

Współczesna Gospodarka



Contemporary Economy
Electronic Scientific Journal
[Współczesna Gospodarka \(ug.edu.pl\)](http://Współczesna.Gospodarka.ug.edu.pl)

Vol. 18 Issue 2 (2024) 83-94
ISSN2082-677X
DOI [10.26881/wg.2024.2.07](https://doi.org/10.26881/wg.2024.2.07)

JOGA A EKONOMIA, CZYLI KILKA REFLEKSJI O UŻYTECZNOŚCI JOGI W POPRAWIE JAKOŚCI GOSPODAROWANIA

Joanna Fryca

Streszczenie

Cel. Rozdźwięk między teorią i praktyką gospodarowania wynikający z nazbyt wąskiego uprawiania ekonomii doprowadził do potrzeby dyskusji na temat wartości stojących u podstaw ekonomii. Jednym z jej wątków jest poszukiwanie rozwiązań, które będą odpowiadać współczesnym wyzwaniom z jakimi mierzy się człowiek gospodarujący, a u podstaw których leżeć będzie dobrostan każdego człowieka. W artykule podjęto próbę zidentyfikowania związków ekonomii i jogi oraz rozpoznania charakteru relacji w jakich pozostają ze sobą obie te kategorie.

Metoda. Praca ma charakter przeglądowy i systematyzujący. Przyjęto, że relacje ekonomii i jogi, mają charakter wielopłaszczyznowy więc wymagają analizowania ich na trzech poziomach gospodarowania: mikro- (gospodarczych zachowań ludzi zarówno konsumentów, jak i przedsiębiorców), mezo- (funkcjonowania podmiotów gospodarczych) i makroekonomicznym (funkcjonowania systemu gospodarczego regionu, kraju lub wspólnoty gospodarczej).

Wyniki. Joga, będąca systemem filozoficznym, została uznana za źródło wartości, które wpływają na sposób widzenia siebie i swojego miejsca w świecie. Przeprowadzone badania pozwalają na uznanie jej za narzędzie rozwoju społeczno-kulturowego, które zmienia paradygmaty gospodarowania w kierunku ekonomii wartości, u podstaw których leży wspólne dobro.

Słowa kluczowe: ekonomia, joga, ekonomia wartości.

Klasyfikacja JEL: A13, D91, E71.

Wstęp

Coraz powszechniej wśród ekonomistów podnoszony jest problem nazbyt wąskiego uprawiania ekonomii kierując ją w stronę redefinicji wartości stojących u jej podstaw. W wielu przypadkach wprost postulując potrzebę refleksji etycznej¹ oraz dyskursu ponad podziałami wyznaczonymi przez rozliczne nurty w naukach ekonomicznych². Dostrzegając coraz wyraźniejszy rozdzźwięk między teorią i praktyką gospodarowania należy zgodzić się z Hausnerem (2019), że podstawową słabością neoklasycznej ekonomii jest wyrugowanie z niej problematyki wartości i sprowadzenie ekonomii do rynkowej wyceny pozwalającej ujmować rynek jako samoregulujący się mechanizm. Ten sposób pojmowania rzeczywistości opisywanej przez ekonomię głównego nurtu należy uznać za wysoce niewystarczający. W tym kontekście z nadzieją można spoglądać na inicjatywy takie jak np. Open Eyes Economy, będącą szerokim ruchem intelektualno-badawczym, którego elementem jest poszukiwanie fundamentów ekonomii wartości. Stanowi on niewątpliwie źródło inspiracji łączenia nawet odległych merytorycznie od siebie kategorii w poszukiwaniu rozwiązań, które będą odpowiadać współczesnym wyzwaniom z jakimi mierzy się człowiek gospodarujący. Rozwiązań, u podstaw których leżeć będzie dobrostan każdego człowieka, a nie potrzeba bogacenia się ponad miarę jednostek (Bogle, 2009). Wychodząc naprzeciw tym potrzebom podjęto próbę zidentyfikowania związków ekonomii i jogi oraz rozpoznania charakteru relacji w jakich pozostają ze sobą obie te kategorie. Nie ulega wątpliwości, że niektóre z tych relacji mają charakter gospodarczy, inne jednak dotyczą zagadnień filozoficznych wymagających otwartości i uwolnienia umysłu od schematów. Wydaje się jednak, że ta wielopłaszczyznowa analiza może wnieść do dyskursu nad ekonomią wartości wiele użytecznych treści.

Praca ma charakter przeglądowy i systematyzujący badania naukowe prowadzone na styku ekonomii i jogi stanowiąc punkt wyjścia do dalszych, pogłębionych badań w tym zakresie.

1. Joga jako determinanta zachowań człowieka jako podmiotu gospodarującego

Joga jest jedną z najstarszych tradycji doskonalenia ciała, umysłu i ducha. To system filozoficzny i praktyczny, który powstał w Indiach około 4000 lat temu. W kulturze Zachodu kojarzona bywa z zaawansowaną gimnastyką. W rzeczywistości jednak aktywność fizyczna jest w jogie zaledwie punktem wyjścia. Praktyka jogi zakłada, że poprzez kontrolowanie ciała i umysłu, można osiągnąć wyższy poziom świadomości i duchowości. Dzięki ćwiczeniom można usprawnić całe ciało i odnaleźć wewnętrzny spokój. Zdaniem Iyengara (2011) joga jest więc praktycznym środkiem do nadania własnemu życiu sensu, pełni i szlachetności.

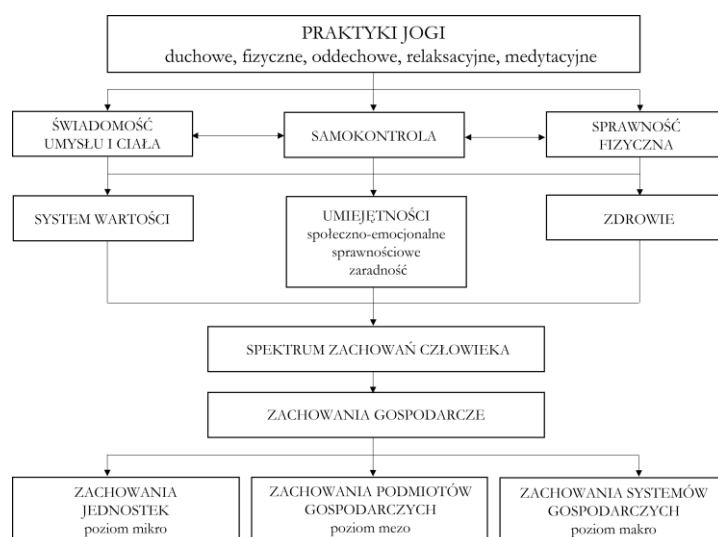
Aby lepiej zrozumieć w jaki sposób joga determinuje zachowania człowieka warto wskazać na najbardziej usystematyzowane źródło wiedzy o niej, czyli *Yoga-sutry*, których autorstwo przypisuje się Patanjaliemu (Iyengar, 2011, 2016, zob. też: Kamińska, 2022). Wskazano w nich osiem członów (ścieżek), które wzajemnie uzupełniają się i przenikają. Stanowią one środki (*sadhana*), które należy stosować metodycznie by osiągnąć cel życia (*sadhaki*), a zatem są praktykami determinującymi zachowania człowieka, w tym te dotyczące gospodarowania.

¹ Szeroko na temat potrzeby refleksji etycznej będącej podstawą koniecznych zmian w sposobach gospodarowania pisze J. Hausner. Jego zdaniem absolutnie niezbędnym jest odejście od gospodarki linearnej i przekształcenie jej w gospodarkę okrężną, w której istniejące zasoby są nie tylko zachowywane i odnawiane, ale też pomnażane i tworzone nowe. W jego przekonaniu nie da się tego uczynić bez przywrócenia w ekonomii problematyki wartości rozumianej nieużytkownie oraz bez przywrócenia centralnego miejsca kulturze będącej fundamentem i spoiwem funkcjonowania społeczności (Hausner, 2019).

² Postulat ten sformułował D. Kielczewski jednocześnie nakreślając w swojej monografii nowy kierunek rozwoju ekonomii będący odpowiedzią na współczesne wyzwania społeczne, ekonomiczne i ekologiczne (Kielczewski, 2021).

Pierwsze dwa człony – *yamy* i *niyamy* – mają charakter etyczny. *Yamy* stanowią rodzaj kodeksu zawierającego podstawowe normy moralne i zasady relacji zewnętrznych jogina. Zakazują one przemocy (*ahimsa*), kradzieży (*asteja*), pożądliwości (*brahmacarya*), a nakazują prawdomówność (*satya*) oraz powściągliwość (*aparigraha*). *Niyamy* to z kolei praktyki ascetyczno-mistyczne regulujące życie wewnętrzne jogina. Należą do nich: czystość (*sauca*), wdzięczność (*samtosa*), zapal i wytrwałość (*tapas*), poznanie i autorefleksyjność (*svadhyaya*) oraz skupienie się na wewnętrznym nauczycielu (*isvarapranidhana*). Kolejny, trzeci człon, najbardziej rozpoznawalny i charakterystyczny to *asany* – pozycje ciała. Rozpoczynają one serię technik jogicznych. Kolejne to: kontrola oddechu (*pranayama*), panowanie nad zmysłami i wycofywanie ich (*dharana*), medytacja (*dhyana*) oraz doświadczenie stanu jedności świadomości indywidualnej i uniwersalnej (*samadhi*)³.

Wszystkie wymienione praktyki jogiczne mogą wpływać nie tylko na sprawność fizyczną człowieka, ale również na jego samokontrolę oraz świadomość. W konsekwencji rozwijając szereg umiejętności, kształtując zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz system wartości stanowiących determinantę ludzkich zachowań. Relacje te zaprezentowano na rysunku 1.



Rysunek 1. Zintegrowane mechanizmy jogi oddziałujące na człowieka gospodarującego

Źródło: Opracowanie własne z inspiracji (Stec, Pilis, 2019).

Wśród obszarów ludzkiej ekspresji identyfikowanej jako zachowania znajdują się również te, dotyczące funkcjonowania w przestrzeni gospodarczej. Mogą się one odbywać zarówno w obszarze zachowań popytowych, jak również podaźowych na różnych poziomach gospodarowania. Stąd zasadnym jest zidentyfikowanie poziomów relacji w jakich pozostaje joga i ekonomia.

2. Płaszczyzny analizy znaczenia jogi w ekonomii

Relacje jogi i ekonomii mając charakter wielopłaszczyznowy wymagają analizowania ich na wszystkich poziomach gospodarowania:

- mikro,
- mezo,

³ Wiedza na temat poszczególnych ścieżek jogi jest niewątpliwie rozległa. Można o nich przeczytać u różnych autorów publikacji, wśród których niewątpliwym autorytetem cieszy się B.K.S. Iyengar (Iyengar, 2011, 2016 i inne).

– makro.

Poziom mikro pozwala analizować gospodarcze zachowania ludzi. W obszarze tym warto widzieć człowieka zarówno jako dostawcę różnego rodzaju dóbr i usług, reprezentującego podażową stronę rynku, jak również konsumenta reprezentującego stronę popytową. Stąd problemy badawcze jakie można zidentyfikować na styku ekonomii i jogi odnoszą się będą do roli jogi w kształtowaniu zachowań przedsiębiorców oraz zachowań konsumentów. Zachowania te są zewnętrznym obrazem wyborów dokonywanych w warunkach oddziaływania różnego rodzaju zmiennych wewnętrznych i zewnętrznych, na których kształt i charakter joga, jako system filozoficzny może wpływać ukierunkowując aktywność gospodarczą ludzi. Aktywność tę można obserwować na rynku, na którym funkcjonują również różnego rodzaju organizacje gospodarcze, głównie przedsiębiorstwa. Ich zachowania także stanowią złożoną kategorię oddziaływań, w tym oddziaływania jogi na różnego rodzaju aspekty funkcjonalne tych podmiotów. Organizacje gospodarcze stanowią drugi z wymienionych poziomów gospodarowania – mezzo. Kolejny poziom – makro, dotyczy funkcjonowania całego systemu gospodarczego danego regionu, kraju lub wspólnoty gospodarczej. Odnosi się więc do jogi jako branży zajmującej określone miejsce w systemie gospodarczym wpływając tym samym na jej rolę w kształtowaniu zjawisk ekonomicznych w danym obszarze wykraczających poza ramy pojedynczych podmiotów gospodarujących. Wykraczających również poza ramy danego kraju, gdy przyjmiemy perspektywę globalną.

3. Wpływ jogi na gospodarcze zachowania ludzi – poziom mikro

Znaczenie jogi w kształtowaniu zachowań gospodarczych ludzi jest obszarem stosunkowo słabo zbadanym. Brak jest rzetelnych badań naukowych dotyczących bezpośredniego wpływu jogi na wybory zarówno producentów, jak i konsumentów. Niemniej jednak, pewne elementy jogi, takie jak medytacja i uważność, mogą pomóc jednostkom – uczestnikom rynku – w regulacji swoich emocji i działań. Może to prowadzić do bardziej świadomych i przemyślanych wyborów konsumenckich, a także wyborów dokonywanych przez przedsiębiorców oraz wszystkich zaangażowanych w funkcjonowanie podmiotów gospodarczych. Wynika to z faktu, że osoby te są bardziej świadome swoich potrzeb i pragnień oraz ich konsekwencji. Chodzi o to, że jednostka, poprzez stałą praktykę jogi ma potencjał do przekraczania swoich osobistych upodobań i antypatii, redefiniując kategorie sukcesu i porażki, aby osiągnąć trwały stan pokoju, radości i bezinteresownego oddania społeczeństwu (Dayananda Swamy, Agoramoorthy 2022). Tego rodzaju ewolucja może istotnie wpływać na ustrukturalizowanie się zupełnie nowych kategorii wartości napędzających zachowania rynkowe.

Joga także zachęca do minimalizmu i zadowolenia z posiadania mniej, co może prowadzić do mniejszej potrzeby konsumpcji i mniejszej skłonności do niepotrzebnych zakupów. W przypadku przedsiębiorstw zachęca do samoograniczania się tych podmiotów oraz do unikania nadmiernej i nieuzasadnionej eksploatacji zasobów. Dodatkowo, praktyka jogi może pomóc w rozwijaniu szeregu kompetencji natury społecznej poprawiających sposoby współżycia społecznego. Stąd wzrost empatii i świadomości społecznej, może prowadzić do bardziej odpowiedzialnych i etycznych wyborów dokonywanych przez podmioty funkcjonujące po obu stronach rynku.

Jednocześnie sam rynek jogi jest obszarem gospodarowania. Jest zarówno zjawiskiem społeczno-kulturowym, jak i wielomiliardowym przemysłem, który obejmuje różne produkty i usługi związane z jogą, takie jak maty do jogi i inne narzędzia pomocne w praktyce, stroje do jogi, książki i filmy instruktażowe, a także kursy i treningi prowadzone przez certyfikowanych nauczycieli jogi. Jest to więc złożony rynek dóbr i usług oferowanych przez różnorodne podmioty – przedsiębiorców lub organizacje gospodarcze, które znajdują nabywców wśród

osób charakteryzujących się upodobaniem do szczególnego stylu życia determinującego ich wybory konsumenckie.

Konsumenci w tym przypadku stanowią grupę docelową, której zachowania determinowane są w mniejszym stopniu przesłankami ekonomicznymi, a w większym – subiektywnie ocenianym dobrostanem wynikającym ze stylu życia (Levis, 2008). Dobrostan konsumenta w tym przypadku stanowi wartość wymiany na tym szczególnym rynku. W miarę jak konsumenci zmieniają nawyki związane z wydatkami podążając w kierunku doświadczeń transformacyjnych, związanych z dobrym samopoczuciem, branża jogi zapewnia wyrafinowaną i zróżnicowaną ofertę towarów, usług i doświadczeń, które łączą świadomy luksus z holistycznymi i zrównoważonymi praktykami. Obietnica szczęścia, harmonii, równowagi i samorealizacji są kluczowymi wskaźnikami kapitału kulturowego i statusu we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym (Mora, Berry, Salen, 2018). Branża jogi oferuje te usługi na wielu platformach stosując strategie brandingowe (Jain, 2012), które wykorzystują dynamikę emocjonalną i sensoryczną charakterystyczną dla rynku dóbr luksusowych, a także potrzebę wyróżniania się ze względu na status społeczny. Sukces tego wzorca konsumpcji jest widoczny w ekonomicznej wartości branży jogi. Marki jogi funkcjonują jako aspiracyjne marki stylu życia, oferujące korzyści społeczne, symboliczne i psychologiczne, które wykraczają poza praktykę fizyczną.

Z perspektywy podażowej jest to więc rynek bardzo delikatny i wymagający bardzo wysokich kompetencji szczególnie w jego segmencie usługowym. O ile w przypadku produkcji dóbr pomocnych w praktyce jogi rynek ten rządzi się analogicznymi prawami jak inne rynki wytwórcze (wymaga znajomości zasad ekonomiki), o tyle świadczenie usług mających zazwyczaj charakter bezpośredni (prowadzenie zajęć jogi) wymaga wysokich umiejętności zarówno merytorycznie związanych z wykonywanym zawodem nauczyciela jogi, jak i umiejętności interpersonalnych. U podstaw tych kompetencji warto by leżały wysokie standardy etyczne.

Rynek jogi bardziej niż jakikolwiek inny obszar gospodarowania stanowi pole dla implementacji zasad formułowanych przez jogę. Zasady moralne, szczególnie *yamy* (będące zasadami dyscypliny społecznej) i *niyamy* (będące zasadami samodyscypliny) mogą wprowadzać do relacji gospodarczych wartości wielce pożądane choć niepowszechne. Nadal bowiem rynek jogi pozostaje obszarem gry rynkowej, w ramach której nauczyciele jogi i studia jogi walczą o klienta próbując zaoferować różnorodne style i poziomy zajęć, a producenci różnych dóbr niezbędnych lub potencjalnie użytecznych do praktyki jogi prześcigają się we wzornictwie. Wszyscy wykorzystują znane ekonomii narzędzia takie jak dostępność, ilość, jakość i cena. To jednak jak grę tę prowadzą, czy w poszanowaniu wartości uznawanych przez nich, ich konkurentów oraz klientów za ważne, stanowi wybór indywidualny.

4. Wpływ jogi na funkcjonowanie przedsiębiorstw – poziom mezzo

Daje się zauważyć, że w tej przestrzeni rynkowej częściej niż w innych tworzenie wspólnej wartości⁴ dla przedsiębiorcy i jego klientów jest faktem leżącym u podstaw zarządzania przez wartości (Stachowicz-Stanusch, 2007). Co więcej, badania empiryczne potwierdzają, że sama praktyka jogi pogłębia świadomość wzajemnych powiązań z innymi co w przypadku działalności biznesowej zmienia warunki jakościowe takiej aktywności. Zaobserwowano, że zmiana świadomości, która obejmuje przesunięcie punktu ciężkości z „ja” na „my” wiąże się ze zdolnością rozumienia, w jaki sposób określone aktywności wpływają na innych oraz unikania przez badanych przedsiębiorców nawykowego nadawania sensu zachowaniom nieetycznym.

⁴ Przez M.E. Portera i M.R. Kramera ten rodzaj wartości opisywany jest jako przedkładanie potrzeb społecznych nad zysk (Porter, Kramer, 2011).

Można więc stwierdzić, że praktyki duchowe zwiększając świadomość kształtują intencje przedsiębiorcze i cechy przedsięwzięcia skoncentrowane na wspólnej wartości (Pavlovich, Corner, 2013).

Te, i podobne badania stanowią płaszczyznę coraz powszechniej pojawiających się refleksji naukowych poszukujących związku między duchowością a zarządzaniem przedsiębiorstwami (Sokołowska, 2012) oraz badania duchowości w miejscu pracy (Corner, 2009). Wprawdzie przegląd literatury przedmiotu wskazuje na razie na konceptualny charakter dociekań jednak trudno nie zgodzić się ze stawianymi w nich tezami oraz postulatami dalszej empirycznej eksploracji. W tym miejscu warto przytoczyć przynajmniej dwa powody, dla których jest to ważny kierunek. Po pierwsze dostępnych jest coraz więcej dowodów sugerujących, że pracownicy chcą mieć swobodę wyrażania swojej duchowości w miejscu pracy. Duchowość w miejscu pracy staje się więc faktem w życiu organizacyjnym (Sheep, 2006), a badacze przedsiębiorstw mogą pomóc w dalszym wyjaśnianiu tego zjawiska, eksplorując związki między praktykami jogi a zachowaniami etycznymi. Po drugie, wydaje się, że związek między duchowością miejsca pracy a etyką biznesową może wnieść cenny wkład w redefinicję pojęcia sukcesu biznesowego i tworzenie ekonomii wartości.

Można uznać, że główne wartości leżące u podstaw danej organizacji stanowią element integrujący pracownika z przedsiębiorstwem decydując o jego nastawieniu do pracy. Współczesnym podmiotom gospodarczym trudno jest zaangażować swoich pracowników do większej efektywności i lojalności, a jednocześnie sprawić by czerpali wewnętrzną satysfakcję z tego co robią. Wiele miejsca w literaturze przedmiotu poświęcono problemom zaangażowania pracowników w pracę (Juchnowicz, 2012), satysfakcji z pracy (Paliga, 2021) oraz przesłankom niepożądanego rotacji pracowników (Spychała, Bartecki, Brzóska, 2019) nie znajdując jednak wystarczająco skutecznych sposobów sterowania tymi procesami. Jednym z głosów w tej dyskusji jest ustalenie, że praktyka jogi, a w szczególności karma-jogi pozytywnie koreluje z pozytywnym nastawieniem do pracy. W efekcie przeprowadzonych badań (S. Pradhan, R.K. Pradhan, 2013) stwierdzono, że pracownicy praktykujący jogę kładą większy nacisk na proces pracy, a nie na wynik, działają ze spokojem w poczuciu obowiązku wobec innych, również wobec pracy, którą traktują jako dar i doskonaląc się w jej wykonywaniu. Na tej podstawie stwierdzono, że joga pozytywnie wpływa na zadowolenie z pracy oraz zaangażowanie w nią.

Dużą rolę w kształtowaniu pozytywnego nastawienia do pracy ma transformacyjne przywództwo podnoszące pracowników na wyższy poziom moralności. W tym przypadku również ustalono związek między praktyką karma-jogi i występowania przywództwa transformacyjnego. Co ważniejsze jednak, sposoby pracy będące jego efektem zostały zoperacjonalizowane w formie trzech wymiarów, a mianowicie: orientacji na obowiązki, obojętności na nagrody oraz spokoju (Mulla, Krishnan, 2012). Istotnie może to zmieniać sposób sterowania zachowaniami pracowników, szczególnie biorąc pod uwagę, że efektem dodatkowym stosowania jogi jest również podwyższona inteligencja emocjonalna menedżerów (Adhia, Nagendra, Mahadevan, 2010). Jak ustalono, praktyka jogi wpływa na rozumienie i radzenie sobie z własnymi emocjami oraz emocjami innych. Zauważono, że ludzie, u których praktyka jogi rozwinęła uważność i zdolność koncentracji, są lepiej przygotowani do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, komunikowania się z innymi i podejmowania decyzji, a zatem są lepiej przygotowani do prowadzenia działalności gospodarczej. Jednocześnie joga pomaga w rozwijaniu empatii, co jest ważne dla przedsiębiorców i menedżerów funkcjonujących w tej branży. Dzięki temu mogą oni lepiej zrozumieć i reagować na potrzeby klientów oraz zatrudnianych pracowników. Dodatkowo zauważono, że praktyka jogi pozwala na redukcję poziomu stresu i poprawę samopoczucia, a przez to skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Stanowi to dobre podłoże do kreowania zupełnie nowych sposobów kształtowania

relacji przedsiębiorstwo-rynek., a także relacji przełożony-podwładny, opartych na poszanowaniu dobra innych.

Warto zauważyć coraz powszechniej pojawiające się ustalenia dotyczące roli wartości indywidualnych w kształtowaniu wartości leżących u podstaw działalności podmiotów gospodarczych, które sprawiają, że można obserwować zmiany w ich nastawieniu. Stąd dbałość o dobrostan pracowników staje się coraz częściej obserwowanym zjawiskiem. Przedsiębiorstwa prześcigają się w pomysłach na benefity promujące zdrowy styl życia licząc na pozytywny odzew ze strony zatrudnianych pracowników. Zdrowie stało się wartością, która ma znaczący wpływ na jakość życia człowieka, a zdrowy styl życia może przynosić korzyści nie tylko konkretnym jednostkom, ale wynikowo również pracodawcom oraz całej gospodarce. Polskie przedsiębiorstwa również wpisują się w ten nurt ucząc swoich pracowników jak odpoczywać, jak radzić sobie ze stresem, zmęczeniem i jak się zrelaksować. Znajduje to pozytywny odzew wśród pracowników (Włodarczyk, 2019).

Wpisuje się to również w szerszy nurt zachowań. Ponieważ nie ulega wątpliwości, że przepracowanie i stres wpływają na jakość pracy w przedsiębiorstwach, problem przemęczenia, wypalenia zawodowego, a także problemy psychiczne czy emocjonalne, mających źródło w pracy, urasta do rangi poważnego problemu, którego nie wolno ignorować. Dlatego najnowsza rekomendacja WHO zaleca pracodawcom stosowanie środków, które pomogą zatrudnionym lepiej radzić sobie ze stresem w pracy (Popko, 2023). W dokumencie tym stwierdzono, że jednym z najskuteczniejszych sposobów poradzenia sobie z tym problemem są ćwiczenia fizyczne, a w szczególności joga. Rekomenduje się by przedsiębiorstwa organizowały regularne zajęcia z jogi w miejscu pracy, a jeżeli to fizycznie niemożliwe, by zapewnić swoim pracownikom dostęp do zajęć w specjalnie do tego przystosowanych miejscach.

Na tej podstawie można stwierdzić, że zarówno formalnie, jak i praktycznie joga jest uważana za skuteczną metodę radzenia sobie ze stresem i ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Poprzez zapewnienie dostępu pracownikom do programów jogi, przedsiębiorstwa mogą pomóc im w radzeniu sobie ze stresem oraz poprawie ich ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia, co może przełożyć się na lepsze wyniki pracy i wydajności. Dlatego też, wiele przedsiębiorstw oferuje takie programy swoim pracownikom. Istnieje wiele badań naukowych potwierdzających pokładane w praktyce jogi nadzieje. Udowodniono bowiem, że praktyka jogi może pomóc pracownikom w radzeniu sobie ze stresem poprzez:

- poprawę umiejętności sterowania swoim zachowaniem, co pozytywnie wpływa na zarządzanie stresem w miejscu pracy (Granath i in., 2006; Parshad, 2004; Riley, Park, 2015),
- poprawę uwagi i koncentracji, co pozytywnie wpływa na zdolność do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji (Kauts, Sharma, 2012),
- poprawę nastroju i samopoczucia, co pozytywnie wpływa na relacje z współpracownikami i motywację do pracy (Bhat i in., 2012; Hartfiel i in., 2011),
- redukcję napięcia mięśni i poprawę elastyczności ciała, co pozytywnie wpływa na krążenie krwi i oddychanie, a w konsekwencji na komfort wykonywania pracy (Chuang i in., 2012; Smith i in., 2007; Williams i in., 2005; Youkhana i in., 2016).

5. Wpływ jogi na system gospodarczy – poziom makro

Przytoczone prozdrowotne efekty praktyki jogi należy jednak traktować nie tylko w kontekście przedsiębiorstw i korzyści możliwych do uzyskania w warstwie mezoekonomicznej. Ich rola jest znacznie szersza – makroekonomiczna. Warto zwrócić uwagę na badania potwierdzające wpływ praktyki jogi na zdrowie publiczne, albowiem jest ona ważnym narzędziem zarówno zapobiegania chorobom, jak i ochrony zdrowia.

Jak już stwierdzono wcześniej, istnieją dowody na to, że praktyka jogi może pozytywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi. Stąd jest ona jedną z dróg pomagających w rozwiązywaniu kluczowych problemów zdrowia publicznego, z którymi mierzą się rozliczne instytucje w poszczególnych krajach. Wprowadzenie jogi do szkół, pracy lub innych miejsc publicznych może pomóc w poprawie zdrowia i dobrego samopoczucia społeczeństwa.

Choroby cywilizacyjne, związane ze stylem życia stają się jednak nie tylko problemem poszczególnych gospodarek lecz również problemem globalnym. Pod względem epidemiologii, cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, nowotwory, choroby psychiczne, otyłość i inne występują coraz częściej we współczesnych społeczeństwach. Dotyczy to nawet krajów, które do niedawna preferowały tradycyjny styl życia. Technologia, tempo życia, stres i ograniczona aktywność fizyczna wpływają na degradację zdrowia społeczeństw na całym świecie. W społeczeństwach zachodnich czynniki te zwiększyły zapotrzebowanie na zapobiegawcze i terapeutyczne antidotum na niepożądane działania. Ludzie zachodu zwrócili się ku tradycyjnej jodze, która na potrzeby zachodniej cywilizacji została wprowadzicie zmodyfikowana, jednak nadal niesie za sobą pozytywne efekty zdrowotne (Stec, 2020).

Warto zwrócić również uwagę, że poprawa zdrowia publicznego to również zmniejszone wydatki publiczne na ochronę zdrowia, które zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego z roku na rok sukcesywnie rosną, podobnie jak dynamika tego wzrostu. W 2022 r. bieżące wydatki na ochronę zdrowia w Polsce wyniosły ponad 205 mld zł (stanowiły 6,7% PKB) i były wyższe niż w roku 2021 o ok. 36 mld zł, tj. o 21,3% w stosunku do kwoty takich wydatków z 2021 r. (GUS, 2003) Jest to więc obszar, w którym warto szukać nie tyle oszczędności, co możliwości realokacji już i tak nie dużych środków w miejsca bardziej uzasadnione. Profilaktyka zdrowia jawi się w tym kontekście jako wyzwanie, a więc miejsce dla wykorzystania dobrodziejstw jogi.

Gospodarka to również obszar licznych sektorów rozwijających się w różnym tempie. Każdy z nich to źródło dochodów budżetowych. Branża jogi jest stale rosnącym rynkiem, segmentem sektora wellness. Według raportu Allied Market Research (2024) jego globalną wartość oszacowano w 2022 r. na blisko 181 mld USD, przewidując, że osiągnie wartość ponad 363 mld USD do 2032 r. Sam rynek sprzętu i akcesoriów do ćwiczeń na całym świecie według danych Statista w 2024 r. wygenerował przychody w wysokości 47 mld USD (Statista, 2024a), a rynek odzieży sportowej na całym świecie w tym samym roku wygenerował przychody w wysokości ponad 97 mld USD (Statista, 2024b). Oczekuje się, że wartość tych rynków nadal będzie rosła. Wynika to z coraz większego zainteresowaniem jogą jako formą poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia oraz rosnącą świadomością korzyści zdrowotnych płynących z praktyki jogi.

Warto również zauważyć, że branża ta ma pozytywny wpływ na rozwój społeczny oraz całą gospodarkę poprzez tworzenie miejsc pracy dla nauczycieli jogi, dostawców produktów i usług, a także poprzez generowanie przychodów z turystyki jogi. Wzrost popularności jogi stymuluje ruch turystyczny. Turyści, którzy przyjeżdżają na kursy i treningi przyczyniają się do rozwoju branży turystycznej i hotelarskiej. Wzrost popularności jogi jako formy poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia oraz rosnąca świadomość korzyści zdrowotnych płynących z praktyki jogi, spowodował, że turystyka związana z jogą staje się coraz bardziej popularna (Lehto, 2006).

Turystyka jogiczna jest skierowana do różnych grup odbiorców, od osób szukających relaksu i odpoczynku po tych, którzy chcą połączyć praktykę jogi z podróżowaniem i poznawaniem nowych kultur. Wiele miejsc na świecie oferuje specjalne pakiety dla turystów jogicznych, w tym zakwaterowanie, wyżywienie, zajęcia jogi i wycieczki po okolicy. Można też zauważyć, że ten rodzaj turystyki jest rynkiem rosnącym i nadal mającym ogromny potencjał wzrostu (Öznalbant, Alvarez, 2020). Jest ona również korzystna dla lokalnych

społeczności, ponieważ przyciąga turystów i generuje przychody indywidualnych podmiotów, a w konsekwencji tego – przychody budżetu państwa.

Zakończenie

W ramach podsumowania warto zwrócić uwagę, że joga jest systemem, który przede wszystkim wpływa na sposób widzenia siebie i swojego miejsca w świecie, co czyni z niej narzędzie rozwoju społeczno-kulturowego, które zmienia paradygmaty gospodarowania w kierunku ekonomii wartości, u podstaw których leży wspólne dobro (Marton-Gadoś, 2014). Naturalnie joga nie jest jedynym czynnikiem sprawczym, wpisuje się jednak w ogólniejszy nurt zmiany sposobu myślenia o gospodarce i gospodarowaniu, a przede wszystkim o jej celu nadrzędnym, który determinuje dobór narzędzi zarządczych. Zmiana paradygmatu jest więc konsekwencją zmiany wartości. Wartości, czyli pryzmat, poprzez który postrzegany jest świat, mają fundamentalne znaczenie, gdyż determinują podejmowane działania (Jamka, 2014).

Już można zauważyć tego efekty – otwierające się zupełnie nowe przestrzenie gospodarowania na zupełnie nowych zasadach, wskazując na pozytywistyczny tryb zmiany paradygmatu, który można określić jako „praca od podstaw”. Powstają działalności wymagające współdziałania opierające się na sprawiedliwym dzieleniu się zarówno obowiązkami, jak i korzyściami płynącymi z aktywności gospodarczej. Wpisane w nie jest wspólnotowość, umiar i sprawiedliwość. Uważa się również, że nowym paradygmatem staje się również globalna duchowość (Bouckaert, Zsolnai, 2007). Warto jednak podkreślić, że omawiane zmiany mają charakter organiczny, a zatem silnie uzależniony od wartości leżących u podstaw gospodarowania. Ich ewolucja dokonuje się wielowątkowo, a joga jako system filozoficzny i praktyczny jest jedynie jednym z elementów budującym większą całość tej zmiany.

Bibliografia

- Adhia H., Nagendra H.R., Mahadevan B. (2010). *Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers*. "IIMB Management Review", 22(1–2), 32–41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.iimb.2010.03.003>
- Allied Market Research (2024). *Wellness Retreat Market Size, Share, Competitive Landscape and Trend Analysis Report by Retreat Type, by Location, by Duration: Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2023-2032*. Pozyskano z: <https://www.alliedmarketresearch.com> (08.05.2024)
- Bhat P.S., Chopra V., Mehta S.G., Srivastava K., Kumar S.R., Prakash J. (2012). *Psychological benefits of yoga in industrial workers*. „Ind Psychiatry J.”, 21(2), 98–103. DOI: [10.4103/0972-6748.119592](https://doi.org/10.4103/0972-6748.119592)
- Bogle J.C. (2009). *Dość. Prawdziwe miary bogactwa, biznesu i życia*. Warszawa: PTE.
- Bouckaert L., Zsolnai L. (red.) (2007). *Spirituality as a Public Good*, Garant Publishers. Antwerp: Apeldoorn.
- Chuang L-H., Soares M.O., Tilbrook H., Cox H., Hewitt C.E., Aplin J., Semlyen A., Trewhela A., Watt I., Torgerson D.J. (2012). *A Pragmatic Multicentered Randomized Controlled Trial of Yoga for Chronic Low Back Pain*. „Health Services Research”, 37(18), 1593–1601. DOI: [10.1097/BRS.0b013e3182545937](https://doi.org/10.1097/BRS.0b013e3182545937)
- Corner P.D. (2009). *Workplace Spirituality and Business Ethics: Insights from an Eastern Spiritual Tradition*. „Journal of Business Ethics”, Vol. 85, 377–389. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9776-2>

- Dayananda Swamy H.R., Agoramoorthy G. (2022). *Evolution of yoga: From spiritual uplift to business outburst*. „Yoga Mimamsa”, 54(1), 36–40 DOI: [10.4103/ym.ym.36.22](https://doi.org/10.4103/ym.ym.36.22)
- Granath J., Ingvarsson S., von Thiele U., Lundberg U. (2006). *Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga*. „Cognitive Behaviour Therapy”, 35(1), 3–10. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506070500401292>
- Hartfiel N., Havenhand J., Khalsa S.B., Clarke G., Krayner A. (2011). *The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace*. „Scandinavian Journal of Work, Environment & Health”, 37(1), 70–6. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.2916>
- Hausner J. (2019). *Spoleczna czasoprzestrzeń gospodarowania. W kierunku ekonomii wartości*. Warszawa: Wydawnictwo Nieoczywiste.
- Iyengar B.K.S. (2016). *Światło Jogasutr Patańdzalego*. Łódź: Galaktyka.
- Iyengar B.K.S. (2011). *Światło jogi*. Warszawa: Wydawnictwo Virya.
- Jain A. (2012). *Branding yoga: The cases of Iyengar Yoga, Siddha Yoga and Anusara Yoga*. „Approaching Religion”, 2(2), 3–17. DOI: <https://doi.org/10.30664/ar.67499>
- Jamka B. (2014). *Ekonomia dobra wspólnego – budowa nowego paradygmatu*, „Myśl Ekonomiczna i Polityczna”, 4(47), 19–39. Pozyskano z: <https://mysl.lazarski.pl/> (08.05.2024)
- Juchnowicz M. (2012). *Zaangażowanie pracowników. Sposoby oceny i motywowania*. Warszawa: PWE.
- Kamińska A. (2022). *Bez stania na głowie. Matylda Ciołkosz mówi o Jogasutrach*, „Przekrój”, 4, 190–195.
- Kauts A., Sharma N. (2012). *Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress*. „International Journal of Multidisciplinary Research”, 2(5), 1–14. Pozyskano z: <https://najinadomacija.si/> (08.05.2024)
- Kielczewski D. (2021). *Koncepcja zintegrowanej teorii ekonomicznej zrównoważonego rozwoju. Między mainstreamem a heterodoksją ekonomiczną*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Lehto X.Y., Brown S., Chen Y., Morrison A.M. (2006). *Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market*. „Tourism Recreation Research”, 31(1), 25–35. DOI: <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081244>
- Levis C.S. (2008). *Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market'*. „Sport in Society”, 11(5), 535–545. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430430802196538>
- Marton-Gadoś K. (2014). *Dobra wspólne – metodologia badania zjawiska*. „Myśl Ekonomiczna i Polityczna”, 4(47), 40–72. Pozyskano z: <https://mysl.lazarski.pl/> (08.05.2024)
- Mora J.L., Berry J., Salen P. (2018). *The Yoga Industry: A Conscious Luxury Experience in the Transformation Economy*. „Luxury. History, Culture, Consumption”, 5(2), 173–196. DOI: <https://doi.org/10.1080/20511817.2018.1560693>
- Mulla Z.R., Krishnan V.R. (2012). *Transformational Leadership and Karma-Yoga: Enhancing Followers' Duty-orientation and Indifference to Rewards*. „Psychology and Developing Societies”, 24(I), 85–117. DOI: <https://doi.org/10.1177/097133361102400104>
- Öznalbant E., Alvarez M.D. (2020). *A Socio-cultural Perspective on Yoga Tourism*. „Tourism Planning & Development”, 17(3), 260–274. DOI: <https://doi.org/10.1080/21568316.2019.1606854>
- Paliga M. (2021). *Satysfakcja z pracy i wydajność pracowników. Relacja (nie)oczekiwana*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. DOI: [10.31261/PN.4061](https://doi.org/10.31261/PN.4061)
- Parshad O. (2004). *Role of yoga in stress management*. „The West Indian Medical Journal”, 53(3), 191–194. Pozyskano z: <https://www.researchgate.net/> (08.05.2024)

- Pavlovich K., Corner P.D. (2013). *Conscious Enterprise Emergence: Shared Value Creation Through Expanded Conscious Awareness*. „Journal of Business Ethics”, 121(3), 341–351. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10551-013-1726-y>
- Popko I. (2023). *Światowa Organizacja Zdrowia zaleca: joga w każdej firmie. Dla dobra pracowników*. Pozyskano z: <https://sukces.rp.pl/> (08.05.2024)
- Porter M.E., Kramer M.R. (2011). *Creating Shared Value: How to Reinvent Capitalism and Unleash a Wave of Innovation and Growth*. „Harvard Business Review”, 89(1-2), 62–77. Pozyskano z: <https://hbr.org/> (08.05.2024)
- Pradhan S., Pradhan R.K. (2013). *Karma-Yoga (Spirit at Work) and Job Attitudes: Applying Indian Wisdom to Today's Business Problems*. Presented & Published at “IIMK HR Summit 2013”, IIM Kozhikode, 8th -10th Feb. Pozyskano z: <https://www.researchgate.net/> (08.05.2024)
- Riley K.E., Park C.L. (2015). *How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry*. „Health Psychology Review”, 9(3), 379–96. DOI: [10.1080/17437199.2014.981778](https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778)
- Sheep M. (2006). *Nurturing the Whole Person: The Ethics of Workplace Spirituality in a Society of Organizations*. „Journal of Business Ethics”, 66, 357–375. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10551-006-0014-5>
- Smith C., Hancock H., Blake-Mortimer J., Eckert K. (2007). *A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety*. „Complementary Therapies in Medicine”, 15(2), 77–83. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.05.001>
- Spychała M., Bartecki T., Brzóska M. (2019). *Employer branding – nowoczesne rozwiązanie problemu rotacji pracowników*. „Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Organizacja i Zarządzanie”, 79, 163–179. DOI: [10.21008/j.0239-9415.2019.079.11](https://doi.org/10.21008/j.0239-9415.2019.079.11)
- Statista (2024a). Pozyskano z: <https://www.statista.com/outlook/cmo/toys-hobby/sports-equipment/exercise-equipment/worldwide> (08.05.2024)
- Statista (2024b). Pozyskano z: <https://www.statista.com/outlook/cmo/apparel/women-s-apparel/sports-swimwear/worldwide> (08.05.2024)
- Sokołowska J. (2012). *Duchowość w zarządzaniu – wybrane zagadnienia*. „Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym”, 15(1), 347–353. DOI: <https://doi.org/10.18778/1899-2226.15.30>
- Stachowicz-Stanusch A. (2007). *Potęga wartości. Jak zbudować nieśmiertelną firmę*. Gliwice: Wydawnictwo HELION.
- Stec K. (2020). *Joga i relaks jako elementy zdrowia publicznego*. [w:] A. Biskupek-Wanot, B. Wanot, K. Kasprowska-Nowak (red.), *Aktywność fizyczna i problematyka stresu*. Częstochowa: WN Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie (s. 138-162). DOI: [10.16926/afips.2020.11](https://doi.org/10.16926/afips.2020.11)
- Stec K., Pilis K. (2019). *Techniki higieniczno-terapeutyczne jogi*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Williams K.A., Petronis J., Smith D., Goodrich D., Wu J., Ravi N., Doyle E.J., Juckett R.G., Kolar M.M., Gross R., Steinberg L. (2005). *Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain*. „Pain”, 115(1–2), 107–17. DOI: [10.1016/j.pain.2005.02.016](https://doi.org/10.1016/j.pain.2005.02.016)
- Włodarczyk K. (2019). *Działania firm wspierające zdrowy styl życia pracowników*. „Przedsiębiorczość i Zarządzanie”, 6(3), 227–237. Pozyskano z: <http://piz.san.edu.pl/docs/e-XX-6-3.pdf> (08.05.2024)
- Youkhana S., Dean C.M., Wolff M., Sherrington C., Tiedemann A. (2016). *Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis*. „Age Ageing”, 45(1), 21–9. DOI: [10.1093/ageing/afv175](https://doi.org/10.1093/ageing/afv175)

Główny Urząd Statystyczny (2023). *Zdrowie i ochrona zdrowia w 2022 r.* Warszawa-Kraków: Urząd Statystyczny w Krakowie. Pozyskano z: <https://stat.gov.pl/> (08.05.2024)

YOGA AND ECONOMICS, OR SOME REFLECTIONS ON THE UTILITY OF YOGA IN IMPROVING THE QUALITY OF MANAGEMENT

Abstract

Purpose – The rift between economic theory and practice resulting from an overly narrow practice of economics has led to the need for a discussion of the values underlying economics. One of its threads is the search for solutions to the modern challenges facing economic man, with the well-being of each individual at its core. The article attempts to identify the relationship between economics and yoga and to recognize the nature of the relationship in which the two categories remain with each other.

Methodology – The work is a review and systematization. It was assumed that the relationship of economics and yoga, have a multifaceted nature so it requires analyzing them at three levels of economics: micro- (economic behavior of people both consumers and entrepreneurs), meso- (functioning of economic entities) and macro-economic (functioning of the economic system of the region, country or economic community).

Findings – Yoga, being a philosophical system, has been recognized as a source of values that influence the way one sees oneself and one's place in the world. The research carried out allows it to be considered as a tool for socio-cultural development, which changes the paradigms of economics towards an economy of values with the common good at its core.

Keywords: economics, yoga, economy of values.

JEL classification: A13, D91, E71.

Joanna Fryca
Uniwersytet Gdański
Wydział Ekonomiczny
ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot
joanna.fryca@ug.edu.pl