



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Χορός και Υγεία

Φώτιος Μαυροβουνιώτης - Ειρήνη Αργυριάδου

Θεσσαλονίκη 2010

Το σώμα είναι ο φορέας της ανθρώπινης ύπαρξης, είναι ο τόπος στον οποίο πραγματώνεται ο άνθρωπος, είναι το μέσο με το οποίο ο άνθρωπος κάνει αισθητή την παρουσία του, είναι ο εταίρος της συνείδησης και η συμφιλίωση της σάρκας με την ευφυΐα. Ακόμη είναι το όχημα του ανθρώπου στο χώρο και στο χρόνο. Ταυτόχρονα όμως το σώμα είναι ο εξωτερικός εκφραστής του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου (Αυγερινός και Σακελλαρίου, 1999). Ως εκ τούτου οι κινήσεις και οι δράσεις, που λαμβάνουν χώρα κατά την εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας όπως είναι και ο χορός, είναι το αποτέλεσμα (συνεργασίας) διαφόρων ψυχικών και νευρομυϊκών διαδικασιών. Ολόκληρο το Κ.Ν.Σ. επιτρέπει στο σώμα να ερμηνεύει συνειδητά και ασυνειδητά τον εξωτερικό και εσωτερικό μας κόσμο, δηλαδή να συντονίζει τις σωματικές μας αντιδράσεις στο περιβάλλον (Harris & Harris, 1984).

Το σώμα έχει την ιδιότητα να αντιδρά στην βαρύτητα, στην αδράνεια και την ώθηση, στις πρωταρχικές δηλαδή δυνάμεις του φυσικού κόσμου. Αυτή η ικανότητα οφείλεται στο νευρικό σύστημα και ειδικά στην ιδιοδεκτική αίσθηση (proprioception), της οποίας η λειτουργία είναι να δίνει στο σώμα κινητική αίσθηση, συντονισμένη κίνηση καθώς και θέση, τοποθέτηση στο χώρο (Μπαρμπούση, 1999). Γενικότερα στα σπορ, αλλά και στο χορό, συμβαίνει ένας συνδυασμός αντιδράσεων, εκ των οποίων κάποιες μπορεί να συμβαίνουν στο συνειδητό επίπεδο, ενώ άλλες μπορεί να συμβαίνουν στο υποσυνειδητό επίπεδο (Harris & Harris, 1984). Οι κινήσεις του σώματος στη διαδικασία του χορού, είναι οργανωμένες σε ακολουθίες και φόρμες μηνύματος και σημασίας. Η δεξιότητα των ποδιών, η έκφραση του προσώπου, η κίνηση των χεριών, η στάση του κορμού και ο έλεγχος της σπονδυλικής στήλης αποτελούν τα βασικά χαρακτηριστικά των χορευτών.

Ο χορός ως ένα από τα καλύτερα μέσα αγωγής του ανθρώπινου σώματος αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη, την πιο ωραία τέχνη, η οποία εκφράζει συγχρόνως τον ψυχικό, τον πνευματικό και τον υλικό κόσμο. Ο Αριστοτέλης, πίστευε, πως μέσω του χορού, ο νέος παίρνει ηθικά διδάγματα, ώστε να προετοιμάζεται για μια αξιοπρεπή συνέχεια της ζωής του. Ενώ οι άλλες τέχνες είναι έργα ή της ψυχής ή του σώματος, στο χορό το ψυχικό και το σωματικό στοιχείο αναμιγνύονται. Γιατί όσα γίνονται φανερώνουν τις σκέψεις του ανθρώπου και συγχρόνως επιδεικνύουν την ενέργεια της σωματικής

άσκησης. Ο μεγαλύτερος έπαινος, λοιπόν, για το χορό είναι ότι κατορθώνει να δίνει στα μέλη του ανθρώπου συγχρόνως ευκαμψία και δύναμη (Λαμπροπούλου 1986).

Η εκπαίδευση του σώματος που χορεύει περιλαμβάνει την τεχνική, για την καλλιέργεια και τη βελτίωση των δυνατοτήτων του σώματος όπως, τη σωστή στάση, τον έλεγχο του κέντρου βάρους, τη μεταφορά του βάρους, την αφετηρία, την τελική θέση, τη συνειδητοποίηση της αναπνοής – κίνηση σε σχέση με την αναπνοή, την μυϊκή κυριαρχία (ευλυγισία κορμού, ελαστικότητα, ισορροπία κλπ.) αλλά και τη σύνθεση (ολοκληρωμένη μορφή της κίνησης στο χώρο) (Τσιλιμίγκρα, 1983).

Δια μέσου της κινητικής δεξιότητας του χορού επιτυγχάνεται η καλλιέργεια και ανταλλαγή της πλαστικότητας των κινήσεων και της δύναμης, ενώ παράλληλα καλλιεργείται ο ρυθμός ως το βασικότερο κινητικό στοιχείο.

Ο χορός διεγείρει τα διάφορα επίπεδα του ανθρώπου και ιδιαίτερα ωφελείται ο ψυχοκινητικός τομέας με την ανάπτυξη των αντίληπτικών ικανοτήτων όπως την κιναισθητική, την οπτική και ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής και τις ικανότητες συντονισμού, με την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων όπως οι απλές, οι σύνθετες και οι περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες, καθώς και την ανάπτυξη των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων όπως η ταχύτητα, η ευλυγισία, η ευκινησία, αλλά και με την καλλιέργεια της μη λεκτικής επικοινωνίας και της εκφραστικής και δημιουργικής κίνησης. Έτσι, ο χορός συμβάλλει στη γενικότερη προαγωγή της υγείας και ευεξίας του ανθρώπου.

Ο Πλάτων αναφέρει ότι ο χορός αποτελεί μια φυσική δραστηριότητα κυρίως των νέων για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και ιδιαίτερα τη χαρά και δεν παραλείπει να ομολογήσει, ότι η αρμονία και ο ρυθμός ήταν τα δώρα που έδωσαν οι θεοί στους ανθρώπους. Ενώ ο Σωκράτης επαινούσε το χορό ως "παμμερή άσκηση". Άλλωστε, εκτός του ότι εξέφραζε το θαυμασμό του για το χορό, ήθελε να διδαχθεί και ο ίδιος την τέχνη του χορού, αφού έδινε μεγάλη σημασία στην ευρυθμία, στο θέλητρο της μουσικής, στη χάρη των κινήσεων και των σχημάτων των χορευτών. Εκτιμούσε πάρα πολύ το χορό και ομολογούσε ότι χόρευε μόνος του την αυγή και ότι επιθυμούσε να αποκτήσει μεγαλύτερη ευκινησία και επιδεξιότητα, στη γεμάτη χάρη αυτή τέχνη. Συμβούλευε να διδάσκεται ο χορός ευρύτερα, για την υγεία, για την πλήρη και

αρμονική ανάπτυξη του σώματος, για ομορφιά, για αδυνάτισμα, για να προσφέρει χαρά στους χορευτές και στους άλλους, για να μπορούν οι χορευτές να απολαύσουν ένα καλό ύπνο. Ακόμη πίστευε, ότι ο διδασκόμενος το χορό θα ασκήσει-θωρακίσει την υγεία του και θα δώσει στο σώμα του μια συμμετρική ανάπτυξη με την εξάσκηση όλων των μερών του (Φαραντάκης 1987).

Οι Αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν πως μόνο μέσω του χορού εξασφαλιζόνταν «το τερπνόν και το χρήσιμον». Η συνεχής κίνηση, οι στροφές, οι περιστροφές, οι αναπηδήσεις του σώματος είναι για τους θεατές ευχάριστα και τους χορευτές υγιεινά και αυτό γιατί μέσω του χορού οι ασκήσεις προάγουν το ρυθμό, κάνουν το σώμα πιο εύκαμπτο, ανάλαφρο, το διευκολύνουν στην εναλλαγή στάσεων και συγχρόνως το δυναμώνουν. Για τους λόγους αυτούς ο χορός θεωρείται «Παναρμόνιον» αφού οξύνει την ψυχή και εξασκεί το σώμα.

Μέσω της εκμάθησης-τέχνης του χορού, ο άνθρωπος καταφέρνει να δημιουργήσει ένα αισθητικό χώρο δίνοντας μορφή στην άμορφη ύλη, καθώς καταβάλλει ψυχοσωματική προσπάθεια να «παράξει» ένα αποτέλεσμα καθαρά αισθητικό και ανθρώπινο. Αυτό το επιτυγχάνει με το να επιβάλλει την πειθαρχεία στα μέλη του σώματός του δίδοντας έτσι πνοή στις κινήσεις του και στο χώρο που αυτές διαδραματίζονται.

Ο χορός, λοιπόν, είναι μια κίνηση στο χώρο, γεμάτη αρμονία και χάρη, φυσικότητα και ελευθερία. Είναι μετάδοση της έκστασης που νιώθει ο χορευτής. Ο χορευτής δίνει όλη του την ύπαρξη τη στιγμή που χορεύει (Gallina Ulanova στο θάνατο του κύκνου). «Είναι στιγμές που θαρρείς ότι τα λόγια δεν αρκούν για να δώσουν αυτό που νιώθεις, αυτό που ζεις, τότε η κίνηση γίνεται η τέλεια έκφραση των συναισθημάτων, είναι το ξέσπασμα και η εκτόνωση μαζί». Άλλωστε ο Γκαρωντύ (1973) συμπυκνώνει αυτή την αλήθεια σε δύο φράσεις λέγοντας: «*Αν μπορούσαμε να το πούμε δεν θα υπήρχε ανάγκη να το χορέψουμε*».

Η συγκίνηση που δίνει ο χορός δεν περιορίζεται στην επιφάνεια του εσωτερικού μας κόσμου, αλλά αντιλαλεί μέχρι τα εσωμυχα, τα προσωπικά, τα προανθρώπινα βάθη της υπάρξεώς μας. Έτσι στη διάρκεια του χορού το άτομο βρίσκεται στο στάδιο της οργανικής εκκένωσης, της εξισορρόπησης των εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων, της ζωικής ικανοποίησης (Παπανούτσος, 1961).

Από την πλευρά καθαρά της εξάσκησης, ο χορός ως κινητική δραστηριότητα αναμυχής, απαιτεί ένα θερμιδικό κόστος που ανέρχεται από 300 έως 360 Kcal/h όταν αυτό υπολογίζεται σε χορούς ήπιας έντασης, ενώ σε έντονους χορούς το θερμιδικό κόστος ανέρχεται σε 420 έως 480 kcal/h (Byrne, 1991). Επίσης σε φυσικές δραστηριότητες (χωρίς αγωνιστικό χαρακτήρα) και έντονης μυϊκής προσπάθειας, όπως είναι ο χορός, η αντισφαίριση, η πετοσφαίριση κλπ, αναφέρεται ότι οι δαπανούμενες θερμίδες ανέρχονται σε 300-450 kcal/h με μια καρδιακή συχνότητα 110-130 παλμούς/min (Κλεισούρας, 1989). Ακόμη παρόμοιο θερμιδικό κόστος από 5,7 έως 10,0 Kcal/min και από 3,3 έως 7,7 Kcal/min αναφέρεται αντίστοιχα και από τον Παπανικολάου (1993). Φαίνεται, λοιπόν, ότι ο χορός από πλευράς φυσιολογικών προσαρμογών δεν είναι απλώς μία ήπια επαναλαμβανόμενη κίνηση αλλά ένας από τους καλύτερους και αρμονικότερους τρόπους άσκησης. Είναι γεγονός, συνεπώς ότι ο χορός συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ως άθλημα - άσκηση μέτριας έντασης \approx 3-5 METS περίπου (Balady & Weiner, 1987).

Ο χορός λοιπόν δραστηριοποιεί ένα σημαντικό αριθμό μυών, αυξάνει τις καύσεις με αποτέλεσμα να επιδρά θετικά στο μεταβολισμό, επιταχύνει τη δραστηριότητα της καρδιάς, με βελτίωση της καρδιομυϊκής αντοχής, αύξηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, της μυοκαρδιακής αιμάτωσης και βελτίωση της συσταλτικότητας του μυοκαρδίου (Mazczuk, 1987; Scott-Bilman, 1997). Μέσω του χορού, βελτιώνεται παράλληλα η ευλυγισία των αρθρώσεων και η μυϊκή ισχύς ιδιαίτερα των κάτω άκρων, καθώς μέσα από ένα συνδυασμό αργών και γρήγορων βημάτων στους χορούς εξασκούνται όλες οι μυϊκές ομάδες των ασκουμένων / χορευτών.

Μέσω του χορού, αποκτούμε ευλυγισία κι έλεγχο στο σώμα μας αποτρέποντας πιθανούς τραυματισμούς στην καθημερινότητα ή σε άλλες σωματικές δραστηριότητες. Χάνουμε περιττό βάρος και αποκτούμε σφριγηλό νεανικό κορμί. Διορθώνουμε προβλήματα της σπονδυλικής στήλης λόγω κακής στάσης όπως λόρδωση, κύφωση, σκολίωση ή απλούς πόνους στον αυχένα και τη μέση που οφείλονται στην έλλειψη άσκησης. Ειδικά για τα παιδιά και τους έφηβους που έχουν κακή στάση σώματος που οδηγεί σε ανάλογες παθήσεις της σπονδυλικής στήλης ο χορός αποτελεί εξαιρετο μέσο πρόληψης. Αποκτούμε αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο στο σώμα και το πνεύμα μας. Προλαμβάνουμε ασθένειες όπως η οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία. Ο

χορός είναι ζωή, υγεία, χαρά κι απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που θέλουν να αναβαθμίσουν την ποιότητα της ζωής τους.

Οι διαιτολόγοι υποστηρίζουν ότι με το χορό καίγονται περισσότερες θερμίδες απ' ό,τι με το περπάτημα, το κολύμπι ή την ποδηλασία. Έχει διαπιστωθεί, λοιπόν, ότι μπορούν να καταναλωθούν από 200 έως 400 θερμίδες με μισή ώρα χορού. Εκτός, όμως, από την καύση θερμίδων, ένας απλός χορός μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, στη μείωση της καρδιακής συχνότητας, της αρτηριακής πίεσης του αίματος καθώς και στη μείωση της χοληστερόλης. Ο χορός μπορεί επίσης να βοηθήσει και να ενισχύσει τον οστίτη ιστό (σκελετό). Και επειδή ο χορός είναι κοινωνική ενασχόληση, βοηθάει στη διατήρηση της κοινωνικότητας σε υψηλά επίπεδα. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία χορών που διατηρούν το ενδιαφέρον συμμετοχής έναντι πολλών άλλων δραστηριοτήτων που προωθούνται με στόχο την προαγωγή της υγείας.

Η χρησιμοποίηση, άλλωστε, του χορού παγκοσμίως και ως μέσο για τη φυσική και ψυχική ανανέωση μέσω της θεραπευτικής του λειτουργίας (χοροθεραπείας), καθίσταται ένα πολύ σημαντικό αντίδοτο στην ένταση και το άγχος, σε άτομα με ψυχοσωματικά προβλήματα, που έχουν προσβληθεί απ' τις αρρώστιες του σύγχρονου «πολιτισμού». Ο χορός, λοιπόν, συμβάλλει στην επαναφορά της εσωτερικής ηρεμίας και της συγκρότησης με αποτέλεσμα η εξισοροπιστική λειτουργία του να είναι ολοφάνερη και διαρκής. Η ευφορία που δοκιμάζεται μέσω του χορού, είναι η ηδονή του σώματος, το οποίο με την κίνηση γίνεται ελαφρό, αποδεσμεύεται, ελευθερώνεται από τη βαρύτητα. Ο χορός και η έκφραση μέσω της κίνησης αλλάζει τον ψυχικό μας κόσμο, χαρίζει στο σώμα και το πνεύμα μας υγεία και δύναμη και μας εναρμονίζει με τη φύση. Πολλοί από τους συμμετέχοντες – χορευτές υποστηρίζουν ότι με το χορό, όλο το στρες της δουλειάς απλά εξαφανίζεται, μέσω της απόλαυσης της μουσικής, του χορού και των καινούριων γνωριμιών με τους συγχορευτές. Έτσι, ο χορός σε συνδυασμό με την κίνηση του σώματος βοηθά σώμα και μυαλό να χαλαρώσουν.

Όσον αφορά τα άτομα της τρίτης ηλικίας ο χορός είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής δραστηριότητα, καθώς δεν είναι μόνο μια ευχάριστη φυσική εμπειρία, αλλά παράλληλα παρέχει πολλά σημαντικά οφέλη και ευκαιρίες για αυτά τα άτομα (Cooper & Thomas, 2002). Για τους περισσότερους

ηλικιωμένους, ο χορός είναι μια ευχαρίστηση, είναι άσκηση, κανότητα, συντροφικότητα και μια ρομαντική ηχώ από τα νεανικά χρόνια. Είναι όλα σε ένα! Ο χορός έχει μεγάλη απήχηση στους ηλικιωμένους γιατί τους δίνει την ευκαιρία να διασκεδάσουν όπως έκαναν και στα εφηβικά τους χρόνια. Ο χορός με μέλη της οικογένειας ενδυναμώνει τις οικογενειακές σχέσεις, ενώ ο χορός με φίλους μπορεί να διευρύνει τον κοινωνικό κύκλο. Μπορεί επίσης να ειπωθεί ότι ο χορός αποτελεί τη "γλώσσα" του σώματος. Αποτελεί δραστηριότητα σωματική και ψυχική, ατομική και συλλογική, που αντιπροσωπεύει άθληση και τέχνη, ψυχαγωγία και πνευματική άσκηση (Schott-Billmann, 1997).

Αν και τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερο, η άσκηση προτείνεται ως μέσο βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής υγείας, ωστόσο λίγα είναι τα δεδομένα αναφορικά με το χορό. Λίγες είναι οι έρευνες που αφορούν στην εφαρμογή προγραμμάτων χορού και μάλιστα σε ηλικιωμένα άτομα, παρά το γεγονός ότι ο χορός από την αρχαιότητα ακόμη θεωρούνταν μέσο βελτίωσης της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας των ατόμων. Η συμμετοχή σε τακτική αεροβική άσκηση, όπως ο χορός είναι ωφέλιμη για τη γενική σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ενηλίκων, όσο και των ηλικιωμένων ατόμων, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου, ενώ συγχρόνως καθιστά τον οργανισμό λιγότερο ευπρόσβλητο σε πολλές παθήσεις και βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής. Συνεπώς τα ηλικιωμένα άτομα, λοιπόν, έχουν να κερδίσουν πολλά από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες όπως ο χορός. Άλλωστε, η μυϊκή ατροφία των ηλικιωμένων ατόμων που οφείλεται εκτός του γήρατος στον καθιστικό τρόπο ζωής, στην αδράνεια και την ακινησία του σώματος μπορεί με το κατάλληλο ερέθισμα της φυσικής δραστηριότητας του χορού να αντιστραφεί, έτσι ώστε το άτομο να μην αφήσει τη σωματική λειτουργία του να πέσει κάτω από το επίπεδο εκείνο, ώστε η ζωή του πλέον να διαγράφεται με δυσκολία.

Επιπρόσθετα, κυρίως για λόγους διασφάλισης της υγείας των ατόμων άνω των 65 ετών, της λεγόμενης "τρίτης ηλικίας", συνιστάται περισσότερο χαμηλής παρά υψηλής έντασης τύπος αερόβιας δραστηριότητας, ώστε να αποφεύγονται πιθανά ορθοπεδικά προβλήματα και καρδιαγγειακές επιπλοκές (Pollock, et all, 1991). Καρδιαγγειακή άσκηση θεωρείται οποιοσδήποτε τύπος συνεχούς φυσικής δραστηριότητας, ρυθμικής και αεροβικής μορφής, κατά την οποία συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες. Συστήνεται, λοιπόν, για τα

ηλικιωμένα άτομα, άσκηση έντασης στο 30%-75% της VO_2max και διάρκειας 30 έως 60 min (ACSM, 1991). Μία τέτοια μορφή άσκησης είναι και ο χορός, που αποτελεί εξέλιξη της φυσικής κίνησης του ανθρώπου.

Ο χορός, λοιπόν, είναι φυσική κίνηση που εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής. Ο χορός είναι μια δραστηριότητα ζωής. Εκείνοι που αγαπούν το χορό επιθυμούν να χορεύουν συνηθέστερα και υπό την έννοια αυτή πραγματοποιούνται σημαντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ο χορός, επομένως, είναι μια δραστηριότητα με πολλά φυσικά οφέλη. Ενδείκνυται ως κατάλληλη μορφή φυσικής δραστηριότητας στην εφαρμογή προγραμμάτων που απευθύνονται σε ηλικιωμένα άτομα. Οι έντονοι χοροί, άλλωστε, πρέπει να εναλλάσσονται με λιγότερο έντονους, ώστε να αποφεύγεται η υπερδιέγερση και η κόπωση.

Άλλωστε, ο χορός είχε πάντα θέση κυρίως στην προληπτική ιατρική, ως τρόπος υγιεινής ζωής, άσκησης και πρόληψης των προβλημάτων υγείας, παρά ως θεραπεία. Από το 17^ο αιώνα, ακόμη, έχει αναφερθεί ότι μέσω του χορού δίνεται η δυνατότητα αποβολής λίθων από το νεφρό, προσδίδεται δύναμη στις γάμπες και τα πόδια, ενώ αργότερα ο χορός προτείνεται για τη θεραπεία της αμηνόρροιας και της ανορεξίας. Επιπλέον έχει τονιστεί η συμβολή του χορού στη χαλάρωση τόσο της ψυχής, όσο και του σώματος, το οποίο μπορεί να προετοιμαστεί για συμμετοχή σε επίπονη άσκηση.

Μέσω του χορού οι άνθρωποι, μπορούν να εξωτερικεύσουν μεγάλα αποθέματα ενέργειας που κρύβουν μέσα τους. Ο χορός μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης γίνεται τρόπος ζωής, συμβάλλοντας έτσι στον περιορισμό χρόνιων παθήσεων, καθώς η υγεία αποτελεί το κυριότερο κίνητρο για συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα άσκησης. Ο χορός για 30 min συνεχόμενα ή σε συνεδρίες (όχι μικρότερες από 10 λεπτά) για ένα σύνολο μισής ώρας ημερησίως προάγει ωφέλειες, όπως: αύξηση της οστικής πυκνότητας και συνεπώς μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης, βελτίωση των καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών και της κυκλοφορίας του αίματος, μείωση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο, μείωση της υψηλής πίεσης του αίματος, του σακχαρώδους διαβήτη-II ή του καρκίνου του παχέος εντέρου, βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και συνεπώς μείωση του κινδύνου διαστρεμμάτων, καθώς και μείωση του κινδύνου εμφάνισης αρθρίτιδας. Ο χορός δύναται, ακόμη, να βελτιώσει την ευκαμψία, την ισορροπία, τη μυϊκή δύναμη, το

συγχρονισμό, το μυϊκό έλεγχο και τη στάση, καθώς επίσης την ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης. Σημαντική είναι και η συμβολή της μουσικής, ως αναπόσπαστο στοιχείο του χορού, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η ρυθμική μουσική βελτιώνει το συντονισμό της βάρδιας και τον ιδιοδεκτικό έλεγχο των κινήσεων ατόμων με νευρομυϊκές και σκελετικές διαταραχές και οδηγεί σε αύξηση της σταθερότητας και της κινητικότητας.

Η συμμετοχή σε κίνηση και χορό για τα ηλικιωμένα άτομα δεν έχει ως στόχο αποκλειστικά τη σωματική εκγύμναση, αλλά την πρόληψη και αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων, καθώς και την απελευθέρωση των συναισθημάτων, τη σύναψη και τη σύσφιξη σχέσεων. Έτσι ο χορός είναι ένα βασικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης για τα ηλικιωμένα άτομα, καθώς ασκεί θετικές σωματικές, ψυχοσυναισθηματικές και κοινωνικές επιδράσεις. Ο χορός, άλλωστε, παραμένει μία από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους.

Σε σχετικές έρευνες διατυπώνεται η άποψη ότι ο χορός βελτιώνει το ηθικό, μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς και μπορεί να συμβάλλει στην αποκατάσταση ορισμένων παθήσεων ή ψυχιατρικών και ψυχικών καταστάσεων (Ritter & Low, 1996). Σε διανοητικό επίπεδο, επιδίδκει να ενισχύσει τις γνωστικές δεξιότητες, το κίνητρο και τη μνήμη.

Ο χορός, επιπλέον, προσφέρει ευκαιρία κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Επιτρέπει στα άτομα να εξωτερικεύουν κάποιες από τις εσωτερικές τους σκέψεις και τα συναισθήματα και στη συνέχεια να τα εκφράζουν μέσα από την κίνηση. Η εκτέλεση χορευτικών κινήσεων αυξάνει την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων ατόμων. Ο χορός είναι μια μορφή άσκησης αναγνωρίζεται ως μέσο μείωσης του στρες, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης. Οι μη συναγωνιστικές ασκήσεις και δραστηριότητες του χορού παρέχουν μία διέξοδο για τις φυσικές εντάσεις και τις ορμόνες του στρες που οδηγούν σε ισορροπία τη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων φέρνοντας ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ευεξίας. Έτσι, ο χορός επαναφέρει εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση, παρέχει ανακούφιση / διάλειμμα από τα προβλήματα της καθημερινότητας και μ' αυτό τον τρόπο βελτιώνει την ψυχική υγεία, καθιστώντας ολοφάνερη, και διαρκής την εξισορροπητική / θεραπευτική του λειτουργία.

Ακόμη, η συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα ελληνικών χορών συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση του μεταβατικού άγχους και τη βελτίωση της κατάστασης διάθεσης, ενώ παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση της ψυχικής κατάστασης, της ικανοποίησης και όλων των παραμέτρων που οριοθετούν τη γενικότερη ποιότητα της ζωής των ηλικιωμένων (Μαννονουπίσις et al., 2010). Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε πρόγραμμα εξάσκησης με κινήσεις παραδοσιακών Κορεάτικων χορών, καθώς παρατηρήθηκαν ηθική ικανοποίηση, βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής κατάστασης των συμμετεχόντων ηλικιωμένων γυναικών, αλλά και μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, μείωση της παχυσαρκίας και βελτιωμένη απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες (Kim, June, & Rhyun, 2002).

Τα ηλικιωμένα άτομα, επομένως, που ασχολούνται με το χορό, ως χορευτές, μπορεί να αισθάνονται πιο έντονα τις ωφέλειες στην υγεία τους, σωματική και ψυχική, αλλά να αισθάνονται και πολύ καλύτερα σε σχέση με τους συνομήλικούς τους. Έχουν καλύτερη εικόνα για τα μέλη και τις λειτουργίες του σώματός τους, καθώς και μεγαλύτερη ικανοποίηση σε σχέση με συνομηλικούς που δε συμμετέχουν σε ανάλογα προγράμματα. Ακόμη οι ηλικιωμένοι χορευτές συνειδητοποιούν ότι είναι πιο ενεργοί από τα ζευγάρια τους (κοινωνικές συγκρίσεις), έχουν αίσθηση επίτευξης και ολοκλήρωσης και καθορίζουν την υγεία τους σε θετικούς όρους (Ransford, & Palisi, 1996).

Αυτό συμβαίνει, πιθανά, όχι μόνο επειδή οι ηλικιωμένοι χορευτές επενδύουν περισσότερο σ' αυτή τη δραστηριότητα, αλλά επειδή ο χορός ως σωματική δραστηριότητα κάνει τα άτομα να αισθάνονται λιγότερο τρωτά στις ασθένειες. Συνεπώς, μπορεί να ειπωθεί ότι ο χορός ως σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας τους, αναδεικνύοντας, μ' αυτό τον τρόπο, την αξία του χορού ως κατάλληλη μορφή φυσικής δραστηριότητας (Πίκουλα, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005). Η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε οργανωμένο πρόγραμμα χορών συμβάλλει ευεργετικά στη γενικότερη ψυχολογική τους κατάσταση. Πριμοδοτεί το "ευ ζην", ισχυροποιεί την αυτοπεποίθησή τους, ευνοεί τις διαπροσωπικές σχέσεις, απομακρύνει το αίσθημα της απομόνωσης, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και τέλος ενδείκνυται για όσους πάσχουν από διαταραχές μνήμης (Ξερακιά και συν., 2000).

Φίλιππος Μαυροβουνιώτης (εκλ. Επικουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.Α.Π.Θ.)
 Ειρήνη Αργυρίδου (Ph.D. -Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.Α.Π.Θ.)

Ο Χορός, λοιπόν, δε συμβάλλει μόνο στη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων ατόμων, αλλά συμβάλλει και στην υιοθέτηση από τους ηλικιωμένους ενός τρόπου ζωής με ελεύθερη συζητησιμότητα σε φυσικές δραστηριότητες, περιοριζόμενος έτσι τόσο την εμφάνιση όσο και την ανάπτυξη διαταραχών υγείας, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για τα ηλικιωμένα άτομα καθώς μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη βελτίωση της φυσικής τους επίδοσης.

Συνεπώς, ο Χορός αποτελεί ένα σημαντικό μέσο αγωγής του σώματος και πρόληψης διαταραχών σημαντικής υγείας, καθώς συμβάλλει στη βελίωση της υποκινητικότητας και του καρδιακού τρόπου ζωής που βασίζονται στην υγεία, ενήλικοι, αλλά και ηλικιωμένα άτομα. Για τους λόγους αυτούς κρίνεται αναγκαία η συζητησιμότητα των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα Χορού.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- American College of Sports Medicine (ACSM). (1991). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 4th ed. (pp. 93-119). Philadelphia: Lea and Febiger.
- Αυγερινός, Θ., Σακελλαρίου, Κ., (1999). Η κοινωνική ένταξη του Σώματος. Επετηρίδα Annual International Sport Review, 1: 13-20, εκδ. Τ.Ε.Φ.Α.Α / Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Balady, G., Weiner, D., (1987). Δοκιμασία κοπώσεως για την άθληση και την αναγραφή θεραπευτικής ασκήσεως. *Cardiology Clinics* 5(2): 37-50.
- Byrne, K.P. (1991). *Understanding and managing cholesterol: a guide for wellness professionals*, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- Cooper, L., & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing and Society*, 22, 689-708.
- Harris, D., Harris, B. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*, Human Kinetics publishers, Illinois.
- Kim, C.G., June, K.J., & Rhayun, S. (2002). Effects of health promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviors and life satisfaction in institutionalized elderly women. *Journal of Korea Gerontology Society*, 19 (3), 51-64.
- Κλεισούρας, Β. (1989). Εργοφυσιολογία- Φυσιολογική βάση της μϊκής προσπάθειας Εκδόσεις Παρισιάνος, Αθήνα.
- Λαμπροπούλου, Β. (1986). *Φιλοσοφία των Φύλων*, Μέρος Β', εκδ. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Μπαρμπούση, Β. (1999). Ο κόσμος του Σώματος. Επετηρίδα Annual International Sport Review, 1: 21-31, εκδ. Τ.Ε.Φ.Α.Α / Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Παπανικολάου, Γ. (1993). *Σύγχρονη διατροφή & διαπιστολογία*, Τρίτη έκδοση, Εκδόσεις Lorenzo Degiorgio, Αθήνα.
- Παπανούτσος, Ε. (1961). *Το Ελληνικό Χορόδραμα*, εκδ. Ι. Μακρής, Αθήνα.
- Pollock, M.L, Carroll, J., Graves, J.E., Leggett, S.H., Braith, R.W., Limacher, M., & Hagberd, J.M. (1991). Injuries and adherence to Walk/Jog and resistance training programs in the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23, 1194-1200.
- Ransford, H.E., & Palisi, J.B. (1996). Aerobic exercise, subjective health and psychological well-being within age and gender subgroups. *Social Science Medicine*, 42 (11), 1555-1559.
- Ritter M., & Low K.G. (1996). Effects of dance/ movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23 (3), 249-260.
- Schott-Billmann, F. (1997). *When the dance cures: An anthropologic approach of dance therapeutic function*. Athens: Greek Letters.
- Τσιλιμίγκρα, Κ. (1983). Ο χορός: Ιστορία - Εκπαίδευση - Δημιουργία, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα.

Φαραντάκης, Π. (1987). Ορισμένες φιλοσοφικές παρατηρήσεις στην περιγραφή Χορών της ελληνικής αρχαϊότητας. Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού, εκδ. Δ.Ο.Α.Τ., Αθήνα.