

Μουσική και Σώμα
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΝΑΣΟΣ

EDNA *intertktranspublishers*

Κάθε γνήσιο αντίγραφο έχει την υπογραφή του εκδότη.

ISBN: 978-618-84041-5-1

Επιμέλεια: Στέφανος Νάσος

Σχεδιασμός Εξωφύλλου: Λαμπρινή Ζαχοπούλου

Σελιδοποίηση: Ελισάβετ Ντασοπούλου

©2022 Στέφανος Νάσος

Ακαδημίας 86, 106 78 Αθήνα, Τηλ.: 210-3834373.

ednasos@gmail.com

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Κανένα μέρος του βιβλίου αυτού δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί ή μεταδοθεί υπό οιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο ηλεκτρονικό ή μηχανικό, περιλαμβανομένης της παραγωγής φωτοαντίγραφων, μεταγραφής ή με οποιοδήποτε σύστημα αποθήκευσης και επανάκτησης ή επαναπόδοσης πληροφοριών, χωρίς την έγγραφη άδεια του Εκδότη.

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ	
Βασικές έννοιες–Ορισμοί	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	
Μουσικά Στοιχεία.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ	
Η Παρτιτούρα του Σώματος.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ	
Η Μορφή της Μουσικής.....	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	
Οργανογνωσία.....	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ	
Συνοπτική Ιστορία της Ευρωπαϊκής Μουσικής	91
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ	
Μαέστρος και Χορός.....	119
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ	
Χορογράφος και Συνθέτης.....	131
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	
Μουσικές διαδικτυακές πηγές.....	155
Βιβλιογραφία	156
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	
Χορογραφικές δημιουργίες	158
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3	
Γλωσσάρι Ελληνικό	185
Γλωσσάρι Ξενόγλωσσο	201

Πρόλογος

Μας διαμορφώνουν τα πράγματα που αγαπάμε.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Το βιβλίο *Μουσική και Σώμα* δημιουργήθηκε για τις ανάγκες του μαθήματος της Μουσικής που διδάσκονται οι σπουδαστές χορού. Στόχος του βιβλίου *Μουσική και Σώμα* είναι αφενός ο χορευτής να ανακαλύψει τον μουσικό κόσμο, εμβαθύνοντας σε αυτόν και αφετέρου να γίνει η μουσική ένα χρήσιμο εργαλείο για κάθε δημιουργική χορευτική διαδικασία. Ο αναγνώστης θα μάθει έννοιες και θεωρία της μουσικής, το συντακτικό της και την ιστορία της. Θα παρουσιαστούν τα δυτικά μουσικά όργανα, βασικές τεχνικές σύνθεσης, και πολλά παραδείγματα σε συνάρτηση πάντοτε με τον χορό. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου παρουσιάζονται ερωτήσεις αλλά και βιωματικές ασκήσεις που βοηθούν στην καλλιέργεια της ακοής και στην εξερεύνηση της μουσικότητας του σώματος, τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει οποιοσδήποτε.

Αγαπώ και σέβομαι τον χορό εξίσου με τη μουσική. Βασικό μου κίνητρο γι'αυτή τη μελέτη είναι να δημιουργήσω μία γέφυρα ανάμεσα στον απύθμενο κόσμο της μουσικής με τον αεικίνητο κόσμο του χορού: τις δύο τέχνες που με συγκινούν, με γοητεύουν και για τις οποίες νιώθω απέραντη ευγνωμοσύνη.

Η τέχνη διαπλάθει την ψυχή και τον νου. Καλλιεργεί την κριτική σκέψη. Η τέχνη είναι έκφραση, είναι η σύνδεση και η ανάπτυξη του διαλόγου με τον άλλο. Απελευθερώνει το άτομο από την κοινωνική πίεση και το κατεστημένο. Η τέχνη διαμορφώνει το εγώ, είναι αγάπη και μοίρασμα. Συμβάλλει στην προσωπική δημιουργία και ενισχύει την έκφραση κάθε πτυχής της προσωπικότητας.

Οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ από καρδιάς σε όλους τους φίλους και τους συναδέλφους που με στήριξαν, με ενθάρρυναν και συνέβαλαν στην υλοποίηση αυτής της μελέτης, αλλά και σε όλους τους μαθητές μου, οι οποίοι είναι το σπουδαιότερο έναυσμα για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

Κωνσταντίνα Πολυχρονοπούλου, Νοέμβριος 2021

Κεφάλαιο Πρώτο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ - ΟΡΙΣΜΟΙ

Το σώμα μας λέει στο μυαλό μας όσα το μυαλό μας λέει στο σώμα μας.

AUSTIN KLEON

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις βασικές έννοιες της μουσικής και του χορού. Παρουσιάζονται ερμηνείες για το τι είναι η μουσική, ο χορός, η μουσικότητα, το ταλέντο, ο ήχος, η σιωπή, καθώς και ορισμοί που απασχολούν κάθε σπουδαστή ο οποίος ασχολείται με αυτές τις δύο τέχνες. Επιπλέον, ο αναγνώστης μπορεί να έχει γενική εικόνα των μουσικοπαιδαγωγικών σχολών και συστημάτων που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τον χορό. Οι σημαντικότεροι μουσικοπαιδαγωγοί είναι ο François Delsarte, ο Émile Jacques-Dalcroze, ο Rudolf Laban και ο Carl Orff. Παράλληλα με τη θεωρία, παρατίθενται στο τέλος κάθε κεφαλαίου βιωματικές ασκήσεις και ερωτήσεις που οξύνουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική είναι η τέχνη που ασχολείται με τους ήχους, τους οργανώνει για να δημιουργηθεί μια ακουστική οντότητα/ενότητα – ένα μουσικό έργο.

Η μουσική είναι ήχος, ρυθμός, μελωδία, σιωπή, δόνηση, έχει δομή και ιστορία, ενώ διέπεται από αρχές.

Η μουσική είναι τέχνη αλλά και «επιστήμη». Είναι η ανάγκη που έχει κάθε μουσικός να εκφράσει συναισθήματα, να δημιουργήσει εικόνες, να προκαλέσει την ακοή και να διεγείρει σκέψεις και ερωτήματα.

Περιληπτικά, σύμφωνα με τον Σακαλάκ (2004),¹ η μουσική επηρεάζει άμεσα το σώμα μας:

- ◊ τον καρδιακό ρυθμό και τον σφυγμό.
- ◊ την ηλεκτροδερματική αντίδραση (γαλβανική δερματική αντίδραση).
- ◊ τον ρυθμό της αναπνοής.
- ◊ την αρτηριακή πίεση.
- ◊ τη μυϊκή ένταση και τον μυϊκό τόνο.²
- ◊ τον όγκο του αίματος.
- ◊ τη δερματική θερμοκρασία.
- ◊ τη γαστρική κίνηση.
- ◊ τα αντανάκλαστικά της κόρης του ματιού.
- ◊ την οξυγόνωση του αίματος.
- ◊ τις ορμονικές εκκρίσεις.

Αυτό που θεωρούμε σιωπή δεν υπάρχει. Πάντα κάτι συμβαίνει που δημιουργεί ήχο.

JOHN CAGE

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΗΧΟΣ

Ήχος είναι ό,τι ακούμε, ό,τι αντιλαμβανόμαστε με την αίσθηση της ακοής.³ Είναι ηχητικά κύματα που διαδίδονται στις τρεις διαστάσεις στα αέρια, υγρά και στερεά σώματα. Παράγεται από την ταλάντωση ενός ηχογόνου σώματος (πηγή του ήχου), η οποία διαδίδεται στον χώρο με τη μορφή διαδοχικών «πυκνώσεων» και «αραιώσεων» της ύλης. Ο άνθρωπος λαμβάνει το κύμα μέσω του τυμπάνου του αυτιού και κατόπιν το μυαλό το μεταφράζει ως ήχο.

1. Σακαλάκ, Η., (2004). *Μουσικές Βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής ψυχολογίας - μουσικής ιατρικής*. Αθήνα, Fagotto.

2. Μυϊκός τόνος είναι όταν όλοι οι μύες του ανθρώπινου σώματος βρίσκονται σε συνεχή μερική σύσπαση.

3. Υπάρχουν ψηλοί ή χαμηλοί ήχοι, οι υπόηχοι και οι υπέρηχοι που δε γίνονται αντιληπτοί από το ανθρώπινο αυτί, όμως τα ζώα είναι ικανά να τους ακούσουν. π.χ. άνθρωπος: 20Hz - 20000Hz, σκύλος: 40Hz - 60000Hz, νυχτερίδα: 20Hz - 120000Hz, φάλαινα: 0.25Hz - 150000Hz.

Ήχος θεωρείται το κύμα που περιλαμβάνει μία μόνο συχνότητα και τις ανώτερες αρμονικές τους. Αν αναμειγνύονται ακατάστατα πολλές συχνότητες μαζί, αυτό θεωρείται θόρυβος. Αν η αρχική ταλάντωση είναι στιγμιαία, προκύπτει ήχος που σταδιακά σβήνει, δεν έχει σταθερή ένταση στη διάρκειά του (ή είναι κρότος, με ακαθόριστη συχνότητα). Αν η αρχική ταλάντωση είναι συνεχής, ο ήχος έχει σταθερή ένταση στη διάρκειά του. Τα στοιχεία που καθορίζουν τον ήχο είναι το τονικό ύψος, η διάρκεια, η ένταση και το ηχόχρωμα ή χροιά.⁴ Ο ήχος λοιπόν είναι το βασικότερο στοιχείο της μουσικής. Οι ήχοι είναι αμέτρητοι και μπορούν να χρησιμοποιηθούν με όποιον τρόπο θέλουμε, ώστε να δημιουργήσουμε ένα μουσικό έργο.

Ιδιότητες του ήχου είναι:

1. Η σταθερή ταχύτητά του (π.χ. 340m/sec στον αέρα)
2. Η συχνότητα: πόσα Hertz
3. Η ένταση: εξαρτάται από το εύρος της αρχικής ταλάντωσης
4. Το μήκος κύματος: αφού η ταχύτητα είναι σταθερή, όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα τόσο μικρότερο θα είναι το μήκος.

Η ΣΙΩΠΗ ΕΙΝΑΙ ΗΧΟΣ

Ένα από τα πιο γνωστά και αμφιλεγόμενα έργα του J. Cage είναι το 4'33", ένα έργο σε τριμερή μορφή που υμνεί τη σιωπή,⁵ επηρεασμένο από τον Βουδισμό Zen. Η βασική ιδέα αυτού του έργου είναι οι ακροατές να αντιληφθούν τους ήχους του περιβάλλοντος καθώς εκτελείται το μουσικό κομμάτι από οποιοδήποτε όργανο ή συνδυασμό οργάνων. Στην παρτιτούρα οι οδηγίες είναι να μην παίζουν οι μουσικοί καθ' όλη τη διάρκεια του κομματιού και στα τρία μέρη. Ο J. Cage με αυτή τη θέση υποστηρίζει πως δεν υπάρχει απόλυτη σιωπή, αλλά πάντα θα υπάρχουν ήχοι που διεγείρουν την αίσθηση της ακοής. Προτρέπει τον ακροατή να παρατηρήσει και να αναγνωρίσει την εκάστοτε πηγή ήχου στον περιβάλλοντα χώρο.

4. Οι συγκεκριμένες έννοιες θα αναλυθούν στα κεφάλαια 2-5.

5. Gann, K. (2010). *No such thing as silence: John Cage's 4'33"*. New Haven [Conn.], Yale University Press.

*Δεν ενδιαφέρομαι για το πώς κινούνται οι άνθρωποι,
αλλά για το τι τους κινεί.*

PINA BAUSCH



ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ

© ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ

Κεφάλαιο Τρίτο

Η ΠΑΡΤΙΤΟΥΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κάθε μέρα γράφω. Δεν περιμένω μια υπέροχη ιδέα από τον παράδεισο.

KRZYSZTOF PENDERECKI

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ

Ο χαρακτήρας και η διάθεση ενός μουσικού έργου προσδιορίζουν την ερμηνεία του. Γράφεται από τον συνθέτη και τις περισσότερες φορές είναι με ιταλικούς όρους.¹

- ◊ Amabile (Τρυφερό)
- ◊ Appassionato (Παθιασμένο [Με πάθος])
- ◊ Briosο (Ζωηρό)
- ◊ Con anima (Με ψυχή)
- ◊ Dolce (Γλυκό)
- ◊ Espressivo (Εκφραστικό)
- ◊ Lacrimoso (Περίλυπο - Θρηνώδες)
- ◊ Maestoso (Μεγαλοπρεπές)
- ◊ Mesto (Λυπημένο)
- ◊ Scherzo (Παιγνιώδες)
- ◊ Tranquillo (Ήρεμο)

ΑΡΘΡΩΣΗ

Άρθρωση είναι ο τρόπος εκτέλεσης μίας μουσικής φράσης. Στη μουσική, η άρθρωση καθορίζει και επηρεάζει ερμηνευτικά τον κάθε φθόγγο ξεχωριστά αλλά και τη σύνδεση των φθόγων μεταξύ τους. Στη μουσική σημειογραφία τα διαφορετικά σύμβολα της άρθρωσης τοποθετούνται πάνω ή κάτω από τους φθόγγους και υποδεικνύουν το είδος της.

1. Στις σύγχρονες παρτιτούρες συναντάμε αυτούς τους όρους σε διάφορες γλώσσες.

LEGATO

Legato (*leg.*) – Ενωμένα. Φθόγγοι διαφορετικού τονικού ύψους που παίζονται με ροή, χωρίς να διακόπτεται ο ήχος ανάμεσά τους αλλά ούτε και να συγχέεται. Σημειώνεται πάνω ή κάτω από τις νότες με μία καμπύλη γραμμή, τη σύζευξη προσωδίας (*legatura*).



STACCATO

Staccato (*stacc.*). Σημειώνεται με μια τελεία πάνω ή κάτω από τη νότα. Καθορίζει τον κοφτό τρόπο και τη σύντομη διάρκεια στο παίξιμό της.



MARCATO

Marcato² (*marc.*). Σημειώνεται με έναν πλάγιο τόνο πάνω ή κάτω από τη νότα. Η νότα που έχει την ένδειξη *marcato* τονίζεται περισσότερο από τις υπόλοιπες.



TENUTO

Tenuto³ (*ten.*). Σημειώνεται με μία οριζόντια γραμμή πάνω ή κάτω από τη νότα. Ο εκτελεστής κρατάει ολόκληρη τη διάρκεια κάθε νότας χωρίς όμως, να τη συνδέει με την επόμενη.



PORTATO

Portato. Αυτή η ένδειξη υποδηλώνει πως οι νότες θα παιχτούν ελαφρώς χωρισμένες όμως με ροή. Υπάρχουν δύο σημειογραφίες που μπορεί να συναντήσουμε για τον όρο *portato*.



2. Σε αυτό το βιβλίο έχει χρησιμοποιηθεί στο 2ο κεφάλαιο αυτός ο συμβολισμός για να δείξουμε το ισχυρό μέρος του μέτρου σε αντιδιαστολή με το ασθενές.

3. Αυτό το σύμβολο χρησιμοποιείται ως ένδειξη για το «σχετικά ισχυρό», βλ. κεφ. 2, σελ. 29.

Arpeggio. Οι νότες θα εκτελεστούν σύμφωνα με την αξία της συγχορδίας διαδοχικά, και όχι ταυτόχρονα, συνήθως από κάτω προς τα πάνω.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αναλύσεις μια μουσική **παρτιτούρα**. Παρακάτω δίνονται οι πρωταρχικοί μέθοδοι ανάλυσης και το πώς μετατρέπεται η μουσική σημειογραφία σε **σώμα**.

- ◊ Σχεδιάζω τα δώδεκα μέτρα της μελωδικής γραμμής με το σώμα.
- ◊ Ορίζω ένα πεντάγραμμο στο σώμα μου και αναπαριστώ τη μελωδική φωνή επακριβώς.
- ◊ Όταν αλλάζει το μέτρο, αλλάζω την κατεύθυνση διατηρώντας τη ροή της φράσης.
- ◊ Lento=αργή ταχύτητα. Χρησιμοποιώ τη ρυθμική αγωγή του κομματιού και επιλέγω σε σημεία να κινηθώ αντίθετα ως προς αυτήν.
- ◊ Δημιουργώ ένα μοτίβο μόνο με τις διαστολές και τις αξίες των φθόγγων της μελωδικής γραμμής.
- ◊ Δείχνω τον οπλισμό με τις διέσεις, με μικρότερες ανοδικές αποστάσεις της κίνησης.
- ◊ Καθορίζω εξαρχής τον οπλισμό σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.
- ◊ Μεταφράζω χορευτικά το μουσικό κείμενο, ενσωματώνοντας τους χρωματισμούς και τον χαρακτήρα που είναι σημειωμένοι από τον συνθέτη.
- ◊ Επιλέγω μονάχα μία φράση από το έργο και διαμορφώνω το κινητικό μοτίβο μου.

◇ Φτιάχνω ένα κινητικό μοτίβο αναπαριστώντας το μουσικό κλάσμα.

◇ Ένα μέλος του σώματος περιγράφει τον όρο «Lento», δηλαδή απεικονίζω κινησιολογικά τα γράμματα του όρου.

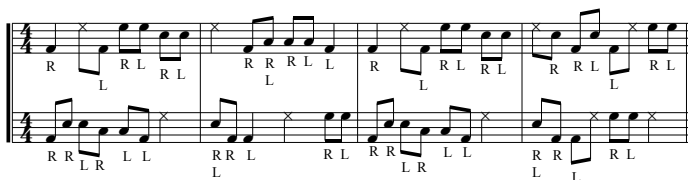
◇ Ο τίτλος της μουσικής γίνεται αφορμή για το ύφος της χορογραφίας.

BODY MUSIC

Ο Simone Mongelli⁴ δίνει τον ορισμό της έννοιας Body Music και αναλύει το θεωρητικό της πλαίσιο. Ταυτόχρονα παρουσιάζει μια άσκηση Body Music και εξηγεί διεξοδικά όλα τα στάδια για την εκτέλεση του ρυθμού με ολόκληρο το σώμα μας.

Body Music (μουσική του σώματος) είναι η δημιουργία μουσικής με την αποκλειστική χρήση του ανθρώπινου σώματος: με τη φωνή, τα παλαμάκια, τα πόδια που χτυπάνε το έδαφος, τα χέρια που εκμεταλλεύονται διάφορα σημεία του σώματος για να παράγουν ήχο και χωρίς κανένα μουσικό όργανο ή αντικείμενο. Πρόκειται για μία πολύ άμεση και αρχαία μορφή έκφρασης, γνωστή σε μουσικές παραδόσεις σε όλο τον κόσμο, η οποία σήμερα αναβιώνει ως σύγχρονη παραστατική τέχνη, συνδυάζοντας μουσική και κίνηση. Χρησιμοποιούμε και τον όρο Body Percussion, συνήθως αναφερόμενοι στη χρήση του σώματος ως κρουστού οργάνου, χωρίς την προσθήκη της φωνής και του μελωδικού στοιχείου. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να παίζουμε ρυθμούς και πολυρυθμίες.

Μία **πολυρυθμία** είναι ο συνδυασμός δύο ή περισσότερων διαφορετικών ρυθμικών σχημάτων, τα οποία εκτελούνται ταυτόχρονα και συνήθως χρησιμοποιούν το ίδιο μουσικό μέτρο. Το αποτέλεσμα είναι ένα καινούργιο ρυθμικό σχήμα που προκύπτει από τον συνδυασμό των αξιών και των ήχων των αρχικών σχημάτων. Η παρακάτω είναι μία πολύ απλή πολυρυθμία, που αποτελείται από δύο μέρη.



4. Διεθνώς αναγνωρισμένος μουσικός κρουστών, δάσκαλος και performer Body Music/Body Percussion και απόφοιτος εθνομουσικολογίας στην Ιταλία.

 Τον ήχο του ποδιού που χτυπάει
το έδαφος.

 Το χέρι που χτυπάει τον θώρακα.

 Το χέρι που χτυπάει τον μηρό,
με κίνηση από πίσω.

R
L ————— δεξί και αριστερό μαζί