίνονται κυρίως ενώ ο χορευτής βρίσκεται χαμηλά στο έδαφος (downrock moves) και περιλαμβάνουν ακροβατικές κινήσεις με πολλές στροφές και πόζες. Γι' αυτό και χρειάζεται πολύ εξάσκηση και αρκετό χρόνο για να τελειοποιήσει κάποιος τις ικανότητές του.

Οι breakers χορεύουν κινήσεις και σε όρθια στάση (uprock moves), και παρ' όλο που είναι λιγότερο εντυπωσιακές από τις downrock moves, επιλέγονται από τους χορευτές γιατί τους δίνεται η ευκαιρία να αναπτύξουν το δικό τους χορευτικό στιλ και να ξεχωρήσουν.

Οι χορευτές breakdance είναι άτομα αφοσιωμένα στο hip hop, που αφιερώνουν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους στην εξάσκηση και στις «μάχες» με άλλες ομάδες breakdance ή με άλλους breakers.

Οι βασικές κατηγορίες κινήσεων breakdance είναι:

- 1.το Toprock ή Uprock: κινήσεις που γίνονται ενώ ο χορευτής είναι όρθιος.
- 2.το Downrock: κινήσεις που γίνονται ενώ ο χορευτής βρίσκεται χαμηλά στο έδαφος.
- 3.το Πάγωμα (Freeze): οι πόζες, το σταμάτημα των χορευτών σε μία θέση.
- 4.οι Δυναμικές κινήσεις (Power moves): ακροβατικές που γίνονται κυκλικά και περιλαμβάνουν στροφές στο έδαφος ή στον αέρα.

Για να πετύχετε τα μέγιστα οφέλη από την εξάσκηση θα πρέπει να κάνετε πάντα προθέρμανση πριν από οποιαδήποτε δύσκολη φιγούρα. Καλό θα είναι να προσθέσετε κάποιες ασκήσεις ευλυγισίας στην προθέρμανσή σας.

Αν είστε αρχάριοι, προτιμήστε να κάνετε εξάσκηση σε μεγάλο χώρο με λείο έδαφος για να αποφύγετε τους τραυματισμούς και αν έχετε την δυνατότητα κάντε εξάσκηση μαζί με άλλους breakdancers. Χορεύοντας με άλλα άτομα ή παρακολουθώντας τα στα κλαμπ ή αλλού, μπορείτε να ανακαλύψετε καινούριες κινήσεις και σταδιακά να συνθέσετε το προσωπικό σας στιλ. Αφού το breakdance είναι είδος hip hop, προφανώς η μουσική που θα χρησιμοποιήσετε θα είναι hip hop.

Παρ' όλο που το Breakdance θεωρείται από πολλούς πρόσφατη ανακάλυψη, σύμφωνα με ειδικούς αποτελεί στην πραγματικότητα εξέλιξη της Capoeira, ένα είδος σωματικής άσκησης που εμφανίστηκε στη Βραζιλία τον 17ο αιώνα και συνδυάζει πολεμικές κινήσεις, ασκήσεις εδάφους και χορό.

Το Breakdance εμφανίστηκε γύρω στο 1970 όταν οι αντίπαλες συμμορίες της Αμερικής άρχισαν να λύνουν τις διαφορές τους χορεύοντας αντί να χρησιμοποιούν όπλα. Κατά το τέλος της δεκαετίας του '70 ο χορός εμπλουτίστηκε με περισσότερες φιγούρες εδάφους οι οποίες άλλαζαν σύμφωνα με την εξέλιξη της Hip Hop μουσικής στην οποία στηρίζεται το Breakdance και βελτιώθηκε η τεχνική των ποδιών.

Το Breakdance έγινε δημοφιλές παγκοσμίως τις δεκαετίες του '80 και του '90, καθώς πολλές φιγούρες Breakdance ενσωματώθηκαν σε ταινίες και θεατρικές παραγωγές σε Αμερική, Ευρώπη και Ασία.

Το Breaking ή αλλιώς B-boying είναι ένα είδος του χορού που περιέχεται στο Street Dance και δημιουργήθηκε στην Νέα Υόρκη από νέους Αφροαμερικανούς και Λατίνους την δεκαετία του 1970. Για να κερδίσει την προσοχή και την δημοτικότητα στα μέσα ενημέρωσης, ο χορός αυτός εξαπλώθηκε παγκοσμίως στην Νότια Κορέα, στην Αγγλία, στην Γερμανία, στην Γαλλία, στην Ρωσία και την Ιαπωνία. Το Break dance αποτελείται από τέσσερα βασικά στοιχεία: το toprock, downrock, power

moves και freezes. Ο χορός αυτός περιέχει Χιπ χοπ και breakbeats παρ' ότι οι σύγχρονες τάσεις επιτρέπουν μια πιο ευρύτερη ποικιλία μουσικής.



B-boying

Οι πρώτοι breakdancers, χορευτές Μπρέικ ντανς, εμφανίστηκαν το 1973 και ήρθε ως δια μαγείας και έλυνε τις διαφορές μεταξύ συμμοριών. Έτσι, σε

αυτούς τους δρόμους, του Νότιου Μπρονξ, ξεκίνησε το b-boying πραγματικά. Συχνά, οι καλύτεροι **Breakers** αντίθετων συμμοριών "πολεμούσαν" με την παρουσίαση νέων επιδόσεων κινήσεων αντί να παλεύουν. Τα πρώτα battles (μάχες) μάλιστα γινόντουσαν σε χλοοτάπητα. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσε η μάχη να αποδείξει τη καλύτερη συμμορία, αρκετές ήταν οι φορές όπου ο χαμένος συμφωνούσε ότι δεν θα ξαναπερνούσε από την γειτονιά του νικητή. Τις περισσότερες φορές αγώνες ήταν απλά για τον σεβασμό του άλλου. Δυστυχώς, αυτές οι μάχες δεν σταματούσουν πάντα τις εχθροπραξίες των συμμοριών ενώ συχνά προκαλούσαν πραγματικές "μάχες".

Οι συμμορίες έχουν βρεί έναν άλλο τρόπο εκτός από τη βία να ξεσπούν από την καθημερινή απογοήτευση της ζωής τους, στις υποβαθμισμένες συνοικίες: το Breaking Ο χορός λύνει τις διαφορές. Η μουσική γίνεται πιο εκφραστική και με ένταση και όλοι μπορούν να συμμετέχουν είτε σαν ακροατές είτε σαν δημιουργοί.

Αντί να βγάζουν λοιπόν μαχαίρια, πιστόλια ή άλλο όπλο, οι συμμορίες διαλύονται και φτιάχνουν crew χορευτικά και κάνουν "Battles" αναμεταξύ τους. Ο χαμένος στο χορό πρέπει να ομολογήσει την ήττα του δημοσίως στον νικητή και όλα είναι μετά ειρηνικά. Το Breaking, μείωσε αισθητά την βία και έκανε τους νέους να εκτονώνονται στην μουσική δίνοντας εικόνα με χορό, πόζες, φιγούρες, αστεία και αναδεικνύοντας "style". Το ύφος ή "style" παίζει μεγάλο ρόλο στο χώρο της hip- Hop κουλτούρας. Καθώς και το Biting. Απαγορεύεται αυστηρά οι djs να κλέβουν τις loop των άλλων dj. Όλοι δουλεύουν και πειραματίζονται με ασυνήθιστα beats και περίπλοκα scratches. Καινούρια μουσική γεννιέται με πολλούς δίσκους. Από βινίλιο του Sinatra έως Latin δίσκους της Βραζιλίας.

Από Ρορ μέχρι ινδικούς ρυθμούς. Όλα ανακατεύονται με μια εκπληκτική



μαεστρία. Είτε ήταν μουσική, χορός ή και Graffiti ή Hip hop, έπαιρνε έμπνευση από παντού. Δεν υπήρχε ρατσισμός ή θρησκεία, χρώμα ή πολιτικές ιδεολογίες (μέχρι τότε) που να βάζουν όρια στις επιδράσεις από διάφορους μουσικούς καλλιτέχνες ζωγράφους, άλλους



χώρους.

Όλες οι μουσικές έπεφταν στα χέρια των djs ανανεωμένα, ζωντάνια και πολύ πιο τους B-boys και τα B-girls

κουλτούρες μέχρι και ελληνικά και έβγαιναν πλήρως ανακαινισμένα, γεμάτα ρυθμικά. Το ίδιο συνέβαινε με Μετανάστες. Στην Αμερική

όπως Ρώσοι, Πορτορικανοί, Πολωνέζοι, Γάλλοι, Έλληνες και Αφρικανοί, ανακατεύουν τα πιο εντυπωσιακά βήματα από τους δικούς τους παραδοσιακούς χορούς αλλά όχι μόνο. Μέχρι και πολεμικές τέχνες. Ότι κινήσεις ήταν cool ή fresh όπως έλεγαν τότε το 1982 τις συμπεριλάμβαναν - φυσικά τελείως αλλαγμένες και προσαρμοσμένες στο είδος - για να βγεί ένα εντυπωσιακό και τέλειο αποτέλεσμα που δεν μπορούσες να διανοηθείς ότι θα μπορούσε να γεννηθεί. Μερικά γρήγορα συμπεράσματα μέχρι εδώ. Το Breaking ξεκίνησε και έδωσε έναν πολύ δημιουργικό ρόλο στους djs και αυτοί με την σειρά τους προσαρμόσαν την μουσική στις ανάγκες του b-boying/girl style. Οι Ράπερς τώρα. Αυτοί τότε το "75-"78 εμψύχωναν τους Breakers, με τα μικρόφωνα και συμμετείχαν με ρίμες που πραγματικά είχαν κάτι να πουν. Ο cool Herc ο Dj σε κάποιο πάρτυ, σύνδεσε τα μικρόφωνα στο mixer του και άρχισε να λέει διάφορα ανάμεσα από τα τραγούδια κάτι σαν ποιηματάκια και slogan. Αυτό το έκανε για να ανεβάζει τον κόσμο και να έρθει σε άμεση επαφή. Όπως π.χ. από τους B-boys: «Don't stop the body rock» ή «Party people in the place to be... say hooo ye. Say we gonna rock the party», « Hip -hop don't stop!» και το κοινό αντιδρούσε θετικά στο κάλεσμα του απαντώντας. Έκανε προθέρμανση με τους καλεσμένους. Έφτιαχνε μια γραμμή επικοινωνίας. Ο Cool Herc ήταν από τους πρώτους που το έκανε και μάλιστα είχε και το πρώτο αποτελεσματικό Rap crew τους Hercoloids Βέβαια ύστερα ήρθαν κι άλλοι djs και πρόσθεσαν φράσεις και ρίμες.

Έτσι ξεκίνησαν τα πρώτα βήματα των Ράπερ, οι Mc (Master of Ceremony). Οι πρώτοι Mc ήταν κάτι σαν οι conferancie των και των πάρτυ. Ύστερα έλεγαν κάποιες μικρές ιστορίες ή γεγονότα από την προσωπική τους ζωή με ομοιοκαταληξία στον ρυθμό και το beat των DJs. Το rap γεννιόταν. Μπορούσες να μιλήσεις κατευθείαν στον κόσμο και να έχεις μπροστά σου την αντίδραση του κοινού "τραγουδώντας". Έκανες έναν μονόλογο με ρίμες και το κοινό άκουγε και χορεύοντας ταυτόχρονα. Δεν χρειαζόταν κάποιο ιδιαίτερο φωνητικό χάρισμα αλλά έξυπνος προφορικός λόγος. Μπορούσες να εκφραστείς για τα κοινωνικά προβλήματα, τις αδικίες, τις σχέσεις σου, το χιούμορ, γενικά για τη ζωή σου. Όλοι ένιωθαν την ανάγκη να



εκφραστούν και ήθελαν να έχουν πρόσβαση με το MCing. Ούτε Ωδεία ούτε σχολές φωνής. Απλά ένα beat του Dj και ένα μικρόφωνο και κάτι να πεις. Έτσι ήταν τότε το ραπ από το '79-'85. Το "message" του Grand Master Flash είναι ένα τέτοιο δείγμα και θεωρείται ο εθνικός ύμνος του hip-hop culture. Όπως και σε όλα τα υπόλοιπα στοιχεία του hip-hop έτσι και το MCing έπρεπε να είχε ύφος, στυλ και τις δικές σου ρίμες. Το ίδιο και στο Graffiti το οποίο έβγαζε τον ζωγράφο/καλλιτέχνη από την απομόνωση του ατελιέ-δωματίου και τον έφερνε αντιμέτωπο με την κοινωνία.

Ο όρος breakdance αποδόθηκε αργότερα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

MCing

Το MCing(MC= Master Of Ceremonies) άρχισε το '75-'78 όταν ένας Dj συνέδεσε το μικρόφωνο στον μίκτη του και άρχισε να λέει διάφορους στίχους, σαν σλόγκαν, για να εμψυχώσει τους B-boys. Έτσι

ξεκίνησαν οι πρώτοι MC's το '79-'85. Έπαιρναν το μικρόφωνο και μιλούσαν για την προσωπική τους ζωή για διάφορα προβλήματα της κοινωνίας καθώς και για θέματα όπως οι σχέσεις τους, το χιούμορ και άλλα. Αυτό που έκανε διαφορετική την Ραπ και το Mcing, εν τέλει, καθώς και ολόκληρη την Χιπ χοπ κουλτούρα, είναι ότι δεν χρειάζεται να έχεις τελειώσει κάποια σχολή για να χορέψεις, να τραγουδήσεις, να ζωγραφίσεις ή να παίζεις μουσική. Το έκανες επειδή το ένιωθες και για να περάσεις το δικό σου μήνυμα.

ΟΡΟΛΟΓΙΑ

Ένας επαγγελματίας χορευτής ονομάζεται b-boy ή b-girl ή breaker.Ωστόσο,ο όρος "Break dance" χρησιμοποιείται για να δηλώσει τον χορό "B-boying" και το "breaking" όπου αυτοί είναι και οι αρχικοί του όροι.Εξάλλου αυτοί οι όροι προτιμούνται στη χρήση από την πλειοψηφία των επαγγελματιών.

Η ορολογία του Break dance άλλαξε μετά από την προώθηση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αν και ευρέως διαδεδομένος,ο όρος "breakdancing" φαίνεται να είναι πιο πάνω από αυτούς που είναι βυθισμένοι στην hip hop



κουλτούρα.Οι ειδικοί θεωρούν ότι το "breakdancing" είναι ένας ανίδεος όρος που επινοήθηκε από τα μέσα ενημέρωσης και υποδηλώνει την εκμετάλλευση της τέχνης και χρησιμοποιείται για την αισθητοποίηση του breaking. Ο όρος αυτός είναι επίσης και προβληματικός, διότι ο γενικός όρος του έχει αραιωθεί και περιέχει popping, locking, και electric boogaloo που δεν είναι καν στο στυλ του break dance αλλά είναι του στυλ Φανκ που αναπτύχθηκε ξεχωριστά στην Καλιφόρνια.Ο χορός αποκαλείται **"breaking"** σύμφωνα με ράπερ όπως KRS-One, Talib Kweli, Mos Def, και Darryl McDaniels των Run-DMC.

Οι όροι "b-boy" (break-boy) και "b-girl" (break-girl) ή "breaker", χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τους χορευτές που χόρευαν στο DJ Kool Herc's breakbeats.Ο DJ Kool Herc είναι ένας Τζαμαϊκανός DJ ο οποίος είναι υπεύθυνος των θεμελιωδών πτυχών της hip hop μουσικής.Η προφανής σύνδεση του όρου "breaking" είναι η λέξη "breakbeat",αλλά ο DJ Kool Herc έχει σχολιάσει ότι η ορολογία "breaking" ήταν λαϊκό ιδίωμα.Οι περισσότεροι breaking πρωτοπόροι και επαγγελματίες προτιμούν τους όρους "b-boy","b-girl" και "breaker" όταν αναφέρονται σε χορευτές.Για εκείνους που είναι βυθισμένοι στην hip hop κουλτούρα,ο όρος "breakdancer" μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δυσφημίσουν όσους μαθαίνουν το χορό για προσωπικό κέρδος και όχι για την δέσμευση για τον πολιτισμό. B-boy του Λονδίνου της Νέας Υόρκης, breakers και ο σκηνοθέτης Michael Holman αναφέρονται σε αυτούς τους χορευτές ως "breakers".Ο Frosty Freeze του Rock Steady Crew λέει: *"ήμασταν γνωστοί ως b-boys"* και ο πρωτοπόρος του hip hop Afrika Bambaataa λέει: *"b-boys, [είναι] αυτό που εσείς ονομάζετε break-boys...ή break-girls,αυτό που εσείς ονομάζεται break-girls"*.Επιπλέον,ο συν-ιδρυτής του Rock Steady Crew Santiago "Jo Jo" Torres, Rock Steady Crew member Marc "Mr. Freeze" Lemberger, hip-hop historian Fab 5 Freddy και ο ράπερ Big Daddy Kane και Tech N9ne χρησιμοποιούν τον όρο "b-boy".

Η μουσική RAP που χρησιμοποιείται

Πρόκειται για είδος που δίνει έμφαση στους στίχους (ρίμες) και στο περιεχόμενο αυτών και η μουσική συνήθως είναι συνοδευτική και δευτερεύουσας μέριμνας. Οι στίχοι, αυτοσχέδιοι στην καθημερινή έκφραση αλλά επεξεργασμένοι στις παραγωγές, δεν τραγουδιούνται, αλλά απαγγέλλονται με ιδιαίτερο, ρυθμικό, τρόπο ενώ η μουσική δανείζεται στοιχεία από τη soul, τη τζαζ όσο και από άλλα ποικίλα μουσικά ρεύματα. Οι στίχοι, οι οποίοι έχουν μεγάλη έκταση και ποσότητα, εκφράζουν κατά κανόνα καθημερινά βιώματα και εμπειρίες, ενώ σε τραγούδια ορισμένων καλλιτεχνών αποκτούν πολιτική προέκταση κυριότατα ανατρεπτική, ρηξικέλευθη όσο και καυστική αφού πηγή της μουσικής αυτής είναι τα γκέτο των περιθωριοποιημένων μαύρων των Ηνωμένων Πολιτειών ενώ δεν



απουσιάζει επίσης η λυρική και η ποιητική πνοή από ορισμένους καλλιτέχνες και συγκροτήματα.

DJing

Το DJing δημιουργήθηκε το 1975-1978 και χρησιμοποιήθηκε στην αρχή για να έχουν ρυθμό οι B-Boy και μετά για να λένε πάνω στο ρυθμό των μπιτ τους στίχους τους οι ράπερ. Ο πρώτος DJ που απέκτησε τεράστια φήμη ήταν ο Kool Herc: με την απομόνωση κομματιών από διάφορους δίσκους και την μίξη τους δημιούργησε τους πρώτους ήχους του Χιπ-Χοπ. Αργότερα, οι επόμενες γενιές των Hip-Hop DJs με πολλές καινοτομίες όπως σκράτς (scratch), μπίτ τσάγκλινγκ (beat juggling) κ.α. έφτασαν τους DJs στο σημερινό επίπεδο. Τα πρώτα χρόνια οι DJs ήταν τα αστέρια των Χιπ-Χοπ γκρούπς αλλά μετά το 1978 τα φώτα έκλεψαν οι MCs, ενώ οι DJs προχώρησαν στην τέχνη του τερντάμπλισμ (turntablism).

BeatBox

Το Beatbox δεν είναι φτιαγμένο για την hip hop μουσική. Χρησιμοποιήθηκε για να δίνουν μουσική-ρυθμό στους mc's για να μπορέσουν να τραγουδήσουν ή να δώσουν μια σειρά ρυθμού στους στοίχους των mc's. Το beatbox είναι μουσική με το στόμα. Ο κάθε beatboxer χρησιμοποιούσε την φωνή του, για να δώσει μπάσο ή ακόμα και υψηλές νότες.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Πολλά στοιχεία του b-boying φαίνονται και σε άλλες κουλτούρες πριν από το 1970. Όσον αφορά τις πολεμικές τέχνες, το b-boying μοιάζει με τις κινήσεις που βρέθηκαν στην Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη Καποέιρα που τέθηκε το 1500. Ωστόσο, ο πρωτοπόρος Richard "Crazy Legs" Colon και ο Kenneth "Ken Swift" Gabbert, που ήταν και οι δύο μέλοι του Rock Steady Crew, είπαν ότι ποτέ δεν είχαν δει την πολεμική τέχνη Καποέιρα όταν ήταν μικροί: επικαλούνται τον James Brown και Kung-Fu ταινίες ως επιρροές αντ' αυτού. Πολλές ακροβατικές κινήσεις του b-boying, όπως η "φωτοβολίδα", δείχνουν να έχουν σχέση με την γυμναστική. Ένας άραβας χορευτής του street dance που έκανε ακροβατικές κινήσεις headspins καταγράφηκε από τον Thomas Edison το 1898. Ωστόσο, δεν ήταν μέχρι την δεκαετία του 1970 που το b-boying αναπτύχθηκε ως ένα καθορισμένο στυλ χορού.



Αυτοί που έστησαν τα θεμέλια του Break dance ήταν οι Αφρικανό – Αμερικάνοι και ακολούθησαν οι Πορτορικανοί που δημιούργησαν κινήσεις όπως το Windmill, Headspin και Handglide.

Η πρώτη μορφή του Break Dance ήταν το Up – Rock και ακολούθησαν το Top Rock και το Footwork.

Όταν μερικά άτομα από το συγκρότημα Rock Steady Crew έπαιξαν ένα μικρό ρόλο στην ταινία Flashdance ήταν αρκετό για να γίνει το Break Dance γνωστό παγκοσμίως. Τότε άρχισε το Break Dance και στο Λος Άντζελες της Αμερικής όπου δημιούργησαν ένα δικό τους στυλ βασισμένο περισσότερο σε κινήσεις αέρος και κινήσεις που βασίζονται περισσότερο σε σωματική δύναμη όπως τα Flares.

Το Rock Steady Crew έκανε περιοδεία σε πολλές χώρες του κόσμου για να δείξει αυτή την φανταστική τέχνη που άρχισε στην Αμερική.

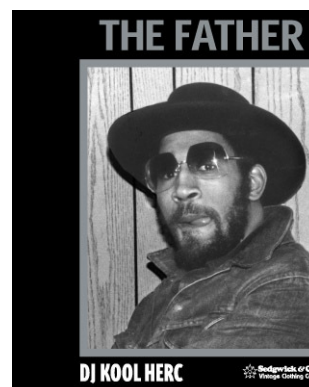
Οι Ευρωπαίοι breakers έπαιξαν μεγάλο ρόλο στην αναγέννηση του break dance όταν διάφοροι χοροί όπως η Disco έκαναν την παρουσία τους στο τέλος της δεκαετίας του 70'. Πήγαν στην Αμερική και βρήκαν πολλούς από τους πρώτους breakers που τα είχαν παρατήσει και τους έδειξαν ότι η σκηνή ακόμα είναι ζωντανή σε άλλα μέρη του κόσμου.



Ξανάρχισαν την σκηνή του Break dance την δεκαετία του 80' και την κράτησαν και μεγάλωσε με θεμέλια και κανονισμούς ώστε να εξελιχθεί σ' αυτό που βλέπουμε σήμερα.

Σημαντικές προσωπικότητες του Χιπ χοπ

Ο πατέρας του hip-hop θεωρείται ο Kool Herc ενώ νονός ο Afrika Bambaataa ο οποίος είναι ένας από τους τρεις βασικούς δημιουργούς του break-beat deejaying και είναι επίσης ο κύριος συντελεστής της διάδοσης της ραπ και της χιπ χοπ κουλτούρας σε όλο τον κόσμο. Είναι γνωστός ως "Παππούς" ή "Νονός" ή Amen Ra της Παγκόσμιας κουλτούρας του χιπ χοπ, καθώς και ως πατέρας της Electro Funk.



ΚΛΑΣΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

❖ Η ιστορία του μπαλέτου

Το μπαλέτο γεννήθηκε και αναπτύχθηκε ως ξεχωριστό είδος χορού στην Ιταλία, όσο παράξενο κι αν φαίνεται. Η ονομασία του προέρχεται από την ιταλική λέξη ballare (ballet), που σημαίνει «χορεύω».

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. Δεν είναι λοιπόν παράξενο το ότι οι πλειοψηφία της ορολογίας του χορού αποτελείται από γαλλικές λέξεις. 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.

Οι άντρες άρχισαν να φορούν κολάν, ενώ οι γυναίκες φορούσαν φούστες με μήκος κάτω από το γόνατο και κολάν. Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια αντικαταστάθηκαν από παπούτσια χωρίς τακούνι, που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως τα πρώτα παπούτσια «μπαλαρίνες».

Τον 18ο αιώνα τέθηκαν για πρώτη φορά οι βασικές αρχές του ballet d'action, από τον Jean Georges Noverre. Έτσι οι παραστάσεις άρχισαν να θυμίζουν θεατρικά έργα, με τους χορευτές να ερμηνεύουν ρόλους παρουσιάζοντας μία ιστορία (συνήθως από την μυθολογία), με μουσική συνοδεία και σκηνικά.

Ακολούθησε η «Ρομαντική περίοδος» του μπαλέτου, κατά την οποία διέπρεψαν κυρίως γυναίκες χορεύτριες (prima ballerina), ενώ οι άντρες αναλάμβαναν «βοηθητικό» ρόλο. Τα μυθολογικά θέματα αντικαταστάθηκαν από ιστορίες αγάπης και παραμύθια, ενώ οι χορευτές άρχισαν να χορεύουν για πρώτη φορά sur les pointes (στις μύτες). Εκείνη την περίοδο εμφανίστηκαν και οι πρώτες tutu (κοντές φούστες από τούλι) που ελευθέρωναν ολόκληρα τα πόδια.

Μετά το 1850 το μπαλέτο άρχισε να φθίνει με τα κοστούμεια και τις χορογραφίες να έχουν γίνει στερεότυπα και αδιάφορα.

Η αναγέννηση του μπαλέτου ξεκίνησε στην Ρωσία 25 χρόνια αργότερα με την παραγωγή αθάνατων θεατρικών παραστάσεων, όπως «Η Λίμνη των Κύκνων» και «ο Καρυοθραύστης» και την εμφάνιση καινούριων ταλέντων. Σύντομα, το μπαλέτο εξαπλώθηκε στην Αγγλία και στην Αμερική και σε άλλες χώρες, όπου εξελίχθηκε περαιτέρω, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν οι 8 γνωστές σχολές ή μέθοδοι τεχνικής του μπαλέτου.

Κατά τον 19^ο αιώνα, η Αγία Πετρούπολη έγινε το κέντρο του μπαλέτου και η μορφή τέχνης υποστηρίχθηκε και στο σχολείο. Εκείνη την περίοδο παρουσιάστηκαν μάλιστα σπουδαία έργα όπως η Λίμνη των Κύκνων, η Ωραία Κοιμωμένη, ο Καρυοθραύστης, ο Δον Κιχώτης κ.λπ.

Οι μαθητές του Beauchamps έγιναν δάσκαλοι και έδειξαν την τέχνη τους σε μεγάλους καλλιτέχνες που ταξίδευαν σε όλη την Ευρώπη περνώντας από αυλή σε αυλή, χορεύοντας και διδάσκοντας την τέχνη του χορού, γιατί κάθε βασιλιάς και κάθε πρίγκιπας φιλοδοξούσε να έχει την όπερα και το μπαλέτο του. Δεν είναι παράξενο ότι υπήρχαν μικρές αυλές με πολύ αξιόλογα θέατρα.

Τα σπουδαιότερα από αυτά τα θέατρα είναι:

1) Η Όπερα των Παρισίων (1669) που ονομαζόταν και βασιλική ακαδημία μουσικής. Ύστερα από αρκετές μετονομασίες το 1871 ονομάστηκε Εθνικό Θέατρο της Όπερας (Theatre National de l' Opera).

2) Το Βασιλικό Θέατρο στο Λονδίνο (1705).

3) Το Βασιλικό Θέατρο Coven Garden στο Λονδίνο (1732).

4) Το Εθνικό Θέατρο της Δανίας (1726).

5) Το Βασιλικό Θέατρο της Δανίας (1748).

6) Το θέατρο San Carlo στη Νάπολη (1727).

7) Το Θέατρο της Βιέννης (1748).

8) Το Θέατρο του δούκα της Βυρτεμβέργης στη Στουτγάρδη (1750). Σε αυτό εμφανίστηκε ο Jean-Georges Noverre με 100 χορευτές και 20 σολίστες.

9) Το Θέατρο Μονάχου (1752-1756).

10) Το Βασιλικό Θέατρο στη Στοκχόλμη (1773)

11) Η Σκάλα του Μιλάνου

12) Το Θέατρο Μπολσόι στη Μόσχα (1776)

13) Το Μεγάλο Θέατρο στην Αγία Πετρούπολη (1783) που μετονομάστηκε σε Mariinski από το 1885.

❖ Τα είδη του μπαλέτου

Υπάρχουν διάφορα συστήματα κλασσικού χορού, όλα βέβαια έχουν τις ίδιες περίπου βάσεις. Από το cecchetti μέχρι το Bournonville, Balanchine ή Vaganova ή RAD, όλα στηρίζονται τεχνικά στις βασικές αρχές του μπαλέτου.

Στο ABT (American Ballet Theatre) πχ χορεύουν το ρώσικο σύστημα. Σίγουρα γιατί είχαν έρθει εκεί πολλοί μεγάλοι ρώσοι χορευτές όπως η Ναταλία Μακάροβα και ο Μπαρίσνικοφ. Έχει δημιουργηθεί μια κουλτούρα με βάση το ρώσικο σύστημα, αν και καθώς περνάνε τα χρόνια και η τεχνική τελειοποιείται, απομακρύνεται από το

παραδοσιακό ρώσικο σύστημα. Υπάρχουν και άλλα μεγάλα θέατρα βέβαια που χορεύουν Balanchine όπως στο New York City Ballet.

Αν δούμε την ιστορία του Βασιλικού Μπαλέτου του Λονδίνου που ξεκίνησε το 1931, θα παρατηρήσουμε ότι πάλι ρώσοι ήταν αυτοί οι χορευτές που το ανέδειξαν, με πιο σπουδαίο τον Ρουντολφ Νουρέγιεφ και την Μαργκοτ Φοντέιν. Η ρωσική τεχνική του επάνω μέρους του σώματος, των χεριών και του κεφαλιού είναι μοναδική. Επειδή τα χέρια είναι ένα πολύ ισχυρό μέσο έκφρασης του ανθρώπου, μια τεχνική ειδικευμένη στις χειρονομίες (gestures) που προέρχεται από το ρομαντικό μπαλέτο, μαζί με τη σύγχρονη τάση των χεριών, δημιουργεί μια μαγική εικόνα για το θεατή και ένα μαγικό αίσθημα για τον χορευτή, χαρακτηριστικός ο θάνατος του κύκνου από τη Μάγια Πλισέτσκαγια.

Η Ακαδημία Μπαλλέτου Μπολσόι, γνωστή και ως «Κρατική Ακαδημία Χορογραφίας της Μόσχας» είναι από τα παλαιότερα σχολεία χορού στον κόσμο.

Η χορευτική εκπαίδευση στη Μόσχα χρονολογείται από το 1764. Δημιουργείται η Αυτοκρατορική Σχολή Θεάτρου της Μόσχας, η οποία οφείλει μεγάλο μερίδιο της δόξας της στο Ρώσο maitre de ballet Αλεξάντρ Γκλουσκόφσκι, ο οποίος ανέλαβε τη διεύθυνσή της το 1812. Η πρώτη τάξη μαθητών, το 1773, θα μπορούσε να θεωρηθεί ως άμεσος πρόγονος των Μπολσόι.

Το 1896, ο διάσημος χορευτής των Μπολσόι Βασίλι Τιχομίροφ, μαζί με το μεγάλο χορογράφο Αλεξάντερ Γκόρσκι, ανέλαβαν επικεφαλής της σχολής, έχοντας εκπληκτικά αποτελέσματα, αναδεικνύοντας μια σειρά λαμπρών χορευτών, πολλοί από τους οποίους αποφοίτησαν μετά το 2ο παγκόσμιο πόλεμο.

Από το 1960 ως το 2001, διευθύντρια και παιδαγωγός ήταν η Σοφία Γκολόβκινα, που συνέβαλε με την προσωπικότητά της στην ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης στη σχολή μπαλέτου της Μόσχας. Με δεδομένη τη δύναμη σε άντρες χορευτές μεταξύ 1960 και 1970, εκπαιδεύτηκαν σε μελλοντικά αστέρια του κλασσικού μπαλέτου.

Το 1988, ιδρύθηκε το Χορογραφικό Ινστιτούτο της Μόσχας, βοηθώντας πολύ τους νεαρούς χορευτές να ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους και από το 1995 η Σχολή Μπαλέτου και το Ινστιτούτο ενώθηκαν κάτω από την επωνυμία Κρατική Ακαδημία Χορογραφίας της Μόσχας.

Το 2001, ο Μπόρις Ακίμοφ, διορίζεται κοσμήτορας και καλλιτεχνικός διευθυντής της Ακαδημίας.

Η υπεροχή του ρωσικού μπαλέτου, οφείλεται στη Ρωσική εκπαίδευση, διασφαλίζοντας τη συνέχεια μιας πλούσιας παράδοσης. Η Ρωσική αυτή σχολή μπαλέτου, επηρέασε αυτή την τέχνη όσο καμία άλλη σχολή, σε Ανατολή και Δύση. Από το 1880 ως το 1940, Ρώσοι χορευτές, χορογράφοι ή δάσκαλοι χορού κατέκτησαν το μπαλετικό σύμπαν. Η παρεχόμενη εκπαίδευση η αλλιώς «Ρωσικό training», στηρίζεται στις αρχές της μεγάλης Ρωσίδας παιδαγωγού Αγριπίνα Βαγκάνοβα (1879 – 1951), η οποία έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της Ρωσικής σχολής μπαλέτου. Από το 1921, ασχολείται με την εκπαίδευση, με ανανεωτικό πνεύμα και η μέθοδός της έχει καταγραφεί στο βιβλίο «Βασικές αρχές του κλασσικού μπαλέτου». Το σύστημα της Βαγκάνοβα, είναι φυσική εξέλιξη των παραδόσεων του Ρωσικού μπαλέτου, σε συνδυασμό με τα καλύτερα στοιχεία της

Γαλλικής και της Ιταλικής σχολής, δίνοντας έτσι μια ενιαία διδακτική πρακτική.

Η Βαγκάνοβα, έβλεπε τη σκληρή εκπαίδευση του χορευτή, ως βασική προϋπόθεση για την ελεγχόμενη κίνηση του σώματος. Προτροπή της είναι να κρατάμε επαφή με τη ζωή και την τέχνη.

Από αυτό το «Μεγάλο Σχολείο», το οποίο τα χρόνια που ακολούθησαν εξελίχθηκε σε πραγματική «εκκολαπτική μηχανή» ταλέντων, έχουν αποφοιτήσει εξίσου μεγάλοι χορευτές όπως: Μάγια Πλισέτσκαγια, Ραΐσα Στροντσκόβα, Μαρίνα Κοντράτιεβα, Αικατερίνα Μαξίμοβα, Νίνα Ανανιασβίλι, Βλαντιμίρ Βασίλιεφ, Μαρίς Λιέπα, Ίρεκ Μουχαμέντοφ, Βλάντιμιρ Μάλαχοφ, Νικολάι Τισκαρίτζε. Όλοι οι παραπάνω αντιπροσωπεύουν το ρωσικό χορό και λάμπρυναν με την παρουσία τους, τις σημαντικότερες σκηνές του κόσμου.

Στην Ακαδημία Μπαλλέτου της Μόσχας φοιτούν και ετοιμάζονται τα αστέρια του αύριο, παιδιά ηλικίας 10 – 18 ετών που εισάγονται στη σχολή ύστερα από άκρως αυστηρή επιλογή και ακολουθούν οκταετή εκπαίδευση σε μαθήματα σωματικής αγωγής (κλασσικό μπαλέτο, pas de deux, καρακτέρ, ρυθμική, γυμναστική) συνδυάζοντας την εν γένει καλλιτεχνική κατάρτιση με θεωρητικά μαθήματα ευρύτερης παιδείας.

Τα πιο γνωστά συστήματα μπαλέτου είναι 2 ανά τον κόσμο .Το σύστημα "vaganova" που αναφέρεται στην Ρωσική σχολή και το σύστημα "rad" που αναφέρεται στην αγγλική σχολή. Υπάρχει επίσης το σύστημα "bournoville" το οποίο όμως στην Ελλάδα τουλάχιστον δεν χρησιμοποιείτε. Αξιοσημείωτο είναι πως κάθε μεγάλη όπερα δημιουργεί το δικό της σύστημα επηρεασμένη πάντα από τα ήδη υπάρχοντα,(όπερα του Παρισιού ,Αμερικανική όπερα).

Πρέπει όμως να πούμε πως το μπαλέτο είναι ένα και πως τα 2αυτα συστήματα διδάσκουν το ίδιο πράγμα σε διαφορετικές γλώσσες (γαλλικά, αγγλικά).Η τεχνική είναι ίδια καθώς και το βηματολόγιο. Ουσιαστικός διαχωρισμός δεν υπάρχει .Δεν είναι το ένα σύστημα καλύτερο από το άλλο. Άλλωστε ο κάθε δάσκαλος δίνει το προσωπικό του στυλ σε κάθε μάθημα .Με αυτή την λογική υπάρχουν τόσα είδη μπαλέτου όσοι και δάσκαλοι.

ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ

“MARIUS PETIPA (1822-1910) ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΓΡΑΦΟΣ

Σπούδασε χορό κοντά στον πατέρα του Jean Petipa. Έκανε το ντεμπούτο του στη Nantes της Γαλλίας και σύμφωνα με τα απομνημονεύματα του, χόρεψε με τη Fanny Elster. Ήταν καταπληκτικός παρτεναίρ, πολύ καλός μίμος και ηθοποιός.

Σαν παρτεναίρ υπήρξε ο καλύτερος του αιώνα. Ήταν ευγενικός και δεν ήθελε να προβάλλεται. Ποτέ δεν προσπάθησε να τραβήξει την προσοχή του κόσμου, χόρευε

μόνο για την παρτεναίρ του.

Τα μπαλέτα του ήταν ένα μείγμα από βιρτουόζικα και θεαματικά κομμάτια. Ήταν πάντα το μέσον για την εμφάνιση της μπαλαρίνας.

Τα pas de deux ήταν καταπληκτικά και ίσως μόνο ο Balanchine, ο Frederich Ashton και ο Roland Petit μπόρεσαν να τα αποδώσουν με την ίδια επιτυχία. Το στυλ του ήταν μείγμα της γαλλικής δεξιοτεχνίας και της πλαστικής του ιταλικού αλέγκρο.

Ερεύνησε την τεχνική του μπαλέτου και έγινε βαθύς γνώστης του ρώσικου συστήματος. Μετέφερε πολλούς φολκλορικούς χορούς στη σκηνή σε στυλ μπαλέτου.

Ο Pijotr Illitch Tchaikovsky (1840-1893) συνέθεσε για αυτόν. Ο Petipa του υπεδείκνυε τις φόρμες, το ύφος που επιθυμούσε, τη διάρκεια, το τέμπο και το ρυθμό.

Δημιούργησε το ντουέτο και το σόλο των χορευτών. Χορευτές απ' όλη την Ευρώπη έρχονταν να μελετήσουν και να χορέψουν μαζί του. Ήταν πολύ μεθοδικός στη δουλειά του και έκανε εξαντλητικές πρόβες προετοιμάζοντας το καθετί με κάθε λεπτομέρεια. Πίστευε πάντα ότι η χορογραφία πρέπει να υπερέχει της μουσικής, του ντεκόρ και του κειμένου. Μέσα σε 50 χρόνια έκανε 60 μπαλέτα και πολλά άλλα μικρά χορευτικά νούμερα.

Maya Plisetskaya



Η Μάγια Πλισέτσκαγια γεννήθηκε στη Μόσχα το 1925 και άρχισε το χορό 3 ετών. Στα εννέα της μπήκε στη Σχολή Μπαλέτου της Μόσχας (Ακαδημία Μπαλέτου Μπολσόι) από όπου αποφοίτησε στα 18, για να μπει αμέσως στο Μπαλέτο Μπολσόι, όπου σε λίγους μήνες έγινε πρίμα μπαλαρίνα. Ξεκίνησε τη διαπρεπή καριέρα της με το ρόλο στο «Θάνατο του Κύκνου» τον οποίο έχει ερμηνεύσει μοναδικά και ανεπανάληπτα.

Η έντονη χορευτική δεινότητα και η μεγάλη ικανότητα προσαρμογής της, της χάρισαν επιτυχία και δόξα σε πρωταγωνιστικούς ρόλους διάσημων έργων, ανάμεσα στους οποίους η «Λίμνη των Κύκνων» την οποία πρωτοχόρεψε το 1947 (σε ηλικία μόλις 22 ετών) και με την οποία ταξίδεψε πολλές φορές στο εξωτερικό. Ξεχώρισε ακόμα στην «Κάρμεν» το 1967, αλλά και την «Αννα Καρένινα» το 1972 σε μουσική του συζύγου της, συνθέτη και πιανίστα Ρόντιον Σέντριν.

Το 1973 ο Ρολάν Πετί δημιούργησε για αυτήν το «La Rose Malade» και αργότερα ο Μορίς Μπεζάρ την «Isadora». Το 1984 διηύθυνε το μπαλέτο της Οπερας της Ρώμης και το 1990 το Εθνικό Λυρικό Μπαλέτο της Ισπανίας, αποκτώντας και την ισπανική υπηκοότητα (1993).

Το 1994 παρουσίασε στη Μόσχα το πρώτο βιβλίο της με τα απομνημονεύματά της «Εγώ, η Μάγια Πλισέτσκαγια» το οποίο μεταφράστηκε σε 14 γλώσσες. Το 2000 ο Μπεζάρ χορογράφησε ειδικά γι' αυτήν το «Ave Maya». Όταν το ερμήνευσε στο γκαλά για τα 80ά της γενέθλια, το 2005, οι «Financial Times» έγραψαν: «Η Μάγια ήταν και είναι ακόμα και σήμερα μια σταρ, ένα ιερό τέρας του μπαλέτου, η τέλεια επιτομή για τη θεατρική δόξα, ένα φωτεινό, λαμπερό ορόσημο σ' έναν κόσμο που όλο και περισσότερο λείπουν τα μεγάλα ταλέντα, μια ομορφιά στον κόσμο της γοητείας του μπαλέτου». Από τότε εμφανίζεται στις πρωτεύουσες ανά τον κόσμο σε μεγάλα γκαλά προς τιμήν της, όπου ερμηνεύει το ειδικά χορογραφημένο γι' αυτήν κομμάτι.

Ρούντολφ Νουρέγιεφ



Ο Ρούντολφ Νουρέγιεφ αποτέλεσε μία παγκόσμια χορευτική ιδιοφυΐα τις δεκαετίες 1960-1970 αλλάζοντας το τοπίο στο μπαλέτο και στην εξέλιξη του χορού. Η ικανότητα του να προσαρμόζει την κάθε του ερμηνεία αντίστοιχα με το ρόλο και η ενέργειά του επάνω στη σκηνή παραμένουν ακόμα και σήμερα αξιοσημείωτες.

Ο Νουρέγιεφ γεννήθηκε στις 17 Μαρτίου του 1938 κοντά στο Ιρκούτσκ της Σιβηρίας στο τρένο Trans-Siberian Express όταν η μητέρα του ταξίδευε να συναντήσει τον πατέρα του που υπηρετούσε στον Κόκκινο Στρατό όντας αφοσιωμένος κομμουνιστής. Έζησε τα πρώτα χρόνια της ζωής του στη Μόσχα μέχρι το 1941 για να μεταφερθεί μέχρι το 1943 στη Δημοκρατία Μπασκίρ και να καταλήξει μέχρι το 1955 στην Ufa.

Ο νεαρός Νουρέγιεφ είχε δείξει από μικρός την αγάπη του για το μπαλέτο παρά τις αντιρρήσεις του πατέρα του, ο οποίος δεν συμφωνούσε με κάτι τέτοιο με αποτέλεσμα πολλές φορές να το σκάει από το σπίτι για να παρακολουθεί τα μαθήματα. Σπούδασε χορό με τα Μπαλέτα Ufa και με την δική του επιμονή κατάφερε να συνεχίσει τις σπουδές του στο Χορογραφικό Ινστιτούτο του Λένινγκραντ σε ηλικία 17 ετών σχετικά μεγάλος για το

μπαλέτο.

Υπήρξε ένας εξαιρετικός αλλά συνάμα και επαναστάτης φοιτητής με καθηγητή τον Alexander Pushkin πετυχαίνοντας ωστόσο να παρακάμψει το corps de ballet και να περάσει απευθείας σε σόλο ρόλους στα μπαλέτα Κίροφ. Το μεγάλο ταλέντο του δεν μπορούσε παρά να λάμψει και ο Νουρέγιεφ δεν δίστασε να απορρίψει συνεργασίες με τα μπαλέτα Μπολσόι και τις χορευτικές εταιρίες Stanislavsky-Nemirovich-Dachenko παραμένοντας στα Κίροφ και περιοδεύοντας μαζί τους για τρία χρόνια.

Ωστόσο, το Κομμουνιστικό Κόμμα και η KGB δεν εμπιστευόταν την πολιτική πίστη του Νουρέγιεφ και όχι άδικα, ενώ εκείνος φρόντισε να τους ερεθίζει διατηρώντας εξαιρετικές σχέσεις με δυτικούς όντας σε περιοδείες. Μάλιστα, ευρισκόμενος στο αεροδρόμιο Le Bourget του Παρισιού έτοιμος να πετάξει για το Λονδίνο το 1961 σε ηλικία 23 ετών με τα Κίροφ τον σταμάτησαν θέλοντας να τον στείλουν πίσω στη Ρωσία. Με τη βοήθεια φίλων του αλλά και της Παρισινής αστυνομίας ο Νουρέγιεφ κατάφερε να ξεφύγει από τους πράκτορες της KGB και να βρει καταφύγιο στη Γαλλία.

Αυτό το γεγονός θα του χάριζε μεγάλη αναγνώριση αλλά θα έπαιζε κύριο ρόλο και στην αποστασία και άλλων εξαιρετικών Ρώσων χορευτών όπως η Ναταλία Μακάροβα και ο Μιχαήλ Μπαρίσνικοφ.

Ωστόσο, το 1962, η Σοβιετική Ένωση θα καταδίκασε τον Νουρέγιεφ ερήμην του σε 7 χρόνια φυλάκιση για εσχάτη προδοσία έως ότου ο Μιχαήλ Γκορμπατσόφ θα χαλάρωνε τους περιορισμούς στους σοβιετικούς εξόριστους το 1989. Ο Νουρέγιεφ κατάφερε τότε να επισκεφθεί την Ρωσία για να δει την ετοιμοθάνατη μητέρα του ενώ κατάφερε να χορέψει και στην Αγία Πετρούπολη για πρώτη φορά μετά την φυγή του, ενώ παράλληλα η ποινή για εσχάτη προδοσία ακυρώθηκε.

Την περίοδο μετά την αποστασία του από την Σοβιετική Ένωση ακολούθησαν παραστάσεις στο Παρίσι, τη Νέα Υόρκη, το Λονδίνο το Σικάγο, ενώ η συνεργασία του με την διάσημη μπαλαρίνα Margot Fonteyn στη Ζιζέλ που ήταν 19 χρόνια μεγαλύτερή του στο Gouvent Garden με το Βασιλικό Μπαλέτο του Λονδίνου αποτέλεσε σταθμό στην καριέρα του. Εκείνη την εποχή έγραψε και την αυτοβιογραφία του, ενώ η συνεργασία του με το Βασιλικό Μπαλέτο του Λονδίνου θα αποτελούσε μια μακρόχρονη σχέση καθώς διήρκησε μέχρι το 1977 χωρίς ποτέ να θελήσει ωστόσο ο ίδιος να ενταχθεί ως βασικό μέλος προτιμώντας να έχει πάντα τον ρόλο του βασικού επισκέπτη χορευτή.

Στη σκηνή ανέβασε μια σειρά από πολυάριθμα έργα κλασσικών αλλά και σύγχρονων χορογράφων όπως των Paul Taylor και Glen Tetley, ενώ εμφανιζόταν συχνά και στην τηλεόραση. Η διαδρομή του και η προσωπικότητά του αποτέλεσαν έναυσμα για μια μεγάλου μήκους ταινία ενώ για ένα χρόνο είχε και το δικό του σόου στο Μπρόντγουεϊ. Το 1977 θα έκανε και το ντεμπούτο του ως ηθοποιός υποδυόμενος τον Ροδόλφο Βαλεντίνο υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του Ken Russell, ενώ γύρισε και άλλη μία ταινία το 1983, το 'Exposed' με σκηνοθέτη τον James Tobak.

Αν και πήρε την Αυστριακή υπηκοότητα το 1982 έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του στο Παρίσι όπου από το 1983 υπήρξε ο διευθυντής και κύριος χορογράφος του Μπαλέτου της Όπερας του Παρισιού. Ανάμεσα στους πιο σημαντικούς ρόλους του συγκαταλέγονται τα έργα La Bayadere, Les Sylphides, Giselle, Swan Lake, Romeo and Juliet, Raymonda, Le Corsaire και Sleeping Beauty.

Οι μοναδικές του ικανότητες στο χορό μπορούσαν να κατανοηθούν ακόμα καλύτερα για

εκείνους που γνώριζαν ότι ο Νουρέγιεφ ήταν ένας ολοκληρωμένος μουσικός και έτσι εξηγείται και η φιλοδοξία του να θέλει να διευθύνει πλήρως τα μπαλέτα του.

Αποτελούσε μία ξεχωριστή προσωπικότητα με αποτέλεσμα να έχει θαυμαστές μερικούς από τους πιο διάσημους ανθρώπους του πλανήτη. Η Τζάκι Ωνάση, η Μαριάν Φέϊθφουλ, ο Μιγκ Τζάγκερ, ο Άντι Γουόρχολ και η Μαντόνα συγκαταλέγονται στη μακρά λίστα των θαυμαστών του καθώς ο Νουρέγιεφ αντιπροσώπευε έναν εξαιρετικά προοδευτικό χαρακτήρα σε μία επαναστατική εποχή. Αν και ομοφυλόφιλος δεν κρύφτηκε ποτέ ενώ όσοι τον γνώριζαν ήξεραν ότι κάτω από τη σκηνή μπορεί να είναι ένα ατίθασο μυαλό αλλά στο χορό ήταν έναν πραγματικός στρατιώτη με εξαιρετική πειθαρχία.

Το 1984 ο Νουρέγιεφ θα ερχόταν αντιμέτωπος με τη νέα ασθένεια που μάστιζε αρχικά σε μεγάλο ποσοστό τους ομοφυλόφιλους, τον ιό του HIV, το γνωστό τότε AIDS. Οι εξετάσεις που έκανε περισσότερο από φόβο, αποκάλυψαν ότι ήταν φορέας καθώς δεν είχε νοσήσει. Ωστόσο τότε δεν το παραδέχτηκε αν και οι φήμες οργίαζαν για την υγεία του.

Πράγματι τίποτα δεν έδειχνε ότι ο Νουρέγιεφ είχε προσβληθεί από τον ιό αλλά το καλοκαίρι του 1991 η υγεία του θα κλονιζόταν και οι φήμες θα επιβεβαιώνονταν. Την άνοιξη του 1992 η ασθένεια θα έμπαινε στην τελική της φάση, όμως σε πείσμα όλων ο Νουρέγιεφ συνέχισε να εργάζεται και ανέβασε με τεράστια επιτυχία το Romeo and Juliet στη Metropolitan Opera.

Η τελευταία του δημόσια εμφάνιση έγινε στις 8 Οκτωβρίου του 1992 στο ανέβασμα της νέας του παραγωγής La Bayadere στο Παρίσι, όπου το κοινό τον επευφημούσε για περισσότερο από δέκα λεπτά, ενώ δύο χορευτές τον βοήθησαν να ανέβει μέχρι τη σκηνή.

Ο μοναδικός αυτός χορευτής έφυγε από τη ζωή στις 6 Ιανουαρίου του 1993 στο Παρίσι και η σωρός του θάφτηκε στο ρωσικό κοιμητήριο Sainte-Genevieve-des-Bois. Αν και η επίσημη ανακοίνωση για το θάνατό του δεν έκανε λόγο για κατάληξη από τον ιό του AIDS αλλά από καρδιακές επιπλοκές ύστερα από ανίατη ασθένεια πολλοί ήταν οι φίλοι του που παραδέχτηκαν ότι ο Νουρέγιεφ έπασχε από αυτό. Λίγο πριν το θάνατό του είχε φροντίσει να αφήσει 7 εκατομμύρια δολάρια στο Rudolph Nureyev Dance Foundation αν και οι συγγενείς του θέλησαν να προσβάλουν αυτή την δωρεά υποστηρίζοντας ότι δεν είχε τα λογικά του λίγο πριν το τέλος του, κάτι ωστόσο που απέρριψε το ομοσπονδιακό δικαστήριο που εκδίκασε την υπόθεση.

Ο θάνατός του αποτέλεσε την μεγαλύτερη απώλεια για το χορό μετά τον θάνατο της Pavlova και του Nijinsky ενώ πριν λίγες μέρες συμπληρώθηκαν είκοσι χρόνια από το θάνατό του, είκοσι χρόνια χωρίς την αστείρευτη έμπνευσή του για το χορό.

Μιχαήλ Μπαρίσνικοφ



Ο Μιχαήλ Μπαρίσνικοφ είναι διάσημος χορευτής. Γεννήθηκε στη Ρίγα της Λετονίας, εμφανίστηκε στα Μπαλέτα Κίροφ του Λένινγκραντ και από εκεί βρέθηκε στη Δύση, για να γίνει διάσημος και να αναγνωριστεί το ταλέντο του. Οι δυο του γονείς ήταν Ρώσοι και ξεκίνησε σπουδές μπαλέτου σε ηλικία εννέα ετών, ύστερα από παρότρυνση της μητέρας του – η οποία αυτοκτόνησε όταν ο Μίσα (έτσι τον φώναζαν συγγενείς και φίλοι) ήταν δώδεκα ετών.

Στα 15 του μετεγράφηκε στην σχολή μπαλέτου Βαγκάνοβα, μετακομίζοντας στο Λένινγκραντ, όπου μαθήτευσε δίπλα στον θρυλικό δάσκαλο Αλεξάντερ Πούσκιν, μέντορα πολλών αστέρων των Μπαλέτων Κίροφ. Ο μεγάλος δάσκαλος και η γυναίκα του πήραν τον Μπαρίσνικοφ υπό την προστασία τους, φιλοξενώντας τον μάλιστα στο σπίτι τους, όπως είχαν κάνει νωρίτερα και για τον νεαρό Νουρέγεφ.

Σύντομα η προτίμηση του Πούσκιν αποδείχτηκε εύλογη. Ο Μπαρίσνικοφ διακρίθηκε αμέσως και τα πρώτα κιόλας χρόνια του στη σχολή κέρδισε το πρώτο βραβείο στον διεθνή διαγωνισμό Varna. Τα νέα για το σπάνιο ταλέντο του νεαρού χορευτή, με την άψογη τεχνική και την εξαίσια σκηνική παρουσία ταξίδεψαν γρήγορα. Ένας κριτικός των «New York Times» ταξιδεύει ως το Λένινγκραντ, παρακολουθεί ένα μάθημα του Πούσκιν και ανακηρύσσει τον Μπαρίσνικοφ «τον τελειότερο χορευτή που είδα ποτέ».

Ο Μίσα έφυγε από τη Ρωσία καθότι το Σοβιετικό καθεστώς τον δυσκόλευε και οι μυστικές υπηρεσίες ήταν μονίμως στα πόδια του και μετακινήθηκε στον Καναδά όπου άρχισε να συνειδητοποιεί πόσο διαφορετική ήταν η ζωή μακριά από τη Ρωσία και το Κομμουνιστικό καθεστώς. Πλέον ζει και εργάζεται στη Δύση κι έχει γίνει γνωστός σε όλο τον κόσμο για το ταλέντο του ενώ σχετικά με το παρελθόν του, αποκαλεί τις παλιές ημέρες «εφιάλη χωρίς τέλος»

Anna Pavlova



Η Anna Pavlova (12 Φεβρουαρίου 1881 - 23 Ιανουαρίου 1931) ήταν μια παγκοσμίου φήμης Ρωσίδα πρίμα μπαλαρίνα που θεωρείται μία από τις καλύτερες μπαλαρίνες στην ιστορία του κλασικού μπαλέτου. Χόρεψε ως κορυφαία χορεύτρια με το Αυτοκρατορικό Ρωσικό Μπαλέτο (Imperial Russian Ballet) και με τα Ρώσικα Μπαλέτα (Ballets Russes) του Sergei Diaghilev. Επίσης η Pavlova έμεινε στην ιστορία δημιουργώντας το ρόλο «Ο Θάνατος του Κύκνου» («The Dying Swan») και αποτελώντας την πρώτη μπαλαρίνα που με το δικό της συγκρότημα περιόδευσε σε όλο τον κόσμο.

Τα πρώτα χρόνια

Η μητέρα της λεγόταν Lyubov Feodorovna, ενώ η ταυτότητα του πατέρα της είναι αμφισβητούμενη. Αργότερα ισχυρίστηκε ότι ο πατέρας της είχε πεθάνει όταν εκείνη ήταν 2 ετών. Ορισμένες πηγές, συμπεριλαμβανομένης της Κυβέρνησης της Αγίας Πετρούπολης (The Saint Petersburg Gazette), ισχυρίστηκαν ότι νόθος πατέρας της

ήταν ο Εβραϊκής - Ρώσικης καταγωγής τραπεζίτης Lazar Polyakov. Θεωρείται ότι ο δεύτερος σύζυγός της μητέρας της, ο Matvey Pavlov, την αναγνώρισε σε ηλικία 3 ετών και έλαβε το επίθετο του.

Το πάθος της Pavlova για την τέχνη του μπαλέτου αποκαλύφθηκε όταν η μητέρα της την πήγε σε μια παράσταση του Marius Petipa, στην γνήσια παραγωγή του μπαλέτου «Η Ωραία Κοιμωμένη» στο Αυτοκρατορικό Θέατρο Maryinsky (Imperial Maryinsky Theater). Το πολυτελές θέαμα έκανε εντύπωση στη νεαρή Pavlova και σε ηλικία 9 ετών η μητέρα της την πήγε σε οντισιόν για την περίφημη Αυτοκρατορική Σχολή Μπαλέτου (Imperial Ballet School). Λόγω της ηλικίας της και της εμφάνισης της που θεωρήθηκε "καχεκτική", αρχικά δεν την επέλεξαν. Όμως το 1891, σε ηλικία 10 ετών, έγινε τελικά αποδεκτή. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη σκηνή στο μπαλέτο «Un conte de fées» («A Fairy Tale») του Marius Petipa, το οποίο οργανώθηκε για τους μαθητές της σχολής.

Τα χρόνια εκπαίδευσης της νεαρής Pavlova ήταν δύσκολα, καθώς το κλασσικό μπαλέτο δεν ήταν εύκολο γι' αυτήν. Τα τοξωτά πόδια της, με λεπτούς αστραγάλους και μακριά άκρα, δημιουργούσαν αντίθεση με μικρό και συμπαγές σώμα της. Οι συμφοιτητές της την κορόιδευαν, αλλά εκείνη απτόητη δούλευε σκληρά για να βελτιώσει την τεχνική της. Παρακολούθησε επιπλέον μαθήματα από σημαντικούς καθηγητές όπως: Christian Johansson, Pavel Gerdt, Nikolai Legat και ειδικότερα από τον Enrico Cecchetti. Να σημειωθεί ότι ο Cecchetti θεωρείται ο μεγαλύτερος δεξιότηχης του μπαλέτο στα χρονικά, που ίδρυσε τη μέθοδο Cecchetti, μια πολύ σημαντική τεχνική μπαλέτου η οποία χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Το 1898 η Pavlova εισήχθη στην τάξη δεξιοτεχνίας (classe de perfection) της Ekaterina Vazem, η οποία ήταν πρώην πρίμα μπαλαρίνα των Αυτοκρατορικών Θεάτρων της Αγίας Πετρούπολης (Saint Petersburg Imperial Theatres).

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους φοίτησης στη Αυτοκρατορική Σχολή Μπαλέτου, ερμήνευσε πολλούς ρόλους με την κύρια εταιρία. Αποφοίτησε το 1899 σε ηλικία 18 ετών και εντάχθηκε στο Αυτοκρατορικό Μπαλέτο, σε ένα επίπεδο πιο ψηλά από το corps de ballet, ως coryphée. Έκανε το επίσημο ντεμπούτο της στο Θέατρο Mariinsky στο μπαλέτο «Les Dryades prétendues» (The False Dryads) του Pavel Gerdt. Η ερμηνεία της κέρδισε τους επαίνους των κριτικών και ειδικότερα του μεγάλου κριτικού και ιστορικού Nikolai Bezobrazov.

Καριέρα

Η Pavlova εξελίχθηκε γρήγορα μέσα από τα επίπεδα εκπαίδευσης και έγινε μία από τις αγαπημένες μπαλαρίνες του Petipa. Χάρη στον Petipa, η Pavlova έμαθε να χορεύει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στο μπαλέτο Paquita, την Princess Aspicia στο The Pharaoh's Daughter, την Queen Nisia στο Le Roi Candaule και τη Giselle. Ονομάστηκε coryphée το 1902, première danseuse το 1905 και τελικά prima ballerina το 1906, μετά από μια εντυπωσιακή ερμηνεία της στο μπαλέτο Giselle. Ο Petipa μετασχημάτισε πολλά grand pas για εκείνη, καθώς και πολλές συμπληρωματικές variations. Είχε πολλούς θαυμαστές από τους φανατικούς του μπαλέτου της Τσαρικής Αγίας Πετρούπολης και οι fans της

αυτοαποκαλούνταν Pavlovatzi.

Όταν η απόλυτη πρίμα μπαλαρίνα του Αυτοκρατορικού Θεάτρου, Mathilde Kschessinska, έμεινε έγκυος το 1901, προετοίμασε την Pavlova για το ρόλο της Nikya στο μπαλέτο La Bayadère. Η Kschessinska, επιθυμώντας να μην επισκιάζεται, πίστευε ότι η Pavlova θα αποτύχει στο ρόλο, δεδομένου ότι θεωρείτο τεχνικά υποδεέστερη λόγω του σχήματος των ποδιών της. Αντιθέτως, το κοινό γοητεύτηκε από την Pavlova, της οποίας η εύθραυστη και αέρινη εμφάνιση ταίριαζαν τέλεια με το ρόλο, ιδιαίτερα στη σκηνή «Το Βασίλειο των Σκιών» («The Kingdom of the Shades»).

Τα πόδια της ήταν εξαιρετικά άκαμπτα, έτσι ενίσχυε τις pointes της προσθέτοντας ένα σκληρό κομμάτι ξύλου στις σόλες και κάμπτοντας το πλαίσιο του παπουτσιού. Εκείνη την εποχή πολλοί θεώρησαν ότι αυτό ήταν "απάτη" για μια μπαλαρίνα, δεδομένου ότι είχε μάθει να κρατάει το βάρος της στις pointes. Στην περίπτωση της Pavlova αυτό ήταν εξαιρετικά δύσκολο, καθώς το σχήμα των ποδιών της απαιτούσε να εξισορροπήσει το βάρος της στα μικρά δάχτυλα των ποδιών της. Λύση στο πρόβλημα αυτό έδωσε με την πάροδο των ετών, ο πρόδρομος του σύγχρονου παπουτσιού Pointe. Η pointe αργότερα έγινε λιγότερο επώδυνη και πιο εύκολη για τα κυρτά πόδια. Σύμφωνα με την βιογραφία της Pavlova από την Margot Fonteyn, στην Pavlova δεν άρεσε η εφεύρεση αυτή με τις pointes να φαίνεται στις φωτογραφίες και έτσι αφαιρούσε τα πρόσθετα ή άλλαζε τις φωτογραφίες, ώστε να φαίνεται ότι χρησιμοποιεί κανονικές pointes.

Η Pavlova είναι ίσως περισσότερο γνωστή για τη δημιουργία του ρόλου «Ο Θάνατος του Κύκνου» («The Dying Swan»). Το The Dying Swan ήταν ένα σόλο, χορογραφημένο από τον Michel Fokine για εκείνη, που δημιουργήθηκε το 1905.

Κατά τα πρώτα χρόνια των Ballets Russes, η Pavlova δούλεψε λίγο για τον Sergei Diaghilev. Αρχικά ήταν να χορέψει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στο «Πουλί της Φωτιάς» («Firebird») του Mikhail Fokine, αλλά αρνήθηκε το ρόλο, καθώς δεν μπορούσε να συμβιβαστεί με το avant-garde σκωρ του Ιγκόρ Στραβίνσκι και έτσι ο ρόλος δόθηκε στην Tamara Karsavina. Σε όλη της ζωή, η Pavlova, προτιμούσε τις μελωδίες "musique dansante", των παλαιών μαέστρων, όπως ο Cesare Pugni και Ludwig Minkus.

Μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα ίδρυσε τη δική της εταιρεία και ανέβαζε παραστάσεις σε όλο τον κόσμο. Το ρεπερτόριο του συγκροτήματος περιλάμβανε κυρίως συμπτύξεις των έργων του Petipa και εξειδικευμένες χορογραφίες για τον εαυτό της. Μέλος της εταιρείας της ήταν η Kathleen Crofton. Ο συγγραφέας μπαλέτου Cyril Johnson ανέφερε χαρακτηριστικά: "τα bouffées της ήταν σαν μια σειρά από μαργαριτάρια".

Αγγλία

Αναχωρώντας από τη Ρωσία, η Pavlova μετακόμισε στο Λονδίνο της Αγγλίας, το 1912, στο Ivy House στο North End Road, στο Golders Green, κοντά στο Hampstead Heath, όπου έζησε για το υπόλοιπο της ζωής της. Το σπίτι της είχε μια τεχνητή λίμνη με ζωντανούς κύκνους, όπου ακόμα και σήμερα βρίσκεται ένα άγαλμα της από τον

Σκωτσέζο γλύπτη George Henry Paulin. Το σπίτι παρουσιάστηκε στην ταινία "Anna Pavlova". Σήμερα αποτελεί Εβραϊκό Πολιτιστικό Κέντρο του Λονδίνου, αλλά σε μία μπλε πινακίδα αναφέρεται ότι είναι χώρος σημαντικού ιστορικού ενδιαφέροντος ως σπίτι της Pavlova. Ενώ στο Λονδίνο η Pavlova άσκησε μεγάλη επιρροή στην ανάπτυξη του Βρετανικού μπαλέτου, μεγαλύτερη βαρύτητα δόθηκε στην καριέρα της Alicia Markova. Η Πύλη pub, που βρίσκεται στα σύνορα μεταξύ Arkley και Totteridge (London Borough of Barnet), είναι γνωστή για την επίσκεψη της Pavlova και του χορευτικού της συγκροτήματος.

Η Pavlova ήρθε σε επαφή με το κοινό των Ηνωμένων Πολιτειών κατά τη διάρκεια που ο Max Rabinoff ήταν διευθύνων σύμβουλος του Boston Grand Opera Company (1914 – 1917), εμφανιζόμενη με τη Ρώσικη Εταιρεία Μπαλέτου της.

Θάνατος

Κατά την διάρκεια μιας περιόδου στην Χάγη της Ολλανδίας, είπαν στην Pavlova ότι έπασχε από πνευμονία και έπρεπε να κάνει επέμβαση. Της είπαν επίσης ότι αν προχωρούσε στην επέμβαση δεν θα μπορούσε να χορέψει ποτέ ξανά. Έτσι αρνήθηκε να χειρουργηθεί, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι: «Αν δεν μπορώ να χορέψω τότε μάλλον θα είμαι νεκρή». Τελικά πέθανε από πλευρίτιδα, τρεις εβδομάδες πριν τα 50α της γενέθλια. Κρατώντας το κοστούμι του κύκνου από το The Dying Swan, είπε τα τελευταία της λόγια: "Παίξε το τελευταίο μέτρο πολύ μαλακά." Πέθανε στο ξενοδοχείο Des Indes της Χάγης, στο οποίο υπάρχει μια τιμητική πλάκα και ένας χώρος ονομάζεται Βιβλιοθήκη Άννα Πάβλοβα στη μνήμη της.

Σύμφωνα με παλιά παράδοση του μπαλέτου, η επόμενη προγραμματισμένη παράσταση πραγματοποιήθηκε με έναν προβολέα να περιφέρεται, στα σημεία που εκείνη θα χόρευε, πάνω στην άδεια σκηνή. Μνημόσυνα έγιναν στην Ρωσική Ορθόδοξη Εκκλησία του Λονδίνου. Η Anna Pavlova αποτεφρώθηκε και οι στάχτες της σκορπίστηκαν σε ένα περιστερώνα στο Golders Green Crematorium, όπου στη λάρνακα της τοποθετήθηκαν οι pointes της (οι οποίες έχουν κλαπεί).

Κληρονομιά

Η Pavlova ενέπνευσε τον χορογράφο Frederick Ashton, όταν σε ηλικία 13 ετών την είδε να χορεύει στο Δημοτικό Θέατρο στη Lima του Περού.

Το επιδόρπιο Pavlova θεωρείται ότι έχει δημιουργηθεί προς τιμήν της, είτε κατά τη διάρκεια είτε μετά από κάποια από τις περιοδείες της στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία το 1920.

Το Jarabe Tapatio, γνωστό στα Αγγλικά ως «Μεξικάνικο Καπέλο Χορού», απέκτησε φήμη εκτός Μεξικού, όταν η Pavlova δημιούργησε μια παράσταση με pointes, στα πλαίσια της οποίας δέχθηκε πολυάριθμα καπέλα από το Μεξικανικό κοινό της. Κατόπιν, το 1924, το Jarabe Tapatio ανακηρύχθηκε εθνικός χορός του Μεξικού.

Εκείνη κάποτε δήλωσε ότι η χώρα που θα παράγει την καλύτερη μπαλαρίνα στην ιστορία θα είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, λόγω όλων των διαφορετικών πολιτισμών που συγκεντρώνονται εκεί.

Η ζωή της Pavlova προβλήθηκε στην ταινία του 1983 «Anna Pavlova». Όταν άνοιξε το Victoria Palace Theatre στο Λονδίνο της Αγγλίας, το 1911, εγκαταστάθηκε πάνω στον τρούλο του θεάτρου ένα επίχρυσο άγαλμα της Pavlova. Το κατέβασαν για ασφάλεια κατά τη διάρκεια του Β 'Παγκοσμίου Πολέμου και χάθηκε. Το 2006 ένα αντίγραφο του πρωτότυπου αγάλματος τοποθετήθηκε στη θέση του προηγούμενου.

❖ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Ο σύγχρονος χορός προέκυψε ως μία μορφή «επανάστασης» ενάντια στις αυστηρές αρχές του μπαλέτου. Επικεντρώνεται στην προσωπική ερμηνεία του χορευτή και όχι σε βήματα με συγκεκριμένη δομή όπως συμβαίνει στο μπαλέτο.

Οι χορευτές του σύγχρονου απορρίπτουν τους περιορισμούς που επιβάλλει το κλασικό μπαλέτο και, αντίθετα, ευνοούν κινήσεις που απορρέουν από τα εσωτερικά τους συναισθήματα. Ο σύγχρονος χορός εναντιώνεται στην αυστηρά δομημένη τεχνική και στην στολή και τα παπούτσια μπαλέτου, γι' αυτό και οι χορευτές αυτού του στιλ εκτελούν κινήσεις με μεγαλύτερη ελευθερία, ρούχα που τους εκφράζουν και συχνά χωρίς παπούτσια.

Βασικά χαρακτηριστικά του χορού είναι η ελευθερία και η έντονη εκφραστικότητα που χαρακτηρίζει τις κινήσεις των χορευτών. Κάθε χορευτής σχεδιάζει ο ίδιος τις χορογραφίες του και συχνά επινοεί βήματα τα οποία χρησιμοποιεί στις ρουτίνες του.

Ένα εξίσου σημαντικό χαρακτηριστικό του μοντέρνου, που τον διαφοροποιεί από το μπαλέτο, είναι η σκόπιμη χρήση της βαρύτητας. Σε αντίθεση με τους χορευτές του μπαλέτου που προσπαθούν να φαίνονται διαρκώς άνετοι και ελαφριοί πάνω στις μύτες των ποδιών τους, οι χορευτές του σύγχρονου χρησιμοποιούν το βάρος του σώματός τους για να ενισχύσουν τις κινήσεις τους, και οι χορογραφίες τους συχνά περιλαμβάνουν «πτώσεις» στο έδαφος και φιγούρες στο πάτωμα.

Οι χορευτές του σύγχρονου χρησιμοποιούν τον χορό ως μέσο έκφρασης των προσωπικών τους συναισθημάτων. Συνήθως, πριν ξεκινήσουν την χορογράφηση μιας ρουτίνας, αποφασίζουν τι είδους συναισθήματα θέλουν να μεταδώσουν στο κοινό, επιλέγοντας θέματα που τους εκφράζουν περισσότερο, όπως ο έρωτας ή η αποτυχία κλπ.

Ο χορευτής επιλέγει ρούχα που ταιριάζουν καλύτερα στο θέμα που παρουσιάζει. Αναλόγως θα γίνει και η επιλογή της μουσικής, ή μπορεί και να μην υπάρχει μουσική συνοδεία.

Για τους χορευτές του σύγχρονου, ο χορός είναι μια εκδήλωση έκφρασης και δεν υπάρχει συναίσθημα που δεν μπορεί να εκφραστεί μέσα από τον χορό. Ο χορός μπορεί να εκφράσει την χαρά, την ευτυχία, την λύπη, την οργή, το πάθος, την απογοήτευση, και κάθε έκφανση της ζωής του ανθρώπου.

Ο σύγχρονος χορός επιτρέπει στους χορευτές να κινούνται ελεύθερα, χωρίς να θέτει κανόνες και περιορισμούς, γι' αυτό και αποτελεί την απόλυτα ελεύθερη έκφραση κάθε χορευτή.

Η ιστορία του σύγχρονου χορού

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 απέριψε 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. Έχοντας αρκετούς υποστηρικτές, ίδρυσε την δική της σχολή χορού στην οποία δίδασκε η ίδια ενθαρρύνοντας τους μαθητές της να χρησιμοποιούν τον χορό ως μέσο έκφρασης και ελευθερίας.

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.

Η Helen Tamiris υπήρξε χορεύτρια του Metropolitan Opera Ballet, αλλά στράφηκε στον σύγχρονο όταν γνώρισε την μέθοδο της Duncan. Η ίδια πίστευε ότι κάθε χορευτής πρέπει να χρησιμοποιεί τα δικά του εκφραστικά μέσα στον χορό και γι' αυτό δεν ανέπτυξε κάποιο προσωπικό στιλ ή τεχνική.

Η Martha Graham η οποία δημιούργησε την δική της γλώσσα σώματος για να εκφράσει το πάθος, την οργή και την ανθρώπινη ευτυχία. Στήριξε τον χορό της στις φυσικές κινήσεις του σώματος, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην σύσπαση και την χαλάρωση των μυών, με αποτέλεσμα οι κινήσεις της να είναι κοφτές και δυναμικές.

Από το 1980 και μετά ο σύγχρονος χορός δέχτηκε επιρροές από την κουλτούρα της Λατινικής Αμερικής και της Ευρώπης και εξελίχθηκε σε θεατρικό στιλ που επηρέασε και άλλα είδη χορού, όπως το μπαλέτο και τους ballroom χορούς.

❖ JAZZ

Η jazz είναι ένας χορός γεμάτος ενέργεια και δυναμισμό που προβάλλει το προσωπικό στιλ και την αυθεντικότητα του χορευτή. Αυτό σημαίνει ότι κάθε χορευτής jazz ερμηνεύει και εκτελεί τις κινήσεις και τα βήματα με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

Ο χορός περιλαμβάνει περίπλοκες κινήσεις των πελμάτων, τα μεγάλα άλματα, τις γρήγορες περιστροφές και την ευλυγισία των χορευτών. Είναι προφανές λοιπόν, ότι για να διαπρέψει κάποιος στην jazz, θα πρέπει να έχει βάσεις από το μπαλέτο ή από ρυθμική ή ενόργανη γυμναστική, που βελτιώνουν την ισορροπία, την σωστή στάση του σώματος και την ευλυγισία.

Επειδή το μοντέρνο jazz έχει δεχτεί επιρροές από το μπαλέτο, τα δύο χορευτικά είδη έχουν πολλά κοινά βήματα, όπως κάποιες στροφές (chaines, riques, και pirouettes), άλματα (grande jetes). Φυσικά, ως ανεξάρτητο χορευτικό είδος περιλαμβάνει και μοναδικά βήματα, όπως στροφές που ανήκουν αποκλειστικά στην jazz, άλματα με περιστροφές και tour jetes.

Αλλά η πιο χαρακτηριστική κίνηση της jazz είναι ο «βηματισμός jazz» (jazz walk), που μπορεί να γίνει με διάφορες παραλλαγές.

Μία ακόμα δημοφιλής κίνηση της jazz είναι «η σύσπαση» (contraction), η οποία όπως φανερώνει το όνομά της περιλαμβάνει την σύσπαση του κορμού με την πλάτη κυρτή προς τα έξω και την λεκάνη προς τα μπρος. Άλλες κινήσεις είναι το «βασικό τετράγωνο της jazz» (Basic Jazz Square), το κράτημα του ποδιού στον αέρα (σε θέση σπαγγάτο), το μεσαίο σπαγγάτο στον αέρα, το «layout», και οι απομονώσεις του θώρακα και των γοφών, το ball change, το «τρέξιμο», τα chasse, κ.ά.

Η ιστορία του χορού Jazz

Η jazz ως χορευτικό είδος ξεκίνησε το 1800 ως ένα εντελώς διαφορετικό είδος από τον χορό που γνωρίζουμε σήμερα. Οι ρίζες του βρίσκονται στον χορό με κλακέτες (tap dance) και στην αφροαμερικάνικη jazz μουσική.

Οι πρώτοι χορευτές jazz εκτελούσαν περίπλοκες και γρήγορες κινήσεις με τα πόδια τους πάνω στους ρυθμούς της jazz, φορώντας παπούτσια tap.

Από την jazz (χορός) και προέκυψαν άλλοι χοροί όπως το cakewalk, το Charleston, το jitterbug, το swing και το Lindy Hop, που είναι ζωηροί και ενεργητικοί χοροί. Εκείνη την περίοδο, η jazz μπορούσε να χορευτεί από τον καθένα σε οποιοδήποτε χορευτικό κέντρο.

Σήμερα, ο χορός jazz έχει εξελιχθεί σε ένα είδος σύγχρονου, θεατρικού χορού.

Επειδή έχει εξελιχθεί τεχνικά σε σχέση με την παλαιότερή του μορφή, απαιτεί γερές χορευτικές βάσεις από το μπαλέτο και χορεύεται συνήθως από επαγγελματίες σε θεατρικές σκηνές.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Τι μας προσφέρει ο χορός

Ο χορός δεν είναι μόνο άθληση και καλλιτεχνική εκπαίδευση, αλλά προσφέρει χαρά και καλή διάθεση, πάντα ενισχύοντας αξίες το κόστος των οποίων είναι ανεκτίμητο. 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 σας χαρίσει αυτοπεποίθηση, νέους φίλους και πολλές ευχάριστες στιγμές!

Χορός για υγιές μυαλό

Τα περισσότερα βιβλία και άρθρα που αφορούν στον χορό, αναφέρονται αποκλειστικά στα προφανή σωματικά οφέλη που προσφέρει στον άνθρωπο και παραλείπουν άλλες ευεργεσίες του χορού. Πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα πλεονεκτήματα του χορού επεκτείνονται τόσο στην ψυχική (μείωση του άγχους, αίσθηση ευφορίας), όσο και στη νοητική (λογική, μνήμη, αντίληψη) κατάσταση του ανθρώπου.

Και όμως! Ο χορός μας κάνει εξυπνότερους. Η εκμάθηση και η σωστή εκτέλεση των βημάτων διεγείρουν την εγκεφαλική δράση μειώνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης Αλτσχάιμερ, και άλλων μορφών άνοιας, ασκώντας στον εγκέφαλο παρόμοια δράση με αυτή που ασκεί η γυμναστική στο σώμα.

Οι ερευνητές του πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, μελέτησαν διάφορες σωματικές και νοητικές δραστηριότητες και εξέτασαν σε ποιο βαθμό επηρεάζουν την διανοητική οξύτητα. Το πόρισμα της έρευνας έδειξε ότι από το σύνολο των σωματικών δραστηριοτήτων που συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη, μόνο ο χορός είχε ανασταλτικές επιδράσεις σε κάθε μορφή άνοιας. Αλλά και σε σύγκριση με τις νοητικές δραστηριότητες, ο χορός σημείωσε το μεγαλύτερο ποσοστό μείωσης του κινδύνου εμφάνισης άνοιας.

Γιατί όμως ο χορός; Τι είναι αυτό που τον ξεχωρίζει από τις υπόλοιπες διανοητικές και σωματικές δραστηριότητες; Η απάντηση κρύβεται στον τρόπο σκέψης που απαιτεί ο χορός. Ένας χορευτής χρειάζεται να παίρνει αποφάσεις άμεσα κατά τη διάρκεια που χορεύει με έναν παρτενέρ, μέσα σε μόλις λίγα δευτερόλεπτα. Βέβαια, μπορεί κάποιος να σκεφτεί ότι και σε άλλα αθλήματα το άτομο που συμμετέχει καλείται να πάρει γρήγορες αποφάσεις.

Στα περισσότερα όμως από αυτά τα αθλήματα οι αποφάσεις είναι μάλλον ενστικτώδεις αντιδράσεις ή συγκεκριμένες και επαναλαμβανόμενες ενέργειες, που εκτελούνται αυτόματα, χωρίς ιδιαίτερη σκέψη. Αντίθετα, στον χορό υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία βημάτων που προκαλούν τον χορευτή να πειραματιστεί και να κάνει άπειρους συνδυασμούς, τους οποίους όμως θα πρέπει να σκεφτεί μέσα σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα (εκτός και αν πρόκειται για χορογραφία), ώστε να έχουν ροή οι κινήσεις του, ενώ παράλληλα αποφεύγει τις συγκρούσεις με άλλους χορευτές και με φυσικά εμπόδια πάνω στην πίστα.

Ο χορός ενεργοποιεί ταυτόχρονα διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένων των κιναισθητικών, των λογικών, των μουσικών και των συναισθηματικών διαδικασιών.

Ξεκινήστε μαθήματα χορού. Τι περιμένετε; Μία με δύο ώρες μαθήματος την εβδομάδα και μερικές ώρες εξάσκησης στο σπίτι είναι αρκετές για να διατηρήσετε υγιές το σώμα και το μυαλό σας.

Τα κοινωνικά οφέλη του χορού

Τόσο σε ατομικό επίπεδο, ως ο πρώτος χορός ενός ζευγαριού ή χορός στο σαλόνι του σπιτιού, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, σε κάποια δημόσια εκδήλωση ή πάρτι, ο χορός αποτελεί κομμάτι της ζωής του ανθρώπου, που τον συνοδεύει σε κάθε περίπτωση, στις λύπες και στις χαρές.

Κάθε είδος χορού είναι μοναδικό. Μπορούμε όμως από όλα τα είδη να ξεχωρίσουμε τους χορούς ballroom, που ανάγουν τους χορευτές σε ένα τελείως διαφορετικό επίπεδο, δίνοντας άλλη διάσταση στον χορό. Οι χοροί ballroom, σε αντίθεση με άλλους χορούς, καλούν τους χορευτές να χορέψουν σε ζευγάρια, προωθώντας και απαιτώντας την ομαδικότητα, τη συνεργασία, τον σεβασμό για τον παρτενέρ και χορευτικές δεξιότητες που επιτρέπουν την αρμονική συνεργασία ανάμεσα στο ζευγάρι. Άλλωστε, δεν ονομάζονται τυχαία και κοινωνικοί χοροί.

Οι χορευτές ballroom έχουν τη δυνατότητα να κάνουν γνωριμίες και να αναπτύξουν φιλίες μεταξύ τους ελεύθερα χωρίς να τους χωρίζουν ρατσιστικές αντιλήψεις. Οι σχέσεις τους είναι ουσιαστικές, γιατί βασίζονται στον αλληλοσεβασμό και έχουν κοινό σημείο αναφοράς την αγάπη για την τέχνη του χορού. Σταδιακά, οι χορευτές ballroom αποκτούν διασυνδέσεις με άτομα που ασχολούνται με τον χορό και δημιουργούν έναν κύκλο «φίλων του χορού» με τους οποίους μοιράζονται χορευτικές εμπειρίες σε πάρτι, κλαμπ, και εκδηλώσεις ballroom.

Αλλά και σε προσωπικό επίπεδο, τα οφέλη των ballroom χορών είναι τεράστια. Οι χορευτές που ασχολούνται πιο ουσιαστικά με τον κοινωνικό χορό, μαθαίνοντας και τον ρόλο του καβαλιέρου και τον ρόλο της ντάμας, έρχονται σε επαφή και με τις δύο πλευρές της προσωπικότητάς τους (θηλυκή και αντρική), και μαθαίνουν καλύτερα πώς λειτουργεί και σκέφτεται το αντίθετο φύλλο. Έτσι, μαθαίνουν να εξισορροπούν τη θηλυκή και την αντρική πλευρά της προσωπικότητάς τους, σε κοινωνικό, ερωτικό, συναισθηματικό, διανοητικό, και ψυχικό επίπεδο.

Οι χοροί ballroom, βοηθούν τον άνθρωπο να ξεπεράσει μικρές και μεγάλες φοβίες που θέτουν εμπόδια στην προσωπική και την κοινωνική του ζωή. Ο κοινωνικός χορός

συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της περηφάνιας, της αυτοεκτίμησης, της αίσθησης ολοκλήρωσης, και της υπομονετικότητας. Αυτά τα εφόδια θα συνοδεύουν τον χορευτή ισόβια και σε όλους τους τομείς της ζωής του, τόσο στον προσωπικό, όσο στον επαγγελματικό και φυσικά στον κοινωνικό τομέα.

Ο κοινωνικός χορός μας διδάσκει να είμαστε υπομονετικοί με τον εαυτό μας, αλλά και τους άλλους, και να συγχωρούμε τυχόν λάθη. Μας μαθαίνει να κάνουμε στην άκρη τον εγωισμό, αλλά και να αγαπάμε το σώμα μας. Με τον χορό συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να διασκεδάσουμε, ενώ μαθαίνουμε καινούρια πράγματα.

Η χρησιμότητα του χορού στην εφηβεία

Τα τελευταία χρόνια ο χορός έχει αποκτήσει εκατομμύρια υποστηρικτές παγκοσμίως, κυρίως μέσω κινηματογραφικών ταινιών, όπως το *dirty dancing*, και διάφορων τηλεοπτικών σόου. 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.

Παρ' όλα αυτά, παρατηρείται μεγάλη αποχή από τον χορό όσον αφορά άτομα ηλικίας 12 ως 18 χρονών, δηλαδή εφήβους. Ο λόγος; Κυρίως οι απαιτήσεις του σχολείου. Το ωρολόγιο πρόγραμμα διδασκαλίας και το φόρτο εργασίας απορροφούν μεγάλο μέρος του χρόνου των μαθητών, περιορίζοντας τις δυνατότητες ενασχόλησής τους με εξωσχολικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, σημαντικό ρόλο στην αποχή των νέων από τον χορό παίζουν και οι γονείς, που εξαιτίας της δυσμενούς οικονομικής και πολιτικής κατάστασης που επικρατεί σε παγκόσμιο επίπεδο, αγωνιούν για το μέλλον των παιδιών τους, με αποτέλεσμα να ασκούν πίεση σε αυτά για τις σχολικές επιδόσεις και τα μαθήματά τους.

Όλη αυτή η πίεση και οι απαιτήσεις αγχώνουν και κουράζουν τους μαθητές, οι οποίοι πάνω στην προσπάθειά τους να επιτύχουν άριστες επιδόσεις στο σχολείο, χάνουν την κοινωνική τους ζωή και καταστρέφουν την ψυχολογία τους. Δεν είναι τυχαίο ότι ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών που αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο τους στη σχολική μελέτη παρουσιάζουν συμπτώματα εσωστρέφειας, ακόμα και κατάθλιψης, με σοβαρές επιπτώσεις στην ζωή τους γενικότερα. Μερικές ώρες ελεύθερης ενασχόλησης με κάποια εξωσχολική δραστηριότητα είναι απαραίτητες.

Ο χορός αποτελεί ίσως την πλέον κατάλληλη δραστηριότητα για κάθε άτομο, ιδίως για άτομα στην εφηβεία, καθώς συνδυάζει τη διασκέδαση με την ψυχαγωγία και την άσκηση. Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει ο χορός στους έφηβους μαθητές είναι τεράστια, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό και σε διανοητικό επίπεδο.

Σωματικά οφέλη:

1. Καλή φυσική κατάσταση.

Ο χορός είναι αερόβια άσκηση, και αποτελεί μία από τις καλύτερες μεθόδους ενδυνάμωσης του καρδιαγγειακού συστήματος, αυξάνοντας την αντοχή του οργανισμού και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων.

2. Απόκτηση και διατήρηση σωστού σωματικού βάρους.

Παράλληλα, ο χορός ασκεί το σώμα, προκαλώντας την καύση του λίπους, και γυμνάζοντας τους μύες, φτιάχνοντας όμορφα, καλλίγραμμα και υγιή σώματα. (μεγάλο ποσοστό των παιδιών στην εφηβεία παρουσιάζει αυξημένο βάρος)

3. Ενδυνάμωση των οστών.

Στα σωματικά οφέλη που προσφέρει ο χορός περιλαμβάνεται και η εκγύμναση του σκελετού. Οι χορευτές μαθαίνουν να διατηρούν το σώμα τους ίσιο και στητό, προλαμβάνοντας ή διορθώνοντας έτσι προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, ενώ οι χορευτικές ασκήσεις βελτιώνουν την σκελετική βάση, αυξάνουν την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης, και δυναμώνουν τα οστά, μειώνοντας δραματικά τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης ή άλλων ασθενειών των οστών.

Ψυχολογικά οφέλη:

1. Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.

Η εφηβεία δικαιολογημένα θεωρείται η πιο δύσκολη περίοδος στη ζωή ενός ανθρώπου. Στην εφηβεία, ο άνθρωπος ξεκινά να λαμβάνει υπόψη την εικόνα που έχουν οι άλλοι για αυτόν, και συχνά αισθάνεται συναισθήματα όπως η ανασφάλεια, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και το αίσθημα της απόρριψης. Ο χορός δίνει στον έφηβο ένα κίνητρο για να προσπαθεί, ενώ ταυτόχρονα τον κάνει να νοιώθει σιγουριά και να αγαπά τον εαυτό του, μαθαίνοντας να κάνει κάτι καινούριο και δημιουργικό.

2. Αύξηση της κοινωνικότητας.

Στα μαθήματα χορού ο έφηβος έρχεται σε επαφή με άλλους ανθρώπους, μαθαίνει να επικοινωνεί, να ακούει, και να συνεργάζεται αρμονικά με τους άλλους, αποβάλλοντας χαρακτηριστικά όπως η έντονη εσωστρέφεια, η εχθρική συμπεριφορά και η αντικοινωνικότητα.

3. Αποβολή του άγχους της καθημερινότητας.

Το σχολείο, το φροντιστήριο, τα μαθήματα, οι εργασίες, η μελέτη, κουράζουν και στρεσάρουν τους μαθητές. Ο χορός είναι μία ευχάριστη εξωσχολική δραστηριότητα που βοηθά τον έφηβο να χαλαρώσει από την πίεση του διαβάσματος, και να ανασυγκροτήσει τις δυνάμεις του για να επιδοθεί με μεγαλύτερο ζήλο στη μελέτη του, ενώ ασχολείται με μία δημιουργική και ωφέλιμη δραστηριότητα.

Διανοητικά οφέλη:

1. Όξυνση του νου.

Ο χορός δεν ασκεί μόνο το σώμα, αλλά και το μυαλό. Οι χορευτές μαθαίνουν καινούρια βήματα και φιγούρες, τα οποία καλούνται να χορέψουν, αλλά και να συνδυάσουν. Αυτό απαιτεί συνεχή σκέψη, και συνδυαστική ικανότητα, με αποτέλεσμα το μυαλό να διατηρείται σε εγρήγορση.

2. Αύξηση της αντίληψης.

Ένας χορευτής αποκτά γνώσεις για πράγματα πρωτόγνωρα και καινούρια, τα οποία δεν καλείται να αποστηθίσει ως στείρες γνώσεις, αλλά να τα κατανοήσει πλήρως και να τα κάνει δικά του. Έτσι, μυείται σε έναν διαφορετικό, πιο ουσιαστικό, τρόπο αντίληψης της πραγματικότητας και των πληροφοριών που λαμβάνει και διδάσκεται πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει πρακτικά τις διάφορες γνώσεις που λαμβάνει.

3. Βελτίωση της μνήμης.

Οι καινούριες φιγούρες, τα στοιχεία της τεχνικής, η θεωρία και η ιστορία των χορών, τα βήματα μιας χορογραφίας, κ.ά. αποτελούν για τον έφηβο χορευτή χρήσιμες πληροφορίες, τις οποίες απομνημονεύει ευχάριστα, χωρίς να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια, ή να ξοδέψει πολύ χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής εξασκεί και βελτιώνει την μνήμη του σε γενικό επίπεδο, αυξάνοντας τον αριθμό των πληροφοριών που μπορεί να αποθηκεύσει στη μνήμη του, και την ταχύτητα με την οποία τις επαναφέρει στο προσκήνιο όταν τις χρειαστεί.

Σε αυτή την κρίσιμη περίοδο της εφηβείας, όπου διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό το σώμα και η προσωπικότητα του ανθρώπου, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην αγωγή και τη εκπαίδευση που λαμβάνει το παιδί.

Ο χορός είναι μία μορφή τέχνης που προσφέρει σε ένα έφηβο άτομο υγιές και όμορφο σώμα, ωραία κορμοστασιά και χάρη, βελτιώνει τις διανοητικές του ικανότητες, αυξάνει την αυτοεκτίμησή του, βελτιώνει την κοινωνικότητά του, καλλιεργεί στον νέο το αίσθημα της ομαδικότητας, της συνεργασίας και της πειθαρχίας και επιπλέον, αποτελεί ένα εφόδιο το οποίο θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει ο έφηβος στην ζωή του για προσωπικούς ή επαγγελματικούς στόχους, κάνοντας το χόμπι του επάγγελμα.

Ο χορός είναι δώρο για τον άνθρωπο.

Χορός: Ένας άλλος τρόπος Θεραπείας

Η χοροκινητική θεραπεία ή πιο απλά, χοροθεραπεία, αποτελεί μια μέθοδο αντιμετώπισης ψυχοσωματικών ασθενειών, που στηρίζεται στην αντίληψη ότι οι κινήσεις του σώματος λειτουργούν ως προεκτάσεις της συναισθηματικής και διανοητικής κατάστασης του ατόμου.

Κύρια μέθοδος της χοροθεραπείας είναι η παρατήρηση των κινήσεων του σώματος του ατόμου με σκοπό τον εντοπισμό των ψυχολογικών προβλημάτων που το απασχολούν και στη συνέχεια τη βελτίωση της συναισθηματικής του υγείας.

Η ιδέα της χρήσης του χορού ως θεραπευτικής μεθόδου γεννήθηκε μέσα από του αναπτυσσόμενου είδους του σύγχρονου χορού και της ψυχαναλυτικής θεωρίας των Sigmund Freud και Alfred Adler, που υπήρξαν καινοτόμοι στον τομέα της ψυχολογίας.

Η ιδέα της χοροθεραπείας έγινε πράξη το 1940. Κεντρική θέση στην ανάπτυξή της είχε η Marian Chace, η πρώτη χορεύτρια και δασκάλα χορού που εστίασε τη διδασκαλία της στα ψυχολογικά κίνητρα που ώθησαν τους μαθητές να ασχοληθούν με τον χορό και στο πώς η ψυχολογική τους κατάσταση επηρεάζει τον τρόπο που χορεύουν και αντανakλάται σε αυτόν.

Η πρωτοποριακή διδασκαλική προσέγγιση της Chace άσκησε αρκετή επιρροή στον χώρο της ψυχοθεραπείας και του χορού. Αποτέλεσμα αυτής της επιρροής ήταν η ίδρυση του Αμερικανικού Συνδέσμου Χοροκινητικής Θεραπείας (ADTA) το 1996. Σήμερα, ο Σύνδεσμος έχει πάνω από 1000 μέλη στις Πολιτείες της Αμερικής και σε 20 ακόμα χώρες, ενώ όλοι οι επαγγελματίες χοροθεραπευτές είναι καταχωρημένοι σε αυτόν.

Χοροθεραπεία. Πώς λειτουργεί

Θεμελιωμένη στην αντίληψη ότι τα ψυχοσυναισθηματικά τραύματα αντανakλώνται στο σώμα ως μυϊκή ένταση, η χοροθεραπεία βοηθά στην απελευθέρωση της έντασης αυτής καθοδηγώντας το άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του μέσω της κίνησης.

Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της χοροθεραπείας, η κίνηση αποτελεί την γλώσσα του σώματος που είναι μοναδική για κάθε άτομο και αλληλεπιδρά με τη νοητική και συναισθηματική διάσταση του ατόμου. Στόχος του χοροθεραπευτή είναι να βοηθήσει τον ασθενή να ανακαλύψει τον τρόπο έκφρασης του σώματός του, απελευθερώνοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά του χορεύοντας.

Σε ένα πρώτο στάδιο, ο χοροθεραπευτής αξιολογεί την κατάσταση του ασθενούς εξετάζοντας τις κινήσεις του. Στη συνέχεια δημιουργεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου. Σε αρκετές περιπτώσεις δημιουργούνται ομαδικά προγράμματα που εξυπηρετούν άτομα με κοινά προβλήματα και στοχεύουν στην επίλυσή τους μέσω της ομαδικής θεραπείας. Τα ομαδικά προγράμματα μπορεί να απαρτίζονται από ολόκληρες οικογένειες.

Η χοροθεραπεία εφαρμόζεται σε άτομα με κοινωνικο-συναισθηματικά, νοητικά και σωματικά προβλήματα. Παραδείγματος χάρη, άτομα με διατροφικές διαταραχές, χρήστες ουσιών, υπερήλικες με κινητικές αδυναμίες, άτομα που μεγάλωσαν σε δυσλειτουργικές οικογένειες, θύματα βίαιης συμπεριφοράς, κακοποιημένα ή

παραμελημένα παιδιά, άτομα με αυτισμό, άτομα με ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος, υπέρταση, χρόνιους πόνους, κλπ. Συχνά χρησιμοποιείται και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, αλλά και κατά την ανάρρωση μετά από ασθένεια.

Δυστυχώς, ο αριθμός των ερευνών πάνω στην επίδραση του χορού στην υγεία είναι αρκετά περιορισμένος. Παρ' όλα αυτά, γνωρίζουμε τα οφέλη που προσφέρει στην ψυχοσωματική υγεία. Η μουσική ενεργοποιεί τους μύες, ενώ παράλληλα χαλαρώνει το σώμα και μειώνει το άγχος. Και ταυτόχρονα, η δημιουργική κίνηση ενθαρρύνει την ελεύθερη έκφραση του σώματος, και την διερεύνηση των εσωτερικών συναισθημάτων και των ορίων του σώματος.

Η χοροθεραπεία είναι κατάλληλη για άτομα κάθε ηλικίας και δεν απαιτεί προηγούμενη γνώση χορού. Η ένταση και η ύλη κάθε προγράμματος εξαρτάται από τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις βλέψεις του μαθητή και του θεραπευτή. Στόχος των προγραμμάτων δεν είναι η δημιουργία επαγγελματιών χορευτών, αλλά να γνωρίσει ο μαθητής το σώμα του μέσα από τον χορό.

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Δεν είναι δύσκολο να κατανοήσει κάποιος πόσο μεγάλα είναι τα οφέλη που προσφέρει ο χορός στα παιδιά. Πολλοί όμως δεν γνωρίζουν πόσο σημαντική είναι η συμβολή του χορού όχι μόνο στη σωματική και διανοητική ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους.

Ο χορός δεν αφορά αποκλειστικά στα παιδιά «θαύματα» που στοχεύουν στον αθλητικό χορό με συμμετοχές σε διαγωνισμούς. Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα παιδιά ασχολούνται με τον χορό καθαρά για την άσκηση και την ψυχαγωγία που τους προσφέρει. Στα πλεονεκτήματα που προσφέρει ο χορός στα παιδιά περιλαμβάνονται η καλή φυσική κατάσταση, η απώλεια βάρους, η βελτίωση της ισορροπίας, η αγάπη για τη δραστηριότητα, η αύξηση της αυτοπεποίθησης και η ανάπτυξη της εκφραστικότητας των παιδιών.

Μέσα από τον χορό, τα παιδιά γυμνάζονται διασκεδάζοντας. Έτσι, μαθαίνουν να αγαπούν τη σωματική άσκηση γνωρίζοντας παράλληλα πόσο σημαντική είναι για το σώμα τους. Εκτός όμως από την καλή φυσική κατάσταση, ο χορός συμβάλλει και στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, ενισχύοντας την κοινωνικότητα και την αυτοπεποίθησή του, διδάσκοντας του τον σεβασμό προς τον εαυτό του και τους άλλους και μαθαίνοντάς την έννοια της πειθαρχίας. Επιπλέον, το παιδί μαθαίνει να συγκεντρώνεται σε έναν συγκεκριμένο στόχο, χωρίς να αποσπάται η προσοχή του, ενώ βελτιώνεται η μνήμη του.

Ένα όμως από τα σημαντικότερα οφέλη του χορού είναι ότι αναπτύσσει την εκφραστική ικανότητα των παιδιών, βοηθώντας τα να εκφράζονται μέσα από το σώμα τους και όχι μόνο με τις λέξεις. Τα παιδιά μαθαίνουν να κινούνται με τη μελωδία και να προσαρμόζουν τις κινήσεις τους ανάλογα με το ύψος και το ρυθμό της μουσικής. Και έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα μπορούν να κινούνται με χάρη, να εναρμονίζουν τα μέλη του σώματός τους και να προσαρμόζουν τη στάση του σώματός τους στην καθημερινότητά τους ανάλογα με τα συναισθήματά τους.

Ο χορός είναι πραγματική ευλογία για κάθε παιδί, οποιασδήποτε ηλικίας. Παράλληλα με τη σωστή σωματική τους ανάπτυξη, τα βοηθά να αναπτύξουν μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα και τα ενθαρρύνει να αγαπήσουν τον εαυτό τους δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να αγαπήσουν και τους άλλους.

Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Το γήρας λειτουργεί συχνά ως παράγοντας ανασταλτικός για πολλούς ανθρώπους. Οι ηλικιωμένοι βιώνουν έναν διαρκή κοινωνικό ρατσισμό που οδηγεί τους ίδιους στην απομόνωση και την στέρηση από αγαθά όπως η διασκέδαση, η ψυχαγωγία και η άσκηση.

Και όμως, τα άτομα στην τρίτη ηλικία έχουν τα ίδια δικαιώματα και τις ίδιες ανάγκες με τους άλλους ανθρώπους. Μία από τις πλέον κατάλληλες ασχολίες για τα άτομα αυτά είναι και [ο χορός](#).

Λίγες μόνο [ώρες χορού](#) εβδομαδιαίως είναι αρκετές ώστε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διασφαλίσουν τη σωματική τους υγεία. Η ήπια αεροβική άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου σωματικών και ψυχικών ασθενειών και ατυχημάτων, και γενικότερα στη δημιουργία ενός καλύτερου βιοτικού επιπέδου.

Ποιο συγκεκριμένα, μισή ώρα χορού περιλαμβάνει ποικίλες ασκήσεις που [βελτιώνουν](#) τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, δυναμώνουν την καρδιά και προλαμβάνουν ασθένειες όπως ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Παράλληλα, η άσκηση των μυών και των οστών βελτιώνουν την ευλυγισία και την ισορροπία του μαθητή, μειώνοντας τους τραυματισμούς από τραβήγματα και πτώσεις, ενώ με την εκμάθηση καινούριων βημάτων ενισχύεται η εγκεφαλική δραστηριότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ή αλτσχάϊμερ.

Σημαντικότερα όμως, από τα σωματικά οφέλη που προσφέρει ο χορός στους ηλικιωμένους είναι τα κοινωνικά. Η συχνή επαφή και η [επικοινωνία](#) με άλλους ανθρώπους ενισχύει την αίσθηση αυτοεκτίμησης των μαθητών, οι οποίοι νοιώθουν αποδεκτά μέλη της κοινωνίας, και όχι στο περιθώριό της.

Ο χορός χαρίζει στους ανθρώπους [στιγμές χαράς και αισιοδοξία](#) για τη ζωή και δίνει στα άτομα της τρίτης ηλικίας τη δυνατότητα να αποδείξουν ότι αξίζουν και να διεκδικήσουν μια καλύτερη θέση στην κοινωνία. Στον χορό δεν υπάρχει όριο ηλικίας.

Η ΤΕΧΝΗ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Για κάποιους ανθρώπους ακόμα και τα απλά καθημερινά πράγματα είναι μια δοκιμασία. Άνθρωποι με σωματικές βλάβες και δυσλειτουργίες, νοητική στέρση, αυτισμό, και άλλου είδους αναπηρίες είναι μικροί ήρωες που παλεύουν στον αγώνα της ζωής χωρίς τα πλεονεκτήματα των υπόλοιπων ανθρώπων.

Γι' αυτούς τους ανθρώπους κάθε επιτυχία, όσο μικρή κι αν είναι, είναι πολύ σημαντική, πόσο μάλλον όταν αφορά σε δραστηριότητες που απαιτούν προσωπική προσπάθεια και αφοσίωση, όπως [ο χορός](#).

Άτομα σε αναπηρική καρέκλα μπορούν να παίζουν μπάσκετ, άτομα που έχουν χάσει την όρασή τους είναι πρωταθλητές στο βόλεϊ, άνθρωποι με παραπληγίες έχουν μετάλλια στην κολύμβηση, γιατί αυτά τα άτομα να μην μπορούν να χορέψουν; Έπειτα από μελέτες διαμορφώθηκαν βηματολόγια για τα περισσότερα είδη χορού με εξειδικευμένες προσαρμογές για κάθε μορφή αναπηρίας. Οι προσαρμογές στα βηματολόγια έγιναν λαμβάνοντας υπόψη τις ικανότητες και τις δυνατότητες κάθε ατόμου και όχι το τι δεν μπορεί να κάνει.

Με αυτόν τον τρόπο, με τον κατάλληλο εξοπλισμό, κάθε άτομο με ειδικές ανάγκες μπορεί να χορέψει μπαλέτο, jazz, σύγχρονο, κλακέτες, ballroom, hip hop, oriental, flamenco, και σχεδόν κάθε χορό, ιδίως αυτούς όπου χρησιμοποιούνται βοηθητικά όργανα (μπατόν, κεριά, ζίλια, κλπ).

A.M.E.A. χωρίς κινητικά προβλήματα, όπως άτομα με νοητική στέρση, αυτισμό, σύνδρομο down και άλλα νοητικά προβλήματα δεν έχουν κανέναν περιορισμό ως προς το είδος του χορού και δεν απαιτούνται ιδιαίτερες τροποποιήσεις στα βήματα και την τεχνική τους.

Με τον [χορό έρχονται σε επαφή](#) με άλλους ανθρώπους, γνωρίζουν το σώμα τους, αποκτούν αυτοεκτίμηση και μαθαίνουν να πειθαρχούν τον εαυτό τους και τα ξεσπάσματά τους.

Όσον αφορά σε άτομα με κινητικές αναπηρίες, οι προσαρμογές που γίνονται είναι ανάλογες του προβλήματός τους. Άτομα που στηρίζονται σε πατερίτσες μπορούν να μαθαίνουν και να εκτελούν τα βήματα του χορού της αρεσκείας τους με τη βοήθεια μια μπάρας μπαλέτου. Για τα άτομα που κινούνται με αναπηρική καρέκλα υπάρχουν ειδικά καροτσάκια που είναι ελαφρύτερα από τα απλά και επιτρέπουν τις στροφές, τον χορό με παρτενέρ και τους ομαδικούς σχηματισμούς, ενώ μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τον κορμό και τα χέρια τους.

Η μέθοδος εκμάθησης και διδασκαλίας είναι διαφορετική για άτομα που πάσχουν από κώφωση ή τύφλωση. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα ακοής στην αντίληψη του ρυθμού αντιμετωπίζονται με τη χρήση της νοηματικής γλώσσας, το οπτικό μέτρημα και σύγχρονα ηχο-συστήματα. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται τους χτύπους μέσω των σημάτων που κάνει η δασκάλα τους για να υποδείξει το μέτρημα, ενώ καταλαβαίνουν τον [ρυθμό από τους κραδασμούς της μουσικής](#) στο πάτωμα. Οι μαθητές με προβλήματα όρασης μπορούν να μάθουν πιο εύκολα, αρκεί να γνωρίζουν τις διαστάσεις τις πίστας ή της αίθουσας και να προσανατολιστούν στον χώρο διδασκαλίας με τη βοήθεια του δασκάλου. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση της διδασκαλίας είναι να μην γίνουν αλλαγές

στον χώρο του μαθήματος που θα μπερδέψουν τον μαθητή.

Η διδασκαλία με τη χρήση εξειδικευμένων βηματολογίων δίνει την ευκαιρία σε κάθε άτομο, ανεξάρτητα από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, να [απολαύσει την μαγεία του χορού](#) μαζί με όλα τα οφέλη που προσφέρει. Διασκέδαση, χαλάρωση, εκγύμναση, πνευματική ανάπτυξη, κοινωνικοποίηση, πειθαρχία, και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Η εκπαίδευση των Α.Μ.Ε.Α. στον χορό μπορεί να γίνει και σε επαγγελματικό επίπεδο , να ακολουθήσουν το επάγγελμα του δασκάλου χορού ή του επαγγελματία χορευτή. Σήμερα, υπάρχουν αρκετοί επαγγελματίες δάσκαλοι χορού με ειδικές ανάγκες, όπως και χορευτές σε διάφορα είδη χορού, που χορεύουν είτε μόνοι, είτε σε ζευγάρι, ή σε ομάδες.

Ο χορός δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των υγιών ατόμων. Ο χορός είναι τέχνη, και η τέχνη δεν κάνει διακρίσεις. Όλοι μπορούν να χορέψουν και να εκφραστούν μέσα από αυτόν, ο καθένας με το δικό του μοναδικό τρόπο .

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1.ΧΟΡΟΥ ΕΝΣΤΙΚΤΟ Σταύρος Καλαματιανός .Εκδόσεις Ειρ.Δημητράσκου
- 2.JAZZ - MONTEPNOΣ ΧΟΡΟΣ συγγραφέας: Missmahl I.
- 3.Tango Η ενωτική δύναμη του χορευτικού έρωτα συγγραφέας: Sartori Ralf, Steidl Petra / εκδότης: Κονιδάρης

SITES

[www.capital .gr](http://www.capital.gr)
www.alfavita.gr
<http://www.balleton.gr/>
<http://paroutsas.jmc.gr/dances/>
<http://www.pare-dose.net/85>
<http://www.pro-dance.gr/>
[www.risingstars.g](http://www.risingstars.gr)
<http://www.scholi-chorou.gr/>
<http://ellballet.blogspot.gr/>