**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**



**ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΙΤΕΑΣ Σχ.Έτος 2015-2016**

**ΤΑΞΗ:Β ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο χορός είναι ένας από τους αρχαιότερους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου. Είναι η συνισταμένη όλων των ανθρωπίνων δυνάμεων που διαρκώς διεγείρονται από τη μελωδία και το ρυθμό, δημιουργούν ψυχική εφορία και αγαλλίαση στους χορευτές, αλλά και στους θεατές.

Χορός είναι η έκφραση με ρυθμικές κινήσεις της ψυχικής κατάστασης του ατόμου που χορεύει.

Σχετικά με την προέλευση υπάρχουν διάφορες εκδοχές:

Α) Η λέξη χορός προήλθε από τη **χαρά,** γιατί συνήθως στη χαρά χορεύουμε

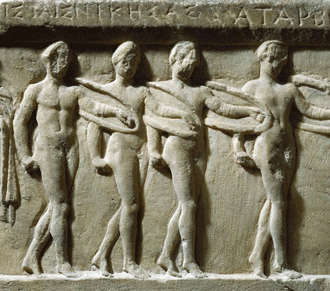
Β) από τη λέξη **χορονός** που ετυμολογικά σημαίνει κύκλος-στεφάνι-κυκλική κίνηση

Γ) από τη λέξη **χώρος** τον κατάλληλο δηλαδή τόπο για την εκτέλεση των χωρών. Στα Ομηρικά έπη βρίσκουμε τις λέξεις ευρύχορος και καλλίχορος που σημαίνει πόλη με χώρους-πλατείες ευρείες και κατάλληλες για χορούς. Στην αρχαία Σπάρτη κατά τον Παυσανία η αγορά ονομαζότανε Χορός

Δ) Από τη λέξη **χόρτος** που ετυμολογικά σημαίνει τόπος περιφραγμένος και

Ε) από τη λέκη **κορωνός** δηλαδή κυρτός-καμπύλος

**Γένεση……….Ελληνικών παραδοσιακών χορών**



Κατά τον Λουκιανό η τέχνη της ορχήσεως συμπίπτει με τη δημιουργία του παντός και εμφανίστηκε συγχρόνως με τον αρχαιότατο θεό Έρωτα.

Η κίνηση των άστρων, η περιφορά των πλανητών γύρω από τους απλανείς, η εύρυθμη σχέση τους και η αρμονία είναι δείγματα της αρχέγονης ορχήσεως. Ο χορός είναι ένας από τους αρχαιότερους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου και μέσο επικοινωνίας με τους ομοίους του.

Είναι η συνισταμένη όλων των ανθρώπινων δυνάμεων, οι οποίες καθώς διεγείρονται από την μελωδία και τον ρυθμό, δημιουργούν ψυχική ευφορία και αγαλλίαση στους χορευτές και κατά τον Λουκιανό διαπαιδαγωγούν, φρονιματίζουν και τελειοποιούν τους θεατές. Είναι η έκφραση της ψυχικής καταστάσεως του ανθρώπου με ρυθμικές κινήσεις. Υπάρχει ο **Εθνικός χορός** (αφορά σε κάθε έθνος) ο οποίος προέρχεται από εσωτερική ανάγκη, από μια “ορμέφυτη διάθεση”  και ο χορός από τη μελετημένη ρυθμική κίνηση της αρχαίας ελληνικής τραγωδίας, που ονομάζεται **“όρχηση”**.

Είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε την ακριβή χρονολόγηση και τον δημιουργό των σημερινών Ελληνικών παραδοσιακών χορών διότι χορογράφος είναι ο λαός. Έχουμε όμως σοβαρές ενδείξεις ότι ορισμένοι από τους Νεοελληνικούς χορούς αποτελούν συνέχεια των αρχαίων και δεν έπαψαν να χορεύονται στην Ελλάδα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, με τις ίδιες κινήσεις, το ίδιο σχήμα, την αυτή έκφραση, την ίδια λαβή και το ίδιο μουσικό μέτρο.

Πρώτη σοβαρή ένδειξη αποτελεί ο χορός που περιγράφει ο Ξενοφών στην Κύρου Ανάβαση: “Επεί δε σπονδαί τε εγένοντο και επαιάνισαν, ανέστησαν πρώτον μεν Θράκες και προς αυλόν ωρχήσαντο συν τοις όπλοις και ήλλοντο υψηλά τε και κούφως και ταις μαχαίρας εχρώντο. τέλος δε ο έτερος τον έτερον παίει, ως πάσιν εδόκει πεπληγέναι τον άνδρα. ο δ’ έπεσε τεχνικώς πως”. Λέγει λοιπόν ο Ξενοφών ότι στο συμπόσιο πρώτοι σηκώθηκαν και χόρεψαν οι Θράκες μαζί με τα όπλα τους και σύμφωνα με τη μελωδία που έπαιζε ο αυλητής ενώ συγχρόνως, πηδούσαν ψηλά και χρησιμοποιούσαν τα μαχαίρια τους. Στο τέλος δε, όπως φάνηκε σ’ όλους, ο ένας από τους δύο χορευτές χτυπάει με το μαχαίρι του τον άλλο. Ο δε άλλος έπεσε κάτω με τέχνη. Μήπως και σήμερα δεν βλέπουμε τις ίδιες ακριβώς χορευτικές κινήσεις, την ίδια επιδεξιότητα, επιθετικότητα και προσποίηση στους δύο Πόντιους χορευτές που κρατούν μαχαίρια και χορεύουν σύμφωνα με τη μελωδία της Ποντιακής λύρας;

Όπως στο χορό που περιγράφει ο Ξενοφώντας έτσι και στο χορό «μαχαίρια» που χορεύουν οι σημερινοί Πόντιοι, ο ένας χορευτής χτυπάει δήθεν τον άλλον με το μαχαίρι, εκείνος πέφτει κάτω και προσποιείται το σκοτωμένο, ενώ ο νικητής συνεχίζει το χορό. Οι δύο χοροί λοιπόν έχουν άμεση σχέση και ο ένας αποτελεί συνέχεια του άλλου.

Άλλη ένδειξη είναι ο χορός που ο Λουκιανός ονομάζει **“Όρμον”** και περιγράφει με πολλές λεπτομέρειες. Ο όρμος είναι χορός κοινός των εφήβων και των παρθένων όπου χορεύουν ο ένας κοντά στον άλλον και σχηματίζουν αληθινό “Όρμον”. Σέρνει το χορό ο έφηβος και χορεύει επιδεικνύοντας με τις κινήσεις του πράξεις νεανικές και όσα θα πράξει μετά στον πόλεμο. Ακολουθεί η παρθένος που δείχνει στις άλλες να χορεύουν κόσμια. Κατ’ αυτόν τον τρόπο πλέκεται ο όρμος από σωφροσύνη και ανδρεία. Το σχήμα του χορού (όρμος = περιδέραιο = κύκλος) οι κόσμιες κινήσεις των παρθένων και οι επιδεκτικές του εφήβου που μπαίνει μπροστά, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα, και τέλος η θέση των χορευτών (ο εις παρά τον άλλον), μας οδηγούν στο σημερινό **συρτό** ή **καλαματιανό** που χορεύεται σε όλη την Ελλάδα. Άλλη μαρτυρία για την αρχαία καταγωγή του συρτού χορού μας δίνει και η επιγραφή του 1ου μ.Χ. αιώνα από θρησκευτικό πανηγύρι στη Βοιωτία, στο ιερό του Απόλλωνος που βρισκόταν στο όρος Πτώο κοντά στην Κωπαΐδα. Η μαρμάρινη επιγραφή, που στήθηκε προς τιμή κάποιου Επαμεινώνδα, αναφέρει τα εξής: “τας πατρίους πομπάς μεγάλας και την των **συρτών** πάτριον όρχησιν θεοσεβώς επετέλεσε”. Η λέξη “πάτριος” που χρησιμοποιείται μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι συρτοί χοροί υπήρχαν πολύ πιο μπροστά από τον 1ο αιώνα και κληροδοτήθηκαν στους αρχαίους προγόνους μας από τους πατέρες τους.  Βλέπουμε δε ότι η επιγραφή αναφέρεται σε πολλούς συρτούς χορούς, κάτι δηλαδή που συναντάμε και σήμερα σε ολόκληρη την Ελλάδα.

Γέρανος\_αναπαράσταση σε αγγείο 500 – 600 π.Χ



Ο Λουκιανός μνημονεύει τον χορό **Γέρανο** που κατά τον Πλούταρχο επινοήθηκε από το Θησέα. Έλεγαν πως όταν ο Θησέας έφτασε στη Δήλο από την Κρήτη, όπου είχε σκοτώσει το Μινώταυρο, αφού προσέφερε ευχαριστήρια θυσία, χόρεψε μαζί με τους νέους, που είχε λευτερώσει, το χορό αυτό. Τον ίδιο χορό χορεύουν και σήμερα στην Τσακωνιά της επαρχίας Κυνουρίας του Ν. Αρκαδίας με το όνομα **Τσακώνικος** ή **Γέρανος**.

Επίσης αναφορές που χρονολογούνται από το 15ο και 16ο π.Χ. αιώνα φανερώνουν πως ο χορός ήταν πολύ διαδομένος κατά την Κρητομυκηναϊκή περίοδο. Μάλιστα η Θεά Ρέα ήταν η πρώτη δασκάλα αυτής της τέχνης και εντυπωσιασμένη από το χορό τον δίδαξε στους Κουρήτες της Κρήτης (ο χορός των Κουρήτων ήταν πολεμικός χορός) και στους Κορύβαντες της Φρυγίας. Στην Κρήτη όπως αναφέρει ο Λουκιανός άριστοι χορευτές δεν ήταν μόνο οι απλοί πολίτες αλλά και οι ευγενέστεροι Κρήτες. Σε ανάγλυφο που βρέθηκε στο Παλαιόκαστρο Κρήτης βλέπουμε χορεύτριες να χορεύουν γύρω από λυράρη, κάτι δηλαδή που γίνεται και σήμερα με τους λαϊκούς οργανοπαίχτες στα διάφορα πανηγύρια. Ακόμη βλέπουμε σε τοιχογραφίες της Αγίας Τριάδας και της Κνωσού χορευτικές παραστάσεις. Ο Όμηρος για να επαινέσει τον Κρήτα ήρωα Μηριόνη τον ονόμασε “οσχηστήν” και τόσο πολύ ήταν γνωστός και διακρινόταν για τη χορευτική του τέχνη ώστε όχι μόνο οι Έλληνες το γνώριζαν αλλά και αυτοί οι Τρώες που ήταν εχθροί του.

Στην ομηρική εποχή ο χορός δεν ήταν απλώς συμπλήρωμα των συμποσίων αλλά ήταν το σπουδαιότερο ψυχαγωγικό μέσο στις διάφορες λαϊκές εκδηλώσεις μαζί με τις αγωνιστικές ασκήσεις.

Κάθε πόλη είχε ιδιαίτερη πλατεία προορισμένη για τους χορούς που ονομάζονταν “χορός” και όταν ο Όμηρος ήθελε να επαινέσει μια πόλη την ονόμαζε “ευρύχορον” και “ευρυάγυιαν”, δηλαδή με πλατείες και μεγάλα χορευτήρια.

Πρώτοι θέση στο χορό από όλους τους Έλληνες της ομηρικής εποχής κατείχαν οι Φαίακες, κάτοικοι της Κέρκυρας. Στους αγώνες που οργάνωσε ο Αλκίνοος για να τιμήσει τον Οδυσσέα, του είπε πως οι Φαίακες δεν είναι ούτε πυγμάχοι ούτε παλαιστές, αλλά καλοί δρομείς και ναυτικοί και ότι αγαπούν περισσότερο τη μουσική και το χορό (Οδ. Θ 246). Και για να αποδείξει στον Οδυσσέα πόσο πραγματικά είναι ανώτεροι από τους άλλους στο χορό, κάλεσε τους κορυφαίους χορευτές να κάνουν επίδειξη των προσόντων τους (Οδ. θ 251). Αυτό όμως που έχει ξεχωριστή σημασία για μας είναι ο χορός που περιγράφει ο Όμηρος στην Ιλιάδα (Σ στιχ. 589-606) και που φιλοτέχνησε πάνω στην ασπίδα του Αχιλλέα ο Θεός Ήφαιστος………νέοι με ωραία, λεπτά και γυαλιστερά ενδύματα – χιτώνες, με χρυσά ξίφη σε αργυρούς τελαμώνες και “παρθένοι αλφεσίβοιαι” (πολύπροικες παρθένες) χόρευαν με ωραία στεφάνια πιασμένες χέρι – χέρι “αλλήλως επί καρή χείρας έχοντες”.

Ο Αθήναιος και ο λεξικογράφος Ησύχιος περιγράφουν το χορό “**Τελεσιάς**”. Ο Αθήναιος αναφέρει πως ο χορός αυτός χορευόταν με όπλα και ότι πήρε το όνομά του από κάποιον Τελέσιο: “Και τελεσιάς δ’ εστίν όρχησις καλούμενη. στρατιωτική δ’ εστίν αύτη από τινος ανδρός Τελεσίου λαβούσα τούνομα, μεθ’ όπλων το πρώτον αυτήν εκείνου ορχησαμένου…”. Αντίθετα ο Ησύχιος περιγράφει το χορό με ξίφος: “Τελεσιάς η μετά ξίφους όρχησης, από του ευρόντος Τελεσίου”. Εάν βέβαια δεχτούμε την περιγραφή του Ησύχιου βρισκόμαστε πιο κοντά σ’ έναν Νεοελληνικό χορό που χορεύεται στα χωριά της Καρδίτσας και λέγεται “**χορός του μαχαιριού**”.

Οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι οι χοροί αποτελούσαν επινόηση των Θεών και όταν τους χόρευαν αισθάνονταν χαρά διότι έρχονταν πιο κοντά στους Θεούς. Με κάθε ευκαιρία λοιπόν για να τους ευχαριστήσουν και να τους τιμήσουν άρχιζαν να χορεύουν. Ο Μέγας Αλέξανδρος όταν επισκέφθηκε τον τάφο του Αχιλλέα, για να τον τιμήσει, αφού έβγαλε τα ρούχα του, αντί για μνημόσυνο πήρε τα όπλα του και μαζί με τους συμπολεμιστές του άρχισαν να χορεύουν μπροστά στον τάφο. Ο Λουκιανός αποκαλούσε την όρχηση θεία, διότι καθώς ήταν αφιερωμένη στα μυστήρια, εξασκούνταν από τόσους θεούς και εκτελούνταν προς τιμή τους, πρόσφερε εκτός από χαρά και ωφέλεια (στη Δήλο και οι θυσίες γίνονταν με όρχηση και με μουσική).

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

**α. τους Πολεμικούς,**

**β. τους Θρησκευτικούς,**

**γ. τους Ειρηνικούς .**

Κατά την εκτέλεση των Θρησκευτικών χορών που γίνονταν γύρω από το βωμό της θεότητας που λάτρευαν, οι χορευτές δεν έφεραν όπλα. Οι χοροί αυτοί που χορεύονταν με τη συνοδεία ύμνων και κυρίως παιάνων είχαν καθαρά Θρησκευτικό σκοπό και ήσαν γαλήνιοι και σοβαροί. Θρησκευτικοί χοροί ήταν ο **Γέρανος** που αναφέραμε και τον χόρεψε ο Θησέας και ο Παιάνας που πήρε το όνομά του από τον ύμνο που τον συνόδευε και χορεύονταν προς τιμή του Απόλλωνα, του Άρη και άλλων θεών. Επίσης τα **παρθένεια** που χορεύονταν από παρθένες προς τιμή διάφορων θεοτήτων και ο **χορός των πεπλοφόρων** που λεγόταν έτσι από το πέπλο που σκέπαζε το σώμα των χορευτριών. Στους θρησκευτικούς χορούς ανήκει και ο **χορός των Καρυάτιδων** που πήρε το όνομά του από την πόλη των Καρυών (Λακωνία) της Πελοποννήσου όπου κάθε χρόνο γίνονταν τα Καρυάτεια προς τιμή της Καρυάτιδας Άρτεμης. Όπως επίσης θρησκευτικοί ήταν και οι χοροί που συνδέονταν με τη λατρεία του Διόνυσου, Θεού της αμπελουργίας και του οίνου οι οποίοι όμως δεν είχαν ειρηνικό αλλά οργιαστικό χαρακτήρα.

Με τους πολεμικούς χορούς οι Αρχαίοι Έλληνες προετοιμάζονταν για τους αγώνες και τους πολέμους. Κατά τον Λουκιανό, οι Λακεδαιμόνιοι που ήταν οι ανδρειότεροι από όλους του Έλληνες, διδάχθηκαν από τον Πολυδεύκη και τον Κάστορα να καρυατίζουν (ο χορός στις Καρυές Λακωνίας) και να κάνουν τα πάντα ρυθμικά και σ’ αυτόν τον ρυθμό να πηγαίνουν ακόμη και στον πόλεμο  και να κανονίζουν το βήμα τους ανάλογα με τον ήχο του αυλού, ο οποίος δίνει και το πρώτο σύνθημα για τη μάχη. Κατόρθωναν έτσι να νικούν καθώς οδηγούνταν από την μουσική και την ευρυθμία. Οι Λακεδαιμόνιοι επίσης, μετά από κάθε μάχη  εκτελούσαν πολεμικούς χορούς για να γιορτάσουν τη νίκη τους και να διώξουν, όπως πίστευαν, τις ψυχές των σκοτωμένων εχθρών από την περιοχή της μάχης εξασφαλίζοντας συγχρόνως ανάπαυση στις ψυχές των δικών τους νεκρών. Πολλές φορές άρχιζαν να χορεύουν πριν την μάχη με κραυγές και θορύβους με σκοπό να μειώσουν το ηθικό των αντιπάλων και να εξυψώσουν το θάρρος των πολεμιστών τους.

«Πυρρίχιος χορός»



Ο σπουδαιότερος από τους πολεμικούς χορούς ήταν ο **Πυρρίχιος** που κατά μία εκδοχή πήρε το όνομά του από το “πυρόχρουν” χρώμα των χιτωνίων που φορούσαν οι Πυρριχιστές. Άλλη εκδοχή είναι ότι πήρε το όνομά του από τον Νεοπτόλεμο, που ονομαζόταν πυρρός (ξανθός), το υιό του Αχιλλέα που λέγεται πως τον χόρεψε πρώτος για τη νίκη του κατά του Ευρίπυλου. Τέλος άλλοι πιστεύουν ότι πήρε το όνομά του από την πυρά, επειδή κατά το κάψιμο του Πατρόκλου τον χόρεψε για πρώτη φορά ο Αχιλλέας. Ο Πυρρίχιος λένε πως κατάγεται από την Κρήτη, ο Αθήναιος όμως αναφέρει ότι είναι επινόηση της Σπάρτης όπου χρησιμοποιούμενος για πολεμική άσκηση εκτελούνταν είτε από ένα άτομο, που με τις κινήσεις του παρίστανε την πάλη εναντίον του εχθρού, είτε από ζευγάρι χορευτών είτε από ομάδα χορευτών που εκτελούσαν όλα τα είδη των πολεμικών κινήσεων παριστάνοντας άμυνα και επίθεση. Είχε κατά τόπους διαφορετικά ονόματα. Στην Κρήτη λέγονταν **Ορσίτης**, στη Μακεδονία **Τελεσιάς**, στον Πόντο **Σέρρα**, στην Κύπρο **Πρύλις** ή **Πρύλλια**, κ.λ.π.

Στους ειρηνικούς χορούς επίσης ανήκουν και οι **χοροί του θεάτρου** (της τραγωδίας, της κωμωδίας και της σατυρικής ποιήσεως) και οι **χοροί του ιδιωτικού βίου** (συμποσίων, γάμων και πένθους). Τους χορούς αυτούς τους εκτελούσαν οι υποκριτές, δηλαδή οι ηθοποιοί που ονομάζονταν ορχηστές (χορευτές). Πρώτος ο Αισχύλος εισήγαγε το χορό στη τραγωδία και ο Αριστοφάνης τον μιμήθηκε και  τον εισήγαγε στην κωμωδία. Ο πρώτος δημιούργησε το τραγικό είδος ή το “**ευμελές**”, σύμβολο ευγένειας και πραότητας, ο δε δεύτερος το **Κωμικό** ή τον **Κόρδακα** και τον **Σικίνη**.

Αναμφισβήτητα λοιπόν οι Νεοελληνικοί παραδοσιακοί χοροί αποτελούν συνέχεια των αρχαίων. Ο Εθνικός χορός είναι στενά συνδεδεμένος με τις παραδόσεις και τον τρόπο ζωής των κατοίκων μιας χώρας και συχνά αποτελεί απεικόνιση του πολιτιστικού επιπέδου ενός λαού. Οι χοροί π.χ. λαών με χαμηλό πνευματικό επίπεδο είναι περιορισμένης εκφραστικής ακτίνας, χαρακτηρίζονται από το σεξουαλικό στοιχείο και πρωταγωνιστικό ρόλο σ’ αυτούς παίζει η λεκάνη. Αντίθετα οι Ελληνικοί χοροί, στη διαμόρφωση των οποίων επέδρασε η ωραιότητα του τοπίου, οι περίφημες κλιματολογικές συνθήκες, η γεωγραφική θέση, που συνέβαλε στη δημιουργία ενός ανώτερου πνευματικού πολιτισμού και η ένδοξη ιστορία μας πήραν τη μορφή της έκφρασης όλων εκείνων των ωραίων συναισθημάτων, που προάγουν το άτομο και που δεν έχουν σχέση με την ύλη αλλά με το δημιουργικό πνεύμα.

Οι Ελληνικοί χοροί αγνοούν τη λεκάνη και ασχολούνται με την “ευστάθεια”, την ωραιότητα και τη πλαστικότητα του σώματος, χαρακτηριστικά γνωρίσματα των Αρχαίων Ελλήνων. Ο περίφημος Σιμωνίδης λέει για το χορό ότι είναι “βωβή ποίησις”. Ο Λεσβώναξ ο Μυτιληναίος αποκαλούσε τους χορευτές “χειροσόφους”, διότι κινούσαν τα χέρια τους με σοφία. Ο Λουκιανός λέει ότι ο μεγαλύτερος έπαινος για το χορό είναι ότι κατορθώνει να δίνει στα μέλη συγχρόνως ευκαμψία και δύναμη, γεγονός παράδοξο, ως να κατόρθωνε κάποιος να ενώσει σε ένα σώμα τη δύναμη του Ηρακλή και την απαλότητα της Αφροδίτης. Ο ίδιος θεωρούσε την όρχηση “γυμνασίων το κάλλιστον άμα και ευρυθμότατον”.

Ο σοφότατος Σωκράτης όχι μόνο μιλούσε επαινετικά για το χορό, αλλά ήθελε να τον μάθει, αποδίδοντας μεγάλη τιμή και σημασία στην ευρυθμία, το θέλγητρο της μουσικής και στη χάρη των κινήσεων. Ο ίδιος επαινούσε το χορό σαν “παμμερή άσκηση” σε αντίθεση με το δρόμο, με τον οποίο οι γυμναζόμενοι “τα σκέλη μεν παχύνονται, τους δε ώμους λεπτύνονται” και σε αντίθεση με την πυγμαχία, με την οποία οι πυγμάχοι “τους ώμους μεν παχύνονται, τα δε σκέλη λεπτύνονται”. Ο Ανακρέων, επίσης, λέγει για το χορό: “Αν δ’ ο γέρων χορεύη, τρίχας γέρων μεν έστιν, τας δε φρένας νεάζει”.

Στην Ελληνιστική περίοδο υπάρχει μια παράκαμψη του ελληνικού πολιτισμού έτσι βλέπουμε το διαχωρισμό σε αυτοτελείς κλάδους του λόγου,της μουσικήςκαι του χορού και την επικράτηση της παντομιμικής.

**Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΣΠΑΡΤΗ**

Στην Σπάρτη ο χορός κατείχε πολύ υψηλή θέση.

Χόρευαν όλοι « νέοι και γέροι » το δε κέντρο της αστικής ζωής η αγορά ονομαζόταν και « χορός ».

Ο χορός είχε στρατιωτικό χαρακτήρα.Εκτελούσαν«πυρρίχιους» χορούς

κάνοντας στρατιωτικούς ελιγμούς ψάλλοντας εμβατήρια.

Όλες οι ασκήσεις γίνονταν πάντα με μουσική.

Και στη μάχη ακόμα το σύνθημα το έδινε ο αυλός.

Πολλές φορές άρχιζαν να χορεύουν πριν την μάχη με κραυγές και θορύβους με σκοπό να μειώσουν το ηθικό των αντιπάλων

τους και να εξυψώσουν το δικό τους.

**Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ**

Στην Αθήνα δεν περιορίστηκε ο χορός –όνο στη στρατιωτική εκπαίδευση , αλλά καλλιεργήθηκε και αναπτύχθηκε σύμφωνα με το πολιτιστικό πνεύμα που διέκρινε τους Αθηναίους .

Ο χορός ήταν στα χέρια ιδιωτικών δασκάλων και τα αγόρια

διδάσκονταν την ορχηστική στις παλαίστρες .

Στην Αθήνα προόδευσε η σκηνική όρχηση , η τραγική , η

κωμική καθώς και η παντομιμική.

**Οι σημαντικότεροι αρχαίοι Ελληνικοί χοροί είναι οι εξής :**

Αγγελική ,παντομιμικός 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 Τσακώνικος είν

αι η συνέχειά 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 ε

υγένεια 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ρωμαϊκή και βυζαντινή περίοδος |  |  |  |

|  |
| --- |
| Ο χορός των αρχαίων Ελλήνων άρχισε αναπόφευκτα να διαφοροποιείται μετά την ένταξη στην Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Μαζί με τους φιλοσόφους, τους καλλιτέχνες και τους επαγγελματίες, οι χορευτές της Ελλάδας τέθηκαν στην υπηρεσία των Ρωμαίων. Αυτό τους ανάγκασε να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, όπου έπρεπε να απευθύνονται σε διάφορα ακροατήρια, σκορπι­σμένα σε μακρινές χώρες, από λαούς με ανόμοια παιδεία, που συνήθως δεν καταλάβαιναν τα ελληνικά. Οι χορευτικοί κώδικες, οι αναφορές στην ελληνική μυθολογία και ιστορία, οι εκπαιδευτικές και εκπολιτιστικές λειτουρ­γίες του χορού έχασαν την σημασία τους. Πάνω απ' όλα χάθηκε η ηθική διάσταση του χορού σαν έκφρασης των κοινωνικών αξιών της μικρής ελληνικής πόλης.  Σαν αποτέλεσμα οι χοροδιδάσκαλοι των νέων αχρηστεύθηκαν, οι δε χορευτές εγκατέλειψαν την ελληνική αισθητική παράδοση. Οι χοροί έγιναν μέσο εύκολης διασκέδασης των θεατών, στράφηκαν στην διακωμώδηση, στον ακροβατισμό, στην πρόκληση του γέλιου ή της έκπληξης. Η ενότητα που χαρακτήριζε την ελληνική έννοια της «μουσικής», σαν συνόλου τραγουδιού, χορού και οργανικής μουσικής, διασπάστηκε στα στοιχεία της.  Ο χορός, αποσυνδεδεμένος από τον λόγο και την μελωδία, έγινε παντομίμα. Μιμικοί χοροί υπήρχαν βέβαια στην ελληνική αρχαιότητα, η παντομίμα όμως έγινε το σύμβολο της ρωμαϊκής περιόδου. Ο μίμος προσπα­θούσε να εντυπωσιάσει το ακροατήριο με τα φανταχτερά του ρούχα, τα κοσμήματα, τις μάσκες του, αλλά κυρίως με τις χειρονομίες του.  Αυτό συνεχίστηκε όταν η πρωτεύουσα μεταφέρθηκε από την Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη. Οι αναφορές που έχουμε στα κείμενα της εποχής αφορούν πάντα τον χορό σ' αυτές τις περιπτώσεις. Γι' αυτό και ελάχιστα γνωρίζουμε για τον χορό στα χωριά, όπου είναι φυσικό να διατήρησε τον χαρακτήρα του με μικρές σχετικά αλλαγές μέχρι τον αιώνα μας. Είναι λοιπόν παράδοξο το γεγονός ότι όταν οι ιστορικοί και εκκλησιαστικοί συγγραφείς μνημονεύουν τον χορό δεν κάνουν διάκριση ανάμεσα στον χορό των κατοίκων του χωριού και στον χορό των επαγγελματιών χορευτών του θεάτρου, του τσίρκου και του δρόμου.  Γενική εντύπωση που αποκομίζει αυτός που ενδιαφέρεται να ερευνήσει για τον χορό στα βυζαντινά χρόνια είναι η σπανιότητα των πληροφοριών και η μονομέρειά τους. Οι γραπτές πηγές είναι λίγες και η εικονογραφία ακόμα λιγότερη. Από την άλλη, τα κείμενα, επειδή είναι εκκλησιαστικά τα περισσό­τερα, έχουν σπάνιες αναφορές και αυτές λιγόλογες και κατηγορηματικές στην καταδίκη του χορού. Μερικές σκόρπιες φράσεις λοιπόν και μερικές τοιχογραφίες σε εκκλησίες είναι όλο το πληροφοριακό υλικό που διαθέτουμε για τον χορό στο Βυζάντιο.  Ονόματα χορών δεν αναφέρονται, ούτε περιγραφές χορευτικών σκη­νών. Ξέρουμε όμως ότι συχνά χόρευαν σε κύκλο ανοιχτό πιασμένοι από τα χέρια ή τα δάχτυλα και μάλιστα «πλεγμένοι». Ο πρώτος του χορού λεγόταν κορυφαίος ή χορολέκτης. Αυτός άρχιζε το τραγούδι και φρόντιζε να μην χαλάει ο κύκλος. Υπήρχαν χοροί ανδρών, γυναικών και μεικτοί. Ο Θεσσαλονίκης Ευστάθιος αναφέρει έναν χορό που άρχιζε σε κύκλο και μετά οι χορευτές έρχονταν αντικρυστά. Όταν δεν χόρευαν σε κύκλο κρατούσαν τα χέρια υψηλά ή τα κουνούσαν δεξιά — αριστερά. Στα χέρια κρατούσαν κρόταλα (όπως τα σημερινά ζίλια) ή μαντήλια, ή είχαν μακριά μανίκια που έδιναν έμφαση στις κινήσεις. Χορεύοντας τραγουδούσαν άσματα καθιερωμένα ή αυτοσχέδια, είτε όλοι μαζί είτε επαναλαμβάνοντας την κάθε στροφή από το τραγούδι του πρωτοχορευτή.  Οι παριστάμενοι παρακολουθούσαν με μεγάλο ενδιαφέρον, χτυπούσαν τα χέρια στον ρυθμό ή τραγουδούσαν. Οι επαγγελματίες τραγουδιστές, που συνήθως ήταν οι ίδιοι οι μουσικοί, συνέθεταν στίχους ανάλογα με την περίσταση. Τα όργανα ήταν κιθάρα, αυλός (απλός, διπλός ή πολλαπλός), ντέφι, τύμπανο. |

Η ανατολική εκκλησία ωθήθηκε στην καταδίκη του χορού, με σκοπό να καταπολεμήσει τα ειδωλολατρικά πρότυπα ή την ελευθεριότητα των ηθών. Εδώ αναφέρεται ότι η αρνητική στάση που καλλιέργησε η δυτική εκκλησία απέναντι στον τρόπο χειρισμού του χορού στην [Ανατολή](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%AE), αμβλυνόταν από το γεγονός ότι η ανατολική εκκλησία, κάθε φορά που αδυνατούσε να αναχαιτίσει ένα φαινόμενο, το χρησιμοποιούσε προς όφελός της. Έτσι από τους μακάβριους χορούς, που ενσωματώνει στο τελετουργικό της η Δύση, διαφοροποιείται η Aνατολή με το χορό του Ησαΐα, ο οποίος διατηρεί το πανάρχαιο [τελετουργικό](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A4%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%AF%CE%B1&action=edit&redlink=1) κυκλικό σχήμα που συμβόλιζε και συμβολίζει ακόμα τον κύκλο της ζωής, τη γονιμότητα, την αναγέννηση και την τελειότητα. Τελικά η εκκλησία οδηγήθηκε στη μετουσίωση των παγανιστικών εθίμων και την αφομοίωση στοιχείων, όταν προτίμησε την προσέλκυση πιστών από την απομάκρυνσή τους.

Ένας άλλος παράγοντας που βοήθησε πιθανώς την μερική έστω αποδοχή της εκκλησίας ήταν η αυτοκρατορική εύνοια στο θέμα του χορού, προκειμένου να μην εγείρεται λαϊκή δυσαρέσκεια. Έτσι οι λαϊκοί χοροί διατηρήθηκαν σε όλους τους αιώνες της βυζαντινής περιόδου, παρόλο που μετέβαλαν την έντονη κίνηση και τους ελιγμούς του σώματος, σε ομαδική, ήρεμη και σεμνοπρεπή εκδήλωση[]](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%BF%CF%81%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%92%CF%85%CE%B6%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BF#cite_note-4). Η παρουσία του ιερέα στο χορό στη νεότερη εποχή είναι μια υπόμνηση των παλαιών σχέσεων με τη λατρεία. Από την άλλη πλευρά χοροί συνόδευαν πολιτικά και στρατιωτικά γεγονότα, είτε ως έκφραση χαράς στα επινίκια σημαντικών μαχών ή τιμωρός πράξη σε τελετουργίες κολασμού, ατίμωσης και [κοινωνικής](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1) αποβολής.

Επιπλέον, επαγγελματίες ορχηστρίδες του θεάτρου χόρευαν σε επίσημες τελετές και στο [Μέγα Παλάτιον](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%B3%CE%B1_%CE%A0%CE%B1%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B9%CE%BF%CE%BD). Αυτό που προκαλεί πιθανώς εντύπωση είναι ότι, ενώ ο χορός δεν αποτελούσε διακριτό μάθημα της βυζαντινής εκπαίδευσης, ως προσωπική ενασχόληση συνέχισε να υπάρ­χει μέσω της διαδικασίας της προφορικής μεταβίβασης.

Είναι εντυπωσιακό ότι ακόμα και την περίοδο των Βυζαντινών χρόνων,παρ’ότι η στάση της Ορθόδοξης Εκκλησίας υπήρξε εχθρική απέναντι στους χορευτές,κάποιοι από τους αρχαίους ρυθμούς επιβίωσαν και ενσωματώθηκαν από τα λαϊκά κυρίως στρώματα στις καθημερινές τους εκδηλώσεις.

Με το τέλος των βυζαντινών χρόνων,συναντάμε τη γέννηση της δημοτικής ποίησης καθώς και τα λεγόμενα ΄΄ακριτικά τραγούδια’’ που σώζονται μέχρι σήμερα και τα οποία αναφερόταν στους φρουρούς των συνόρων[άκρων]της βυζαντινής αυτοκρατορίας.

Τουρκοκρατία

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.

Mετά την απελευθέρωση και την δημιουργία του πρώτου ελληνικού κράτους,

παρατηρείται μια γνήσια παραδοσιακή έκφραση στους χορούς και την μουσική που

επηρεάσθηκαν 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.

Μετά την απελευθέρωση και τη δημιουργία του πρώτου ελληνικού κράτους,παρατηρείται μια γνήσια παραδοσιακή έκφραση στους χορούς και τη 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 τη 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.

Σύγχρονη εποχή

Στους σύγχρονους νεοελληνικούς χορούς συναντώνται ρυθμοί και μουσικά μοτίβα της αρχαίας Ελλάδας. Οι νεοελληνικοί χοροί διαιρούνται ουσιαστικά σε δυο κατηγορίες: στους «συρτούς», στους «πηδηκτούς» και στις παραλλαγές αυτών. Η ονομασία του κάθε χορού συνήθως σχετίζεται με τον τόπο καταγωγής του (ο συρτός-καλαματιανός, ο μακεδονικός κ.α) ή έχει την ονομασία κυρίων προσώπων (ο Μενούσης, ο Μανέτας). Επίσης, μπορεί να παίρνει την ονομασία του από τις διάφορες εποχές (ο πασχαλινός χορός), ή να προέρχεται από τις ονομασίες επαγγελμάτων (ο χορός των σφουγγαράδων) κ.α. Οι ελληνικοί χοροί παρουσιάζουν αξιοσημείωτη ποικιλία από παραλλαγές και επηρεάζονται μορφολογικά από τον τόπο καταγωγής τους. Είναι γνωστό ότι οι χοροί της ηπειρωτικής Ελλάδας έχουν «βαρύ» ύφος και για αυτό αποκαλούνται συχνά και «λεβέντικοι», σε αντίθεση με αυτούς της νησιωτικής Ελλάδας, οι οποίοι είναι περισσότερο «ανάλαφροι» και λυρικοί.

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

Ανάλογα με το σχήμα τους χωρίζονται σε:  
· Κυκλικούς  
· Αντικριστούς χορούς

Τους κυκλικούς χορούς τους συναντάμε σε ανοικτό κύκλο και πιο σπάνια σε κλειστό. Αντικριστοί χοροί ή καρσιλαμάδες λέγονται οι χοροί, όπου οι χορευτές στέκονται αντικριστά σε δυο σειρές απέναντι-αντικριστά.  
Υπάρχουν βέβαια και οι χοροί, όπως το ζεϊμπέκικο, που χορεύεται από ένα άτομο, ή ο χορός των μαχαιριών που χορεύεται από δύο άτομα.

Ανάλογα με το φύλλο χωρίζονται σε:  
· Ανδρικούς  
· Γυναικείους  
· Μικτούς

Ανάλογα με τον τόπο, χωρίζονται σε:  
· Πανελλήνιους ή εθνικούς  
· Τοπικούς

Οι πανελλήνιοι χοροί είναι ο συρτός-καλαματιανός και ο τσάμικος ή κλέφτικος. Τοπικοί χοροί είναι οι ηπειρώτικοι, οι θρακιώτικοι, οι νησιώτικοι, οι κρητικοί, οι χοροί της Μακεδονίας, οι ποντιακοί και άλλοι.

**Συρτάκι**

Το συρτάκι είναι ένας δημοφιλής ελληνικός χορός. Παρά τη διαδεδομένη πεποίθηση, δεν είναι αυθεντικός παραδοσιακός ελληνικός χορός. Στην πραγματικότητα, δημιουργήθηκε το 1964 για την κινηματογραφική ταινία Ζορμπάς ο Έλληνας (Zorba the Greek) από αργές και γρήγορες κινήσεις του χασάπικου.  
Η μουσική για το συρτάκι γράφτηκε από τον Μίκη Θεοδωράκη. Κύριο χαρακτηριστικό του χορού αυτού και της μουσικής του είναι η επιτάχυνση στο ρυθμό. Το όνομα συρτάκι προέρχεται από την λέξη συρτός, ένα κοινό όνομα για μια ομάδα παραδοσιακών ελληνικών χορών στους οποίους οι χορευτές «σέρνουν» τα πόδια τους σε αντιδιαστολή με τους πηδηχτούς χορούς. Το όνομα συρτάκι ενσωματώνει και τον συρτό (στο πιό αργό μέρος του) και στοιχεία πηδηχτού (στο γρηγορότερο μέρος του).  
Το συρτάκι χορεύεται με σχηματισμό γραμμών ή κύκλων από τους χορευτές, οι οποίοι κρατιούνται με τα χέρια από τους ώμους των διπλανών τους. Ο σχηματισμός γραμμών είναι πιο συνηθισμένος. Το μέτρο είναι 4/4, αυξάνεται σταδιακά και φτάνει στα 2/4 στο γρηγορότερο μέρος. Συνεπώς, ο χορός αρχίζει με πιό αργές, ομαλότερες κινήσεις οι οποίες βαθμιαία γίνονται γρηγορότερες, ζωηρές, συμπεριλαμβάνοντας συχνά και μικρά πηδήματα.

**Ζεϊμπέκικος**

Πρόκειται για ένα χορό εννιάσημο (9/8) με πολλές παραλλαγές, που χόρευαν αρχικά οι Ζεϊμπέκηδες, απ' όπου και πήρε και το όνομά του. Οι Ζεϊμπέκηδες ήταν Έλληνες από την Θράκη που μετανάστευσαν στην Προύσα και τ΄ Αϊδίνι. Αποτελούσαν επίλεκτη κοινωνική τάξη από την οποία οι Τούρκοι «Δερεβέηδες» στρατολογούσαν μια ένοπλη δύναμη που αποτελούσε την τοπική χωροφυλακή (βασιβουζούκοι). Οι Τούρκοι τους αποκαλούσαν γκιαούρηδες (άπιστους). Είναι αλήθεια ότι οι Ζεμπέκηδες σιγά σιγά εξισλαμίστηκαν. Όμως δεν ξέχασαν ποτέ την καταγωγή τους και τις παραδόσεις του τόπου τους και διατήρησαν την τοπική Θρακική λαϊκή τους ενδυμασία μέχρι το 1883, οπότε ο σουλτάνος Μαχμούτ ο Β τους διέταξε ή να παραδώσουν τα όπλα ή να εναρμονιστούν με την ενιαία στολή της χωροφυλακής. Οι περίπου 40.000 Ζεϊμπέκηδες επαναστάτησαν και στην άνιση αναμέτρηση με τον τακτικά στρατό αποδεκατίστηκαν. Όμως από τα έθιμα της μακρινής πατρίδας τους επέζησε και εξακολουθεί να επιζεί θριαμβευτικά ως τις μέρες μας ο Ζεϊμπέκικος χορός. Διατηρούσαν δικές τους συνήθειες και φορούσαν μια εθνική ενδυμασία που τόνιζε τη θεματολογία του χορού τους.  
Ο άγριος χορός τους μοιάζει με εκείνους των Ποντίων. Ένας ιδιότυπος ζεϊμπέκικος καταγράφεται ότι το 1856 χορευόταν από τους Ζεϊμπέκηδες ή μάηδες της Μακρυνίτσας Βόλου. Το χαρακτηριστικό του ζεϊμπέκικου είναι ότι είναι μονήρης χορός και δεν έχει βήματα, αλλά μόνο φιγούρες. Κάθε χορευτής κάνει τις προσωπικές του φιγούρες και χορεύει ένα συγκεκριμένο τραγούδι, συνήθως μόνο μία φορά. Αλίμονο σε όποιον διακόψει το χορευτή.  
Από δω ξεκίνησε ο «θεσμός» της παραγγελιάς, σύμφωνα με τον οποίο οι μουσικοί προαναγγέλλουν το όνομα του ιδιοκτήτη του χορού που θα επακολουθήσει για ν' αποφευχθούν τα «νταηλίκια». Η χρονική δομή αυτού του 9/8 παραλλάζει από ζεϊμπέκικο σε ζεϊμπέκικο. Μέσα στην απειρία των ρυθμικών αγωγών του 9/8 προστίθεται κάθε φορά ένας άλλος ηχοχρωματισμός. μια άλλη χρονική ταχύτητα και μια διαφορετική ψυχική ατμόσφαιρα. Έτσι, ο χορευτής διάνθιζε τους περίτεχνους αυτοσχέδιους βηματισμούς του πηδώντας πάνω από καρέκλες, κραδαίνοντας μαχαίρια. Ενίοτε, όπως αναφέρει ο Ηλίας Πετρόπουλος, τελείωνε την επίδειξη του με μια ανάλια (λέξη της τουρκικής αργκό), μια τελετουργία, σύμφωνα με την οποία ο ερωτευμένος άνδρας, κάτω από το παράθυρο της καλής του, έσκιζε χορεύοντας τα μπράτσα του με μαχαίρι. Το έθιμο, που έχει εκλείψει σήμερα, πέρασε και στην Ελλάδα, όπου κάθε βαρύμαγκας κάρφωνε την κάμα στη φτέρνα του και συνέχιζε απτόητος το χορό.  
Ο Εβλιά Τσελεμπή αναφέρει ότι ο ζεϊμπέκικος ευχερώς συνάπτεται προς τον τσάμικο. Το σίγουρο είναι ότι στο ζεϊμπέκικο κρύβεται μια σειρά αδελφών χορών. Τα 9/8 αναλύονται σε 2/8+2/8+2/8+3/8, κι αυτό, σύμφωνα με ορισμένους, παρουσιάζει ομοιότητα με την αντίστροφη ανάλυση του καλαματιανού (3/8+2/8+2/8=7/8).  
Ο τουρκικός ζεϊμπέκικος χορεύεται ομαδικά, ενώ ο κυπριακός μόνο από γυναίκες. Υπάρχουν ζεϊμπέκικο που χορεύονται με γοργό βάδισμα περιμετρικά της πίστας. Οι μόρτηδες προτιμούν το γιουρούκικο (βαρύ ζεϊμπέκικο), που το χορεύουν σέρτικα, σχεδόν ακίνητοι. Δεν είναι ο ρυθμός που διαφοροποιεί τα είδη ζεϊμπέκικου, αλλά το ύφος. Αφού δεν υπάρχει τυποποιημένος βηματισμός, οι φιγούρες αποκτούν εξέχουσα σημειολογική θέση και εναλλάσσονται με ευκολία. Ο χορευτής απαγορεύεται να σκύψει να μαζέψει ό,τι του πέσει από την τσέπη. Ενίοτε σηκώνει με το στόμα ένα τσιγάρο αναμμένο ή ένα ποτήρι κρασί που του ακουμπά στο δάπεδο συνομωτικά ένας φίλος που τον συνοδεύει, χτυπώντας παλαμάκια γονατιστός. Μια θεαματικότατη φιγούρα είναι αυτή όπου ο χορευτής σηκώνει με τα δόντια τραπέζι με πιάτα και ποτήρια, σκηνή που έχει απαθανατίσει ο Αλέξης Δαμιανός στην ταινία Ευδοκία. Όσο για το χτύπημα μηρού με την παλάμη, δηλώνει έκπληξη στο άκουσμα λυπηρής είδησης.

**Χασάπικος**

Ο χασάπικος έχει πολίτικη καταγωγή και ανάγεται στον βυζαντινό χορό των μακελάρηδων, ο οποίος συνηθιζόταν σε συνοικία της Κωνσταντινούπολης. Δεν είναι τυχαίο που υπάρχει και σιφναίικος χασάπικος, προφανώς γιατί στη Σίφνο μετοίκησαν πολλοί Κώνσταντινουπολίτες. Τον χόρευαν κυρίως χασάπηδες στις γιορτές των συντεχνιών τους (esnaf). Οι περισσότεροι ήταν αρβανίτες, που κυκλοφορούσαν επιδεικνύοντας προκλητικά τα όπλα τους και τους έτρεμαν ως και οι γενίτσαροι. Επί τουρκοκρατίας χασάπικο βέβαια χόρευαν κι αυτοί καθώς και οι αρναούτηδες γι' αυτό τον χασάπικο τον έλεγαν και αρναούτικο. Οι χασάπικοι χορεύονται με τα χέρια πιασμένα από τους ώμους και με πόδια που κάνουν τέσσερα βήματα επί γης και ένα πέμπτο στον αέρα. Στην Κούλουρη, με βάση μια μαρτυρία, χόρευαν τον χασάπικο ομαδικά, σε παράταξη. Ο χασάπικος είναι ένας χορός σε 2/4 που χορεύεται από δυο-τρία άτομα, άντρες και γυναίκες, με βήματα και φιγούρες που απαιτούν συγχρονισμό, πειθαρχία και ακρίβεια, αντίθετα με τον αυτοσχεδιαστικό και ελευθεριάζοντα ζεϊμπέκικο. Ένας βλάχικος χασάπικος, με φανερές σλαβικές επιδράσεις, χορεύεται στο Συρράκο της Ηπείρου.

**Χασαποσέρβικος**

Το χασαποσέρβικο αποτελεί μετασχηματισμένο και διευρυμένο χορευτικό μοτίβο τού ήδη γηγενούς χασάπικου και διαμορφώθηκε από τις επιδράσεις άλλων λαών της βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης. Οι λαοί αυτοί έφταναν στα μεγάλα αστικά κέντρα και στα λιμάνια της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Οράκης για λόγους εμπορικούς ή βιοποριστικούς. Οι περιπλανώμενοι μουσικοί, πολλοί από τους οποίους ήταν τσιγγάνοι και έπαιζαν στα καφέ-αμάν, διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στις αναμφισβήτητες μουσικοχορευτικές αλληλεπιδράσεις που ακολούθησαν.  
Ο τύπος αυτού του χασάπικου μοιάζει δομικά με τον χασάπικο, αποδίδεται σε δίσημο μέτρο 2/4 και πολύ γρήγορη ρυθμική αγωγή 145 beat (χτυπήματα μετρονόμου). Το βασικό χορευτικό μοτίβο του κατά διαστήματα παρουσιάζεται παραλλαγμένο, αλλά ταυτόχρονα συντονισμένο απ' όλη τη χορευτική ομάδα όπου παρατηρούνται μοτίβα που μοιάζουν σε αυτά των χορών των Σέρβων, των Ρουμάνων και των Σλάβων της Ανατολικής Ευρώπης. Οι χασαποσέρβικοι είναι αναμφισβήτητα χοροί σλαβικής προέλευσης. Δεν είναι τυχαίο που ο πεταχτός χασαποσέρβικος γυρίζει εύκολα σε καζάσκα (κοζάκικος χορός). Μέχρι την καταστροφή του 1922 χόρευαν παρεμφερείς χορούς, όπως το αλέγρο. Ο πιο δύσκολος σέρβικος είναι ο τακουνάτος, που σήμερα τον θυμούνται μόνο ελάχιστοι υπερήλικοι, χωρίς να μπορούν να τον χορέψουν.

**Καρσιλαμάς, καμηλιέρικο, απτάλικο**

Συνηθίζεται ιδιαίτερα στις γαμήλιες τελετές και διασκεδάσεις. Στην παραδοσιακή εκτέλεση του χορού, οι γυναίκες κρατούν μαντίλι από δύο διαγώνιες άκρες, με τεντωμένες ή λυγισμένα τα χέρια στους αγκώνες, και κινούν τα χέρια δεξιά κι αριστερά, ή περιστρέφουν το μαντίλι κυκλικά στη μία κατεύθυνση, ώσπου να διπλωθεί και μετά, αυτό ξεδιπλώνεται στην αντίθετη κίνηση. 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. Χορεύεται από ζευγάρι, ενώ στη Ρόδο από δύο γυναίκες, οι οποίες παριστάνουν ότι κεντούν. Ο καρσιλαμάς, εκτός από τα παράλια της Μικράς Ασίας, χορευόταν στη Θράκη και στη Λέσβο. Το ίδιο μοτίβο συναντιέται με το όνομα βαρύς καρσιλαμάς στην Αγιάσο της Λέσβου και με την προσωνυμία καμηλιέρικο. Ο καρσιλαμάς διαφοροποιείται ελάχιστα έως καθόλου δομικά με τον ζεϊμπέκικο, με τον οποίο διατηρεί άμεση συγγένεια ρυθμικών, μελωδικών και κινητικών δομών. Εδώ η κατηγοριοποίηση γίνεται βάσει του χορευτικού σχήματος (ως προς τη χρήση του χώρου), βάσει της ρυθμικής αγωγής - του τέμπο, της ταχύτητας και της μετρικής υποδιαίρεσης. Η παραπάνω ταξινόμηση ξεκαθαρίζει τη σύγχυση που επικρατεί σχετικά με το ρυθμό των 9/4 και 9/8 για το χαρακτηρισμό των ζεϊμπέκικων και καρσιλαμάδων. Στην πραγματικότητα, όλοι οι αντικριστοί χοροί των 9/8, ανεξάρτητα από την εσωτερική υποδιαίρεση του μέτρου, ανήκουν στην οικογένεια των καρσιλαμάδων, ενώ όλοι οι μονήρεις και κυκλικοί χοροί των 9/4 και 9/8 ανήκουν στην οικογένεια των ζεϊμπέκικων. Σχετικά με το ρυθμό των ζεϊμπκικων και καρσιλαμάδων και τη σχηματική τοποθέτηση των χορευτών, πρέπει να επισημανθούν τα παρακάτω: Σχεδόν όλες οι μελωδίες που τονίζονται σε 9/8 χορεύονται από ζευγάρι χορευτών αντικριστά απλός καρσιλαμάς, βαρύς καρσιλαμάς. Όλες οι μελωδίες που τονίζονται σε 9/4 χορεύονται είτε από ένα χορευτή (για παράδειγμα αϊβαλιώτικο) είτε σε κύκλο (σπανιότερο σε σχήμα), όπως το απτάλικο Μεσότοπου Λέσβου (χορός συγγενής με το ζεϊμπέκικο και τον καρσιλαμά).  
Το καμηλιέρικο, όταν χορεύεται αντικριστά, ανήκει θεωρητικά στην οικογένεια των καρσιλαμάδων όταν χορεύεται από ένα χορευτή ανήκει στα ζεϊμπέκικο, παρόλο που χρησιμοποιεί σταθερά τον ίδιο εννιάσημο ρυθμό και την ίδια εσωτερική υποδιαίρεση. Πιθανόν έλκει το όνομα του από την καμήλα, επειδή ο χορευτής μιμείται το βάδισμα και το λίκνισμα της.

**Τσιφτετέλι**

Το τσιφτετέλι (τουρκικό ciftetelli: δύο χορδές, επειδή αρχικά ήταν μια μελωδία που την παίζανε σε δίχορδο βιολί) ξεκίνησε στα καφέ-αμάν, όπου προσελάμβαναν γυναικεία ντουέτα που τραγουδούσαν και χόρευαν εναλλάξ. Είναι ένας πεταχτός και αλέγρος ρυθμός, ο οποίος διαδόθηκε στην Ελλάδα μετά το 1923. Οι ρεμπέτες της Αθήνας το θεωρούσαν κατάλληλο για γυναίκες και θηλυπρεπείς άνδρες. Πρόκειται για χορό που παραπέμπει στη λαγνεία. Αυτός είναι ο βασικός λόγος που τα βήματα των ποδιών παίζουν ελάχιστο ρόλο.  
Όλος σχεδόν ο χορός βασίζεται στο παλλόμενο στήθος, στο λίκνισμα των γοφών, στο σπάσιμο της μέσης, στις γιρλάντες των χεριών, εν ολίγοις στα σημεία του σώματος που θεωρούνται ενδεικτικά τής γυναικείας θηλυκότητας. Η κοιλιά επίσης παίζει μεγάλο ρόλο. Είναι πραγματικά μοναδικός ο τρόπος που ρουφούν και χρησιμοποιούν την κοιλιά τους οι δεινές χορεύτριες, με τις πτυχώσεις της οποίας συχνά κινούν κέρματα ή λουλούδια.  
Παλαιότερα συνήθιζαν να χορεύουν τσιφτετέλια παίζοντας κρουστά: η Ρόζα Εσκενάζυ χόρευε καταπληκτικά κρούοντας ζίλια. Το τσιφτετέλι πάνω στο τραπέζι φαίνεται ότι συνηθιζόταν ανέκαθεν και σχετίζεται όχι τόσο με το να βρίσκεται η θελκτική χορεύτρια σε περίοπτη θέση όσο με τον περιορισμό του χώρου, ελλείψει του οποίου διάνθιζε τις κινήσεις και τις φιγούρες του υπόλοιπου σώματος, εκτός των ποδιών το οποίο όσο περισσότερο λικνίζεται τόσο ισχυρότερα θέλγει. Το τσιφτετέλι συγχέεται με το μπολερό, ρυθμό επίσης τετράσημο (4/4), που υφολογικά είναι ηπιότερος και χορεύεται με πιο αέρινες κινήσεις. Στο τσιφτετέλι συμβαίνει το αντίθετο απ' ότι στον καρσιλαμά. Η διαφορετική εσωτερική υποδιαίρεση ή η αλλαγή στον τονισμό του μέτρου (τουρκικό και αραβικό τσιφτετέλι) δεν συνεπάγεται καμία αλλαγή στην κατηγοριοποίηση του χορού και αφορά μόνο τους μουσικούς τής ορχήστρας.

**Τσάμικος**

Ο Τσάμικος είναι ένας παραδοσιακός ελληνικός χορός. Το όνομα του χορού Τσάμικος, προέρχεται από τα περίχωρα του ποταμού Καλαμά (Θύαμης, Τσάμης, Τσάμικος), στην ευρύτερη περιοχή στην Παραμυθιά της Ηπείρου. Με το πέρασμα του χρόνου ο χορός Τσάμικος χορεύεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στην Ελλάδα. Χορεύεται σε κύκλο με ρυθμό 6/8 (αργός) ή 3/4 (γρήγορος). Ο Τσάμικος λέγεται και Κλέφτικος επειδή αγαπήθηκε και χορεύτηκε πάρα πολύ από τους κλέφτες. Σαν ηρωικός χορός πρωτοχορεύτηκε από άνδρες, αλλά αργότερα στον κύκλο του χορού προστέθηκαν και οι γυναίκες. Ο Τσάμικος μετά από κάθε μάχη και νίκη είχε την τιμητική του.  
Ο Τσάμικος χορεύεται σ' όλη τη Στεριανή Ελλάδα με κάποιες ιδιαιτερότητες. Μια από τις ιδιαιτερότητες είναι ο ρυθμός της μουσικής. Ενδεικτικά, στις περιοχές της Ρούμελης και του Μωριά, χαρακτηριστικό της μουσικής είναι ο πιο γρήγορος ρυθμός, είναι τα 3/4. Της Ηπείρου και της Θεσσαλίας, ο ρυθμός είναι τα 6/8.  
Ο χορός Τσάμικος χορεύεται σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, γάμους, βαφτίσια, πανηγύρια. Επίσης χορεύεται και από χορευτικά συγκροτήματα διαφόρων πολιτιστικών συλλόγων.  
Η έκφραση των χορευτών που χορεύουν στις κοινωνικές εκδηλώσεις είναι πιο αυθόρμητη και διαφέρει από αυτή των χορευτών που ανήκουν στα χορευτικά συγκροτήματα, που αναγκαστικά είναι πιο στυλιζαρισμένη και τυποποιημένη λόγω της επιβαλλόμενης εμφάνισης.  
Η έκφραση των χορευτών επηρεάζεται και από τα λόγια του τραγουδιού, τον τρόπο εκτέλεσης, το χώρο αλλά και την ποιότητα της απόδοσης του μουσικού οργάνου.  
Οι κινήσεις πρέπει να εναρμονίζονται με το ιστορικό του τραγουδιού.  
Ο κορυφαίος πρέπει να βιώνει το τραγούδι και να ανταποκρίνεται στο ύφος αυτού και δε θα πρέπει να παρασύρεται σε υπερβολές. Ο κορυφαίος στο Τσάμικο πρέπει να εκστασιάζεται αλλά να μην επιδίδεται σε κατάχρηση κινήσεων.  
Ο κορυφαίος πρέπει να γνωρίζει ποιες κινήσεις του ταιριάζουν και όχι να αντιγράφει κινήσεις που δεν του ταιριάζουν και είναι πέρα των δυνατοτήτων του. Ο χορός έχει τα ίδια βήματα κατά όλη τη διάρκεια του χορού και δεν αλλάζουν τα βήματα κάποια στιγμή ενώ χορεύεται. Το άτομο που χορεύει στη μία άκρη και οδηγεί τους άλλους συνηθίζει να κάνει φιγούρες, και συγκεντρώνεται περισσότερο ο χορός στο άτομο αυτό. Π.χ μπορεί να σταματάει το χορό και να αρχίζει να κάνει φιγούρες, και τότε οι άλλοι μένουν στάσιμοι και παρακολουθούν το άτομο αυτό, και μετά μπορεί να συνεχίσει το χορό με βήματα που χαρακτηρίζουν το χορό.

**Ζωναράδικος**

Ο Ζωναράδικος είναι παραδοσιακός χορός από τη Θράκη, που έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία.Είναι μεικτός χορός (χορεύεται από άντρες και γυναίκες), κυκλικός, με μεγάλη διάδοση σε όλη τη Θράκη. Το όνομά του το οφείλει στο ότι , οι χορευτές , πιάνονται ο ένας από τον άλλον από τα ζωνάρια. Μπροστά μπαίνουν οι άντρες και ακολουθούν οι γυναίκες.  
Σύμφωνα με τα ήθη παλιότερα, ο τελευταίος άντρας, που θα πιανόταν με την πρώτη γυναίκα του γυναικείου κύκλου για να σχηματίσουν έναν ενιαίο κύκλο χορού, έπρεπε απαραίτητα, να έχει συγγενική σχέση μαζί της.  
Όταν η μουσική γίνει έντονη χορεύουνε μόνο άντρες σε ευθεία (και όχι κυκλικά όπως συνηθίζεται). Είναι γνωστός με διάφορες ονομασίες που δηλώνουν τον τρόπο που πιάνονται οι χορευτές (ζωναράτος), τον τρόπο που τον χορεύουν(ντούζκος=ίσια στρωτά), ή τσέστος (μικρά και σβέλτα βήματα). Ο ντούζκος και ο τσέστος χορεύεται από άντρες.

**Συρτός (Καλαματιανός)**

Ο πλέον διαδεδομένος τύπος χορού στην Ελλάδα, με αρχαία καταγωγή. Έχει αποτελέσει τη βάση πολλών παραλλαγών, από τις οποίες πιο γνωστές είναι των Χανίων και του Ηρακλείου στην Κρήτη, της Χίου, της Κεφαλλονιάς, της Ζακύνθου, της Κέρκυρας, της Ρόδου, των Σερρών και της Θράκης. Ο δημοφιλέστερος συρτός χορός είναι ο Καλαματιανός με καταγωγή την Πελοπόννησο. Αρχικά αποτελούσε δεύτερο τύπο του συρτού, αλλά επειδή -καθαρά από σύμπτωση- τα περισσότερα τραγούδια του χορεύονταν με το μέτρο των 7/8 του συρτού αυτού είχαν αναφορά στην πόλη της Καλαμάτας, επικράτησε η ονομασία συρτός Καλαματιανός ή απλά Καλαματιανός. Στη βασική του μορφή έχει δώδεκα βήματα, από τα οποία τα επτά πρώτα είναι προς τα εμπρός και τα υπόλοιπα πέντε επί τόπου.  
Υπάρχουν αρκετές θεωρίες - ορισμένες αρκετά υπερβολικές - όσον αφορά την αρχική καταγωγή του Καλαματιανού (και του συρτού γενικότερα), το βέβαιο όμως είναι ότι χαρακτηριστικά του συρτού Καλαματιανού απεικονίζονται σε πολλά αγγεία, αναθηματικές στήλες και πήλινα ειδώλια.

**Πεντοζάλης (Πεντοζάλι)**

Ο πεντοζάλης, ένας χορός ιδιαίτερα διαδεδομένος σε ολόκληρη την Κρήτη, χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Συνοδεύεται από πλήθος μελωδιών, τις γνωστές κοντυλιές. Πήρε τ' όνομά του από τα πέντε ζάλα του (βήματα). Καθαρά πολεμικός χορός διαδηλώνει τον ξεσηκωμό, τη λεβεντιά, τον ηρωισμό και την ελπίδα. Το μαύρο κρουσάτο μαντήλι (σαρίκι) που φορά στο κεφάλι ο χορευτής μαρτυρά τις θυσίες του κρητικού λαού. Έχει παλιές ρίζες και έχει σχέση με την αρχαία Πυρρίχη, που ήταν χορός ένοπλος ανδρών και ιδίως της αρχαίας δωρικής πολιτείας. Ο Πυρρίχιος, ως δωρικός, πολεμικός χορός, χορευόταν και στην Αθήνα και στη Σπάρτη. Με το χρόνο διατηρήθηκε και διαμορφώθηκε στην Κρήτη ως Πεντοζάλης, ο χορός που χορεύεται τώρα στην Κρήτη. Αποτελείται από την Εισαγωγή (Σιγανός) και τα ήρεμα βασικά βήματα. Ο Σιγανός χορεύεται (πολλές φορές με τη συνοδεία μαντινάδων), με αργά βήματα (αργό τέμπο) είτε προς τη φορά, είτε προς το κέντρο του κύκλου και στη συνέχεια καθώς ο ρυθμός γίνεται πιο γρήγορος, τα βήματα γίνονται κι αυτά πιο γρήγορα και πηδηχτά.

**Μαλεβιζιώτικος (Καστρινός)**

Πηδηχτός χορός της κεντρικής Κρήτης. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες, οι οποίοι σχηματίζουν κύκλο και πιάνονται από τους καρπούς με τους αγκώνες λυγισμένους. Αρχική θέση είναι η προσοχή. Το όνομά του δηλώνει προέλευση από το Κάστρο (Ηράκλειο) ή από την επαρχία Μαλεβιζίου του νομού Ηρακλείου. Σε ορισμένα χωριά του νομού Ρεθύμνου έχει καταγραφεί και ως Κουγίτης.  
Σήμερα τα ονόματα καστρινός και μαλεβιζώτης αναφέρονται στον ίδιο χορό, έναν από τους λίγους παραδοσιακούς χορούς που έχουν απομείνει σε λειτουργία στην Κρήτη. Όσο μπορούμε να καταλάβουμε όμως από τα σπαράγματα της μουσικοχορευτικής παράδοσης που μπορούν ακόμη να μελετηθούν, ο πηδηχτός του νομού Ηρακλείου διαφοροποιείται στο χορευτικό ύφος κατά περιοχές και γίνεται καστρινός πηδηχτός, μαλεβιζώτικος πηδηχτός, μοχιανός πηδηχτός (χωριό Μοχός), εθιανός πηδηχτός (χωριό Εθιά) κ.λ.π. Στην ίδια οικογένεια φαίνεται να ανήκει και ο περίφημος στειακός πηδηχτός (Σητεία) του νομού Λασηθίου που αναφέραμε πιο πάνω. Σε κάθε περιοχή, από τους ντόπιους ο χορός ονομαζόταν απλός «πηδηχτός», ενώ οι κάτοικοι άλλων περιοχών τον χαρακτήριζαν με τους γεωγραφικούς προσδιορισμούς που αναφέραμε.

**Σούστα**

Γνωστός κρητικός πηδηχτός χορός, από τους επιζώντες στην εποχή μας και θεωρούμενους πλέον ως «παγκρήτιους». Η προέλευσή του είναι από το νομό Ρεθύμνης, γι’ αυτό και χαρακτηρίζεται συχνά «ρεθεμνιώτικη σούστα», αν και από τους ίδιους τους χορευτές της πόλης και των χωριών του Ρεθέμνους λεγόταν και λέγεται πάντα απλώς σούστα. Τα τρία βασικά βήματα, που μοιάζουν με πηδηματάκια και κάνουν τα σώματα των χορευτών να μοιάζουν σαν να ωθούνται από κάποιο ελατήριο (να «σουσταρίζουν»), είναι πιθανόν ο λόγος που ο χορός μετονομάστηκε την περίοδο της Ενετοκρατίας σε "σούστα", από την ιταλική λέξη susta που σημαίνει έλασμα, ελατήριο. Δεν είναι γνωστό το προηγούμενο όνομά του.  
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, ως φιγούρα). Η σούστα έχει απλά βήματα (αναπηδήσεις μία φορά εναλλάξ στο κάθε πόδι, ακολουθώντας το ρυθμό), αλλά δεν είναι απλός χορός, γιατί ο καλός χορευτής –ή το καλό ζευγάρι– της δίνει ομορφιά με τη «χάρη» του (τη λεπτότητα και τον ερωτισμό που αποπνέουν οι κινήσεις του, που ποτέ δεν πρέπει να εκχυδαϊστούν ούτε να λικνίζεται ο κορμός του) και με την καλή γνώση στις πολλές φιγούρες των χεριών.  
Η σούστα, ως γνωστόν, ήταν η μόνη ευκαιρία των νέων διαφορετικού φύλου όχι μόνο να πλησιάσουν ο ένας τον άλλο αλλά και να αγγιχτούν (στα χέρια) και να εκφράσουν με κάθε κίνηση και βλέμμα τον ερωτισμό τους. Φυσικά στις κρητικές κοινωνίες του παρελθόντος, που ήταν όλες αυστηρών ηθών, σούστα χόρευαν συνήθως συγγενείς (αδερφός με αδερφή, ξάδερφος με ξαδέρφη), παντρεμένα ζευγάρια κ.λ.π., ενώ το χορευτικό ζευγάρι μεταξύ «ξένων» νέων χρειαζόταν προσοχή, γιατί προκαλούσε κοινωνικά σχόλια. Κατ’ εξαίρεσιν μπορεί να χορευόταν από δύο κοπελιές μόνες τους (ως χορευτικό ζεύγος), όταν «δεν είχαν καβαλιέρο». Την ανάγκη αυτή της προσέγγισης των δύο φίλων ήρθαν αργότερα (τον εικοστό αιώνα) να εξυπηρετήσουν οι «ευρωπαϊκοί» χοροί, ταγκώ και βαλς, αλλά και η πόλκα, που έγινε πολύ αγαπητή στο νομό Ρεθύμνης ως «σωτής».  
Η συσχέτιση της σούστας με τον αρχαίο πυρρίχιο είναι ένας μεγάλος πειρασμός για τους ερευνητές, λόγω του αρχεγονικού χαρακτήρα της. Συχνά λέμε ότι η σούστα ήταν πολεμικός χορός και με την πάροδο των αιώνων μετεξελίχθηκε σε ερωτικό. Λέγεται ακόμη ότι αποτελεί τη βάση από την οποία αναπτύχθηκαν άλλοι, περιπλοκότεροι, χοροί με «σουστάρισμα» όπως ο μαλεβιζώτης. Ίσως. Το θέμα είναι ανοιχτό στην έρευνα και δεν μπορούμε να καταλήξουμε σε ασφαλή συμπεράσματα.

**Μπάλος**

Ο μπάλος είναι νησιώτικος αντικρυστός χορός. Πρόκειται για ένα χορό παντομίμας που εκφράζει την ερωτική έλξη, γι' αυτό και είναι ένας χορός χωρίς απότομες κινήσεις, ενώ υπάρχει αρκετή ελευθερία όσο αφορά τόσο στις κινήσεις όσο και στις φιγούρες. Είναι δημοτικός χορός που δέχτηκε δυτικές επιδράσεις στα χρόνια της φραγκοκρατίας. Οι κινήσεις του χορού είναι κομψές και οι δύο χορευτές κρατούν μαντήλια. Ο καβαλιέρος κάνει διάφορες φιγούρες προσπαθώντας να εντυπωσιάσει τη ντάμα του, ενώ εκείνη τον αποφεύγει κάνοντας νάζια.

**Ικαριώτικος**

Ο Ικαριώτικος προέρχεται από την Ικαρία και χορεύεται σε όλα τα νησιά του κεντρικού Αιγαίου. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες με λαβή κυρίως από τους ώμους. Στο πρώτο μέρος έχουμε περπατητά βήματα, ενώ στο δεύτερο που ζωντανεύει ο ρυθμός έχουμε γρήγορα βήματα και κινητικότητα τόσο των ποδιών όσο και του σώματος. Το πιο γνωστό τραγούδι που συνοδεύει τον Ικαριώτικο, λέγεται «Η αγάπη μου στην Ικαριά», σε στίχους και μουσική του Γιώργου Κονιτόπουλου. Μάλιστα στον δίσκο του 1975, αναφέρεται ως συρτό. Ο πραγματικός όμως Ικαριώτικος (ή Καριώτικος όπως λέγεται στην Ικαρία), όπως υποστηρίζουν οι ντόπιοι, δεν έχει σχέση με τον Ικαριώτικο που όλοι γνωρίζουμε.

**Συρτός Χανιώτικος (Χανιώτης)**

Από τους πιο δημοφιλείς χορούς στην Κρήτη σήμερα. Αποκαλείται και Χανιώτης, καθώς η διάδοση του αλλά και η γέννηση του με τη μορφή που τον συναντάμε σήμερα, έγινε στην περιοχή του νομού Χανίων και ειδικότερα στην περιοχή της Κισσάμου.  
Ο συρτός ως χορός με μορφή που δεν μπορούμε να γνωρίζουμε, πρέπει να υπάρχει εκατοντάδες χρόνια στο νησί της Κρήτης. Οι βασικές μελωδίες του σημερινού Κρητικού συρτού πιθανόν να υπάρχουν στο νησί πιθανόν από την αρχαιότητα.  
Ο συρτός είναι χορός στρωτός, με μικρά βήματα τα οποία εκτελούν ταυτόχρονα όλοι οι χορευτές, άντρες και γυναίκες. Οι χορευτές σχηματίζουν κύκλο με μέτωπο προς το κέντρο και κρατιούνται με τις παλάμες και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες. Τα βήματα είναι έντεκα και το τελευταίο εκτελείται σε δύο χρόνους. Παλαιότερα, όταν ένας άντρας αναλάμβανε να χορέψει μια ομάδα γυναικών, χόρευε με την καθεμία με τη σειρά. Αυτός που χόρευε πρώτος άφηνε τη θέση του μετά από λίγο στον δεύτερο και εκείνος πιανόταν στο τέλος και έτσι με τη σειρά χόρευαν όλοι ως πρώτοι.

**Ποντιακός**

Όταν μιλάμε για τους ποντιακούς χορούς και τα τραγούδια αλλά και για κάθε άλλο πολιτιστικό στοιχείο, θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι:Ποντιακό είναι κάθε τι που δημιουργήθηκε στην ευρύτερη περιοχή του Πόντου με όλες τις επιδράσεις και τις παραλλαγές του.  
Οι ποντιακοί χοροί χορεύονται σε κύκλο από άντρες και γυναίκες, που κρατούν το σώμα στητό, τα πόδια λίγο ανοιχτά, πιάνονται από τους καρπούς και έχουν τα χέρια άλλοτε υψωμένα κι άλλοτε με λυγισμένους αγκώνες προς τα κάτω. Τα μικρά βήματα των χορευτών τα ακολουθούν πιστά ρυθμικές και συγχρονισμένες κινήσεις των μελών του σώματος, ιδίως των γλουτών. Οι χοροί συνοδεύονται με την ποντιακή λύρα (κεμεντζέ), που συνήθως την παίζει ένας από τον όμιλο χορεύοντας και τραγουδώντας δίστιχα, αλλά μερικές φορές στέκεται και στη μέση του κύκλου. Στις υπαίθριες γιορτές μεταχειρίζονται το τουλούμ ή ασκί (γκάιντα) και ζουρνά-νταούλι ή κεμεντζέ-ντέφι. Οι ποντιακοί χοροί είναι ομαδικοί (συνήθως και κυκλικοί, εκτός του Κοτσαγκέλ), γι’ αυτό η έναρξη δεν γινόταν από ένα συγκεκριμένο άτομο αλλά από ομάδα ατόμων.

Ο αντιπροσωπευτικότερος ποντιακός χορός είναι η «Σέρα» (ή Τρομαχτόν ή Λάζικον) –από το όνομα ενός ποταμού κοντά στην Τραπεζούντα- που πολλοί τον ταυτίζουν με τον αρχαίο πυρρίχιο. Πρόκειται για πολεμικό ανδρικό χορό, που τον χόρευαν με την παραδοσιακή μαύρη στολή τους, με το κεφάλι σκεπασμένο με ένα μαύρο μαντήλι χαρακτηριστικά δεμένο, και με όπλα. Έχει ομαδικό χαρακτήρα και χορεύεται από άνδρες. Χορευόταν στην αρχαιότητα στα Μεγάλα Παναθήναια κάθε 4 χρόνια, στα Μικρά Παναθήναια κάθε χρόνο, με πλήρη πολεμική στολή, καθώς και στα Διοσκούρια της Σπάρτης.  
Ονομάζεται και πυρρίχιος χορός, διότι οι κινήσεις των χορευτών μιμούνται αντίστοιχες κινήσεις αρχαίου Έλληνα πολεμιστή, σε ώρα μάχης. Και γι’ αυτήν ακριβώς την ιδιαιτερότητα που έχει ο χορός, κατατάχθηκε μεταξύ των διασημότερων χορών, όλου του κόσμου.  
Πασίγνωστος είναι επίσης και ο χορός Κότσαρι (προέρχεται από την περιοχή του Καρς). Είναι χορός μεικτός, κυκλικός και από τους γνωστότερους χορούς στους μη Ποντίους. Είναι ίσως ο πιο φημισμένος ποντιακός χορός μετά τον πυρρίχιο χορό. Τ’ όνομά του προέρχεται από τον τρόπο που χορεύεται και συγκεκριμένα από τα 2 κουτσά (κοτσά) βήματα που εκτελούνται μάλιστα με ταυτόχρονο χτύπημα της φτέρνας (κότσ’ ) στο έδαφος. Παλαιότερα εθεωρείτο ανδρικός χορός, κατατασσόμενος από μελετητές στους δύσκολους «βουνίσιους» πολεμικούς χορούς, αργότερα όμως επιτράπηκε να συμμετέχουν σ’ αυτόν και γυναίκες.

Ένας άλλος ιδιαίτερος ποντιακός χορός, είναι «ο χορός των μαχαιριών» (λέγεται και «Πιτσάκ»). Στον χορό αυτό παίρνουν μέρος μόνο 2 χορευτές οι οποίοι κρατούν μαχαίρια, με τη συνοδεία μουσικών οργάνων. Πολλοί θεωρούν ότι το πιτσάκ’ (πιτσάκοιν ), κλείνει το χορό Σέρρα, ο οποίος είναι ομαδικός, προσθέτοντας ότι τα 2, πλέον, δυνατά παλικάρια συνεχίζουν την όρχηση και μετά τη Σέρρα, όταν οι υπόλοιποι χορευτές κουράζονταν και αποσύρονταν.  
Το πιτσάκ’ είναι γνωστός χορός στον Πόντο από την αρχαία εποχή και η πλοκή του χορού είναι παρόμοια μ’ αυτήν που παρουσιάζει ο Ξενοφών στην Κύρου Ανάβαση, όταν χορεύθηκε από δύο Θράκες στην Ορντού (Κοτύωρα). Όπως και τότε, έτσι και στον Πόντο, ο χορός χορευόταν από 2 χορευτές που κρατούσαν μαχαίρια, με κατάληξη τον εικονικό θάνατο του ενός. Ο νικητής της διαμάχης κέρδιζε την καρδιά μιας νέας κοπέλας, για χάρη της οποίας και δίδονταν αυτή η διαμάχη. Ακολουθώντας τη μουσική πηδούσαν με λυγισμένα γόνατα και συνέκρουαν τα μαχαίρια ως μαχόμενοι πολεμιστές. Χορεύεται και σε πολλά μέρη της Καππαδοκίας.

Συνολικά οι ποντιακοί χοροί ανέρχονται σε πάνω από 50 (αναφέρονται ονομαστικά παρακάτω).  
Οι ποντιακοί χοροί έχουν έντονο «χρώμα». Τα χρωματικά αυτά στοιχεία είναι: Η εκστατική κίνηση του κεφαλιού, που άλλοτε στήνεται ψηλά, άλλοτε σκύβει χαμηλά, άλλοτε στρέφεται δεξιά και άλλοτε γυρνάει αριστερά. Το «τρόμαγμαν», δηλαδή η τρεμουλιαστή κίνηση ολόκληρου του κορμιού ή μόνο των ώμων, το βίαιο ανεβοκατέβασμα των χεριών, μαζί με, ή χωρίς κραυγές, το σφιχτό πιάσιμο των ώμων απο τα διασταυρωμένα χέρια, το εκστατικό ύφος των χορευτών, που τους κάνει συχνά να μοιάζουν σαν υπνωτισμένοι, ή αντίθετα, η ζωηρή κίνηση των χεριών μπρός-πίσω, το βρόντημα του παδαριού στο έδαφος, επιτόπου, σαν να γίνεται επίκληση η φοβέρισμα των δαιμόνων της γης, ο μετεωρισμός άλλοτε του δεξιού ποδιού κι άλλοτε του αριστερού, τα ελαφρά πηδήματα η τα ζωηρά άλματα, που ποιός ξέρει τι συμβόλιζαν η παράσταιναν, οι εναλλασσόμενοι ρυθμοί, άλλοτε αργοί κι άλλοτε ζωηροί στον ίδιο χορό.

**Κερκυραϊκός**

Ο χορός λέγεται και ρούγα, από τα λόγια του τραγουδιού που τον συνοδεύει. Ο κερκυραϊκός χορός χαρακτηρίζεται από ελαφράδα, χάρη και έντονο λυρικό στοιχείο. Χορεύεται σε ζευγάρια που έχουν μέτωπο προς τη φορά του χορού. Μπορεί επίσης να αρχίσει από απλό κύκλο και να μετασχηματιστεί σε ζευγάρια. Τα πόδια είναι στην προσοχή. Τα ζευγάρια συνδέουν το μέσα χέρι τους με λαβή Καλαματιανού κα το φέρνουν λυγισμένο στο ύψος και κοντά στον ώμο. Το άλλο χέρι το τοποθετούν σε μεσολαβή. Μπροστά από τα ζευγάρια και σε απόσταση 2-3 μέτρων μπαίνει ο πρωτοχορευτής ή ζευγάρι πρωτοχορευτών με την πλάτη προς τη φορά του χορού. Ο χορός αποτελείται από 12 βήματα. Ο κορυφαίος εκτελεί όλα τα βήματα με την πλάτη στραμένη προς τη φορά. Ποικίλει τον χορό με βήματα σταυρωτά, στροφές, καθίσματα και τον αρχίζει από το αριστερό πόδι.

**Ροδίτικος πηδηχτός**

Ο πηδηχτός είναι από τους πιο αντιπροσωπευτικούς χορούς της Ρόδου, αλλά χορεύεται σ' όλα τα Δωδεκάνησα. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Είναι χαρούμενος, ερωτικός χορός, όπου o πρωτοχορευτής καλεί τη ντάμα του να χορέψουν στο κέντρο του κύκλου. Χορευτές και χορεύτριες, συνήθως τοποθετημένοι εναλλάξ, σχηματίζουν κύκλο ανοικτό με μέτωπο προς το κέντρο. Τα χέρια συνδέονται από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους. Ο χορός αποτελείται από δύο στροφές, κάθε μια από τις οποίες αποτελείται από δώδεκα βήματα.

**Καλυμνιώτικος (ο χορός του μηχανικού)**

Ο χορός του μηχανικού, είναι ο δημοφιλέστερος χορός της Καλύμνου (γνωστός χορός επίσης και η σούστα Καλύμνου) και χορεύεται σε διάφορες εκδηλώσεις είτε έχουν σφουγγαράδικο περιεχόμενο είτε όχι (γάμους, γλέντια, πανηγύρια) και είναι πολύ αγαπητός. Είναι καθαρά αντρικός χορός. Αποτελεί αναπαράσταση του «πιασμένου» μηχανικού, δηλαδή του δύτη που βουτούσε με σκάφανδρο κι έχει πιαστεί, δηλαδή έχει πάθει τη νόσο των δυτών (ημιπαράλυση).  
Αυτός ο χορός ξεκίνησε σχεδόν πριν από 50 χρόνια. Όμως τις ρίζες του πραγματικού χορού με ήρωα αληθινά πιασμένο μηχανικό, θα τις αναζητήσουμε στα τέλη του περασμένου αιώνα. Τότε είχαμε τους πρώτους μηχανικούς και τους πρώτους «πιασμένους». Η παντελής άγνοια κανόνων κατάδυσης (βάθος, χρόνος, γενική συμπεριφορά) ήταν η αιτία που υπήρχαν πολλά θύματα «σκασμένοι και πιασμένοι»...  
Μετά από τον πόλεμο (1952), ένας Καλύμνιος απόφοιτος της Γυμναστικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, ο Θεόφιλος Κλωνάρης, γιος μηχανικού σφουγγαράδικου προσελήφθη στο συγκρότημα της Δώρας Στράτου. Έτσι αποφάσισε να μιμηθεί ο ίδιος το χορό του μηχανικού (ένα χορό που ο μηχανικός τρεμουλιάζει, που πέφτει κάτω και ξανά σηκώνεται για να χορέψει με συνοδεία την ειδική μελωδία του μηχανικού, εμπνευσμένη από τη σφουγγαράδικη λεβεντιά και αντρειοσύνη). Ο Θ. Κλωνάρης δίδαξε τον χορό στο Λύκειο Ελληνίδων και αρκετοί νέοι μας έμαθαν να τον χορεύουν, ενθουσιάζοντας Έλληνες και ξένους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Πάντοτε οι Έλληνες είχαν μεγάλη υπόληψη στο χορό.Μια από τις Μούσες όμοια σε βάση με τις Μούσες της επικής ποίησης και της μουσικής, ήταν η Τερψιχόρη, η Μούσα του χορού.

Η Μούσα Τερψιχόρη [ εκ του: τέρπω+χορός= η τέρπουσα δια του χορού], η προστάτιδα του χορού και της λυρικής ποίησης επινόησε την άρπα και τη μουσική παιδεία.Ονομάστηκε Τεμψιχόρη, επειδή ετέρπετο [ευχαριστιόταν] το χορό.Ίσως και από τη μάθηση [που τέρπει τους θεατές – ακροατές]. Την Τεμψιχόρη ζωγράφιζαν δαφνοστεφανωμένη με προμετωπίδα να κρατά άρπα και να χορεύει χαρούμενη ενώ τα πόδια της μόλις να ακουμπούν τη γή και με την επιγραφή << Τεμψιχόρη λύραν>>. Εμβλήματά της ήταν : η λύρα, ο αυλός και το τρίγωνο. Συνήθως απεικονίζεται καθισμένη και κρατώντας μια λύρα.

Είτε είναι Ιερός χορός είτε είναι Λαϊκός χορός, ο χορευτής βρίσκεται μόνος μπροστά στο μεταφυσικό άγνωστο, η ομάδα βρίσκεται ενωμένη στην κοινωνική της λειτουργία. Σε αυτές τις δύο στοιχιώδεις μορφές πρέπει να ψάξουμε και να βρούμε την καταγωγή και την πραγματικότητα κάθε χορού.

Σύμφωνα με τον Βέρνερ Τζάγκερ, στο έργο του Παιδεία, <<Το τραγούδι και ο χορός χρησιμοποιούνταν στη μουσική εκπαίδευση της πρώιμης Ελλάδας. Τούτη τη λειτουργία τους την έχασαν στον νέο,διανοητικό κόσμο, και επεβίωσαν [ιδιαίτερα στην Αθήνα] μόνο ως υψηλά εκλεπτυσμένες μορφές τέχνης.Ωστόσο, όταν ο Πλάτων ασχολήθηκε με τη διαμόρφωση του ήθους στη διάρκεια της πρώτης νεότητας, διαισθάνθηκε πως δεν υπήρχε τίποτα στη σύγχρονη εκπαίδευση που μπορούσε να τα αντικαταστήσει. Στους Νόμους του, λοιπόν, διακήρυξε πως ο αρχαίος ελληνικός κυκλικός χορός έπρεπε να αναγεννηθεί και να καταστεί ένα από τα θεμελιώδη στοιχεία της εκπαίδευσης>>. Πιο συγκεκριμένα έγραψε τα εξής: <<Οφείλουμε να περάσουμε όλη τη ζωή μας <<παίζοντας>> ορισμένα παιχνίδια-θυσία, τραγούδι και χορό- για να κερδίσουμε την εύνοια των θεών, να προστατευτούμε από τους εχθρούς μας και να τους νικήσουμε στη μάχη>>. Με αυτόν τον τρόπο ο Πλάτωνας επικεντρώνεται στα κύρια τελετουργικά καθήκοντα του ευσεβούς πολίτη. Στην πραγματικότητα η λέξη νόμος διαθέτει ένα μουσικό νόημα [μελωδία] και ο Πλάτωνας αναφέρεται στη μουσική έννοια της λέξης σε σχέση με τον κιθαρωδικό νόμο, που συνδέεται με τον Τέρπανδρο και τη δωρική Σπάρτη. Ας σημειωθεί εδώ ότι οι παραδοσιακές μουσικές συνθέσεις της Σπάρτη χρησίμευσαν ως πρότυπα για την πόλη του Πλάτωνα. Όπως ο πολιτικός νόμος είναι βάση για την κοινωνική τάξη, έτσι και ο μουσικός νόμος είναι η βάση του χορού και της ηθικής τάξης στο πολιτικό σώμα.

O χορός ως ιδέα διαθέτει μια ανταγωνιστική φύση, η οποία βρίσκεται σε απόλυτη αρμονία με την ομαδική μορφή του. Είναι η ευκαιρία του κύκλου για ομαδική λατρεία και του ατόμου για παράθεση των καλύτερων ικανοτήτων του.

Από τέτοιες λοιπόν ρίζες πηγάζει ο Εθνικός μας χορός και γι’ αυτό είναι επιτακτική η ανάγκη να τον γνωρίσουμε, να τον καλλιεργήσουμε και να τον διαιωνίσουμε. Αποτελεί ένα ακόμη αποδεικτικό στοιχείο της Εθνικής μας συνέχειας. Όταν μιλάμε την ίδια γλώσσα με τους αρχαίους προγόνους μας, τραγουδάμε στα ίδια μέτρα και τους ίδιους σκοπούς με εκείνους, χορεύουμε με την ίδια κίνηση και έκφραση, είναι δυνατόν να αμφισβητηθεί η Ελληνικότητα μας;

Όταν έχουμε κληρονομήσει ακριβώς τα ίδια ήθη και έθιμα, τις ίδιες παραδόσεις από τους προγόνους μας, είναι φανερό ότι είμαστε οι φυσικοί και γνήσιοι απόγονοί τους. Έχουμε λοιπόν υποχρέωση να διατηρήσουμε τους παραδοσιακούς μας χορούς γνήσιους και αμόλυντους από κάθε ξενική ή νεωτεριστική επίδραση όπως ακριβώς τους κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας. Και οι όποιες προσθήκες έρθουν στο μέλλον, να πηγάζουν από το δημιουργό τους, τον λαό μας και μόνο.

Καθότι η λαογραφία αποβλέπει στην αυτοεπίγνωση της εθνικότητας, χορεύοντας και σήμερα τους εθνικούς παραδοσιακούς χορούς μας διατηρούμε τα ήθη και τα έθιμα, μπαίνουμε στο βάθος της ψυχής του λαού μας και γνωρίζουμε καλύτερα το άμεσο και το πιο μακρινό παρελθόν μας ως το ελληνικό πολιτιστικό οικοδόμημα με Εθνική συνέχεια, γνωρίζοντας παράλληλα και τα προτερήματα της λαϊκής μας υπόστασης ώστε να επαναφέρουμε στη ζωή μας ότι καλό έχει παραμεριστεί και κινδυνεύει να χαθεί στο πέρασμα του χρόνου.

Ας μην ξεχνούμε ότι η λαϊκή ψυχή, το λαϊκό πνεύμα, είναι ζωτικές δυνάμεις του Έθνους και όταν γνωρίζουμε τις λαϊκές εκδηλώσεις, γνωρίζουμε και την ανθρώπινη ψυχή, την ανθρώπινη κοινωνία μας. Αποτελεί Εθνική υποχρέωση και καθήκον να αφυπνίσουμε και να διεγείρουμε το ενδιαφέρον και την αγάπη των νέων προς τις λαϊκές αυτές εκδηλώσεις προκειμένου να διατηρηθεί άσβεστη στο μέλλον η συνέχεια του Έθνους μας.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**Αυτόχθονες Έλληνες:Ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα.**

**ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ : Χορός στην Αρχαία Ελλάδα-Βικιπαίδεια.**

**ΗΛΙΑΣ ΔΗΜΑΣ : ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

**ΑΛΚΗΣ ΡΑΦΤΗΣ : Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ**