

Kleine Einführung in das Arbeiten mit FlexMax

Diese Anleitung ist für Yogalehrer und Yogalehrerinnen geschrieben, die weder mit Datenbanken noch mit Zeichenprogrammen Erfahrung haben. Wenn Sie die hier beschriebenen Aufgaben an Ihrem Bildschirm Schritt für Schritt nachvollziehen, haben Sie am Ende genug über FlexMax gelernt, um selbständig damit zu arbeiten. Alle weiteren Fragen beantwortet Ihnen das Hilfesystem.

Für manche Arbeitsschritte gibt es alternative Vorgehensweisen. Diese sind jeweils in Fußnoten angemerkt. Der Einfachheit halber können Sie die Fußnoten erst einmal außer Acht lassen.

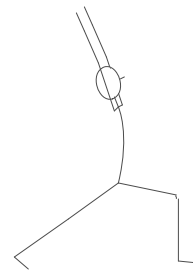
Aufgabe 1: Ein in der Datenbank vorhandenes Asana in einen Word-Text integrieren

Beispiel: Sie verfassen einen Text über Virabhadrasana und möchten das Asana in den Text integrieren. Sie wissen, dass es in der Datenbank enthalten ist und stellen sich das Ergebnis ungefähr folgendermaßen vor:

Virabhadrasana

Virabhadrasana ist der Haltung eines Kämpfers nachempfunden und nach dem sagenhaften weisen Krieger Virabhadra benannt. Virabhadrasana stärkt die Wirbelsäule und trainiert Knie und Oberschenkel. Das Strecken der Arme dehnt den Brustkorb und vergrößert das Lungenvolumen.

Üben Sie dieses Asana nicht, wenn Sie an hohem Blutdruck oder Herzbeschwerden leiden.



(Text aus B.K.S. Iyengar: Yoga – der Weg zu Gesundheit und Harmonie. München 2001)

1. Schritt: Die Datenbank kennenlernen und Virabhadrasana aus der Datenbank in den Editor holen

Ihr FlexMax-Programm besteht aus dem FlexMax-Editor, mit dem Sie Zeichnungen (*Positionen* oder *Asanas* und *Folgen* aus mehreren Position) verändern oder neu erstellen können, aus der Datenbank, in der fertige Zeichnungen aufbewahrt werden, und aus dem Hilfesystem oder Handbuch. Sie sehen diese drei Teile, wenn Sie im Startmenü ihres PCs erst die Programme anklicken und dann unter den Programmen FlexMax auswählen. Öffnen Sie die Datenbank durch Anklicken mit der linken Maustaste.

Das Datenbankfenster geht auf und Sie sehen eine Tabelle, in der jeder Eintrag als Zeile dargestellt ist: Ganz links ist jeweils eine kleine Zeichnung, die Position oder eine wichtige Position aus der Folge. In der nächsten Spalte ist angegeben, ob es sich um eine Position oder eine Folge handelt. Die dritte Spalte enthält den Namen. Die vierte können Sie benutzen, um verschiedene Varianten einer Position zu unterscheiden. In der 5. Spalte sind die Einträge nach Haltungen (Sitzhaltung, Stehhaltung etc.) geordnet. Wenn Sie Ihr Datenbankfenster mit der Maus am rechten Rand anfassen und durch Ziehen nach rechts vergrößern, erscheinen zwei weitere Spalten, die anzeigen, wann Sie einen bestimmten Eintrag erzeugt und zuletzt geändert haben. Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf die Zeile mit den Überschriften und es erscheint eine Liste der Spalten. In dieser Liste können Sie auswählen, welche Spalten Sie im Datenbankfenster sehen wollen. Ziehen Sie mit der Maus am unteren Rand des Fensters oder am Schieber ganz rechts, um weitere Zeilen der Tabelle zu sehen.

FlexMax - Datenbank

Datei Bearbeiten Einstellungen Anzeigen

9	Typ	Name ▲	Variante	Haltung
Auswahl:	Position	v		(Alle)
	Position	Vajrasana	vorgebeugt	Sitzhaltung
	Position	Vajrasana	aufrecht	Sitzhaltung
	Position	Viparita baddha konasana		Umkehrhaltung
	Position	Viparita karani		Umkehrhaltung
	Position	Viparita konasana		Umkehrhaltung
	Position	Virabhadrasana	Partnerposition	Stehhaltung
	Position	Virabhadrasana	Gebetshaltung	Stehhaltung
	Position	Virabhadrasana	auf einem Bein	Stehhaltung
	Position	Virabhadrasana		Stehhaltung

Die Spalte mit der Überschrift **Typ** hat drei Einstellungen: Es werden entweder nur die Positionen oder nur die Folgen oder alle Elemente der Datenbank gezeigt. Sie suchen Virabhadrasana, eine Position. Klicken Sie in der 2. Zeile (Auswahlzeile) auf das Feld unter der Überschrift **Typ**. Es erscheint ein kleiner Pfeil. Wenn Sie nun auf diesen Pfeil klicken, öffnet sich ein Menü und Sie können wählen, ob Sie die **Positionen**, die **Folgen** oder **alle** sehen wollen. Wählen Sie **Position**.

Die Position Virabhadrasana finden Sie am schnellsten, indem Sie in der Auswahlzeile unter der Überschrift **Name**

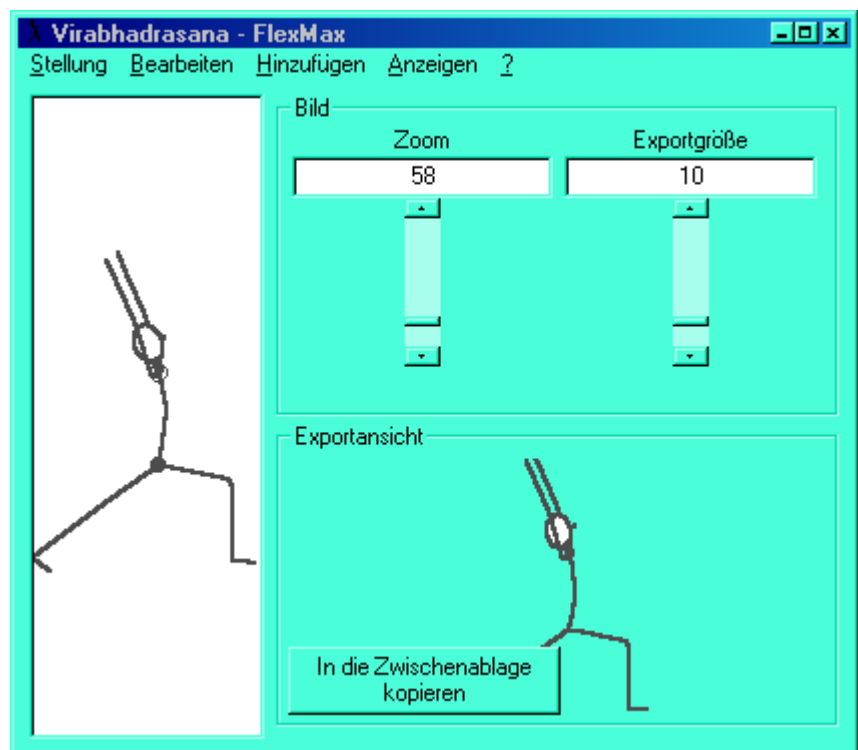
ein kleines v eintippen (siehe Bild). Es werden dann nur noch Positionen angezeigt, deren Name mit v beginnt. Virabhadrasana kommt hier vier mal vor. Aus den kleinen Zeichnungen und aus der Beschreibung in der Spalte **Variante** ist leicht zu sehen, dass das vierte und letzte das gesuchte Objekt ist.

Um das Asana in den Editor zu bringen, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf die Zeile und wählen **öffnen** in dem Menü, das erscheint.¹ Das Editorfenster öffnet sich und zeigt die gewählte Stellung.

2. Schritt: Virabhadrasana in die richtige Größe bringen

Die Überschrift zeigt den Namen Virabhadrasana. Darunter erscheint die Menüzeile, mit den verschiedenen Menüs, aus denen Sie Befehle auswählen können. Hinter dem Fragezeichen ganz rechts verbirgt sich wie üblich das Hilfesystem oder Handbuch.

Im Editor erscheint das Asana zweimal: Im linken Fenster vor weißem Hintergrund könnten Sie seine Form verändern (siehe Aufgabe 2). Rechts unten in der **Exportansicht** wird gezeigt, wie groß die Figur in Ihrem Text er-



¹ Stattdessen können Sie auch auf die Zeichnung mit der linken Maustaste doppelklicken.

scheinen wird. Die beiden Schieber rechts oben geben Ihnen die Möglichkeit, die Größe der Figur im Editorfenster anders einzustellen (**Zoom**) beziehungsweise die **Exportgröße** zu verändern.

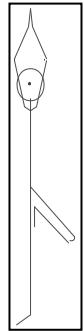
Sie wollen das Bild unverändert in Ihren Text übernehmen. Sie brauchen also nur die **Exportgröße** festzulegen, d.h. diejenige Größe, in der es nach Word übertragen wird. Mit Hilfe des Schiebers oben rechts können Sie die **Exportgröße** zwischen 2 und 50 einstellen. Die **Exportgröße** misst die Länge des Rückens in Millimetern. In Ihrem Text soll der Rücken etwa einen Zentimeter lang sein – wählen Sie also 10.

3. Schritt: Virabhadrasana in Ihren Text integrieren

Klicken Sie auf den Befehl **In die Zwischenablage kopieren**.² Öffnen Sie nun Ihr Word-Dokument. Klicken Sie mit der rechten Maustaste an die gewünschte Stelle und wählen Sie *einfügen*. Ihr Bild verhält sich zunächst wie ein Textzeichen in Word. Wenn Sie wollen, dass es zur Grafik wird, um die der Text herumfließt, klicken Sie das Bild an, wählen Sie im Menü *Format* den Befehl *Grafik formatieren* und dort im Register *Layout* die Option *Rechteck*. Jetzt können Sie den Krieger mit der Maus an jede gewünschte Stelle in Ihrem Text ziehen: Der Text wird sich dem Bild anpassen.

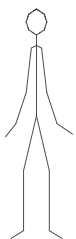
Aufgabe 2: Ein Asana verändern oder ein neues Asana zeichnen

Beispiel A: Sie brauchen eine Zeichnung von Vrksasana, dem Baum. Das Bild ist in der Datenbank nicht enthalten und soll folgendermaßen aussehen:



1. Schritt: Eine Ausgangsposition auswählen und das Editorfenster mit dem Zeichenwerkzeug genauer kennenlernen

Öffnen Sie vom Startmenü aus den FlexMax-Editor. Der Bildschirm sieht jetzt genauso aus wie im 2. Schritt der Aufgabe 1 mit dem Unterschied, dass anstelle von Virabhadrasana ein Hampelmann erscheint und dass die Überschrift einfach nur **Stellung** lautet. Das liegt daran, dass Sie das Zeichenwerkzeug direkt aus dem Startmenü geöffnet haben, ohne vorher eine Position aus der Datenbank auszuwählen.



Der Hampelmann ist keine schlechte Ausgangsposition für Vrksasana. Er steht und man sieht ihn von vorne. Wir beginnen also direkt vom Hampelmann aus.

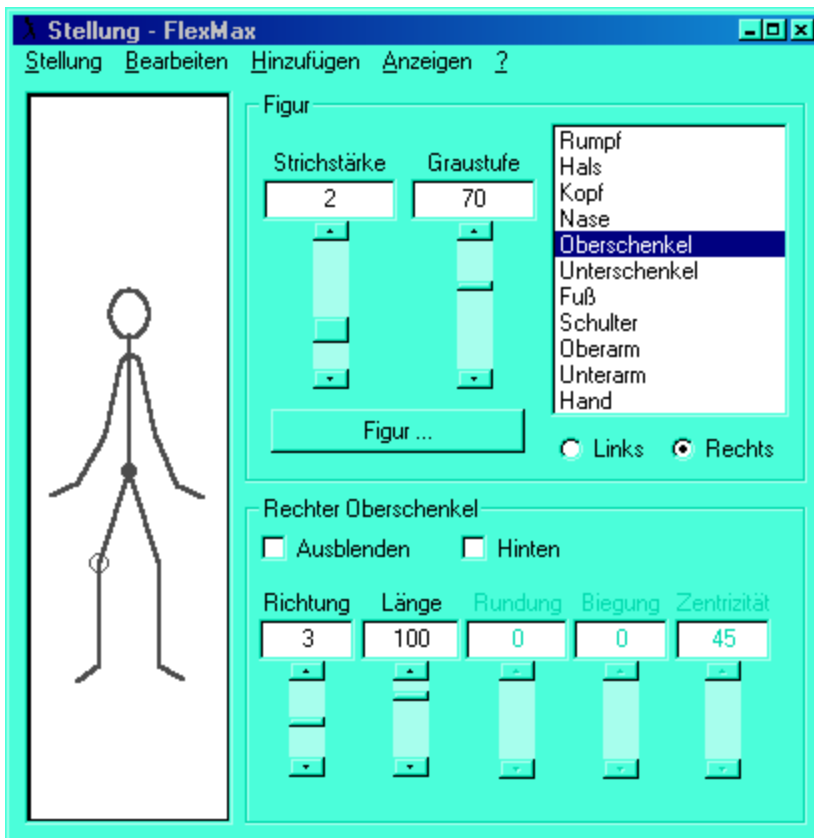
Damit der Hampelmann verändert werden kann, muss man zuerst im linken weißen Fenster des Editors einen Körperteil aktivieren. Wenn Sie mit der Maus z.B. das rechte Bein des Hampelmanns im Bereich des Oberschenkels berühren, wird aus dem Mauszeiger eine Hand. Das bedeutet, dass Sie jetzt durch Klicken mit der linken Maustaste diesen Körperteil aktivieren können. Dann sieht das Editorfenster so aus wie auf dem nächsten Bild.³

² Alternativ könnten Sie auch im Menü **Bearbeiten** den Befehl **Alles Kopieren** auswählen.

³ Um den rechten Oberschenkel zu aktivieren können Sie stattdessen auch in der Liste der Körperteile auf **Oberschenkel** klicken. Benutzen Sie die beiden kleinen Kreise unter dem Fenster, um zu bestimmen, dass es der rechte Oberschenkel sein soll.

Die beiden Schieber in der Mitte oben zeigen, was Sie mit der ganzen Figur machen können (die Strichstärke einstellen, die Graustufe einstellen, weitere Möglichkeiten verbergen sich hinter dem Knopf mit der Aufschrift **Figur...**).

Der schwarze Punkt an der Hüfte des Hampelmanns und der Kreis am Knie zeigen an, dass der rechte Oberschenkel aktiviert ist und verändert werden kann.⁴ Was Sie mit einem einzelnen aktivierten Körperteil machen können, zeigt der rechte untere Teil des Bildschirms: Sie können den rechten Oberschenkel ausblenden oder hinter dem Kopf verschwinden lassen, Sie können seine Richtung und seine Länge einstellen.⁵



Die Maus hat in dem weißen Fenster mit dem Hampelmann vier Funktionen:

1. Sie kann zu einem anderen Körperteil bewegt werden (man sieht wieder die Hand), um ihn zu aktivieren.
2. Sie kann zu dem bereits aktivierten Körperteil bewegt werden (man sieht ein Kreuz aus vier Pfeilen), um den ganzen Hampelmann innerhalb des Fensters zu verschieben.
3. Sie kann genau zu dem kleinen Kreis am Knie bewegt werden (man sieht einen kleinen Pfeil, der nach oben in den Kreis hinein weist), um den aktivierten Oberschenkel anzufassen und zu drehen.
4. Sie kann von der Figur wegbewegt werden, um in das weiße Fenster zu klicken, alle Körperteile zu deaktivieren

und den Bildschirm mit **Zoom** und **Exportansicht** (siehe Aufgabe 1, 2. Schritt) wieder herzustellen.

2. Schritt: Vrksasana zeichnen

Das rechte Bein soll das Standbein für Vrksasana werden. Führen Sie die Maus über den Kreis am Knie (den „Anfasser“): Die Maus verwandelt sich in einen Pfeil, der anzeigt, dass Sie genau hier klicken und den Oberschenkel drehen können. Wenn Ihre Maus ein Rädchen hat, brauchen Sie den Anfasser nicht unbedingt: Drehen Sie einfach am Rädchen, bis der aktivierte Körperteil in die gewünschte Richtung zeigt.

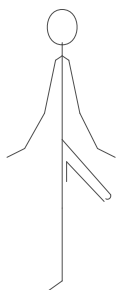
Führen Sie die Maus nach rechts bzw. drehen Sie das Mäusrädchen, bis der Oberschenkel senkrecht ist. Aktivieren Sie dann den Unterschenkel und richten Sie ihn ebenfalls gerade. Führen Sie

⁴ Sie erkennen das auch daran, dass in der Liste der Körperteile rechts oben **Oberschenkel** dunkel hinterlegt ist und unterhalb der Liste der kleine weiße Kreis mit der Aufschrift **rechts** einen schwarzen Punkt enthält.

⁵ Die Schieber für **Rundung**, **Biegung** und **Zentrität** erscheinen, um anzuzeigen, dass der Oberschenkel mit ihrer Hilfe nicht verändert werden kann. Runden können Sie lediglich das Knie (vom Unterschenkel aus) und den Ellenbogen (vom Unterarm aus); **Biegung** und **Zentrität** können nur für den Rumpf eingestellt werden.



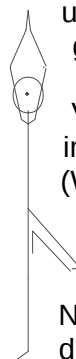
nun den rechten Oberschenkel nach außen und den linken Unterschenkel nach oben. Der Hampelmann sieht jetzt ungefähr so aus wie auf dem kleinen Bild rechts. Man sieht, dass der linke Unterschenkel im Vergleich zum Oberschenkel etwas zu lang ist: Der kleine Yogi kann nicht gleichzeitig den linken Fuß in den Schritt stellen und das linke Knie nach unten bringen.



Korrigieren Sie seine Beinlänge, indem Sie zunächst den Oberschenkel anklicken und den Schieber bei Länge mit der Maus von 100 auf 115 schieben. Aktivieren Sie dann den Unterschenkel und wählen Sie die Länge 90.

Um das linke Knie zu runden, stellen Sie (während der linke Unterschenkel angeklickt ist) den Schieber bei **Rundung** auf 7. Fassen Sie jetzt den linken Fuß an und drehen ihn so, dass die Fußsohle innen am rechten Bein anliegt (siehe Zeichnung links).

Aktivieren Sie als nächstes die linke Schulter und drehen Sie sie nach oben, bis der Schieber unter **Richtung** den Wert 11 anzeigt. Stellen Sie nun Oberarm (-9), Unterarm (-6) und Hand (3) so ein, wie es der gewünschten Figur entspricht. Nun benutzen Sie den Richtungsregler, um die beiden Arme symmetrisch zu machen: Wählen Sie -11 für die rechte Schulter, 9 für den rechten Oberarm, 6 für den rechten Unterarm und -2 für die rechte Hand. Gehen Sie dann noch einmal zu den beiden Unterarmen und



Wenn Sie zeigen wollen, dass man in etwa nach oben schaut, sollte die Nase mitten Wählen Sie **Nase** in der Liste der Körperteile: nicht sehen, erscheint ein kleines Viereck mit zur Zeit ausgeblendet ist. Klicken Sie auf das machen.) Es erscheint der Richtungsregler und nur drei Werte hat: 15, 0 und -15. Wenn Sie Punkt mitten im Gesicht und deutet an, dass

Vrksasana den Kopf gerade hält (also nicht im Gesicht als kleiner Punkt zu sehen sein. (Wenn Sie auf Ihrem Bildschirm die Nase einem Häkchen, das anzeigt, dass die Nase Häkchen, um die Nase wieder sichtbar zu Sie sehen, dass die **Richtung** der Nase Null einstellen, sitzt die Nase einfach als das Männchen geradeaus schaut.

3. Schritt: Die Figur in der Datenbank abspeichern

Name	Variante	Haltung
vrksasana		Stehhaltung

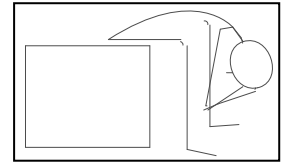
Datenbankinhalt anzeigen OK Abbrechen

Wählen Sie im Menü **Stellung** den Befehl **speichern unter**. Ein Fenster geht auf und Sie sehen die Zeile, in der Sie die neue Position beschreiben können: Links die Zeichnung ist schon zu erkennen. Schreiben Sie

daneben in das Feld unter **Name** Vrksasana. Eine Beschreibung der **Variante** ist nicht nötig, denn dies ist die erste Version dieses Asanas in Ihrer Datenbank. Klicken Sie in das Feld unter **Haltung** und wählen Sie **Stehhaltung** in dem Menü, das sich geöffnet hat. Klicken Sie nun auf **OK** und Ihre neue Figur ist in der Datenbank gespeichert.⁶

⁶ Vielleicht wundern Sie sich, dass auf Ihrem Bildschirm im Datenbankfenster nicht nur diese Zeile, sondern auch andere Inhalte der Datenbank zu sehen sind. Klicken Sie links unten auf den Knopf Datenbankinhalt ausblenden und Ihr Bildschirm sieht so aus, wie die Abbildung in diesem Text.

Beispiel B: Sie wollen Uttanasana für Ihren Seniorenkurs auf einem Stuhl sitzend darstellen wie hier im Bild gezeigt



Diese Aufgabe ist schwieriger als die Vorige, denn die Gliedmaßen sind durch die Seitenansicht zum Teil perspektivisch verkürzt oder müssen hinter dem Kopf versteckt werden.

1. Schritt: Eine Ausgangsposition wählen

Wählen Sie im Editor das Menü **Stellung** und dort den Befehl **öffnen**. Das Datenbankfenster geht auf. Sorgen Sie zunächst dafür, dass alle Positionen zu sehen sind (in der Auswahlzeile unter der Überschrift **Typ** das Wort **Position** auswählen und unter der Überschrift **Name** das Feld leer machen). Wählen Sie nun in der Auswahlzeile unter der Überschrift **Haltung** die Option **Stehhaltung** und

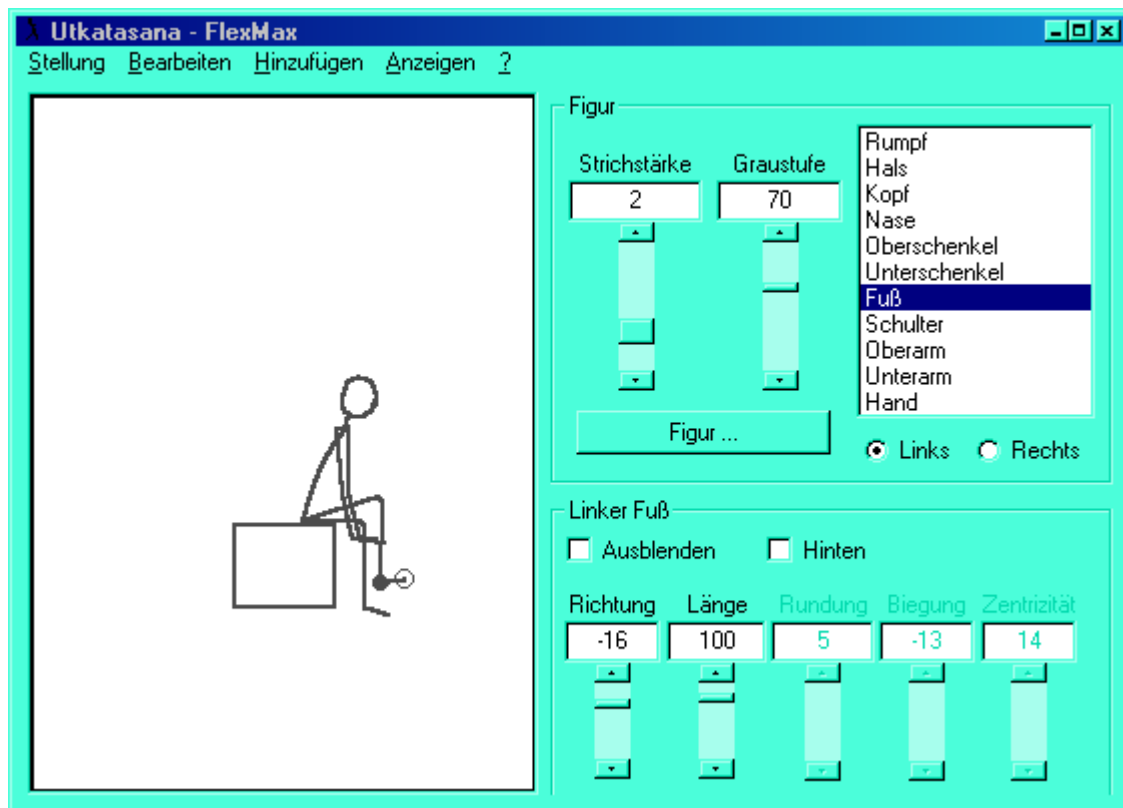
21	Typ	Name ▲	Variante	Haltung
Auswahl:	Position			Stehhaltung
	Position	Ardha utkatasana		Stehhaltung
	Position	Ardha Uttanasana		Stehhaltung
	Position	Padahasthasana		Stehhaltung
	Position	Padanghustasana		Stehhaltung
	Position	Parsva konasana		Stehhaltung
	Position	Parsva Uttanasana		Stehhaltung
	Position	Prasaritapada Uttanasana		Stehhaltung
	Position	Samasthiti		Stehhaltung
	Position	samasthiti	Gebetshaltung	Stehhaltung

der Bildschirm zeigt nur noch die Stehpositionen an. Wenn Sie die Positionen in alphabetischer Reihenfolge sehen wollen, klicken Sie mit der linken Maustaste auf **Name**: Ein Dreieck mit der Spitze nach oben zeigt an, dass die Asanas in aufsteigender Reihenfolge alphabetisch geordnet sind, wie in der Abbildung gezeigt. Weist das Dreieck mit der Spitze nach unten, so kann man es durch einfaches Klicken mit der linken Maustaste umdrehen.

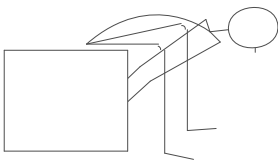
Ardha utkatasana in der ersten Zeile ist bereits eine brauchbare Ausgangsposition: FlexMax zeigt sich im Profil und hat die Knie gebeugt. Bewegen Sie mit der Maus die Schiebeleiste am rechten Rand des Datenbankfensters nach unten, um auch die übrigen Stehpositionen zu sehen: Auch Utkatasana oder Uttanasana kommen in Frage. Bringen Sie Utkatasana durch Doppelklicken auf die Zeichnung in den Editor. Aktivieren Sie die Figur im Editor durch Klicken auf irgendein Körperteil.

2. Schritt: Die Position zeichnen

Wählen Sie zunächst im Menü **Hinzufügen** das **Rechteck** aus. Durch Klicken mit der linken Maustaste erhält der kleine Yogi einen einfachen Hocker. Aktivieren Sie dann den rechten Oberschenkel, verkürzen Sie ihn mit Hilfe des Schiebereglers unter **Länge** auf 75 und bringen Sie ihn (durch Ziehen mit der Maus oder durch Drehen am Rädchen) in eine waagrechte Position. Stellen Sie den rechten Unterschenkel senkrecht (mit der Rundung 6) und den Fuß ganz leicht schräg nach rechts unten. Jetzt können Sie die Figur auf den Hocker setzen: Aktivieren Sie den Rücken; unmittelbar darauf verwandelt sich das Maussymbol von der Hand in ein Kreuz aus vier Pfeilspitzen. Klicken Sie noch einmal mit der linken Maustaste auf die Figur, halten Sie die Taste gedrückt und ziehen Sie die Figur an den gewünschten Ort. Danach richten Sie das linke Bein so aus, wie in der nächsten Zeichnung zu sehen ist.



Als nächstes aktivieren Sie wieder den Rumpf. Um ihn nach unten zu beugen, müssen Sie zunächst den Befehl *Beine mitdrehen* rechts im Editorfenster deaktivieren, indem Sie mit der linken Maustaste auf das kleine Häkchen klicken. Damit sorgen Sie dafür, dass die Beine am Ort bleiben, wenn Sie den Rücken (mit dem Anfasser oder dem Mausekchen) drehen. Stellen Sie die *Richtung* des Rückens auf 14 und die *Biegung* auf -38 ein. Der kleine Yogi hat jetzt eine etwas zu stark gekrümmte Lendenwirbelsäule (siehe Bild).

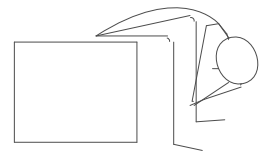


Korrigieren Sie die Rückenkrümmung, indem Sie den Regler unter **Zentrität** auf 48 stellen. Nun sind Schultern und Arme an der Reihe. Sie müssen in die richtige Position gezogen und teilweise in der Länge korrigiert und hinter den Kopf gestellt werden:

Linke Schulter: **Richtung** 14, **hinten**;
 Linker Oberarm: **Richtung** 3, **Länge** 70, **hinten**;
 Linker Unterarm: **Richtung** 15, **Länge** 70, **Rundung** 6, **hinten**;
 Linke Hand: **Richtung** -1, **Länge** 50;
 Rechte Schulter: **Richtung** 29;
 Rechter Oberarm: **Richtung** -10;
 Rechter Unterarm: **Richtung** -22, **Länge** 80, **Rundung** 6, **hinten**;
 Rechte Hand: **Richtung** -5, **Länge** 50, **hinten**.

Der Hals erhält die **Richtung** 10, der Kopf die **Richtung** 3. Wenn Sie wollen, können Sie die Nase etwas deutlicher machen, indem Sie sie auf 120 verlängern.

Sie können die Darstellung noch vereinfachen und optisch andeuten, dass der Rumpf eigentlich mehr Fülle hat, als die Strichmännchentechnik zulässt, wenn Sie den linken Oberschenkel aktivieren und in das Kästchen neben dem Befehl **Ausblenden** klicken. Jetzt sieht die Figur so aus wie in der Aufgabe vorgegeben.

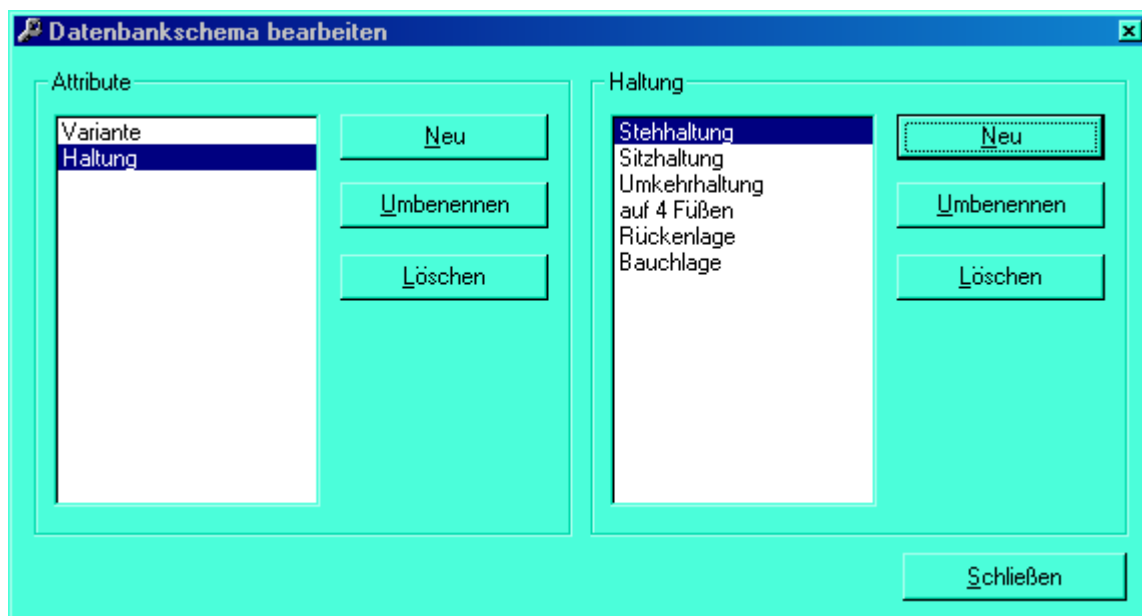


3. Schritt: Die neue Figur in der Datenbank abspeichern

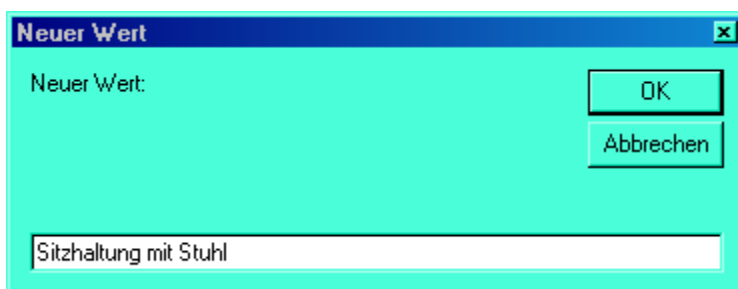
Die Beschreibung Ihrer neuen Figur in der Datenbank wirft ein Problem auf: Sie haben aus einer Stehposition eine Sitzposition gemacht und noch dazu einen Stuhl verwendet. Sie könnten natür-

lich einfach in dem Datenbankfeld unter **Haltung** die Option **Sitzhaltung** auswählen. Vielleicht arbeiten Sie aber häufiger mit Stühlen und wollen Sitzpositionen auf Stühlen von solchen auf dem Boden unterscheiden. In diesem Fall ist es am geschicktesten, für das Merkmal **Haltung** in der Datenbank die neue Option **Sitzhaltung mit Stuhl** einzuführen.

Wählen Sie im Menü **Anzeigen** den Befehl **Datenbank**. Die Datenbank geht auf. Klicken Sie auf das Menü **Einstellungen** und wählen Sie **Attribute bearbeiten**. Es öffnet sich ein neues Fenster, in dem links alle Attribute oder Merkmale aufgezählt sind, die Ihre Datenbank bereits bietet. Klicken Sie auf das Wort **Haltung**. Rechts im Fenster sehen Sie jetzt alle Beschreibungen, die es bisher für eine Haltung gibt:



Klicken Sie nun ganz rechts auf den Knopf *Neu*. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, eine neue Beschreibung in die Liste aufzunehmen.

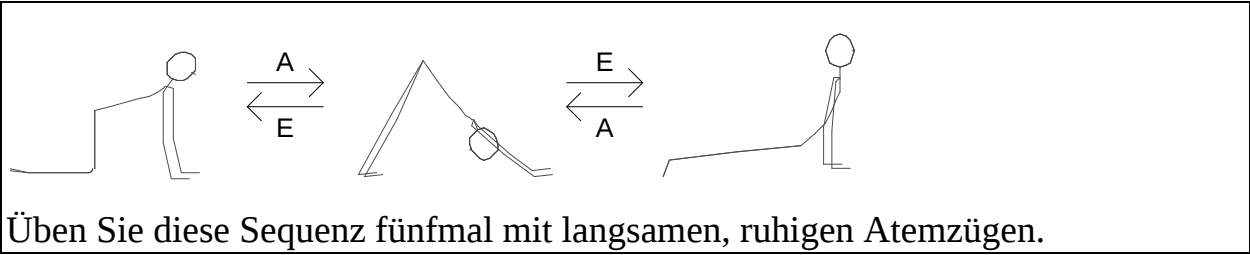


Schreiben Sie **Sitzhaltung mit Stuhl** und klicken Sie auf **OK**. Anschließend müssen Sie noch das Fenster **Datenbankschema bearbeiten** schließen, indem Sie auf den entsprechenden Knopf ganz rechts unten drücken.

Zurück im Editor wählen Sie im Menü **Stellung** den Befehl **speichern unter**. Sie sehen die Zeile für die neue Position. Schreiben Sie in das Feld unter **Name** Uttanasana. Wählen Sie bei **Haltung** die neue Option **Sitzhaltung mit Stuhl** und klicken Sie zuletzt auf **OK**. Damit ist ihre neue Figur in der Datenbank gespeichert.

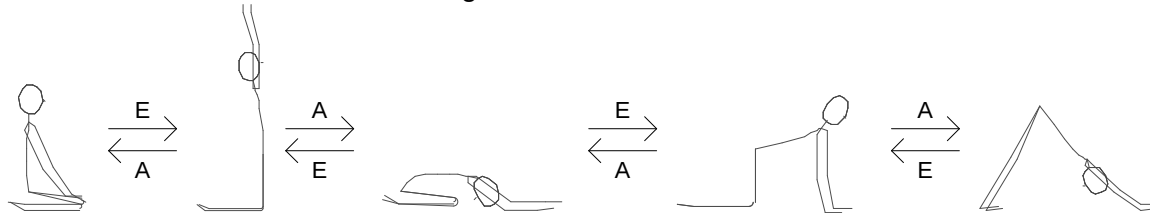
Aufgabe 3: Eine Folge zusammenstellen und in einen Text integrieren

Beispiel: Sie möchten folgende Übungsanweisung erstellen:



Die Pfeile in den Folgen sind Atemanweisungen: E steht für einatmen und A für ausatmen.

In der Datenbank ist bereits die Folge Adho mukha svanasana vorhanden:



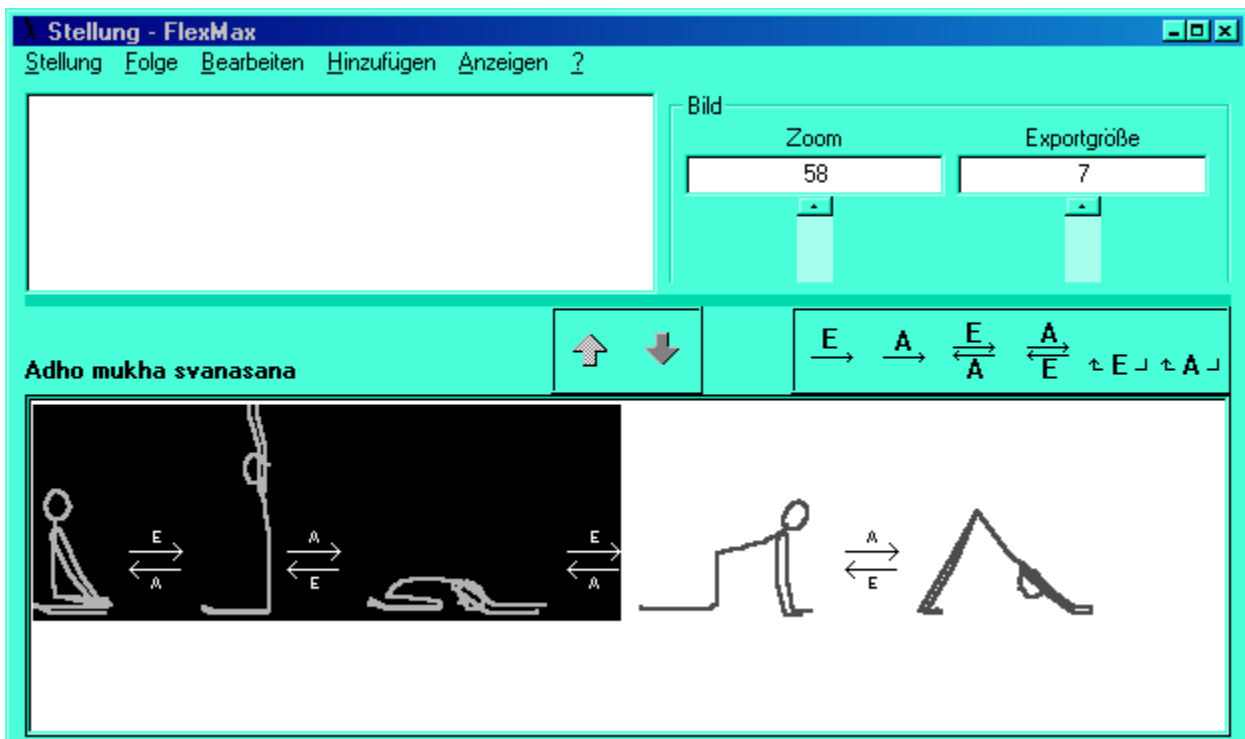
Außerdem finden Sie dort auch Urdhva mukha svanasana, also die letzte Position Ihrer neuen Folge.

1. Schritt: Folge zusammenstellen

Wählen Sie vom Editor aus im Menü **Anzeigen** den Befehl **Montagewerkzeug**. Im unteren Teil des Editor-Fensters erscheint ein Rahmen mit der Bezeichnung **Folge**. Klicken Sie in der Menüleiste im Menü **Folge** auf **öffnen**: Die Datenbank geht auf, jetzt in einem etwas anderen Zustand als vorhin, da wir uns ja jetzt im Kontext „Folge öffnen“ befinden. Suchen Sie in der Datenbank nach der Folge Adho mukha svanasana. Vollenden Sie das Öffnen der Folge, indem Sie auf das Bild doppelklicken.⁷ Die Folge erscheint jetzt im unteren Teil des Editors.

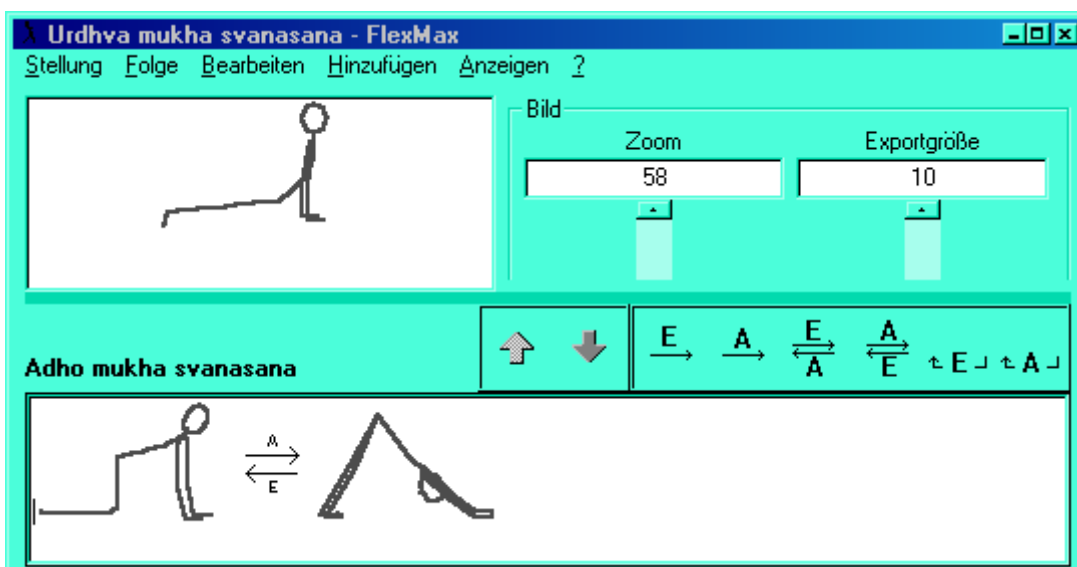
Die einzelnen Teile einer Folge, also die Stellungen und die Atemanweisungen, verhalten sich wie Buchstaben in Word. Um die ersten drei Positionen und die dazugehörigen Atemanweisungen zu löschen (sie werden für die neue Folge nicht gebraucht), gehen Sie genauso vor wie in Word. Markieren Sie zunächst die zu löschenden Elemente mit der Maus. Der Bildschirm sieht dann so aus:

⁷ Alternativ können Sie mit der linken Maustaste die Zeile anklicken und anschließend mit **OK** bestätigen.



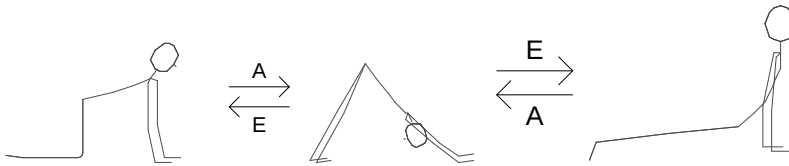
Drücken Sie jetzt auf Ihrer Tastatur die Taste **Entfernen**. Im Fenster sind dann nur noch die beiden letzten Positionen der Folge zu sehen.

Wählen Sie nun im Menü **Stellung** den Befehl **Öffnen** und suchen Sie in der Datenbank nach Urdhva mukha svanasana (kleines u in die Auswahlzeile unter **Name** schreiben!). Klicken Sie auf die entsprechende Zeile und bestätigen Sie mit **OK**. Die Position erscheint jetzt in Ihrem Editor im Fenster für Stellungen:

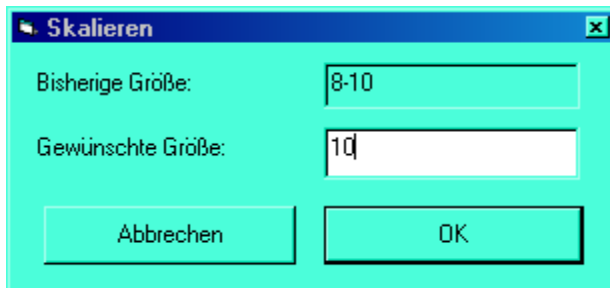


Um nun die Folge zu ergänzen bringen Sie die Einfügemarke dicht hinter das zweite und letzte Asana und geben Sie ein Leerzeichen ein. Dann klicken Sie einmal mit der linken Maustaste auf die Atemanweisung, die oben ein E und unten ein A aufweist, und geben noch ein Leerzeichen ein. Zuletzt fügen Sie Urdhva mukha svanasana aus dem Stellungsfenster in die Folge ein, indem Sie einmal auf den abwärts gerichteten Pfeil in der Mitte Ihres Editors klicken.

Ihre Folge sieht jetzt ungefähr so aus:



Sie sehen, dass die Figuren und die Atemanweisungen verschiedene Größen haben. Um die Größen zu vereinheitlichen klicken Sie mit der rechten Maustaste in das Feld mit der Folge und wählen Sie **Ganze Folge skalieren**⁸.

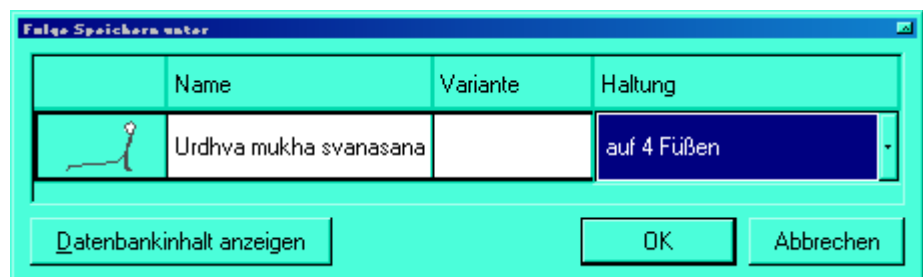


In dem Feld neben **Bisherige Größe** sehen Sie, dass die Größe der Figuren tatsächlich unterschiedlich ist. Wählen Sie die einheitliche Größe 10 und bestätigen Sie mit **OK**. Nun sieht Ihre Folge so aus wie in der Aufgabe vorgegeben.

2. Schritt: Folge speichern

Wählen Sie im Menü **Folge** den Befehl **Speichern unter**. Wie beim Speichern von Positionen öffnet sich das Fenster mit der neuen Zeile für die Datenbank: Der Name Adho mukha svanasana erscheint, weil Sie beim Zusammenstellen Ihrer Folge von der bereits vorhandenen Folge mit diesem Namen ausgegangen waren. In der neuen Folge wollen Sie Urdhva mukha svanasana in den Mittelpunkt stellen. Korrigieren Sie zunächst den Namen (Name anklicken, dann Adho mit der Maus markieren und durch Urdhva ersetzen). Dann klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das Feld für die Zeichnung ganz links in der Zeile, anschließend folgt ein Klick mit der linken Maustaste auf den Knopf **Hier angezeigtes Bild auswählen**.

Jetzt sehen Sie Ihre Folge und können das richtige Bild anklicken. Tragen Sie unter **Variante** „aus Cakravakasana“ ein und wählen Sie unter **Haltung** die Option **auf 4 Füßen**. Bestätigen Sie mit **OK**.



3. Schritt: Folge in den Text integrieren

Zurück im Editor klicken Sie mit der rechten Maustaste in das Feld mit der Folge und wählen Sie **Alles kopieren**. Öffnen Sie Ihr Textdokument und fügen Sie ein. Wenn Sie wollen, dass die Folge sich in Word nicht wie eine Reihe von Zeichen verhält sondern wie eine Grafik, um die der Text herumfließt, sind folgende Arbeitsschritte (in Word) erforderlich: 1. Textfeld zeichnen; 2. Folge hineinkopieren; 3. Textfeld markieren, rechte Maustaste drücken und **Textfeld formatieren** auswählen. Dort im Menü **Farben und Linien** bei der Linienfarbe **Keine Linie** auswählen und im Menü **Layout** die Option **Rechteck**.

Aus technischen Gründen ist beim Einfügen von Folgen in Textdokumente die Bildqualität schlechter als beim Einfügen von Positionen: Die Kopfform oder der gebogene Rumpf können ein wenig verzerrt erscheinen. Wenn Sie viel mit dynamischen Übungsabläufen arbeiten, ist es trotzdem eine große Zeitersparnis, ganze Abläufe mit Atemanweisungen abzuspeichern und wieder zu verwenden.

⁸ Alternativ wählen Sie diesen Befehl aus dem Menü **Bearbeiten** am oberen Fensterrand. Die Befehle dieses Menüs beziehen sich entweder auf das Zeichenwerkzeug oder auf das Montagewerkzeug, je nachdem, welches gerade aktiv ist.

Aufgabe 4: Die Datenbank nach einem neuen Kriterium ordnen

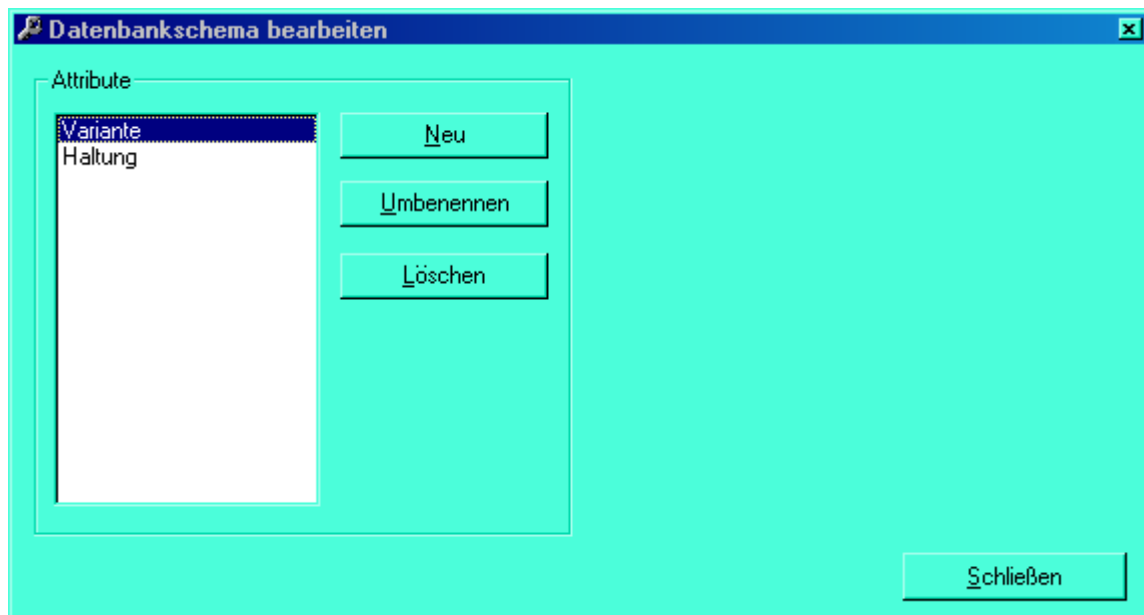
Beispiel: Sie möchten alle Asanas in Ihrer Datenbank je nach der Position der Wirbelsäule in die folgenden sechs Kategorien einteilen:

1. samasthiti (aufrechte Haltung)
2. pascimatana (Vorbeuge)
3. purvatana (Rückbeuge)
4. parsva (Seitbeuge)
5. parivrtti (Drehung)
6. viparita (Umkehrhaltung)

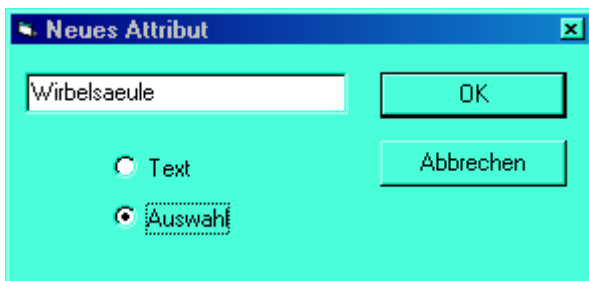
(Zu dieser Unterscheidung siehe z.B. TKV Desikachar u.a.: The Viniyoga of Yoga. Krishnamachara Yoga Mandiram 2001)

1. Schritt: Neues Merkmal einrichten

Öffnen Sie die Datenbank und wählen Sie im Menü **Einstellungen** den Befehl **Attribute bearbeiten**. Es öffnet sich ein Fenster, in dem alle bisher eingerichteten Merkmale für Ihre Positionen und Folgen aufgelistet sind.

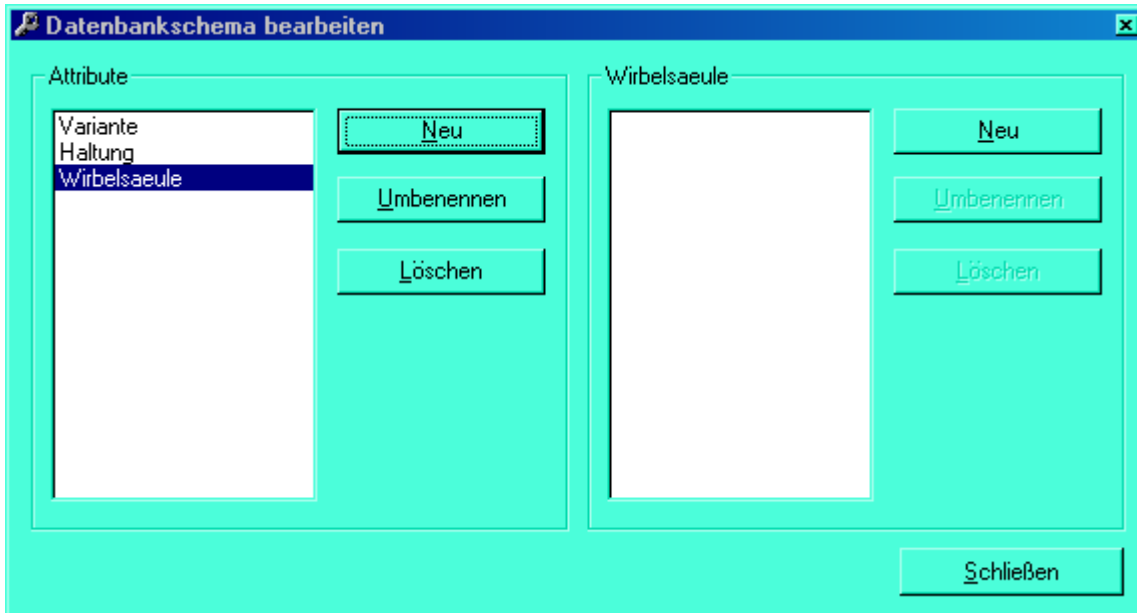


Klicken Sie auf **Neu**, um das gewünschte neue Merkmal einzurichten.



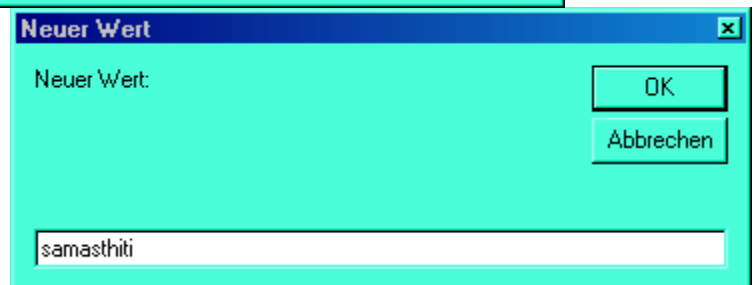
Nennen Sie das neue Merkmal „Wirbelsaeule“. Markieren Sie die Option **Auswahl**. Das bedeutet, dass Ihr neues Merkmal eine relativ kleine Zahl möglicher Werte aufweist (in diesem Fall sind es 6) und dass Sie eine Liste dieser Werte einrichten wollen, aus der man in der Datenbank nur noch auszuwählen braucht.

Bestätigen Sie mit **OK**. Das Fenster **Neues Attribut** schließt sich und in der rechten Hälfte des Fensters **Datenbankschema bearbeiten** eröffnet sich die Möglichkeit, Werte für das Merkmal Wirbelsaeule einzutragen.



Klicken Sie dazu rechts oben auf den Knopf **Neu**.

Tragen Sie im Fenster **Neuer Wert** den Begriff samasthiti (oder eine deutsche Entsprechung) ein und klicken Sie abschließend auf **OK**. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit den anderen fünf Begriffen und schließen Sie zuletzt das Fenster **Datenbankschema bearbeiten**.



FlexMax - Datenbank

Datei Bearbeiten Einstellungen Anzeigen

81	Typ	Name ▲	Variante	Haltung	Wirbelsaeule
Auswahl:	(Alle)			(Alle)	(Alle)
	Position	Adho mukha svanasana		auf 4 Füßen	pascimatana
	Folge	Adho mukha svanasana	aus Vajrasana	auf 4 Füßen	(Keine Angabe)
	Position	Akuncanasana		Umkehrhaltung	viparita
	Folge	Apanasana		Rückenlage	(Keine Angabe)
	Position	Apanasana		Rückenlage	pascimatana
	Position	Ardha matsyendrasana		Sitzhaltung	parivrtti
	Position	Ardha salabhasana		Bauchlage	purvatana

Im Datenbankfenster sehen Sie jetzt, dass eine neue Spalte hinzu gekommen ist.⁹ Zunächst lesen Sie in jeder Zeile **(Keine Angabe)**. Klicken Sie in der ersten Zeile (Position Adho mukha svanasana) in der Spalte **Wirbelsaeule** auf **(Keine Angabe)** und anschlie-

ßend auf den kleinen, nach unten gerichteten Pfeil, der rechts im Feld auftaucht. Wählen Sie aus der Liste der 6 Werte den Begriff pascimatana. Gehen Sie Zeile für Zeile durch die Datenbank und wiederholen Sie diesen Vorgang für jedes Asana.¹⁰

⁹ Welche Merkmale im Datenbankfenster zu sehen sind, bestimmen Sie, indem Sie mit der rechten Maustaste auf die Zeile mit den Spaltenüberschriften klicken. Sie sehen dann ein Menü, das alle eingerichteten Merkmale enthält und können einzelne Merkmale aktivieren oder deaktivieren. In der hier gezeigten Ansicht fehlen die (automatisch erzeugten) Merkmale Erzeugt und Zuletzt geändert.

¹⁰ Für die Folgen erscheint die Zuordnung nicht sinnvoll. Wenn Sie keinen Wert auswählen, bleibt es einfach bei der Eintragung **(Keine Angabe)**.