

Il PLIÉ : cos'è, come si fa, a che cosa serve

cos'è:

il Plié è uno dei movimenti fondamentali della danza. letteralmente vuol dire: piegato, piegamento o flessione, e si riferisce al piegamento degli arti inferiori coinvolgendo le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia. il plié può essere demi-plié (mezzo-piegamento) e grand-plié (grande o profondo - piegamento). Questo movimento si studia per intensificare la rotazione in fuori e l'elasticità degli arti inferiori.

come si fa':

nell'eseguire il Plié (che sia demi o che sia grand) bisogna prestare particolare attenzione alla posizione delle gambe; le cosce devono essere ben ruotate, l'arco plantare (pianta del piede) non deve cadere nella parte interna sull'alluce, bisogna distribuire il peso sui 3 punti d'appoggio del piede in maniera uniforme e su entrambe le gambe; durante il piegamento le ginocchia devono piegarsi in linea con le dita dei piedi.

Prima di partire, e durante tutto il movimento, il peso deve essere ben sostenuto verso l'alto, i glutei ed i muscoli delle gambe devono essere ben tenuti, e la schiena deve mantenere la sua impostazione verticale.

il piegamento e l'estensione delle ginocchia devono essere uniformi e senza strappi, quando si è raggiunta la flessione massima, non bisogna fermarsi nel plié, ma risalire subito senza interrompere il movimento; esso deve essere: LEGATO, FLUIDO e CONTINUO.

come abbiamo detto il Plié può essere Demi o Grand.

Nell'eseguire il Demi-plié in tutte le posizioni i talloni non si devono staccare dal pavimento, il piede deve aderire al suolo in maniera uniforme, con particolare attenzione alla spinta dei talloni sul pavimento.

Nell'eseguire il Grand-Plié durante la discesa i talloni si mantengono al più a lungo possibile attaccati al suolo, finché non si staccano involontariamente tanto quanto basta; durante l'estensione delle gambe bisogna riabbassare i talloni il più presto possibile (senza accelerare per questo motivo); sia nello staccarsi che nel ritornare sul pavimento i due talloni devono lavorare contemporaneamente, se cioè non avviene vuol dire che il peso non è distribuito sulle 2 gambe.

N.B. fa eccezione il grand-plié in II posizione in cui i talloni non si staccano da terra e le cosce arrivano parallele al pavimento piegandosi fino all'altezza delle ginocchia, senza oltrepassarle.

a cosa serve:

l'esercizio in sé dei plié serve a rinforzare la muscolatura delle gambe, a sviluppare la rotazione delle cosce e a sviluppare l'elasticità dell'arto inferiore.

Nella danza però il Plié a molteplici funzioni: la pressione attiva del corpo esercitata verso il pavimento viene restituita al corpo come energia. Il plié funge come una molla: ci dà la spinta per i salti, per i giri, per salire in relevé ed in punta. Allo stesso modo il Plié ha la funzione di ammortizzare le discese.

Che sia un plié d'adagio o d'allegro il modo di essere eseguito non cambia, quello che cambia è il tempo e la dinamica in cui viene eseguito, sostenuto negli Adagi, più veloce e scattante nell'Allegro.