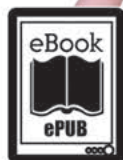


# SHIBARI

*bases et suspensions*



*les 20 leçons de  
PHILIPPE BOXIS  
dans la poche !*



**Tabou**

Avertissement — 6  
Les origines du shibari — 8  
Préface — 10

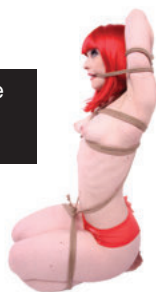
## Positions au sol — 56



Assise en tailleur • #4  
**58**



Hogtie • #5 — **70**



Bras derrière  
la tête • #6  
**80**



Mains en croix  
sur la poitrine • #7  
**88**



Finition sur les  
jambes • #8  
**96**



Karada de base • #10  
**120**



Karada sur le bras • #11  
**124**



Improvisation au sol • #9  
**106**

Assise yeux et  
bouche pris • #12  
**130**



Connaissances de base — 14

#1 • Sécurité et conseils — 16 • Le matériel — 18

Le pliage des cordes — 20 • Dépliage d'une corde — 24

Liaison avec la corde suivante — 26

#2 • Les attaches de base — 29

#3 • Base sur la poitrine, les bras pris — 36

## Suspensions — 140

Suspension de dos • #13  
**142**



Suspension de côté • #14  
**154**



Suspension assise • #15  
**164**



Suspension  
inversée • #16  
**174**



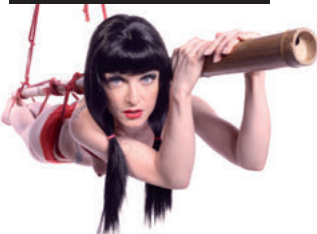
Auto-suspension  
inversée • #17  
**184**



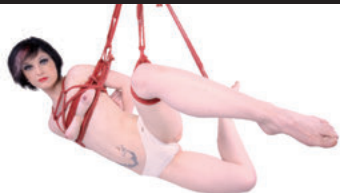
Suspension  
bambou  
en croix • #18  
**188**



Suspension bambou  
dans le dos • #19 — **200**



Suspension de côté avec les bras • #20  
**208**





# Mains en croix sur la poitrine



Positionner le modèle les mains croisées sur la poitrine.

Faire deux tours sur les poignets.

Puis faire un nœud simple après avoir repris l'ensemble des cordes.

Prendre le corps avec les bras et revenir prendre la contre-tension dans la boucle des poignets.



Faire un deuxième tour. Reprendre la tension, mais cette fois au niveau des poignets.

Repartir dans le sens opposé et effectuer deux tours un niveau en dessous, plus près des coudes. Terminer avec un nœud de blocage. Partir dans le dos en passant sous le coude et revenir par l'épaule.

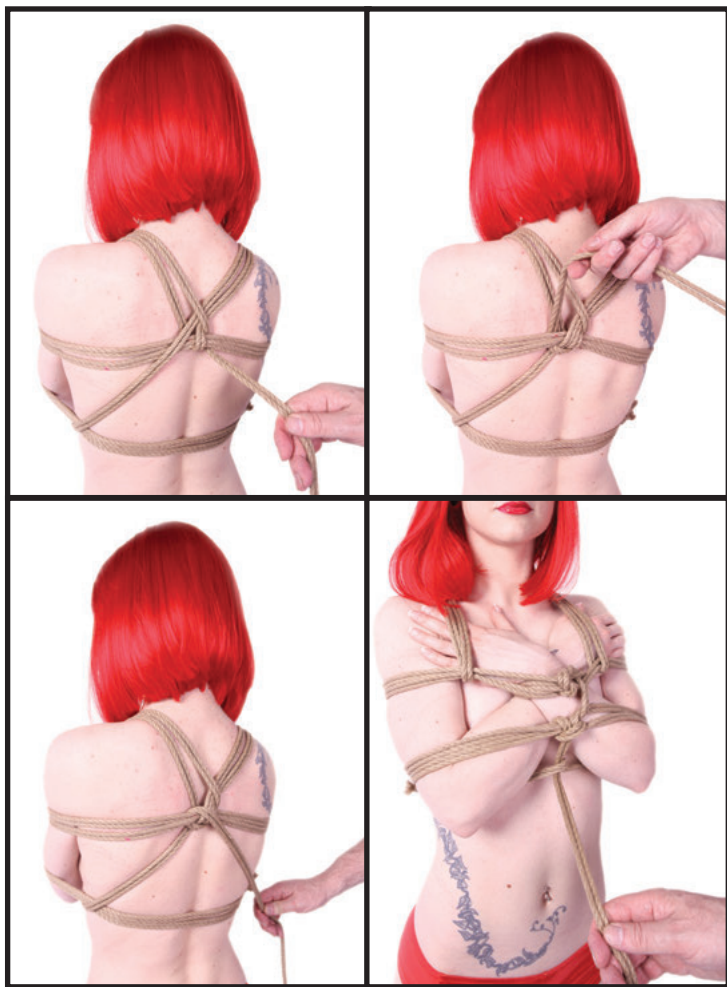


Reprendre les cordes qui entourent le corps pour les mettre en tension vers le haut, en repartant dans le dos.

Repasser sous les cordes du dos et revenir devant pour prendre l'autre côté.

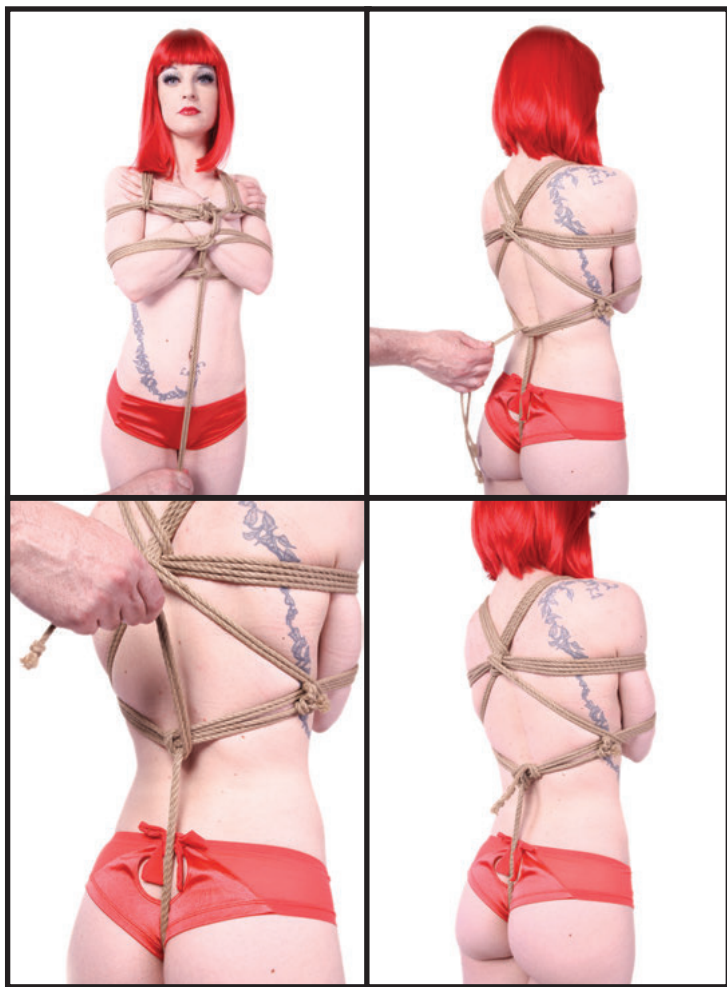
Puis repartir dans le dos.





Faire un passage en tension dans le dos.

Repartir par-devant en passant sous le coude et en reprenant la tension sur la corde qui passait au même endroit, côté opposé.



Passer dans l'entrejambe.

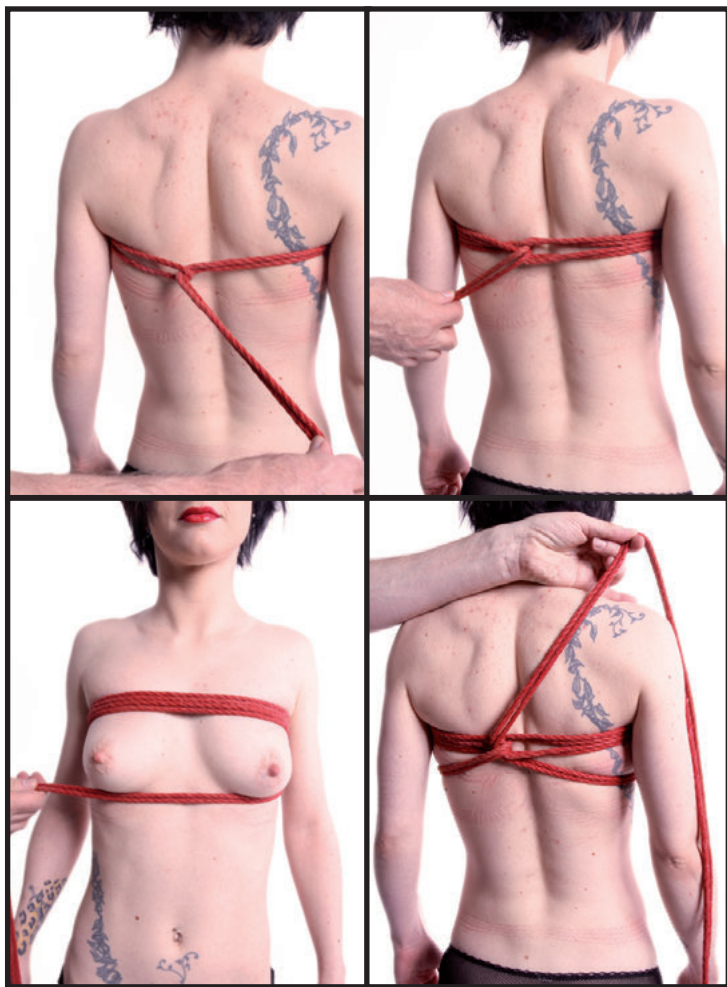
Reprendre une dernière fois la tension sur les cordes en bas du dos.

Finir avec nœud simple.





# **Suspension inversée**



Démarrer en passant la corde au-dessus de la poitrine et venir faire un nœud coulant dans le dos.

Faire deux tours, puis un en dessous de la poitrine.

Reprendre la tension et repartir par-dessus l'épaule.



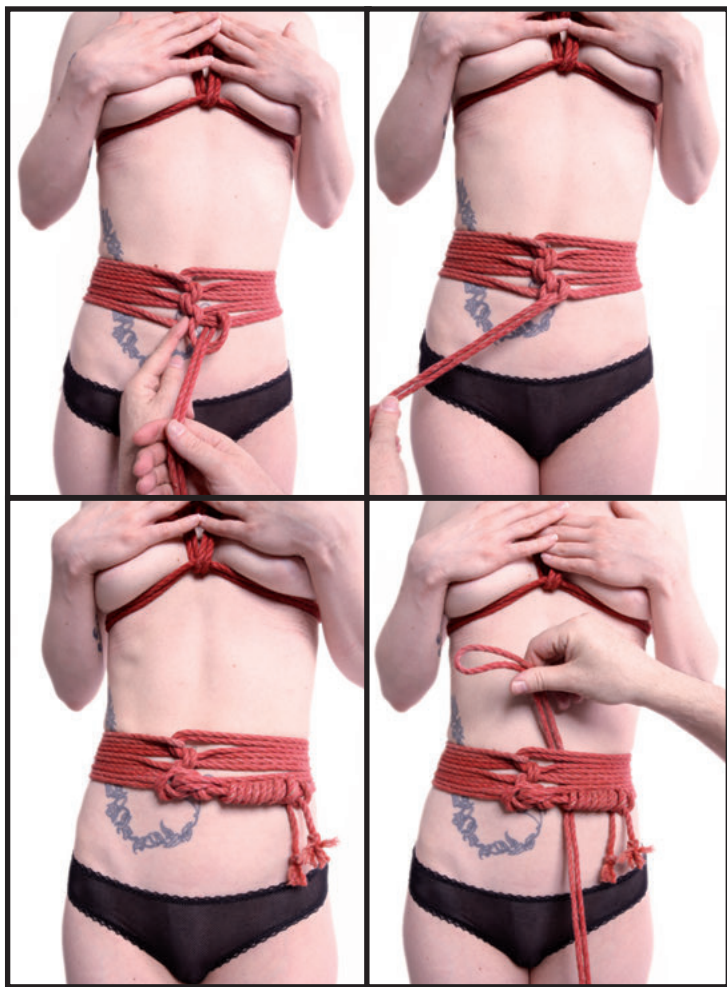
Passer la corde en créant une « boucle de tension » sur les cordes du haut de poitrine, descendre pour reprendre la corde du bas et remonter vers l'autre épaule après avoir repris la tension opposée sur le haut de poitrine. Reprendre dans le dos et finir en alternant des passages de cordes en dessous puis au-dessus des deux cordes montant vers les épaules.



Commencer par un nœud coulant sur la taille sans serrer.

Faire des tours en descendant et en reprenant la tension à chaque fois sur la corde du dessus.





Finir par un nœud de blocage que l'on va doubler et se débarrasser de l'excès de corde en l'enroulant.

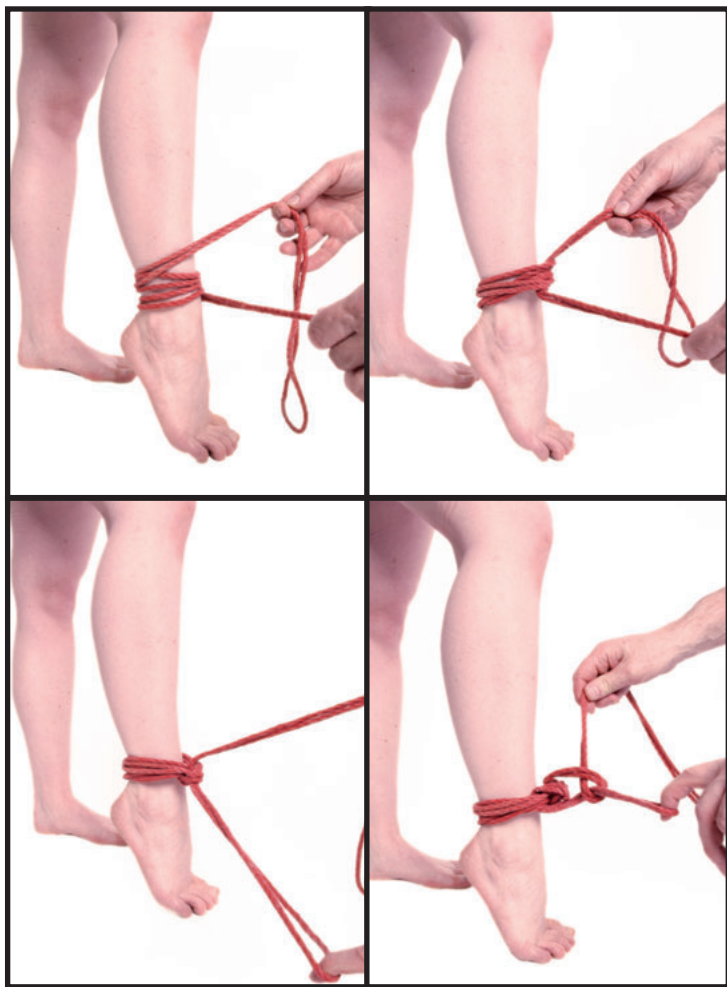
Prendre une nouvelle corde et la passer sous les cordes qui constituent le harnais que l'on vient de faire.



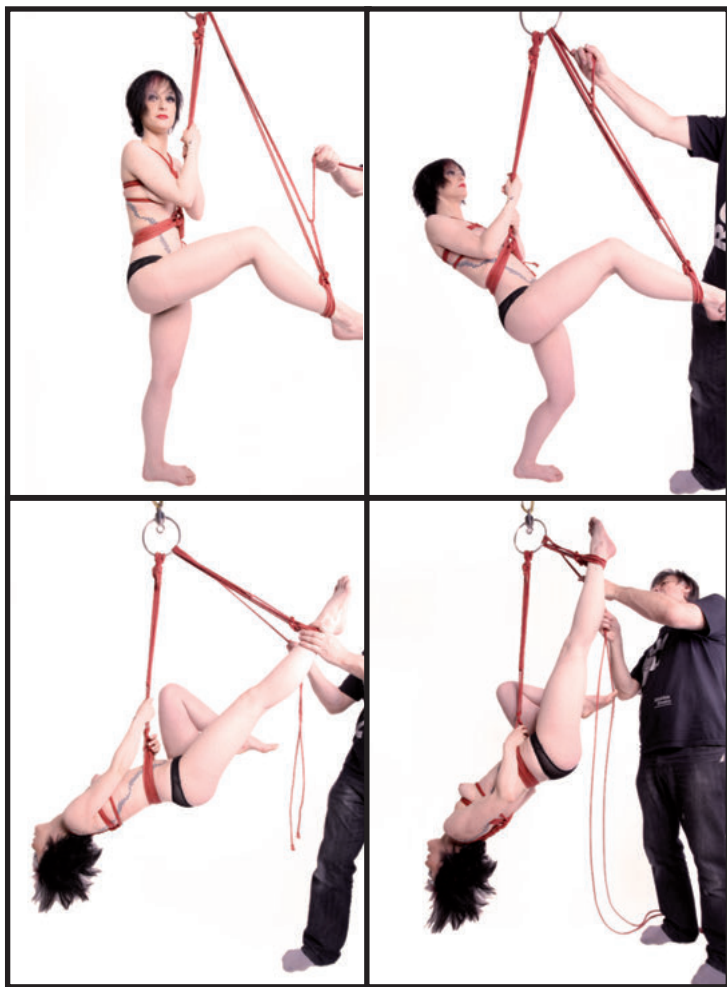
Passer une deuxième fois sous les cordes.

Reprendre l'ensemble des cordes formant le 8 et faire un simple nœud en conservant une grande boucle.

Remonter sur l'anneau, reprendre la boucle et bloquer.



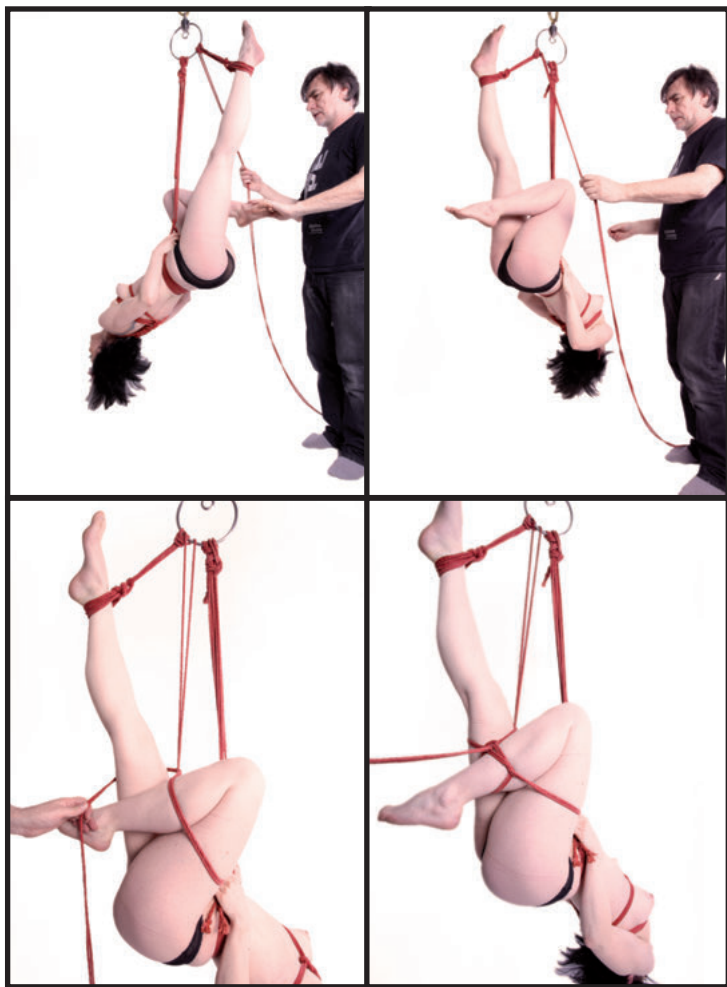
Avec une nouvelle corde, faire trois tours sur la cheville.  
Faire un premier nœud, puis le doubler.



Monter la corde vers l'anneau puis reprendre la boucle.

Remonter à l'anneau et tirer pour faire basculer le modèle qui prend son point d'appui au niveau de la taille.

Faire un passage en boucle sur l'anneau pour bloquer avant de redescendre.



Prendre l'autre jambe, genou plié, en effectuant un tour, puis repasser derrière la jambe suspendue et finir en reprenant la tension sur la corde qui entoure le genou.

Se débarrasser de la corde restante en effectuant un autre tour au niveau de la jambe suspendue.





*Philippe BOXIS déplie sa première corde, et le modèle s'abandonne déjà à sa créativité, les sens en éveil. L'odeur, le son de la corde qui s'enroule autour de son corps, la sensation de cette corde sur sa peau, l'enivre au plus haut point. Les doigts virevoltent, la main est douce dans le geste, ferme dans l'intention. Plus rien n'existe autour du couple, le public retient sa respiration... N'existe plus que cette femme magnifiquement dénudée et cet homme qui fait d'elle une déesse de beauté.*

Petit frère du célèbre livre SHIBARI, L'ATELIER DE CORDES de Philippe Boxis, ce manuel est la version transportable des 20 leçons de découverte des jeux de corde sensuels et de son approfondissement au travers des suspensions.

- Connaissances fondamentales
- Choix du matériel
- Sécuriser les liens
- Les astuces du pro
- Liens et nœuds de base
- Karada (corset de corde)
- 10 techniques au sol
- 10 techniques en suspension