

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Πολιτισμικά στοιχεία των ελληνικών παραδοσιακών χορών.
- Σύντομα ιστορικά και περιγραφικά στοιχεία για τους χορούς: ζωναράδικο, τσάμικο, συρτό καλαματιανό, τικ (μονό), έντεκα και πεντοζάλι.

Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν ένα από τα βασικότερα στοιχεία της εκπαίδευσης των νέων. Στην αρχαία Σπάρτη για παράδειγμα, ο χορός αποτελούσε μέρος της σκληρής στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων Σπαρτιατών.

Οι θρησκευτικοί χοροί αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών και μυστηρίων των αρχαίων Ελλήνων. Στις θεατρικές παραστάσεις επαγγελματίες χορευτές δηλαδή οι ορχηστές εκτελούσαν τους χορούς στην τραγωδία, στην κωμωδία και στο σατυρικό δράμα. Επίσης, η προετοιμασία για τους αγώνες και τους πολέμους περιελάμβανε και πολεμικούς χορούς. Αλλά και στον ιδιωτικό τους βίο οι αρχαίοι Έλληνες χόρευαν στα συμπόσια και στους γάμους ενώ οι θρηνωδοί εκτελούσαν τους χορούς του πένθους. Η Τερψιχόρη μια από τις εννέα μούσες ήταν γι' αυτούς η προστάτιδα του χορού.

Πολιτισμικές κοινότητες και παραδοσιακοί χοροί

Οι Έλληνες, ως έθνος, συγκροτούνται από πολιτισμικές κοινότητες, δηλαδή ομάδες ανθρώπων που έχουν κοινή καταγωγή και συνδέονται με δεσμούς κοινής πολιτισμικής δράσης (π.χ. κοινές παραδόσεις, κοινά ήθη κι έθιμα). Στον ελλαδικό χώρο, τέτοιες πολιτισμικές κοινότητες βρίσκουμε στη Θράκη, στη Μακεδονία, στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στη Ρούμελη, στο Μοριά, στην Κρήτη, στα νησιά του Ιονίου και του Αιγαίου, στην Κύπρο. Κάθε πολιτισμική κοινότητα έχει τους δικούς της τοπικούς χορούς οι οποίοι διαφέρουν από πόλη σε πόλη ή από χωριό σε χωριό.

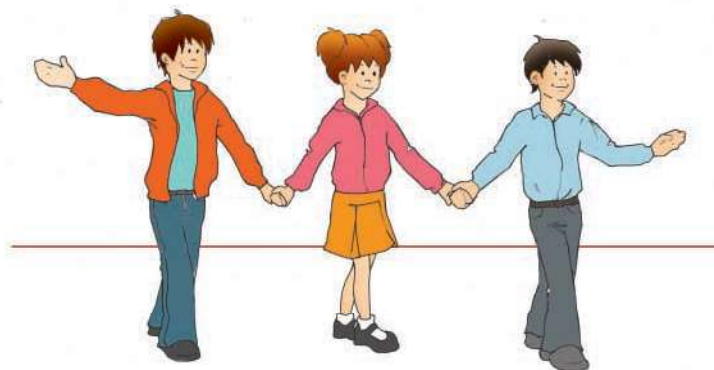
Σε κάθε περιοχή της χώρας μας υπάρχουν τοπικοί χοροί. Χορεύονται συνήθως σε μεγάλες ετήσιες γιορτές όπως το Πάσχα, τις αποκριές, την πρώτη μέρα της άνοιξης, καθώς επίσης στη Βάφτιση, στον αρραβώνα, στο γάμο κ.α. Μαθαίνοντας τους χορούς, τα τραγούδια και τις παραδόσεις μας, μαθαίνουμε πώς ζούσαν οι πρόγονοί μας σε παλαιότερες εποχές.

Ονοματολογία χορών

Η ονομασία των χορών προέρχεται κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καθένας ή από τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχει πρωτοχορευτεί. Ο ζωναράδικος, για παράδειγμα, πήρε το όνομά του απ' το γεγονός ότι οι χορευτές πιάνονται από τα ζωνάρια τους. Η σβαρνιάρα (καραγκούνα), από τον τρόπο που κινείται η κοπέλα που τον χορεύει. Η ζαχαρούλα, από το όνομα μιας κοπέλας. Ο αντικριστός από την αντικριστή θέση των χορευτών. Ο ζαγορίσιος ή συρτός χανιώτικος, είναι χοροί που χορεύονται στο Ζαγόρι της Ηπείρου και στα Χανιά της Κρήτης αντίστοιχα κι από εκεί πήραν το όνομά τους.

Παραδοσιακές φορεσιές

Κάθε πολιτισμική κοινότητα του ελληνισμού έχει τη δική της παραδοσιακή φορεσιά. Οι φορεσιές διακρίνονταν σε γιορτινή, καθημερινή και του γάμου (νυφιάτικη, γαμπριάτικη). Η γυναικεία φορεσιά



Η κάτω λαβή σε σχήμα V



Η λαβή σε σχήμα X

παρουσιάζει πολύ μεγάλη ποικιλία με έντονους χρωματισμούς, κεντήματα και στολίδια. Η ανδρική φορεσιά είναι πιο λιτή από τη γυναικεία και κυριότεροι τύποι αυτής είναι η βράκα και η φουστανέλα.

Μέσα από το χορό και το τραγούδι μαθαίνουμε για τον πολιτισμό και την ιστορία μας. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και τα δημοτικά τραγούδια μας διασκεδάζουν και ταυτόχρονα μας γυμνάζουν.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένους από τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Ο χορός ζωναράδικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο ζωναράδικος (ή το ζωναράδικο) είναι ένας χορός που χορεύεται σ' όλη τη θράκη με διάφορες παραλλαγές.

Ο χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 2/4 κι έχει συνολικά 6 χορευτικά βήματα. Είναι χορός γρήγορος και ζωηρός.

Ονοματολογία. Ο χορός ονομάστηκε ζωναράδικος και ζωναράδ'κους (τοπικός γλωσσικός ιδιωματοσμός) διότι οι χορευτές χρησιμοποιούν ως λαβή το πιάσιμο από τα ζωνάρια. Η λαβή στη συνέχεια μπορεί να αλλάζει σύμφωνα με τα μελωδικά γυρίσματα. Σε πολλές περιπτώσεις η παραγγελία του χορού στη λαϊκή ορχήστρα γίνεται με το όνομα του τραγουδιού, όπου στίχοι και μελωδία εκφράζουν το συγκεκριμένο χορευτή που το παραγγέλλει (π.χ. «Δώ στα λιανουχουρταρούδια», «Στέργιους ξιπισμάνιψι» κλπ.).



Ο χορός τσάμικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο τσάμικος (ή το τσάμικο) χορεύεται κυρίως στην Πελοπόννησο, τη Στερεά Ελλάδα, την Πίνδο, τη Θεσσαλία και την Ήπειρο.

Ο τσάμικος χορεύεται κυκλικά με 10 χορευτικά βήματα και έχει μέτρο 3/4. Κατά περιοχές μπορεί να χορεύεται επίσης και με 12 ή 8 βήματα.

Είναι χορός για τους δεξιότεχνες πρωτοχορευτές οι οποίοι μπορούν να αυτοσχεδιάσουν με βάση τους στίχους και τη μελωδία του τραγουδιού. Το κεφάλι, το βλέμμα και όλη η κίνηση του πρώτου χορευτή εκφράζει περηφάνια.

Ονοματολογία. Σύμφωνα με μια εκδοχή, ο τσάμικος χορός πήρε την ονομασία του από την περιοχή Τσαμουριά της Θεσπρωτίας. Στην Ελλάδα, κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας, ο τσάμικος ήταν ο χορός που εξέφραζε τους κλεφταρματολούς, γι' αυτό τον συναντάμε και με το όνομα «κλέφτικος». Σε πολλές περιπτώσεις ο χορός παραγγέλλεται στην μουσική ορχήστρα με το όνομα του τραγουδιού, όπου οι στίχοι και η μελωδία αντιπροσωπεύουν αυτόν που το παρήγγειλε (π.χ. «Ένας λεβέντης χόρευε», «Νταλιάννα», «Να 'ταν τα νιάτα δυο φορές» κλπ.).



Ο χορός συρτός - καλαματιανός

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Είναι ο μοναδικός χορός που συναντάται με διάφορες παραλλαγές, σχεδόν σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα και τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.

Ο συρτός - καλαματιανός χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 7/8 κι έχει 12 χορευτικά βήματα. Το ρυθμό του συρτού καλαματιανού χορού (7/8), τον συναντάμε στους αρχαίους ελληνικούς χρόνους με το όνομα «επίτητος» και παραμένει μέχρι σήμερα προσαρμοσμένος πάντα στις μελωδικές και στιχουργικές ανάγκες της κάθε εποχής.



Ονοματολογία. Την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε ήδη στην αρχαιότητα. Το επίθετο δηλώνει τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καλαματιανός χορός (δηλαδή συρτά, με τα πόδια να σύρονται στο έδαφος). Επίσης, την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε και σε άλλους χορούς διαφορετικών περιοχών (π.χ. συρτός συγκαθιστός, συρτός νησιώτικος, συρτός χανιώτικος κλπ.). Το δεύτερο επίθετο («καλαματιανός») προέρχεται είτε από το τραγούδι «Μαντήλι Καλαματιανό φορείς στον άσπρο σου λαιμό» είτε από τους ίδιους τους οργανοπαίχτες για να το ξεχωρίσουν από συρτούς χορούς των άλλων περιοχών.

Ο χορός τικ (μονό)

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο χορός τικ είναι ένας ποντιακός χορός. Η πατρογονική εστία καταγωγής των Ποντίων είναι ο Πόντος (ένα γεωγραφικό διαμέρισμα που ανήκει σήμερα στο κράτος της Τουρκίας, στο βορειοανατολικό μέρος της Μικράς Ασίας). Από την αρχαιότητα μέχρι το 1923-24 ζούσαν σ' αυτό τον τόπο Έλληνες. Οι συγκυρίες της ζωής τους έφεραν πρόσφυγες στην ίδια τους την πατρίδα. Μετέφεραν όμως μαζί τους τον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους. Ο χορός παραμένει ένα ζωντανό στοιχείο πολιτισμού και στη νέα γενιά των Ποντίων.

Ο χορός τικ μονό χορεύεται σε ρυθμό 2/4 κι έχει 6 χορευτικά βήματα. Χαρακτηριστικό του χορού είναι το «σπάσιμο» των γονάτων και το σουστάρισμα κι όχι το τρέμουλο που συνήθως διακρίνει τους Ποντιακούς χορούς. Χορεύεται με πολλά τραγούδια, με ποικιλία στίχων και μελωδιών. Το βασικό μουσικό όργανο των Ποντίων είναι η λύρα (κεμεντζές). Εκτός από το τικ μονό έχουμε και ορισμένες παραλλαγές του όπως για παράδειγμα το τικ διπλό που έχει 10 χορευτικά βήματα.

Ονοματολογία. Πήρε το όνομά του από το σπάσιμο των γονάτων («τικ σο γόνατον») που είναι το κύριο χαρακτηριστικό του χορού.



Ο χορός έντεκα

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Το χορό έντεκα τον συναντάμε στη δυτική Μακεδονία. Παλιότερα, χορευόταν σ' όλα τα λαϊκά δρώμενα σε ανοικτούς χώρους γύρω από μεγάλες φωτιές κυρίως μέσα στο δωδεκαήμερο (από 25 Δεκεμβρίου μέχρι 6 Ιανουαρίου). Σήμερα χορεύεται περισσότερο στις



μεγάλες ετήσιες γιορτές των Αποκριών και σ' όλα τα γεγονότα του κοινωνικού βίου.

Έχει 5 χορευτικά βήματα. Χορεύεται ελεύθερα στο χώρο κι όχι σε κύκλο όπως συνήθως οι περισσότεροι ελληνικοί χοροί. Χορεύεται από ζευγάρια αντικριστά, είτε άνδρας με γυναίκα, είτε δύο άντρες μαζί, είτε δύο γυναίκες μαζί. Όταν όμως πρόκειται για παρέα χορεύουν όλοι μαζί και αλλάζουν χορευτικό ζευγάρι.

Στο ρυθμό του έντεκα τραγουδιούνται πολλά τοπικά τραγούδια όπως: «Τι 'θελα κι σ' αγαπούσα κι δεν κάθουμαν καλά».

Ονοματολογία. Ο χορός έντεκα ονομάζεται έτσι γιατί κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας ο κατακτητής είχε απαγορεύσει τις μετακινήσεις των υποδούλων Ελλήνων μετά τις έντεκα το βράδυ. Έτσι, την εποχή εκείνη στα καφενεία της εποχής για να κλείσουν το γλέντι τον παράγγελναν ως τελευταίο χορό, το χορό της ενδέκατης βραδινής ώρας και αποχωρούσαν. Ο χορός έντεκα έχει κι άλλες ονομασίες όπως: α) σκόρπιος, γιατί χορεύεται ελεύθερα ή σκόρπια, όπως λέει ο λαός μας, β) ξετσάκωτος, γιατί χορεύεται χωρίς λαβή, γ) αγιοβασιλιάτικος, γιατί χορεύεται πολύ την πρωτοχρονιά, κυρίως στην περιοχή της Σιάτιστας.

Ο χορός πεντοζάλης

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο πεντοζάλης (ή το πεντοζάλι) είναι χορός της Κρήτης. Είναι ένας από τους εκφραστικότερους και πιο λεβέντικους χορούς. Έχει γρήγορο ρυθμό με ιδιαίτερη ζωντάνια.



Ο πεντοζάλης συνήθως ξεκινά με αργές χορευτικές κινήσεις («κοντυλιές») και στη συνέχεια έχει γρήγορο ρυθμό και χορεύεται με γρήγορες και έντονες χορευτικές κινήσεις. Το αργό μέρος (σιγανός) χορεύεται με 6 ή 8 βήματα, ενώ το γρήγορο μέρος με 5 βήματα που μετρούνται σε 8 χρόνους.

Στη μελωδία του σιγανού υπάρχουν πάρα πολλά τραγούδια, αξιοθαύμαστες κρητικές μαντινάδες, ενώ στο πεντοζάλι κυρίαρχο ρόλο παίζει η μελωδία της μουσικής και λιγότερο το τραγούδι.

Ονοματολογία. Ο πεντοζάλης πήρε την ονομασία του από τον αριθμό των χορευτικών του βημάτων και από την λέξη «ζάλο» που στην κρητική διάλεκτο σημαίνει βήμα, δηλαδή πέντο-ζάλη = πέντε βήματα.

Ερωτήσεις

1. Γνωρίζετε κάποιους χορούς που χορεύονται στην περιοχή σας, αλλά προέρχονται από κάποια άλλη περιοχή της Ελλάδας;
2. Γνωρίζετε κάποια μέρη (π.χ. χωριά στην περιοχή σας), όπου χορεύουν τον ίδιο χορό, αλλά με διαφορετικό τρόπο ή βήματα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.