

Γιώργος Αποστολάκης
Κωνσταντίνα Κολουβά
Νικόλας Σκιαδιώτης
Παναγιώτης Κάτρης
Άντρια Τζαφεράι
Ισμήνη Σκανδαρά

Στερεά Ελλάδα

Ιστορία και Φορεσιές

Η Στερεά Ελλάδα αποτελεί μια περιοχή με βαθιά ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά. Από την αρχαιότητα, υπήρξε το κέντρο σημαντικών γεγονότων, όπως οι Περσικοί Πόλεμοι και η μάχη των Θερμοπυλών, ενώ πόλεις όπως η Αθήνα και η Θήβα διαμόρφωσαν την πολιτική και πνευματική εξέλιξη της Ελλάδας. Κατά τα βυζαντινά και οθωμανικά χρόνια, η περιοχή συνέχισε να παίζει σημαντικό ρόλο, ενώ υπήρξε βασικό πεδίο δράσης και κατά την Ελληνική Επανάσταση του 1821.

Παράλληλα με την ιστορία της, η Στερεά Ελλάδα διατηρεί ζωντανή την παράδοσή της μέσα από τις τοπικές φορεσιές και τους χορούς. Οι παραδοσιακές χορευτικές στολές ξεχωρίζουν για την αυστηρότητα και τη λιτότητά τους, ιδιαίτερα στις ανδρικές ενδυμασίες με τη φουστανέλα, το γιλέκο και το σελάχι. Οι γυναικείες φορεσιές χαρακτηρίζονται από πλούσια κεντήματα, ζωηρά χρώματα και περίτεχνα κεφαλοκαλύμματα. Αυτές οι ενδυμασίες, σε συνδυασμό με τους τοπικούς χορούς, αποτελούν ζωντανή έκφραση της ταυτότητας και της ιστορικής συνέχειας της περιοχής.



Οι χοροί του τόπου

Στην Στερεά Ελλάδα παρατηρείται να γίνονται χοροί σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ανάλογα με την περίπτωση, διακρίνουμε τους παρακάτω:

1. Εθιμικούς χορούς: Πρόκειται για χορούς που χορεύονται μία φορά τον χρόνο, όπως οι λαμπριάτικοι χοροί (το Κλειστό, οι Ανδρειωμένοι) και οι χοροί του γάμου.
2. Χορούς γλεντιού: Όλοι οι χοροί του γλεντιού χορεύονται μεικτά από γυναίκες και άντρες σε κύκλο:
 - Το Τσάμικο, είναι πάντα κυρίαρχος χορός σε ένα ρουμελιώτικο γλέντι
 - Τα Συρτά, αργό (7/8) και γρήγορο (2/4)
 - Το Καγκέλι, είναι χορός που τον προτιμούν περισσότερο οι μερακλήδες και αποτελείται από δύο μέρη, το αργό και το γρήγορο που κορυφώνει τη διασκέδαση.

Το ύφος των χορών στην Στερεά Ελλάδα

Το ύφος των χορών στην Στερεά Ελλάδα χαρακτηρίζεται κυρίως από την δωρικήτητα, την λεβεντιά και την περηφάνια, παρουσιάζοντας έντονες ομοιότητες με τους ηπειρώτικους χορούς λόγω του ορεινού ανάγλυφου και των συνθηκών ζωής.

Βασικά στοιχεία του ύφους:

- Συλλογικότητα: Παρά τις φιγούρες του πρωτοχορευτή, ο χορός είναι συλλογικός, με τα μέλη της αλυσίδας να είναι συνδεδεμένα (συνήθως από τα χέρια, σπάνια από τους ώμους), υποδηλώνοντας ενότητα
- Δωρική εκφραστικότητα: Οι χοροί δεν έχουν υπερβολικές κινήσεις. Το ύφος είναι περήφανο, με το σώμα σε όρθια στάση και οι κινήσεις είναι αργές, βαριές και μετρημένες.
- Το ύφος του χορού μεταξύ ανδρών και γυναικών διαφέρει. Οι άνδρες χορεύουν με ένταση, με δυνατά χτυπήματα των ποδιών, με καθίσματα και στολίζουν το χορό με πολλά τσαλίμια.
- Οι γυναίκες χορεύουν στρωτά, δηλαδή χωρίς χτυπήματα, χωρίς πηδήματα, χωρίς ένταση με ήπιες κινήσεις και το χορό τους τον διακρίνει η χάρη και η κομψότητα.
- Λεβέντικο ονομάζουν και τον γυναικείο και τον ανδρικό χορό όταν είναι ωραίος, δηλαδή όταν έχει ευρυθμία, αρμονία και ο χορευτής χορεύει με την ψυχή του και όχι μόνο με τα πόδια.

Πώς το περιβάλλον έχει επιδράσει στο ύφος των χορών του τόπου

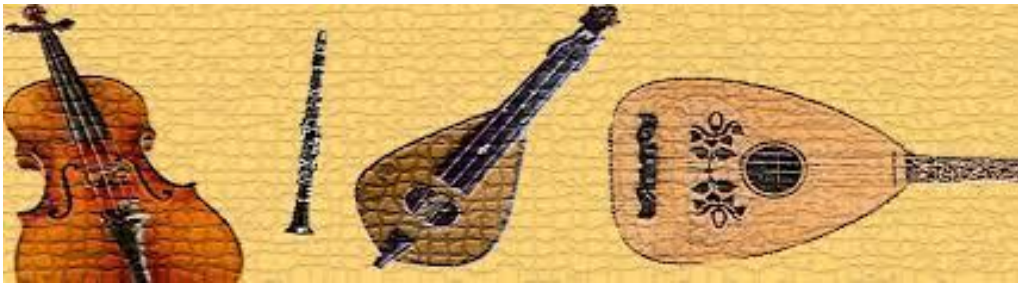
Οι παραδοσιακοί χοροί της Στέρας Ελλάδας επηρεάζονται από το περιβάλλον του τόπου. Πιο συγκεκριμένα, επηρεάζονται από τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Τα πολλά βουνά της περιοχής, τα οποία κάνουν τους χορούς πιο βαρείς, αργούς με σταθερά βήματα και λιγότερα άλματα.
2. Τη ζωή των κατοίκων που ως κτηνοτρόφοι και αγρότες και αντιμετώπιζαν τις δυσκολίες της ζωής στο βουνό με αποτέλεσμα οι χοροί τους να έχουν σοβαρό, περήφανο ύφος με δυναμικές κινήσεις που δείχνουν αντοχή και δύναμη.
3. Το κλίμα. Ο χειμώνας είναι ψυχρός και τα χωριά συνηθώς απομονωμένα με αποτέλεσμα να αναπτύχθούν παραδοσιακά πανηγύρια για διασκέδαση και χορό σε κύκλο έτσι ώστε να συμμετέχει όλη η κοινότητα στη χαρά της συνάντησης.

Μουσικά όργανα της Στέρεας Ελλάδας

Στην παραδοσιακή μουσική της Στερεάς Ελλάδας διακρίνουμε τα εξής μουσικά όργανα:

- το κλαρίνο το οποίο χρησιμοποιείται για την βασική μελωδία στα δημοτικά τραγούδια και στους χορούς
- το λαούτο το οποίο συνοδεύει το κλαρίνο και κρατά τον ρυθμό
- το βιολί που χρησιμοποιείται σε πολλές περιοχές της Στέρεας Ελλάδας για την μελωδία
- το ντέφι ή νταούλι το οποίο είναι κρουστό όργανο που δίνει ρυθμό στους χορούς
- τη φλογερά που είναι ένα παραδοσιακό πνευστό όργανο που χρησιμοποιούσαν παλιά κυρίως οι βοσκοί.



Καλλιτέχνες του τόπου

Φιλιώ Πυργάκη

Η Φιλιώ Πυργάκη (Ασπρόκαμπος Σικυωνίων Κορινθίας, 11 Οκτωβρίου 1939 - Αθήνα, 17 Ιουλίου 2021) ήταν Ελληνίδα τραγουδίστρια δημοτικής παραδοσιακής μουσικής. Έγινε πολύ γνωστή τραγουδώντας σε πανηγύρια σε όλη την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Υπολογίζεται ότι έχει κυκλοφορήσει πάνω από 200 διαφορετικούς δίσκους όλων των μορφών.

Γεννήθηκε στον Ασπρόκαμπο της ορεινής Κορινθίας το 1939. Τραγουδούσε σε γλέντια και πανηγύρια από την ηλικία των 14 ετών από το 1953. Ύστερα από ένα ατύχημα που είχε μετακόμισε στην Αθήνα, όπου παρουσιάστηκε στη δισκογραφική εταιρία Columbia, με την οποία κυκλοφόρησε πολλούς δίσκους 45 στροφών. Ο πρώτος της δίσκος κυκλοφόρησε το 1967 με την ονομασία «Βαρέθηκα τα νιάτα μου», με μουσική και στίχους του Κώστα Κοντογιώργη, ο οποίος την είχε εντάξει στην ορχήστρα του. Αργότερα, αναγνωρίστηκε στον χώρο του δημοτικού τραγουδιού και παράλληλα συνεργάστηκε με μεγάλους και σπουδαίους μουσικούς.

Η Φιλιώ Πυργάκη πέρα από την Ελλάδα έκανε πολλές εμφανίσεις και στο εξωτερικό (π.χ. στις ΗΠΑ, στον Καναδά, στην Αυστραλία, στη Γερμανία, στη Σκανδιναβία κ.α.) διαδίδοντας το δημοτικό τραγούδι με μεγάλη επιτυχία και ανταπόκριση από τον κόσμο.

Το 2008 διαγνώστηκε με καρκίνο με τον οποίον πάλεψε 13 χρόνια μένοντας παράλληλα ενεργή στο τραγούδι μέχρι το τέλος. Απεβίωσε στις 17 Ιουλίου 2021 σε ηλικία 81 ετών και κηδεύτηκε στην Άκοβα Αργολίδας. Τον Μάιο του 2021 είχε χάσει επίσης από καρκίνο τον σύζυγό της, Δημήτρη Κωστόπουλο.



Αλέκος Κιτσάκης

Ο Αλέκος Κιτσάκης (Ριζοβούνι Πρέβεζας, 28 Απριλίου 1934-Ιωάννινα, 2 Φεβρουαρίου 2015) ήταν Έλληνας τραγουδιστής δημοτικών παραδοσιακών τραγουδιών. Ήταν γνωστός με το προσωνύμιο "Το αηδόني της Ηπείρου". Τραγούδησε όμως και σε πολλές εκδηλώσεις και της Στερεάς Ελλάδας όπως και άλλων στεριανών σκοπών της χώρας.

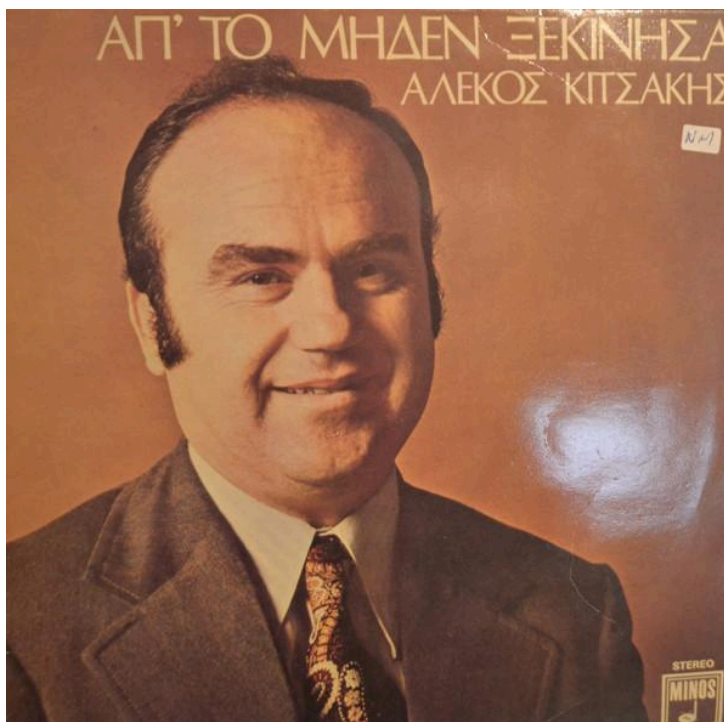
Γεννήθηκε στο Ριζοβούνι του Νομού Πρέβεζας το 1934 και έμεινε ορφανός σε νεαρή ηλικία. Εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, όπου άρχισε να συμμετέχει σε εκδηλώσεις της Ηπειρώτικης Ομοσπονδίας καθώς και σε μια φιλανθρωπική εκδήλωση στο θέατρο Rex με την Μαρίκα Κοτοπούλη. Εκεί η πριγκίπισσα, τότε, Φρειδερίκη ενθουσιασμένη τον πήρε μαζί της στο παλάτι, όπου και διέμεινε για μικρό χρονικό διάστημα. Στη συνέχεια τελείωσε το Δημοτικό Σχολείο στο Οικοτροφείο Κέρκυρας (Αχίλλειο Ίδρυμα) και τον Σεπτέμβριο 1949 στάλθηκε στη Μέση Γεωπονική σχολή Πατρών (Σκαγιοπούλειο Ορφανοτροφείο) όπου παράλληλα σπούδασε στο Ωδείο Πατρών, έψελνε στην εκκλησία και παρουσιάζονταν σε εκπομπές Δημοτικού τραγουδιού στο ραδιόφωνο.

Με την επιστροφή του στην Αθήνα συμμετείχε σε εκπομπές της ΕΡΤ, ενώ εξασφάλισε, με την βοήθεια του Μανόλη Καλομοίρη, υποτροφία στο Εθνικό Ωδείο Αθηνών. Αν και ξεκίνησε τις σπουδές, δεν τελείωσε λόγω στράτευσης.

Συνεργάστηκε με την Καίτη Γκρέι, το Στέλιο Καζαντζίδη, τη Μαρινέλλα, τη Ρίτα Σακελαρίου, την Τζένη Βάνου, τον Περικλή Περράκη, το Βασίλη Σούκα, τον Στάθη Κάβουρα και πολλούς ακόμα καλλιτέχνες. Στη διάρκεια της Δικτατορίας, επειδή το ραδιόφωνο έπαιζε συχνά δημοτικά τραγούδια, ατυχώς το όνομά του συνδέθηκε με το καθεστώς. Αρνήθηκε διπλωματικά να τραγουδήσει στη γιορτή της ΕΣΑ, ενώ τον πήρε τηλέφωνο ο ίδιος ο δικτάτορας Δημήτριος Ιωαννίδης, στέλνοντάς κάποιον άλλο τραγουδιστή μη επώνυμο.

Το 1966 είχε έναν ατυχή πρώτο γάμο και το 1987 είχε το δεύτερο γάμο του, από τον οποίο απέκτησε ένα αγόρι. Το έτος 2005 αντιμετώπισε σοβαρό πρόβλημα με την υγεία του. Μετά από επίσκεψη στο Προεδρικό Μέγαρο για να πει τα κάλαντα στον Ηπειρώτη φίλο του Πρόεδρο της Δημοκρατίας Κάρλο Παπούλια, επιστρέφοντας στο σπίτι υπέστη έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Μετά από νοσηλεία και εγχείρηση By Pass επανήλθε πλήρως.

Απεβίωσε στα Ιωάννινα στις 2 Φεβρουαρίου 2015.



Τα ήθη και τα έθιμα της Στερεάς Ελλάδας

1. Ο Βλάχικος Γάμος (Θήβα)

- Αυτό το δρώμενο, που έχει ενταχθεί στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO, αναβιώνει εδώ και περίπου 170 χρόνια.
- Η Προετοιμασία: Ξεκινά την Τσικνοπέμπτη με το μάζεμα των «μπουλουκιών» (παρέες Βλάχων).
- Η Κορύφωση (Καθαρά Δευτέρα): Περιλαμβάνει την πομπή της νύφης (την οποία υποδύεται άνδρας), το «ξύρισμα» του γαμπρού με παραδοσιακό ξυράφι και τον «χορό της φωτιάς» γύρω από μεγάλες πυρές.
- Συμβολισμός: Συνδυάζει τη διονυσιακή λατρεία με την αγροτική ζωή, συμβολίζοντας τη γονιμότητα της γης και τον ερχομό της άνοιξης.

2. Το Αλευρομούτζουρωμα (Γαλαξίδι)

- Ένα έθιμο που χρονολογείται τουλάχιστον από το 1801, όταν η περιοχή ήταν ακόμα υπό οθωμανική κυριαρχία.

- Ιστορία: Πιστεύεται ότι οι ναυτικοί του Γαλαξιδίου μετέφεραν την ιδέα από τα ταξίδια τους (ίσως από τη Σικελία) ή ότι αποτελεί μετεξέλιξη αρχαίων διονυσιακών γιορτών.
- Η Διαδικασία: Την Καθαρά Δευτέρα, οι συμμετέχοντες προμηθεύονται δωρεάν σακούλες με έγχρωμο αλεύρι από τον δήμο και επιδίδονται σε έναν «πόλεμο» στο λιμάνι.
- Εξοπλισμός: Οι ντόπιοι φορούν ολόσωμες φόρμες και χρησιμοποιούν φούμο (καπνιά) για να μουτζουρώνονται, ενώ οι επισκέπτες μπορούν να βρουν προστατευτικό εξοπλισμό στα τοπικά καταστήματα.

3. Το «Γιάλα-Γιάλα» (Ερμιόνη)

- Αν και η Ερμιόνη ανήκει διοικητικά στην Πελοπόννησο, το έθιμο είναι στενά συνδεδεμένο με τη ναυτική παράδοση των περιοχών γύρω από τον Σαρωνικό.
- Σύνδεση με Σφουγγαράδες: Οι ρίζες του βρίσκονται στους παλιούς σφουγγαράδες της περιοχής, οι οποίοι πριν ξεκινήσουν τα επικίνδυνα ταξίδια τους, βουτούσαν στη θάλασσα για να πιάσουν τον Σταυρό και να πάρουν ευλογία.
- Τελετουργικό: Οι νέοι της πόλης, ντυμένοι με παραδοσιακές ναυτικές στολές, περιφέρονται στα σοκάκια τραγουδώντας το «Γιάλα-Γιάλα» όλη τη νύχτα πριν τα Θεοφάνια. Την επόμενη μέρα, βουτούν από τις στολισμένες βάρκες στο λιμάνι για τον Σταυρό.

4. Το Τάισμα της Βρύσης (Κεντρική Ελλάδα)

- Ένα έθιμο με βαθιά λαογραφική σημασία που συναντάται κυρίως στα χωριά της Ευρυτανίας και της Φθιώτιδας.
- Η Πίστη: Το νερό θεωρείται «αμίλητο» εκείνη τη νύχτα. Οι κοπέλες δεν πρέπει να μιλήσουν σε κανέναν μέχρι να επιστρέψουν στο σπίτι.
- Η Προσφορά: Προσφέρουν στη βρύση λιχουδιές όπως μέλι, καρύδια και βούτυρο. Αν η βρύση έχει παγώσει, το θεωρούν κακό οϊωνό, ενώ το τρεχούμενο νερό υπόσχεται «γλυκιά» και παραγωγική χρονιά.

Φαγητά

Η παραδοσιακή κουζίνα της Στερεάς Ελλάδας χαρακτηρίζεται από αγνά, ορεινά υλικά, με έμφαση στις πίτες, τα κρεατικά και τον τραχανά. Ξεχωρίζουν η μπαμπανέτσα και η μαμαλίγκα (πίτες με χυλό), ο ρουμελιώτικος τραχανάς, το αρνίσιο κότσι, η καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου και τα τυροκομικά προϊόντα, όπως το κατίκι Δομοκού.

Οι παραδοσιακές γεύσεις της Στερεάς Ελλάδας περιλαμβάνουν:

- Πίτες: Πίτες με χυλό (μπαμπανέτσα, μαμαλίγκα) με φέτα και κολοκύθι.
- Κρεατικά: Αρνίσιο κότσι με σάλτσα λιαστής ντομάτας και μους τραχανά, γίδα βραστή.
- Τοπικά Προϊόντα: Καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου, κατίκι Δομοκού.
- Σούπες/Ζυμαρικά: Ρουμελιώτικο κορκοτό, τραχανά.
- Γλυκά: Τσίσκεικ με κατίκι Δομοκού και μαρμελάδα σύκου.

Η γαστρονομία της περιοχής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την κτηνοτροφία, προσφέροντας πλούσιες, χωριάτικες γεύσεις.



επαρχίας της Δωρίδας. Χορογένεση και χορογραφία του
Νεοελληνικού χορού.) εκδ. Τελέθριον
Άννα Π. Παναγιωτοπούλου (Περί Νεοελληνικής χορευτικής. Χορολογικές
προσεγγίσεις.) printfair