

Σχολικό έτος:2016-2017
Β Λυκείου

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «**Τρεις Λαλούν και Δυο Χορεύουν**»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ :

ΓΕΩΡΓΟΥΣΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΓΡΟΥΜΠΑ ΣΟΦΙΑ, ΚΑΡΑΜΠΙΚΑ
ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ, ΚΛΑΓΚΟΥ ΜΑΡΙΝΑ, ΚΟΝΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ,
ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΨΩΡΡΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Πρόλογος.....σελ.3
- Ορισμός Μουσικής.....σελ.3
- Ετυμολογία και Στοιχεία Μουσικής.....σελ.4
- Νόημα Μουσικής.....σελ.4
- Ιστορία της Μουσικής.....σελ.5
- Η Μουσική στην Αρχαία Ελλάδα.....σελ.5-7
- Οι Σωματικές Επιδράσεις της Μουσικής.....σελ.7
- Οι Ψυχολογικές Επιδράσεις της Μουσικής...σελ.7-8
- Η Μουσική του Σήμερα.....σελ.9-10
- Σύγχρονη Μουσική και Νέοι.....σελ.11
- Ορισμός Χορού.....σελ.11
- Η Φύση του Ελληνικού Χορού.....σελ.12
- Ο Χορός στην Αρχαία Ελλάδα.....σελ.12-13
- Η Παρουσία των Θεών.....σελ.14-15
- Ο Χορός του Πολέμου και η Τελετή
Ενηλικίωσης.....σελ.15
- Ο Νεκρικός Χορός.....σελ.15-16
- Τα Χορευτικά Είδη.....σελ.16-17
- Τα Οφέλη του Χορού.....σελ.17-18
- Χορός και Κοινωνία.....σελ.18
- Επίλογος.....σελ.18-19
- Βιβλιογραφία.....σελ.19

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ενώ ετοιμάζαν το κώνειο ο Σωκράτης μάθαινε μια μελωδία στον πλαγίαυλο «Σε τι θα σου χρησιμεύσει;» τον ρώτησαν. «Μα θα μάθω μια μελωδία πριν πεθάνω!» (Italo Calvino). Η πρώτη απορία που δημιουργείται στο μυαλό κάποιου διαβάζοντας το παραπάνω ίσως είναι τι είναι αυτό. Είναι μια μικρή απάντηση πάνω στο ερώτημα τι είναι η μουσική, τι είναι ο χορός, ο ρυθμός και η μελωδία. Η μουσική αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης δραστηριότητας. Έρευνες επιστημόνων αποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος παράγει μορφές μουσικής εδώ και περίπου 40.000 χρόνια. Μάλιστα, έχει υποστηριχθεί ότι η μουσική μαζί με τη γλώσσα αποτελούν δύο καθοριστικά στοιχεία για κάθε λαό. Η μουσική και ο χορός δίνουν στον άνθρωπο την δυνατότητα να ονειρευτεί, να ταξιδεύει, να ατενίσει το μέλλον με θετικό βλέμμα. Αποτελούν έκφραση ψυχής, εκδήλωση συναισθημάτων, πηγή γνώσεων, μέσο για διαμόρφωση ήθους και ευγενούς προσωπικότητας. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει το είδος που τον ευχαριστεί, του δημιουργεί εσωτερική πληρότητα, συμβάλλει στην άνθιση του και ανοίγει το δρόμο προς την αυτοπραγμάτωση. Και η αλήθεια είναι πως ο δρόμος αυτός είναι αρκετά δύσκολος!. Έχοντας όμως κοντά του τη μουσική τόσο σε αυτό όσο και σε κάθε άλλο ταξίδι, σε κάθε αποτυχία και επιτυχία, χαρά και λύπη μπορεί να αντλεί δύναμη μέσα από τις νότες. Είναι γνωστό ότι η λέξη μουσική προέρχεται από την αρχαιοελληνική ρίζα –μω που σημαίνει ερευνώ, ζητώ να μάθω. Έτσι, λοιπόν, κι εμείς νιώσαμε την επιθυμία να μάθουμε περισσότερο για τον χορό και την μουσική, την ιστορία τους και την σημασία τους για τη ζωή των ανθρώπων.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Για πολλούς η μουσική είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους, της καθημερινότητάς τους. Είναι μέσο ψυχαγωγίας, ξεκούρασης και χαλάρωσης. Για άλλους, μουσικούς, μουσικοσυνθέτες κλπ, αποτελεί τρόπο σκέψης και έκφρασης, τρόπο ζωής και εν τέλει πλευρά του εαυτού τους. Όμως, αν και η μουσική συνιστά αναγκαιότητα για τους ανωτέρω, παραμένει κάτι ανεικονικό και απόλυτα αφηρημένο. Επιχειρώντας να ορίσουμε τι είναι μουσική, θα διαπιστώσουμε ότι καμιά προσπάθεια δεν φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα, αφού η μουσική είναι - σχεδόν - τα πάντα και γι' αυτό αππροσδιόριστη. Επομένως, μουσική είναι οι ήχοι που οργανώνει ο άνθρωπος με σκοπό να εκφραστεί και να επικοινωνήσει καλλιτεχνικά. Η μουσική είναι τρόπος ζωής και έκφρασης. Μέσα από το άκουσμά της, ταξιδεύεις, ξεπερνάς πιο εύκολα ένα πρόβλημα και κουβαλās μέσα σου ένα στίχο, μια μελωδία. Μέσα στη σκέψη σου ανακατεύονται και τα ακούσματά σου και χωρίς να το ελέγχεις σε κάνουν πιο ήρεμο, πιο αισιόδοξο, πιο δυνατό και πιο συμβιβασμένο στη σκοτεινή σου άγνοια. Χρειάζεται χρόνο όμως, να την νιώσεις, να τη συνδυάσεις με στιγμές και να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σου που σου δίνει χαρακτήρα και στήριγμα πάντα όταν το ζητήσεις.

Ετυμολογία μουσικής

Η λέξη μουσική σύμφωνα με τα γραπτά των αρχαίων Ελλήνων ποιητών και φιλοσόφων παράγεται από τη λέξη «Μούσα». Το Μούσα πάλι παράγεται από το μαούσα που σημαίνει επινωώ ή ψάχνω ή ζητώ διανοητικά. Η λέξη μουσική, στην σημερινή εποχή, σημαίνει την τέχνη των ήχων, αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες οι οποίοι έδιναν στη λέξη μουσική διαφορετικό νόημα. Με την λέξη μουσική εννοούσαν την αδιάλυτη ενότητα ήχου και λόγου, κάτι που δεν υφίσταται σήμερα. Με την άθληση γυμνάζεται το σώμα ενώ με την μουσική το πνεύμα. Η μουσική, το δώρο των μουσών, στην αρχαία Ελλάδα προσδιόριζε και χαρακτήριζε τον άνθρωπο που πράττει, σκέφτεται και αισθάνεται. Έτσι ως μέσο πνευματικής ωρίμανσης η λέξη που θα χαρακτήριζε την μουσική στην αρχαία Ελλάδα είναι «παιδεία» και «δύναμη».

Στοιχεία της μουσικής

- **Μελωδία** : η διαδοχή των ήχων με διαφορετική οξύτητα, ασχέτως αν αυτή η διαδοχή μας αρέσει, αν μπορούμε να την τραγουδήσουμε, αν περιέχει λίγες ή πολλές οξύτητες, αν είναι εύκολη ή δύσκολη.
- **Αρμονία**: όπως η μελωδία έτσι και η αρμονία, έχει διαφορετικό περιεχόμενο στην μουσική. Παρουσιάζει αρμονικές σχέσεις, αρμονία χρωμάτων και αρμονική συνεργασία. Άλλοτε αφήνει ένα ευχάριστο συναίσθημα, ενώ σε άλλες περιπτώσεις δυσάρεστο ή και σκληρό.
- **Ρυθμός**: η έννοια του ρυθμού είναι από της πιο δύσκολες στην μουσική. Ο ρυθμός ενυπάρχει στη ζωή μας και είναι άλλες φορές περισσότερο και άλλες λιγότερο εμφανής. Στην μουσική ο ρυθμός είναι η εναλλαγή της διάρκειας του ήχου.
- **Ήχος**: χωρίς αυτόν δεν μπορεί να νοηθεί μουσική και σε αυτόν ακριβώς περιέχονται τα άλλα στοιχεία, όπως η χροιά (το ιδιαίτερο χρώμα που ξεχωρίζει την μια φωνή από την άλλη, το ένα όργανο από το άλλο), η εκπομπή που ο ήχος παίρνει το επιθυμητό ύψος, την οξύτητα ή τη βαρύτητα, η ένταση, δηλαδή η ενδυνάμωση του ήχου, και, τέλος, η διάρκεια, που εξαρτάται από την παράταση ή την παύση των παλμικών δονήσεων, που κάνουν τον ήχο.

Νόημα της μουσικής

Το νόημα της μουσικής διακρίνεται σε δύο κατηγορίες: το εγγενές και το περιγραφικό νόημα. Το εγγενές νόημα έχει άμεση σχέση με μουσικούς παραμέτρους, όπως είναι μελωδική γραμμή, η αρμονική υποστήριξη και η φόρμα. Αντίθετα, το περιγραφικό νόημα σχετίζεται με την κουλτούρα, τη συμπεριφορά, τις στάσεις και τις αξίες. Η μουσική λοιπόν, το άλλο όνομα της

«πνευματικής καλλιέργειας», δεν είναι απλά «γούστο» όπως πολλοί αδαής θέλουν να πιστεύουν στις μέρες μας.

Ιστορία της μουσικής

Είναι δύσκολο να προσδιορίσει κανείς χρονικά και γεωγραφικά τα όρια του μουσικού πολιτισμού και ιδιαίτερα της Αρχαίας Ελλάδας. Έτσι, θα έλεγε κανείς ότι η μουσική γεννήθηκε μαζί με τον άνθρωπο, ο οποίος νωρίς άρχισε να ξεχωρίζει αρμονικούς φυσικούς ήχους που τον βοηθούσαν στην παραγωγή και τη ζωή του. Σιγά-σιγά άρχισε να τον αναπαράγει, να τους ανασυνθέτει δημιουργικά. Τα μουσικά του δημιουργήματα ο άνθρωπος τα χρησιμοποίησε για να επικοινωνήσει με τους συνανθρώπους του, να εξορκίσει το φόβο, να επικαλεστεί τους προγόνους, να εξευμενίσει τους θεούς του, και να εκφράσει το θαυμασμό, την αφοσίωση και την αγάπη. Στην αρχαιότητα η παραγωγή της μουσικής διακρίνονταν σε δύο περιπτώσεις. Στην πρώτη άνηκαν οι λαοί στους οποίους η μουσική αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο λαός των πιράνχας στον Αμαζόνιο όπου οι άνθρωποι εκεί δεν έχουν αναπτύξει κάποια τέχνη ή τα γράμματα. Αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση συμπεριλαμβάνονται οι λαοί οι οποίοι εξισώνουν την μουσική με την αρμονία της κοινωνίας και του κόσμου, όπως π.χ. οι αρχαίοι Έλληνες. Μεγάλη τομή στην ιστορία της μουσικής πρέπει να θεωρηθεί η επινόηση από τους αρχαίους Έλληνες της πρώτης γνωστής μουσικής γραφής στον κόσμο, της παρασημαντικής (περί το 470 π.χ.). Μια μεγάλη ποικιλία οργάνων, εγχόρδων, πνευστών και κρουστών ήταν σε χρήση τότε· από αυτά άλλα περιέπεσαν νωρίτερα ή αργότερα σε αχρηστία και άλλα επιβίωσαν, εξελίχθηκαν και επηρεάζουν μέχρι και σήμερα τη μουσική πραγματικότητα. Τα αρχαιότερα δείγματα μουσικού πολιτισμού τα βρίσκουμε στους Αιγυπτίους της προϊστορικής εποχής, 5000-4000 π.χ., από την αγγειογραφία τους που παριστάνει κρουόμενα όργανα. Αυτά είναι τα πρώτα και μόνα που βρέθηκαν για εκείνη την εποχή. Προγενέστερα μέχρι στιγμής δεν έχουν βρεθεί. Ο άνθρωπος από τα πρώτα του βήματα άρχισε να κατασκευάζει εργαλεία και μουσικά όργανα. Τα εργαλεία και τα όπλα δεν ξεχώριζαν πολύ, γιατί και αυτά πρώτα-πρώτα χρησιμοποιούνταν στην παραγωγή, στις κυνηγετικές παγάνες, σαν τηλεβόες για επικοινωνία κλπ. Και στο χορό. Από τους αρχαίους ήδη χρόνους, η μουσική άρχισε να αποκτά ένα όλο και πιο σύνθετο χαρακτήρα και ρόλο στην ζωή των ανθρώπων και ιδιαίτερα στην ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Αποκορύφωμα της εξέλιξης αυτής υπήρξε η δημιουργία μουσικών αγώνων σε πολλές πόλεις. Οι αρχαιότεροι τέτοιοι καταχωρημένοι Αγώνες είναι τα “Κάρνεια” στην Αρχαία Σπάρτη, μια πόλη όπου η Μουσική γενικότερα κατείχε εξέχουσα θέση και ήταν άρρηκτα δεμένη με την εκπαίδευση των νέων.

Η μουσική στην αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες με τον ευφάνταστο στοχασμό τους έδιναν θεϊκή προέλευση στα πάντα και φυσικά και στη Μουσική. Έτσι, έπλασαν τις Μούσες, που ήταν στην αρχή θεές του τραγουδιού και κατοπινά

της ποίησης και των άλλων τεχνών και επιστημών. Αυτές οι θεές, εννιά στον αριθμό, ήταν κόρες του Δία και της Μνημοσύνης. Κατά τον Ησίοδο, είχαν γεννηθεί στην Πιερία και κατοικούσαν στον Όλυμπο για να διασκεδάζουν στα συμπόσια τους θεούς. Για αρχηγό τους είχαν τον Απόλλωνα που ήταν θεός του φωτός, της μαντικής, της μουσικής και της ποίησης. Οι Μούσες, αν και έμεναν μόνιμα στον Όλυμπο, εύρισκαν τον καιρό και κατέβαιναν κρυφά για να εμπνεύσουν όσους θνητούς συμπαθούσανε, και έπαιρναν το όνομα του τόπου που εμφανίζονταν. Αν π.χ. κατέβαιναν στην Πιερία, λέγονταν Πιερίδες, αν στον Ελικώνα, λέγονταν Ελικωνιάδες και αν κατέβαιναν στον Παρνασσό λέγονταν Παρνάσσιες. Η ζωή στην αρχαία Ελλάδα ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με τη θρησκεία και η μουσική ήταν κύρια έκφραση αυτής της έντονης θρησκευτικότητας, τόσο, ώστε ο Gaevert να ισχυριστεί ότι τότε η μουσική ήταν θρησκεία. Συνέπεια αυτής της θρησκευτικότητας υπήρξε αφ' ενός η καθιέρωση των μεγάλων Πανελληνίων εορτών και των σπουδαίων τοπικών εορτών προς τιμήν θεών και ηρώων και αφ' ετέρου η μεγαλειώδης δημιουργία της δραματικής τέχνης. Απαραίτητο στοιχείο και στους αγώνες και στα δράματα (τραγωδίες και κωμωδίες) ήταν η μουσική. Οι μουσικοί, οι ποιητές, οι ηθοποιοί θεωρούσαν ότι υπηρετούν με τη τέχνη τους τους θεούς και ιδιαίτερα τον Διόνυσο. Επίσης, στις τέσσερις μεγάλες Πανελλήνιες εορτές (Ολύμπια, Πύθια, Νεμέα, Ίσθμια), διοργανώνονταν όχι μόνον αθλητικοί αλλά και μουσικοί αγώνες προς τιμή του Διός, του Ποσειδώνα και του Απόλλωνα. Μουσικοί αγώνες τελούνταν και σε μικρότερης εμβέλειας εορτές, όπως π.χ. τα Παναθήναια. Η Αθήνα έλαμψε κυριολεκτικά μετά τον 6ο αιώνα όταν πλέον η Μουσική έπαιζε πρωταγωνιστικό ρόλο στις δύο μεγάλες Εορτές της πόλης, τα Μεγάλα Παναθήναια και τα Μεγάλα Διονύσια. Στο πλαίσιο των μεγάλων αυτών εορτών όχι μόνο γίνονταν μεγάλοι διαγωνισμοί αλλά αναπτύχθηκαν και τα σημαντικότερα μουσικά και ποιητικά είδη της εποχής με αποκορύφωμα βέβαια το Αρχαίο Δράμα. Αν και η Μουσική είχε κατεξοχήν εορταστικό χαρακτήρα στο πλαίσιο τόσο των δημόσιων όσο και των ιδιωτικών εορτών, καίριος ήταν ο ρόλος της στις θλιβερές στιγμές της ζωής και λυτρωτική η ένταξή της στις καθημερινές σκληρές – ίσως και ανιαρές – ώρες του μόχθου. Στις στιγμές της χαράς και του γλεντιού, στα συμπόσια και στις συγκεντρώσεις και φυσικά στους γάμους - ήταν αλληλένδετη με όλους τους ιδιωτικούς εορτασμούς αλλά και «σύντροφος» στην καθημερινότητα. Ένας αυλητής λ.χ. συνόδευε τις γυναίκες στο ζύμωμα, τους εργάτες στον τρύγο και τον θερισμό, τους κωπηλάτες αλλά και τους στρατιώτες στην πορεία προς την μάχη. Άρρηκτα δεμένος ο Αθλητισμός με την Μουσική, όχι μόνον γιατί οι μεγάλοι αθλητικοί αγώνες είχαν και μουσικούς διαγωνισμούς, αλλά γιατί ο αθλητής τόσο στην προπόνησή του όσο και στον αγώνα χρειαζόταν τον ρυθμό του μουσικού να τον ωθεί και να τον εμπυχώνει. Η μουσική, όμως, συνόδευε και πολλές άλλες κοινωνικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, υπήρχαν ειδικές μουσικές συνθέσεις για τον πόλεμο καθώς και για ομαδικές επαγγελματικές εργασίες. Στα συμπόσια, οι αυλητρίδες διασκεδάζαν τις ανδρικές παρέες παίζοντας μουσική και τραγουδώντας. Στην αρχαία Ελλάδα η μουσική αποτέλεσε την αναγκαία εμπειρία για τη διαπαιδαγώγηση των νέων. Στις αρχές του 6ου αιώνα π.χ. ο Σόλωνας εισήγαγε τη διδασκαλία της στην παιδεία των Αθηναίων. Καθώς η εκπαίδευση αποτελούσε γι' αυτούς ιδιωτική υπόθεση, τα παιδιά ήταν υποχρεωμένα να παρακολουθούν μαθήματα γραμματικής, γυμναστικής και μουσικής με γνώμονα τις οικονομικές δυνατότητες των γονιών τους. Αλλά και στη Σπάρτη, λόγω της στρατιωτικής

εκπαίδευσης, παρεχόταν στα παιδιά και μουσική μόρφωση αφού είχε άμεση επίδραση στις κινήσεις τους σε περίοδο πολέμου. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τη γνώση της μουσικής απαραίτητη και όποιος δεν ήξερε να τραγουδά ήταν υπόλογος για ύποπτη άγνοια. Επομένως από πολλή μικρή ηλικία τα παιδιά διδάσκονταν ότι μορφωμένος είναι ο άνθρωπος που νοείται ως "μουσικός ανήρ". Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, στην προσπάθειά τους για θεωρητική προσέγγιση της ψυχοσωματικής επίδρασης της μουσικής, επεσήμαναν τη "δύναμη της μουσικής". Αλλά και ο δάσκαλος των Σωκράτη και Περικλή, Δάμωνα, υποστήριζε ότι η μουσική μπορεί να αντικατοπτρίζει τις κινήσεις της ψυχής μας. Ο διπλός της ρόλος έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να επηρεάσει το ήθος των ανθρώπων, επενεργώντας στα πάθη και τις αδυναμίες τους· συνάμα επιδρά στο άλογο μέρος της ψυχής, έχοντας θεραπευτική δράση. Άρα η παιδευτική και η θεραπευτική αξία της μουσικής είναι αδιαμφισβήτητες. Στο πλαίσιο αυτής της παράδοσης συγκαταλέγεται και όλη η αρχαία ελληνική γραμματεία, η οποία είναι διαποτισμένη με αναφορές στη μουσική: από τη μυθολογία και τους ολύμπιους θεούς ως τον Πυθαγόρα-που τη θεωρούσε ως μια από τις τέσσερις ιερές επιστήμες- και τους μεταγενέστερους Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Αριστόξενο. Συνοψίζοντας, οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν αντιληφθεί ότι η διδασκαλία της μουσικής προσέφερε στα παιδιά τους ψυχαγωγία, σωστή διαγωγή και αισθητική καλλιέργεια, ενώ συνάμα επιδρούσε καταλυτικά στο ήθος και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους. Τόση ήταν μάλιστα η αξία της, ώστε αποτελούσε μέρος ενός ιερού τελετουργικού που συνόδευε τις επίσημες γιορτές. Ο πιο γνωστό μουσικό όργανο της αρχαίας Ελλάδας ήταν η κιθάρα, που αναφέρεται ήδη στα ομηρικά έπη. Η κιθάρα όπως η φόρμιγγα είχαν ξύλινα ηχεία και χρησιμοποιούνταν κατά κύριο λόγο από επαγγελματίες μουσικούς. Άλλα διαδεδομένα έγχορδα ήταν η λύρα, που σύμφωνα με τη μυθολογική παράδοση ήταν το μουσικό όργανο του θεού Απόλλωνα, και μια μεγαλύτερη παραλλαγή της, η βάρβιτος. Η λύρα και η βάρβιτος είχαν ηχείο από κέλυφος χελώνας και μπορούσαν να παιχθούν και από ερασιτέχνες μουσικούς. Από τα πνευστά, το πιο συνηθισμένο ήταν ο απλός ή διπλός αυλός, που συνόδευε μεταξύ άλλων τις λατρευτικές εκδηλώσεις προς τιμή του θεού Διονύσου. Άλλο πνευστό ήταν η σύριγγα του Πάνας, ένα πολυκάλαμο όργανο που την αποτελούσαν άλλοτε ανισομήκη και άλλες φορές ισομήκη καλάμια. Υπήρχαν, επίσης, η σάλπιγγα και το κέρας. Τέλος, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν διαφόρων ειδών κρουστά, όπως κύμβαλα, κρόταλα, σείστρα και τύμπανα.

Η σωματική και ψυχολογική επίδραση της μουσικής

Η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογική και φυσιολογική κατάσταση του ατόμου έχει αποτελέσει αντικείμενο προβληματισμού και μελέτης από πολύ νωρίς στην ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού. Ο Πυθαγόρας, ο πρώτος αναγνωρισμένος θεωρητικός της μουσικής, περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο η μουσική μπορεί να επιδρά στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου και το πώς η χρήση κατάλληλων μελωδιών μπορεί να συμβάλει στην ψυχική υγεία. Ο Πλάτωνας υποστήριζε ότι η μουσική έχει ηθοπλαστική δύναμη και υποδεικνυε το ρόλο της στην ανατροφή μιας γενναίας και ηρωικής προσωπικότητας- στηρίγματος του κράτους. Θεωρούσε ότι οι ρυθμοί και οι τόνοι, επιδρώντας στη σκέψη, την κάνουν αντίστοιχη με αυτούς τους ίδιους, γι'

αυτό η καλύτερη φύλαξη του κράτους είναι η «σοβαρή και με καλό ρυθμό» μουσική, η σεμνή και η απλή και όχι η «θηλυπρεπής ή άγρια». Κατά τη γνώμη του Πλάτωνα, η μουσική της απόλαυσης αποσταθεροποιούσε τη σύνδεση του ατόμου και της κοινωνίας και αυτό αποτελούσε την αρχή της ηθικής και σωματικής κατάπτωσης, που οδηγεί σε διαφόρων ειδών ασθένειες .

Σωματικές επιδράσεις της μουσικής

Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα δεδομένα η μουσική συνοπτικά επηρεάζει :

- τον καρδιακό ρυθμό και το σφυγμό
- την ηλεκτροδερματική αντίδραση (αναφερόμενη και ως γαλβανική δερματική αντίδραση)
- το ρυθμό της αναπνοής
- την αρτηριακή πίεση
- την μυϊκή ένταση και το μυϊκό τόνο
- τον όγκο του αίματος
- τη δερματική θερμοκρασία
- τη γαστρική κίνηση
- τα ανακλαστικά της κόρης του ματιού
- την οξυγόνωση του αίματος
- τις ορμονικές εκκρίσεις

Ψυχολογικές επιδράσεις της μουσικής

Συναισθηματικές αντιδράσεις

Η δημιουργία συναισθημάτων από τη μουσική είναι ένα μεγάλο θέμα το οποίο συζητείται έντονα τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στην αντίληψη των ακροατών για τη συναισθηματική έκφραση και όχι στη δημιουργία συγκεκριμένων συναισθηματικών αντιδράσεων . Ένας σημαντικός λόγος για αυτό είναι ότι ο τρόπος που βιώνονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο και δεν μπορεί να γίνει εύκολα κατανοητό. Παρακολουθώντας την πορεία που ακολουθεί μια μελωδία για να επιδράσει στη διάθεσή μας, βρίσκουμε ότι ο δρόμος της από το παλλόμενο όργανο έως το ακουστικό νεύρο έχει επαρκώς εξηγηθεί από τη Φυσιολογία. Η νευρική διαδικασία δια της οποίας το αίσθημα του ήχου γίνεται συναίσθημα παραμένει ανεξήγητη». Παρόλα αυτά, υπάρχει σήμερα μια διαδεδομένη πεποίθηση ότι η μουσική κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις, μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα στους ακροατές. Τα συναισθήματα που αφορούν την αισθητική αξία της μουσικής, δηλαδή το τι αντιλαμβάνεται κανείς ως ωραίο στη μουσική και τα συναισθήματα που παράγονται ή εκφράζονται από τη μουσική, λίγο ή πολύ ανεξάρτητα από την αισθητική της αξία. Ωστόσο, οι δύο κατηγορίες δεν είναι ανεξάρτητες η μία από την άλλη και όπως επισημαίνουν, είναι σημαντικό να γίνεται από τους ερευνητές μια σύνδεση των δύο ειδών έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η όσο το δυνατό καλύτερη κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών της μουσικής και των συναισθημάτων.

Διανοητική επίδραση

Ορισμένα είδη μουσικής φαίνεται να επηρεάζουν τη διανοητική κατάσταση ενός ατόμου αν και παραμένει αδιευκρίνιστος ο ακριβής τρόπος με τον οποίο συμβαίνει αυτό. Η χρήση ορισμένων ειδών μουσικής σε θρησκευτικές και θεραπευτικές τελετουργίες προκειμένου να οδηγηθεί κανείς σε κατάσταση έκστασης είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Η έκσταση μπορεί να προκληθεί όταν παίζονται ταυτόχρονα πολλά επαναλαμβανόμενα ρυθμικά μοτίβα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αξιοποίηση μουσικής με τα παραπάνω χαρακτηριστικά για πνευματικούς σκοπούς γίνεται στην Τουρκία, την Αφρική την Ινδονησία, από ορισμένους πολιτισμούς των Η.Π.Α. και της Καραϊβικής και σε όσα μέρη του κόσμου επιβιώνουν ακόμα σαμανιστικές κοινωνίες. Εντούτοις, μουσική που μπορεί να οδηγήσει σε έκσταση συναντάται σε όλους τους πολιτισμούς. Συνήθως στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στη χρήση τυμπάνων καθώς η έκσταση και τα συνοδευτικά της χαρακτηριστικά συμπεριφοράς, οφείλεται στην επίδραση της ρυθμικής χρήσης κρουστών στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η διέγερση που προκαλούν επηρεάζει πολλές αισθητηριακές και κινητικές περιοχές του εγκεφάλου (οι οποίες μένουν ανεπηρέαστες υπό φυσιολογικές συνθήκες) και επιφέρει τις παρακάτω αλλαγές στη συμπεριφορά όσων συμμετέχουν σε τέτοιου είδους τελετουργίες.

1. Οπτικές και ακουστικές εντυπώσεις χρωμάτων, κίνησης και ήχου.
2. Σωματική κίνηση όπως λίκνισμα, περιδίνηση, αναπηδήσεις, τρεμούλιασμα και συσπάσεις.
3. Ασυνήθεις ενοράσεις ή παραισθήσεις.
4. Αύξηση του ρυθμού της αναπνοής, γρήγορο καρδιακό ρυθμό, έντονη εφίδρωση και αναποδογύρισμα των ματιών.

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η παρόρμηση για χορό. Η χορευτική μουσική συνήθως περιλαμβάνει έναν συνδυασμό διαφόρων ρυθμών από κρουστά, οι οποίοι συνοδεύουν το βασικό ρυθμό και αντικατοπτρίζονται στις κινήσεις των χορευτών. Αυτού του είδους η αισθητηριακή διέγερση οδηγεί στην έκσταση. Η μουσική που χρησιμοποιείται στις τελετές αυτού του είδους επιλέγεται με βάση την ικανότητά της να προκαλεί τις αναγκαίες σωματικές και πνευματικές αντιδράσεις. Οι παράμετροι που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η μουσική σε ένα άτομο αλλά και το μέγεθος αυτής της επίδρασης, περιλαμβάνουν μουσικές μεταβλητές, προσωπικούς παράγοντες και παράγοντες που σχετίζονται με τις εξωτερικές συνθήκες και προσδιορίζουν τη συγκεκριμένη κατάσταση ακρόασης. Στους προσωπικούς παράγοντες, εκτός από τις δημογραφικές μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα, περιλαμβάνονται και ένα πλήθος άλλων μεταβλητών, όπως η φυσική κατάσταση και διάφοροι γνωστικοί παράγοντες. Στους τελευταίους περιλαμβάνονται οι προσδοκίες, η προσήλωση, η ευαισθησία, η δεκτικότητα, οι θετικές ή αρνητικές αναμνήσεις σε σχέση με τη μουσική, η εξοικείωση με το μουσικό κομμάτι ή το μουσικό είδος γενικότερα καθώς και οι τεχνικές γνώσεις σε σχέση με τη μουσική.

Η Μουσική του Σήμερα

Είναι πια ξεκάθαρο πως η Ευρώπη (με σημαντική «πρωταγωνίστρια» τη χώρα μας), δεν βιώνει μόνο εξαιρετικά μεγάλη οικονομική κρίση, αλλά και

κρίση αξιών, κοινωνική κρίση. Βλέπεται κρίσεις όπως αυτές που ζούμε σήμερα είναι σύνθετες. «Γεννιούνται» όχι συγκυριακά, αλλά, ως αποτέλεσμα πολιτικών χειρισμών που απαξιώνουν τον άνθρωπο και αδιαφορούν για την αληθινή εσωτερική πραγμάτωση του καθώς προσβλέπουν στη δημιουργία ενός νέου μοντέλου ανθρώπου, υποταγμένου στην υλική κατανάλωση προς όφελος τελικά ενός πολύ μικρού αριθμού διεθνούς εμβέλειας «τοκογλύφων» που ως άλλοι «μαέστροι» «διευθύνουν» κατά το δοκούν τις κοινωνίες. Τελικά όμως η οικονομική κρίση θα φτωχύνει πράγματι πολιτιστικά και πολιτισμικά το νησί μας ή μήπως θα βοηθήσει ώστε να φάνει ο πραγματικός πλούτος του ανθρώπινου μουσικού δυναμικού που ζει και δραστηριοποιείται σε αυτό; Η τέχνη της μουσικής δεν περιλαμβάνει μόνο τους επώνυμους και τους «μεγάλους» καλλιτέχνες. Στην πραγματικότητα δεν είναι αυτοί η μεγάλη της «δύναμη». Το επισημαίνει και ο Ζωρζ Πίλκα στο παρακάτω κείμενο του. «Δίχως τις χιλιάδες τους μικρούς συνθέτες, τους δασκάλους, τους τραγουδιστές, τους εκτελεστές, που με αγάπη και με απόλυτη τιμιότητα αφιέρωσαν τη ζωή τους στη μουσική, δίχως αυτούς δε θα υπήρχαν μεγαλοφυΐες. Οι μικροί αυτοί καλλιτέχνες ανοίγουν δρόμο στη μουσική, την παίρνουν από την πόλη και τη μεταφέρουν στις πιο μακρινές γωνιές, ετοιμάζουν μαθητές με το δικό τους δημιουργικό τρόπο και τους κάνουν να νιώθουν βαθειά και τα πιο δύσκολα έργα». Αν η νέα μουσική «ρότα» που θα ακολουθήσουμε είναι απλά «ρότα» διασκέδασης του άλλου, θα εξακολουθούμε να βρισκόμαστε μακριά από την ανθρωπιστική φιλοσοφία της τέχνης. Εμείς σε αυτήν θέλουμε να «ταξιδέψουμε», στην ανθρωποκεντρική διάσταση της μουσικής, παρέα με τους ακροατές. Έτσι κι αλλιώς η τέρψη, η ευχαρίστηση, «η χαρά της μουσικής» πρέπει πάντα να υπάρχουν. Είναι συναισθήματα που «τρέφουν» τις ψυχές μας. Γιατί τι άλλο είναι η μουσική από «ευαίσθητος φίλος, κριτής και γιατρός της ψυχής;» Κοντά όμως σε αυτά υπάρχει και το «κέντρισμα» του νου σχετικά με την καθημερινότητα και το κοινωνικό «γίγνεσθαι». Είναι καιρός να συνειδητοποιήσουμε ότι μέσα από τη μουσική μπορούμε να επικοινωνήσουμε καλύτερα και το σημαντικότερο; να αφυπνιστούμε και να θυμηθούμε μεγάλες αλήθειες και πνευματικές αξίες που έχουμε ξεχάσει. Η μουσική, καθώς μας λέει ο εθνομουσικολόγος Τζων Παρκινγκ, δεν πρέπει να «προσφέρεται» σαν ένα είδος συναγωνισμού, αλλά σαν μια εμπειρία που θα τη μοιραστούμε με τους συνανθρώπους μας. Η μουσική, ιδιαίτερα τώρα στις δύσκολες μέρες που περνάμε, μπορεί να λειτουργήσει σαν «απαραίτητο εργαλείο για τη μεταμόρφωση του ανθρώπου και του κόσμου του». Να φέρει κοντά τον έναν στον άλλο. Να δώσει νόημα και περιεχόμενο στη λέξη «αλληλεγγύη». Επειδή «η μουσική είναι ουσιαστική για την ίδια την επιβίωση της ανθρωπιάς μας», ας δούμε την οικονομική κρίση που είναι και κρίση αξιών, σαν μια σπουδαία ευκαιρία για ποιοτική επικοινωνία. Παίζοντας μουσική και τραγουδώντας στα χωριά, στις γειτονιές και στα μικρά νησιά μας, όσο ποτέ άλλοτε ως τώρα. Ας δοκιμάσουμε τουλάχιστον. Αν χρειαστεί, στην αρχή, ας αφήσουμε κατά μέρος τις πολύπλοκες μουσικές συνθέσεις. Ένα απλό μουσικό έργο, ακόμη και μερικά γνωστά, αλλά καλοπαιγμένα τραγούδια, μπορεί να κλείνουν μέσα τους περισσότερη ανθρώπινη αξία. Τέτοιες αξίες έχουμε ανάγκη αυτή την περίοδο.

Πως επηρεάζει η Μουσική τους νέους στην εποχή μας

Η μουσική σε πορεία πολλών χρόνων εξακολουθεί να κατέχει κυρίαρχη θέση στη ζωή των ανθρώπων. Σε κάθε εποχή, κάτω από διάφορες συνθήκες είναι αυτή που δίνει μια ευκαιρία απόδρασης από το "τώρα", μια ευκαιρία για να ονειρευτεί ο κάθε άνθρωπος. Ειδικότερα, στην εποχή μας η μουσική εντάσσεται με μεγάλη συχνότητα στη ζωή των νέων επιδρώντας στην ψυχολογία τους αλλά και στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς τους. Η μουσική εμφυτεύει ιδέες και συναισθήματα. Μέσα από αυτήν μπορεί κάποιος να εκφράσει τη χαρά του, τη λύπη του, τις ανησυχίες του, την αγάπη, τη συγκίνηση ή την αγανάκτησή του. Για αυτό άλλωστε συναντάμε τη μουσική σε κάθε εκδήλωση και υπάρχουν τραγούδια που εκφράζουν κάθε λογής συναίσθημα που μπορεί να αισθάνεται κάποιος. Οι νέοι πιεσμένοι –μερικοί ίσως και απογοητευμένοι- από τις συνθήκες που επικρατούν σήμερα (οικονομική κρίση, κρίση θεσμών και αξιών κλπ) βρίσκουν ένα καταφύγιο στον όμορφο κόσμο της μουσικής. Νιώθουν ότι ξεφεύγουν από το άγχος και τη ματαιότητα της καθημερινότητας, από η στασιμότητα και την αχρωμία που βιώνουν καθημερινά. Μέσα στον κόσμο των στίχων νοιώθουν πως ξαναγεννιούνται, ότι αποκτούν τη δύναμη να προσπαθήσουν να αλλάξουν τον κόσμο, τελικά ότι αποκτούν την αισιοδοξία και το όραμα που κάθε νέος θα πρέπει να διαθέτει. Πολλές λέξεις θα μπορούσε κανείς να παραθέσει για τη μουσική και πάλι όμως λίγες θα είναι. Ας αρκεστούμε λοιπόν σε κάτι απλό για κάτι τόσο μεγάλο: « Η μουσική είναι ένα ηθικό δίκαιο. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στο νου, πτήση στη φαντασία, γοητεία και ευθυμία στη ζωή για τα πάντα ».

Χορός

Ο χορός είναι, συνήθως, ρυθμική μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης η οποία αναφέρεται στην κίνηση του σώματος και είναι σύμφωνη με τη μουσική. Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας μέσω του σώματος εφόσον έτσι μπορούν να εκφραστούν διάφορα συναισθήματα. Επιτρέπει στον άνθρωπο να γυμνάζετε να διασκεδάζει αλλά και να εκφράζετε μέσα από αυτόν. Συνδυάζει την μουσική την οπτική και την κινησιολογική αντίληψη. Πολλές φορές στην αρχαιότητα συναντάμε τον χορό ως μέσω μίμησης και σε θρησκευτικές τελετές.

Η Φύση του ελληνικού Χορού

Τρία είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του ελληνικού χορού. Αρχικά, ένας συνδυασμός προφορικών και μη όψεων, κατόπιν η μιμητική του διάσταση και τέλος η ιδιαίτερα παιχνιδιάρικη φύση αυτής της τελετουργικής επικοινωνίας. Η χορεία, αντιπροσωπεύει τις συνδυασμένες δραστηριότητες του τραγουδιού και του χορού. Οι ουσιαστικοί δεσμοί ανάμεσα στο τραγούδι και το χορό είναι ο ρυθμός και η κίνηση. Το σώμα ανταποκρίνεται με κινήσεις και χειρονομίες στο ρυθμό. Το δεύτερο μείζον χαρακτηριστικό της χορείας είναι η μιμητική της φύση. Ο θρησκευτικός χαρακτήρας της διαγράφεται σαφέστερα, όταν η πράξη εκτελείται εκ των προτέρων, ως συμπαθητική μαγεία που προσδοκά αποτελέσματα μέσα στον κόσμο της ύλης. Οι μιμητικές ικανότητες του χορού οδηγούν στο τρίτο χαρακτηριστικό του χορού, την παιχνιδιάρικη φύση του και την ευχαρίστηση που παρέχει. Η ικανότητα για παιχνίδι είναι, το καλύτερο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης. Η δραστηριότητα του χορού είναι μια πολιτισμική μορφή παιχνιδιού, η οποία σε συνδυασμό με το τραγούδι και τη θυσία γίνεται τελετουργική δραστηριότητα. Συνεπώς, ο χαρακτηρισμός του χορού ως μορφή μίμησης για σοβαρούς θρησκευτικούς και ηθικούς σκοπούς είναι το κατάλληλο θεμέλιο για να εξετάσουμε τον τελετουργικό χορό στην αρχαία Ελλάδα. Συνεπώς, ο χορός ως ιδέα διαθέτει μια ανταγωνιστική φύση, η οποία βρίσκεται σε απόλυτη αρμονία με την ομαδική μορφή του. Ας εξετάσουμε τώρα τη θέση του χορού στην αρχαία ελληνική κοινωνία και να αναλύσουμε τις μορφές του.

Ο Χορός στην Αρχαία ελληνική Κοινωνία

Οι σύγχρονες μελέτες παρουσιάζουν στοιχεία σχετικά με την εμφάνιση και εξέλιξη του χορού στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Πραγματεύονται τη θέση του χορού στην κοινωνία της εποχής και την εκτίμηση που απολάμβανε στην ελληνική αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τη λέξη όρχηση για να εκφράσουν αυτό που ονομάζουμε χορό. Χόρευαν από την προϊστορική εποχή, θέλοντας να λατρέψουν το Θείο, να προετοιμαστούν για

τον πόλεμο , να αποκτήσουν μαγικές - θεϊκές ικανότητες ,να τιμήσουν τους νεκρούς τους, να εκφράσουν τη χαρά τους στη γέννηση , στο γάμο και δεν παρέλειπαν να χορεύουν στις διαβατήριες τελετές ή στις ιερούργιες για την γονιμοποίηση της γης . Σε αρκετές περιπτώσεις τελούνταν χορευτικοί ατομικοί ή ομαδικοί διαγωνισμοί οι οποίοι συνυπήρχαν με τους αντίστοιχους αθλητικούς αγώνες. Τον αρχαίο ελληνικό χορό αποτελούσαν τρία συνθετικά στοιχεία: η Φορά, δηλαδή το <<στήσιμο>>, τα βήματα του χορού καθώς και η κίνηση των χορευτών στο χώρο, τα Σχήματα, που ήταν σύντομα ξεκάθαρα σχέδια που γινόταν εμφανή κατά τη διάρκεια ενός χορού και οι Δείξεις που αναφερόταν στις απεικονίσεις στο χορό , ενός προσώπου , ενός ζώου, ουρανίων σωμάτων , ανέμων φλόγας ,λουλουδιών . Προφανώς και η χειρονομία έπαιζε ρόλο σε αυτή την απεικόνιση, η οποία διακρινόταν σε μονοχορία, διχορία και πολυχορία, ανάλογα με τον αριθμό των χορευτών που συμμετείχαν. Στις ομάδες αρχικά συμμετείχαν άτομα του ίδιου φύλου, αλλά αργότερα παρουσιάστηκαν και μικτοί χοροί. Από την αρχαιότητα μέχρι και την εποχή της αναγέννησης ο Χορός ήταν ιερός, όπου κάθε κίνηση είχε ένα συμβολικό λόγο και τίποτα δεν ήταν αυθαίρετο. Ο χορός είναι η έκφραση του ρυθμού και της αρμονίας της Φύσης και του σύμπαντος. Στην Ελλάδα έχουμε έναν πολιτισμό, στον οποίο ο χορός ξεκίνησε ως ουσιώδες στοιχείο της θρησκείας και σαν σημαντικό μέσο στρατιωτικής εκπαίδευσης. Βαθμιαία έγινε μέρος του αναπτυσσόμενου ελληνικού θεάτρου και της λαϊκής ψυχαγωγίας. Μια από τις Μούσες όμοια σε βάση με τις Μούσες της επικής ποίησης και της μουσικής, ήταν η Τερψιχόρη, η Μούσα του Χορού. Ανάλογα με το χαρακτήρα του κάθε χορού, διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες: τους Πολεμικούς, που συχνά μετατρέπονται σε θρησκευτικούς, τους Θρησκευτικούς και τους Ειρηνικούς που διαιρούνται σε χορούς ιδιωτικής ζωής και σε χορούς θεάτρου. Ως γνωστόν οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν έναν ορισμένο αριθμό θεοτήτων που είχαν ειδικές ιδιότητες, δυνάμεις και λατρευτικούς τρόπους. Έτσι λοιπόν τα τυπικά και οι ιεροτελεστίες της γονιμότητας γίνονταν προς τιμή του Διόνυσου, του θεού της γονιμότητας και του κρασιού, του Απόλλωνα και της αδελφής του Άρτεμης, της Αθηνάς, της Εκάτης, της Δήμητρας(Χορός των πεπλοφόρων), της Περσεφόνης και της Ήρας(Άνθεα και τα Παναθήναια). Για να γίνει η κίνηση πιο οργανωμένη και πιο αποτελεσματική, απέκτησε ρυθμό. Οι πατητές μετακινούνταν ρυθμικά, γυροφέρνοντας πάνω στο ρυθμό του τραγουδιού. Η ρυθμική αυτή κίνηση που διαρκεί ώσπου να έρθει η ζάλη από την κούραση έφερνε στους ανθρώπους που δούλευαν μια μεταδοτική έκσταση.

Η Παρουσία των Θεών

Υπάρχει διάχυτη η πεποίθηση στην αρχαία Ελλάδα πως ο χορός είναι μια ευκαιρία για παρεμβολή της θεϊκής θέλησης στα ανθρώπινα πράγματα. Τούτη η διασταύρωση των θεϊκών αρχετύπων και των ανθρώπινων πραγματώσεων μέσω του χορού είναι δυνατόν να γίνει κατανοητή, αν συνειδητοποιήσουμε το σκοπό της γιορτής ως θεμέλιου για τη θρησκευτική εμπειρία. Όπως και ο Πλάτωνας, έτσι και ο Αριστοτέλης συνδέει τον εορτασμό με την παιδεία και το γέλιο. Αναφέρει πως στα πρώιμα χρόνια οι θυσίες και οι εορταστικές εκδηλώσεις ξεκινούσαν μετά το θερισμό, όταν οι άνθρωποι ήταν κουρασμένοι από τις αγροτικές εργασίες και ήθελαν να ξεφαντώσουν. Όμως, το νόημα του παιχνιδιού των ανθρώπων θα μπορούσε να χαθεί, δίχως το θεϊκό ακροατήριο προς το οποίο απευθύνεται. Για τους λυρικούς ποιητές, τον Ηρόδοτο και τον Αριστοφάνη η εορτή είναι γιορτασμός προς τιμήν κάποιου θεού, όπως, για παράδειγμα, τα αττικά Βραυρώνια ή τα αθηναϊκά Ανθεστήρια. Η ερμηνεία του θεϊκού και του ανθρώπινου στο χορό είναι εμφανής στην ουσία της λέξης χορός και του σχετικού ρήματος χορεύω, που σημαίνει χορεύω χορικό ή κυκλικό χορό. Ο χορός και τα παράγωγά του συνήθως χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τη χορογραφική δραστηριότητα θεοτήτων όπως ο Διόνυσος, ο Απόλλων ή η Άρτεμις. Στο ανθρώπινο πλαίσιο περιγράφουν έναν ιδιαίτερο τύπο συλλογικών χορών που συνήθως εκτελούνται σε κύκλο. Η λέξη χορός στην πρώιμη εξάμετρη ποίηση πολύ συχνά προσδιορίζει τον τόπο στον οποίο τελείται η λατρεία και τούτο είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Οι Μούσες έχουν το δικό τους τόπο για χορό δίπλα στα θαυμαστά τους δώματα, στον Όλυμπο ή στον Ελικώνα.

Ο Χορός του Πολέμου και η Τελετή Ενηλικίωσης

Ο χορός είναι τόσο παλιός όσο και ο πόλεμος. Από αρχαιοτάτων χρόνων υπήρξε μια αμοιβαία επιρροή ανάμεσα σε αυτές τις δύο σφαίρες δραστηριότητας. Υπάρχουν πολλοί τύποι πολεμικών χορών σε όλο τον κόσμο για όλων των ειδών τις δραστηριότητες. Ο χορός στην προκειμένη περίπτωση μπορεί να είναι μια φυσική και ψυχολογική προετοιμασία για τον πόλεμο. Μπορεί να είναι ευχαριστία για τη νίκη, μνητική τελετή ενηλικίωσης των εφήβων, αποτροπαϊκός ή μαγικός. Πολλές από αυτές τις ιδέες ενυπάρχουν στους ελληνικούς πολεμικούς χορούς.. Ο πυρρίχειος με τη σειρά του ήταν μια έκφραση της πολεμικής δραστηριότητας και έπαιζε σημαντικό ρόλο στην πολεμική εκπαίδευση ή τη λατρεία πολεμικών θεοτήτων. Σε όλο τον ελληνικό κόσμο η αποφασιστική μετάβαση από την παιδική ηλικία στον ανδρισμό γινόταν μέσω της πολεμικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, οι μουσικές ασκήσεις ήταν

σημαντικές για την εκπαίδευση ενός στρατιώτη από την αρχαϊκή ακόμη περίοδο. Η απόδοση των όπλων στους έφηβους ήταν μια ιεροφάνεια. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των νεαρών εφήβων ήταν η εκτέλεση του πυρριχείου ενός πολεμικού χορού με όπλα, κατά τη διάρκεια του οποίου ο έφηβος κρινόταν για την ικανότητά του στο χειρισμό των όπλων που του πρόσφερε η πολιτεία. Αφέντρα του πυρρίχειου ήταν η θεά Αθηνά. Στον πυρρίχειο, λοιπόν, ο έφηβος δεν έχει μόνον την υποχρέωση να επιδείξει τις φυσικές του ικανότητες, αλλά και τη λατρευτική του πρόθεση. Βέβαια ανάλογες τελετές ενηλικίωσης υπάρχουν και για τις γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα. Η σημαντικότερη ίσως ήταν τα Αρκτηία, ένας τελετουργικός γιορτασμός κατά τη διάρκεια του οποίου τα νεαρά κορίτσια, οι άρκτοι, με χορό και συλλογικές δραστηριότητες τελούσαν το μυστήριο της άρκτου, στην αττική λατρεία της Αρτέμιδας Βραυρωνίας. Έτσι, τα Αρκτηία ερμηνεύονται ως τελετουργία που αναπαριστά το τέλος της παιδικής ηλικίας και τη μετάβαση σε μια ηλικία στην οποία τα κορίτσια δείχνουν σημάδια πως είναι έτοιμα για το γάμο.

Ο Νεκρικός Χορός

Ο θάνατος είναι μια στιγμιαία διακοπή του κοσμικού και του κοινωνικού ρυθμού. Δεν προβάλλει στη σκηνή ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που το κάνει και η ζωή. Δεν είναι κάτι που ελέγχεται. Το ίδιο το γεγονός υπονοεί έναν αποχωρισμό ανάμεσα στους ζωντανούς και τους νεκρούς. Ωστόσο, η έκφραση της θλίψης στην αρχαία Ελλάδα είναι ελεγχόμενη. Δεν είναι ένα αυθόρμητο ξέσπασμα συναισθημάτων. Υπάρχει ειδικά σχεδιασμένη και τελετουργικά εκφραζόμενη συμπεριφορά σε κάθε στάδιο του θρήνου για τους συγγενείς και τις επαγγελματίες θρηνωδούς. Η διακοπή του συνεχούς φαίνεται και στη χορική έκφραση. Στον τελετουργικό θρήνο δεν παρασύρεται όλο το σώμα σε ρυθμική κίνηση. Η κίνηση επικεντρώνεται στο άνω τμήμα του σώματος, στο στήθος και το κεφάλι, γενόμενη έτσι περισσότερο χειρονομία παρά πραγματικός χορός. Διαφορετική είναι η εικόνα στην τελετουργική ταφή του ηρωικού νεκρού. Ο κυκλικός χορός είναι εδώ μια υπενθύμιση της συντροφικότητας των πολεμιστών, αλλά και μια πράξη καθιέρωσης συνόρων, τα οποία κανείς δεν μπορεί να διαβεί και να ατιμάσει το νεκρό. Ο Διόνυσος, ο Παν και ο Απόλλων είναι τρεις θεότητες με εντελώς διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ο Πάνας είναι φιλόκροτος, του αρέσουν δηλαδή οι κρότοι. Ο Απόλλωνας είναι προσωποποίηση της ηρεμίας και της θεϊκής υπεροχής. Ο Διόνυσος με τη σειρά του διαθέτει μια οργιαστική φύση. Ωστόσο και οι τρεις έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Λειτουργούν ως χορηγοί για τις οντότητες που τους περιβάλλουν. Ο Διόνυσος με τις Μαινάδες του, ο Απόλλων με τις Μούσες και ο Πάνας με τις Νύμφες αντιπροσωπεύουν τρεις διαφορετικές

εκφράσεις του χορού. Η διονυσιακή χορική φρενίτιδα φέρνει στο προσκήνιο της συνείδησης όλες τις κρυμμένες δυνάμεις του ασυνείδητου κόσμου, για να εξαγιστούν στο ηλιακό φως και να γίνουν τμήματα μιας ολοκληρωμένης ύπαρξης. Η Απολλώνεια ηρεμία του κέντρου αντανακλάται στο χορό των Μουσών, ενώ ο Πάνας εκφράζει το φυσικό του βασίλειο, από τα λειβάδια ως τις μακρινές κορυφές, απ' όπου μπορεί να εποπτεύει το κοπάδι του.

Τα χορευτικά είδη διακρίνονται σε τρεις υποκατηγορίες

Ευρωπαϊκοί χοροί(πόλκα, εύθυμος ζωντανός χορός)
Λάτιν χοροί(καλύψο, μάμπο, μπατσάτα, τσα τσα τσα , σάλσα)

Ελληνικοί χοροί

Οι παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί, λόγω της ποικιλίας που παρουσιάζουν, χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες. Αυτές είναι:

Ανάλογα με το **θέμα** τους χωρίζονται σε:

Θρησκευτικούς, Πολεμικούς ή πυρρήχιους, Ερωτικούς, Πόλεμο-ερωτικούς χορούς

Ανάλογα με το **σχήμα** τους χωρίζονται σε:

Κυκλικούς, Αντικριστούς χορούς

Ανάλογα με το **φύλλο** χωρίζονται σε:

Ανδρικούς, Γυναικείους, Μικτούς

Ανάλογα με τον **τόπο**, χωρίζονται σε:

Πανελλήνιους ή εθνικούς, Τοπικούς

Ανάλογα με τις **περιοχές** χωρίζονται σε:

Ηπειρώτικοι χοροί, Μακεδονικοί χοροί, Θρακιώτικοι χοροί, Κρητικοί χοροί, Ποντιακοί χοροί, Νησιώτικοι χοροί

Ο χορός λοιπόν για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ένας ολοκληρωμένος τρόπος να ζούνε τον κόσμο γιατί ήταν γνώση, τέχνη και θρησκεία ταυτόχρονα. Ήταν η πλήρης σοφία που αποτελούσε τη δημιουργική δύναμη του κάθε ανθρώπου που ολοένα αναγεννιέται και δρα στην ψυχή του. Έτσι η παράδοση ενεργοποιεί το μύθο, την πράξη του να ξαναζεις την αρχή, το ξεκίνημα του ανθρώπου και του θείου που ο ίδιος ο άνθρωπος φέρνει μέσα του και αυτό που είναι το μέλλον του, η δική του εξέλιξη.

Τα Οφέλη του Χορού

Ο χορός είναι μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης, η οποία γενικά αναφέρεται στην κίνηση του σώματος, συνήθως ρυθμική και σύμφωνη με τη μουσική. Ο χορός είναι η τέχνη που επιτρέπει στον άνθρωπο να γυμνάζεται, να διασκεδάζει αλλά και να εκφράζεται μέσα από αυτόν. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι **ο χορός είναι η ποίηση του σώματος**, γιατί μας δίνει το δικαίωμα να εκφράσουμε ελεύθερα τον εσωτερικό μας κόσμο και να εξωτερικεύσουμε τα συναισθήματα τη δεδομένη στιγμή. **Ο χορός συνδυάζει τη μουσική, την οπτική και την κινησιολογική αντίληψη. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, οι έννοιες χορός και χαρά είναι συνυφασμένες και συνδεδεμένες με την εκδήλωση συναισθημάτων.** Πολλές φορές στην αρχαιότητα συναντάμε το χορό ως μέσω μίμησης και σε θρησκευτικές τελετές. Ωστόσο, υπήρχε και ως αυτόνομη τέχνη που τη συναντάμε πολλές φορές σε θεατρικές παραστάσεις αλλά και αμφορείς της εποχής. **Ο χορός γεννήθηκε από πολλές και διαφορετικές ανάγκες του ανθρώπου:** να ξεορκίσει τους φόβους του, να εξευμενίσει τους θεούς, να εκφράσει τον έρωτά του και κυρίως να επικοινωνήσει. Από τότε πολλά πράγματα άλλαξαν, ο χορός όμως παραμένει ακόμα πανταχού παρών. **Μελέτες δείχνουν ότι ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τους δυνατούς ήχους σαν απότομες μετακινήσεις και προσπαθώντας να ισορροπήσει το σώμα τού δίνει εντολή για κίνηση.** Όλη αυτή η διαδικασία προκαλεί, σύμφωνα με τους επιστήμονες, μια **έντονη αίσθηση ευχαρίστησης που πλημμυρίζει τον οργανισμό.** Λόγοι ικανοί για να εντάξει ένας άνθρωπος το χορό στη ζωή του και να ασχοληθεί συστηματικά με αυτόν είναι οι εξής: Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού και βοηθάει στις καύσεις του οργανισμού

- Αν πιστεύετε ότι χορεύοντας γυμνάζονται μόνο τα πόδια, καιρός να αναθεωρήσετε! Όσο εσείς απολαμβάνετε το ρυθμό της μουσικής, όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματός σας καταβάλλουν τη δική τους προσπάθεια. Ένας χρόνος συστηματικής ενασχόλησης με το χορό **βοηθά στη σύσφιγξη των κοιλιακών, δυναμώνει τον κορμό και γυμνάζει τα άκρα, ενώ παράλληλα χαρίζει ευλυγισία.** Ο άνθρωπος διδάσκεται να συντονίζει τα διάφορα μέλη του σώματός του, αποκτώντας αρμονία στην κίνηση.
- Επίσης, **μέσα από το χορό διδάσκεται κανείς να στέκεται και να περπατάει σωστά, ελέγχοντας το σώμα του.**
- Τα οφέλη, όμως, δεν είναι μόνο σωματικά. Η μουσική συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και **ο χορός είναι μια δυνατότητα έκφρασης, μια**

διέξοδος από την καθημερινότητα και το στρες. Κάθε χορός γεννήθηκε εξάλλου για να υπηρετήσει μια κοινωνική ανάγκη. Μακριά από την έννοια του «μοναχικού σπορ», **ο χορός είναι φτιαγμένος πάντα για δύο ή περισσότερους ανθρώπους**, που βιώνουν έτσι τη χαρά της επαφής και της ομάδας. Δεν είναι τυχαίο ότι σήμερα ο χορός, με την παραδοσιακή του έννοια, είναι της μόδας. Επιπλέον ο χορός έχει συγχρόνως και κοινωνικά οφέλη. Η γνωριμία με καινούρια άτομα, η απόκτηση φίλων, η βελτίωση της κοινωνικής ζωής, η αύξηση της αυτοπεποίθησης και η αίσθηση ευφορίας μέσω της απελευθέρωσης ενδιφρινών στον οργανισμό είναι μερικά από αυτά.

Τέλος τα οφέλη επεκτείνονται και στο κομμάτι της εκπαίδευσης, αφού ο άνθρωπος αποκτά γενικές και ειδικές γνώσεις πάνω στο χορό, έχει τη δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης ως δάσκαλος χορού ή χορογράφος και εντάσσει την πειθαρχία στη ζωή του, μαθαίνει να συνεργάζεται, να σέβεται, να έχει υπομονή και να προσπαθεί για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. **Χορό μπορεί να ξεκινήσει ο καθένας**, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Δεν απαιτούνται ιδιαίτερες ικανότητες ή ταλέντο. **Το μόνο που χρειάζεται είναι θέληση.**

Χορός και Κοινωνία

Εδώ και πολλά χρόνια ο χορός κατέχει μια σημαντική θέση στη ζωή του ανθρώπου. Η κατάσταση που επικρατεί σήμερα στην κοινωνία φαίνεται να μην έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την επιλογή των νέων να ασχοληθούν με το χορό. Πριν λίγα χρόνια ελάχιστοι άνθρωποι ασκούσαν τον χορό σαν επάγγελμα ή σαν χόμπι. Οι περισσότεροι νέοι επέλεγαν το χορό ως μέσο διασκέδασης και εκτόνωσης σε γιορτές ή ακόμη και στις διάφορες βραδινές κυρίως εξόδους τους. Σήμερα όμως ο χορός έχει αποκτήσει κομβική σημασία για τη ζωή του ανθρώπου και η σημασία αυτή αναγνωρίζεται από όλους. Οι περισσότερες σχολές χορού έχουν πλέον περισσότερους μαθητές, οι οποίοι επιδίδονται με μεγάλο ενδιαφέρον στην εκμάθηση και την κατανόηση αυτής της καλλιτεχνικής έκφρασης. Η κοινωνική κρίση που επικρατεί σήμερα στην κοινωνία μας φαίνεται πως δεν επηρεάζει άμεσα την επιλογή των νέων να ασχοληθούν με τον χορό. Ίσως μάλιστα να λειτουργεί ευεργετικά τόσο στην ψυχολογία τους όσο και τις μεταξύ τους σχέσεις.

Επίλογος

Η μουσική κι ο χορός αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των ανθρώπων. Κάθε άνθρωπος έχει την δυνατότητα να εκφράζει τα συναισθήματα του καθώς επίσης και τον ίδιο του τον εαυτό. Μέσα σε αυτό το ταξίδι βρεθήκαμε μπροστά σε έναν πολύ όμορφο κόσμο. Μάθαμε καινούργια πράγματα, παρακολουθήσαμε ταινίες, οι οποίες ήταν άκρως διδακτικές και απολαυστικές, και πραγματοποιήσαμε επισκέψεις σε ανάλογους χώρους (Τμήμα Λαϊκής και Παραδοσιακής μουσικής) έτσι ώστε να νιώσουμε το πραγματικό νόημα της εργασίας μας. Ωστόσο, αυτό που κυρίως μάθαμε είναι ότι η μουσική και ο χορός αποτελούν «σύμβολο» κάθε λαού και κάθε ανθρώπου ξεχωριστά. Κάθε τραγούδι κρύβει μέσα του μια ιστορία είτε

αληθινή είτε πλασματική. Κάθε χορός έχει κάτι να μας διδάξει. Η αξία τους είναι πολύ μεγάλη και δεν πρέπει να την αμαυρώνουμε. Ακόμα και η ζωή μας είναι ένα τραγούδι με τη μόνη διαφορά ότι σε αυτό εμείς κρατάμε την πένα για να γράψουμε τους στίχους, εμείς του δίνουμε ρυθμό και μελωδία! Γενικότερα, μέσα από την φετινή μας εργασία, κατανοήσαμε και φυσικά είδαμε με άλλο μάτι το νόημα των δύο αυτών στοιχείων, τα οποία αν και ουσιώδη για τη ζωή μας, περνούσαν απαρατήρητα.

Βιβλιογραφία

- www.Magajen.gr
- www.awakeng.gr
- www.lyralos.gr/ansient-greek-music.asp
- www.enfo.gr
- www.wikipedia.gr
- www.thessalonikiartsandcultule.gr
- www.gym-fulan.lar.sch.gr
- www.music-in-history.com
- www.matia.gr
- www.greekworldhistory.blogspot.gr
- <http://www.pro-dance.gr/>
- http://el.wikipedia.org/Χορός_στην_Αρχαία_Ελλάδα
- http://el.wikipedia.org/Παραδοσιακοί_χοροί_της_Ελλάδας
- http://el.wikipedia.org/Χορός_κατηγορίες
- http://dolcevita.gr/Σχολή_χορού
- www.egomio.eu - Εργαστήρι Χορού και Θεατρικής Έκφρασης
- http://www.pare-dose.net/Παραδοσιακοί_χοροί_της_Ελλάδας
- www.pro-dance.gr
- jenny.gr
- gerasimos-politis.blogspot.gr
- familyworld.gr
- www.womaninlove.gr
- medlook.net

