Ο χορός ως μέσο έκφρασης επικοινωνίας και ευεξίας

Για το μάθημα της ερευνητικής εργασίας του Α΄ τετραμήνου επιλέξαμε να ερευνήσουμε ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα, το χορό.

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.

Η παρούσα εργασία με θέμα «ο χορός ως μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και ευεξίας» εντάσσεται στα πλαίσια του πεδίου «Τέχνη και Πολιτισμός».

Σκοπός της ερευνάς μας είναι η μελέτη του χορού ως μέσο έκφρασης, επικοινωνίας, ευεξίας, διασκέδασης και ψυχαγωγίας.

➢Τί είναι χορός;

Ο χορός είναι μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης η οποία γενικά αναφέρεται στην κίνηση του σώματος, συνήθως ρυθμική και σύμφωνη με τη μουσική. Τέλος είναι ένας τρόπος να συνδεθεί η άθληση με την επικοινωνία και τη διασκέδαση.

Σωματικά προτερήματα

- Βελτιώνει την καρδιακή υγεία
- Βελτιώνει την ισορροπία
- Δυναμώνει τους περισσότερους μυς του σώματος.

Διανοητικά προτερήματα

- Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση
- Ενισχύει την κοινωνικότητα, αλλά και την διάθεση
- Κοινωνικοποιεί
- Χαλαρώνει
- Πειθαρχεί σώμα και πνεύμα

Χοροί στο πέρασμα του χρόνου

Χορός στην αρχαία Ελλάδα

Στην κλασσική περίοδο του αρχαίου πολιτισμού γνωρίζουμε ότι ο χορός άκμαζε και κατείχε ιδιαίτερη θέση στον πολιτισμό. Η Τερψιχόρη αποτελούσε τη θεά του χορού.

Χορός στο Βυζάντιο

- Μακάβριοι χοροί (Δύση)
- Χορός του Ησαΐα (Ανατολή)
- Λαϊκοί χοροί

Χοροί στο Μεσαίωνα

- **Saltarello**

  Πολύ ζωηρός χορός ιταλικής προέλευσης. Κατά τον 16ο αιώνα το saltarello μοιάζει πολύ με τη galliard που ήταν χορός αναγέννησης. Ο τρόπος που χορεύονταν το saltarello ήταν διαφορετικός στους ευγενείς και στον απλό κόσμο. Έμεινε δημοφιλές έως το 19ο αι. Για την ακρίβεια, τα βασικά του βήματα χρησιμοποιούνται και σήμερα στους παραδοσιακούς χορούς.
- **Estampie**

  Έτσι ονομάζεται η πιο σημαντική ορχηστρική φόρμα του 13ου και 14ου αι. Αρχικά η estampie ήταν χορός. Υπάρχουν προβλήματα γύρω από την έρευνά τους εξαιτίας της έλλειψης στοιχείων. Υπάρχει πιθανότητα το είδος να έχει γίνει γνωστό από τους μενεστρέλους.

Χοροί στη Μ. Ασία

Οι χοροί της Μ. Ασίας κατατάσσονται κυρίως σε 2 μεγάλες κατηγορίες στους συρτούς - μπάλους και στους καρσιλαμάδες. Έχουμε ακόμη και το ζεϊμπέκικο και το τσιφτετέλι. Οι συρτοί – μπάλοι χορεύονται κυκλικά και στη συνέχει σε ζευγάρια. Οι καρσιλαμάδες χορεύονται από μεικτά ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο. Το ζεϊμπέκικο χορεύεται μόνο από άντρες, ενώ το τσιφτετέλι μόνο από γυναίκες.

Είδη χορών στην Ελλάδα

Στους συγχρόνους νεοελληνικούς χορούς συναντώνται ρυθμοί και μουσικά μοτίβα της Αρχαίας Ελλάδας.

Κατηγορίες παραδοσιακών χορών

- Ανάλογα με το σχήμα τους
- Ανάλογα με το φύλο τους
- Ανάλογα με τον τόπο

Παρουσίαση ορισμένων παραδοσιακών χορών

- Τσιφτετέλι
- Τσάμικος
- Συρτός (Καλαματιανός)
- Πεντοζάλης (Πεντοζάλη)

Ευρωπαϊκοί χοροί

Στο χορό τα εισαχθέντα είδη κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες: Έντεχνοι, δημοφιλείς και μοντέρνοι χοροί.

- **Έντεχνος:** θεωρείται ο γινόμενος με τέχνη χορός. Έτσι αποδίδεται συμβατικά η καλλιτεχνική, κομψή, επιδέξια δημιουργία που αποτελεί δείγμα *εγγραματοσύνης*, προϊόν επώνυμου καλλιτέχνη που απευθύνεται σε συγκεκριμένο κοινό.

- **Δημοφιλείς χοροί:** Ήρθε από την Ευρώπη χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες στους ευρωπαϊκούς, στους λατινοαμερικάνικους και στους μοντέρνους. Κυριάρχησαν τον 20 και 21ο αιώνα και ονομάζονται κοινωνικοί χοροί social dances, ballroom διότι συνόδευσαν τον σύγχρονο άνθρωπο στις κοινωνικές εκδηλώσεις.

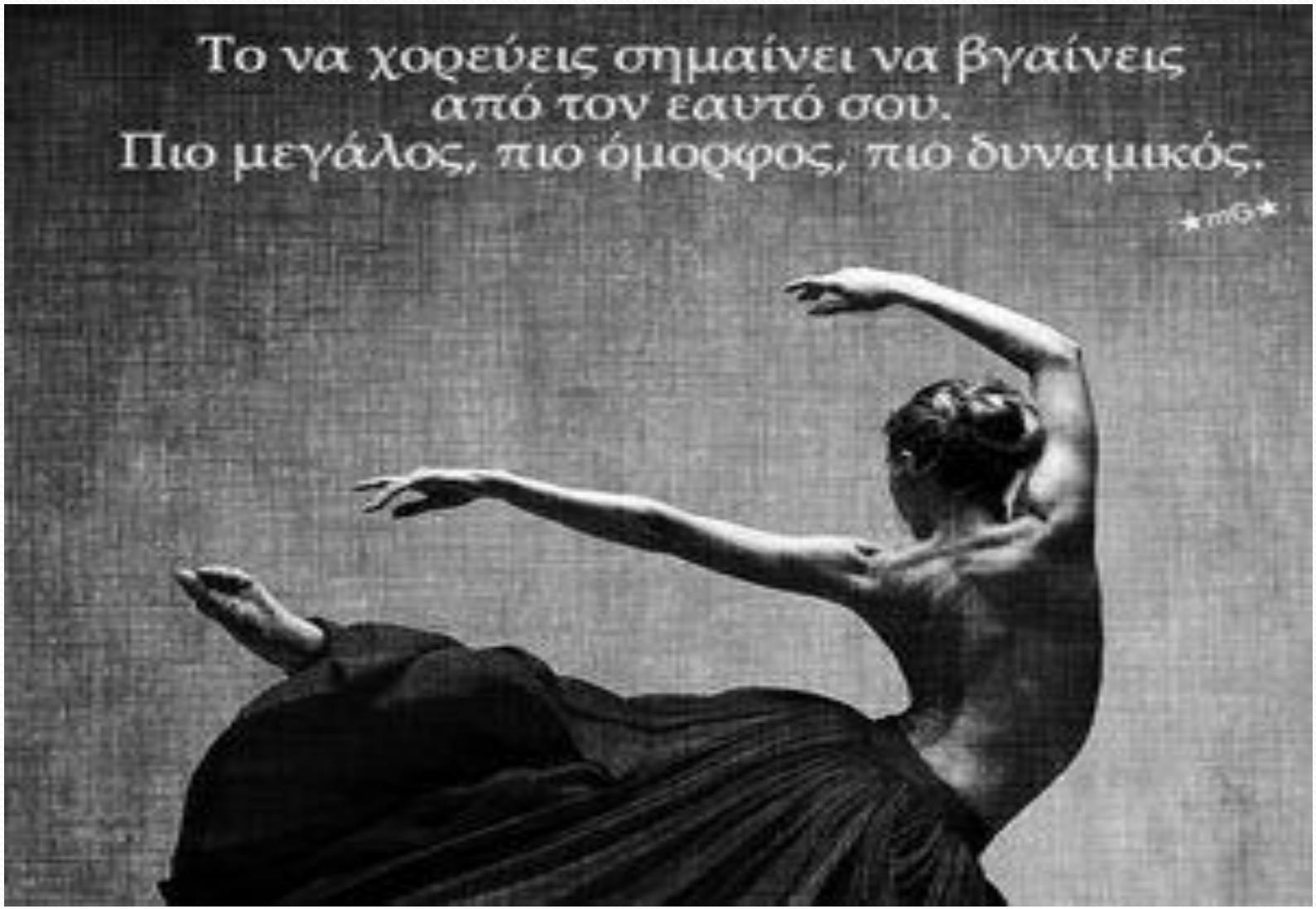
Waltz
Rumba
Foxtrot
ChaCha
Mambo
Swing
Tango

Παρουσίαση ορισμένων ευρωπαϊκων χορών

- Μπαλέτο
- Τάνγκο
- Λάτιν

Ο χορός λάτιν έχει την καταγωγή του στη λατινική Αμερική. Τυπικοί χοροί λάτιν είναι:

- Mambo
- Cha Cha
- Samba
- Bachata


Το να χορεύεις σημαίνει να βγαίνεις
από τον εαυτό σου.
Πιο μεγάλος, πιο όμορφος, πιο δυναμικός.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΤΟ ΤΜΗΜΑ Β1