

QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Miléna / J'ai 35 ans / La pratique instrumentale (hautbois, flûte traversière) et vocale fait partie de ma vie depuis l'âge de 5 ans / Je suis mère de deux enfants magnifiques / J'aime la vie, la musique et l'être humain / J'ai décidé de les côtoyer de près, avec passion, interrogation et adaptation permanente / Je les écoute, les observe, apprend à les connaître avec beaucoup d'humilité / J'ai l'habitude de dire aux musiciens avec qui je travaille, que je ne détiens aucune réponse / Je n'essaye pas de répondre à des « pourquoi? » mais m'efforce de m'approcher de « comment? »...



PARCOURS PROFESSIONNEL

Cela fait 10 ans que ma pratique professionnelle est entièrement dédiée aux musiciens. Après obtention du diplôme de masseur kinésithérapeute à Bruxelles, j'ai suivi la formation Médecine des Arts ®. À la suite de celle-ci, je me suis associée à la Clinique du Musicien et de la Performance Musicale ® à Paris pendant plusieurs années. J'ai eu la chance d'y côtoyer une grande et large palette de musiciens. De ces années de formation (posturologie, art de la parole, éducation somatique, rééducation maxillo-faciale et linguale...), de recherche, de compréhension, de partage et de plaisir est né ce qu'un patient a appelé en rigolant « la méthode Miléna! ».

06.95.37.97.11
milena.wolmark@gmail.com
www.milenaw.com

MUSIQUE - SANTÉ - PÉDAGOGIE

ATELIERS THÉORIQUES ET PRATIQUES

À DESTINATION DE

CNSM / ÉCOLES SUPÉRIEURES /
PÔLES SUPÉRIEURS
CRR / CRD / CRC-CRI
ÉTABLISSEMENTS PRIVÉS



ACCOMPAGNEMENT CORPOREL ET PHYSIQUE DU MUSICIEN
KINÉSITHÉRAPEUTE (D.E.)
COACH



Ma formation de kinésithérapeute et mon parcours personnel sont à l'origine d'une pratique basée sur la connaissance du corps, son mouvement et sa respiration.

Pour un musicien le mouvement est synonyme de précision, d'exigence, de finesse, d'automatismes justement maîtrisés.

La respiration est synonyme de précision, d'endurance, de présence, de partage, d'anticipation, de communication, de transmission...

C'est un art qui ne sait pas faire semblant.

Mon expérience du corps, de la musique et de leur interaction inévitable lorsque l'on est musicien me permet de vous

proposer une approche ayant comme objectif principal de vous accompagner vers une plus grande compréhension, autonomisation face à cet autre instrument qu'est votre corps.

Apprendre à le connaître, le comprendre, l'approprioiser, l'écouter mieux ou différemment, quelque soit le contexte.

MA PRATIQUE

FORMAT

Sujet

Engagement corporel et physique lors de la pratique musicale, instrumentale et vocale.

Objectif

prévention - sensibilisation - initiation - perfectionnement

Contenu

- anatomie fonctionnelle et besoins de la technique
- ergonomie au service de la gestuelle
- posture et prise de conscience corporelle
- mise en mouvement et outils pratiques
- discipline physique et musicale: quelle organisation ?

Public

élèves / professeurs

Forme

ateliers collectifs
interventions ponctuelles ou régulières

POURQUOI

Il n'est plus à prouver que la prévention en matière de santé est bien plus efficace que le seul aspect curatif.

Les institutions musicales sont le lieu de prédilection pour un champ d'action préventif autour du musicien et des conséquences physiques voir psychologiques qui peuvent découler de sa pratique.

Du plus jeune âge jusqu'à la dernière ligne droite des études supérieures, l'accompagnement corporel et physique prophylactique a toute sa place auprès du musicien durant son cursus au sein d'une institution musicale.

Le corps étant l'interlocuteur privilégié du musicien il est bon que ces deux acteurs apprennent à se connaître, s'écouter et se comprendre pour qu'un équilibre propre à chacun puisse naître de leur interaction et profiter ainsi à l'expression de leur art.