

Wyciągnąć kręgosłup czy wydłużyć kręgosłup? O językowych eksponentach wiedzy specjalistycznej w instrukcjach jogi akademickiej

Die Wirbelsäule herausziehen oder die Wirbelsäule verlängern?

Die im vorliegenden Beitrag präsentierten Überlegungen zielen darauf ab, aus Sicht der anthropozentrischen Theorie menschlicher Sprachen die Fachlichkeit von Anweisungen zu charakterisieren, die während des akademischen Yoga-Trainings formuliert werden. Damit geht einher, dass die sprachliche Manifestation des Fachwissens von Yogalehrenden sowie die Bestimmung von Bereichen der während des Trainings evozierten Fachwissensbestände als Forschungsgegenstände betrachtet werden.

Im Fokus der im Weiteren dargestellten Ausführungen befinden sich dementsprechend folgende Forschungsfragen: 1. Inwieweit gewinnen die während eines akademischen Yoga-Trainings formulierten Anweisungen den Status einer Fachkommunikation mit den Yoga-Teilnehmenden? 2. Welche Wissensressourcen über Yoga-Positionen, die zur Ausführung einer Bewegung notwendig sind, können während eines akademischen Yoga-Trainings aktiviert werden? Angesichts der Forschungsfragen gelten der Fachlichkeitsgrad und die Fachsprachlichkeit als Merkmale von Anweisungen im akademischen Yoga-Training. Deswegen werden sie als Bezugspunkte betrachtet, nach denen ausgewählte Beispiele der Anweisungen angeführt werden, um Intention und Motivation zu erkennen, die den sprachlichen Handlungen von Yogalehrenden zugrunde liegen. Die Indikatoren der Fachlichkeit und Fachsprachlichkeit wie Terminologie, fachbezogene Interaktion oder Funktion der Anweisung führen demnach zur allgemeinen Charakteristik der Berufssprache von Yogalehrenden und der Formulierung von Forschungsdesideraten. Die Identifikation von Termini und Quasi-Termini als Elementen der Fachkommunikation zwischen Yogateilnehmenden und -lehrenden ermöglicht hingegen die Tatsache zu bestimmen, inwieweit ihr Gebrauch im Kommunikationsgefüge Spezialist – Nichtspezialist legitim und funktional ist.

Schlüsselwörter: Fachsprachlichkeit, Anweisung, sprachliche Exponenten des Fachwissens, Termini und Quasi-Termini, akademischer Yoga

Pull out the Spine or Lengthen the Spine? On the Linguistic Exponents of Specialized Knowledge in Instructions of Academic Yoga

The considerations presented in this paper aim to characterize the specialized instructions formulated during academic yoga training from the perspective of the anthropocentric theory of human languages. This goes hand in hand with the fact that the linguistic manifestation of the specialized knowledge of yoga teachers as well as the determination of areas of the specialist knowledge evoked during training are viewed as research objects.

The focus of the explanations presented in this paper is therefore on the following research questions: 1. How do the instructions during an academic yoga training achieve the status of specialist communication with the participants? 2. What knowledge resources about yoga positions necessary to perform a movement can be activated during an academic yoga training?

The level of specialization and the specialized language are considered characteristics of instructions in academic yoga training. Therefore, they are reference points according to which concrete examples of instructions are specified in order to recognize the intention and motivation underlying the linguistic actions of yoga teachers. The indicators of specialization and specialized language like terminology, function of instructions leads to the general characteristics of the professional language – the profesiolect of yoga

teachers and formulation of research desiderata. The identification of terms and quasi-terms as elements of specialist communication between yoga participants and teachers, however, makes it possible to determine if their use in the specialist-non-specialist communication structure is legitimate.

Keywords: instructions, specialized language, language as exponent of specialized knowledge, terms and quasi-terms, academic yoga

Author: Joanna Pędzisz, Maria Curie-Skłodowska University, Pl. Marii Curie-Skłodowskiej 4a, 20-031 Lublin, Poland, e-mail: joanna.pedzisz@mail.umcs.pl

Received: 30.11.2023

Accepted: 10.3.2024

1. Uwagi wstępne

W dobie dużego zapotrzebowania na zróżnicowaną ofertę zajęć ruchowych wspomagających pracę nad kondycją i dobrą sylwetką oraz będących dowodem na prowadzenie zdrowego trybu życia, gwarantowanie profesjonalnej opieki instruktora, który zapewni bezpieczeństwo, jest podstawą oferowanych zajęć ruchowych w centrach fitness, klubach osiedlowych, domach kultury itp. Nie bez znaczenia w tym kontekście jest metodyczne poprowadzenie treningu przez instruktora, zaplanowanie ćwiczeń, które zagwarantują postęp, ale przede wszystkim ich precyzyjne opisanie i towarzysząca temu motoryczna demonstracja. Zasadniczy w tym działaniu jest więc określony zakres specjalistycznej wiedzy deklaratywnej i proceduralnej manifestowanej na płaszczyźnie wyrażeniowej w instrukcjach wykonania ćwiczeń podczas treningu ruchowego traktowanego jako sytuacja komunikacyjna.

Ponieważ w ostatnim czasie na popularności zyskują sesje jogi, te właśnie znajdują się w centrum zainteresowania poniższych rozważań. Zakres zagadnień językowych z obszaru komunikacji o charakterze specjalistycznym dotyczących sesji jogi jest jednak obszerny, bo dotyczy: a. rozmaitych nurtów jogi, b. zróżnicowanych kontekstów komunikacyjnych, przestrzennych i relacyjnych w tej praktyce, a także c. wielości środowisk medialnych, w których zakotwiczone są sesje jogi. Dlatego w artykule zasygnalizowane będą kierunki możliwych analiz i przywołane wybrane przykłady instrukcji z jednego nurtu – jogi akademickiej. Natomiast cele zdefiniowane w kolejnej części artykułu stanowią jedynie punkt wyjścia dla wykazania potencjału badawczego komunikacji specjalistycznej zaistniałej między instruktorem jogi a uczestnikiem sesji jogi akademickiej.

2. Funkcja instruktora jogi akademickiej

Słowo **instruktor** (jęz. łac.) oznacza „osobę utrzymującą ład”¹. Dwa znaczenia słownikowe eksponują natomiast specyfikę działań językowych instruktora, ponieważ jest to „osoba udzielająca innym fachowych wskazówek i porad, jak właściwie wykonywać określone czynności, uprawiać jakąś działalność”² lub „osoba ucząca praktycznych umiejętności”³.

¹ Por. <https://wsjp.pl/haslo/podglad/18626/instruktor>, dostęp: 22.3.2024.

² Por. <https://wsjp.pl/haslo/podglad/18626/instruktor>, dostęp: 7.8.2023.

³ Por. <https://sjp.pwn.pl/sjp/instruktor;2561688>, dostęp: 7.8.2023.

Obszarem (specjalistycznym) działań instruktora może być dyscyplina sportowa, aktywność ruchowa lub hobby, np. „instruktor aerobiku, alpinizmu, boksu, [...]”⁴. Instruktor działa w określonej instytucji, tzn. miejscu, w którym wspomniane wyżej czynności są realizowane: „instruktor na siłowni, w domu kultury, w pracowni, w szkole”⁵. *Instruktor* to rodzaj stanowiska, funkcji czy roli. Osoba tak nazwana „prowadzi kurs, zajęcia, warsztaty, szkoli, uczy”⁶. Jest to również tytuł, ponieważ posiada „certyfikat, kwalifikacje, legitymację, uprawnienia instruktora”⁷. Instruktorzy tworzą grupy zawodowe, bo można „zatrudniać instruktorów”⁸ czy określić „wynagrodzenia dla instruktorów”⁹.

Bez wątplenia obszar działań instruktora jogi akademickiej, jego funkcja i rola, odpowiadają przytoczonym definicjom słownikowym. Udziela on wskazówek, w jaki sposób prawidłowo wykonać pozycję, jak praktykować jogę akademicką i skoordynować oddech w pracy ruchowej. Jest związany z domami kultury, siłowniami i innymi przestrzeniami, w których oferowane są sesje jogi akademickiej, oraz posiada stosowne kwalifikacje (ukończone studia podyplomowe, kursy lub szkolenia). Nierzadko dokumentuje je legitymacją instruktora rekreacji ruchowej w specjalności hatha joga oraz posiada tytuł Instruktor Hatha Jogi.

Jak czytamy na stronie internetowej Stowarzyszenia Jogi Akademickiej: „[j]oga akademicka jest systemem aktywności prozdrowotnej opartym na ćwiczeniach fizycznych hatha jogi oraz technikach relaksacyjnych.

Celem jogi akademickiej jest utrzymanie i poprawa zdrowia psychofizycznego człowieka.

Metody wykorzystywane w jodze akademickiej są potwierdzone naukowo, w szczególności oparte są o naukę o rekreacji ruchowej.

Joga akademicka opiera się na następujących wartościach:

- zdrowiu i bezpieczeństwie uczestników,
- procesowym podejściu do ćwiczeń prowadzących do osiągnięcia dobrostanu psychofizycznego, nie zaś na wyniku sportowym,
- krytycznej dyskusji i wypracowywaniu własnych doświadczeń przez ćwiczących pod warunkiem zachowania reguł bezpieczeństwa,
- wykorzystywaniu metod rekreacji ruchowej, które są mierzalne, powtarzalne i doświadczalnie sprawdzone,
- badaniu różnych tradycji jogi indyjskiej w oparciu o założenia nauki o kulturze fizycznej.

Janusz Szopa, Michał Dziadkiewicz 2007¹⁰.

⁴ Por. https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

⁵ https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

⁶ https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

⁷ https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

⁸ https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

⁹ https://wsjp.pl/haslo/do_druku/18626/instruktor, dostęp: 20.3.2024.

¹⁰ Por. https://www.jogaakademicka.pl/spages/view/id/1/title/joga_akademicka, dostęp: 10.8.2023

O akademickości tego nurtu praktyki jogi decydują fakty potwierdzone naukowo, tezy oparte na badaniach oraz prowadzenie sesji jogi jako praktyki i formy rekreacji ruchowej zgodnie z zasadami, które ustanowiono na podstawie doświadczeń w laboratoriach, na podstawie pomiarów ruchomości kręgosłupa, parametrów oddechowych czy ankiet dotyczących oddziaływania praktyki jogi na sferę fizyczną i psychiczną. Wyniki badań prezentowane są w publikacjach, których dane znajdują się na stronie Stowarzyszenia Jogi Akademickiej¹¹. Tam również pojawiają się informacje o możliwościach zdobywania i rozwoju kwalifikacji, np.:

- a. Instruktor Hatha Jogi mający uprawnienia do prowadzenia zajęć z hatha jogi w klubach, ośrodkach rekreacyjnych i szkołach,
- b. Studia podyplomowe “Relaksacja i joga”,
- c. Szkolenie uzupełniające dla instruktorów hatha jogi – onkojoga i choroby przewlekłe¹².

Stowarzyszenie Jogi Akademickiej partycypuje w organizowaniu interdyscyplinarnych konferencji naukowych poświęconych różnym aspektom jogi¹³.

Akademickość tego nurtu przekłada się na kształcenie jego instruktorów, m.in. na sposób formułowania instrukcji wykonania określonych pozycji podczas sesji.

3. Instrukcja w jodze akademickiej: założenia wstępne

W przypadku działań językowych instruktora jogi akademickiej, składających się na funkcjonowanie układu komunikacyjnego **uczestnik sesji jogi akademickiej – instruktor jogi akademickiej**, można mówić o komunikacji specjalistycznej rozumianej jako proces, w którym uzewnętrznianiu i udostępnianiu (za pomocą językowych eksponentów, por. Grucza 2008b) podlega wiedza specjalistyczna. Transferencja ta realizuje się za pośrednictwem tekstów specjalistycznych. Uczestnicy aktu komunikacji posiadają wiedzę specjalistyczną, umiejętność świadomego wykonania jakiegoś rodzaju specjalistycznej pracy i określenia, jaką ma ona funkcję i czego dotyczy. Uczestnicy komunikacji specjalistycznej potrafią wypowiadać się o tym, co robią, jak wykonują swoją pracę, a także umieją mówić o jej rezultatach (por. Grucza 2020: 12). Justyna Zajac (2013) oraz Maria Wysocka (2001) wskazują jednak na fakt, że komunikacja specjalistyczna przebiega między uczestnikami w trzech formach relacji: specjalista – specjalista, specjalista – niespecjalista oraz specjalista – laik. Różnice w tych układach odzwierciedlają się w zakresie manifestowania wiedzy za pomocą leksemów wykazujących różnego stopnia fachowość.

¹¹ Por. https://www.jogaakademicka.pl/spages/view/id/3/title/materialy_opracowania, dostęp: 10.8.2023.

¹² Por. <https://www.jogaakademicka.pl/spages/view/id/12/title/kursy-i-szkolenia>, dostęp: 10.8.2023.

¹³ Por. <https://awf.katowice.pl/nauka/konferencje-naukowe/viii-konferencja-naukowa-joga-w-kontekstach-kulturowych>, dostęp: 10.8.2023.

W przypadku wspomnianego układu komunikacyjnego mamy do czynienia z drugą formą relacji. Instrukcje wykonania pozycji w jodze akademickiej obejmują wysokospecjalistyczne leksemy, którym towarzyszy demonstracja motoryczna, czyli wykonanie pozycji jogi przez instruktora. Ten rodzaj komunikacji specjalistycznej z założenia jest niesymetryczny. Wynika to z funkcji instruktora, na co wskazuje obserwacja znaczenia słownikowego rzeczownika *instruktor*. Na niesymetryczność układu komunikacyjnego składają się także zasoby wiedzy i umiejętność ich manifestowania na poziomie językowym w postaci instrukcji formułowanych przez instruktora jogi akademickiej. W związku z tym punktem wyjścia dla dalszych rozważań są następujące założenia:

- a. instruktor dysponuje i wykorzystuje wiedzę specjalistyczną z zakresu działania poszczególnych układów organizmu człowieka (układ kostno-więzadłowo-mięśniowy, krążeniowo-oddechowy, nerwowo-hormonalny, pokarmowy i rozrodczy),
- b. posiada umiejętności kierowania oraz udzielania wskazówek i porad dotyczących pracy z ciałem podatnym na kontuzje, urazy, ciałem, które nierzadko wykazuje wady postawy, zmagają się z dolegliwościami jak nadciśnienie, bóle w poszczególnych odcinkach kręgosłupa, nieświadomość ciała, rozmaite dolegliwości, złe nawyki.

Celem badawczym będzie zatem określenie specjalistyczności instrukcji formułowanych na potrzeby treningu jogi akademickiej oraz zidentyfikowanie zasobów wiedzy, które aktywowane są podczas takiego treningu. Korpus badawczy tworzą instrukcje zawarte w publikacji pt. „Asany jogi dla współczesnego człowieka” Małgorzaty Grabary i Janusza Szopy (2013). Warto wskazać w tym miejscu na fakt, iż przedstawione w artykule rozważania mają charakter jakościowy i zorientowane są na wykazanie związku pomiędzy specyfiką jogi akademickiej jako kontekstem komunikacyjnym a specyfiką instrukcji jako jednostkowych tekstowych aktualizacji (por. Ficek 2013: 42, 70, 142) tego gatunku.

Opis przedstawiony poniżej pochodzi z wyżej wymienionej publikacji i stanowi egzemplifikację formy, struktury, relacji autor – adresat oraz funkcji instrukcji w jodze akademickiej.

„Pozycja bohatera II - Virabhardrāsana I (fot. 3.8.)

(wariant z głową na wprost)

Wykonanie: stojąc w pozycji trójkąta, obróć prawą stopę o 90 stopni w prawo, a lewą – też w prawo – o około 30 stopni. Prawe kolano zegnij tak, by podudzie było prostopadłe do podłoża, jednocześnie utrzymując wyprostowaną lewą nogę. Jeśli potrafisz, zegnij prawe kolano tak, aby udo i łydka były w stosunku do siebie pod kątem prostym. [...] Wydłuż kręgosłup, przenieś ramiona w bok, wyciągając ręce jak najdalej. Nie odrywaj bocznego brzegu lewej stopy. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie w lewą stronę.

Uwaga: tę pozycję możesz również wykonać z rękami na biodrach.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie ramion i nóg, wydłużenie kręgosłupa oraz wzmocnienie mięśni posturalnych.” (Grabara/Szopa 2013: 59)

Biorąc pod uwagę układ segmentów tematycznych zacytowana instrukcja obejmuje następujące komponenty treściowe:

1. określenie pozycji wyjściowej,
2. zidentyfikowanie części ciała, które wykonują ruch,
3. specyfikacja ruchów kolejnych części ciała,
4. scharakteryzowanie układu części ciała w pozycji,
5. opisanie pracy ciała w momencie, gdy jesteśmy w pozycji,
6. wskazanie na warianty wykonania pozycji,
7. określenie celu wykonywanej pozycji.

W oparciu o wybraną niemiecko- i polskojęzyczną literaturę przedmiotu instrukcję jogi akademickiej można potraktować jako tekst użytkowy (Zielińska-Nowak 2021: 478) o funkcji instruktywnej (por. Heinemann/Viehweger 1991), ponieważ obejmuje wskazówki dotyczące sposobu działania w danej sytuacji (por. Zaśko-Zielińska/Majewska-Tworek/Piekot 2008: 132) – wykonanie pozycji podczas sesji jodze akademickiej. Jako tekst instruktażowy (por. Möhn 1991) wykazuje ona funkcję apelatywną (por. Brinker 2009) jako dominującą funkcję komunikacyjną, co potwierdza brak symetrii w relacji autor – adresat (por. Ficek 2013: 74, Żarski 2008: 91–92), tu: pomiędzy uczestnikiem jogi akademickiej a jej instruktorem. Asynchroniczność w przestrzeni czasowej (por. Ficek 2013: 74), z jaką mamy do czynienia analizując wybraną publikację, propozycje wykonania różnych wariantów danej pozycji, jak i warunkowość wykonania pozycji („[...] Jeśli potrafisz, zegnij prawe kolano tak, aby [...]”) pozwala wiązać zawarte w niej instrukcje z doradzaniem (por. Ott/Kiesendahl 2019) i przypisać im funkcję niewiążących poleceń. Interesujące w tym kontekście jest zatem pytanie, jakie inne funkcje sygnalizowane są w warstwie tekstowej instrukcji w jodze akademickiej. Pytanie to wskazuje na jej potencjał badawczy. W oparciu o analizę strukturalną na poziomie tematycznym i funkcjonalnym (por. Brinker 2000a i 2000b) w kolejnych częściach artykułu możliwe będzie:

- a. nazwanie obszarów wiedzy specjalistycznej jako desygnatów dla instrukcji jogi akademickiej,
- b. wykazanie dominującej funkcji instrukcji jogi akademickiej,
- c. identyfikacja leksemów desygnujących obszary wiedzy specjalistycznej,
- d. rozpoznanie terminów i quasi-terminów w instrukcjach jogi akademickiej.

4. Obszary wiedzy specjalistycznej instruktora jogi akademickiej

Badając wiedzę specjalistyczną, należy mieć na uwadze fakt, że w świetle teorii antropocentrycznej w centrum zainteresowania jest, jak podkreśla Anna Bajerowska (2014: 6), konkretna wiedza specjalistyczna danego specjalisty i dotyczy ona zawsze określonego zakresu rzeczywistości, a tym samym analizy uwzględniać będą jedynie zakres(y) tejsze

wiedzy, a nie wiedzę specjalistyczną jako całość (por. Bajerowska 2014: 6). Natomiast teksty traktowane są jako materialna (językowa) manifestacja wiedzy konkretnego specjalisty, a formułuje się je na podstawie zinternalizowanych specyficznych reguł językowych (por. Bajerowska 2014: 6–7).

Już wskazane we wstępie sposoby definiowania słowa **instruktor** oraz ich obserwacja dają podstawę do tego, by przypuszczać, że istnieją różnice pomiędzy wiedzą specjalistyczną omawianego układu komunikacyjnego instruktor – osoba praktykująca jogę akademicką. Może to więc prowadzić do kłopotów w komunikacji o rzeczywistości profesjonalnej, czyli o praktyce jogi akademickiej. Na instrukcje wykonania poszczególnych pozycji (a więc na działania językowe w ramach tej komunikacji) składa się warstwa wyrażeniowa i jej właściwości. Na podstawie ich rekonstrukcji i identyfikacji wymiaru denotatywnego, możliwe będzie określenie zakresów wiedzy specjalistycznej, która jest aktywowana u instruktora jogi akademickiej, zgodnie z założeniem, że “wiedza specjalistyczna generowana jest w wyniku realizacji specyficznych operacji językowych” (Bajerowska 2014: 10).

W związku z tym instruktor jogi akademickiej potraktowany jest tutaj jako specjalista, autor instrukcji wykonania pozycji. Instrukcja ta jest rodzajem tekstu specjalistycznego i jednocześnie bodźcem dla osób praktykujących jogę akademicką do (re)konstruowania własnej wiedzy specjalistycznej.

Instrukcje są tekstami mającymi ściśle określoną funkcję, które umożliwiają aktywowanie bądź (re)konstruowanie określonych zakresów wiedzy (por. Grucza 2013: 84). Fachowość treści tekstu, w tym przypadku instrukcji wykonania pozycji w jodze akademickiej, rozważana jest więc na dwóch poziomach: materialna realizacja tekstu i wymiar denotatywny, przy czym – jak zaznacza Sambor Grucza (2013: 82) – rozróżnia się tutaj fachowość wyrażeniową i fachowość informacyjną. Wiedza specjalistyczna instruktora jest manifestowana w instrukcji, w materialnej realizacji wyrażen językowych, zarówno na poziomie fachowości wyrażeniowej, jak i informacyjnej i dotyczy obszarów określonej rzeczywistości profesjonalnej, które wymienione zostaną poniżej. W przypadku jogi akademickiej obejmuje ona m.in. zakres anatomii funkcjonalnej, kinezylogii, biomechaniki, terapii jogą w wadach postawy ciała, metodyki i planowania ćwiczeń fizycznych jogi, fizjologii stresu, dietetyki, biologicznych podstaw rekreacji ruchowej.

Instrukcje wykonania pozycji jako jednostkowe tekstowe aktualizacje tego gatunku denotują natomiast zakresy rzeczywistości pozajęzykowej, do których można zaliczyć:

- a. ustawienie części ciała względem przestrzeni, np. „Dłonie zapleć, opierając je krawędziami na podłożu” (Grabara/Szopa 2013: 107);
- b. ustawienie części ciała względem siebie w danej pozycji, np. „Uda ułóż równolegle [...]” (Grabara/Szopa 2013:136);
- c. wykonanie określonych ruchów poszczególnych części ciała przy wejściu do danej pozycji lub w jej trwaniu, np. „stań w rozkroku [...]” (Grabara/Szopa 2013: 121), „w pozycji świecy (fot. 4.61.) zrotuj lewe udo [...]” (Grabara/Szopa 2013:

- 164), „Wydłużaj kręgosłup, a przez chwyt dłoni staraj się pogłębiać skręt [...]” (Grabara/Szopa 2013: 187);
- d. wskazanie potencjalnych błędów w ustawieniu ciała/części ciała lub jego/ich ruchu w danej pozycji w celu uniknięcia kontuzji, np. „Nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia bez asekuracji drugiej osoby, lub możliwości oparcia o ścianę, jeśli używa się paska bądź klocka (Grabara/Szopa 2013: 159);
 - e. wskazanie celu wykonywania danej pozycji, np. „[...] zwiększenie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie poprzecznej, [...]” (Grabara/Szopa 2013: 91); „[...] poprawa wysklepienia podłużnego stóp [...]” (Grabara/Szopa 2013: 137);
 - f. identyfikacja płaszczyzny, w jakiej wykonywana jest dana pozycja, np. „Pozycje stojące z pracą ciała w płaszczyźnie czołowej” (Grabara/Szopa 2013: 65);
 - g. identyfikacja pozytywnego wpływu danej pozycji na wybrane układy (kostno-więzadłowo-mięśniowy, krążenia, oddechowy, pokarmowy, nerwowy, hormonalny czy rozrodczy), np. „[...] odciążenie kręgosłupa, masaż narządów wewnętrznych” (Grabara/Szopa 2013: 79).

Instrukcje wykonania pozycji jako teksty specjalistyczne są więc efektem działań i pozwalają określić, czy i w jakim zakresie ich autorzy posiadają wiedzę specjalistyczną, a zatem można dostrzegać w nich materiał stwarzający podstawę do ewaluacji jakości oraz zakresu wiedzy specjalistycznej instruktora jogi akademickiej.

5. Funkcja instrukcji w jodze akademickiej

Instrukcje jako teksty specjalistyczne należy traktować jako eksponenty niepostrzeżalnej zmysłowo wiedzy specjalistycznej, ponieważ „ich płaszczyzna wyrażeniowa jest zastępnikiem płaszczyzny denotatywnej [...]” (Grucza 2008a: 166). W świetle rozważań dotyczących tekstów specjalistycznych w roli eksponentów wiedzy specjalistycznej można więc stwierdzić, że warstwa wyrażeniowa tekstów jest rezultatem konstytuowania się i porządkowania wiedzy (por. Bajerowska 2014: 80). Interesujący jest w tym kontekście również gradualny charakter fachowości tekstu. Hartwig Kalverkämper (1990: 112) wskazuje na stopnie nacechowania tekstów specjalistycznych fachowością a Grucza (2013: 85) na istotę wykładników/identyfikatorów fachowości konkretnych tekstów specjalistycznych.

Instrukcje o wykonaniu pozycji mają więc różny sposób nacechowania fachowością, w zależności od idiomów specjalistycznych oraz motywów i intencji instruktora. Grucza (por. 2013: 126–128) stwierdza, iż fachowość tekstów specjalistycznych danej dziedziny determinuje zbiór rodzajów tekstów wytworzonych przez specjalistów. Szczególną domeną fachowości jest zatem przynależna jej specyficzna gatunkowość. W przypadku tekstowej realizacji instrukcji i zgodnie z założeniami wstępnymi przedstawionymi w rozdziale drugim dominującą jest funkcja apelatywna (por. Brinker 2009: 50). W związku z tym instruktor nakłania osobę uczestniczącą w praktyce jogi akademickiej do określonego działania stosując tryb rozkazujący w 1. os. l. poj.: *uniesz głowę i tułów, opuść luźno ręce,*

zmień ułożenie nóg, wydłużaj kręgosłup, wykonuj lekki skręt, usiądź z wyprostowanymi nogami, dociśnij do podłoża grzbiety stóp.

Funkcja regulacyjna instrukcji i wspomniany już jej charakter instruktażowy ujawnia się, gdy instruktor wskazuje potencjalne błędy lub identyfikuje te elementy ruchu, ustawienia ciała i pracy ciała, na które należy zwrócić uwagę, aby ćwiczenie było bezpieczne:

- a. „Jeśli masz problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa, wykonaj ćwiczenie z brodą przyciągniętą do mostka tak, by nie odchyłać głowy do tyłu” (Grabara/Szopa 2013: 83).
 - b. „Przy wychodzeniu z pozycji w sposób trudniejszy, zwracaj uwagę, czy nie pojawi się ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa” (Grabara/Szopa 2013: 207).
- Instrukcja wykazuje również funkcję informacyjną, w przypadku identyfikacji płaszczyzny, w jakiej wykonywana jest dana pozycja lub określenia pozytywnego wpływu danej pozycji na wybrane układy (kostno-więzadłowo-mięśniowy, krążenia, oddechowyy, pokarmowy, nerwowy, hormonalny czy rozrodczy):
- a. „[...] wzmocnienie kręgosłupa i zwiększenie jego elastyczności w płaszczyźnie strzałkowej [...]” (Grabara/Szopa 2013: 206),
 - b. „[...] poprawa postawy ciała, wzmocnienie mięśni posturalnych oraz dotlenienie i pobudzenie pracy mózgu” (Grabara/Szopa 2013: 249).

6. Terminy i quasi-terminy w instrukcjach jogi akademickiej

Wykładnikiem fachowości wyrażeniowej tekstów specjalistycznych jest również ich terminologiczność, czyli nasycenie terminami, również ujmowane w kategoriach gradualnych, ponieważ specjaliści w różnych dziedzinach wytwarzają języki specjalistyczne o zróżnicowanym stopniu ścisłości. Różne terminy cechuje również różny stopień powiązania z mniej lub bardziej określonymi denotatami (por. Grucza 2013: 87).

W nawiązaniu do przytoczonych wcześniej definicji słownikowych instruktorzy jogi akademickiej potraktowani są tutaj jako grupa zawodowa. W związku z tym „[...] dostosowuj[ą] język do własnych celów i oczekiwań, kształtując swoistą (sub)konwencję społeczno-komunikacyjną” (Jarosz 2023: 25). Z racji specyfiki analizowanego tutaj układu komunikacyjnego oraz jego funkcji język ogólny jako niespecjalistyczny nie jest wystarczającym narzędziem do desygnowania specyficznych: a. czynności (por. Jarosz 2023: 25), czyli poprawnego wykonania pozycji w jodze akademickiej, prawidłowej pracy ciała w trwaniu w pozycji, bezpiecznego wyjścia z pozycji, b. materialnych zjawisk (por. Jarosz 2023: 25), np. aktywowanego układu kostno-więzadłowo-mięśniowego, identyfikacji wad postawy czy nieprawidłowych nawyków. Dlatego też instrukcje jogi akademickiej obejmują środki językowe jako eksponenty „pozajęzykowej („fachowej”) rzeczywistości” (por. Jarosz 2023: 25). W tym miejscu warto jednak wspomnieć, że ta nacechowana leksyka profesjonalna (por. Jarosz 2023: 25–26), tworzy tylko jedną z warstw profesjolektu (języka zawodowego) (por. Jarosz 2023) instruktorów jogi akademickiej. Zjawiska profesjonalne

(por. Jarosz 2023: 27), które są w ten sposób desygnowane stanowią jednocześnie kontekst interpretacyjny dla rekonstrukcji treści instrukcji.

W przypadku jogi akademickiej pierwszym zjawiskiem jest aktywowanie określonych części ciała podczas ustawiania się w danej pozycji, np. „Unieś do góry wyprostowane i złączone nogi” (Grabara/Szopa 2013: 108), „[...] w pozycji leżenia rozłóż szeroko palce dłoni [...]” (Grabara/Szopa 2013: 85), „Opuszczaj biodra, unieś głowę i uwypuklaj klatkę piersiową. [...]” (Grabara/ Szopa 2013: 139). Zasadą formułowania instrukcji podczas sesji jogi akademickiej jest precyzja i stosowanie terminologii z obszaru anatomii funkcjonalnej i kinezylogii, np. „[...] dociśnij kość łonową do podłoża i wyprostuj nogi [...]” (Grabara/Szopa 2013: 85), „Odwiedź ramiona, [...]” (Grabara/Szopa 2013: 92), „Palce rąk ułóż jak najszerzej, aby kości śródrezcza mocno dociskały do podłoża. [...]” (Grabara/Szopa 2013: 153). We wskazaniach do formułowania instrukcji pojawia się potrzeba unikania metaforycznych wyrażenia, jak np. *podciągamy brzuch, wykładamy się na udzie, wwiercamy piętę w matę*. Zamiast *wykręcania rąk* stosuje się wyrażenie *rotacja zewnętrzna ramion*, zamiast *wychylenia tułowia do tyłu – wygięcie*, zamiast *zbliżania ucha do głowy – zgięcie boczne głowy*. Jeśli użyta została figura metaforyczna, opatrzona jest wykładnikiem porównania *jak gdyby*, np. *wydłuż szyję, jak gdyby chciało się sięgnąć głową do sufitu* lub komentarzem metatekstowym *tak zwany* jako sygnałem przywołania obiegowej nazwy, np. w przypadku nazw pozycji – *tak zwana pozycja namiotu* (skłon w przód z pozycji rozkroczonej), *tak zwana pozycja wielbłąda* (wygięcie w tył z kłku prostego).

Drugim zjawiskiem jest budowa anatomiczna człowieka oraz ruch ciała w określonej płaszczyźnie. Terminy z zakresu anatomii funkcjonalnej, kinezylogii, które desygnują te płaszczyzny (strzałkową, czołową, poprzeczną), są zarówno elementami (współ)konstytuującymi instrukcje, jak i elementami leksykalnymi zinternalizowanymi w ramach idiolektu specjalistycznego konkretnego instruktora. Połączenia wyrazowe pojawiające się w instrukcjach, jak np. a) *mięśnie kulszowo-goleniowe, od-cinek szyjny kręgosłupa, staw skokowo-goleniowy, koślawość kolan, wzmacnianie mięśni posturalnych, rozciągnięcie zginaczy biodra*, b) *rotacja zewnętrzna, zgięcie stopy w płaszczyźnie strzałkowej, pogłębianie lordozy, asymetryczne ustawienie miednicy* są terminami, w rozumieniu Jerzego Lukszyna i Wandy Zmarzer (2006: 21), o ściśle zdefiniowanej strukturze pojęciowej, jednoznaczne, nie podlegające interpretacji o charakterze emocjonalnym, przynależne określonym zakresom denotatywnym, jak a) budowa i funkcjonowanie narządu ruchu człowieka, b) ruch ciała człowieka, które mają wyznaczone granice. W instrukcjach wykonywania pozycji w jodze akademickiej są jednym z komponentów tworzących te instrukcje. Zakotwiczą konceptualnie i znaczeniowo dane wyrażenie, wykluczają wielość interpretacji, gwarantują jednoznaczność informacji i są eksponentami ściśle określonych konceptów. Rozgraniczają tym samym poszczególne obszary określonej rzeczywistości, tzn. budowę i funkcjonowanie narządu ruchu człowieka i możliwości wykonywania ruchów ciała przez człowieka. Z racji klarownych obiektów referencyjnych w tych obszarach

rzeczywistości profesjonalnej na płaszczyźnie leksykalnej i kognitywnej mamy do czynienia z terminami.

Obok terminów instrukcje wykonania pozycji w jodze akademickiej posiadają również status quasi-terminów. Należą do nich jednostki leksykalne: *rozciągnięcie kręgosłupa/ wydłużenie kręgosłupa, wyprostowanie nóg, rozciągnięcie rąk, oddalenie kolan od siebie, zbliżanie kolan do klatki piersiowej, zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych*. Zyskują one status quasi-terminów jako wyodrębnionych w ramach procesu terminologizacji, czyli „transpozycji semantycznej wyrazu ogólnego do określonego zbioru terminologicznego” (Lukszyn/Zmarzer 2006: 24). Oprócz opisu procesu tworzenia quasi-terminów Lukszyn i Zmarzer (2006: 24) dokonują również ich charakterystyki: „Quasi-termin jest to z reguły wyraz ogólny, którego definicję fachową wyprowadza się ze znaczenia językowego. Cechą charakterystyczną quasi-terminów jest to, iż definicja odpowiednich pojęć jest permanentnie poszukiwana, co znajduje wyraz w dziesiątkach różnych definicji” (Lukszyn/Zmarzer 2006: 24).

Poniższe zestawienie definicji słownikowych pokazuje, jak wieloaspektowe jest znaczenie językowe poniższych jednostek leksykalnych i jak ich znaczenie zostało wyprofilowane na potrzeby stworzenia systemu (quasi-)terminologicznego w jodze akademickiej.

Definicja słownikowa	Quasi-termin w jodze akademickiej
<p><i>rozciągać</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „ciągnąć, powodować, że coś zwiększa swoje wymiary” (rozciągać gumę), 2. „rozpościerać coś na jakiejś powierzchni lub wzdłuż jakiejś linii” (rozciągać prześcieradło), 3. „wydłużać czas trwania czegoś” (w czasie)¹⁴ 4. „powiększyć coś przez ciągnięcie, naciąganie”, 5. „ciągnąć, rozwinąć, rozłożyć, rozstawić, rozwiesić”, 6. „położyć kogoś lub samego siebie na całą długość”¹⁵. 	<p>„[...] przez rozciągnięcie kręgosłupa rozumiemy ruch kości ogonowej w kierunku kości łonowej z równoczesnym rozciągnięciem tyłu szyi [...]” (Górna/Szopa 2005: 14).</p> <p>„[...] ręce rozciągamy od łopatek do koniuszków palców, [...]” (Górna/Szopa 2005: 14).</p>
<p><i>wydłużać</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „zwiększać długość czegoś”¹⁶ (wydłużać nogawki), 2. „uczynić długim lub dłuższym w przestrzeni lub w czasie”. 	<p>„Wydłużenie kręgosłupa w asanach jogi polega na: – Podwinięciu kości ogonowej, czyli ruchu miednicą w kierunku zmniejszenia jej przodopochylenia, co odbywa się poprzez uniesienie kości łonowej i wyprost w stawach</p>

¹⁴ Por. https://wsjp.pl/haslo/do_druku/17424/rozciagac, dostęp: 9.8.2023.

¹⁵ Por. <https://sjp.pwn.pl/szukaj/rozci%C4%85ga%C4%87.html>, dostęp: 9.8.2023.

¹⁶ Por. https://wsjp.pl/haslo/do_druku/16580/wydłużac, dostęp: 9.8.2023.

Definicja słownikowa	Quasi-termin w jodze akademickiej
<p><i>wydłużać:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „zwiększać długość czegoś”¹⁷ (wydłużać nogawki), 2. „uczynić długim lub dłuższym w przestrzeni lub w czasie”, 3. „sprawić za pomocą czegoś, że ktoś wydaje się wyższy lub coś wydaje się dłuższe, niż jest w rzeczywistości”¹⁸. 	<p>biodrowych. Ten ruch powoduje spłaszczenie i wydłużenie lordozy lędźwiowej oraz zmniejsza wystawanie brzucha.</p> <p>– Uwypuklenie klatki piersiowej, czyli uniesienie górnej części mostka, jednak bez nadmiernego ściągnięcia łopatek i cofania barków. Ten ruch spłaszcza kifozę piersiową i poprawia wysklepienie klatki piersiowej.</p> <p>– Cofnięciu głowy i lekkiemu opuszczeniu brody, tj. ułożeniu głowy w płaszczyźnie frankfurckiej (linia oczu i uszu jest w jednej płaszczyźnie równoległej do podłoża w sytuacji ustawienia ciała w pozycji stojącej), co spłaszcza i wydłuża lordozę szyjną” (Grabara/Szopa 2013: 45).</p>
<p><i>wyprostować:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „uczynić prostym coś, co jest zgięte, skrzywione lub pochylone” (nogi),¹⁹ 2. „zmienić kształt czegoś z wygiętego na prosty”, 3. „sprawić, by coś stało lub wisiało prosto”²⁰. 	<p>»[...] przez wyprostowanie nóg rozumiemy rozciągnięcie stopy, przyciągnięcie rzepki kolana do uda i wydłużenie tyłów nóg, [...]» (Górna/Szopa 2005: 14).</p>

Tab. 1. Definicja słownikowa versus quasi-termin w jodze akademickiej

7. Perspektywa badawcza

Poddana refleksji publikacja tworzy zbiór instrukcji przygotowanych w postaci materialnej pisemnej dla czytelnika, który samodzielnie chce praktykować jogę akademicką. Mają one określoną strukturę tematyczną, bo składają się na nie wymienione w rozdziale trzecim struktury, desygnujące rzeczywistość pozajęzykową. Użycie trybu rozkazującego w 2. os. l. poj. (*zegnij, unieś, ułóż, stań, podciągnij, uklęknij, zbliż* itd.) wskazuje na fakt, iż instrukcje te tworzone są według specyficznych reguł operacyjnych, stanowiących generatywne tło dla ich powstawania, ich znaczeniowej funkcji wyrażen (por. Grucza 2008a: 188). Stąd też wynika dominująca funkcja apelatywna instrukcji, która stanowi zachętę do praktykowania jogi akademickiej. Formułowanie instrukcji wykonania określonej pozycji w jodze akademickiej podlega więc regułom i manifestuje ich właściwości, czyli funkcje i cele komunikacyjne. Dzięki niej rozumienie instrukcji staje się trwałe i społecznie usankcjonowane (por. Grucza 2013: 77).

Stosowanie zdań warunkowych rzeczywistych z użyciem spójnika *jeśli*, np. „[j]eśli wyprostowanie nogi postawnej sprawia ci trudność, połóż rękę na klocku, [...]” (Grabara/

¹⁷ Por. https://wsjp.pl/haslo/do_druku/16580/wydłużac, dostęp: 9.8.2023.

¹⁸ Por. <https://sjp.pwn.pl/szukaj/wyd%C5%82u%C5%BCa%C4%87.html>, dostęp: 9.8.2023.

¹⁹ Por. https://wsjp.pl/haslo/do_druku/22684/wyprostowac, dostęp: 9.8.2023.

²⁰ Por. <https://sjp.pwn.pl/szukaj/wyprostowa%C4%87.html>, dostęp: 9.8.2023.

Szopa 2013: 122), „[j]eśli powrót do pozycji kruka jest zbyt trudny, opuść obie nogi na podłozę [...]” (Grabara/Szopa 2013: 227), stanowią dowód kompetencji profesjonalnej (por. Jarosz 2023: 27) autorów publikacji, która pozwala na tworzenie instrukcji zgodnie z obowiązującymi normami wspólnotowymi. Te zakładają uważność na pracę z własnym ciałem, świadomość aktywowania konkretnych części ciała i stawów, usytuowania i pracy określonych partii mięśniowych w celu zapewnienia bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń. Regularność, powtarzalność i konsekwencja użycia instrukcji z aktywowaniem nazwanych obszarów wiedzy prowadzi natomiast do aktywizowania zasobów wiedzy na temat pracy ciała jako całości w praktyce jogi akademickiej. Celem stosowania takich strategii tworzenia instrukcji jest profesjonalizacja praktyki, która nie zawsze ma dobrą prasę lub budzi skojarzenia ze sferą ezoteryki. Uzasadnieniem dla konsekwentnego stosowania tych strategii jest nie tylko praktyka ruchowa, ale zwiększenie świadomości, jak funkcjonuje nasz organizm, aparat ruchowy, jakie wykonujemy ruchy, jak nazywają się stawy, gdzie zlokalizowane są newralgiczne miejsca, na które należy zwracać uwagę podczas praktyki jogi, ale również na co dzień. Założeniem jest tworzenie prawidłowych nawyków ruchowych oraz eliminowanie złych nawyków (jak skręcona miednica, barki zbliżone do uszu, zapadnięta klatka piersiowa – czyli powiększona kifoza piersiowa lub powiększona/zniesiona lordoza).

W tym miejscu należy podkreślić, że przedstawione rozważania obejmują jedynie egzemplifikację dla specyfiki instrukcji w jodze akademickiej. Refleksja nad wyekscerpowanym materiałem ma charakter otwierający dalszą dyskusję nad potrzebą pogłębionej analizy instrukcji w oparciu paradygmaty zależne od proponowanych poniżej przedmiotów badań.

Na podstawie założeń wstępnych o roli instruktora jogi akademickiej, jego zasobach wiedzy i wykazanych w artykule obszarów wiedzy na temat rzeczywistości profesjonalnej, które aktywowane są dzięki instrukcji, na dalszym etapie badań możliwe będzie zidentyfikowanie wskaźników stopnia jej specjalistyczności dzięki zestawieniu leksemów specjalistycznych i quasi-terminów oraz skonfrontowanie określonej w artykule funkcji tekstu z jego przynależnością gatunkową i ustalenie działań językowych konstytutywnych dla funkcji komunikacyjnej instrukcji w jodze akademickiej. Natomiast zestawienie instrukcji innych nurtów praktyki jogi z jogą akademicką i zdiagnozowanie różnic, np. w leksykalnych wykładnikach specjalistyczności, obserwacja stopnia terminologizacji czy redukcji tekstu w przypadku praktyki w innym medium (tekst mówiony w połączeniu z filmem) bez wątplenia rozszerzają perspektywę badawczą.

Wykaz literatury

- BAJEROWSKA, Anna. *Transferencja wiedzy specjalistycznej* (=Studi@ Naukowe 24). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Kulturologii i Lingwistyki Antropocentrycznej, 2014. <https://portal.uw.edu.pl/documents/7732735/0/SN+24+Anna+Bajerowska+-+Transferencja+wiedzy+specjalistycznej.pdf>. 13.8.2023.

- BRINKER, Klaus. „Textstrukturanalyse”. *Text- und Gesprächslinguistik. Ein internationales Handbuch zeitgenössischer Forschung*. Red. Gerd, Antos, Klaus Brinker, Wolfgang Heinemann i Sven F. Sager. Berlin, New York: Walter de Gruyter, 2000a, 164–175. Print.
- BRINKER, Klaus. „Textfunktionale Analyse”. *Text- und Gesprächslinguistik. Ein internationales Handbuch zeitgenössischer Forschung*. Red. Gerd, Antos, Klaus Brinker, Wolfgang Heinemann i Sven F. Sager. Berlin, New York: Walter de Gruyter, 2000b, 175–186. Print.
- FICEK, Ewa. *Poradnik: model gatunkowy i jego tekstowe aktualizacje*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2013. <https://core.ac.uk/download/pdf/197745458.pdf>. 22.3.2024.
- GÓRNA, Joanna i Janusz SZOPA. *Joga. Ruch – Oddech – Relaks*. Katowice: Wydawnictwo KOS, 2005. Print.
- GRABARA, Małgorzata i Janusz SZOPA. *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Wydanie II poprawione. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2013. Print.
- GRUCZA, Sambor. *Lingwistyka języków specjalistycznych*. Warszawa: Wydawnictwo Euro-Edukacja, 2008a. Print.
- GRUCZA, Sambor. „Teksty specjalistyczne: Językowe eksponenty wiedzy specjalistycznej”. *Języki Specjalistyczne 8: Kulturowy i leksykograficzny obraz języków specjalistycznych*. Red. Łukasz Karpiński. Warszawa: Katedra Języków Specjalistycznych Uniwersytetu Warszawskiego, 2008b, 181–193. Print.
- GRUCZA, Sambor. *Od lingwistyki tekstu do lingwistyki tekstu specjalistycznego*. (=Studi@ Naukowe 2). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Kulturologii i Lingwistyki Antropocentrycznej, 2013. <https://portal.uw.edu.pl/documents/7732735/0/SN+2.+Sambor+Grucza+-+Od+lingwistyki+tekstu+do+lingwistyki+tekstu+specjalistycznego.pdf>. 20.8.2023.
- GRUCZA, Sambor. „Lingwistyczne podstawy badań specjalistycznej komunikacji międzykulturowej”. *Języki specjalistyczne w komunikacji interkulturowej*. Red. Anetta Buras-Marciniak i Stanisław Gózdź-Roszkowski. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2020, 11–20. Print.
- HEINEMANN, Wolfgang i Dieter VIEHWEGER. *Textlinguistik: Eine Einführung*. Tübingen: Niemeyer, 1991. Print.
- JAROSZ, Beata. *Język zawodowy polskich dziennikarzy prasowych (XIX–XXI w.)*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2023. Print.
- KALVERKÄMPER, Hartwig. „Fach und Fachwissen”. *Fachsprachen*, t. 1. Red. Lothar, Hoffmann, Hartwig Kalverkämper i Herbert Ernst Wiegand. Berlin, New York: de Gruyter, 1998, 1–24. Print.
- LUKSZYN, Jerzy i Wanda ZMARZER. *Teoretyczne podstawy terminologii*. Warszawa: Katedra Języków Specjalistycznych Uniwersytetu Warszawskiego, 2006. Print.
- MÖHN, Dieter. „Instruktionstexte – ein Problemfall bei der Textklassifikation”. *Germanistische Linguistik* 106/107: 183–212. Print.
- OTT, Christine i Jana KIESENDAHL. „Ratgeber und RAT GEBEN. Textlinguistische Reflexionen zur Identifizierung, Typologisierung und pragmatisch-stilistischen Analyse von Ratgebern”. *Ratgeberforschung in der Erziehungswissenschaft. Grundlagen – Theorien – Reflexionen*. Red. Michaela Schmid, Ulf Sauerbrey i Steffen Großkopf. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2019, 65–94. Print.
- Stowarzyszenie Jogi Akademickiej. <https://www.jogaakademicka.pl/>. 10.8.2023.
- Wielki Słownik Języka Polskiego PAN. <https://wsjp.pl/>. 7.8.2023.

- WYSOCKA Maria. „Podkody angielszczyzny medycznej”. *Języki specjalistyczne. Język biznesu*. Red. Arabski, Janusz. Katowice: WSZMIJO, 2001, 116–121. Print.
- ZAJĄC, Justyna. *Specjalistyczna komunikacja multikulturowa i multilingwalna w korporacjach globalnych* (=Studi@ Naukowe 5). Warszawa: Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Kulturologii i Lingwistyki Antropocentrycznej, 2013. <https://portal.uw.edu.pl/documents/7732735/0/SN+5.+Justyna+Zajac+-+Specjalistyczna+komunikacja+multikulturowa+i+multilingwalna+w+korporacjach+globalnych.pdf>. 27.11.2023.
- ZAŚKO-ZIELIŃSKA, Monika, Anna MAJEWSKA-TWOREK i Tomasz PIEKOT. „Wzory tekstów użytkowych”. *Polszczyzna na co dzień*. Red. Mirosława Bańko. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006, 659–800. Print.
- ZIELIŃSKA-NOWAK, Kamila. „Skuteczność komunikacyjna instrukcji gry planszowej”, *Linguistische Treffen in Wrocław* 19, 2021 (I): 477–489. DOI: <https://doi.org/10.23817/lingtreff.19-30>.
- ŻARSKI, Waldemar. *Książka kucharska jako tekst*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 2008. Print.

ZITIERNACHWEIS:

- PĘDZISZ, Joanna. „Wyciągnąć kręgosłup czy wydłużyć kręgosłup? O językowych eksponentach wiedzy specjalistycznej w instrukcjach jogi akademickiej”, *Linguistische Treffen in Wrocław* 25, 2024 (I): 187–201. DOI: 10.23817/lingtreff.25-11.