

Le corps, premier instrument de l'artiste

Chanter, jouer, danser, interpréter, travailler en coulisses...

Tout cela exige une grande précision physique et mentale.

La **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** propose une approche globale particulièrement adaptée aux professionnels du spectacle vivant et de l'audiovisuel. Elle vise à :

- Prévenir les douleurs liées à la pratique artistique ou technique
- Favoriser la récupération
- Soutenir l'équilibre physique et émotionnel nécessaire à la création et à la performance.

➔ Système médical millénaire fondé sur l'observation fine des déséquilibres énergétiques du corps, la MTC prévient et accompagne :

La santé des femmes : douleurs menstruelles, syndrome prémenstruel, endométriose, cycles irréguliers, fatigue hormonale, fertilité, grossesse, récupération post-partum...

Les métiers de la voix : fatigue vocale, tensions cervicales, gorge sèche, reflux, blocages respiratoires, stress de la scène, récupération difficile après les périodes de répétitions, de spectacles ou de tournages, troubles du sommeil...

Les musiciens instrumentistes : gestes répétitifs et postures prolongées entraînant des douleurs et des tensions : tendinites, syndrome du canal carpien, douleurs d'épaules, de dos ou de nuque...

Les danseurs : sollicitation intensive des articulations, muscles et tendons, surmenage musculaire, entorses, tendinites, fatigue physique importante...

Les techniciens : port de charges, postures contraignantes entraînant des douleurs musculo-squelettiques, fatigue liée aux horaires de spectacle et de tournage...

La médecine chinoise peut également accompagner d'autres métiers : Metteurs en scène, chefs d'orchestre, chefs de chant, pédagogues, mannequins, directeurs artistiques ou toute personne impliquée dans la création et la production de spectacle, dont le travail peut entraîner stress, fatigue, tensions ou tout autre désordre physique et psychique.

Mon parcours :

Artiste lyrique reconnue et **coach vocal** de la Troupe de la Comédie Française depuis 2022,

je suis par ailleurs diplômée de l'**Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise**

(IMTC Paris / Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shanghai / Hôpital Central de MTC de Pékin) en :

- Acupuncture
- Pharmacopée Chinoise
- An Mo – Tuina
- Médecine Manuelle.

Je me suis également formée auprès de Valérie Truong à l'**acupuncture du sport**,

ainsi qu'à la **gynécologie** auprès d'Hélène Désignolle.