

*Η Εσωτερική Παρακίνηση και  
τα Οφέλη του Παραδοσιακού  
Χορού στη Σύγχρονη Ζωή*

- ▶ Ο παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα ιδιαίτερα πρόσφορο πεδίο ανάπτυξης της εσωτερικής παρακίνησης, καθώς ενσωματώνει στοιχεία που ανταποκρίνονται στις παρακάτω ψυχολογικές ανάγκες.


- ▶ Αρχικά, η ίδια η φύση του χορού ως ευχάριστη και βιωματικής δραστηριότητας ενισχύει το ενδιαφέρον και την απόλαυση. Η μουσική, ο ρυθμός και η κίνηση δημιουργούν μια εμπειρία που κινητοποιεί το άτομο εσωτερικά.


- ▶ **Επιπλέον**, η σταδιακή εκμάθηση των χορευτικών μοτίβων ενισχύει το αίσθημα ικανότητας. Καθώς ο συμμετέχων βελτιώνεται, βιώνει επιτυχία, γεγονός που αυξάνει τη διάθεση για συνέχιση.

- ▶ Παράλληλα, η ομαδική μορφή των παραδοσιακών χορών (κύκλος, ζευγάρια κ.λπ.) ενισχύει την αίσθηση του «ανήκειν». Οι κοινωνικοί δεσμοί που αναπτύσσονται λειτουργούν ως ισχυρός παράγοντας διατήρησης της συμμετοχής.

- ▶ Τέλος, η σύνδεση με την παράδοση και την πολιτισμική ταυτότητα προσδίδει νόημα στη δραστηριότητα, στοιχείο που αποτελεί βασικό πυρήνα της εσωτερικής παρακίνησης.

- ▶ Παράγοντες που επηρεάζουν την εσωτερική παρακίνηση στον χορό
- ▶ Η ανάπτυξη ή η αποδυνάμωση της εσωτερικής παρακίνησης εξαρτάται από διάφορους παράγο/ντες:

- ▶ Ο ρόλος του δασκάλου: Υποστηρικτική και ενθαρρυντική διδασκαλία ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση.
  - ▶ Το μαθησιακό περιβάλλον: Ένα θετικό, μη ανταγωνιστικό κλίμα ενισχύει τη συμμετοχή.
- 

- ▶ Η αίσθηση προόδου: Η αναγνώριση της βελτίωσης ενισχύει το αίσθημα ικανότητας.
  - ▶ Η κοινωνική αλληλεπίδραση: Η ομαδικότητα αυξάνει τη δέσμευση.
  - ▶ Η πολιτισμική σύνδεση: Η κατανόηση της σημασίας των χωρών ενισχύει το ενδιαφέρον.
- 

*Τα οφέλη της ενασχόλησης  
με τον παραδοσιακό χορό*

Η ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό συνιστά ένα πολυπαραγοντικό πεδίο δραστηριότητας που συμβάλλει ουσιαστικά στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

- ▶ Ως μορφή κινητικής, πολιτισμικής και κοινωνικής έκφρασης, ο παραδοσιακός χορός δεν περιορίζεται στη σωματική άσκηση, αλλά ενσωματώνει ψυχολογικές, γνωστικές και κοινωνικοπολιτισμικές διαστάσεις (Hanna, 1987).

## 1. Σωματικά οφέλη

Η συστηματική συμμετοχή σε παραδοσιακούς χορούς βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, ενισχύοντας την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και τον νευρομυϊκό συντονισμό. Παράλληλα, προάγει τη λειτουργική κινητικότητα και συμβάλλει στη διατήρηση της σωματικής υγείας (Κουτσούμπα, 2005).

## 2. Ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη


Η ψυχολογική διάσταση της ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό είναι ιδιαίτερα σημαντική και πολυεπίπεδη. Η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ισορροπίας.

- ▶ Καταρχάς, ο χορός λειτουργεί ως μέσο εκτόνωσης και διαχείρισης του άγχους. Η ρυθμική κίνηση σε συνδυασμό με τη μουσική συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων στρες, καθώς ενεργοποιεί μηχανισμούς χαλάρωσης του οργανισμού και ενισχύει την παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες σχετίζονται με το αίσθημα ευεξίας (Hanna, 1987).

- ▶ Επιπλέον, ο παραδοσιακός χορός ενισχύει τη συναισθηματική έκφραση. Μέσα από τη δομημένη αλλά και βιωματική κίνηση, το άτομο αποκτά τη δυνατότητα να εκφράσει συναισθήματα που συχνά δεν μπορούν να αποδοθούν λεκτικά. Αυτή η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο της ψυχολογικής αποφόρτισης και της αυτογνωσίας.

- ▶ Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η συμβολή του χορού στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας. Η εκμάθηση βημάτων, η συμμετοχή σε ομάδες και η σταδιακή βελτίωση των δεξιοτήτων δημιουργούν αίσθημα επίτευξης και επιτυχίας. Το άτομο βιώνει την πρόοδο και ενισχύει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του (Shay, 2002).

- ▶ Παράλληλα, η ομαδική φύση του παραδοσιακού χορού ενισχύει το αίσθημα του «ανήκειν». Η συμμετοχή σε έναν κύκλο ή ομάδα χορού δημιουργεί ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς και μειώνει το αίσθημα απομόνωσης. Η εμπειρία της συλλογικότητας λειτουργεί υποστηρικτικά για την ψυχική υγεία, ιδιαίτερα σε σύγχρονες κοινωνίες όπου η αποξένωση αποτελεί συχνό φαινόμενο.

- ▶ Τέλος, η επαφή με την παράδοση και τα πολιτισμικά στοιχεία μέσω του χορού ενισχύει την αίσθηση ταυτότητας και συνέχειας.  
Η σύνδεση με το παρελθόν και την πολιτισμική κληρονομιά μπορεί να λειτουργήσει σταθεροποιητικά για το άτομο, προσφέροντας νόημα και ψυχική ανθεκτικότητα.
- 

- ▶ 3. Κοινωνικά οφέλη
- ▶ Ο παραδοσιακός χορός προάγει την κοινωνική συνοχή και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα από τη συνεργασία και τη συγχρονισμένη κίνηση, τα άτομα καλλιεργούν δεξιότητες επικοινωνίας, αλληλοσεβασμού και συλλογικής δράσης (Kaerpler, 2000).

- ▶ 4. Πολιτισμικά και εκπαιδευτικά οφέλη
- ▶ Η ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διατήρηση και μετάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς. Παράλληλα, λειτουργεί ως μέσο βιωματικής μάθησης, μέσω του οποίου τα άτομα έρχονται σε επαφή με ιστορικά, κοινωνικά και πολιτισμικά στοιχεία (Λουκάτος, 1981).

- ▶ 5. Γνωστικά οφέλη
- ▶ Η εκμάθηση χορευτικών μοτίβων απαιτεί συγκέντρωση, μνήμη και αντίληψη του χώρου. Οι διαδικασίες αυτές ενισχύουν γνωστικές λειτουργίες, όπως η προσοχή και η εκτελεστική λειτουργία, συμβάλλοντας στη συνολική νοητική ανάπτυξη.

▶ **Συμπέρασμα**

- ▶ Συνοψίζοντας, ο παραδοσιακός χορός αναδεικνύεται ως ένα πολυδιάστατο μέσο που προάγει τόσο την εσωτερική παρακίνηση όσο και την ολιστική ανάπτυξη του ατόμου. Μέσα από το κατάλληλο παιδαγωγικό πλαίσιο και τη βιωματική, συλλογική του φύση, συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας, της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής ισορροπίας. Παράλληλα, ενδυναμώνει τη διαρκή ενασχόληση με τη δραστηριότητα και υποστηρίζει τη διατήρηση και μετάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς.

## ▶ Βιβλιογραφία

- ▶ Hanna, J. L. (1987). *To Dance Is Human: A Theory of Nonverbal Communication*. University of Chicago Press.
- ▶ Kaeppler, A. L. (2000). Dance Ethnology and the Anthropology of Dance. *Dance Research Journal*.
- ▶ Shay, A. (2002). *Choreographic Politics*. Wesleyan University Press.
- ▶ Κουτσούμπα, Μ. (2005). *Παραδοσιακοί χοροί και εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- ▶ Λουκάτος, Δ. (1981). *Εισαγωγή στην ελληνική λαογραφία*. Αθήνα.
- ▶ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*.
- ▶ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations. *American Psychologist*.

Σας ευχαριστούμε πολύ

Κυριακή Λαγουδάκη & Κωνσταντίνα Λάμπου

