

# L'ouverture de la mâchoire et la position de la bouche.

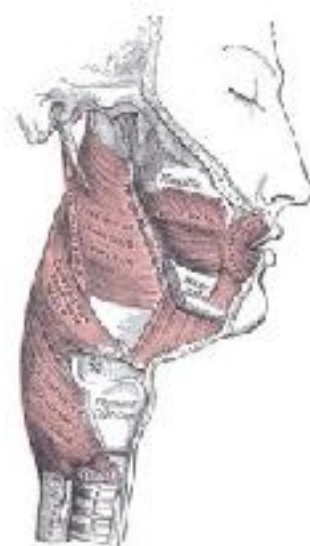


# 1.L'OUVERTURE DE LA MÂCHOIRE

Lorsque l'on chante, l'air est expulsé des poumons, passe par la trachée et fait vibrer les cordes vocales, il passe ensuite par la bouche avant de venir ravir l'oreille de vos auditeurs.

L'ouverture de la mâchoire est très importante et elle est un des moyens, avec le SOUTIEN\* et le TWANG\*, d'éviter les constrictions involontaires qui viennent entraver la travail correct des cordes vocales.

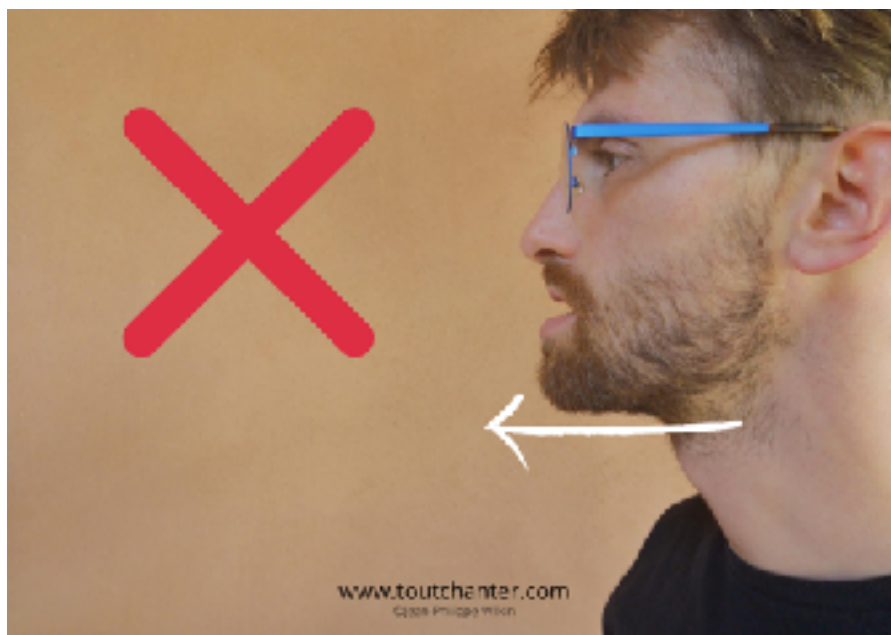
Une constriction involontaire est une « suractivité » musculaire des muscles constricteurs qui ont pour mission de former le tractus vocal, d'influencer la position du larynx, de vous permettre d'avaler lorsque vous mangez etc... Sans eux, votre tête ne tiendrait pas sur vos épaules, sans eux vous ne seriez pas capable de produire la moindre note, d'ouvrir et de fermer la bouche. Lorsqu'on chante, ils vont former le tractus vocal, c'est cette forme, ce réglage, qui conditionne le son que vous produisez.



On entend parfois l'expression « chanter avec la gorge ouverte », il est important de ne pas comprendre cette image dans le sens où il faudrait éviter toute activité des muscles constricteurs, comme essayer de chanter dans un état de détente musculaire maximum, sans activité. Sans activité, il est tout simplement impossible de créer le moindre son, ce qui est recherché, c'est l'activité musculaire qui correspond exactement au son que l'on désire produire.

Chaque son, selon son caractère, son volume, sa hauteur, sa couleur et l'éventuel effet que l'on y ajoute (vibrato, distorsion...), nécessite un travail musculaire qui lui est propre. Par exemple, un note puissante dans la partie haute de la voix ne demande pas la même activité musculaire qu'une note douce dans la partie moyenne de la voix. En comparaison, cela demande plus d'énergie et d'engagement musculaire de porter un sac de ciment qu'un sac de plumes. Il en va de même pour le chant.

Une des erreurs les plus communes est d'avancer la mâchoire vers l'avant lorsqu'une note demande un peu plus d'énergie, cette position va créer une suractivité au niveau des muscles constricteurs et entraver le mouvement correct des cordes vocales.



Pour trouver la position correcte de l'ouverture de la mâchoire, vers le bas et non vers l'avant, vous pouvez suivre la « procédure » suivante:

1. Tête droite, bouche entrouverte ou fermée, dans la position qui vous semble la plus confortable et naturelle.
2. Tête inclinée vers l'arrière, un peu comme quelqu'un qui se serait endormi dans un autobus, mâchoire ouverte détendue vers le bas.
3. Tête inclinée vers l'arrière, glisser son index tendu à l'intérieur de la bouche, le bout du doigt derrière les incisives du dessus, le bas du doigt devant le menton.
4. Garder l'index et l'ouverture de la bouche dans la même position, remettre la tête droite comme dans la position 1.
5. Ouverture de la mâchoire correcte, vers le bas.

#### **Trouver la bonne position d'ouverture de la mâchoire**



[www.toutchanter.com](http://www.toutchanter.com)  
©Jean-Philippe Wilkin



Remarque: Certaines personnes ont la mâchoire inférieure naturellement un peu avancée, il est important de ne pas forcer et de respecter votre anatomie et votre confort, vous êtes seul responsable et meilleur juge de vos sensations. Adaptez donc votre position au regard des informations ici partagées et de votre morphologie.

## 2. LA POSITION DE LA BOUCHE

### En fonction de la hauteur de la note:

Sur l'image ci-dessous, vous trouverez une classification générale des parties de la voix pour les hommes et les femmes, de très basse à très haute, par rapport au clavier de piano:



La position et l'ouverture de la bouche vont permettre d'optimiser le travail des muscles constructeurs et d'éviter les constrictions involontaires. Les positions illustrées ci-dessous sont celles qui sont les plus confortables et les plus saines en fonction des parties de la voix.



Philippe Willem  
[www.toutchanter.com](http://www.toutchanter.com)

## En fonction des voyelles:

L'articulation et la tension des lèvres est également un facteur qui doit être pris en compte pour éviter les constrictions involontaires.

Dans la partie moyenne de la voix, il est très facile d'articuler les voyelles en utilisant les lèvres pour former le son et cela ne pose aucun soucis.

Par contre, si l'on chante par exemple dans la partie haute ou très haute de la voix, l'articulation des voyelles au moyen des lèvres a une incidence sur l'activité des muscles constricteurs, qui vont, par cette activité trop importante, empêcher les cordes vocales de fonctionner de façon optimale. Pour former les voyelles et éviter les constrictions involontaires due à l'articulation en chantant, c'est la langue qui prend le relais.

On peut différencier les voyelles en 2 catégories, celles où la langue ne touche pas les molaires, et celles où la langue touche les molaires.

1) La langue touche les molaires sur les voyelles « é » comme épée, « è » comme paix, « i » comme vie, « un » comme pain. Sur ces voyelles, on aura tendance à sourire pour former la voyelle au moyen des lèvres. En faisant l'inverse, c'est à dire en relaxant le coin des lèvres, c'est la langue qui va faire le travail de formation du son et éviter les constrictions involontaires.

2) La langue ne touche pas les molaires sur les voyelles « ou » comme fou, « ô » comme seau, « o » comme robot et « â » comme pâle. Sur ces voyelles, on aura tendance à relaxer le coin de lèvres ou à les avancer vers l'avant sur le « ô ». En faisant l'inverse, c'est à dire en souriant, c'est la langue qui va faire le travail de formation du son et éviter les constrictions involontaires.

Remarque: La position des lèvres influence la couleur du son, lorsque les coins des lèvres sont détendus et que la bouche est plus arrondie, la couleur du son sera plus sombre. À l'inverse, lorsque les coins des lèvres sont sollicités (comme lorsque l'on sourit), la couleur du son sera plus claire. Ainsi, si vous cherchez à produire un son qui nécessite une modification de cette forme « optimale » pour des raisons artistiques, il faudra être très attentif à avoir une bonne valeur de SOUTIEN\*, de TWANG\* et de position de la langue\* afin d'éviter les constrictions involontaires et de garder votre voix en bonne santé.

Dans le même ordre idée, éviter de prendre ces images et ces positions comme des vérités absolues, la position et l'ouverture de la bouche sont aussi conditionnées par le caractère de son recherché. Il est par exemple possible de chanter une note très haute en ayant seulement la bouche entrouverte, si le caractère de son est très doux et à volume très bas.

Vous trouverez des informations complètes sur les 3 piliers de la voix que sont le SOUTIEN\*, le TWANG\*, l'OUVERTURE DE LA MÂCHOIRE\* et la TENSION DES LÈVRES\* dans la formation « *Les 3 piliers de la voix* » accessible sur <https://toutchanter.podia.com/les-3-piliers-de-la-voix>

### Module 1->

Comprendre l'anatomie et le fonctionnement des muscles constricteurs

Comprendre l'anatomie et le fonctionnement du diaphragme

Savoir identifier et utiliser les différents muscles qui interviennent dans le soutien: Abdomen, Latissimus Dorsi, Quadratus Lumborum.

Module 2->

Agir sur votre soutien.

Appliquer la notion de résistance.

S'exercer pour construire la mémoire musculaire.

Module 3->

Être capable d'économiser le soutien.

Utiliser le soutien sur les notes difficiles.

Module 4->

Comprendre l'anatomie et le fonctionnement du Twang.

Maîtriser le Twang.

Module 5->

Ouvrir correctement la mâchoire.

Changer la forme de la bouche en fonction de la hauteur.

Utiliser la langue pour former les voyelles.

À très bientôt et merci pour votre confiance,

Jean-Philippe Wilkin

[www.toutchanter.com](http://www.toutchanter.com)

+32(0)497.89.78.45