

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Όλοι μας κάποια στιγμή έχουμε χορέψει είτε σ' ένα γάμο, σε ένα χορό, σε πανηγύρι ή σε μια γιορτή και φυσικά έχουμε διαπιστώσει πόσο όμορφα νιώθουμε και τι ευφορία μας διακατέχει μετά. Σκεφτείτε λοιπόν αν το κάναμε αυτό, δηλαδή να χορεύουμε συστηματικά, συμμετέχοντας σε κάποιο πολιτιστικό, χορευτικό σύλλογο ή σε κάποια σχολή χορού, πόσο καλύτερα θα νιώθαμε, δίνοντας ένα διαφορετικό νόημα στη ζωή μας. Υπάρχουν πολλά είδη χορού όπως ο μοντέρνος, ο παραδοσιακός, ο ευρωπαϊκός, λάτιν κ.α. Ο καθένας έχει τη χάρη του, τη δυσκολία και την ιδιοσυγκρασία του. Όλα όμως συμβάλλουν στη θετική ψυχική διάθεση, στη σωματική βελτίωση και στην καλύτερη ζωή της ζωής μας.

Εμείς, βέβαια, λόγω και της καταγωγής μας θα προτιμούσαμε τους παραδοσιακούς χορούς μια κι αυτοί μας αντιπροσωπεύουν περισσότερο και μας βοηθάνε μαζί με πολλά άλλα να κρατήσουμε ζωντανές τις ρίζες μας και τις παραδόσεις μας.

Τα οφέλη τώρα που αποκομίζουμε από το χορό είναι πολλά και θα προσπαθήσουμε να τα αναλύσουμε παρακάτω. Πρώτα απ' όλα με το χορό έχουμε μια ολοκληρωμένη εκγύμναση του σώματός μας, αφού ενεργοποιούνται οι περισσότερες μυϊκές ομάδες. Ιδιαίτερα στους πιο γρήγορους χορούς με εντονότερο ρυθμό ο οργανισμός κινείται αερόβια και βελτιώνεται με αυτόν τον τρόπο το καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Ένας χρόνος συστηματικής ενασχόλησης με το χορό βοηθά στη σύσφιξη των κοιλιακών, δυναμώνει τον κορμό και γυμνάζει τα άκρα, ενώ παράλληλα χαρίζει ευλυγισία. Πετυχαίνει ακόμη την ενδυνάμωση των οστών, την πρόληψη της οστεοπόρωσης και τη βελτίωση της κινητικότητας. Έχει υπολογιστεί ότι μια ώρα χορού ισοδυναμεί με κάψιμο 500 θερμίδων περίπου. Επίσης στη σημερινή εποχή όπου η καθιστική ζωή από τη μια και η κακή διατροφή από την άλλη, οδηγούν τον άνθρωπο στη σωματική μαράζωση και αδυναμία ο χορός, ως μορφή άθλησης, γίνεται επιτακτικός για να αντιμετωπιστεί το παραπάνω πρόβλημα με επιτυχία.

Ο χορός όμως δεν εξασκεί μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα. Γι' αυτό κι οι Αρχαίοι Έλληνες τον είχαν αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσής τους, επιζητώντας έτσι το << νους υγιής εν σώματι υγιεί >>. Με την εκάστοτε δυσκολία ενός χορού, μιας κίνησης ή μιας φιγούρας οξύνεται το πνεύμα κι η συγκέντρωσή μας. Η εκμάθηση και η σωστή εκτέλεση των των βημάτων διεγείρουν την εγκεφαλική δράση ασκώντας στον εγκέφαλο παρόμοια δράση με αυτή που ασκεί η γυμναστική στο σώμα. Ερευνητές μελέτησαν διάφορες σωματικές και νοητικές δραστηριότητες και εξέτασαν σε ποιο βαθμό επηρεάζουν την διανοητική οξύτητα. Το πόρισμα της έρευνας έδειξε ότι από το σύνολο των σωματικών δραστηριοτήτων που συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη, μόνο ο χορός είχε ανασταλτικές επιδράσεις σε κάθε μορφή άνοιας. Ο χορός ενεργοποιεί ταυτόχρονα διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένων των κιναισθητικών, των λογικών, των μουσικών και των συναισθηματικών διαδικασιών. Έτσι τα πλεονεκτήματα του χορού επεκτείνονται τόσο στην ψυχική (μείωση του άγχους και έντασης, πνευματική χαλάρωση, αίσθηση ευφορίας), όσο και στη νοητική (λογική, μνήμη, αντίληψη) κατάσταση του ανθρώπου.

Εξίσου ένας άλλος λόγος που μας ωφελεί ο χορός είναι η βελτίωση της στάσης του σώματος και της ισορροπίας. Ο χορευτής διδάσκεται να συντονίζει τα διάφορα μέλη του σώματός του, αποκτώντας αρμονία στην κίνηση. Μέσα από το χορό, μαθαίνει κανείς να στέκεται και να περπατάει σωστά, ελέγχοντας το σώμα του. Ακόμη βελτιώνεται η ευκαμψία κι ο νευρομυϊκός συντονισμός. Αυτό προσδίδει στον χορευτή μια σιγουριά και μια αυτοπεποίθηση.

Εξάλλου, με το χορό το άτομο συνηθίζει στη συνεργασία, κάνει γνωριμίες, κάνει φιλίες, μπορεί να αναπτύξει την κοινωνικότητά του. Ο κοινωνικός χορός μας διδάσκει να είμαστε υπομονετικοί με τον εαυτό μας, αλλά και τους άλλους, και να συγχωρούμε τυχόν λάθη.

Διδάσκει τον σεβασμό προς τον εαυτό τους και τους άλλους και μας μαθαίνει την έννοια της πειθαρχίας και της συγκέντρωσης σε ένα στόχο. Ο άνθρωπος δεν λειτουργεί ατομικά αφού με το χορό όλοι βρίσκονται σε ένα σύνολο, χορεύουν μαζικά, βοηθάει ο ένας τον άλλον, νιώθουν μέλη μιας ομάδας κι όλα αυτά αποτελούν στοιχεία κοινωνικοποίησης που θα το βοηθήσει αργότερα στην πιο ομαλή ένταξη και στο κοινωνικό σύνολο. Αποτρέπονται έτσι κι αρνητικές επιλογές για την προσωπικότητά του όπως ιδιοτέλεια, ατομικισμός, έντονη εσωστρέφεια, εχθρική συμπεριφορά και η αντικοινωνικότητα, κλείσιμο στον εαυτό μας κ.α. Τα τελευταία χρόνια ο χορός έχει αποκτήσει εκατομμύρια υποστηρικτές παγκοσμίως, Λάτρεις του χορού εμφανίζονται άνθρωποι κάθε ηλικίας και κοινωνικής τάξης, λόγω της ποικιλίας που παρουσιάζει ως προς τις μορφές και τα είδη χορών που υπάρχουν. Ο χορός είναι επιστημονικά και εμπειρικά αποδεδειγμένα μία από τις πιο ωφέλιμες και ευεργετικές δραστηριότητες για κάθε άνθρωπο και από κάθε άποψη.

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

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

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

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

Το σχολείο, το φροντιστήριο, τα μαθήματα, οι εργασίες, η μελέτη, κουράζουν και στρεσάρουν τους μαθητές. Ο χορός είναι μία ευχάριστη εξωσχολική δραστηριότητα που βοηθά τον έφηβο να χαλαρώσει από την πίεση του διαβάσματος, και να ανασυγκροτήσει τις δυνάμεις του για να επιδοθεί με μεγαλύτερο ζήλο στη μελέτη του, ενώ ασχολείται με μία δημιουργική και ωφέλιμη δραστηριότητα. Αν ενθαρρύνουμε τα παιδιά προς αυτήν την κατεύθυνση, έχουμε την αίσθηση ότι μόνο καλό μπορεί να τα κάνουμε.

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, βλέπουμε ότι ο χορός μόνο οφέλη μπορεί να έχει τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγαλύτερους, γι' αυτό και είναι θεμιτό να το εντάξουμε στη ζωή μας. Τα πλεονεκτήματά του είναι πάρα πολλά και πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ο χορός μας βοηθάει στη βελτίωση της υγείας μας αλλά και στην διαμόρφωση σωστής προσωπικότητας με τις ηθικές και κοινωνικές αξίες που καλλιεργεί. Νιώθουμε έτσι πιο δυνατοί, πιο γεμάτοι, πιο ολοκληρωμένοι, πιο αναζωογονημένοι και βλέπουμε τη ζωή μας με πιο αισιόδοξα.

ΑΝΘΩΜΕΛΙΔΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ