












Les 12 Positions de soumission de base que doit connaître une soumise



Positions complémentaires :

13	14	15	16
<p>A 4 pattes, fesses vers le Maître, reins cambrés.</p> 	<p>Allongée, face à terre, fesses vers le Maître, les chevilles dans les mains, jambes écartées.</p> 	<p>Debout, de dos au Maître, mains sur la tête, jambes écartées.</p> 	<p>Arquée, mains reposant sur les talons, seins offerts, de côté.</p> 
17	18	19	20
<p>A genoux, reins cambrés mains jointes en offrande face au Maître.</p> 	<p>Allongée sur le dos, jambes levées, écartées, face au Maître.</p> 	<p>Face contre colonne ou porte, reins cambrés, bras levés.</p> 	<p>A genoux, face au Maître, les mains offrant les seins, langue à demi- tirée.</p> 
21	22	23	24
<p>Allongée sur le dos, sur un pouf ou fauteuil, bras en arrières, jambes écartées.</p> 	<p>Dos contre colonne ou porte, bras levés, jambes écartées.</p> 	<p>A genoux, reins cambrés mains tirant sur les fesses.</p> 	<p>A genoux, les épaules à terre, les mains sur les chevilles.</p> 